



## Kennst du diese Tage, an denen alles schief läuft und du dich nicht wirklich selbstbewusst fühlst?

Das führt manchmal zu negativen Gedanken, wie „Ich bin zu nichts gut“, „Ich werde nie gewinnen“ oder „Niemand mag mich“. Solche Gedanken sind aber nicht gut für deine mentale Verfassung – und damit auch nicht für deine körperliche Gesundheit!

Manchmal muss man seinem Glück etwas auf die Sprünge helfen und etwas gegen die schlechte Laune unternehmen. Wenn du dich traurig fühlst, ist dieses Spiel eine einfache Möglichkeit, um etwas Freude in deinen Tag zu bringen! Es fördert eine positive Einstellung und hebt dein Selbstwertgefühl. Auch unsere eSportler haben das Spiel gespielt und einige ihrer Antworten mit uns geteilt.



### Was ist deine Stärke?

Meine Stärke ist, mental stark zu sein. Mittlerweile kann ich über den Tellerrand schauen und lasse nicht mehr alles zu nah an mich ran.

**Fabian „b04\_dubzje“ De Cae**  
Professioneller eSportler

### Wofür bist du dankbar?

Ich bin sehr dankbar, dass es mir möglich ist, mein Hobby als Beruf auszuüben und dass es mir gesundheitlich gut geht.

**Kai „deto“ Wollin**  
Professioneller eSportler



## Was du brauchst:

- Drucke das Brettspiel aus
- Leihe dir einen Würfel und einige Spielfiguren eines anderen Brettspiels
- Mach dich bereit für etwas Spaß!

## So wird gespielt:

- 1 Alle Spielerinnen und Spieler setzen ihre Spielfigur auf das Feld mit der Aufschrift **START**.
- 2 Es wird abwechselnd gewürfelt. Die oder der Jüngste fängt an! Bewege deine Spielfigur von Feld zu Feld um die auf dem Würfel angezeigte Augenzahl.
- 3 Wenn du auf ein Aktivitätsfeld kommst, musst du die jeweilige Frage beantworten oder die Aufgabe erfüllen.
- 4 Wenn deine Spielfigur am unteren Ende einer Leiter landet, kannst du die Leiter hochklettern.
- 5 Landet deine Spielfigur auf dem Kopf einer Schlange, musst du sie nach unten rutschen.
- 6 Wer zuerst das Feld mit der Aufschrift **ZIEL** erreicht, gewinnt.



<p>36</p> <p>Sag etwas Nettes zu dir selbst</p>	<p>37</p> <p>Wobei hast du heute jemandem geholfen?</p>	<p>38</p> <p>Sag der Spielerin oder dem Spieler rechts von dir, was du an ihr oder ihm magst</p>	<p>39</p> <p>Du hast es fast geschafft!</p>	 <p>Ziel<sup>40</sup></p>
<p>35</p> <p>Spiele Luftgitarre</p>	<p>34</p> <p>Gut gemacht!</p>	<p>33</p> <p>Wann bist du am glücklichsten?</p>	<p>32</p> <p>Umarme dich selbst für 10 Sekunden</p>	<p>31</p> <p>Singe und tanze zu deinem Lieblingssong</p>
<p>26</p> <p>Wie würdest du die Welt verändern, wenn du könntest?</p>	<p>27</p> <p>Worauf bist du besonders stolz?</p>	<p>28</p> <p>Du schaffst das!</p>	<p>29</p> <p>Reibe deinen Bauch und streichle deinen Kopf</p>	<p>30</p> <p>Was war dein schönstes Familienerlebnis und warum?</p>
<p>25</p> <p>Wenn du auf der Welt eine Regel festlegen könntest, welche wäre es?</p>	<p>24</p> <p>Was hat dich heute zum Lachen gebracht?</p>	<p>23</p> <p>Ziehe deine lustigste Grimasse</p>	<p>22</p> <p>Wer ist deine Lieblingsbuchfigur und warum?</p>	<p>21</p> <p>Gib den anderen Spielerinnen und Spielern eine Umarmung</p>
<p>16</p> <p>Was ist das Mutigste, das du jemals getan hast?</p>	<p>17</p> <p>Gib nicht auf!</p>	<p>18</p> <p>Beende den Satz: "Ich weiß, dass ich geliebt werde, weil ..."</p>	<p>19</p> <p>Was magst du an dir?</p>	<p>20</p> <p>Du bist perfekt, wie du bist!</p>
<p>15</p> <p>Du bist unaufhaltsam!</p>	<p>14</p> <p>Was ist das Coolste, was du jemals gesehen hast?</p>	<p>13</p> <p>Erzähle einen Witz</p>	<p>12</p> <p>Was lernst du gerne?</p>	<p>11</p> <p>Was ist deine größte Stärke?</p>
<p>6</p> <p>Wenn du irgendwo auf der Welt leben könntest, wo wäre das?</p>	<p>7</p> <p>Wofür bist du dankbar?</p>	<p>8</p> <p>Brülle wie ein Löwe</p>	<p>9</p> <p>Erzähle etwas Cooles oder Lustiges über dich, was die anderen noch nicht wissen</p>	<p>10</p> <p>Welchen Teil vom Tag magst du am liebsten?</p>
<p>5</p> <p>Was ist dein Lieblingswort?</p>	<p>4</p> <p>Welches Kleidungsstück ziehst du am liebsten an?</p>	<p>3</p> <p>Was wolltest du schon immer mal ausprobieren?</p>	<p>2</p> <p>Don't worry, be happy!</p>	<p>1</p> <p>Start</p>