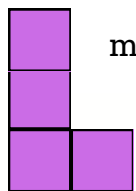
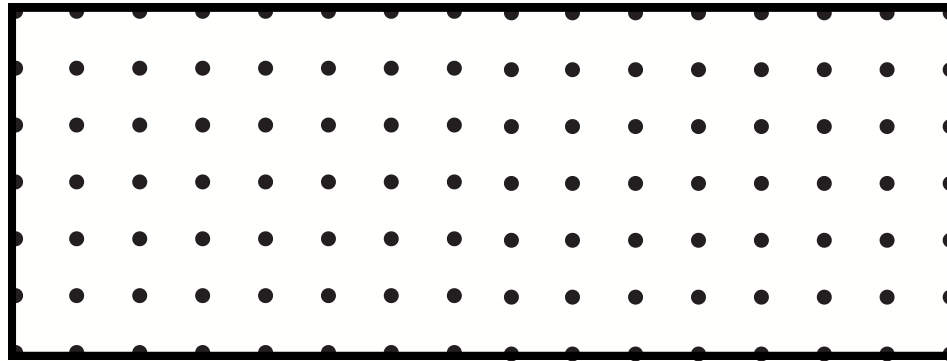
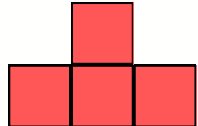


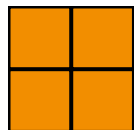
Woche vom bis SelfCare-Tetris



mich selbst
loben



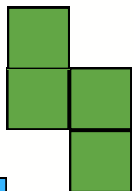
etwas
dazulernen



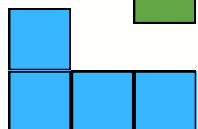
Schwätzchen halten mit
Kollegen / Kollegin



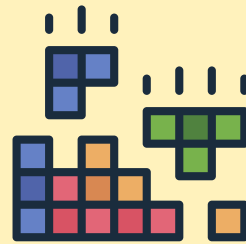
Spaziergang für
einen klaren Kopf



über den Tag 3x mein
Spiegelbild anlächeln



5x täglich 10 Sekunden
ausatmen



Regeln:
Füllen Sie wie beim
"Tetris-Spiel" die
Spielfläche mit den
Farbfeldern von unten
nach oben.
In jeder Woche muss
jede Form mindestens
einmal vorkommen.
Schaffen Sie es ohne
Lücken bis ganz oben?

Idee:
Dr. Charlotte Beißel:
<https://t1p.de/jc3cj>

Anpassung:
Dr. Anne Katrin Matyssek
www.do-care.de



- Drucken Sie den Spielplan aus (auf DIN A4) - alle erhalten 1 Exemplar
- Erklären Sie den Spiel-Ablauf für die Woche: Wer die meisten Formen ins Spielfeld zeichnen konnte, hat gewonnen.
- Aber eigentlich sind natürlich ALLE Sieger/innen ...
- Man darf die Formen auch drehen - Hauptsache, die Formen als solche bleiben erhalten.
- Finden Sie für weitere Monate andere SelfCare-Ideen, die Ihnen gut tun.

Die Grafik ist nur symbolhaft zu verstehen - bei unserem Spielplan ist ja das "T" rot statt grün, und das "liegende L" ist blau statt rot.