

Spielanleitung

Täglich 30 Minuten zu zweit, persönlich oder am Telefon.

Stellt euch die Fragen der Karte gegenseitig.

Das Spiel kann beliebig oft wiederholt werden, auch mit der gleichen Person – denn ihr werdet auch in vertrauten Themen immer wieder neue Perspektiven entdecken.

Tipps fürs Zuhören

Leitfrage: *Was habe ich noch nicht verstanden...?*

Frag weiter, auch wenn du denkst verstanden zu haben. Suche nach offenen Punkten, anderen Deutungen. Bleib neugierig.

Spiegle das Gehörte: *Wenn ich dich richtig verstanden habe, dann ...*

Gib deinem Gegenüber Raum, zu präzisieren - und dir, wirklich zu verstehen.

Montag

Wo hast du heute einen Mini-Erfolg erlebt?

Dienstag

Welcher Moment hat dir heute gut getan?

Mittwoch

Wann hast du dich heute im Kontakt mit anderen kompetent gefühlt?

Donnerstag

Was hat dich heute zum Lächeln gebracht?

Freitag

Wo hast du heute nochmals Gas gegeben?

Samstag

An welchen gemeinsamen Moment vom heutigen Tag denkst du gerne zurück?

Sonntag

Wann gab es heute einen kurzen Moment der Erholung?

Wann und wo hast du dich heute produktiv, kompetent oder gebraucht gefühlt?

Was genau ist passiert?

Welche deiner Fähigkeiten oder Stärken kam zum Einsatz? **Was** macht es aus, dass es für dich gut gelaufen ist? **Welche** angenehmen Emotionen (Freude, Stolz usw.) hat das bei dir ausgelöst?

Tipps fürs Erzählen

Erzähl von kleinen, unscheinbaren Momenten. Nimm dir Zeit, sie zu finden – das, was im Alltag leicht untergeht.

Unterscheide beim Erzählen:

- Was ist passiert (beobachtbares Verhalten)?
- Was hast du gedacht (Bewertung)?
- Und wie hast du dich gefühlt (Wirkung)?

Wichtig

- Achtet bewusst auf kleine Momente.
- Sucht in jeder Situation auch das Gute.
- Bleibt offen für andere Sichtweisen und differenzierte Erklärungen eures Gegenübers.

Wann musstest du heute schmunzeln? **Was** an der Situation war es, dass dich zum Lachen brachte? **Was** löst es aus, wenn du an den Moment zurück denkst?

Wie fühlt sich das an? **Und** hat das lustige Ereignis von heute vielleicht eine Vorgeschichte oder erinnert dich an ein anderes Erlebnis?

Das habe ich gut gemacht – in welcher Situation mit deinen Mitmenschen hast du das heute gedacht? **Was** ist da passiert, wer hat sich wie verhalten? **Welche** weiteren Gedanken hattest du dabei? **Was** genau ist es, das für dich daran gelungen ist? **Und** wie hast du dich gefühlt?

Was hast du heute erlebt, dass dir eine kleine Freude oder Zufriedenheit bereitet hat? **Wann** und wo war dieser flüchtige Moment, der wohltuend war? **Was** genau war es, das dir daran gut getan hat? **Wie** kommt es dazu, dass das für dich wichtig, hilfreich oder freudvoll ist?

Wann konntest du heute ein wenig zur Ruhe kommen oder Energie tanken? **Was** hat dir ermöglicht, für dich eine kurze Pause zu erleben – frische Luft in der Natur, Stille im Wohnzimmer, Zeit für dich oder geselliges Zusammensein? **Woran** hast du gemerkt, dass dir dieser Moment gut tut?

Wann hattest du heute mit jemandem einen schönen Moment? **Was** hast du an deinem Gegenüber oder am gemeinsamen Augenblick geschätzt? **Welches** Gefühl hat es bei dir ausgelöst – Freude, Zugehörigkeit oder Dankbarkeit? **Und** wie fühlt es sich an, wenn du an den Moment zurückdenkst?

Worauf blickst du heute mit Zufriedenheit zurück? **Was** genau macht dich daran ein wenig stolz?

Und wenn du innerlich vorausblickst, auf das bevorstehende Wochenende, welche Gedanken und Gefühle nimmst du wahr? **Worauf** freust du dich und worauf weniger?