

Gutes Gefühl 1 



Wenn du dich um dein eigenes Wohlbefinden kümmerst, denke auch an das Wohl der anderen.

Gutes Gefühl 1 



Wenn du dich um dein eigenes Wohlbefinden kümmerst, denke auch an das Wohl der anderen.

 Gutes Gefühl 1 



Gesundheit ist das Herzstück deines Wohlbefindens und bildet die Basis für ein erfülltes und aktives Leben.

 Gutes Gefühl 1 



Gesundheit ist das Herzstück deines Wohlbefindens und bildet die Basis für ein erfülltes und aktives Leben.

 Gutes Gefühl 1 



Gesundheit ist das Herzstück deines Wohlbefindens und bildet die Basis für ein erfülltes und aktives Leben.

 Gutes Gefühl 1 



Gesundheit ist das Herzstück deines Wohlbefindens und bildet die Basis für ein erfülltes und aktives Leben.





Gutes Gefühl

1



Wenig Stress fördert das Wohlbefinden, unterstützt Entspannung, klares Denken und emotionale Stabilität.



Gutes Gefühl

1



Wenig Stress fördert das Wohlbefinden, unterstützt Entspannung, klares Denken und emotionale Stabilität.



Gutes Gefühl

1



Wenig Stress fördert das Wohlbefinden, unterstützt Entspannung, klares Denken und emotionale Stabilität.



Gutes Gefühl

1



Wenig Stress fördert das Wohlbefinden, unterstützt Entspannung, klares Denken und emotionale Stabilität.



Gutes Gefühl

1



Wenig Stress fördert das Wohlbefinden, unterstützt Entspannung, klares Denken und emotionale Stabilität.



Gutes Gefühl

1



Hohe Arbeitszufriedenheit führt zu einem positiven Wohlbefinden, da sie ein Gefühl von Erfolg, Sinnhaftigkeit und Engagement bei der Arbeit vermittelt.



 Gutes Gefühl 1 



Hohe Arbeitszufriedenheit steigert das Wohlbefinden. Sie vermittelt ein Gefühl von Erfolg, Sinnhaftigkeit und Engagement bei der Arbeit.

 Gutes Gefühl 1 



Hohe Arbeitszufriedenheit steigert das Wohlbefinden. Sie vermittelt ein Gefühl von Erfolg, Sinnhaftigkeit und Engagement bei der Arbeit.

 Gutes Gefühl 1 



Hohe Arbeitszufriedenheit steigert das Wohlbefinden. Sie vermittelt ein Gefühl von Erfolg, Sinnhaftigkeit und Engagement bei der Arbeit.

 Gutes Gefühl 1 



Hohe Arbeitszufriedenheit steigert das Wohlbefinden. Sie vermittelt ein Gefühl von Erfolg, Sinnhaftigkeit und Engagement bei der Arbeit.

Gutes Gefühl 1 



Soziales Wohlbefinden bedeutet die Fähigkeit, konstruktive und tragfähige Beziehungen zu anderen zu haben.

Gutes Gefühl 1 



Soziales Wohlbefinden bedeutet die Fähigkeit, konstruktive und tragfähige Beziehungen zu anderen zu haben.



Gutes Gefühl 1 



Soziales Wohlbefinden bedeutet die Fähigkeit, konstruktive und tragfähige Beziehungen zu anderen zu haben.

Gutes Gefühl 1 



Soziales Wohlbefinden bedeutet die Fähigkeit, konstruktive und tragfähige Beziehungen zu anderen zu haben.

Gutes Gefühl 1 



Soziales Wohlbefinden bedeutet die Fähigkeit, konstruktive und tragfähige Beziehungen zu anderen zu haben.

Gutes Gefühl 1 



Wenn du dich um dein eigenes Wohlbefinden kümmerst, denke auch an das Wohl der anderen.

Gutes Gefühl 1 



Wenn du dich um dein eigenes Wohlbefinden kümmerst, denke auch an das Wohl der anderen.

Gutes Gefühl 1 



Wenn du dich um dein eigenes Wohlbefinden kümmerst, denke auch an das Wohl der anderen.



 Gutes Gefühl 1 



Gute Beziehungen zu anderen, das Gefühl, verbunden zu sein, und Teil einer Gemeinschaft zu sein, steigern das Wohlbefinden und die Lebensqualität.

 Gutes Gefühl 1 



Gute Beziehungen zu anderen, das Gefühl, verbunden zu sein, und Teil einer Gemeinschaft zu sein, steigern das Wohlbefinden und die Lebensqualität.

 Gutes Gefühl 1 



Gute Beziehungen zu anderen, das Gefühl, verbunden zu sein, und Teil einer Gemeinschaft zu sein, steigern das Wohlbefinden und die Lebensqualität.

 Gutes Gefühl 1 



Gute Beziehungen zu anderen, das Gefühl, verbunden zu sein, und Teil einer Gemeinschaft zu sein, steigern das Wohlbefinden und die Lebensqualität.

 Gutes Gefühl 1 



Gute Beziehungen zu anderen, das Gefühl, verbunden zu sein, und Teil einer Gemeinschaft zu sein, steigern das Wohlbefinden und die Lebensqualität.

Positives Denken 1 



Studien zeigen, dass positives Denken nicht nur beim Stressabbau hilft, sondern auch wesentlich zur allgemeinen Gesundheit und zum Wohlbefinden beiträgt.



Positives Denken 1 



Studien zeigen, dass positives Denken nicht nur beim Stressabbau hilft, sondern auch wesentlich zur allgemeinen Gesundheit und zum Wohlbefinden beiträgt.

Positives Denken 1 



Studien zeigen, dass positives Denken nicht nur beim Stressabbau hilft, sondern auch wesentlich zur allgemeinen Gesundheit und zum Wohlbefinden beiträgt.

Positives Denken 1 



**Studien zeigen, dass positives Denken nicht nur beim Stressabbau hilft, sondern auch wesentlich zur allgemeinen Gesundheit und zum Wohlbefinden beiträgt.**

Positives Denken 1 



Studien zeigen, dass positives Denken nicht nur beim Stressabbau hilft, sondern auch wesentlich zur allgemeinen Gesundheit und zum Wohlbefinden beiträgt.

Positives Denken 1 



Positives Denken heißt nicht, Problemen aus dem Weg zu gehen, sondern das Beste daraus zu machen, das Gute in anderen zu sehen und an sich selbst zu glauben.

Positives Denken 1 



Positives Denken heißt nicht, Problemen aus dem Weg zu gehen, sondern das Beste daraus zu machen, das Gute in anderen zu sehen und an sich selbst zu glauben.



Positives Denken 1 



Positives Denken heißt nicht, Problemen aus dem Weg zu gehen, sondern das Beste daraus zu machen, das Gute in anderen zu sehen und an sich selbst zu glauben.

Positives Denken 1 



Positives Denken heißt nicht, Problemen aus dem Weg zu gehen, sondern das Beste daraus zu machen, das Gute in anderen zu sehen und an sich selbst zu glauben.

Positives Denken 1 



Positives Denken heißt nicht, Problemen aus dem Weg zu gehen, sondern das Beste daraus zu machen, das Gute in anderen zu sehen und an sich selbst zu glauben.

Positives Denken 1 



Schau auf die schönen Dinge im Leben und sei optimistisch, das kann dein Wohlbefinden und deine Widerstandsfähigkeit stark verbessern.

Positives Denken 1 



Schau auf die schönen Dinge im Leben und sei optimistisch, das kann dein Wohlbefinden und deine Widerstandsfähigkeit stark verbessern.

Positives Denken 1 



Schau auf die schönen Dinge im Leben und sei optimistisch, das kann dein Wohlbefinden und deine Widerstandsfähigkeit stark verbessern.



Positives Denken 1 



Schau auf die schönen Dinge im Leben und sei optimistisch, das kann dein Wohlbefinden und deine Widerstandsfähigkeit stark verbessern.

Positives Denken 1 



Schau auf die schönen Dinge im Leben und sei optimistisch, das kann dein Wohlbefinden und deine Widerstandsfähigkeit stark verbessern.

 Funke der Freude 2 



Wenn gespielt, lege die Karte auf den Stapel „Freudenfunke“ zurück.

Freude setzt positive Hormone frei, die das körperliche Wohlbefinden verbessern.

2 

 Funke der Freude 2 



Wenn gespielt, lege die Karte auf den Stapel „Freudenfunke“ zurück.

Die kleinen Dinge im Leben zu genießen hilft, dem Leben einen Sinn zu geben und so zu leben, dass man am nächsten Tag wieder aufstehen möchte.

2 

Funke der Freude 2 



**Empathie**  
Wenn gespielt, lege die Karte auf den Stapel „Freudenfunke“ zurück.

Wer sich vornimmt, bei allem, was er tut, ein wenig Freude zu finden, wird mit mehr Begeisterung leben.

2 

Funke der Freude 2 



**Empathie**  
Wenn gespielt, lege die Karte auf den Stapel „Freudenfunke“ zurück.

Freude setzt positive Hormone frei, die das körperliche Wohlbefinden verbessern.

2 



Funke der Freude



**Empathie**

Wenn gespielt, lege die Karte auf den Stapel „Freudenfunke“ zurück.

Selbst der kleinste Funke Freude lässt uns besser mit Stress umgehen und ihn besser zu vermeiden.



Funke der Freude



**Empathie**

Wenn gespielt, lege die Karte auf den Stapel „Freudenfunke“ zurück.

Die kleinen Dinge im Leben zu genießen, hilft, dem Leben einen Sinn zu geben und so zu leben, dass man am nächsten Tag wieder aufstehen möchte.



Funke der Freude



**Empathie**

Wenn gespielt, lege die Karte auf den Stapel „Freudenfunke“ zurück.

Wenn man Spaß an dem hat, was man beruflich tut, wird Arbeit zum Hobby.



Funke der Freude



Wenn gespielt, lege die Karte auf den Stapel „Freudenfunke“ zurück.

Wer sich vornimmt, bei allem, was er tut, ein wenig Freude zu finden, wird mehr Begeisterung leben.



Funke der Freude



Wenn gespielt, lege die Karte auf den Stapel „Freudenfunke“ zurück.

Selbst der kleinste Funke Freude lässt uns besser mit Stress umgehen und wir erliegen ihm nicht so leicht.



Funke der Freude



Wenn gespielt, lege die Karte auf den Stapel „Freudenfunke“ zurück.

Wenn man Spaß an dem hat, was man beruflich tut, wird Arbeit zum Hobby.







Funke der  
Positivität

2



Wenn gespielt, lege die Karte auf  
den Stapel „Poistivitätsfunke“  
zurück.

Indem du die Welt positiv  
wahrnimmst, kannst du besser  
zurechtkommen und  
dein körperliches  
Wohlbefinden fördern.



Funke der  
Positivität

2



Wenn gespielt, lege die Karte auf  
den Stapel „Poistivitätsfunke“  
zurück.

Eine hoffnungsvolle Einstellung  
ermöglicht es, die Welt in  
positiven Farben zu  
sehen.



Funke der  
Positivität

2



**Empathie**

Wenn gespielt, lege die Karte auf den  
Stapel „Poistivitätsfunke“ zurück.

Positivität hilft dir, in schwierigen  
Situationen das Gute zu sehen und an  
eine bessere Zukunft zu glauben.



Funke der  
Positivität

2



**Empathie**

Wenn gespielt, lege die Karte auf den  
Stapel „Poistivitätsfunke“ zurück.

Indem du die Welt positiv  
wahrnimmst, kannst du besser  
zurechtkommen und  
dein körperliches  
Wohlbefinden fördern.



Funke der  
Positivität

2



**Empathie**

Wenn gespielt, lege die Karte auf den  
Stapel „Poistivitätsfunke“ zurück.

Eine positive Einstellung reduziert  
Stress und hilft uns Auswege  
aus schwierigen  
Situationen zu finden.



Funke der  
Positivität

2



**Empathie**

Wenn gespielt, lege die Karte auf den  
Stapel „Poistivitätsfunke“ zurück.

Eine hoffnungsvolle Einstellung  
ermöglicht es, die Welt in positiven  
Farben zu sehen.







Gutes Gefühl

1



Gesundheit ist das Herzstück  
deines Wohlbefindens und bildet  
die Basis für ein erfülltes und  
aktives Leben.



Gutes Gefühl

1



Betrachten Sie das Leben positiv,  
suchen Sie oft Freude und  
bewältigen Sie negative Gefühle mit  
innerer und mentaler Stärke.



Gutes Gefühl

1



Betrachten Sie das Leben positiv,  
suchen Sie oft Freude und  
bewältigen Sie negative Gefühle mit  
innerer und mentaler Stärke.



Gutes Gefühl

1



Betrachten Sie das Leben positiv,  
suchen Sie oft Freude und  
bewältigen Sie negative Gefühle mit  
innerer und mentaler Stärke.



Gutes Gefühl

1



Betrachten Sie das Leben positiv,  
suchen Sie oft Freude und  
bewältigen Sie negative Gefühle mit  
innerer und mentaler Stärke.



Gutes Gefühl

1



Betrachten Sie das Leben positiv,  
suchen Sie oft Freude und  
bewältigen Sie negative Gefühle mit  
innerer und mentaler Stärke.



Funke der  
Positivität

2 



**Empathie**

Wenn gespielt, lege die Karte auf den Stapel „Poistivitätsfunke“ zurück.

Ein wohlwollender Blick hilft uns, das Positive in anderen Menschen zu sehen.

2 



Funke der  
Positivität

2 



Wenn gespielt, lege die Karte auf den Stapel „Poistivitätsfunke“ zurück.

Positivität hilft dir, in schwierigen Situationen das Gute zu sehen und an eine bessere Zukunft zu glauben.

2 



Funke der  
Positivität

2 



Wenn gespielt, lege die Karte auf den Stapel „Poistivitätsfunke“ zurück.

Eine positive Einstellung reduziert Stress und hilft uns Auswege aus schwierigen Situationen zu finden.

2 



Funke der  
Positivität

2 



Wenn gespielt, lege die Karte auf den Stapel „Poistivitätsfunke“ zurück.

Ein wohlwollender Blick hilft uns, das Positive in anderen Menschen zu sehen.

2 



Erholsamer Schlaf 2  2 



### Empathie

Eine gute Nachtruhe reguliert Emotionen, verbessert die Stimmung und erleichtern den Alltag

7 

Neue Fähigkeiten 3 



Hab keine Angst davor, Dinge auszuprobieren, die du interessant findest. Sag ja zu neuen Erfahrungen.

5 

Neue Fähigkeiten 3 



Lebenslanges Lernen ist gut für deine geistige Entwicklung und Wohlbefinden.

5 

Dankbarkeit 2 



Erhöhe  um 1.

Genieße schöne Momente wie einen Sonnenuntergang, Zeit mit Freund\*innen, guten Kaffee oder ein Lieblingsoutfit.

4 

Dankbarkeit 2 



Erhöhe  um 1.

Jeden Tag aufzuschreiben, wofür man dankbar ist, fördert das Bewusstsein das Positive im Leben.

4 

Musik hören +\* 



Erhöhe +\*  um den Wert des niedrigsten Tokens.

Musik macht gute Laune und weckt die Freude in Dir.

8 





Ein Leben mit Sinn

2



Du kannst eine andere  
gespielte Wachstumskarte  
in die Box zurücklegen.

Ein zielgerichtetes Leben zu führen,  
motiviert zum Handeln und führt zu  
Zufriedenheit,  
Selbstverwirklichung  
und Glück.



Ein Leben mit Sinn

2



Du kannst eine andere  
gespielte Wachstumskarte  
in die Box zurücklegen.

Schaffe Momente, die dich in  
Staunen versetzen. Erlaube  
dir zu träumen.



Ein Leben mit Sinn

2



Du kannst eine andere  
gespielte Wachstumskarte  
in die Box zurücklegen.

Wähle und stärke  
Lebenseinstellungen, die auf  
positiven individuellen Bedürfnissen,  
Werten und Zielen  
basieren.



Positive  
Einstellung

2



**Empathie**

Es macht einen großen  
Unterschied, alles im Leben mit  
Optimismus und einer  
positiven Einstellung  
anzugehen.



Positive  
Einstellung

2



**Empathie**

Positive Einstellungen ziehen  
positive Menschen und  
Erlebnisse an.



Positive  
Einstellung

2



**Empathie**

Wenn wir in einem Zustand  
positiver Energie sind, fühlen  
wir uns motiviert,  
glücklich und voller  
Leben.







Work-life balance

1 2



### Empathie

Setze klare Grenzen zwischen Beruf und Privatleben, kümmere dich auch um dich selbst und finde Aktivitäten, die dir Freude bringen.



So erhöhst du deine berufliche Zufriedenheit



Work-life balance

1 2



### Empathie

Setze klare Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben



Work-life balance

1 2



### Empathie

Achte auf eine gesunde Work-Life-Balance, um Burnout zu verhindern.



Erholsamer Schlaf

2



### Empathie

Genügend Schlaf ist für das Wohlbefinden unverzichtbar: Er fördert die Konzentration, das Gedächtnis und die Kreativität.



Zeitmanagement

2



Wenn gespielt, erhöhe eine beliebige Domäne um +2. Mische diese Karte wieder in den Wachstumsstapel.

Lerne deine Aufgaben zu priorisieren und Zeit effektiv zu nutzen um weniger Stress im Leben zu Haben.



Durchsetzungsvermögen

2



Du kannst eine andere gespielte Wachstumskarten in die Box zurücklegen.

Wenn du deine Bedürfnisse rücksichtsvoll ausdrückst, verbessern sich deine Arbeitsbeziehungen.







Anerkennung 2



Erhöhe um 1.

Anerkennung im Job steigert die Zufriedenheit. Fokussiere dich auf Aufgaben, die erledigt werden müssen, und würdige auch die Leistungen Anderer.



Arbeitsplatzsicherheit 2



Erhöhe um 1.

Arbeitsplatzsicherheit macht Mitarbeiter\*innen zufriedener.

Niemand macht sich gerne Sorgen über die Zukunft.



Akzeptanz 3



Arbeitsbeziehungen sind meist kollegial, nicht freundschaftlich. Akzeptiere diese Unterschiede.



Akzeptanz 3



Wenn du konstruktive Feedback ohne zu urteilen annimmst, kannst du Konflikte vermeiden.



Guter Vorgesetzte 3



Ein Arbeitsumfeld, in dem die Unternehmensleitung deine Leistungen anerkennt, gesund für dich.



Guter Vorgesetzte 3



Eine gute Führungskraft schafft ein gut motiviertes Team durch eine faire Arbeitsatmosphäre.





Optimaler Schlaf

2



Optimaler Schlaf erhöht die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen Stress.

3



Optimaler Schlaf

2



Ausreichender Schlaf ist ein entscheidender Faktor beim Stressmanagement.

3



Bewegung

2



Körperliche Aktivität reduziert Stress, verbessert den Schlaf und fördert die Erholung. Aktive Menschen leben länger und haben eine bessere Lebensqualität.

3



Bewegung

2



Muskelentspannungstechniken reduzieren Spannungen, da Muskelverspannungen oft eine reflexartige Reaktion auf Stress sind.

3



Bewegung

2



Bewegung ist ein natürliches Mittel gegen Stress, da durch die Ausschüttung von Endorphinen Anspannung, Angst und Stress abgebaut werden.

3



Mentale Ruhe

2



Erhöhe  um 1.

Bewahre ein Notizbuch neben deinem Bett auf, um Gedanken aufzuschreiben, die dich wachhalten. Das hilft, eine erholsame Nacht zu haben.

4





Zeitmanagement 2



Wenn gespielt, erhöhe eine beliebige Domäne um 2. Lege diese Karte zurück in den Wachstumsstapel.

Planung und Priorisierung helfen, Stress zu reduzieren und den Cortisolspiegel zu kontrollieren.



Mentale Ruhe 2



Erhöhe 6 um 1.

Plane alle zwei Stunden kurze Pausen während deines Arbeitstags. Pausen helfen, den Tag entspannter anzugehen.



Kreative Erholung 2



Ziehe eine Karte.

Kreative Pausen sind besonders für alle, die Probleme lösen oder neue Ideen entwickeln wichtig



Kreative Erholung 2



Ziehe eine Karte.

Kreative Ruhe hilft dir, die Welt um dich herum mit neuen Augen zu sehen und das Staunen wiederzuentdecken.



Kreative Erholung 2



Ziehe eine Karte.

Genieße die Schönheit der Natur – sei es in einem nahegelegenen Park oder in deinem eigenen Garten – und tanke kreative Energie.



Emotionale Ruhe 2



Wenn gespielt, erhöhe 2 beliebige Domänen um jeweils 1.

Emotionale Ruhe bedeutet, deine Gefühle frei auszudrücken und

weniger darauf zu achten, anderen zu gefallen.







## Optimaler Schlaf



Genügend Schlaf verbessert innere Ruhe, Konzentration und Produktivität.



## Optimaler Schlaf



Genug Schlaf reguliert Emotionen, verbessert die Stimmung und erleichtert den Alltag.



## Optimaler Schlaf



Die optimale Schlafdauer für Erwachsene liegt zwischen 7 und 9 Stunden pro Nacht.



## Bewegung



Körperliche Aktivität ist entscheidend für die persönliche Entwicklung.



## Bewegung



Körperliche Aktivitäten wie Laufen, Schwimmen oder Yoga sind gut für deine Gesundheit.



## Gesunde Ernährung



Erhöhe  um 1.

Neben Schlaf und Bewegung ist gesunde Ernährung der dritt wichtigste Faktor für Gesundheit und Wohlbefinden.







Mäßigung

1 2



### Empathie

Schaffe ein Gleichgewicht zwischen verführerischen zuckerreichen Lebensmitteln und gesunden Nahrungsmitteln für optimale Gesundheit.



Mäßigung

1 2



### Empathie

Man sollte Stressessen vermeiden und achtsam sein, jedes Esserlebnis zu genießen, um Sättigung wirklich zu spüren.



Mäßigung

1 2



### Empathie

Wenig oder gar kein Alkoholkonsum fördert das körperliche Wohlbefinden.



Regelmäßige Sportübungen

2



Erhöhe um 1.

Regelmäßige körperliche Aktivität trägt zu einer besseren geistigen sowie körperlichen Verfassung bei und zu mehr Wohlbefinden.



Gemüse in deiner Ernährung

3



Wenn gespielt, erhöhe eine beliebige Domäne um 1.

Gemüse bildet zusammen mit Obst die Grundlage einer gesunden Ernährung.



Qualitative Erholung

2



Wenn gespielt, erhöhe zwei Domänen um jeweils 2. Mische diese Karte wieder in den Wachstumsstapel, anstatt sie vor dir abzulegen.

Die 7 Arten von Ruhe, die jeder Mensch braucht: körperliche, geistige, sensorische, kreative, emotionale und spirituelle Ruhe.







Familienleben



Ziehe eine Karte.

Familienbeziehungen sind für unser emotionales Wohlbefinden und unsere allgemeine Entwicklung von großer Bedeutung.



Familienleben



Ziehe eine Karte.

Die Familie ist die Basis unserer emotionalen Entwicklung. Enge familiäre Beziehungen geben uns ein Gefühl von Sicherheit und Akzeptanz.



Familienleben



Ziehe eine Karte.

Gute familiäre Beziehungen helfen uns, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen.



Bedeutungsvolle Beziehungen



Erhöhe  um 1.

Indem du Dankbarkeit für andere zeigst, z. B. durch Anerkennung der Rolle von Freund\*innen in deinem Leben, steigert du sowohl deren als auch dein eigenes Wohlbefinden.



Bedeutungsvolle Beziehungen



Erhöhe  um 1.

Der Aufbau starker Beziehungen zu anderen Menschen macht uns glücklich.



Freunde



**Empathie**

Freundschaft ist entscheidend für zwischenmenschliche Beziehungen und die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit.







Freunde



### Empathie

Bleibe so oft wie möglich mit deinen Freund\*innen in Kontakt, sei es telefonisch oder durch eine nette Nachricht.



Freunde



### Empathie

Freundschaft hilft dir, die Welt, dich selbst und andere Menschen zu verstehen.



Grenzen in Beziehungen



Du kannst eine ausgespielte Wachstumskarten in die Box zurücklegen.

Gebt einander Raum, euch individuell zu entwickeln und auf geht auf die Bedürfnisse Anderer ein.



Grenzen in Beziehungen



Du kannst eine ausgespielte Wachstumskarten in die Box zurücklegen.

In sozialen Beziehungen ist es wichtig, gesunde Grenzen zu setzen und die Privatsphäre des anderen zu respektieren.



Akzeptanz



Die Unterschiede zwischen Menschen machen sie einzigartig und interessant. Vielfalt ist etwas Positives.



Akzeptanz



Wenn man konstruktive Kritik gut aufnimmt und freundlich darauf reagiert, öffnet das den Weg zu Freundschaften.





### Ungesunde Gewohnheiten



Lege eine Karte aus Potenzial ab.  
Lege eine beliebige Stresskarte in Stress ab.  
**Überwinde:** Ziehe nächste Runde eine Karte weniger.

Rauchen, Alkoholkonsum und andere ungesunde Gewohnheiten schaden Körper und Wohlbefinden.

4 

### Schlafmangel



Wenn diese Karte im Stress  -1, wenn andere Domänen gleich oder niedriger sind.

Schlafmangel beeinträchtigt die Stimmung, die kognitiven Funktionen und die körperliche Gesundheit.

3 

### Wenig Bewegung



Höchste Domäne -1, solange diese Karte im Stress, kann die niedrigste Domäne nicht erhöht werden.  
**Überwinde:** Eine Domäne +1

Bewegungsmangel kann zu Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychischen Problemen führen.

5 

### Überforderung



Lege eine Karte aus Potenzial ab.  
Im Stress, lege nach dem Ziehen eine beliebige Karte ab.  
**Überwinde:** Ziehe am Ende einer Runde eine Karte weniger.

Überforderung kann zu geistiger Trägheit, Vergesslichkeit, Verwirrung und Konzentrationsstörungen führen.

5 

### Überforderung



Lege eine Karte aus Potenzial ab.  
Im Stress, lege nach dem Ziehen eine beliebige Karte ab.  
**Überwinde:** Ziehe am Ende einer Runde eine Karte weniger.

Von einer Überstimulation spricht man, wenn eine Person sensorisch überreizt ist. Dies führt zu Stress und dann zu erhöhter

5 

### Wenig Freizeit



Wenn die Karte im Stress  -1.

Nur wenn andere Domänen gleich oder niedriger sind.

Wenn man keine Zeit oder Ressourcen für Freizeitaktivitäten hat, kann dies die allgemeine Zufriedenheit verringern.

3 



### Negative Denkmuster



Wenn Karte im Stress  -1, wenn andere Domänen gleich oder niedriger.

Chronisch negatives Denken kann zu Depressionen und Angstzuständen führen.

3 

### Schlechtes Arbeitsumfeld



Nimm die Karte zu deiner Hand und nicht zum Stress. Wenn Karte zu Beginn der Runde in deiner Hand, höchste Domäne -1. Karte geht dann in den Wachstumsstapel.

Mangelnde Führungsqualitäten von Vorgesetzten können zu Frustration und Konflikten bei der Arbeit führen.

4 

### Schlechtes Arbeitsumfeld



Nimm die Karte zu deiner Hand und nicht zum Stress. Wenn Karte zu Beginn der Runde in deiner Hand, höchste Domäne -1. Karte geht dann in den Wachstumsstapel.

Inkompetentes Führungspersonal kann ein toxisches Arbeitsumfeld schaffen.

4 

### Schlechtes Arbeitsumfeld



Nimm die Karte zu deiner Hand und nicht zum Stress. Wenn Karte zu Beginn der Runde in deiner Hand, höchste Domäne -1. Karte geht dann in den Wachstumsstapel.

Ein toxisches Arbeitsumfeld kann zu Stress und Unzufriedenheit führen.

4 

### mangelnde berufliche Perspektive



Wenn diese Karte im Stress,  -1 wenn andere Domäne , gleich oder niedriger ist.

Mangelnde berufliche Perspektive können zu Frustration und Motivation führen.

3 

### Psychische Probleme



Jede Domäne -1. Wenn im Potenzial oder Stress, bei Karten mit Empathie. Im Stress höchste Domäne -2.

**Überwinde:** Jeder Spieler zieht eine Karte. Jede Domäne +1.

Depressionen, Angstzustände und Trauma beeinträchtigen das allgemeine Wohlbefinden erheblich.

7 



## Konflikte



Wenn Karte im Stress -1  
falls es irgendeine Domäne gibt,  
die gleich oder niedriger ist.

Anhaltende Konflikte im Privat-  
oder Berufsleben können sich  
negativ auf das Wohlbefinden und

3



Selbstwertgefühl  
auswirken.

## Soziale Isolation



Höchste Domäne -1.  
Im Stress kann die niedrigste  
Domäne nicht erhöht werden.  
**Überwinde:** Eine Domäne +1.

Wenn man nicht genug Zeit findet,  
um Freunde zu treffen, kann das zu  
einem Gefühl der Isolation führen.

5



## Soziale Isolation



Höchste Domäne -1.  
Im Stress kann die niedrigste  
Domäne nicht erhöht werden.  
**Überwinde:** Eine Domäne +1.

Fehlende soziale Kontakte können  
zu Einsamkeit und Depressionen  
führen.

5







Co-funded by  
the European Union

# Deine Karten



neue  
Karten

gespielte  
Karten



Co-funded by  
the European Union

# Deine Karten



neue  
Karten

gespielte  
Karten



Co-funded by  
the European Union

# Deine Karten



neue  
Karten

gespielte  
Karten



Co-funded by  
the European Union

# Deine Karten



neue  
Karten

gespielte  
Karten



Co-funded by  
the European Union

# Deine Karten



neue  
Karten

gespielte  
Karten



**Wachstumsstapel**



**Potenzialkarten**



**Potenzialkarten**



**Potenzialkarten**



**Potenzialkarten**

**Potenzial**



**Funken der Positivität**

**Domänen**

Körperliches Wohlergehen



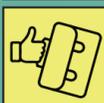
Harmonie



Positivität



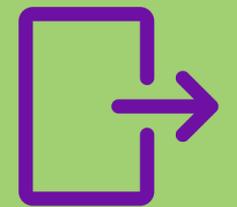
Arbeitszufriedenheit



Soziales Wohlbefinden



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15



**Ablagestapel**

**Stress**



**Stresskarten**



**Stresskarten**



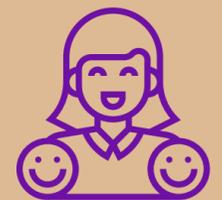
**Stresskarten**



**Stresskarten**



**Stresskarten**



**Funken der Freude**