

Das Job-Quartett von “do care!®”



Ziel des Spiels

Sich spielerisch darüber austauschen, was Menschen im Team stärkt, motiviert, entlastet
– und wie gesunde Arbeit im Alltag aussehen kann.

Spielvorbereitung

- Drucken Sie die Quartett-Karten aus (DIN A4, 4 Karten pro Seite)
- Schneiden Sie die Karten aus
- Mischen Sie die Karten und verteilen Sie sie gleichmäßig an alle Mitspielenden
- Optimal: 3–6 Personen pro Team
- Online? Nutzen Sie die PowerPoint-Vorlage per Bildschirmteilen oder Breakout-Rooms

*Die Karten zum Ausdrucken
finden Sie im Login-Bereich.*

Spielablauf (Klassisches Quartett-Prinzip)

1. Die Startperson fragt eine:n Mitspieler:in: „Hast du aus der Kategorie Kraftquellen die Karte ‚Was mir hilft, runterzukommen?‘“
2. Antwort:
 - ✓ Ja → Die Karte wird übergeben. Der:die Fragende darf weiter fragen.
 - ✗ Nein → Der Zug ist beendet. Die nächste Person ist an der Reihe.
3. Wer ein vollständiges Quartett (4 Karten derselben Kategorie) hat, legt es ab.

Optional: Sofort-Gespräch bei jeder erhaltenen Karte: → z. B. „Was hilft dir denn konkret, runterzukommen?“

Spielende: wenn alle Quartette vollständig sind.

 Wer die meisten vollständigen Quartette gesammelt hat, gewinnt

 Optional: Reflexion im Team
Was hat dich überrascht?
Wo hast du dich wiedergefunden?
Gab es inspirierende Antworten anderer?