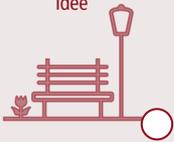


| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| <p>Beobachte eine Minute aufrecht sitzend Deinen Atem.</p> | <p>Nimm eine Mahlzeit ganz ohne Ablenkung ein und nutz dabei alle fünf Sinne.</p> | <p>Schreib am Ende eines Arbeitstages drei Dinge auf, für die Du dankbar bist.</p> | <p>Lass am Fenster stehend/beim Spaziergang für eine Minute den Blick in die Ferne schweifen.</p> | <p>Geh drei Runden ohne Schuhe langsam durch den Raum und spür dabei Deine Fußsohlen.</p> |
| <p>Suche eine Qi-Gong-Übung aus dem Internet und praktiziere sie für 5 Minuten.</p> | <p>Reib Deine Handflächen aneinander, bis sie warm sind, und leg sie dann einige Momente auf die Augen. Spür die Wärme.</p> | <p>Koch Dir eine Tasse Tee, nimm Dir etwa zwei Minuten Zeit und genieß den Tee achtsam.</p> | <p>Sprich einen Kollegen oder eine Kollegin an und frag, wie der Tag bisher war. Hör dann offen und aufmerksam zu.</p> | <p>Hör einen Song mit geschlossenen Augen und achte auf Rhythmus und Melodie.</p> |
| <p>Heb im Stehen für eine Minute mit jedem Einatmen die Arme und senke sie mit dem Ausatmen.</p> | <p>Schließ für eine Minute die Augen und nimm bewusst die Umgebungsgeräusche wahr.</p> | <p>Platz für Deine eigene Idee</p>  | <p>Kau einen Bissen einer Mahlzeit ganz langsam mit geschlossenen Augen. Schmeck dabei bewusst, was du wahrnimmst.</p> | <p>Mach eine gewohnte Tätigkeit (z. B. Zähneputzen) in Zeitlupe und beobachte dabei jede einzelne Bewegung.</p> |
| <p>Nimm bewusst einen anderen Weg als den üblichen, z. B. zur Kantine oder in die Sitzung, und schau, was es zu entdecken gibt.</p> | <p>Lächle im (Arbeits-)Alltag einen Menschen an oder mach ihm ein Kompliment.</p> | <p>Nimm einen Alltagsgegenstand (nicht das Handy 😊) zur Hand und föhl mit geschlossenen Augen Form, Textur und Temperatur.</p> | <p>Beende den Tag mit einem Dankeschön für etwas, das Du heute geschafft hast.</p> | <p>Leg während eines (halben) Arbeitstages das private Handy im Flugmodus in eine Schublade.</p> |
| <p>Denk für 1-2 Minuten mit geschlossenen Augen an einen lieben Menschen oder eine wohlthuende Situation. Lass dabei ein inneres Lächeln entstehen.</p> | <p>Mach den Emotions-Check: Welche Stimmung nimmst Du im Moment wahr? Bewerte sie nicht, sondern nimm sie einfach nur wahr.</p> | <p>Lass während einer Pause das Handy bewusst am Arbeitsplatz und gön Dir eine digitalfreie Pause.</p> | <p>Bedank Dich bei einer Kollegin oder einem Kollegen für eine Unterstützung oder eine gute Zusammenarbeit.</p> | <p>Auf dem Weg von der oder zur Arbeit verzichte bewusst auf Mediennutzung wie Musik oder Handy.</p> |

Achtsamkeits-BINGO

Ziel des Spiels

Achtsamkeit bedeutet, aufmerksam für den gegenwärtigen Moment zu sein. Es bedeutet, das Besondere im Alltäglichen zu entdecken. Wie das in Deinem Alltag möglich ist, dazu gibt Dir das Achtsamkeits-BINGO spielerische Anregungen. Momente der Achtsamkeit können gleichzeitig eine wertvolle Ressource im Umgang mit Stress bieten.

Die **Spielregeln** stehen auf der nächsten Seite.

Spielregeln:

Idealerweise nimmst Du Dir eine Übung pro Tag vor. Wenn du alle Übungen ausprobierst, begleitet Dich das BINGO so über fünf Arbeitswochen. Mach dir kleine Notizen zu den Übungen. Das hilft Dir dabei, die Erfahrungen zu reflektieren, zu verankern und wo gewünscht in hilfreiche Tagesroutinen zu überführen.

Nach jeder Achtsamkeits-Übung, die Du ausprobiert hast, kreuze das jeweilige Feld an. Bei fünf Feldern in einer Reihe bzw. Diagonale hast Du ein BINGO.

Feiere Dich, belohne Dich für jedes BINGO, indem Du Dir bewusst Momente des Genießens gönnst: ein (Soulfood-)Essen, das Dich auf ganzer Linie nährt, ein Bad mit einem wohltuenden Zusatz, ein Ausflug zu Deinem Lieblingsort, ein Treffen mit einem wichtigen Menschen oder etwas anderes, das Dich beflügelt.

Du kannst das Spiel auch zu zweit oder im Team spielen. Dokumentiere dazu Dein BINGO mit einem Foto. Tauscht Euch einmal pro Woche über Eure Erfahrungen aus. Reflektiert gemeinsam, inwiefern das Einbauen der Übungen Auswirkungen auf den Alltag hatte. Welche Ideen ergeben sich daraus für die Zusammenarbeit im Team?

Wer gewinnt, erhält eine positive „Feedbackdusche“, bei der alle Teammitglieder drei bis fünf Dinge mitteilen, die sie an der anderen Person schätzen oder für die sie dankbar in der Zusammenarbeit sind. Bei Gleichstand erhalten natürlich alle, die gewonnen haben, eine Feedbackdusche. Das geht am besten live, alternativ im Online-Meeting oder per E-Mail mit allen BINGO-Spielerinnen und -Spielern im Verteiler. Überlegt Euch ein Ritual in der Gruppe, um den gemeinsamen Abschluss des BINGOs zu feiern.

Falls Du mehr zu Achtsamkeit im Arbeitskontext erfahren willst, findest Du weitere Informationen im entsprechenden iga.Wegweiser:

<https://www.iga-info.de/veroeffentlichungen/igawegweiser-co/wegweiser-achtsamkeit>

