

BINGO · VARIANTE B

Achte während des Vortrags auf die Begriffe, die fallen. Markiere jeden Begriff, sobald er genannt oder sichtbar gezeigt wird.

Das MBSR-Curriculum ist kein Manual	Barrierefreiheit	Achtsam leben und handeln: Lebensstiländerung	Verbundenheit	„Kenn-ich-schon"-Geist / Anfängergeist	Stressampel
Raum halten (für die Gruppe und einzelne TN)	Stille & Bewegung	Blinde Flecken	Zulassen von Veränderung	Polykrise	Ökologische Stressfaktoren
Eigene Entwicklung (als Lehrende)	Rassismus	Ausgesprochenes & Unausgesprochenes	Auswirkungen des Klimawandels	Freiheit / Flexibilität bei der Kursgestaltung	Traumasensibilität
Lebendiger Prozess	Verschiedene Anker anbieten	Selbstbestimmung / Selbstfürsorge im Umgang mit Grenzen	JOKER	KI / Künstliche Intelligenz	Social Media
Stunde 7 – Window of Opportunity	Das Curriculum ist der Augenblick	Supervision / Intervision	Bewahren von Bewährtem / Veränderungen zulassen	Sicherer Raum	Vorgespräch und Infoveranstaltung
Buddhistische Wurzeln	Macht & Hierarchie	Wie inklusiv ist MBSR?	Sehr detailliertes Kompendium	Willkommens-teppiche ausrollen	Beschleunigung / Entschleunigung

BINGO = eine vollständige Linie aus 6 Feldern: waagerecht, senkrecht oder diagonal. Der JOKER zählt von Beginn an als Treffer.



BINGO · Spielanleitung

1. **Achte auf die Begriffe**
   Markiere einen Begriff, wenn er in der Session *„Die neue Verschriftlichung des Curriculums – eine erste Annäherung durch den Vorstand“* genannt wird (z.B. indem Du das betreffende Kästchen durchkreuzt). Der JOKER zählt von Beginn an als Treffer.

2. **Wann hast du ein BINGO?**
   Wenn du sechs markierte Felder (Treffer) in einer durchgehenden Linie hast – waagerecht, senkrecht oder diagonal.

3. **BINGO melden**
   Schreibe in den Zoom-Chat BINGO, und ob du die BINGO-Kartenvariante A, B oder C hast. Bitte sende *nur eine* Meldung, auch wenn du mehrere BINGOs erreichst.

4. **Prüfung und Verlosung**
   Bitte beachte: An der Verlosung kannst du nur teilnehmen, wenn du in Zoom deinen Klarnamen verwendest. Nach der Konferenz werden verschiedene Gewinne unter allen im Chat eingegangenen BINGO-Meldungen verlost. Jede:r Jahrestreffen-Teilnehmer:in mit einem BINGO kommt nur einmal in den Lostopf – mehrere BINGOs bedeuten also keine höhere Gewinnchance.