

Time to OpenUp

GESPRÄCHSKARTEN FÜR ARBEIT & ALLTAG

Time to OpenUp ist ein Kartenspiel, das dir und deinem Team hilft, etwas tiefer zu gehen als der übliche Small Talk.

So wird gespielt: Wählt ein Thema und sucht eine Frage für die Gruppe aus. Beantworte sie zuerst, dann wählst du jemanden aus, der als Nächstes antwortet. Sobald alle geantwortet haben, geht es mit der nächsten Frage weiter.

Tipp: Nutzt das Spiel als Einstieg in euer nächstes Teammeeting. Wenn die Zeit reicht, arbeitet euch durch ein paar Fragen und nehmt beim nächsten Meeting neue dazu. Wenig Zeit? Auch eine einzige Frage reicht, um sich besser kennenzulernen.





Arbeit & Weiterentwicklung

- Wie würdest du einen offenen Arbeitsraum definieren?
- Was ist derzeit eine Herausforderung für dich bei der Arbeit?
- Wie sieht Erfolg bei der Arbeit für dich aus?
- Was gefällt dir am meisten an deinem Job?
- Wie bringst du Zweifel oder Bedenken am Arbeitsplatz zur Sprache?
- Wenn du eine Sache bei der Arbeit verbessern könntest, was wäre das?
- Wie fühlst du dich mit deiner Work-Life-Balance, und warum?
- Ist mentales Wohlbefinden ein wichtiges Thema in deinem Unternehmen?



Autonomie & Sinngebung

- Was war das Erfüllendste, das du diesen Monat gemacht hast?
- Zu welchem Thema könntest du ohne Vorbereitung einen 30-minütigen Vortrag halten?
- Wenn du die Antwort auf eine beliebige Frage bekommen könntest, was würdest du fragen?
- Was ist eine Sache, die du in 3 Jahren erreicht haben möchtest?
- Wenn Geld keine Rolle spielen würde, was würdest du den ganzen Tag tun?
- Wo findest du Inspiration?
- Folgst du eher deinem Herzen oder deinem Verstand?
- Welchen Rat würdest du deinem Ich von vor 3 Jahren geben?



Achtsamkeit & Bewusstsein

- Welche Erinnerung bringt dich zum Lachen?
- Was lässt dich alles um dich herum vergessen?
- Welches Buch liest du gerade?
- Wie entspannst du dich nach einem langen Tag?
- Was lässt dich lebendig fühlen?
- Was ist dein persönlicher Wohlfühlort?
- Was hilft dir, dich zu konzentrieren?
- Was ist der beste Rat, den du je bekommen hast?
- Genießt du Zeit für dich allein?
- Was bedeutet Achtsamkeit für dich?



Körperliche Gesundheit & Bewegung

- Wie sieht dein idealer Tag aus?
- Welche Bewegungsart macht dir Spaß?
- Was tust du gerne, um fit zu bleiben?
- Welche Gewohnheiten möchtest du ablegen?
- Welche Gewohnheiten würdest du gerne entwickeln?
- Was tust du, um deine Stimmung zu verbessern?
- Bist du zufrieden mit deinem aktuellen Lebensstil?
- Wann fühlst du dich im Laufe des Tages am energiegeladesten?
- Welche Art von Bewegung hat dir als Kind Spaß gemacht?



Stress & Resilienz

- Wenn du gestresst bist, spürst du das körperlich oder mental?
- Welches Thema in deinem Leben bereitet dir Stress?
- Was hat dir zuletzt Angst gemacht?
- Welche Angst würdest du am liebsten überwinden?
- Was tust du, um ruhig zu bleiben, wenn etwas nicht nach Plan läuft?
- Was machst du, um die Stimmung zu drehen, wenn du einen schlechten Tag hast?
- Gibt es etwas, das dich von deinem Traumleben abhält, und was ist es?
- Was steht zwischen dir und deinem größten Ziel?



Schlaf & Energie

- Bist du ein Frühaufsteher oder eine Nachteule?
- Wie viel Schlaf brauchst du, um energiegeladen aufzuwachen?
- Wie sieht deine Morgenroutine aus?
- Wie sieht deine Abendroutine aus?
- Was hilft dir beim Einschlafen?
- Was passiert, wenn du nicht genug Schlaf bekommst?
- Hattest du schon mal mehrmals den gleichen Traum?
- Machst du tagsüber Nickerchen?
- Träumst du eher in Bildern oder in Geschichten?



Beziehungen & Identität

- Was wünschst du dir, dass mehr Menschen über dich wüssten?
- Wann fühlst du dich mit deinen Kollegen verbunden?
- Was ist deine liebste Familientradition?
- Wer hatte den größten Einfluss auf dich während deines Aufwachsens?
- Wen bewunderst du wirklich?
- Welche Beziehungen sind dir am wichtigsten?
- Wie würde dein bester Freund dich beschreiben?
- Wie können Menschen erkennen, dass du jemanden magst?
- Wer ist für dich der wichtigste Mensch auf der Welt?



Selbstvertrauen & Selbstwertgefühl

- Wünschst du dir manchmal, jemand anderes zu sein?
- Was ist das Mutigste, das du je getan hast?
- Beschreibe etwas, das du erreicht hast und von dem du nicht dachtest, dass es möglich wäre.
- Gibt es etwas, das du an dir selbst schwer akzeptieren kannst?
- Wann hast du zuletzt deine Komfortzone verlassen?
- Was ist deine Superkraft?
- Welche Eigenschaften hoffst du zu besitzen?
- Wie hast du eine deiner Ängste überwunden?