

Suchspiel „Stark im Kopf“

Anleitung: Die Karten werden an verschiedenen Plätzen im Gebäude oder Gelände befestigt. Jedem Tn wird ein Startwort zugeordnet, das als erstes gesucht werden soll. Bei mehr als 5 Tn vergibt man die Startbegriffe doppelt oder mehrfach. Dieses Startwort findet der Tn auf einer Karte links oben und unterstrichen. Jenes Wort, das in derselben Zeile auf der rechten Seite steht, muss als nächstes auf einer anderen Karte in der linken Spalte gefunden werden. Die Tn notieren sich den neuen Suchbegriff genau, um die richtige Karte mit dem neuen Wort zu finden. Das Spiel ist beendet, wenn das zu suchende Wort auf der rechten Seite unterstrichen ist.

Auflösung:

Beispielsweise bei 1. ist „Bewusstsein“ das Startwort und „Achtsamkeit“ der letzte Begriff usw.

1. **Bewusstsein** – Körperhaltung – Wahrnehmung – Sinne – Dasein – Hier und Jetzt – Erleben – **Achtsamkeit**
2. **Anreiz** – Ziel – Wunsch – Vorsatz – Vision – Motiv – Vorhaben – **Motivation**
3. **Gedankenkraft** – Kopfkino – Mindset – Selbstvertrauen – Imagination – Selbstinstruktion – Handlungsplan – **Mentale Stärke**
4. **Gelassenheit** – Lockerheit – Ruhe – Balance – Langsamkeit – Stille – Pause – **Entspannung**
5. **Fokussierung** – Aufmerksamkeit – Hingabe – Visier – Präsenz - Zentrierung – Zuwendung – **Konzentration**

SUCHSPIEL (Stark im Kopf) 1

Bewusstsein

Körperhaltung

Hier und Jetzt

Erleben

Aufmerksamkeit

Hingabe

Vorsatz

Vision

Imagination

Selbstinstruktion

Kopfkino

Mindset

Pause

Entspannung

SUCHSPIEL (Stark im Kopf) 2

Anreiz

Ziel

Selbstinstruktion

Handlungsplan

Motiv

Vorhaben

Visier

Präsenz

Körperhaltung

Wahrnehmung

Stille

Pause

Zuwendung

Konzentration

SUCHSPIEL (Stark im Kopf) 3

Gedankenkraft

Kopfkino

Lockerheit

Ruhe

Wahrnehmung

Sinne

Hingabe

Visier

Wunsch

Vorsatz

Balance

Langsamkeit

Erleben

Achtsamkeit

SUCHSPIEL (Stark im Kopf) 4

Gelassenheit

Lockerheit

Langsamkeit

Stille

Zentrierung

Zuwendung

Dasein

Hier und Jetzt

Selbstvertrauen

Imagination

Vision

Motiv

Handlungsplan

Mentale Stärke

SUCHSPIEL (Stark im Kopf) 5

Fokussierung

Aufmerksamkeit

Mindset

Selbstvertrauen

Ziel

Wunsch

Präsenz

Zentrierung

Ruhe

Balance

Sinne

Dasein

Vorhaben

Motivation

Beispiel

Zielsetzung

Gelassenheit

Wohlbefinden

Freude

Sinnstiftung

Genuss

Träume

Lust

Ausgeglichenheit

Ruhe

Energie

Freundschaft

Lebenskraft

Lebensqualität

Bewusstsein

Anreiz

Gedankenkraft

Gelassenheit

Fokussierung

Bewusstsein

Anreiz

Gedankenkraft

Gelassenheit

Fokussierung

Bewusstsein

Anreiz

Gedankenkraft

Gelassenheit

Fokussierung

Bewusstsein

Anreiz

Gedankenkraft

Gelassenheit

Fokussierung

Bewusstsein

Anreiz

Gedankenkraft

Gelassenheit

Fokussierung

Bewusstsein

Anreiz

Gedankenkraft

Gelassenheit

Fokussierung