

# Achtsamkeits-BINGO

Die ausführliche Beschreibung und die Spielregeln sind in der digitalen Variante des BINGOs zu finden unter <https://www.iga-info.de/veroeffentlichungen/arbeitshilfen/achtsamkeits-bingo>.

Die hier vorliegende Version ist für den Fall optimiert, dass das BINGO-Feld ausgedruckt werden soll, um es zum Beispiel ins Büro zu hängen.

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

Stand: Juni 2024