

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!



# CHALLENGES

für achtsames  
Gaming