BALANCE AKADEMIE

DIPLOMARBEIT/PROJEKTARBEIT

RESIL-IT – DAS BRETTSPIEL ÜBER RESILIENZ

Zur Erlangung des Diploms

Dip. Coach

an der BALANCE Akademie

BALANCE AKADEMIE

Elke Ritschko

Im Jänner 2019

DIPLOMARBEIT/PROJEKTARBEIT
RESIL-IT – DAS BRETTSPIEL ÜBER RESILIENZ

ABSTRACT

Vor Beginn der Coaching Ausbildung hätte ich die Frage „Was bedeutet Resilienz?“ nicht beantworten können; doch heute ist es ein Herzensthema für mich, denn Widerstandsfähigkeit, Krisenkompetenz und innere Stärke sind erlernbar!

Ich verfasste die Arbeit und vor allem das Spiel mit dem Ziel, Menschen spielerisch an das Thema Resilienz heranzuführen.
Es geht um die Auseinandersetzung mit eigenen Themen, sich Herausforderungen zu stellen und darum ganz viele persönliche Erfahrungen zu sammeln.

Der erste Teil meiner Diplomarbeit wird die Bedeutung des Themas Resilienz aufgreifen.
Was steckt dahinter? Was hat es mit den 7 Säulen auf sich?
Dazu habe ich auch 1 Fallbeispiele vorbereitet.
Der zweite Teil wird sich ganz dem Brettspiel widmen.
Von der Entstehungsgeschichte über Testspielphasen bishin zum fertigen Spiel.

Welche Ergebnisse wurden aus der praktischen Arbeit und der Abklärung mit der Theorie sichtbar?
Es wurde sichtbar, dass es möglich ist, ein Brettspiel über Resilienz zu kreieren. Es greift Themen auf, die bewusstseinsanregend, lösungsorientiert und ressourcenorientiert sind. Es gibt Aufschluss darüber, was Resilienz bedeutet und kann eigene, vielleicht noch verborgene Ressourcen aufdecken und aktivieren. Das Spiel stellt natürlich auch eine soziale Komponente dar – da man mit Mitspielern interagieren und diskutieren soll.
Spaß steht natürlich auch an oberster Stelle!

INHALTSVERZEICHNIS

1. EINLEITUNG 4

2. DEFINITION RESILIENZ..... 5

2.1 RESILIENZFORSCHUNG 5

3. DIE 7 SÄULEN DER RESILIENZ 6

4. FALLBEISPIEL – RESILIENTES VERHALTEN 10

5. DIE HERANGEHENSWEISE – RESIL-IT 12

6. DAS SPIEL: RESIL-IT..... 17

6.1 SPIELANLEITUNG..... 17

6.2 SPIELABLAUF 18

6.3 ERKLÄRUNG DER FELDER..... 19

6.3.1 BAUSTEIN FELDER 19

6.3.2 SPEED UP FELDER 30

7. TESTSPIELE UND RESUMEE..... 31

8. QUELLENNACHWEIS UND LITERATURVERZEICHNIS 34

1. EINLEITUNG

FALL DOWN 7 TIMES, STAND UP EIGHT

"*Nanakorobi yaoki"*
(japanisches Sprichwort)
Falle Sieben mal, stehe Acht mal auf.

Denken Sie nun bitte an das kleine Kind, das Sie einmal waren. An diesen Moment als Sie begannen aufzustehen, vorerst war es nur krabbeln, doch irgendwann wollten Sie laufen. Vielleicht werden Sie sich nicht mehr genau daran erinnern. Tatsache ist, Sie werden hingefallen sein und wieder aufgestanden sein, viele, viele Male. Sie werden niemals daran gedacht haben, einfach liegen zu bleiben.

2. DEFINITION RESILIENZ

Wenn ich nun selbst Resilienz beschreiben dürfte, aus all den Recherchen und Erfahrungen die ich im Laufe der Zeit gemacht habe, würde ich es wie folgt beschreiben:

Es ist eine Fähigkeit emotional zu überleben, Herausforderungen zu meistern und daraus zu lernen. Resilienz ist nicht angeboren, dennoch glaube ich daran, dass wir diese Kraft von Geburt an in uns tragen. Leider geht uns diese Kraft im Laufe des Lebens oftmals verloren und wir müssen sie neu erlernen.
Wir werden in ein Leben geboren, das wir uns vorerst nicht aussuchen können.
Wir sind von unserer Umwelt und unseren Mitmenschen abhängig.
Je nachdem wie unsere Kindheit verläuft, welche Verhaltensweisen oder Verhaltensmuster erlernt werden müssen um darin zu bestehen, wird unser resilientes Verhalten geprägt.
Es wird geprägt aber nicht unweigerlich manifestiert!

Wörtlich hat der Begriff Resilienz seinen Ursprung in lat. resilire[1] – dt. zurückspringen; abprallen und über das engl. resilience[2] – dt. Belastbarkeit; Widerstandsfähigkeit; Anpassungsfähigkeit kam das Wort in den deutschen Sprachgebrauch.

Der Begriff Resilienz wurde thematisch stark in der Physik geprägt.
Es bezeichnet die Fähigkeit eines Stoffes, sich durch Druck verformen zu lassen und dennoch in die ursprüngliche Form zurückzufinden. Nimmt man Schaumstoff als Beispiel, würde dieser nachdem er gepresst wurde, immer wieder in die Ursprungsform zurückkehren.[3]

[1] https://de.langenscheidt.com/latein-deutsch/resilire

[2] https://www.dict.cc/englisch-deutsch/resilience.html

[3] Vgl. (Uni-Hamburg, Amann, Gabriele, PDF - Resilienz, 8.12.2011)

In der Resilienzforschung kamen Wissenschaftler zu dem Ergebnis, das nicht nur bestimmte Charaktereigenschaften für die psychische und seelische Widerstandsfähigkeit verantwortlich sind, sondern viel mehr das Vorhandensein oder Nichtvorhandensein von Schutz- und Risikofaktoren.
Wichtig zu erwähnen ist, dass Menschen die unter widrigen Umständen aufwuchsen, Gewalt, Armut oder sexuellen Missbrauch erfuhren, nicht sofort resilienter sind als andere; es kommt hier vorallem auf die Herausforderungen an, die diese Umstände mit sich bringen.
Am wichtigsten dabei sind die Schutzfaktoren. Mit Schutzfaktoren sind zu einen die äußeren Gegebenheiten gemeint, wie: Unterstützung des Umfeldes, eine stabile Beziehung zu mindestens einer Bezugsperson, Freundschaften etc.
Zum Anderen die inneren Gegebenheiten: Verhaltensweisen und Eigenschaften, die in der Person selbst liegen, Glaubenssätze und innere Überzeugungen.
All dies sind Schutzfaktoren die es einem Menschen ermöglichen resilientes Verhalten zu erlernen.
Resilienz kann sich aber auch situationsspezifisch entwickeln, so kann ein Mensch der aus einem konflikbehafteten Elternhaus kommt, in der Schule oder Arbeit Widerstandsfähigkeit zeigen, aber in sozialen Kompetenz sehr verletzlich sein.
Damit soll angemerkt sein, dass Resilienz eine meist zeitlich begrenzte Fähigkeit ist, die man entwickeln, verlernen, aber auch wieder neu erlernen kann.
Je nach Erlebnissen und Erfahrungen zeigt ein Mensch in ganz unterschiedlichen Situationen eine resiliente Grundhaltung.[4]

Kurzdefinition:

> *„Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit von Menschen, die es ermöglicht, selbst widrigste Lebenssituationen und hohe Belastungen ohne nachhaltige psychische Schäden zu bewältigen.“*[5]

[4] Vgl. (Stangl, 2018) http://lexikon.stangl.eu/593/resilienz/
[5] (Stangl, 2018) http://lexikon.stangl.eu/593/resilienz/ - „Resilienz“ in Brockhaus Enzyklopädie Online

2.1 RESILIENZFORSCHUNG

In den 1950ger Jahren hat Emmy Werner, einer amerikanische Entwicklungspsychologin eine Studie auf der hawaianischen Insel Kauai durchgeführt.
Sie hat ungefähr 700 Jungen und Mädchen über einen Zeitraum von 40 Jahren beobachtet.
Diese Kinder wuchsen unter Vernachlässigung, Armut und Missbrauch auf.
Die Chancen auf ein erfolgreiches Leben waren sehr gering.
Doch angesichts dieser Studie weiß man bis heute, dass viele davon ihr Leben sehr gut meisterten.
Ein Drittel der Kinder wuchs verantwortungsbewusst, selbstbewusst und fürsorglich heran, sowohl im privaten, als auch im beruflichen Bereich.
Einige dieser Kinder hatten definitiv etwas, was andere nicht hatten, sie hatten Vertrauenspersonen zu denen sie engen Bezug hatten, dabei reichte oftmals nur eine liebevolle Bezugsperson.
Hierbei musste es sich nicht unweigerlich um die eigene Mutter oder den eigenen Vater handeln, hierzu reichte ein Mensch aus, zu dem die Kinder vertrauen hatten und einen persönlichen Bezug aufbauen konnten, eine persönliche und liebevolle Beziehung.

Resilienz entsteht somit sehr früh. Man kann es aber auch bis ins hohe Alter noch lernen. Wichtig dabei ist es, Menschen und in diesem Fall vorallem Kindern auf Augenhöhe zu begegnen und ihnen Geborgenheit und Anerkennung für ihre Fähigkeiten und Fortschritte zu geben, sie ganz unabhängig von ihren Leistungen und ihrem Verhalten zu lieben.

Man darf sich durchaus einigen Anforderungen und unangenehmen Situationen stellen, denn wenn man von kleinauf lernt mit Misserfolgen umzugehen und Scheitern einzukalulieren, dann wird man diese im Nachhinein nicht mehr nur als negativ sehen, sondern als Lernprozess an dem man wachsen kann.
Psychisch und seelisch starke Menschen stagnieren nicht an bestimmten Lebensentwürfen, sondern sind flexibel mit ihren Zielen. Jene werden zwar zielstrebig verfolgt, aber nur so lang, bis sich herausstellt, dass es zwecklos ist.[6]

[6] Vgl. (Stangl, 2018) http://lexikon.stangl.eu/593/resilienz/

3. DIE 7 SÄULEN DER RESILIENZ

Hier spricht man oftmals auch von den 7 Schlüsseln der Resilienz, gemeint ist jedoch immer das gleiche.
Es geht um 7 Persönlichkeitsanteile die dazu führen ein gesundes und widerstandsfähiges Leben zu führen. Man ist dadurch nicht gefeit vor Rückschlägen, aber man kann und wird anders damit umgehen.

1. **Säule: Optimismus**

Hier geht es um die Grundhaltung eines Menschen. Optimistisch und positiv zu denken, sind zwei wesentliche Charaktereigenschaften, die es einem ermöglichen in Rückschlägen Chancen zu erkennen; aus Enttäuschungen nützliche Erfahrungen ziehen zu können und aus jeglichen Gegebenheiten das Beste herauszuholen.
Ein gesundes Selbstvertrauen und das Bewusstsein des eigenen Wertes sind unerlässlich um ein positives Selbstbild zu schaffen und eigene Kräfte zu mobilisieren.
Man findet im Innen und sucht nicht im Außen.[7]

2. **Säule: Akzeptanz**

Akzeptanz heißt, sich schrittweise der Wirklichkeit anzunähern und zu öffnen.
Hiermit ist nicht gemeint, sich allen Gegebenheiten zu fügen, sondern mit freiem Verstand zu handeln, Situationen zu begreifen und anzunehmen.
Menschen mit einer akzeptierenden Grundhaltung nehmen sich viel Zeit um wahrzunehmen und sich nach und nach der veränderten Realität anzupassen.[8]

Nehmen wir einmal an, man lehnt eine seiner Charaktereigenschaften vehement ab und verurteilt sich auch selbst für diese Eigenschaft, dann wird sich an der Charaktereigenschaft selbst nichts ändern, noch eher wird man unzufriedener als zuvor.
Nimmt man die ungeliebte Charaktereigenschaft als Teil von sich an und macht sich seinen Veränderungswunsch bewusst, hat man einen klareren Kopf und die Energie, die nun nicht mehr in ablehnendes Verhalten investiert wird, kann zur positiven Veränderung genutzt werden – der Fokus verändert sich.

[7] Vgl. https://www.resilienz.at/die-7-saulen-der-resilienz/
[8] Vgl. (Gruhl, Monika 2010 : 34ff)

Zusammengefasst: Durch Akzeptanz verändert sich oft die Sicht auf Dinge, es geht nicht um das aussichtslose Hinnehmen von Gegebenheiten, sondern um die Freiheit zur Neugestaltung.

Aber Akzeptanz ist ein Prozess und erfordert Geduld.
Menschen haben Angst sich mit ungewollten Realitäten auseinanderzusetzen.
Hilfreich wären Vertrauen und Zuversicht. Jene setzen aber voraus, das sich Dinge auch ohne zutun und drängen in postive Bahnen lenken.[9]

3. Säule: Lösungsorientierung

Menschen die lösungsorientiert denken nehmen Probleme als Herauforderungen und Aufgaben wahr, die ihnen neue Perspektiven eröffnen und ihren Horizont erweitern.
Um Lösungsorientiertheit zu erlangen, ist es notwendig aus bestehenden Denkmustern und gewohnten Verhaltensweisen auszusteigen und mutig neue Wege zu ergründen.
Lösungsorientierte nutzen ihre Energie um Ressourcen zu aktivieren und Ergebnisse zu erzielen.
Resiliente Menschen entwickeln Optionen, schöpfen neue Ideen um sich beispielsweise an Veränderungen anzupassen.[10]

4. Säule: Selbststeuerung

Selbststeuerung oder Selbstkontrolle ist die Fähigkeit Entscheidungen zu treffen, eigenständig zu handeln und die Führung im Leben zu übernehmen.
Resiliente Menschen können belastende Gefühle steuern und Impulse kontrollieren, daher auch das Wort Selbstkontrolle. Hier ist aber auch Vorsicht geboten, übertreibt man es mit der Selbstkontrolle, wird man von der Angst kontrolliert etwas falsch zu machen und denkt zu viel darüber nach.
Menschen die ihre Gefühle schwer steuern können, neigen dazu, äußeren Gegebenheiten zu viel Macht zu zu sprechen. Sie glauben keinen Einfluss darauf zu haben und somit auch keine Kontrolle.
Ein gutes Beispiel ist das Thema Stress:

[9] Vgl. (Gruhl, Monika 2010 : 34ff)
[10] Vgl. (Gruhl, Monika 2010 : 45ff)

Menschen die über eine gesunde Widerstandsfähigkeit verfügen sind nicht nur daran interessiert Symptome zu bekämpfen, sondern entwickeln Methoden und Gewohnheiten um Stress zu beseitigen. Sie schöpfen aus persönlichen Kraftquellen.[11]

5. Säule: Verantwortung übernehmen

Wir sind nicht nur verantwortlich für das, was wir tun, sondern auf für das, was wir nicht tun. (Jean Baptiste Molière)

Hier geht es darum die Opferrolle zu verlassen und das Leben in die Hand nehmen.
Als Opfer ist man kein Herrscher über das eigene Leben,
man verharrt in Abhängigkeiten und versäumt die Gelegenheit Veränderungsprozesse wahrzunehmen, man verliert die Orientierung und Motivation.
Selbstverantwortung bedeutet, Verantwortung für unser Handeln und Tun zu übernehmen und die Konsequenzen dafür zu akzeptieren. Man übernimmt auch keine Fremdverantwortung, sondern lässt diese getrost beim Gegenüber.[12]

6. Säule: Beziehung gestalten

Ein menschliches Grundbedürfnis ist die Liebe, Nähe und der Austausch mit anderen Menschen. Dabei ist nicht die Anzahl der Personen ausschlaggebend, sondern rein die Qualität, die diese Beziehungen ausmacht.
Resiliente Menschen haben oft eine Art gesellschaftliche Stütze errichtet, sei es privat oder beruflich. Sie haben die Fähigkeit zu spüren wer oder was ihnen gut tut und darauf zu hören.
Ein Netzwerk aus unterschiedlichen Persönlichkeiten hat sie gelehrt sich auf ihr Gegenüber einzustellen ohne sich dabei selbst zu verlieren. Dazu kommt die Kompetenz der emotionalen Intelligenz, denn Signale die wir von anderen aufnehmen beinflussen auch die Art wie wir ihnen begegnen und mit ihnen Umgehen.[13]

Beziehungen sind für das soziale Wesen Mensch sehr wichtig. Eine sehr tiefgreifende, liebende und unterstützende Beziehung kann jedoch auch die zwischen Mensch und Tier sein.

[11] Vgl. (Gruhl, Monika 2010 : 58ff)
[12] Vgl. (Gruhl, Monika 2010 : 68ff)
[13] Vgl. (Gruhl, Monika 2010 : 82ff)

7. Säule: Zukunft gestalten

Zukunft gestalten heißt sich Chancen und neue Möglichkeiten einzuräumen.
Resiliente Menschen sind keiner Opfer von unglücklichen Umständen oder verharren in der Vergangenheit, sondern sie sind Schöpfer ihrer Zukunft. Sie wissen genau, dass sie jederzeit die Möglichkeiten haben sich neu zu entscheiden, immer und immer wieder UND es ist immer genug Kraft da, um das Richtige zu tun.

Ein kurzer Appell in diesem Sinne:
Gedanken sind mächtig. Beschäftigen Sie sich nicht mit negativen Gedankenspiralen, sondern füllen Sie ihr Leben mit positiven Kraftquellen, aus denen Sie schöpfen können.

4. FALLBEISPIEL – RESILIENTES VERHALTEN

Ein Fallbeispiel über innere Stärke, Widerstandsfähigkeit und großem Mut.
Ein kurzer Moment kann dein Leben verändern und es ist nichts mehr so wie es vorher war.

Namen wurden geändert.

Diese Erkenntnis ereilte meinen Freund Richard ungefähr vor 10 Jahren.
Es war kurz vor Weihnachten als sein Freund und er eine Spritztour unternahmen.
In einer Kurve verlor der Fahrer die Kontrolle über sein Auto und krachte frontal in die Leitblanken. Er war auf der Stelle tot, Richard überlebte schwer verletzt.
Im Krankenhaus erklärten ihm die Ärzte, dass er querschnittsgelähmt sei und nie wieder laufen könne. Seine Gesichtzüge ließen erahnen, dass er nicht wusste ob er lachen, weinen oder schreien sollte.
Er lebte, aber dennoch wurde ihm bewusst – alles wird anders.
Die nächsten Jahre wurden richtig hart für ihn selbst und für seine ganze Familie.
Richard war seitdem auf einen Rollstuhl angewiesen, konnte nicht mehr allein die Toilette benutzen, geschweige denn sich selbst waschen. Es war mühsam und erniedrigend zugleich. Doch er kämpfte. Er war ein Kämpfer und ein unbändiger Optimist. Das bewunderte ich immer an ihm. Er wusste zwar, dass die Funktion seiner Beine nie wieder zurückkommen würde, doch er lebte und fokussierte sich auf all die Dinge, die ihm noch möglich waren.
Eines Tages sagte er zu mir: Weißt du… ich kann atmen, riechen, selbstständig denken, reden, mich selbst ausdrücken, tasten und fühlen, ich darf die Welt aus anderen Augen sehen – aus Augen die dem Tod so unglaublich nahe waren – aber ich habe überlebt.
Ich kann nicht verändern was passiert ist, doch ich darf und kann entscheiden wie ich jeden Tag leben will. Jeden Tag aufs Neue ist es meine Entscheidung ob ich in Selbstmitleid versinken möchte und die kostbare Zeit dafür verbrauche oder lebe und das nutze was mir geblieben ist – und weißt du… Das ist richtig viel.

In den nächsten Jahren lernte Richard alleine die Toilette zu benutzen, mit Handicap ein Auto zu steuern und meldete sich sogar bei einem Basketballverein für Rollstuhlfahrer an.
Er nahm sein Leben in die Hand!
Und stellt euch vor, so lernte er sogar seine Freundin kennen – sie war seine Physiotherapeutin.

Einzelheiten wurden verändert, dennoch beruht die Geschichte auf einer wahren Begebenheit.

5. DIE HERANGEHENSWEISE – RESIL-IT

Ich hatte die Aufgabe, ein Thema für meine bevorstehende Projekt- bzw. Diplomarbeit zu finden.

Es gab viele spannende Themen, die meine Aufmerksamkeit an sich zogen,
doch etwas fesselte mich seit Beginn der Ausbildung – das Thema Resilienz.
Damit stand meine Entscheidung relativ rasch fest.
Eine Frage stellte sich dennoch: „Wie könnte ich das Thema Resilienz in meiner Diplomarbeit bearbeiten“?

Durch eine Präsentation in meiner Firma, in der ich veranschaulichen wollte wie wichtig resilientes Verhalten im Berufsleben, aber auch privat sein kann, kam ich zur Erkenntnis, dass es an spielerischen Zugängen noch etwas hapert.
Es gibt sehr wohl Übungen zur Stärkung von Resilienz, aber kein Spiel, in dem man etwas über Resilienz lernt oder sich dem Thema auf subtile Weise nähert.
Damit meine ich, dass man lernt ohne zu merken das man lernt – was den AHA-Effekt und die Emotionen steigert. Also reichte ich den Projektantrag ein und durfte kurz darauf auch schon loslegen.

Mein Projekt wurde von Heike Handel – Coach, Kinesiologin und Gründerin von FarmCare begleitet.
Sehr viel Unterstützung bekam ich auch von meiner Freundin Susanne, die nur so vor Ideen sprudelt und einer der kreativsten Köpfe ist, den ich kenne.

Zuerst kam natürlich die Idee, danach war es wichtig eine Zielgruppe und eine Zieldefinition zu finden. Wen wollte ich ansprechen? Wie viele Spieler?
Die genaue Zielgruppe und Zieldefinition fand ich erst nach ein paar Monaten des Herumtüftelns.

Sie lautet: Geeignet für 4 Spieler ab 18 Jahren, die sich über ihre eigenen Fähigkeiten bewusster werden möchten, sich trauen und Lust haben zu fühlen, denken, lernen und spielen.
Ein grobes Konzept des Spielaufbaus und Spielablaufs entstand nun vorerst in meinem Kopf, bis ich es schlussendlich aufs Papier brachte.

Meine Gedanken kreisten weit umher und schafften immer wieder neue Ideen, bis schließlich eine Idee weitere Schritten veranlasste.
Ziel war es ein Spielbrett zu konstruieren, das verschiedene Felder, in verschiedenen Farben, mit dazugehörigen Aufgaben aufweist. Spieler würfeln und gelangen so durch die Spielrunde. In dieser Spielrunde wäre es Spielern erlaubt den jeweilig anderen rauszuwerfen, damit dieser das Spiel erneut beginnen muss.

Ein Krisen-, Ressourcen-, und Coaching Feld solle es geben, die genaue Funktion war an diesem Zeitpunkt jedoch noch unklar.
Nach einigen Überlegungen kam mir der Einfall, das Krisen und Ressourcen Feld zu kombinieren – kommt man auf einem Krisen Feld zu stehen, bräuchte man das Ressourcen Feld oder vielleicht sogar eine Ressourcen Karte um wieder aus der Krise herauszukommen, soweit der Grundgedanke.

Zu den Feldern kam danach auch die Idee Karten in das Spiel zu integrieren um alles etwas umfangreicher zu gestalten.

Ich stellte mir folgende Fragen:
Ressourcen Karten, Krisen Karten?

- Wenn ja – Wie viele?
- Was sollen die Karten inhaltlich wiedergeben?
- Wieviel Information soll eine Karte beinhalten?
- Finde die passende Ressource zur Krise – diese Idee wurde jedoch schnell widerlegt, da es nicht vereinheitlicht werden kann welche Ressource man in welcher Krise benötigt.

In weiterer Folge kamen neue Felder dazu, es entstand ein Erlebnis-, Stärken/Schwächen-, Wissen-, Resilienz-, und Glaubenssatz Feld.

Danach entschied ich den ersten Prototyp zu gestalten.
Hierzu waren wieder folgende Überlegungen notwendig:

- Welche Farbe hat welches Feld?
- Wie viele Felder sollen entstehen?
- Soll das Spielbrett rund oder eckig werden?

Durch umfangreiche Recherchen bei Bekannten und Freunden einigte ich mich schließlich auf bestimmte Farben.

Nun bereitete ich mich aufs Basteln vor.
Bunte Papierbögen wurden bestellt, mit einer Schere bearbeitet und Fragen formuliert.
Ich skribbelte erste Entwürfe, nebenbei entstand auch die Spielanleitung, die ich im Laufe der Spielgestaltung des öfteren ergänzte und auch umformulierte.

Ein wichtiger Wendepunkt aber kam, als ich das Spielkonzept Freunden präsentierte.
Sie gaben mir wichtige Tipps und konnten objektiv und aus Sicht des Spielers Feedback dazu geben. So wurde aus der Idee einer Spielrunde viele Spielrunden, bis man jedes Feld und somit auch jede Aufgabe erfüllt hatte. Zusätzlich bekäme man für jede erfüllte Aufgabe auch einen farbigen Baustein, dessen Farbe sich auf die unterschiedlichen zu befahrenden Felder bezog – die Idee der Baustein Felder war geboren!

Der nächste Punkt lenkte die Aufmerksamkeit auf die Frage – Wodurch ist es einem Spieler möglich einen durch Emotionen geprägten Lerneffekt zu erzielen?
Verbindet man nämlich rationelles Denken mit erfahrenen Gefühlen – bleibt das gerade eben Erlernte länger im Bewusstsein.

Es stand nun außer Frage, dass es spielerisch lustiger und zielführender war eine Belohnung, also einen Baustein für erfüllte Aufgaben zu bekommen.

Nun stellte sich die Frage, wie man den Prozess um auf Baustein Felder zu gelangen beschleunigen um somit dynamischer gestalten könnte.
An diesem Punkt entstanden die Speed up Felder, ein Glücks-, und Fall down 7x and Stand up 8x Feld.
Hier war es dem Spieler möglich direkt auf ein noch fehlendes Baustein Feld zu fahren.

Ich wollte auch das bekannte Stehaufmännchen in das Spiel integrieren – so wurden aus normalen Spielfiguren Stehaufmännchen, die symbolisch dafür stehen, immer wieder aufzustehen, nicht aufzugeben, weiter zu gehen und vor allem sich nicht unterkriegen zu lassen und weiter zu spielen.

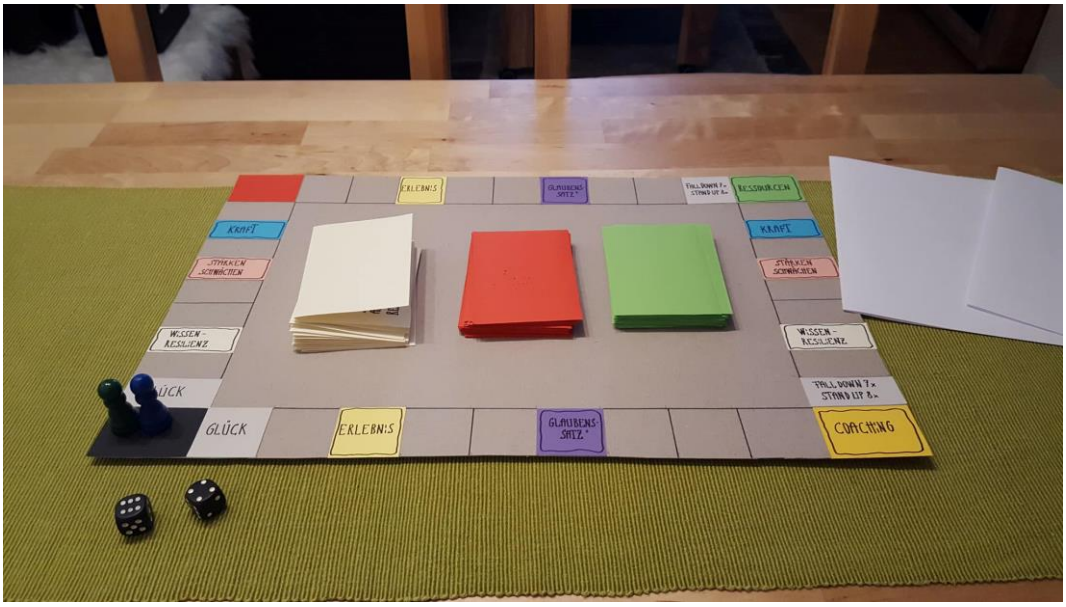
In den ersten Spielphasen kam die Erkenntnis – ES IST SPIELBAR!
Die Freude war groß und das Feedback positiv.
Nach der ersten Spielphase kam die zweite, dritte usw. Jedes Mal stieß ich auf positive Resonanz. Nützliche Tipps und Verbesserungsvorschläge trugen dazu bei, dass das Spiel wuchs und gedieh.

Auch die Formulierungen der auf den Karten beschriebenen Krisen und Ressourcen veränderten sich im Laufe der Entstehungsgeschichte. Angefangen mit vorerst geschlossenen Fragen, Fragen auf die man nur mit Ja und Nein antworten konnte, waren es am Ende offene Fragestellungen die Spielraum für kurze oder ausgedehnte Antworten boten.

Am Ende jeder Spielphase teilte ich Feedbackbögen aus, um genauer beurteilen zu können, wo es noch Verbesserungspotential gäbe.
Es fand auch eine Spielphase in der Balance Akademie selber statt – in der ich durchwegs Zuspruch für mein Spiel bekam.

Alle weiteren Schritte betrafen das Design, die Logogestaltung etc. bis hin zum fertigen Produkt.

Die nun folgende Abbildung zeigt meinen ersten Spielentwurf:



Der finale Spielentwurf:

Die ausgereifte und finale Spielanleitung wird im nächsten Abschnitt genau beschrieben.

6. DAS SPIEL: RESIL-IT

6.1 SPIELANLEITUNG

(2-4 Spieler)

Zielgruppe: Für Menschen ab 18 Jahren, die sich über ihre eigenen Fähigkeiten bewusster werden möchten, Lust haben zu fühlen, denken, lernen und spielen.

Aktionsfelder

Baustein Felder:

- Resilienz/Wissen (2)
- Coaching (1)
- Erlebnis (2)
- Stärken/Schwächen (2)
- Kraft (2)
- Glaubenssatz (2)
- Ressourcen (2)
- Krisen Feld (1)

Speed up Felder:

Fall down 7x and Stand up 8x

Glück

Karten:

Ressourcen Karten

Resilienz/Wissen Karten

Krisen Karten

6.2 SPIELABLAUF

Jeder Spieler wählt eine Spiefigur in Form eines Stehaufmännchens.
Die Spielfiguren werden auf dem Feld Start/Ziel (symbolisch dargestellt als Stehaufmännchen Feld) positioniert.
Start und Ziel befinden sich auf dem gleichen Spielfeld.

Der erste Spieler würfelt.
Das Ziel besteht nun darin, mindestens einmal auf jedes Bausteinfeld zu gelangen, Aufgaben zu erledigen, Fragen zu beantworten und alle 8 Bausteine vor dem anderen Mitspieler zu sammeln.
Fehlen in der ersten Spielrunde noch Bausteine, wird die Runde so oft wiederholt, bis ein Spieler alle Bausteine gesammelt hat. Nun kann entschieden werden, ob man so lange weiter spielt bis jeder Spieler alle Bausteine gesammt hat, oder ob man das Spiel beenden möchte.
Das Spiel selbst soll nicht begrenzen, Antworten auf Fragen dürfen ausgedehnt beantwortet und erweitert werden, sie können jedoch auch kurz und bündig beantwortet werden.

Baustein Felder sind alle Felder am Spielbrett, die farbig gekennzeichnet sind und zu denen es Bausteine und Aufgaben gibt.
Wird die Aufgabe erfüllt, darf sich der Spieler den passenden Baustein nehmen und behalten.

Speed up Felder sind graue Felder mit einem Symbol, die das Spiel dynamischer gestalten und dem Spieler mehr Möglichkeiten geben um sein Ziel zu erreichen.

Rein **weiße Felder** sind keine Aktionsfelder – somit aktionsfrei.

Hat der Spieler nun alle Aufgaben erfüllt und alle Bausteine gesammelt, geht es ab ins Ziel.

Wer als Erster das Ziel erreicht, hat gewonnen. Aber Vorsicht... in dieser letzten Runde kann man von Mitspielern rausgeworfen werden und muss die Runde vom Spielfeld Start aus neu beginnen.

6.3 ERKLÄRUNG DER FELDER

6.3.1 BAUSTEIN FELDER

1. **Resilienz/Wissens-Feld und Karten**

Ziehe eine Karte. Wird die Frage richtig beantwortet bekommst du einen beigen Baustein.

Was bedeutet Resilienz?

Widerstandsfähigkeit, die Fähigkeit Krisen zu bewältigen (und gestärkt daraus hervorzugehen) (psychische Widerstandfähigkeit Krisen zu bewältigen)[14]

Was bedeutet Resilienz ursprünglich?

Widerstandfähigkeit, Spannkraft und Elastizität – ursprünglich kommt der Begriff aus der Physik. Bsp. Wenn sich ein Stoff unter Druck verformen lässt und in die Ursprungsform zurückfindet.[15]

Von welchem lateinischen Wort stammt der Begriff Resilienz und was bedeutet er?

Resiliere: zurückspringen, abprallen[16]

Kann man Resilienz lernen?

Ja, es ist lernbar, wieder verlernbar und neu erlernbar.[17]

Wofür steht Resilienz heute?

Resilienz steht heute für Krisenkompetenz – die Kunst des Stehaufmännchens.[18]

[14] Vgl. (Uni-Hamburg, Amann, Gabriele, PDF - Resilienz, 8.12.2011)
[15] Vgl. (Uni-Hamburg, Amann, Gabriele, PDF - Resilienz, 8.12.2011)
[16] Vgl. (Uni-Hamburg, Amann, Gabriele, PDF - Resilienz, 8.12.2011)
[17] Vgl. (Uni-Hamburg, Amann, Gabriele, PDF - Resilienz, 8.12.2011)
[18] Vgl. (Uni-Hamburg, Amann, Gabriele, PDF - Resilienz, 8.12.2011)

Kennst du die 7 Säulen der Resilienz?

„Optimismus

Akzeptanz

Lösungsorientierung

Selbststeuerung

Verantwortung übernehmen

Beziehungen gestalten

Zukunft gestalten“[19]

Wozu braucht man Resilienz?

Wir brauchen es um:

Körperlich – (gesundheitlich)

Geistig – (intellektuell)

Psychisch (emotional)

Seelisch (spirituell)

Im Gleichgewicht zu sein.[20]

Haben resiliente Menschen Vorteile gegenüber nicht resilienten Menschen?

Ja, sie gehen gelassener mit Problemsituationen um, können Dinge auch einmal von sich abprallen lassen. Sie nehmen sich nicht alles zu Herzen.

Wahr oder Falsch?

Menschen die oftmals unter schwierigen Umständen aufwuchsen sind resilienter als andere?

Wahr! Sie haben gelernt früh Verantwortung zu übernehmen.

Die Grundlage wird in der Kindheit gelegt. Resilienz wird durch die Erfahrung einer stabilen, Halt gebenden Beziehung geschaffen. Es reicht oftmals schon eine wichtige und stabile Bezugsperson zu haben.

[19] https://www.resilienz.at/die-7-saulen-der-resilienz/
[20] Vgl. (Uni-Hamburg, Amann, Gabriele, PDF - Resilienz, 8.12.2011)

Wie stärkt man Resilienz?

Wenn man sich von alten Glaubenssätzen löst und neue, positive schafft.

Wir verknüpfen viele Ereignisse in der Gegenwart mit vergangenen Erfahrungen und handeln danach. Hier kann man sich an den 7 Säulen der Resilienz orientieren.

2. Coaching Feld

Denke bitte an eine herausfordernde Situation oder ein aktuelles Thema, das du gerne gelöst haben möchtest.

Der Spieler rechts von dir stellt dir nun 5 Fragen.

Kurzberatung:[21]

1.) Schildere kurz die Situation

2.) Was daran ist DEIN Problem

3.) Nenne drei bis fünf erfolgreiche Möglichkeiten, wie du die Situation verschlimmern kannst

4.) Wie durch ein Wunder ist das Problem gelöst: Wie fühlt es sich an?

Was würde dir fehlen?

5.) Welches wären die ersten Anzeichen dafür, dass es in diese Richtung geht? Gibt

Es sie bereits?

3. Erlebnis Feld

Erinnere dich bitte an eine schöne Lebenssituation, in der es dir richtig gut ging.

Erzähle von diesem Erlebnis.

4. Stärken/Schwächen Feld

Wer nie scheitert, entwickelt sich nicht und kann auch nicht glücklich werden, denn ihm fehlt die Erfahrung der eigenen Stärke. (Martin Seligman, US-amerikanischer Psychologe)

Bitte zähle nun mindestens 3 Stärken und 3 Schwächen von dir auf.

[21] Balance Akademie: Modul 2: Einzelcoaching, S.37

5. Kraft Feld

Es bleibt einem jeden immer noch so viel Kraft, das auszuführen, wovon er überzeugt ist.
(Johann Wolfgang von Goehte)
Erzähle was dir in deinem Leben Kraft gibt.

6. Glaubenssatz Feld

Was man unter Glaubenssätzen versteht:
Glaubenssätze sind tief verwurzelte erlernte Überzeugungen über uns selbst, über unsere Umgebung oder über Dinge – geprägt durch Erziehung und Erfahrungen in der Vergangenheit.

Welche positiven Glaubenssätze oder Leitsätze gibt es in deinem Leben?
z.B: *Ich schaffe es. Es ist alles da. Ich bin wertvoll.*

7. Ressourcen Feld

Hier kommst du deinen Ressourcen auf die Spur.

Nun frage dich:
Welche Fähigkeiten hättest du gerne?
Woran würdest du merken, dass du diese Fähigkeit hast?
Wie würde es sich anfühlen?
Hattest du diese Fähigkeit schon einmal?[22]

Ressourcen Karten
Nachdem du diese Fragen beantwortet hast, darfst du dir eine Ressourcen Karte ziehen, auch hier wird eine Frage auf dich warten – bitte beantworte auch diese.

[22] Vgl. (Caby, Andrea und Caby, Filip, S.74)

Welche Ressourcen Karten gibt es?

- Wärst du bereit dir Hilfe zu holen und Coaching in Anspruch zu nehmen?
  Wenn ja, in welchen Situationen?
  Definition Coaching:
  „Unterstützung durch einen externen Berater. Coaching ist eine personenbezogene, prozessorientierte, interaktive und vertrauliche Begleitung von Menschen in beruflichen Entwicklungs-, Veränderungs-, Problemlösungs- oder Entscheidungssituationen.“[23]

- Wärst du bereit dir Hilfe zu holen und Lebens und Sozialberatung in Anspruch zu nehmen? Wenn ja, in welchen Situationen?
  Definition Lebens- und Sozialberatung:
  „Lebens- und Sozialberatung ist die professionelle Beratung und Betreuung von Menschen in Entscheidungs- und Problemsituation. Sie soll den Betroffenen unterstützen die belastende Situation zu bewältigen und es ihm ermöglichen, in einer Atmosphäre von Vertrauen und Wertschätzung, Lösungswege und neue Perspektiven zu finden.“[24]

  Im Gegensatz zur Psychotherapie arbeitet man hier mit Menschen die keine psychische Erkrankung haben.

[23] Balance Akademie: Modul 2: Skript - Einzelcoaching, S.5
[24] http://www.coaching21.at/was_ist_lebens-_und_sozialberatung_lsb.html

- Wärst du bereit dir Hilfe zu holen und Balance Kinesiologie in Anspruch zu nehmen?
  Wenn ja, in welchen Situationen?

Definition Balance Kinesiologie:

> *„Die BALANCE Kinesiologie® wird seit vielen Jahren zur Stressbewältigung und Lösung energetischer, emotionaler, mentaler und familiendynamischer Blockaden in der Arbeit mit Menschen eingesetzt.“*[25]

Hier wurde der klassische kinesiologische Muskeltest
unter anderem mit Wissen, Methoden wie Testtabellen im Bereich:
Burnout/Überlastungsstress, Konfliktlösung/Mobbing sowie der Arbeit mit Glaubenssätzen und Erfolgsblockaden entwickelt und ergänzt.“[26]

- Wärst du bereit dir Hilfe zu holen und Psychotherapie in Anspruch zu nehmen?
  Wenn ja, in welchen Situationen.
- Wärst du bereit dir Hilfe zu holen und Paarberatung in Anspruch zu nehmen?
  Wenn ja, in welchen Situationen.
- Wärst du bereit dir Hilfe zu holen und einen Arzt aufzusuchen?
  Wenn ja, in welchen Situationen.
- Weißt du, wie du dich gut entstressen kannst? Wenn ja – Wie?
- Kannst du deinen Atem als Technik um zur Ruhe zu kommen einsetzen?
  Wenn ja – Wie?
- Kennst du positive Glaubenssätze die dich stärken?
  Wenn ja – Welche?
- Gehst du gerne deinen Hobbies nach?
  Wenn ja – Welchen?
- Gibt dir Sport Kraft und Energie?
  Wenn ja, welche Sportarten?
- Kannst du beim Sport Gedanken abschalten?
- Hebt Musik deine Stimmung?
  Wenn ja, bei welcher Musik?

[25] http://www.balanceakademie.at/kinesiologie/balance-kinesiologie/die-methode-balance-kinesiologie/
[26] Vgl (http://www.balanceakademie.at/kinesiologie/balance-kinesiologie/die-methode-balance-kinesiologie/)

- Kannst du durch Musik loslassen?
  Wenn ja, welche Musik?
- Kannst du laut und herzhaft lachen?
  Wenn ja, fällt dir spontan eine Situation ein?
- Vertraust du darauf, dass das für dich Richtige zur passenden Zeit geschehen wird?
  Wenn ja, erinnere dich bitte an eine solche Situation.
- Kannst du dich beim Lesen entspannen?
  Wenn ja, was liest du gerne?
- Lässt dich Lesen in eine andere Welt eintauchen?
  Wenn ja, was liest du gerne?
- Kannst du gut einschlafen wenn du liest?
- Werden deine Energiereserven beim Schlafen aufgefüllt?
- Ist es dir möglich beim Schreiben loszulassen?
  Wenn ja, was schreibst du gerne?
- Glaubst du an dich?
  Wenn ja, wie sieht das an dich Glauben aus?
- Fällt es dir leicht positiv zu denken?
  Wenn ja, erzähle bitte von einer Situation, in der es dir gelang, positiv zu denken.
- Kennst du deine Grenzen?
  Wenn ja, erzähle bitte von einer Situation, in der du deine Grenzen wahrgenommen hast.
- Bist du lösungsorientiert?
  Wenn ja, erzähle bitte von einer Situation, in der du lösungsorientiert gehandelt hast.
- Akzeptierst du Situationen die nicht zu ändern sind und gehst vorwärts?
  Wenn ja, erzähle bitte von einem Ereignis, in dem du so gehandelt hast.
- Gibst du die Richtung in deinem Leben vor und steuerst das Ruder?
  Wenn ja, erzähle bitte von einem Ereignis, in dem du es so erlebt hast.
- Verfügst du über analytische Fähigkeiten?
  Wenn ja, erzähle bitte von einer Situation, wo du sie eingesetzt hast.

- Bist du ressourcenorientiert?
  Wenn ja, erzähle bitte von einer Situation, in der du ressourcenorientiert gehandelt hast.
- Fällt es dir leicht Ideen umzusetzen?
  Wenn ja, erzähle bitte von einer Situation, in der es dir leicht fiel.
- Trägst du Selbstverantwortung für dein Leben?
  Wenn ja – Wie sieht das aus?
- Gibt dir die Natur Kraft, Ruhe und Energie?
  Wenn ja, erinnere dich bitte an eine Situation.
- Gibt dir die Sonne Kraft, Ruhe und Energie?
  Wenn ja, erinnere dich bitte an eine Situation.
- Bist du musikalisch, kannst singen oder spielst ein Musikinstrument?
  Wenn ja, welches Musikinstrument spielst du oder was singst du gerne?
- Tanzt du gerne?
  Wenn ja, was und wann?
- Bist du empathisch und kannst dich gut in deine Mitmenschen hineinfühlen?
  Wenn ja, erzähle bitte von einer Situation, in der es dir gelang empathisch zu sein.
- Kannst du dir Sachen gut merken?
  Wenn ja, wann und in welchen Situation gelingt es dir gut?
- Kannst du dir Gesichter gut merken?
- Bist du kreativ?
  Wenn ja, worin bist du kreativ?
- Kannst du beim Zeichnen Gefühle ausdrücken?
  Wenn ja, erinnere dich bitte an eine Situation.
- Entspannt dich zeichnen?
- Hast du einen gesunden Körper? Was ist alles gesund an dir?
- Hast du viel Fantasie/viele Ideen? Wenn ja, wie drückt/drücken sich die aus?
- Hattest du eine gute Ausbildung? Wenn ja, welche Chancen schafft dir das bzw. was hat es dir schon ermöglicht?
- Hast du gute Freunde? Wie sieht so eine Freundschaft für dich aus?

- Bist du fähig Vertrauen zu schenken? Wenn ja, erzähle von deinen positiven Erfahrungen.
- Gibt es jemanden der dich unterstützt und wie sieht diese Unterstützung aus?
- Hast du die nötigen finanziellen Mittel für deine Grundbedürfnisse? Was sind Grundbedürfnisse für dich?
- Hast du eine gute Wohnsituation? Was ist positiv daran?
- Bist du mit deinem Arbeitsplatz zufrieden. Wenn ja, was macht dich zufrieden?
- Was verstehst du unter genießen?
- Spielst du gerne? Wenn ja welches Spiel bereitet dir besonders Freude?
- Lernst du leicht? Wenn ja, woran merkst du das?
- Lernst du gerne? Wenn ja was lernst du gerne?

8. Krisen Feld

Wenn man auf diesem Feld zu stehen kommt sitzt man im wahrsten Sinne erst einmal fest.
Du musst 1x aussetzen.
Man zieht eine Krisen Karte und liest sie laut vor.
Zu aller erst werden folgende Fragestellungen beantwortet:

Fragestellung:

Hast du das schon einmal erlebt?
Wenn Ja: Wie hast du die Situation gemeistert?
Was oder wer hat dir dabei geholfen?
Wenn Nein: Wie würdest du mit dieser Situation umgehen?

Krisen Karten:

- Du steckst gerade in einer Sinnkrise und bist noch dazu unzufrieden im Job.
- Pubertät, du findest gerade alles und jeden unerträglich und würdest dich am liebsten in deinem Zimmer verkriechen.
- Es krieselt in deiner Beziehung.
- Du stehst kurz vor dem Abschluss einer Ausbildung und hast Angst.
- Du bist arbeitslos.
- Du bist in Rente und fürchtest dich vor dem „Nichts-Tun“. Was nun?
- Du musst für deine Ausbildung eine Projektarbeit schreiben und bist damit überfordert.
- Eine Prüfung steht vor der Tür, du hast Angst zu versagen.
- Du befindest dich gerade in einer Midlife Krise. Was kannst du tun?
- Dir wächst gerade alles über den Kopf und du möchtest aus deinem bisherigen Handlungsschema herauskommen.
- Du weißt gerade nicht wie du mit dir selbst und deinem Umfeld umgehen sollst und möchtest neue Kompetenzen im Umgang mit dir selbst und deinem Umfeld erlernen.
- Du suchst nach neuen Zielen, Aufgaben und hättest gerne Unterstützung dabei.
- Dir wurde gerade eine neue Position im Unternehmen angeboten.
- Entscheidungen zu treffen fällt dir schwer.
- Unentschlossenheit, Selbstzweifel und Angst hindern dich vorwärts zu gehen.
- Du bist kurz vor einem Burnout.
- Du hast ein Burnout.
- Finanzielle Probleme beeinträchtigen deine Lebensqualität.
- Du steckst in einem Motivationstief. Was nun?
- Du erlebst wiederholt Konflikte, schwierige Situationen nach gleichem Muster und willst dich davon lösen.
- Du wurdest gekündigt und bist verzweifelt.
- Du hast keine Zeit, nicht für dich und auch nicht für deine Umgebung.
- Deine innere Einstellung und deine negativen Glaubenssätze hindern dich am vorwärtskommen.

- Du bist unzufrieden mit deiner derzeitigen beruflichen Lebenssituation.
- Du bist unzufrieden mit deiner derzeitigen privaten Lebenssituation.
- Du kannst dich nicht abgrenzen – nimmst dir alles zu Herzen.
- Du wirst in deinem Job nicht ernstgenommen.
- Du bist nicht sichtbar und versteckst dich hinter einer, (deiner?) Fassade.
- Du hast wenig Selbstbewusstsein und möchtest es stärken.
- Du fühlst dich wertlos.
- LGBT was nun?
- Du hast Fernweh. Was nun?
- Du musst gerade mit dem Verlust einen geliebten Menschen umgehen.
- Du bist ungewollt schwanger. Was nun?
- Du erwartest ein Kind und hast Angst als Elternteil zu versagen.
- Du bist Mutter oder Vater und überfordert mit der Gesamtsituation.
- Du möchtest mehr Sex, aber dein Partner/in nicht.
- Du bist sehr schnell gestresst.
- Du hast psychische Probleme.
- Du hast körperliche Beschwerden.
- Du bist mit deinem Aussehen unzufrieden.
- Bei dir wurde eine schwere Krankeit festgestellt.
- Dein Freundeskreis wendet sich ab von dir.
- Du wirst betrogen.
- Du wirst von jemanden belästigt.
- Deine Kinder ziehen aus.
- Du wirst im Alltag immer wieder aufgrund deiner Hautfarbe, deines Alters, deiner Nationalität, Sexualität oder Glaubensbekenntnis diskriminiert.
- Du erlebst in deinem Alltag physische/psychische Gewalt.

6.3.2 SPEED UP FELDER

9. **Fall down 7x and Stand up 8x Feld**

Du darfst ein Feld vorrücken.

10. **Glücks Feld**

Hier darfst du aufs nächste, dir noch fehlende Aktionsfeld, um die Aufgabe zu lösen und deinen Baustein einzusammeln?

7. TESTSPIELE UND RESUMEE

Fragebogen zum Spiel

Welche Erwartungen hattest du?

Wurden deine Erwartungen erfüllt?

Was hast du gelernt?

Welche Erkenntnisse hast du für dich gewonnen?

Weißt du nun was Resilienz bedeutet?
Wenn ja, beschreibe es kurz.

Hat dir das Spiel Spaß gemacht?
Wenn ja, was hat dir am besten gefallen?

Das Spiel wurde in vielen Spielphasen getestet – wie in der Herangehenweise bereits beschrieben, war es mir so möglich den Spielvorgang, sowie die Spielfragen, die Spielgestaltung immer wieder zu verbessern und somit ein Resilienz Brettspiel zu kreieren, dass es so noch nicht gibt.
Hier ein Auszug des Feedbacks:

Probanden haben sich ein Brettspiel erwartet, das sich auf Fragen bezüglich persönlicher Ressourcen fokussiert, hatten aber keine bestimmten Erwartungen wie das geschehen könnte. Sie wurden positiv überrascht von der vielseitigen Herangehenweise und Aufbereitung der Thematik. Erstaunlich war auch das durch das Spiel entstandene Vertrauensverhältnis gegenüber den Mitspielern.
Es wurde auch berichtet, dass persönliche Verhaltensweisen reflektiert werden konnten und Ressourcen auf einmal greifbarer waren.
Auf die Frage welche Erkenntnisse für sich gwonnen werden konnten, antwortete ein Probande wie folgt: *„Ressourcen können sehr vielseitig und individuell sein.*
Durch das Spiel können einseitige Betrachtungsweisen verändert werden“.
Sehr viel Spaß hat einigen Spielern auch das „Turmbauen“ gemacht – das verbildlicht farbig die Vielfalt und das Vorhandensein der Ressourcen.

Weitere Kommentare:

„Spassfaktor hoch, lachen trotz Tiefe“!

„Persönliche Erfahrungen, welche früher schmerzhaft waren, lassen sich heute mit Spass und Leichtigkeit behandeln“.

DANKE an alle die mich in der Entstehungphase unterstützt haben!

8. QUELLENNACHWEIS UND LITERATURVERZEICHNIS

BALANCE AKADEMIE: Modul 2 Einzelcoaching. 2016 und www.balanceakademie.at/kinesiologie/balance-kinesiologie/die-methode-balance-kinesiologie/

Internetquellen:

https://de.langenscheidt.com/latein-deutsch/resilire, 2018

https://www.dict.cc/englisch-deutsch/resilience.html, 2018

https://www.uni-hamburg.de/career-center/angebot/fishingforcareeers/frueherevortraege/resilienzimberuf-amann/resilienzimberuf-vortrag-amann.pdf

Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik http://lexikon.stangl.eu/593/resilienz, 2018

Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik http://lexikon.stangl.eu/593/resilienz, - „Resilienz“ in Brockhaus Enzyklopädie, 2018

https://www.resilienz.at/die-7-saulen-der-resilienz/

http://www.coaching21.at/was_ist_lebens-_und_sozialberatung_lsb.html

Buchquellen:

Gruhl, Monika 2010 – die Strategie der Stehauf-Menschen

Caby, Andrea und Caby, Filip – die kleine Psychotherapeutische Schatzkiste, Teil2