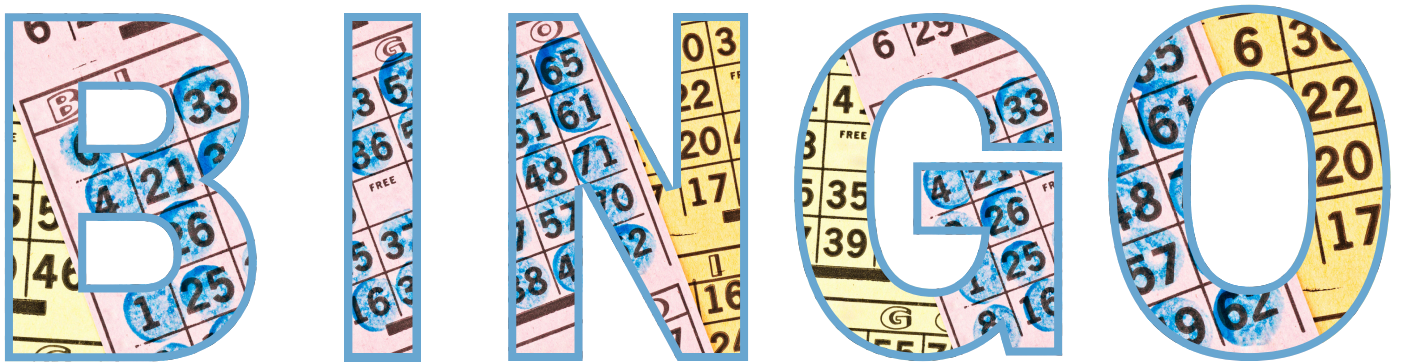


SPIEL DES MONATS | JANUAR



Das Spiel kennen Sie vielleicht. Es gilt, eine Reihe, Spalte oder Diagonale zu vervollständigen und abzukreuzen.

Wer zuerst vier Felder geschafft hat, gewinnt.

Im Vergleich zum herkömmlichen Bingo-Spiel gibt es hier ein paar Besonderheiten:

Spielanleitung:

- 1 Der Wettkampf findet nicht zwischen verschiedenen Mitstreiter*innen statt, sondern mit Ihnen selbst. Dabei spielt Ihr liebevoller Begleiter gegen Ihren inneren Kritiker. Es gewinnt also immer eine Seite Ihrer Selbst.
- 2 Die Spieldauer dürfen Sie sich selber aussuchen - ob eine Woche oder einen Monat, Sie bestimmen wie lange Sie ohne Stress Bingo spielen. Ein Feld kann durch Erreichen durchgestrichen werden. Setzen Sie sich also hin und überlegen am Ende des Tages, wo Sie heute liebevoll mit sich umgegangen sind.
- 3 Je mehr Felder Sie durchstreichen, desto intensiver wächst Ihr liebevoller Begleiter zu einer wahren Größe heran.

Sich aus den Augen einer Freundin oder eines Freundes sehen	Einen Spaziergang machen	Sich ein Kompliment machen	Sich ein schönes Lied anhören
Über-treibungen relativieren	FAIRgleichen	Mach dir einen gemütlichen Abend	Würdige einen kleinen Erfolg von dir
1 Minute achtsam hören	Die anderen einfach „denken lassen“	Nach langem Sitzen eine Pause machen und sich kurz dehnen oder frische Luft am Fenster schnappen	Melde dich bei einer Person, die dir gut tut
Genieße etwas bewusst - einen Tee, den Sonnenschein im Gesicht, den Duft von Tannenbäumen...	Gönn dir einen handysfreien Abend	3 Liter Wasser trinken	Verant-wortung abgeben

Als kleine Hilfe...

Sich aus den bewundernden **Augen einer Freundin oder eines Freundes sehen**: Meist sind wir uns selbst die größten Kritiker. Und zwar in einem Ausmaß, wie wir niemals mit unseren liebsten Menschen reden würden. Wechseln Sie einfach mal die Perspektive. Wenn es einer Freundin so gehen würde wie Ihnen – was würden Sie von ihr denken? Was würden Sie ihr sagen?

FAIRgleichen: Wir stellen gerne unfaire Vergleiche an und messen uns mithilfe eines falschen Maßstabes, ganz nach dem Motto: „Meine Chefin hätte das Problem in der Hälfte der Zeit geschafft!“. Stellen Sie faire Vergleiche an!