



Spielregeln:

Immer dann, wenn Sie eine Aufgabe in den Kästchen erfüllt haben, markieren Sie den Kreis im jeweiligen Feld im pdf. Speichern Sie es anschließend. Wenn eine Reihe (waagrecht, senkrecht oder diagonal) vollständig ausgewählt ist, haben Sie ein BINGO.

Wenn es mit Ihren Kollegen bei der Arbeit etwas lockerer zugeht, können Sie das Spiel im Team spielen. Dazu legen Sie einen Zeitrahmen (z.B. zwei Wochen) fest, in dem Sie gemeinsam spielen. Jedes Mal, wenn jemand ein Bingo erreicht hat, schreibt er oder sie „BINGO“ an die Kolleginnen und Kollegen (ggf. mit einem Beweisfoto). Wer am Ende der festgelegten Spielzeit die meisten BINGOS hat, hat gewonnen. Meist reicht das als Motivation aus. Sie könnten aber auch einen kleinen Preis vereinbaren. Wenn Sie das Spiel lieber für sich spielen möchten, dann gönnen Sie sich bei jedem Bingo eine kleine Belohnung: sei es ein gutes Buch, ein Nickerchen oder Ihr Lieblingsgericht.

Ziel des Spiels:

Bewegung, Entspannung und Tagesstruktur bewusst in den Tag einbauen, ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu haben. Viele kleine Dinge tragen schon dazu bei und fördern Ihre Gesundheit, ohne dass man sich dessen bewusst ist. Außerdem sollen Sie Anregungen erhalten, mal etwas Neues auszuprobieren.



<p>Atemübung Bewusst eine Minute auf den Atem achten.</p>	<p>Teamgefühl Kollegen fragen, wie es ihnen geht.</p>	<p>Bewegung An verschiedenen Stellen im Homeoffice arbeiten (z.B. auf dem Sofa einen Text lesen anstatt am Schreibtisch).</p>	<p>Ernährung In der Mittagspause selbst kochen.</p>	<p>Nichtraucherpause Für Raucher: 5 Min. mit Kaffee/Tee nach draußen gehen und nicht rauchen Für Nichtraucher: 5 Min. Pause</p>
<p>Bewegung In der Mittagspause um den Block gehen (ohne Handy).</p>	<p>Kreativität Eine neue Idee entwickeln.</p>	<p>Entspannung Eine Yoga-Übung lernen und ausprobieren.</p>	<p>Teamgefühl Mit den Kollegen bewusst darüber sprechen, wie es einem in der aktuellen Arbeitssituation geht.</p>	<p>Bewegung Bewegungsübung am Schreibtisch machen.</p>
<p>Bewegung Zu Fuß oder mit dem Rad einkaufen.</p>	<p>Entspannung Eine QuiGong-Übung lernen und ausprobieren.</p>	<p>Bewegung Nach Feierabend bewusst einen Spaziergang machen.</p>	<p>Entspannung E-Mail-Benachrichtigungston in den Pausen ausschalten.</p>	<p>Morgenritual Bevor man an den Arbeitsplatz geht, 5-10 Min. etwas für sich tun (z.B. Zeitung lesen, frischer Orangensaft, Morgengruß).</p>
<p>Entspannung Kurz Musik hören (und ggf. singen oder tanzen).</p>	<p>Teamgefühl Virtuelle Kaffeepause mit den Kolleginnen und Kollegen organisieren.</p>	<p>Entspannung Bewusst zwei Minuten aus dem Fenster schauen und wahrnehmen, was in der Ferne zu sehen ist.</p>	<p>Bewegung Im Stehen telefonieren.</p>	<p>Tageslichtpause Bewusst rausgehen, solange es noch hell ist.</p>
<p>Bewegung Gassi gehen für alle für Hundebesitzer mit Hund, sonst ohne Hund.</p>	<p>Wohlfühlen Zimmer für mehrere Minuten stoßlüften.</p>	<p>Achtsamkeit Aufgabe aus dem Freundlichkeitskalender machen: actionforhappiness.de über Info auf Kalender.</p>	<p>Entspannung Augen schließen und bewusst wahrnehmen, was zu hören ist.</p>	<p>Joker Meine eigene Idee:</p>