

H+ Gamification

Mit diesen acht Tipps erleichtern Sie spielerisch Ihren Alltag

Übermäßige Anpassung an vorgegebene Erwartungen und Muster kann Freiheit und Kreativität ersticken. Unsere Kolumnistin zeigt, wie Sie auf ungewöhnliche Weise gegensteuern können.

Patricia Thielemann
19.07.2024 - 04:01 Uhr



Ein Konzept aus der Yoga-Philosophie erinnert uns daran, das Leben als ein großes, kreatives Spiel zu betrachten, schreibt Patricia Thielemann.

Stellen Sie sich vor, Sie wachen auf und erkennen, dass die Welt, wie Sie sie kennen,

eine Illusion ist. In der Yoga-Philosophie nennt man dies Maya – eine Kraft, die die wahre Natur der Realität verschleiert und unser Bewusstsein durch weltliche Täuschungen prägt. Maya, aus dem Sanskrit für „Illusion“, lässt die physische Welt real erscheinen und verbirgt die spirituelle Einheit von Atman (Selbst) und Brahman (dem Göttlichen).

Für diejenigen, die sich mit solcher Art spirituellen Konzepten schwertun, bietet der Film „Matrix“ vielleicht eine passende Analogie: Er zeigt, wie eine künstlich geschaffene Realität unsere Wahrnehmung und unser Handeln subtil lenkt, oft zulasten eines wirklich selbstbestimmten Lebens.

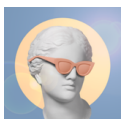
Übermäßige Anpassung an die vorgegebenen Muster und Erwartungen kann unsere Freiheit und Kreativität ersticken. Maya steht metaphorisch für die Täuschungen und Ablenkungen des modernen Lebens – von Materialismus und Medienmanipulation bis hin zur täglichen Tretmühle, die uns von tieferem Verständnis und authentischem Leben trennt.

Wie gut gelingt es Ihnen, die Matrix zu bedienen, ohne sich in ihren Fallstricken zu verfangen? Wenn das weltliche Leben womöglich wirklich eine Täuschung ist, warum es dann nicht mit Enthusiasmus, Kämpfergeist und Leichtigkeit spielen, ohne sich selbst dabei zu ernst zu nehmen?

Spielerisch dem Leben begegnen

Hier kommt Lila ins Spiel – ein weiteres Konzept aus der Yoga-Philosophie. Lila erinnert uns daran, das Leben als ein großes, kreatives Spiel zu betrachten. Wenn wir das Leben spielerisch angehen, können wir Herausforderungen mit Freude und Kreativität begegnen.

Genau hier setzt auch Gamification an. Jane McGonigal erklärt in ihrem TED Talk „[Gaming Can Make a Better World](#)“, dass Spiele die Welt verbessern können, indem sie die Fähigkeiten und das Engagement der Spieler nutzen. Gamification, die Anwendung von Spielprinzipien in nicht spielerischen Kontexten, kann sowohl extrinsische als auch intrinsische Motivation fördern. Im Arbeitsleben verbessert Gamification die Kommunikation und Zusammenarbeit, indem sie alltägliche Aufgaben interessanter und interaktiver macht.



Newsletter

Handelsblatt Wochenende

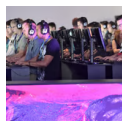
Hintergründig, überraschend, inspirierend. Sie haben Lust auf tiefe Recherchen und zusätzliche Themen – von Psychologie über Unternehmertum bis alles rund um Geld und Job? Dann ist dies Ihr Newsletter – jeden Samstag um 9 Uhr.

[Jetzt anmelden](#)

Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie [hier](#).

Natürlich könnte man es als infantilen Blödsinn abtun, wenn zunehmend mehr Tischtennisplatten, Flipper und Spielkonsolen in den Büros vieler Unternehmen stehen oder wenn bei Strategie-Workshops Spiele wie „Lego Serious Play“ veranstaltet werden.

Verwandte Themen



Computer...

[Folgen](#)

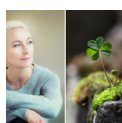


Spielware...

[Folgen](#)

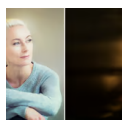
Auch könnte man sich über Mitarbeiter-des-Monats-Bilder auf Autobahnraststätten mokieren. Doch genauso, wie es Spaß macht, beim Monopoly auf die eine Straße zu kommen, die einem noch fehlt, um endlich Häuser bauen zu können, können solche Erfolge im Spiel des Lebens tatsächlich Freude und Erfüllung bringen.

Tipps von Patricia Thielemann



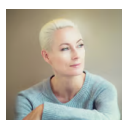
Resilienz

Zehn Tipps, um besser mit Stress und Krisen umzugehen



Psychologie

So begegnen Sie wirkungsvoll Ihren Ängsten



Dopamin

So widerstehen Sie jeder ungewollten Versuchung



Durch eine sinnvolle Weiterentwicklung der Gamification-Ansätze können wir nicht nur die Illusionen von Maya durchdringen, sondern auch ein erfülltes, kreatives und produktives Leben führen. Spielen allein wird die Welt sicher nicht retten, aber es kann dazu beitragen, dass wir die komplexen Herausforderungen des Lebens besser bewältigen und sicher auch manche positiven Veränderungen bewirken können.

Tipps zur Integration einer spielerischen Haltung ins Leben

- 1 Das Leben als Spiel betrachten:** Nehmen Sie das Leben als ein großes Spiel wahr. Spielen Sie ernsthaft, ohne sich selbst zu zermürben. Dies fördert eine leichtere, kreativere Einstellung zu Herausforderungen. Es gibt Ereigniskarten und Mieten, und wenn Sie über Los ziehen, freuen Sie sich.
- 2 Yoga, Tanzen oder andere fließende Bewegungen praktizieren: Bewegungs-Challenge:** Etablieren Sie eine Routine zum Beispiel durch eine 30-Tage-Yoga-Challenge. **Tanz als Teambuilding:** Organisieren Sie regelmäßige Tanzpausen im Team, um den Teamgeist zu stärken und Stress abzubauen. **Musikalisches Putzen:** Bewegen Sie sich zur Musik, selbst mit Besen oder Staubsauger in der Hand, um Stress abzubauen und spielerische Flexibilität zu entwickeln.
- 3 Meditation als mentale Übung:** Nutzen Sie Meditation, um Ihren Geist zu klären und innere Ruhe zu finden. Dies hilft, die Illusionen von Maya zu durchschauen und gelassener zu reagieren.
- 4 Tägliche Herausforderungen als Spiele betrachten:** Sehen Sie alltägliche Aufgaben als spannende Herausforderungen. Halten Sie nicht starr an einer Lösung fest, sondern erweitern Sie Ihren Horizont und entdecken Sie neue kreative Wege. Rechnen Sie im Supermarkt im Kopf die Preise zusammen und schauen Sie, wie nah Sie dran sind, oder gehen den Weg andersrum als üblich und stoppen die Zeit.
- 5 Belohnungssysteme etablieren:** Setzen Sie kleine Belohnungen für das Erreichen von Zielen. Dies steigert die Motivation und macht den Alltag interessanter. Für jede konzentriert beendete Arbeit einen Strich auf der Liste, für zehn Striche dürfen Sie sich etwas gönnen, für 100 vielleicht den Urlaub einen Tag verlängern.
- 6 Soziale Interaktionen spielerisch gestalten:** Fördern Sie Teamarbeit und soziale Bindungen durch gemeinsame Spiele oder Herausforderungen. Dies stärkt das Gemeinschaftsgefühl und die Zusammenarbeit.
- 7 Neue Fähigkeiten durch Spiele lernen:** Nutzen Sie Lernspiele oder Apps, um neue Fähigkeiten zu entwickeln. Dies macht den Lernprozess unterhaltsamer und effektiver.

- 8 Kreative Projekte angehen: Betrachten Sie kreative Projekte als Spielwiese für Ihre Ideen. Dies fördert Innovation und den Spaß an der Arbeit. Erstellen Sie ein Vision Board und daraus resultierende Motivationskarten, um Ihre Ziele klar vor Augen zu haben und sie zu verfolgen. Tragen Sie die Motivationskarten bei sich, um jederzeit eine Erinnerung an Ihre Ziele zu haben. Nutzen Sie Mind-Mapping und die „Denkhüte“ von Edward de Bono, um verschiedene Perspektiven zu betrachten und kreative Lösungen zu finden.

Halten Sie es wie der Autor John Maxwell, der nie verlor: „Das Leben ist ein Spiel. Manchmal gewinnst du, manchmal lernst du.“

Patricia Thielemann ist Gründerin des Unternehmens Spirit Yoga. Für das Handelsblatt Wochenende schreibt sie alle 14 Tage über unsere mentale Gesundheit.

Mehr: [Nintendo will neue Konsole im Feedback Jahres vorstellen](#)