



INSPIRE

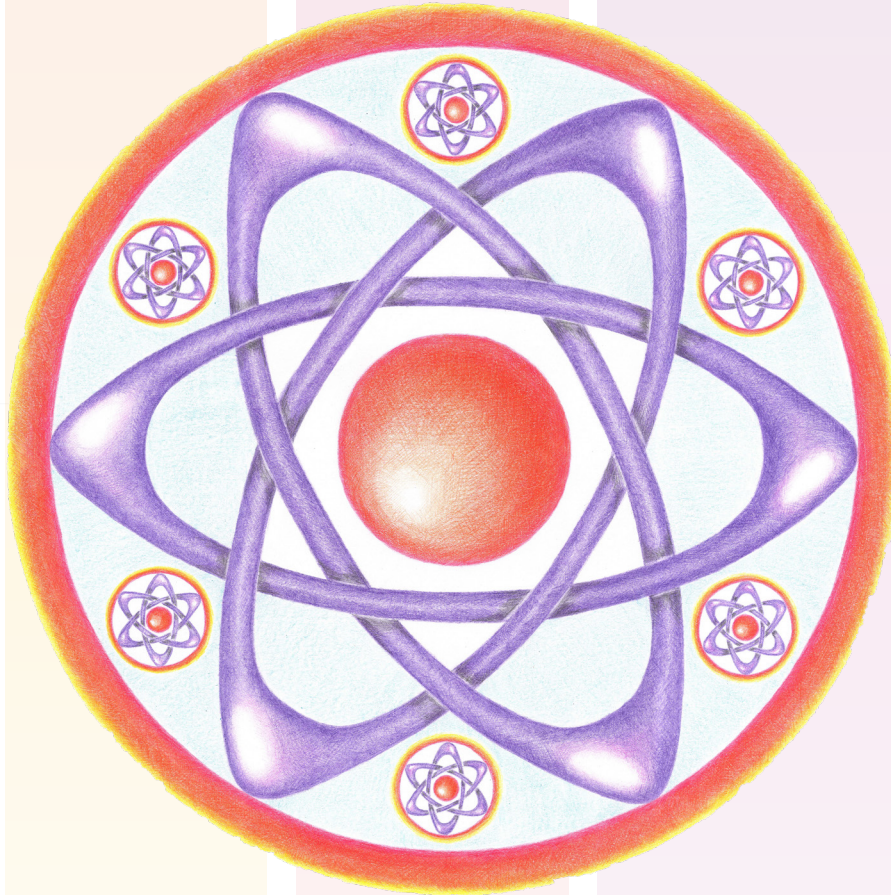
SPIELREGELN



*entworfen von:
Gurmai Gergely*

BIST DU DIR DEINER GEWOHNHEITEN BEWUSST?

*„Baue gute Gewohnheiten auf und werde schlechte los!
Suche nach Möglichkeiten zur Erweiterung deines Wissens, deiner Finanzen und deiner Freundschaften!
Werde ein Mensch, der seine Ziele beliebiger Größe heranzieht!
Hierfür wird Inspiration von großer Nützlichkeit sein...“*



INHALT

- Karten guter und schlechter Gewohnheiten
 - 12 Eulenkarten (Wissen)
 - 12 Ferkelkarten (Geld)
 - 12 Hundekarten (Beziehungen)
 - 9 Mandalakarten (Inspiration)
 - 2 Jokerkarten
- 6 Aktionskarten
- 1 Spielregelkarte

SINN UND ZIELSETZUNG DES SPIE-LES

Diese spielerische Persönlichkeitsentwicklung verdeutlicht, was du den ganzen Tag so machst, Tag für Tag. Sind deine aktuellen Gewohnheiten tatsächlich hilfreich? Wie könntest du sie für das Leben, das du immer haben wolltest, ändern?

In diesem Spiel gibt es keine Sieger und Verlierer. Es gibt nicht DIE Geheimstrategie, weil du überhaupt keine Strategie beim Spielen aufzustellen brauchst. Zieh einfach mal eine Karte, und erzähle was dir dazu einfällt. Hör dir im Anschluß die Gedanken deiner Mitspieler an. Die Spiellänge ist beliebig, das Spiel dauert so lange die Unterhaltung Spaß macht.

SPIELELEMENTE

GEWOHNHEITSKARTEN

Die wichtigsten Elemente des Spiels sind die Gewohnheitskarten. Jede einzelne enthält eine gute oder eine schlechte Gewohnheit mit einem dazugehörigen Gedanken zur Unterstützung.

Übe dich in der Kunst des Notierens



„Hast du nur das Stillen deines Hungers im Sinn? Was sind diese Kartoffel auf deinem Blatt?“ „Das ist ein Mind-Map! Notieren hat viele Formen. Welche hat sich für dich bewährt?“

Den Tag mit sozialen Netzen zu starten



„Erste Scharrtier-Regel: Wir plaudern nicht mit Schlaf in den Augenwinkeln! Zuerst wäscht man sich, dann wird die Sonne angebetet, und dann gibt's Geschichtenerzählen!“

Vier (+1) Gewohnheitstypen erscheinen im Spiel:



Eule (blau) -
(Wissen)



Ferkel (gelb) -
(Geld)



Hund (rosa) -
(Beziehungen)



Mandala (lila) -
Inspiration



Joker (grün) -
x-beliebige gute Gewohnheit

Unter den Karten mit Eule, Ferkel und Hund gibt es in der Packung sowohl gute als auch schlechte Gewohnheiten (gute Gewohnheiten sind bunt, schlechte sind grau).

Die Joker-Gewohnheit ist eine beliebige gute Gewohnheit, was du gerne ausführst, oder über deren Einführung du schon mal nachgedacht hast.

AKTIONSKARTEN

Aktionskarten laden zum Gespräch unter den Spielenden ein.

Es gibt 6 davon; alle stellen jeweils eine Seite des Würfels mit einer Frage / Antwort dar.

Das sind Orientierungsfragen, welche dabei helfen, das Gespräch über einzelne Gewohnheiten einzuleiten.

WIE FÄNGST DU DAMIT AN / WIE GEWÖHNST DU ES AB?



Wenn du diese Gewohnheit gerne hättest / los sein willst, womit müsstest du anfangen? Erzähle deinen Mitspielern von deiner Idee. Welchen winzigen Schritt könntest du heute schon für die Sache unternehmen?

DIE ERSTEN GEDANKEN



Was sind die ersten Gedanken in Bezug auf die ausgewählte Gewohnheit? Jeder Spieler soll den anderen mitteilen, was ihm als Erstes von der Karte einfällt. Der aktuelle Spieler fängt an.

VORBEREITUNG ZUM SPIEL

Sortiert die Karten indem ihr die Aktionskarten (mit roter Rückseite) und die Gewohnheitskarten (mit gelber Rückseite).

Mischt die beiden Packungen und platziert sie in die Mitte des Tisches mit der Rückseite nach oben. Alle Spieler ziehen 3 beliebige Karten aus dem Gewohnheitskarten-Packung (nicht unbedingt von den oberen, die Packung kann auch ausgebreitet werden).

BESTIMMUNG DER SPIELZEIT

Es wird empfohlen, die Spielzeit vor dem Anfang zu bestimmen. Da das Spiel beliebig lange gespielt werden kann, liegt es nur an euch, was ihr vereinbart, je nachdem wie viele Spieler es gibt, wie lange ihr Zeit habt, was euer Ziel mit dem Spiel ist.

Wird das Spiel als einfaches Kennenlern-Spiel eingesetzt, kann auch eine Runde reichen. Wenn ihr aber Zeit und Lust habt, könnt ihr euch auch 3-4 Stunden lang unterhalten.

Es kann auch mal vorkommen, dass ihr euch gar nicht merkt und schon lange nicht über die zuletzt gezogene Gewohnheit unterhaltet, nur einfach in einem guten Gespräch vertieft seid. Das ist auf jeden Fall völlig in Ordnung; das Spiel hat den Zweck, Gespräche anzuregen und Gedanken zu wecken!

Die empfohlene Spielzeit beträgt im Fall von 2-6 Spielern 45 bis 90 Minuten.

RAHMEN VON GESPRÄCHEN

Da es hier um **eine spielerische Persönlichkeitsentwicklung** handelt, lohnt es sich, die Rahmen des Gesprächs vor dem Spiel zu klären.

Nun folgen einige Vorschläge damit ihr das Meiste aus dem Spiel holt und alle die eigenen Gedanken mit Freude austauschen:

Hört einander bitte zu!

Lasst alle Mitspieler zu Wort kommen und achtet darauf, was der andere sagt. Ihr werdet überraschend spannende Ideen voneinander hören, wenn ihr den Teilnehmern Raum dafür lasst!

Respektiert eure Meinungen gegenseitig!

Wenn ihr nicht derselben Meinung seid, ist das kein Problem. Ihr müsst nicht in Allem auf dem gleichen Standpunkt sein. Es ist aber wichtig, die Meinungen gegenseitig zu akzeptieren und Respekt vor der Denkweise der anderen zu haben.

So etwas wie eine falsche Frage oder falsche Gedanke gibt es nicht!

Wenn euch ein Gedanke oder eine Frage aufgrund einer Karte einfällt, könnt ihr selbige getrost mit den anderen teilen! Möglicherweise verhilft dies Mitspielern zu interessanten neuen Gedanken!

Was man reinsteckt, bekommt man zurück.

Während des Spiels kann jede Spieler jederzeit passen. Keine Frage ist verbindlich. Dabei holt man das Meiste aus dem Spiel wenn man aktiv auf die Gedanken der anderen reagiert.

SPIELVERLAUF

Entscheidet kreativ, wer beginnt.

Der erste Spieler zieht eine rote Aktionskarte und liest sie den anderen vor. Danach wählt der Spieler eine Gewohnheitskarte aus den Karten in seiner Hand und beantwortet die Frage auf der Aktionskarte in Bezug auf seine Gewohnheiten.

Die Mitspieler hören ihn an und wenn sie eine Frage oder einen Beitrag haben, können sie diese äußern, nachdem der aktuelle Spieler seine Antwort beendet hat.

Zuerst legst du was für dich beiseite



„Mein Hamster-Speisekammer ist voll, weil ich aus jedem gefundenen Bissen einen kleinen Brocken aufhebe. An dem Tag ist es als hätte ich etwas weniger gefunden... Aber im Winter!“

WELCHE WIRKUNG HAT ES?



Erzähle den anderen Spielern, in welche Effekte die von dir gewählte Gewohnheit im Allgemeinen haben kann. Welchen Lebensbereich beeinflussen sie? Wem wird diese Gewohnheit empfohlen?

Beispiel: Renate zieht Aktionskarte Nr. 2 worauf Folgendes steht: „Welche Wirkung hat das?“ Sie liest die Aufgabe auf der Aktionskarte laut vor. Anschließend wählt sie die Gewohnheitskarte mit der Überschrift „Zuerst legst du für dich selbst etwas beiseite.“ Sie liest den Titel vor und erzählt den Mitspielern, welche Folgen hat, wenn man zuerst für sich selbst etwas beiseite legt. Die Mitspieler hören Renate an und können dann ihre eigenen Gedanken hinzufügen.

Sobald alle ihre Gedanken bezüglich des Themas los sind, wird die aktuelle Gewohnheit aus dem Spiel entfernt, die Karte wird am Rande des Tisches auf den Wurfstapel gelegt.

Nachfolgend wird die Aktionskarte zurück zu den anderen gemischt und der Spieler rechts vom aktuellen Spieler kommt an den Zug.

Anmerkung: Während des Spiels darf jeder Spieler jederzeit passen.


DIE ROLLE DER KAPITALANLAGEN

Die Gewohnheitskarten werden je nachdem unterschieden, auf welche Kapitalanlagen sie die meiste Auswirkung haben.

EULE (WISSEN)

Die blauen mit Eule gekennzeichneten Gewohnheiten haben typischerweise eine positive Wirkung auf die Erweiterung unseres Wissens, die Beschleunigung von Lernprozessen. Sie öffnen unsere Sicht auf neue Strategien und erleichtern das Lernen, die rapide Veränderung, somit bringen sie uns näher an unseren Zielen. Graue Eulenkarten hingegen sind uns beim Lernen, in der Entwicklung hinderlich. Sie verringern unsere Konzentrationsfähigkeit, unser Bedürfnis zum Lernen.

Übe dich in der Kunst des Notierens



„Hast du nur das Stillschreiben deines Hungers im Sinn? Was sind diese Kartoffel auf deinem Blatt?“ „Das ist ein Mind-Map! Notieren hat viele Formen. Welche hat sich für dich bewährt?“

Den Tag mit sozialen Netzen zu starten



„Erste Scharrtier-Regel: Wir plaudern nicht mit Schlaf in den Augenwinkeln! Zuerst wäscht man sich, dann wird die Sonne angebetet, und dann gibt's Geschichtenerzählen!“

FERKEL (GELD)

Die gelben mit Ferkel gekennzeichneten Gewohnheiten wirken in erster Linie auf dein Verhältnis zum Geld. Sie helfen Geld zu verdienen, zu sparen, auf die Ausgaben zu achten. Ihr Ziel ist die Entwicklung der bewussten finanziellen Intelligenz.

Graue Ferkelkarten reflektieren hingegen auf Gewohnheiten, welche auch unbemerkt deiner Tasche Geld entziehen können. Wer solchen Gewohnheiten regelmäßig zum Opfer fällt, wird typischerweise daran gehindert, im Bereich der Finanzen voranzukommen.

Zuerst legst du was für dich beiseite



„Mein Hamster-Speisekammer ist voll, weil ich aus jedem gefundenen Bissen einen kleinen Brocken aufhebe. An dem Tag ist es als hätte ich etwas weniger gefunden... Aber im Winter!“

Trunkenheit

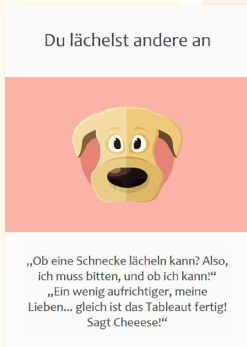


Wie viel grüner Tee mit Jasmin hätte man für den Preis von 5 Cocktails kaufen können! (Gerne auch mit Honig!) Wobei, davon würdest du nicht hin- und her taumeln. Kann es sein, dass du dich bereits wohlfühlst, nur es noch nicht wahrnimmst?

HUND (BEZIEHUNGEN)

Die rosafarbige Hundekarten thematisieren unsere Beziehungen. Sie fördern das Kennenlernen neuer Menschen, auch dass wir anderen gegenüber freundlicher sind, damit sie sich gern mit uns unterhalten. Sie unterstützen die Schaffung und Pflege menschlicher Beziehungen.

Graue Hundekarten hingegen stehen für Gewohnheiten, welche ein schlechtes Licht auf uns werfen, uns ungläubwürdig, unzuverlässig erscheinen lassen, weswegen andere ungern den Kontakt zu uns pflegen.



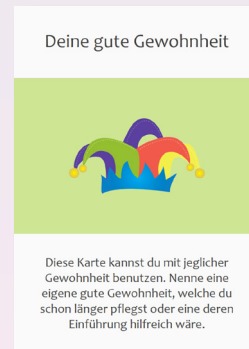
MANDALA (INSPIRATION)

Lila Mandala Blätter stellen Inspiration dar. Sie stehen für Gewohnheiten, deren tägliche Ausführung uns mit immer mehr Energie und Motivation erfüllen.



JOKER

Grüne Joker Karten können für eine beliebige gute Gewohnheit stehen. Wenn du diesen Blatt wählst, denke an eine Gewohnheit, welche du bereits hast, oder die du schon länger einführen möchtest. Du kannst sogar bestimmen, auf welche der oben genannten Kapitalanlagen sie am ehesten auswirkt.



Anmerkung: Die Kategorisierung der im Spiel vorkommenden Gewohnheiten dient nur zur Orientierung. Das Leben ist weit- aus komplexer; dieses Tool deckt alles ab! Gleiches gilt sowohl für gute als für schlechte Gewohnheiten; was für den meisten Menschen funktioniert, muss nicht auch dir helfen. Umgekehrt wenn eine Gewohnheit die meisten Menschen hinter-treibt, kann sie für dich bei der Erreichung deiner Ziele hilfreich sein.

Teilt eure Gedanken mit, welche Wirkungen die eine oder andere Gewohnheit haben kann!

SPIELEND - ABSCHLUSSRUNDE

Da die Spielzeit flexibel ist und es keine zu sammeln-de Gewinnpunkte gibt, dauert das Spiel so lange, bis alle Spieler aktiv daran teilnehmen. Es lohnt sich, das Spiel zu beenden, indem die letzte Runde rundherum geht, das heißt, dass alle gleich oft zum Zug gekommen sind.

Zum Ausklang des Spiels kann jeder Spieler ein Ge-danke äußern.

Anregende Fragen für die Abschlusssrunde:

- Wie hast du dich beim Spielen gefühlt?
- Was hat dir am meisten gefallen?
- Was hast du dabei gelernt?
- Was ist der nächste Schritt, was du heute oder in den nächsten Tagen machen willst??

Es kann passieren, dass ihr euch sehr in einem The-ma vertieft und nicht mehr wißt, ob ihr noch am Spie-len seid oder euch einfach unterhaltet. Auch das ist völlig in Ord-nung, das Spiel hat sein Ziel erreicht und eine gute Unter-haltung angeregt!

ALLEINE SPIELEN

Man kann das Spiel auch wunderbar alleine spielen, als Persönlichkeitsentwicklung. Einige Spielarten:

- ziehe eine Gewohnheitskarte und eine Aktionskarte und denke über die Frage bzgl. der jeweiligen Gewohnheit nach. Wenn du diesen Spielmodus wählst, lege Aktionskarten 4, 5 und 6 beiseite - diese Fragen sind nur im Fall von mehreren Spielern interessant;

- ziehe jeden Morgen eine Gewohnheitskarte und tu etwas in Bezug auf die jeweilige Gewohnheit;

- sortiere die Karten je nachdem welche wahr sind in Bezug auf dich und welche nicht. Wähle die für dich wichtigste Karte aus und denke nach, was du am jeweiligen Gebiet ändern könntest!

Es empfiehlt sich, Notizen während den einsamen Übungen zu machen: schriftliche Gedanken sind effektiver und dauerhafter!

IM SINNE DER FLEXIBILITÄT

Als Schlußgedanke der Spielanleitung gilt die Regel:

Geht mit den Spielregeln flexibel um!

Ziel des Spiels ist es, Gespräche anzuregen und Gedanken zu wecken. Die hier beschriebenen Regeln bilden bloß einen Leitfaden; es steht euch frei, euch auf einen eigenen Spielverlauf zu einigen. Dies ist vollkommen in Ordnung, solange alle Spieler mit den definierten Regeln einverstanden sind.

Einige Spielvariationen:

- Begrenzt die Zeit des einzelnen Spielers. Bestimmt eine Zeitgrenze und mißt es mit der Stoppuhr. Wenn die Zeit um ist, kommt der nächste Spieler zum Zug.

- Zufälliger Zug: niemand zieht Gewohnheitskarten im Voraus, jedes mal zieht der aktuelle Spieler eine zufällige Gewohnheitskarte und eine Aktionskarte.

- Ihr mischt die verbrauchten Gewohnheitskarten zurück in den Nachziehstapel. Öfters über die gleiche Karte zu sprechen kann eine aufregende Entdeckung sein. Möglicherweise entstehen zum zweiten mal andere Gedanken darüber.

- Erfindet neue Fragen für die Aktionskarten. Schreibt sie auf ein extra Blatt auf, was für geänderte Fragen zu den einzelnen Karten gehören, und beantwortet sie, sobald ihr die jeweilige Karte zieht.

EINE FÜLLE AN MÖGLICHKEITEN

Eines unserer Ziele bei der Gestaltung des Päckchens war ein spielerisches Instrument zu schaffen, das einfach und aufregend genug ist, damit jeder auch ohne Spielleiter oder Persönlichkeitscoach leicht und mit Freude mit der Selbstentwicklung anfängt, alleine oder mit Freunden.

Gleichzeitig ist das Päckchen nicht nur zur Selbstentwicklung zu verwenden. In den folgenden Bereichen kann es sich auch als nützliches Hilfsmittel erweisen:

Sprachenlernen: mündliche kommunikative Übungen für Einzelne oder Kleingruppen.

HR - Bewerbungsgespräche: das Spiel kann das Gespräch sehr gut auf die Aufdeckung von Persönlichkeitsmerkmalen fokussieren.

Individuelles Coaching: als einleitende Übung für Lebensführungsberatung kann man mithilfe des Spiels leicht aufdecken, welcher Lebensbereich und innerhalb selbiger welches Benehmen / welche Gewohnheit für positive Veränderungen geändert werden sollte. Betrachtet man die Karten als System, kann man aufregende neue Aspekte entdecken.

Paartherapie: einer der Grundpfeiler gut funktionierender Paarbeziehungen ist es, die Gewohnheiten voneinander zu erkennen und zu akzeptieren. Mit den Karten lässt es sich hervorragend beleuchten, welche Gewohnheiten die meisten Konflikte bei Pärchen verursachen. Schon die Aufdeckung selbiger kann eine große Hilfe für Pärchen sein, und als weiteren Schritt kann man eine gemeinsame Gewohnheitskarte gestalten, mit der beide einverstanden sein können.

Teambildendes Aufwärmungsspiel: Vorstellungsspiel für mittlere oder große Gruppen. Jeder Spieler zieht eine Karte und stellt sich mithilfe der Karte vor.

Den Möglichkeiten sind keine Grenzen ge-setzt.

Hast du eine neue Idee? Schreib uns einfach:

info@liveyourdream.hu

LIVEYOURDREAM.HU