

🌱 Das Gegenteil von Anspannung – der Körper braucht es zur Regeneration.

🏠 Wenn wir das fühlen, hilft es dem Immunsystem – und der Seele. Setzt Vertrauen voraus.

❤️ Ein Gefühl, das Vertrauen schafft – auch in schwierigen Zeiten. Spiegelneurone ermöglichen es.

😊 Ein Zustand, der Körper und Geist hilft, neue Energie zu sammeln.

🔧 Wenn wir neue Situationen gut meistern – und dabei lernen.

👉 Etwas, das wir brauchen – in Beziehungen, Gesprächen, im Team. Geht auch online, durchaus.

💪 Etwas, das von innen kommt, wenn wir Ziele verfolgen und uns treu bleiben.

⚖️ Wenn wir es geschafft haben, Beruf, Freizeit, Gesundheit & Beziehungen in Einklang zu bringen.

🌞 Diese Einstellung hilft uns, den Fokus zu halten – auch bei Stress. Erfordert eine Art von Optimismus.

Anleitung für “Gesundheit - Ein Rätsel”

1. Bilden Sie ein Team von 3 bis 6 Personen. Bei virtueller Durchführung: Nutzen Sie Breakout-Räume oder ein gemeinsames Whiteboard/Chat.
2. Ziel: Erraten Sie gemeinsam die 9 Begriffe anhand der Hinweise im Spielfeld.
3. Zusätzliche Herausforderung: Notieren Sie die Anfangsbuchstaben der gefundenen Begriffe. Wenn Sie diese richtig kombinieren, ergibt sich ein Lösungswort – auch dieses hat mit dem Thema Gesundheit zu tun.
4. Hinweise: Es kommt nicht auf exaktes Wissen an – denken Sie ruhig um die Ecke!
5. Variante für Fortgeschrittene: Zeitlimit setzen (z. B. 5 Minuten), Punkte für richtige Begriffe vergeben, Bonuspunkte für das Lösungswort.

Material & Durchführung:

- Präsenz: Ausdruck auf querliegendem A4-Blatt, Stifte, ggf. Timer
 - Online: PDF per Bildschirmfreigabe oder als Whiteboard-Vorlage
- Dauer: Ca. 5–20 Minuten (je nach Zeit für Nachbesprechung)
Niveau: Für alle geeignet – keine Vorkenntnisse erforderlich

Nachbesprechung / Reflexionsfragen zu den 9 Begriffen

(Fragen dazu finden Sie im Login-Bereich als PDF zum Ausdrucken)