



Co-funded by  
the European Union



# The Joyful Handbuch für Trainer



Comparative Research Network:





Co-funded by  
the European Union

# Joyful Handbuch für Trainer 2024

## Authors:

### Comparative Research Network, Germany

Ewelina Barthel, Katarzyna Włusek

### Dracon Rules Design Studio, Greece

Konstantinos Lekkas, Cristina Morar

### Asociatia Share Education, Romania

Lucia Matei, Alina Florina Ratiu

## About the project:



The images produced for the materials of this Guide and the board game were AI-generated images and art with a text prompt using Canva's AI photo generator apps.



This material has **CC BY-SA licences**, to find out more visit the following link:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

## Project coordinator:

Comparative Research Network:

Berlin, Germany

## Project partners:



Karditsa, Greece



Arad, Romania



Co-funded by  
the European Union

# **Joyful: Eine Reise zur Verbesserung des Wohlbefindens durch Spaß und einzigartiges Lernen**

## **Disclaimer:**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

**Project reference:** 2023-2-DE02-KA210-ADU-000178079

## Table of contents

<b>Das Joyful-Projekt und Spiel</b> .....	<b>5</b>
<b>Handbuch für Trainer</b> .....	<b>8</b>
Bevor es los geht .....	<b>9</b>
Die Rolle der Lernenden und didaktische Aspekte .....	<b>11</b>
<b>Ein Blick hinter den Vorhanges</b> .....	<b>15</b>
Wie das Spiel entstand .....	<b>15</b>
Spielvariante .....	<b>16</b>
<b>Nächste Schritte</b> .....	<b>20</b>
<b>Handbuch für fortgeschrittene Trainer</b> .....	<b>21</b>
Fortgeschrittene Spielleitung .....	<b>21</b>
Alternative Spielmodi .....	<b>24</b>
<b>Wohlbefinden</b> .....	<b>28</b>
Allgemeines .....	<b>28</b>
Die fünf Bereiche .....	<b>29</b>



## Das Joyful-Projekt und Spiel

In der heutigen Zeit, in der die Nachwirkungen der Pandemie noch immer spürbar sind, ist es wichtiger denn je, auf unsere **psychische Gesundheit und unser Wohlbefinden** zu achten.

Genau hier setzt "Joyful" an, eine **Erasmus+ Partnerschaft**, die sich speziell an Erwachsene und insbesondere an NGO-Mitarbeitende richtet. Wir haben ein Wissens- und Lernwerkzeug entwickelt, um das **Wohlbefinden im Non-Profit-Organisationen** zu fördern: Joyful – ein einzigartiges Brettspiel mit Kartenspielelementen!

In über einem Jahr Zusammenarbeit zwischen Organisationen in **Deutschland, Rumänien und Griechenland** ist Joyful entstanden. Unser Ziel ist einfach: Spieler\*innen sollen über die **wichtigsten Aspekte eines ausgeglichenen Lebens nachdenken und aktiv Schritte unternehmen ihr Wohlbefinden** zu stärken.

*Durch das Spielen mit den Karten erkunden die Spieler\*innen die grundlegenden Dimensionen des Wohlbefindens, identifizieren Herausforderungen und arbeiten als Team zusammen, um nicht nur das individuelle Wohlbefinden, sondern auch die gegenseitige Unterstützung innerhalb ihrer Organisation zu fördern. Joyful ist in fünf Sprachen erhältlich: Englisch, Griechisch, Deutsch, Polnisch und Rumänisch.*

*Dieser Leitfaden richtet sich an Moderatorinnen und bietet klare Anleitungen, wie das Spiel moderiert und die Teilnehmerinnen beim Spielfluss unterstützt werden können.*

*Unsere Mission ist es, das Bewusstsein für Wohlbefinden zu schärfen und Menschen mit Wissen und Werkzeugen auszustatten, um besser für sich selbst zu sorgen.*

*Die Arbeit im Non-Profit-Organisation ist oft erfüllend, kann aber auch sehr anstrengend sein – wir setzen uns ein, wir unterstützen, wir kümmern uns um wichtige soziale Themen und wir geben unser Bestes für die Gemeinschaft und Andere. Doch dabei erleben wir oft Erschöpfung, Frustration und sogar Burnout. Oftmals erreichen wir unsere Grenzen und fühlen uns allein.*

*Deshalb ist es so wichtig, innezuhalten, zu reflektieren und uns gegenseitig zu unterstützen.*

*Lasst uns zusammenkommen, lasst uns durchatmen,  
lasst uns unsere Arbeit wertschätzen und  
lasst uns Joyful spielen!*





Co-funded by  
the European Union

*Möchtest du lernen, wie du dich um deine psychische Gesundheit kümmerst und wie du Grenzen setzt?*

*Möchtest du deine Fähigkeit stärken, die Zeichen von emotionaler Müdigkeit und Burnout zu erkennen und darauf zu reagieren? Möchtest du lernen, wie du besser auf deine Work-Life-Balance achtest?*

*Wenn ja, dann spiel Joyful!*

**Wir wünschen dir viel Spaß und ein  
"JOYFUL"-Lernen!**



Comparative Research Network:

SHARE >>>  
EDUCATION

## Einführung in den Guide

Dieses Dokument richtet sich an Mitarbeitende und Ehrenamtliche von NGOs, die das JOYFUL Spiel als Werkzeug nutzen wollen, um besser die Rolle von psychischer Gesundheit innerhalb ihrer Institutionen zu verstehen und das Wohlbefinden in ihrer Institution und ihrem Team zu verbessern.

Der Guide erläutert die Konzepte hinter dem Spiel und gibt Einblicke und praktische Ratschläge, wie das Spiel angewendet werden kann.

Mit diesem Leitfaden möchten wir zeigen, worauf es beim Spielen ankommt und was die Spielleitung bei der Vorbereitung, Durchführung und Reflexion des Spiels beachten sollte.

## Bevor es los geht

Bevor ihr das erste Mal loslegt, ist ein wenig Vorbereitung nötig, damit sich die Spielleitung mit den Spielskomponenten und -konzepten vertraut machen kann.

- 01 Zuerst solltet ihr **die Dateien für die Spielmarken und Karten herunterladen und im Einzelblattdruck ausdrucken**. Haltet euch außerdem einen einfachen Stift und Papier für die Punktwertung bereit.
- 02 **Druckt den Spielplan mit den A4-Vorlagen aus** und setzt ihn mit Klebeband, Büroklammern oder ähnlichem zusammen. Dateien für den professionellen Druck sind ebenfalls verfügbar.

***Wichtig:** Wir empfehlen, die Karten in guter Druckqualität zu drucken. Überprüft auch eure Tintenstände, um eine optimale Sichtbarkeit aller Elemente zu gewährleisten und den Spielspaß zu erhöhen.*

- 03 Schneidet die Komponenten dann vorsichtig entlang der Kosuren oder der Schnittmarkierungen aus.

Für stabilere Karten empfehlen wir die Verwendung von **Kartenhüllen**. In jedem gut sortierten Spiel Laden findet ihr passende Hüllen für gängige Kartenspiele. Oftmals können euch die Läden auch überzählige Karten zur Verfügung stellen, die als Verstärkung dienen können. Alternativ funktionieren auch normale Spielkarten (die Karten sind für die Kartengröße **63,5 x 88 mm** ausgelegt).

- Für eine noch bessere Druck- und Schnittqualität bieten viele mittlere und große Druckereien das **Drucken und maschinelle Schneiden der A4-Kartonkarten** zu geringen Kosten an.
- Wenn ihr möchtet, könnt ihr die Karten auch auf Stickerspapier drucken und als Unterlage Restmaterial wie z.B. Cornflakes-Schachteln verwenden.
- Als letzte Möglichkeit empfehlen wir, die Karten **auf etwas dickerem Papier zu drucken**, obwohl einfaches A4-Papier auch ausreicht.

**04** Schließlich schneidet ihr die Spielmarken vorsichtig aus. Wir empfehlen, sie entweder auf festem Papier oder Stickerspapier zu drucken und anschließend auf ein stabileres Material zu kleben (wir empfehlen die Verwendung von Altmaterial wie z.B. Cornflakes-Schachteln, Kartons etc.).

Nach diesen Vorbereitungsschritten **liest der Trainer/ die Trainerin die Spielregeln** und schaut sich das kurze "How-to-Play"-Video an. Wir empfehlen, zuerst das Regelbuch zu lesen und anschließend das Video anzusehen, das die Spielweise anhand von Beispielen verdeutlicht.

## Die Rolle der Lernenden und didaktische Aspekte

Dieses Spiel unterscheidet sich von anderen Spielen, die im Bildungskontext entwickelt wurden. Es fördert **kritisches Denken und logisches Schlussfolgern**, indem es den Spieler\*innen gezielte Anstöße gibt, statt langer Texte, die oft zu Desinteresse am Thema führen.

Es fördert die Zusammenarbeit als wesentlichen Bestandteil des psychischen Wohlbefindens, was fest in den Spielregeln verankert ist.

**It promotes collaboration**, as a crucial part of mental well-being, embedded within the game's rules.

Das Spiel behandelt **fünf verschiedene Bereiche des Wohlbefindens**, neutrale Karten (um sicherzustellen, dass die Spielerinnen unabhängig von der zufälligen Kartenreihenfolge vorankommen können) und eine Reihe von "Bedrohungs"-Karten in Form von **Stresssituationen**.

Jede **Basis-, Funke-, Persönliches Wachstum- und Stresskarte** enthält einen "Flavour-Text", der neben den spiel relevanten Mechanismen der Karte einen inhaltlichen Impuls zum Thema der Karte gibt.

Diese **Flavour-Texte** sind in der Spiellogik integriert, um sicherzustellen, dass die Spielerinnen sie im Laufe des Spiels lesen und nutzen.

## Basis Karten

Basisarten sind der Grundstock für den Spielbeginn. Sie stellen die "**Spielwährung**" bereit:

**Positives Denken:** Hilft, Stresskarten zu bekämpfen, indem es ein Symbol für positives Denken (3) liefert.

**Gutes Gefühl:** Wird benötigt, um weitere Wohlfühl-Wachstumskarten zu erwerben (zwei ohne Wohlfühlsymbol und fünf mit je einem Symbol). Jede Karte mit Symbol liefert den Spieler\*innen ein Symbol für ein gutes Gefühl (7).



Jeder/ Jede *Spielerin* beginnt mit dem gleichen Kartensatz.

## Funken

Diese beiden Decks mit je 10 Karten (ein Deck enthält Karten, die den Spielerinnen ein Symbol für ein gutes Gefühl geben, das andere ein Symbol für positive Einstellung) helfen den Spielerinnen mit einfachen Lösungen für ihre ersten Züge. Sie können eine günstige Karte erwerben, die ihnen in zukünftigen Zügen hilft, voranzukommen.

Sie enthalten:

- 5 Karten mit je einem Wohlfühlsymbol
- 5 Karten ohne Wohlfühlsymbol, aber mit dem Schlüsselwort "Empathie", das es ihnen ermöglicht, zusammenzuarbeiten und anderen Spieler\*innen zu helfen.
- Diese Karten werden auf dem Spieler\*innen-Tableau platziert.

## Wachstumskarten

Es gibt 60 Wachstumskarten, 12 aus jeder Wohlfühlkategorie. Sie sind stärker als die Basiskarten und enthalten Mechanismen, die es den Spieler\*innen ermöglichen, im Spiel voranzukommen und das pädagogische Konzept zu nutzen, da sie Formen der Stressbewältigung und der Sorge für das psychische Wohlbefinden darstellen.



## Stresskarten

Damit das Spiel eine Herausforderung für die Spielerinnen darstellt, sind 15 Stresskarten enthalten. Sie repräsentieren einige stressige Situationen oder Bedrohungen für das psychische Wohlbefinden einer Person.

Die Spielerinnen nutzen ihre Karten mit dem Symbol für positive Einstellung, um sie zu bekämpfen. Sie verlangsamen den Fortschritt der Spieler\*innen.



## Die Rolle des Trainers (der Spielleitung)

Der Trainer (die Spielleitung) ist ein **entscheidender Teil des Lernprozesses** des Spiels. Da es auch didaktisch eingesetzt werden soll, ist eine versierte Spielleitung das Herzstück des Spiels, das Diskussionen anregt und den Spielfluss steuert. Die Spielleitung bestimmt das Tempo (schneller oder langsamer), stellt bei Bedarf weitere Fragen zu den gespielten Karten, gibt den Spieler\*innen Anstöße, um sie bei der Verarbeitung der Informationen der Karten zu unterstützen und helfen, Impulse zu gegebenenfalls Verbindungen zum Thema Wohlbefinden herzuleiten.

Die Spielleitung kann auch die Grundregeln des Spiels an die Bedürfnisse der Spielgruppe oder Zielorganisation anpassen, indem sie das Regelwerk vereinfacht oder erweitert oder neue Karten für das Spiel hinzufügen.

Das Spiel ist so konzipiert, dass es den Teilnehmer\*innen eine unterhaltsame und fesselnde Erfahrung bietet und ihnen ermöglicht, zu spielen und gleichzeitig zu lernen. Obwohl die Spielmechanik ein freies Spiel erlaubt, ist die Spielleitung der Schlüssel zur Förderung des pädagogischen Anspruchs und zur Entfaltung des wahren Potenzials des Spiels als Werkzeug.

## Ein Blick hinter den Vorhang

Dieser Abschnitt enthält zusätzliche Informationen für die Spielleitung und zeigt wie das Spiel entwickelt wurde. Es gibt eine kurze Einführung in das Thema Wohlbefinden und die vom Team ausgewählten Bereiche sowie das allgemeine Kartenkonzept innerhalb jedes Bereichs. Wir zeigen auch einen Weg auf, um die Spielgruppen Schritt für Schritt an das Erlernen der Spielregeln heranzuführen.

### Wie das Spiel entstand



Am Anfang hat sich das Joyful Team überlegt, was für ein Spiel es überhaupt entwickeln will. Zuerst haben wir uns damit beschäftigt, was Spielmechaniken überhaupt sind. Dann haben wir uns Beispiele für verschiedene Arten von Spielen angeschaut und unsere Lieblingsmechaniken besprochen.

Wir haben viele Ideen gesammelt und dann die besten für unser Thema ausgewählt. Wir haben uns entschieden, dass das Spiel (unter anderem):

- mit Karten funktionieren soll, weil man mit Karten gut Texte vermitteln kann (Kartenmanagement).
- ein Kooperationspiel sein soll, weil Zusammenarbeit in einer Organisation sehr wichtig ist und Menschen verbindet (Koop).
- den Fortschritt der Spieler\*innen festhalten soll (Punktverfolgung).

- zeigen soll, wie jemand stärker wird und lernt, mit Herausforderungen umzugehen (Deck-Building).
- das Thema Wohlbefinden behandeln soll.

Alle diese Ideen stecken in den Spielmechaniken, die wir gewählt haben.

Für das Design haben wir zusammengearbeitet und die Aufgaben nach unseren Stärken aufgeteilt. Dracon Studio war für die Karten und die Technik zuständig, ShareEdu und CRN für die Bereiche, Kartennamen und Texte. Wir haben das Spiel immer wieder gespielt, getestet und verbessert, bis wir schließlich zum vorliegenden Spiel gelangt sind.

## Spielvariante

Joyful ist ein Spiel für NGO-Teams. Ideal sind 4 bis 5 Personen, die zusammenarbeiten und sich besser kennenlernen möchten.

Eine Spielleitung hilft den Spieler\*innen, die Regeln zu verstehen und begleitet das Team. Sie erklärt die Regeln (besonders beim ersten Mal) und sorgt dafür, dass der Fokus auf dem Lernen liegt. Außerdem regt sie Diskussionen zum Thema Wohlbefinden anhand der gespielten Karten an.

Wichtig für die Spieler\*innen ist eine ruhige Atmosphäre und ein separater Raum, in dem es keine anderen Aktivitäten, Personen oder Geräusche gibt.

## Das Basisspiel zum Kennenlernen der Regeln

Die erste Spielrunde dient dazu, Regeln zu lernen (siehe Regelbuch). Beim Spiel geht es darum, die Bereiche des Wohlbefindens und die verschiedenen Elemente (Karten) sowie bedrohliche Situationen (Stresskarten) kennenzulernen – das ist Psychoedukation.

Im Basismodul geht es darum zu verstehen, welche Elemente unseres Lebens verbessert werden könnten und was für jeden Spielerin individuell wichtig ist.

Das Basisspiel dauert etwa 1,5 Stunden.

Die Spielleitung sollte auf die Atmosphäre achten, damit die Spieler\*innen sich gegenseitig unterstützen und als Team gewinnen. Empathie-Karten sollten so oft wie möglich eingesetzt werden.

## Das fortgeschrittene Spiel

Die erweiterte Version des Spiels beinhaltet, dass ihr eure eigenen Erfahrungen in das Basisspiel einbringt und mit anderen Spieler\*innen teilt.

Wenn ihr eine Bereichskarte (5 Farben) kauft, bekommt ihr einen Extrapunkt, wenn ihr eure Geschichte (eigene Erfahrung) mit Tipps zur Pflege des jeweiligen Bereichs erzählt.

Beispiel: Wenn ihr die Karte "Optimaler Schlaf" kauft, könnt ihr anderen Spieler\*innen erzählen, was das bedeutet (z.B. 6 bis 8 Stunden in einer ruhigen Umgebung – bequemes Bett, frische Luft usw.) und wie wir dafür sorgen können (z.B. regelmäßig ins Bett gehen, kein Smartphone vor dem Schlafengehen usw.).

Für jede erzählte Geschichte gibt es einen **Extra-Punkt** in dem Bereich, aus dem die Karte stammt.

Das entscheidet die Spielleitung. Bei Stresskarten gibt es, wenn wir sie bewältigt haben, einen **Extra-Punkt** für die Geschichte, wie wir die Schwierigkeit der Karte überwunden haben.

Diese Version empfiehlt sich für Teams, in denen eine gute Atmosphäre herrscht und das Team sich versteht und vertraut. Es ist wichtig, dass sich die Spieler\*innen sicher und wohl fühlen, wenn sie ihre Geschichten teilen.

Die Spielleitung sollte die Teilnehmerinnen um besondere Aufmerksamkeit bitten und auf die Atmosphäre achten, damit sich die Spielerinnen sicher fühlen.

Wenn eine Teilnehmerin die Geschichte nicht erzählen möchte, sollte das akzeptiert werden und es geht mit dem/der nächsten Teilnehmer\*in weiter.

## **Vertieftes Verständnis der Lernmechanik**

Die Lernmechanik von Joyful bietet eine psychoedukative Erfahrung, die Selbstreflexion, Teamwork und das Bewusstsein für Wohlbefinden fördert. Das Spiel kombiniert Elemente des erfahrungsbasierten Lernens, der Kooperation und der Problemlösung.

So wird sichergestellt, dass sich die Spieler\*innen aktiv mit dem Verständnis und der Verbesserung ihrer psychischen Gesundheit und ihres Wohlbefindens auseinandersetzen.

## **Spielerisches Lernen mit Joyful**

Joyful ist so aufgebaut, dass Lernen durch Handeln geschieht. Die Spielerinnen interagieren mit Karten, die verschiedene Aspekte des Wohlbefindens darstellen, darunter Herausforderungen und Strategien für ein ausgeglichenes Leben. Dadurch gewinnen sie auf dynamische und ansprechende Weise Einblicke in das persönliche und kollektive Wohlbefinden. Durch die Teilnahme am Spiel reflektieren die Spielerinnen ihre eigenen Erfahrungen, diskutieren mit Teammitgliedern und erkunden Lösungen für Herausforderungen zum Thema Wohlbefindens in einer sicheren und interaktiven Umgebung.

## Die wichtigsten Lernprinzipien

The game is built on the following key learning principles:

**Aktive Teilnahme** - Die Spielerinnen *sind nicht nur passive Empfängerinnen* von Informationen, sondern gestalten das Spiel aktiv mit, indem sie Entscheidungen treffen, über ihre Erfahrungen nachdenken und Ergebnisse mit ihren Mitspieler\*innen diskutieren.

**Kollaboratives Lernen** - Da das Spiel für NGO-Mitarbeiterinnen und Teams konzipiert ist, ist Zusammenarbeit unerlässlich. Die Spielerinnen arbeiten zusammen, um ein kollektives Wohlbefinden zu erreichen. So unterstreichen wir, dass psychische Gesundheit und Work-Life-Balance eine gemeinsame Verantwortung sind.

**Szenariobasierte Entscheidungsfindung** - Das Spiel präsentiert realitätsnahe Situationen, die von den Spieler\*innen durchdachte Entscheidungen erfordern. Diese Szenarien fördern kritisches Denken und helfen bei der Entwicklung von Problemlösungsfähigkeiten, die über das Spiel hinaus angewendet werden können.

**Reflexion und Diskussion** - Nach jeder Runde oder Spielsitzung werden die Spielerinnen *ermutigt, über ihre Entscheidungen nachzudenken und ihre Erkenntnisse zu diskutieren. Dieser Austausch verbessert den Wissenstransfer und hilft den Spielerinnen, die Spielerfahrungen in die reale Welt zu übertragen.*

### **Spielmechaniken, die das Lernen unterstützen**

Das Design von Joyful beinhaltet Mechaniken, die den Lernprozess auf natürliche Weise unterstützen:

**Kartenbasierte Wissensvermittlung** - Jede Karte enthält wichtige Informationen zu Wohlbefinden, Herausforderungen und Lösungen und ermöglicht so einen strukturierten und flexiblen Lernansatz.

**Progressive Komplexität** - Im Laufe des Spiels begegnen die Spieler\*innen zunehmend komplexeren Situationen, wodurch sie auf bereits erworbenem Wissen und Fähigkeiten aufbauen können.



**Zwischenmenschliche Interaktion** - Das Spiel fördert offene Diskussionen und gegenseitige Unterstützung und stärkt so positive soziale Interaktionen und emotionale Intelligenz.

**Gamifizierung von Wohlbefinden** - Indem Joyful Informationen über Wohlbefinden in ein ansprechendes Spielformat umwandelt, macht es das Lernen unterhaltsam und einprägsam.

**Anwendung des Gelernten über das Spiel hinaus** Das ultimative Ziel von Joyful ist es, die Spielerinnen zu inspirieren, die gelernten Lektionen in ihren Alltag zu integrieren.

Indem sie die wichtigsten Bereiche des Wohlbefindens verstehen und frühe Anzeichen von emotionaler Müdigkeit oder Burnout erkennen, können die Spielerinnen gesündere Gewohnheiten entwickeln und ihre Teams effektiver unterstützen. Die Spielleitungen werden ermutigt, Diskussionen zu führen und sicherzustellen, dass die Spieler\*innen ihre Spielerfahrungen mit realen Anwendungen verbinden.

Durch Joyful lernen die Spieler\*innen nicht nur etwas über Wohlbefinden, sondern auch über die Bedeutung von Zusammenarbeit, Empathie und Selbstfürsorge. Das Spiel soll daran erinnern, dass Wohlbefinden eine kontinuierliche Reise ist – eine, die Bewusstsein, Handeln und gegenseitige Unterstützung erfordert.

## Nächste Schritte

Im nächsten Abschnitt findet ihr Alternativen und Ratschläge für die Spielleitung. So kann das volle Potenzial des Spiels ausgeschöpft werden und es an verschiedene pädagogische Bedürfnisse und Gruppen angepasst werden kann.

Wir empfehlen, den nächsten Abschnitt erst nach dem ersten Probespielen zu lesen.

## Handbuch für fortgeschrittene Trainer

Der nächste Teil dieses Dokuments besteht aus zwei Teilen:

- einfache praktische Ratschläge für den Trainer und
- alternative Spielmodi und Regeländerungen.

### Fortgeschrittene Spielleitung

**Dieser Teil des Handbuchs enthält allgemeine Ratschläge für alle Spiele, die unter Beteiligung von Dracon RDS erstellt werden, da sie allgemeine Themen widerspiegeln, die erwähnt werden müssen.**

Während des Spielverlaufs ist es für die Spieler leicht, sich im Moment zu verlieren, während sie ihre Teilnahme genießen. Der Trainer sollte anwesend sein, um die Fortschritte der Gruppe zu überwachen und sie auf den pädagogischen Aspekt des Spiels aufmerksam zu machen.

#### Saubere Komponenten und Räumlichkeiten

Es mag offensichtlich erscheinen, aber die Spielkomponenten sollten ordentlich und sauber gehalten werden, um die Spieler\*innen einzuladen und ihnen ein gutes Spielerlebnis zu bieten. Der Raum sollte auch eine gute Akustik und ausreichend Licht haben. Der Platz sollte eine "runde" Sitzordnung mit einer Spielfläche in der Mitte ermöglichen.

#### Regeln kennen

Bevor die Spielleitung mit den Lernenden das Spiel beginnt, sollte sie sicherstellen, dass sie die Regeln selbst kennt und mit den Spielkomponenten vertraut ist. Andernfalls verlieren die Teilnehmer\*innen das Interesse.

## Gruppe auf Kurs halten

Gebt Anstöße, nickt oder kommentiert regelmäßig, um der Gruppe zu helfen, auf Kurs zu bleiben. Zum Beispiel erinnern kurze Fragen wie "Wie hilft diese Karte deinem persönlichen Wachstum und könnte dazu führen, dass du die Karte, die du ausgewählt hast, deinem Deck hinzufügst?", die Spieler\*innen daran, die Themen des Wohlbefindens zu erspielen und die Verbindungen zwischen den verschiedenen Praktiken, die sie anwenden könnten, zu verstehen.

## Gruppe motivieren

Erinnert die Spielerinnen daran, auf die aktiven Spielerinnen zu achten und ihren Zug zu überprüfen. Das Spiel soll die Zusammenarbeit fördern. Die Spielleitung sollte die Spieler\*innen daher verbal auffordern, sich gegenseitig zu helfen und/oder im Laufe des Spiels um Hilfe zu bitten.

## Die "Stimmung" der Gruppe spüren

Nicht alle Menschen mögen die gleichen Arten von Spielen. Einige bevorzugen mehr Diskussionen, andere mehr Strategien, andere mehr Spaß. Kennt eure Gruppe und passt das Spiel an ihre Bedürfnisse an. Beispiele für alternative Modi findet ihr später in diesem Dokument.

## Keine Angst vor Veränderungen

Das Spiel ist mehr ein Werkzeug als ein reines Spiel. Scheut euch nicht, die Regeln zu brechen, um eurem Zweck besser zu dienen. Wenn eine Regel euch nicht passt oder euren Fortschritt behindert, ändert sie!

## Alpha-Spieler\*innen

Kooperative Spiele haben oft den Nebeneffekt, dass eine lebhaftere Person präsenter ist und eine Führungsrolle übernimmt. Es ist am besten, die Spieler\*innen daran zu erinnern, dass sie über ihre Karten sprechen sollen, und zu überzeugende Verbindungen zwischen den Wachstumskarten zu akzeptieren.

## Persönlich werden

Im Spiel geht es um das persönliche psychische Wohlbefinden. Versucht, den Spieler\*innen das Gefühl zu geben, sich wohlfühlen und sich zu öffnen. Gebt ihnen einen sicheren Raum ohne Urteil, in dem sie ihre persönlichen Erfahrungen mit den gespielten Karten verbinden können. Die Erfahrung einer Person kann eine Lektion für eine andere sein.

## Alternative Spielmodi

Das Spiel kann auf vielfältige Weise verändert werden, um den Bedürfnissen der Spielleitung und der Gruppe gerecht zu werden. Hier sind einige Beispiele für alternative Spielmodi, die so verwendet werden können, wie sie sind, oder als Inspiration für die Spielleitung dienen können.

### ***Benutzerdefinierte Schwierigkeit***

Die Spielleitung kann Aspekte des Spiels verändern, um es je nach Gruppe schwieriger oder einfacher zu machen. Die Basisspielregeln sind so gestaltet, dass es nach unserer Ansicht einen fairen Schwierigkeitsgrad hat. Hier sind einige Möglichkeiten, wie die Spielleitung die Schwierigkeit anpassen kann:

- **Schwierigkeit reduzieren:**

- Gebt den Spieler\*innen zusätzliche Startkarten (Funken, Wachstumskarten), entweder zufällig oder gezielt.
- Entfernt einige der Stresskarten.
- Legt mehr Wachstumskarten während des Aufbaus separat.
- Legt ein niedrigeres Ziel für alle Bereiche fest.
- Erlaubt den Spieler\*innen, in ihrem Zug mehr Karten zu ziehen.

- **Schwierigkeit erhöhen:**

- Fügt mehr Kopien von Stresskarten hinzu.
- Legt weniger Wachstumskarten während des Aufbaus separat.
- Legt ein höheres Ziel für alle Bereiche fest.

## Festgelegte Karten

Die Spielleitung kann entscheiden, dass sie ein, mehrere oder alle Kartendecks auf eine bestimmte Weise festlegen möchte. Dies ist besonders nützlich für das Ereignisdeck. Es gibt zwei Möglichkeiten, dies umzusetzen: "Voreinstellung" und "Kontrolliert".

### ***Voreinstellung***

Die Spielleitung legt die Kartendecks vor dem Spiel in der gewünschten Reihenfolge fest und weist die Spieler\*innen an, sie nicht zu mischen.

### ***Kontrolliert***

Die Spielleitung behält alle Kartendecks bei sich und teilt die gewünschten Karten den Spieler\*innen zu, anstatt vom Stapel zu ziehen.

## Mot(ivat)ion

Einige Gruppen bevorzugen energiegeladene Spiele, bei denen sie auch körperliche Energie loswerden können. Fügt Regeln hinzu wie "Während du die Verbindungen deiner Karten erklärst, musst du um die Gruppe herumlaufen und du musst rechtzeitig fertig sein und dich wieder hinsetzen".

## Babel

In modernen multikulturellen Umgebungen fühlen sich Menschen leicht unwohl, wenn sie sich in einer Fremdsprache nicht ausdrücken können. Gebt ihnen die Möglichkeit, sich in einer Sprache auszudrücken, in der sie sich wohlfühlen, und die Hilfe ihrer Freundinnen bei der Übersetzung in Anspruch zu nehmen. Dies ist besonders hilfreich, wenn die Spielerinnen über ihre persönliche Erfahrung im Zusammenhang mit ihren Karten sprechen möchten.

Um diese Erfahrung spielerisch zu gestalten, bittet die Spieler\*innen, die diese Sprache nicht sprechen (vor der Übersetzung), anhand des Tons, der Karten und der Gesten zu erraten, was gesagt wurde, und bewegt die Marker auf den entsprechenden Bereich um zusätzliche Felder, wenn sie auch nur annähernd richtig liegen.

## Weltuntergangsuhr

Am Ende des Zuges jedes Spielers/jeder Spielerin deckt die oberste Karte des Wachstumdecks auf und legt alle Karten, die zum Bereich der aufgedeckten Karte passen, aus dem Potenzial ab. Füllt das Potenzial anschließend wieder auf. Dies erhöht die Schwierigkeit, da die Karten schneller aufgebraucht sind.

## Stress in Hülle und Fülle

Anstatt die Stresskarten in das Deck zu mischen, markiert den/die erste/n Startspielerin. Sobald alle Spielerinnen 2 Züge hatten, deckte eine zufällige Stresskarte direkt zum Stressbereich auf. Danach deckt jede Runde eine weitere Stresskarte auf. Dies erhöht die Schwierigkeit; die Änderung der Häufigkeit des Auftretens von Stresskarten würde dies mildern.

# Wohlbefinden

## Allgemeines

Wohlbefinden ist ein Zustand, in dem sich ein Mensch in Bezug auf seine geistige, körperliche und emotionale Gesundheit zufrieden fühlt. Es ist ein ganzheitlicher Ansatz, der nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern auch die allgemeine Lebenszufriedenheit und eine positive Einstellung umfasst. Zur Definition von Wohlbefinden gehören Aspekte wie Arbeitszufriedenheit, Work-Life-Balance und die Möglichkeit zur persönlichen Entwicklung. Ein Schlüsselement des Wohlbefindens ist ein Gefühl der Erfüllung und Sinnhaftigkeit bei den täglichen Aufgaben und in Beziehungen zu anderen.

Angesichts des steigenden Lebenstempos und der dynamischen Veränderungen in der Arbeitswelt wird Wohlbefinden zum Luxus, es ist aber auch eine Notwendigkeit. Die heutigen Herausforderungen, wie z.B. Remote-Arbeit, sich ändernde Arbeitsnormen und steigende Anforderungen, können unser Wohlbefinden auf vielfältige Weise beeinflussen.

Die Themen Wohlbefinden, Glück und Lebensqualität stehen im Mittelpunkt eines relativ jungen Bereichs der Psychologie, der von Martin Seligman begründet wurde: der positiven Psychologie. Ein zentraler Grundsatz dieser Fachrichtung ist die Stärkung der Stärken eines Individuums, um Wohlbefinden zu erfahren. Dies steht im Gegensatz nur Krankheiten zu behandeln und Defizite auszugleichen. Seligmans Menschenbild zeichnet den Menschen als ein Individuum, das aufgrund des unaufhörlichen Strebens nach Erfolg, Zeitmangel, übermäßiger Verantwortung oder Knappheit an materiellen Gütern seinen Sinn für Bedeutung verliert und kein Wohlbefinden erfährt. Man könnte sagen, dass die positive Psychologie und ihre Praktiken eine Art Prävention und Ergänzung zu den Aktivitäten der klinischen Psychologie darstellen, deren Hauptaugenmerk die Behandlung psychischer Erkrankungen und Störungen ist.

Im Kontext von Wohlbefinden und Gesundheitspsychologie ist es wichtig, konstruktiv mit Stress umzugehen, der ein häufiger Begleiter in unserem Privat- und Berufsleben ist. Lässt sich Stress vermeiden? Leider nein, aber er lässt sich managen, so dass er uns nicht schadet.

Zu den psychologischen Aspekten von Arbeit gehört auch eine Reihe negativer Aspekte, die Bedrohungen für das Wohlbefinden und damit für die geistige und körperliche Gesundheit darstellen. Unter den bekanntesten sind Stress, insbesondere langfristiger Stress, der der erste Schritt zu allen Arten von psychischen Belastungen sein kann.

## Die fünf Bereiche

Während des Joyful-Projektes hat unser Team beschlossen, das Konzept des Wohlbefindens in fünf Bereiche zu unterteilen. Dies geschah sowohl aufgrund der Relevanz als auch für die Spielmechanik. Jeder dieser Bereiche repräsentiert einen anderen Aspekt des psychischen Wohlbefindens; einige enthalten Aktivitäten, die auch in anderen Bereichen üblich sind.

Der Begriff "Wohlbefinden" bezieht sich auf den Gesamtzustand des Wohlbefindens einer Person, der die körperliche, geistige und emotionale Gesundheit sowie die Lebenszufriedenheit und ein allgemeines Gefühl des Glücks umfasst. In der heutigen herausfordernden Welt ist unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden entscheidend für den Erfolg jeder NGO oder jedes Unternehmens. Wohlbefinden am Arbeitsplatz führt zu Zufriedenheit, Produktivität und der Gesamtleistung der Organisation.

Jeder Bereich besteht aus verschiedenen Kategorien und Karten. Aspekte, die in einem Bereich des Spiels dargestellt werden, können auch für die anderen Bereiche des Wohlbefindens gelten.

Daher ist unsere Kategorisierung nicht starr und sollte als einfaches Werkzeug für ein optimales Gameplay betrachtet werden, das durch pädagogische Aspekte erweitert wird. Indem die Spieler\*innen eine Karte aus einem der fünf Bereiche erhalten, lernen sie etwas über einen Aspekt des Wohlbefindens, da jede Karte eine kurze Beschreibung des jeweiligen Aspekts enthält.

## **Bereich Körperliches Wohlbefinden**

Es geht darum, sich auf Gewohnheiten zu konzentrieren, die die körperliche Gesundheit fördern. Das sind unter anderem Schlaf, Bewegung, Ernährung, sexuelle Gesundheit und kontrollierter Konsum von Alkohol und Rauschmitteln. Es bedeutet, zu wissen, wie man sich im Gesundheitswesen zurechtfindet und zu verstehen, was dein Körper braucht, nicht nur wenn du krank bist, sondern auch um vorzubeugen. Sich bewegen, den jährlichen Check-up planen, ausgewogene Mahlzeiten essen oder acht Stunden pro Nacht schlafen sind einige von vielen Möglichkeiten, wie du dein körperliches Wohlbefinden jeden Tag steigern kannst.

Im Spiel Joyful haben wir Karten, die für das körperliche Wohlbefinden wichtig sind: optimaler Schlaf, Bewegung, Sport, gesunde Ernährung, Mäßigung (beim Alkoholkonsum), regelmäßige Bewegung, Gemüse in unserer Ernährung, qualitative Ruhe. Sich um diese Aspekte zu kümmern ist wichtig, um sich wohlzufühlen.

## **Bereich Harmonie**

Der zweite Bereich ist Harmonie. Es bedeutet die Reduzierung von Stress in unserem Leben. Für das Wohlbefinden ist es wichtig, auf optimalen Schlaf, Bewegung, Zeitmanagement und Ruhe zu achten. Daher haben wir 3 Arten von Ruhe identifiziert und vorbereitet: emotionale, kreative und mentale.

## **Bereich Positive Einstellung**

Die Entwicklung einer positiven Sicht- und Denkweise ist ein wichtiger Bestandteil des Wohlbefindens. Eine positive Einstellung kann sowohl für deine psychische als auch für die allgemeine Gesundheit gut sein. Positives Denken wird mit weniger Stress, besseren Problemlösungsfähigkeiten und einem besseren Wohlbefinden im Allgemeinen in Verbindung gebracht.

Was ist wichtig für diesen Bereich? Wir haben Karten über ruhigen Schlaf, das Erlernen neuer Fähigkeiten, ein Gefühl von Sinn und Glück, positive Energie, Dankbarkeit, Problemlösungsfähigkeit und Musik hören.

## **Bereich Zufriedenheit im Arbeitsumfeld**

Zufriedenheit bei der Arbeit, als vierter Bereich, ist äußerst wichtig für das Wohlbefinden von Erwachsenen. Für diesen Bereich haben wir 9 Karten mit folgenden Themen: Work-Life-Balance, ruhiger Schlaf, Zeitmanagement, Durchsetzungsvermögen, guter Vorgesetzter, Anerkennung, Arbeitsplatzsicherheit und Akzeptanz.

## **Bereich Soziales Wohlbefinden**

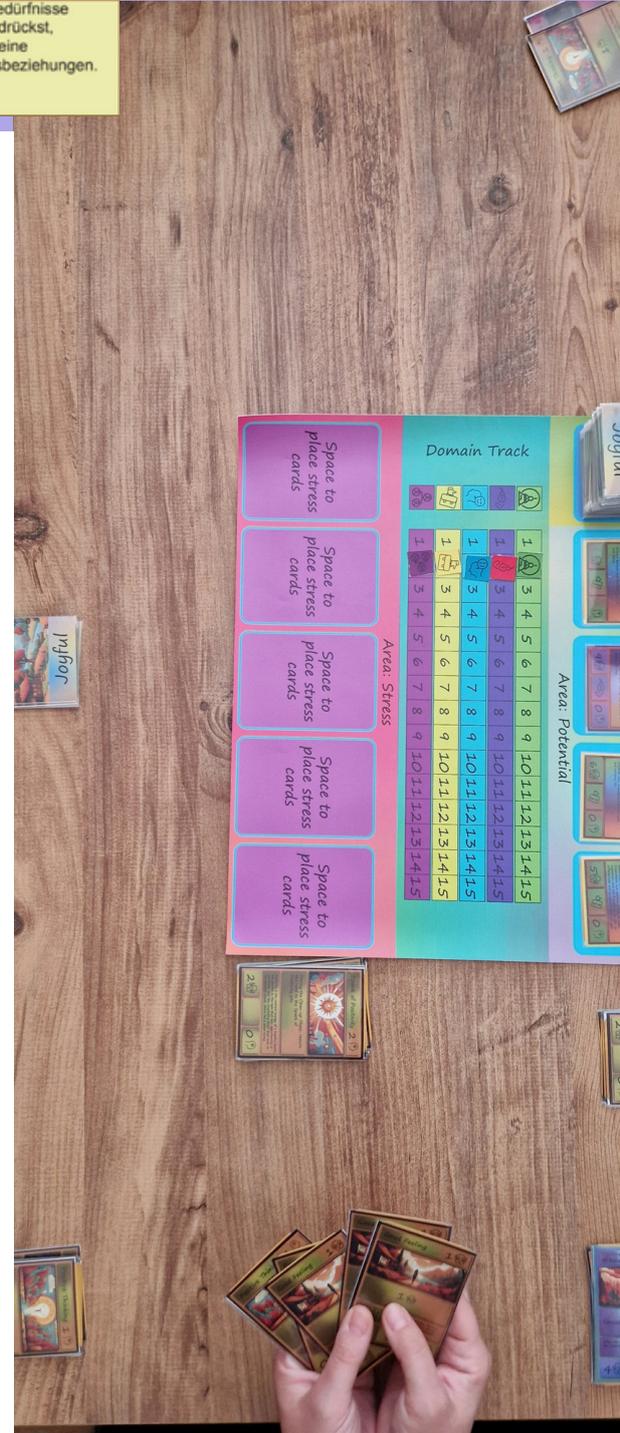
Soziales Wohlbefinden beinhaltet die Beziehungen, die wir haben, und wie wir mit anderen interagieren. Unsere Beziehungen können in schwierigen Zeiten Unterstützung bieten. Soziales Wohlbefinden beinhaltet auch das Ausbalancieren der eigenen Bedürfnisse in Beziehungen. Im Spiel Joyful konzentrieren wir uns auf folgende Aspekte: gute Familienbeziehungen, sinnvolle Verbindungen, Freunde, eigene Grenzen in Beziehungen und Akzeptanz.



Co-funded by  
the European Union



# Joyful: Eine Reise zur Verbesserung des Wohlbefindens durch Spaß und einzigartiges Lernen



Comparative Research Network:

