

# ARBEITSBLATT:

## Challenges: für achtsames Gaming

Du hast das Gefühl, dass du aktuell viel am Zocken bist? Vielleicht sagen dir das manchmal auch andere? Hast du das Gefühl, dass du durch das Zocken gestresst bist? Oder möchtest du einfach so achtsamer gamen? Egal, was für Gründe du dafür hast, diese kurze Checkliste kann dir helfen.

Frei nach dem Motto **“Challenge accepted!”** kannst du dir diese Liste vornehmen und dir persönliche Challenges rund ums Gaming setzen – ganz in deinem Tempo! Und vergiss nicht: du bist damit nicht alleine! Schnappe dir Familienmitglieder oder Freund\*innen und macht die Challenges gemeinsam!

- Probiere mal ein Spiel ohne Stress und Druck aus (z.B. Cosy Game)!
- Tracke eine Woche lang, wie es dir nach dem Spielen geht und schreibe es für dich auf!
- Habe beim Spielen Verständnis für deine Freund\*innen, wenn sie z.B. keinen Bock mehr haben!
- Tracke einen Monat lang deine Ausgaben in Games und schreibe sie für dich auf!
- Nutze die Zeit zwischen zwei Matches für eine Bewegungspause!

Welche Challenge ist dir besonders leicht gefallen? Und warum?

Welche Challenge ist dir besonders schwer gefallen? Und warum?

Haben dir die Challenges geholfen?