

Das „Mensch, erwisch dich früher“-Spiel

Spezial-Variante: Die Tageswertung

Wähle einen mentalen Zustand, den du heute beobachten möchtest:

Erwischt (und ausgestiegen).	Es kam durch.
Summe:	Summe:
Wertung (Summe x 10):	Wertung (Summe x 1):
Gesamtwertung:	

Spielregeln:

- Wenn du dich dabei erwischst, einen Gedanken in diesem mentalen Zustand zu haben und ihn beiseitelegen kannst, bevor du danach handelst, gib dir in der linken Spalte einen Punkt.
- Wenn aus dem Gedanken eine Handlung wird, bevor du ihn erwischst hast, gib dir einen Punkt in der rechten Spalte.
- Wertung: Am Ende des Tages alle Punkte in der linken und rechten Spalte addieren. Summe in der linken Spalte mit 10 multiplizieren, in der rechten Spalte mit 1. Die Wertung beider Spalten addieren.
- Morgen einen anderen Zustand auswählen und beobachten.

