

JANE MCGONIGAL

GAMIFY  
YOUR  
LIFE

Das erste Buch zu  
**GAMIFICATION**  
auf Deutsch

Durch Gamification glücklicher,  
gesünder und resilienter leben

**HERDER**

Jane McGonigal

# Gamify your Life

Durch Gamification glücklicher, gesünder  
und resilienter leben \*

Aus dem Amerikanischen von Martina Gaspar  
und Christiane Sipeer

---

\* Dank revolutionärer Ansätze aus der Games-Wissenschaft



FREIBURG · BASEL · WIEN

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2016  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Titel der Originalausgabe: SUPERBETTER  
A Revolutionary Approach to Getting Stronger, Happier, Braver *and* More  
Resilient\*

\* Powered by the Science of Games

© by Jane McGonigal 2015

PENGUIN PRESS

An imprint of Penguin Random House LLC

375 Hudson Street

New York, New York 10014

Umschlaggestaltung: [www.buerosued.de](http://www.buerosued.de)  
E-Book-Konvertierung: Daniel Förster, Belgern

ISBN (E-Book) 978-3-451-80284-3

ISBN (Buch) 978-3-451-30494-1

*Für Tilden und Sibley -  
mögt ihr die Heldinnen eurer eigenen Geschichten werden*

# Das Buch

Spiele haben die Macht, uns gesünder, glücklicher und resilienter zu machen. Die renommierte Spieleentwicklerin Jane McGonigal hat aus ihrer persönlichen Krise heraus einen revolutionären Ansatz entwickelt, der die Fachwelt begeistert. Ihr Konzept vereint wichtige Ergebnisse aus der Resilienz- und Glücksforschung mit neuesten Erkenntnissen aus der Spieleforschung. Weltweit wird es bereits von einer halben Million Menschen erfolgreich genutzt, ob bei Traumata, Depressionen, Stress oder bei persönlichen Zielen wie körperliche Fitness oder Gewichtsverlust. »Gamify your Life« führt Sie mit sieben einfachen Schritte zu einem besseren Leben.

Entdecken Sie die Macht der Spiele!

# Die Autorin

Jane McGonigal ist Spieleentwicklerin und Forschungsleiterin am *Institute for the Future* (ITFF) in Palo Alto, Kalifornien. Nach einer persönlichen Krise entwickelte sie das Spielkonzept »SuperBetter«, das die psychologische Fachwelt überzeugte und weltweit zum Erfolg wurde. Laut *Businessweek* gehört sie weltweit zu den zehn wichtigsten und innovativsten Entwicklerinnen. Ihre TED-Talks über die Macht der Spiele haben über zehn Millionen Klicks. Jane McGonigal lebt in San Francisco und ist Autorin mehrerer Bücher.

# Inhalt

**Das Buch**

**Die Autorin**

**Inhalt**

**Vorbemerkung des Verlags für die deutsche Ausgabe**

**Was Sie vor Spielbeginn wissen müssen**

**Einleitung**

**ERSTER TEIL Warum wir uns durch Spiele superbesser fühlen**

1 Sie sind stärker, als Sie glauben

2 Sie sind von potenziellen Verbündeten umgeben

3 Sie sind der Held Ihrer eigenen Geschichte

4 Sie schaffen den Sprung vom Spiel zum Spielerischen

**ZWEITER TEIL Gamify your Life**

5 Fordern Sie sich

6 Power-ups

7 Bösewichte

8 Quests

9 Verbündete

10 Geheime Identität

11 Epische Siege

12 Spielstand

**DRITTER TEIL Abenteuer**

Abenteuer 1

Abenteuer 2

Abenteuer 3

**Wissenschaftliche Grundlagen**

**Danksagung**

**Anmerkungen**

# Vorbemerkung des Verlags für die deutsche Ausgabe

Dieses Buch wurde von den Erfahrungen inspiriert, die Jane McGonigal mit ihrem selbst erstellten Spielkonzept »SuperBetter« machen durfte. Das Spiel ist online frei zugänglich, existiert bislang jedoch nur auf Englisch. SuperBetter ist aber vielmehr ein Lebensprinzip, eine Kunst, den eigenen Alltag spielerisch zu gestalten. Sollte Ihr Englisch also nicht für das Online-Computerspiel ausreichen, keine Sorge! SuperBetter funktioniert auch ohne Internet und Social Media. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und hoffen, dass »Gamify your Life« Sie ebenso begeistern und überzeugen wird wie uns.

Herzliche Grüße

Verlag Herder GmbH



# Was Sie vor Spielbeginn wissen müssen

Das Spiel »SuperBetter« das die Grundlage für dieses Buch ist, soll Ihnen dabei helfen, stärker, glücklicher, mutiger und resilienter zu werden.

Das Spiel basiert auf der Games-Wissenschaft - und es gibt zahlreiche Belege dafür, dass es funktioniert.

Im Rahmen einer **randomisierten kontrollierten Studie der *University of Pennsylvania*** wurde festgestellt, dass Patienten, die 30 Tage SuperBetter spielten, deutlich weniger Anzeichen für Depressionen oder Angststörungen zeigten. Ihr Optimismus, ihre soziale Unterstützung sowie ihr Glaube daran, aus eigener Kraft Fortschritte zu machen und ihr Ziel zu erreichen, nahmen stark zu. Die Studie hat auch bestätigt, dass Menschen, die einen Monat lang den Regeln von SuperBetter folgten, deutlich glücklicher und zufriedener mit ihrem Leben waren.

Eine **klinische Studie, die im Auftrag der *National Institute of Health am Ohio State University Wexner Medical Center* und am *Cincinnati Children's Hospital* durchgeführt wurde**, hat gezeigt, dass SuperBetter die Stimmung hebt, Angstgefühle und Trauer mindert und Familienbeziehungen während des Genesungs- und Rehaprozesses festigt.

Darüber hinaus haben mir die **Daten von mehr als 400.000 SuperBetter-Spielen** geholfen, das Spiel zu verbessern, leichter zugänglich zu machen und als unterhaltsamen, positiven Bestandteil des Alltags aufzubereiten.

In den letzten fünf Jahren habe ich an jedem einzelnen Tag von Spielern gehört, deren Leben sich durch SuperBetter verändert hat. Mein größter Wunsch ist, dass SuperBetter

*Ihnen* dabei hilft, Ihre schwierigsten Herausforderungen anzugehen und Ihre kühnsten Träume zu verwirklichen – und das alles mit mehr Mut, Kreativität, Optimismus und Unterstützung.

Bitte bedenken Sie, dass SuperBetter *kein* Ersatz für medizinischen Rat oder eine ärztliche Behandlung ist. Viele erfolgreiche SuperBetter-Spieler – einschließlich der Mehrheit aller Teilnehmer an den zuvor genannten Studien – spielten im Rahmen einer kontinuierlichen Beratung, Medikamenteneinnahme oder Reha oder unter ärztlicher Aufsicht. *SuperBetter ist KEINE Alternative zu Therapie, Beratung, dauerhafter ärztlicher Behandlung oder Medikation – das gilt auch für alle anderen Spiele, die in diesem Buch vorgestellt werden.*

Jetzt wissen Sie also Bescheid – spielen wir los!

# Einleitung

*Sie sind stärker, als Sie glauben.*

*Sie sind von potenziellen Verbündeten umgeben.*

*Sie sind der Held Ihrer eigenen Geschichte.*

Dieses Wissen allein genügt schon, damit Sie jeder Herausforderung glücklicher, mutiger und resilienter entgegentreten.

Die gute Nachricht ist: Sie tragen dieses Wissen bereits in sich. Sie müssen rein gar nichts ändern. Sie *sind* bereits stärker, als Sie glauben.

Sie sind in der Lage, Ihre Aufmerksamkeit zu kontrollieren – und damit auch Ihre Gedanken und Gefühle.

Sie haben genug Kraft, um dort Unterstützung zu finden, wo sie es am wenigsten erwarten, und Ihre bereits bestehenden Beziehungen zu intensivieren.

Sie haben die natürliche Fähigkeit, sich selbst zu motivieren und Ihre heroischen Eigenschaften wie Willensstärke, Mitgefühl und Entschlossenheit zu aktivieren.

Dieses Buch hilft Ihnen, die Kräfte zu verstehen, die Sie bereits besitzen – und zeigt Ihnen, dass der Zugriff auf diese Kräfte spielerisch leicht ist.



Und trotzdem geht es in diesem Buch nicht darum, Spiele zu spielen – jedenfalls nicht im klassischen Sinn. Sie sollen lernen, *spielerisch zu reagieren*, wenn Sie extremem Stress und persönlichen Herausforderungen ausgesetzt sind.

Das bedeutet, dass Sie die psychischen Kräfte, die Sie automatisch an den Tag legen, wenn Sie ein Spiel spielen – etwa Optimismus, Kreativität, Mut und Willenskraft – auf Ihr wirkliches Leben anwenden. Dass Sie neugierig und offen verschiedene Strategien ausprobieren, um

herauszufinden, was am besten funktioniert. Dass Sie Ihre Resilienz aufbauen, um schwierige Herausforderungen immer erfolgreicher zu meistern.

Am besten erkläre ich Ihnen das Prinzip der Gamification - und wie dieses Sie stärker, glücklicher und mutiger machen kann - anhand einer Geschichte. Sie handelt vom Ursprung von SuperBetter - und von der lebensbedrohlichen Herausforderung, die ich meistern musste, um dieses Buch schreiben zu können.



Im Sommer 2009 hatte ich mir den Kopf gestoßen. Eine Gehirnerschütterung war die Folge. Leider hielt sie sich hartnäckig, und nach 30 Tagen hatte ich immer noch ständig Kopfschmerzen. Mir war dauernd übel und schwindelig. Lesen und schreiben konnte ich nur noch ein paar Minuten am Stück. Ich konnte mir kaum etwas merken. An den meisten Tagen fühlte ich mich zu schlecht, um überhaupt aufzustehen. Mein Geist war völlig benebelt. Ich war so ängstlich und deprimiert wie nie zuvor in meinem Leben.

Ich konnte Freunden und Familie kaum begreiflich machen, was in mir vorging. Ich dachte, es würde helfen, etwas aufzuschreiben. Worte zusammenzufügen, die halbwegs Sinn ergaben, war der reinste Kampf. Hier ist mein Ergebnis:

***Alles ist furchtbar.***

***Die Eisenfaust schlägt meine Gedanken nieder.***

***Mein Gehirn ist platt gewalzt.***

***Wenn ich nicht denken kann, wer bin ich?***

Leider gibt es keine richtige Therapie für das postkommotionelle Syndrom. Man tut einfach so wenig wie möglich und hofft das Beste. Mir wurde gesagt, der

Heilungsprozess könne noch Monate oder sogar ein ganzes Jahr dauern.

Doch es gelang mir, ihn etwas zu beschleunigen. Meine Ärztin riet mir, alles zu unterlassen, was die Symptome auslöste oder verschlimmerte: nicht lesen, nicht schreiben, nicht laufen, keine Videospiele, nicht arbeiten, keine Mails, kein Alkohol, kein Koffein. »Mit anderen Worten: kein Grund zu leben«, sagte ich damals noch scherzhaft zu meiner Ärztin.

Doch leider war an dem Witz auch etwas Wahres dran. Zu dem Zeitpunkt wusste ich noch nicht, dass Suizidgedanken bei Gehirnverletzungen keine Seltenheit sind – nicht mal bei leichteren wie meiner.<sup>1</sup> Von drei Patienten ereilen sie einen – und ich gehörte dazu. Mein Gehirn sagte mir: *Jane, du willst sterben. Dir wird es niemals besser gehen. Der Schmerz hört nie auf. Du wirst deinem Mann nur noch zur Last fallen.*

Diese Stimme klang so beharrlich und überzeugend, dass ich zu Recht begann, um mein Leben zu fürchten.

Doch dann passierte etwas. Mich überkam ein kristallklarer Gedanke, der alles änderte. Ich werde den Moment nie vergessen: 34 Tage, nachdem ich mir den Kopf gestoßen hatte, sagte ich mir: *Entweder ich bringe mich um, oder ich mache ein Spiel daraus.*

Warum ausgerechnet ein Spiel? Als ich mir 2009 den Kopf stieß, hatte ich bereits ein gutes Jahrzehnt im Bereich der Spielepsychologie geforscht. Ich war sogar weltweit die erste Person, die darüber promoviert hat, wo die psychischen Stärken von Gamern liegen und wie man sie nutzen kann, um Probleme in der wirklichen Welt zu lösen. Ich wusste dank meiner jahrelangen Studien an der *University of California* in Berkeley, dass wir schwierige Herausforderungen kreativer, entschlossener und optimistischer angehen, wenn wir ein Spiel spielen. Außerdem sind wir eher bereit, andere um Hilfe zu bitten.

Und diese Spielcharakteristika wollte ich auf meine aktuelle Lebenssituation übertragen.

Also entwarf ich ein einfaches Genesungsspiel namens »Jane, die Gehirnerschütterungsjägerin«. Das war meine neue *geheime Identität* - diese hilft dabei, sich heroisch und entschlossen zu fühlen, anstatt hoffnungslos zu sein.

Als Gehirnerschütterungsjägerin rief ich zuerst meine Zwillingsschwester Kelly an und erzählte ihr: »Ich spiele ein Spiel, um mein Gehirn wieder fit zu machen, und möchte, dass du mitspielst.« Das war einfach. Sie wurde meine erste *Verbündete* im Spiel. Mein Mann Kiyash zog direkt nach.

Zusammen identifizierten und bekämpften wir die *Bösewichte*: all das, was meine Symptome auslöste und somit den Heilungsprozess verlangsamte, etwa zu helles Licht oder Menschenmassen.

Wir haben außerdem *Power-ups* gesammelt und aktiviert: kleine Aufgaben, die ich selbst an den schlechtesten Tagen erledigen konnte, damit ich mich wenigstens ein bisschen besser, glücklicher oder kräftiger fühlte. Hier einige meiner Lieblings-Power-ups: fünf Minuten mit meinem Shetland Sheepdog kuscheln, Walnüsse essen (gut für das Gehirn), zweimal mit meinem Mann um den Block spazieren.

So leicht war das: eine geheime Identität annehmen, Verbündete rekrutieren, Bösewichte bekämpfen und Power-ups aktivieren. Dieses einfache Prinzip reichte aus, um den Nebel aus Depression und Ängsten schon nach ein paar Spieltagen zu lichten. Der Nebel verschwand einfach. Mir schien es wie ein Wunder. Meine Kopfschmerzen und die kognitiven Symptome heilten zwar *nicht* auf wundersame Weise (die hielten noch über ein Jahr an, und das war bisher das mit Abstand schwierigste Jahr meines Lebens), doch obwohl ich immer noch Schmerzen hatte, *hörte ich auf zu leiden*. Ich spürte, dass ich mein Schicksal bis zu einem gewissen Grad selbst in der Hand hatte. Meine Freunde und meine Familie wussten genau, wie sie mir

helfen und mich unterstützen konnten. Und ich nahm mich selbst allmählich als stärkeren Menschen wahr.

Was danach aus dem Spiel wurde, hat mich selbst überrascht. Nach ein paar Monaten habe ich einen Blogbeitrag und ein kurzes Video online gestellt, worin ich das Spiel erklärte. Nicht jeder leidet an einer Gehirnerschütterung und nicht jeder möchte »die Jägerin« sein, also benannte ich das Spiel um in *SuperBetter*.

Warum SuperBetter? Als ich mich von der Gehirnerschütterung erholte, hat jeder mir »Gute Besserung« gewünscht. Aber ich wollte nicht, dass es mir einfach nur wieder besser ging im Sinne davon, dass ich wieder meinen Normalzustand erreichte. Ich wollte, dass es mir *superbesser* ging: Ich wollte mich glücklicher und gesünder fühlen als vor meiner Verletzung.

Schon bald hörte ich von Spielern aus aller Welt, die ihre individuellen geheimen Identitäten annahmen, ihre eigenen Verbündeten rekrutierten und ihre persönlichen Bösewichte bekämpften. Sie wollten sich »superbesser« fühlen, während sie mit Depressionen und Angststörungen konfrontiert waren, sich von Operationen erholten, an chronischen Schmerzen, Migräne, Morbus Crohn oder einfach einem gebrochenen Herzen litten oder versuchten, nach jahrelanger Arbeitslosigkeit einen neuen Job zu finden. Andere Spieler kämpften sogar bei extrem ernsten, selbst tödlichen Diagnosen wie Krebs im Endstadium oder dem Lou-Gehrig-Syndrom (ALS). Und aus all den Nachrichten und Videos ging hervor, dass ihnen das Spiel auf dieselbe Weise half wie mir.

Die Spieler berichteten, dass sie sich stärker und mutiger fühlten, dass sie den Eindruck hatten, dass ihre Freunde und Familien sie jetzt besser verstanden, und dass sie sich glücklicher fühlten, obwohl sie Schmerzen litten und der schwersten Herausforderung ihres Lebens gegenüberstanden.

Damals fragte ich mich: *Was ist denn hier los?* Wie kann ein scheinbar triviales, zugegebenermaßen ganz einfaches Spiel so ernsthafte Umstände, in denen es manchmal sogar um Leben und Tod geht, so positiv beeinflussen? Ganz ehrlich: Hätte ich nicht selbst erlebt, dass das möglich ist, hätte ich es niemals geglaubt.

Als ich mich so weit erholt hatte, dass ich intensiver forschen konnte, habe ich mich in wissenschaftlicher Literatur vergraben. Dabei habe ich Folgendes gelernt: Manche Menschen werden nach einem traumatischen Ereignis stärker und glücklicher. Und genau das war auch bei uns der Fall. Das Spiel ließ uns das erleben, was Wissenschaftler posttraumatisches Wachstum nennen. Darüber wird allerdings eher selten gesprochen. Meist hören wir von der posttraumatischen Belastungsstörung, die Menschen unter anhaltenden Angstzuständen und Depressionen leiden lässt.

Doch die Forschung hat gezeigt, dass traumatische Ereignisse nicht zwangsweise langfristige Probleme nach sich ziehen müssen. Stattdessen erleben manche Menschen, dass der Kampf gegen fordernde Lebensumstände ihnen hilft, das Beste aus sich herauszuholen. Das wiederum ermöglicht ihnen ein glücklicheres Leben.<sup>2</sup>

Damit Sie das Konzept des posttraumatischen Wachstums besser verstehen, nenne ich Ihnen kurz fünf typische Aussagen von Personen, die es erlebt haben:

1. Meine Prioritäten haben sich geändert. Ich habe keine Angst davor, das zu tun, was mich glücklich macht.
2. Ich fühle mich meinen Freunden und meiner Familie näher.
3. Ich verstehe mich selbst besser. Ich weiß jetzt, wer ich wirklich bin.
4. Mein Leben hat an neuer Bedeutung und Sinnhaftigkeit gewonnen.



5. Ich kann mich besser auf meine Ziele und Träume konzentrieren.<sup>3</sup>

Zusammengenommen deuten diese fünf Kernbotschaften auf eine starke, positive Wandlung hin. Doch dahinter steckt noch viel mehr. Die Vorteile des posttraumatischen Wachstums sind wirklich erstaunlich, wie ich während meiner Recherche festgestellt habe.

Vor ein paar Jahren veröffentlichte die australische Hospizschwester Bronnie Ware den Artikel »Was die Sterbenden bereuen«.<sup>4</sup> Ware wusste so einiges darüber – schließlich hatte sie gut zehn Jahre lang sterbende Menschen auf einer Palliativstation begleitet. Sie hielt fest, dass Patienten Jahr für Jahr immer und immer wieder dasselbe Bedauern äußerten – und nachdem sie ihren Artikel publik gemacht hatte, bestätigten ihr hunderte von Hospizkräften und Pflegern weltweit ihre Beobachtungen. Sie hatten dieselben fünf Klagen über Jahre hinweg immer wieder gehört. Offensichtlich sind sie an allen Orten gleich. Nicht jeder Mensch wird auf dem Sterbebett reumütig – aber wenn doch, äußert er höchst wahrscheinlich einen oder mehrere dieser Punkte:

1. Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.
2. Ich wünschte, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden gehalten.
3. Ich wünschte, ich hätte mir mehr Freude gegönnt.
4. Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen.
5. Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mir selbst treu zu bleiben, statt so zu leben, wie andere es von mir erwarten.

Denken Sie kurz über diese Aufzählung nach. Haben Sie dasselbe Aha!-Erlebnis wie ich, als ich sie vor zwei Jahren

zum ersten Mal las?

Interessanterweise sind die fünf Dinge, die Sterbende am meisten bereuen, das *genaue Gegenteil* der fünf Hauptcharakteristika posttraumatischen Wachstums. Posttraumatisches Wachstum vermittelt uns die Stärke und den Mut, das zu tun, was uns glücklich macht, und hilft uns dabei, unser wahres Selbst zu verstehen und zu verwirklichen. Wir priorisieren Beziehungen und bedeutsame Aktivitäten, die uns inspirieren.

Dennoch ist posttraumatisches Wachstum nicht das genaue Gegenteil der posttraumatischen Belastungsstörung. Viele Menschen, die an einer posttraumatischen Belastungsstörung leiden, erleben irgendwann auch posttraumatisches Wachstum. Die beiden Phänomene schließen einander nicht aus. Eine Studie hat sogar gezeigt, dass Symptome für posttraumatischen Stress auf posttraumatisches Wachstum hindeuten – vermutlich, weil Wachstum den intensiven und kontinuierlichen Umgang mit einer schwierigen Situation erfordert. Wenn wir uns zu schnell erholen, verpassen wir das Wachstum.<sup>5</sup>

Wenn man richtig darauf zu reagieren weiß, sind individuelle Herausforderungen der Weg zu dem erfüllten Leben, das wir uns erträumen und das wir auf dem Sterbebett nicht bereuen müssen. So gesehen erscheint posttraumatisches Wachstum – oder der Weg zu einem superbesseren Leben – vielleicht der begehrenswerteste persönlichkeitsverändernde Prozess zu sein, den sich jeder Mensch erhoffen kann.

Doch wie gelangen wir von einer extrem stressigen oder traumatischen Phase zu den fünf positiven Resultaten? Der Forschung zufolge erlebt leider nicht jeder traumatisierte Mensch auch posttraumatisches Wachstum. Wie genau triggert man es also?

Und, noch wichtiger: Kann man sich die Vorteile posttraumatischen Wachstums zunutze machen, *ohne ein*

*Trauma erlitten zu haben?* Ich bin mir ziemlich sicher, dass niemand freiwillig einen schrecklichen Verlust, eine Verletzung, eine Krankheit oder eine andere Art von Trauma dafür in Kauf nehmen würde. Andererseits – wer wünscht sich kein Leben, in dem unsere Träume wahr werden und wir niemals Reue empfinden?

Ich recherchierte noch zwei weitere Jahre und kam zu folgendem Ergebnis: Sie können *sehr wohl* von den Vorzügen posttraumatischen Wachstums profitieren, ohne dass Ihnen ein Trauma widerfahren muss – wenn Sie bereit sind, in Ihrem Leben eine extreme Herausforderung anzugehen, etwa einen Marathon zu laufen, ein Buch zu schreiben, ein Unternehmen zu gründen, ein Kind zu bekommen, mit dem Rauchen aufzuhören oder eine spirituelle Reise anzutreten. Forscher nennen dies *postekstatisches Wachstum*. Die praktizierende klinische Psychologin Ann Marie Roepke ist als Doktorandin an der *University of Pennsylvania* das erste Mal auf dieses Phänomen gestoßen und beschreibt es als »Preis ohne Angstschweiß« – oder zumindest mit weitaus weniger davon.<sup>6</sup> Hier verhält es sich ähnlich wie mit posttraumatischem Wachstum, man sucht sich seine Herausforderung allerdings selbst aus. Anstatt darauf zu warten, dass Sie ein schreckliches Trauma heimsucht, können Sie postekstatisches Wachstum jederzeit selbst generieren, indem Sie bewusst ein sinnstiftendes Projekt oder eine bedeutsame Mission angehen, wobei Sie erheblich unter Strom gesetzt und gefordert werden. Dieses selbst gewählte aufreibende Abenteuer schafft die notwendigen Voraussetzungen dafür, dass Sie im selben Maß kämpfen und wachsen können wie jemand, der ein Trauma zu bewältigen hat.

Doch wie entwickeln sich posttraumatisches und postekstatisches Wachstum genau, wenn beide Phänomene einander so sehr ähneln? Wann bricht man unter extremem Stress zusammen und wann wächst man daran? Woran

entscheidet sich, ob widrige Umstände Sie schwächen oder stärken?

Hier werden die Forschungsergebnisse erst richtig interessant – zumindest für Game-Designer wie mich.

Definiert werden sieben Denk- und Verhaltensweisen, die zu posttraumatischem und postekstatischem Wachstum beitragen. *Und genauso denken und fühlen wir für gewöhnlich, wenn wir ein Spiel spielen.*

- 1. Seien Sie bereit für Herausforderungen.** Sie müssen gewillt sein, Hindernisse zu überwinden und anstrengende Lebensphasen als Wagnis statt Bedrohung zu sehen. In der Spielwelt bedeutet das: »die Spielherausforderung annehmen«.
- 2. Finden Sie heraus, was Sie stärker und glücklicher macht.** Wenn Ihnen eine schwierige Aufgabe bevorsteht, müssen Sie ständig positive Emotionen triggern können und auf Ihre körperliche Gesundheit achten. In Spielen benutzen wir hierfür »Power-ups«, Gegenstände, die uns stärker, schneller und mächtiger werden lassen.
- 3. Seien Sie psychisch flexibel.** Offenheit für negative Empfindungen wie Schmerz oder Versagen kann Ihnen dabei helfen, zu lernen oder Ihrem übergeordneten Ziel näher zu kommen. Lassen Sie sich von Mut, Neugier und dem Wunsch nach Verbesserung antreiben. In Spielen gelingt uns das immer, wenn wir einen widerspenstigen Gegner oder »Bösewicht« bekämpfen, wohlwissend, dass wir viele Male scheitern werden, bevor wir clever oder geschickt genug sind, um ihn zu besiegen.
- 4. Handeln Sie engagiert.** Gehen Sie mit kleinen Schritten auf Ihr Ziel zu, und zwar jeden einzelnen Tag. Engagiert handeln bedeutet, dass Sie versuchen, einen Schritt vorwärts zu machen, auch wenn es schwierig für Sie ist. Dass Sie den Blick immer auf das größere Ziel

gerichtet halten. In Spielen tun wir dies im Rahmen von »Quests«. Sie helfen uns dabei, konzentriert zu bleiben und dem Ziel näher zu kommen, das uns am wichtigsten ist.

**5. Fördern Sie Kontakt.** Bestimmen Sie mindestens zwei Personen, die Sie um Hilfe bitten und mit denen Sie offen über Ihre Anspannung und Ihre Herausforderungen sprechen können. In Multiplayer-Spielen suchen wir uns in so einer Situation »Verbündete«, die die Hindernisse verstehen, mit denen wir konfrontiert sind, und auf die wir uns jederzeit verlassen können.

**6. Entdecken Sie Ihre Heldengeschichte.** Denken Sie über Ihr Leben nach und bestimmen Sie Ihre heroischen Momente. Konzentrieren Sie sich ganz auf die Stärke, die Sie gezeigt haben, und die Bedeutung und das Ziel Ihrer Anstrengungen. In Spielen gibt es jede Menge Heldengeschichten. Auf unserer Reise nehmen wir oft die »geheime Identität« heroischer Charaktere an. Ihre Geschichten inspirieren und motivieren uns, uns noch mehr anzustrengen und eine bessere Version unserer selbst zu werden.

**7. Lernen Sie, das Gute zu sehen.** Machen Sie sich die positiven Resultate bewusst, die selbst stressige oder fordernde Situationen nach sich ziehen können. In Spielen feiern wir »epische Siege«, oder glückliche Wendungen, die sich oft dann zeigen, wenn wir am wenigsten mit ihnen rechnen - meist in den unwahrscheinlichsten und aussichtslosesten Momenten.

Kein Wunder, dass SuperBetter so vielen Menschen hilft!

Hat man die Wissenschaft dahinter erst einmal verstanden, ergibt alles Sinn. Natürlich kreiert ein Game-Designer wie ich ein System, das sich auf genau diese gamifizierten Denk- und Verhaltensweisen stützt. Damals war mir dies noch nicht klar, aber SuperBetter ist im

Grunde eine perfekte Anleitung für posttraumatisches und postekstatisches Wachstum. Und das nicht etwa, weil ich so ein unglaubliches Genie wäre, sondern weil ich eine gute Game-Designerin bin. *Alle* guten Spiele trainieren uns die sieben Denk- und Verhaltensweisen an, die uns dabei helfen, extrem stressige und fordernde Situationen in etwas Positives zu verwandeln.

Diese sieben goldenen Regeln stehen im Zentrum von SuperBetter und sind der Dreh- und Angelpunkt dieses Buchs:

- 1. Fordern Sie sich.**
- 2. Sammeln und aktivieren Sie Power-ups.**
- 3. Identifizieren und bekämpfen Sie Bösewichte.**
- 4. Definieren und absolvieren Sie Quests.**
- 5. Rekrutieren Sie Verbündete.**
- 6. Nehmen Sie eine geheime Identität an.**
- 7. Streben Sie nach einem epischen Sieg.**

Wenn Sie bereits mit einer schwierigen Herausforderung konfrontiert sind, beispielsweise einer Krankheit, einer Verletzung, einem Verlust oder einem persönlichen Problem, helfen Ihnen diese Regeln nicht nur dabei, erfolgreicher dagegen anzugehen; dank ihnen erleben Sie sogar höchstwahrscheinlich die Vorzüge posttraumatischen Wachstums.

Sollten Sie momentan *nicht* mit einer anstrengenden Herausforderung zu kämpfen haben, aber trotzdem stärker, glücklicher, mutiger und resilienter werden wollen, wählen Sie einfach ein bedeutsames und anspruchsvolles Ziel für sich aus – und folgen Sie auf dem Weg dorthin den oben genannten Regeln. Sie werden schnell merken, wie befriedigend es ist, etwas Außergewöhnliches zu tun, und in den Genuss des postekstatischen Wachstums kommen.

Wenn Sie jetzt den Eindruck haben, ich sei voll und ganz davon überzeugt, dass Sie Ihr Leben mit einer spielerischen Mentalität und SuperBetter zum Besseren verändern können, dann liegen Sie goldrichtig.

Seit ich SuperBetter erfunden habe, wurde die Online-Version des Spiels von über 400.000 Menschen genutzt. Wir haben jedes Power-up, das sie aktiviert haben, jeden Bösewicht, den sie bekämpft haben, und jede Quest, die sie absolviert haben, archiviert – daher wissen wir, was funktioniert und was nicht. Ich habe mich mit Datenexperten zusammengetan, um all die Informationen zu analysieren, die wir in den letzten zwei Jahren von diesen 400.000 Spielern gesammelt haben. Ich wollte dieselben Fragen beantworten können, die Sie vielleicht gerade haben: Wem kann SuperBetter wirklich helfen? (Praktisch jedem – ob jung oder alt, männlich oder weiblich, begeisterter Gamer oder völliger Neuling im Land der Videospiele.) Wie lang muss ich spielen und mich an die sieben Regeln halten, bis ich mich stärker, glücklicher und mutiger fühle? (Unsere Studien zeigen messbare positive Veränderungen nach zwei Wochen und erheblich größere Verbesserungen nach vier und sechs Wochen.) Und vor allem: Dauern die Effekte an? (Soweit wir wissen: ja. SuperBetter existiert erst seit ein paar Jahren, aber wir haben erfolgreiche Spieler nach sechs Monaten, einem Jahr, und, sofern möglich, auch nach zwei Jahren kontaktiert. So fanden wir heraus, dass spielerische Denk- und Verhaltensweisen problemlos weiter ausgeübt werden können und erhebliche Vorteile mit sich bringen, sobald man sie erst einmal erlernt hat.

Ich habe fünf Jahre gewartet, dieses Buch zu schreiben, denn ich wollte absolut sicher sein, dass meine gamifizierte Methode funktioniert. Ich habe gewartet, bis frühe Forschungsergebnisse zu den positiven Effekten von Spielen von größeren, nachhaltigeren Studien untermauert wurden. Ich habe gewartet, bis Forscher aus allen

möglichen Bereichen, Neurowissenschaften und Verhaltenspsychologie eingeschlossen, eigene Theorien zum Nutzen einer spielerischen Mentalität postulierten. Und vor allem habe ich gewartet, bis ich SuperBetter gemeinsam mit Ärzten und Psychologen in verschiedenen akribischen Studien selbst erproben konnte. Dies gelang mir im Rahmen einer randomisierten kontrollierten Studie mit dem *Ohio State University Wexner Medical Center* und dem *Cincinnati Children's Hospital*. (Mehr dazu im Abschnitt »Wissenschaftliche Grundlagen« am Ende des Buchs.)

In den letzten fünf Jahren habe ich wirklich jeden Tag per E-Mail oder Facebook Nachrichten von Spielern erhalten, die mir erzählen, wie sehr SuperBetter sie inspiriert oder ihrer Familie geholfen hat. Dies sind Menschen aus allen möglichen Lebensbereichen. So schreibt zum Beispiel Norman J. Cannon, Kommandant in der Air Force:

Ich habe in der Air Force den Befehl über eine 2.000-köpfige Staffel übernommen und wollte ihre Resilienz trainieren. Meine Frau war im September 2012 die Treppe hinuntergefallen und hatte eine schlimme Gehirnerschütterung erlitten, inklusive aller Gedanken und Erfahrungen, die auch Sie schildern. Ich habe meiner Frau Ihr SuperBetter-Video gezeigt. Sie musste weinen, weil sie endlich jemand verstand. Dieses Video zeigte ich auch all meinen 2.000 Militär- und Ziviluntergebenen bei einer Kommandantenversammlung. Und viele von ihnen fanden sich darin wieder.

Ich höre von Eltern wie Michelle Towne aus West Virginia:

Mein 13-jähriger Sohn leidet an Diabetes. Ich habe mir GENAU SOWAS gewünscht. Meine Familie ist jetzt ein Superheldenteam und die emotionale Veränderung, die mein Sohn durchmacht, ist wunderbar! Ich bekomme meinen Sohn zurück! Danke!

Und ich höre von Patienten wie Jessica MacDonald, einer damals 30-jährigen Verwaltungsassistentin aus Denver, die SuperBetter spielte, während sie sich wegen einer



## Staphylokokken-Infektion mehreren Operationen und Krankenhausaufenthalten unterziehen musste.

Wenn man krank oder verletzt ist, denkt man ständig an das, was man *nicht* kann. Ich kann das nicht heben, weil mir die Antibiotikuminfusion im Arm steckt. Ich kann nicht zu dieser Veranstaltung gehen, weil ich zu müde bin. Ich kann nicht zur Arbeit, weil ich Medikamente bekomme, die ohne Weiteres ein Pferd umhauen würden, und weil ich mich kaum an meinen eigenen Namen erinnern kann. Jeden Tag schießen dir die Worte *Ich kann nicht* eine Million Mal durch den Kopf und fressen Stück für Stück deine Seele auf. Wenn ich alle positiven Effekte des Spiels auf eine Sache herunterbrechen müsste, dann diese: Aus *Ich kann nicht* wird dank SuperBetter *Ich kann*. Natürlich gibt es trotzdem noch Dinge, die man nicht tun darf oder sollte, aber man hört auf, sich zu sehr auf seine Einschränkungen zu konzentrieren. Allmählich sieht und feiert man seine Erfolge.

Jessica rekrutierte ihre Ärzte und Krankenschwestern als Verbündete, und die hatten auch jede Menge zum Spiel zu sagen.

Jeder fragt mich, ob das Spiel meine Genesung beschleunigt hat. Ich kann nicht beschwören, dass es mir allein wegen des Spiels schneller wieder besser ging, aber mein Arzt für Infektionskrankheiten hat mir etwas Interessantes erzählt. In den 50 Jahren seiner medizinischen Praxiserfahrung wäre er zu dem Schluss gekommen, dass die Einstellung des Patienten einen überwältigenden Einfluss auf den Heilungsprozess habe. Er meinte: »Ich weiß nicht, ob sich Ihr Zustand schneller verbessert hat. Aber er hat sich *besser verbessert*.«

Es tut überhaupt nichts zur Sache, ob Sie schon Ihr Leben lang Spiele spielen oder noch nie mit einem Videospiele in Berührung gekommen sind. Oder ob Sie lieber Sport machen oder Karten- und Brettspiele Ihnen näherliegen als Videospiele. Was auch immer Sie mit Spielen verbinden, Sie haben die Möglichkeit, Ihre natürlichen Kräfte durch Spiele zu aktivieren - und Sie können lernen, diese spielerischen Stärken auf Herausforderungen und Ziele im wahren Leben anzuwenden.

Die meisten Menschen betrachten Spiele bloß als angenehmen Zeitvertreib - oder, noch schlimmer, als süchtig machende Zeitverschwendung. Ich sehe das anders - aber nicht nur wegen meiner persönlichen Erfahrung mit SuperBetter. Ich erforsche die Spielepsychologie nun schon seit fast 15 Jahren. Ich habe Spiele untersucht, die Angstzustände erleichtern, Depressionen lindern, Schmerz vorbeugen und posttraumatische Belastungsstörungen behandeln. Ich habe Spiele analysiert, die unsere Willenskraft steigern, das Selbstwertgefühl ankurbeln, die Konzentration schulen und familiäre Beziehungen stärken. Die zunehmenden wissenschaftlichen Studien über Spiele im Bereich der Psychologie, der Medizin und der Neurowissenschaften haben meine Definition dessen verändert, was genau Spiele sind - und was sie uns lehren können. Spiele sind nicht nur Unterhaltung. Sie sind eine Anleitung dafür, wie wir die beste Version unserer selbst werden können.

Ich möchte auch Ihren Blick auf Spiele verändern. Ich möchte, dass Sie die Verbindung erkennen zwischen den Stärken, derer Sie sich ganz natürlich bedienen, wenn Sie Spiele spielen, und den Kräften, die Sie benötigen, um im wahren Leben glücklich, gesund und erfolgreich zu sein. Genauer gesagt möchte ich, dass Sie Spiele als Möglichkeit betrachten, die sieben lebensverändernden Techniken zu erproben, die Sie in jeder Hinsicht zu einem stärkeren Menschen machen: psychisch, emotional, körperlich und sozial.

Sie müssen kein passionierter Gamer sein, um Ihre spielerischen Stärken im Alltag zu aktivieren, aber wenn Sie ein Spiel ganz besonders mögen oder regelmäßig spielen - Golf, Bridge, Scrabble, Fußball, Poker, *Candy Crush Saga*, Solitär oder Sudoku -, sind Sie vermutlich schon ein wenig mit Ihren Stärken im Spiel vertraut.

Möchten Sie ein gamifiziertes Leben führen, seien Sie offen dafür, mehr über die Spielepsychologie zu lernen -

und gewillt, mit neuen Denk- und Verhaltensweisen zu experimentieren, die Ihnen helfen können, Ihre natürliche Resilienz zu steigern.

Am *schnellsten* bekomme ich Sie dazu, Spiele – und Ihre eigenen Fähigkeiten – auf eine ganz neue Weise zu betrachten, indem ich mit Ihnen spiele.

Spielen wir also ein Spiel zusammen – jetzt sofort.



*Ich fordere Sie heraus, in den nächsten fünf Minuten vier lebensverändernde Quests zu absolvieren.*

Keine Sorge, das klingt schwerer, als es tatsächlich ist. Ich habe schon so einige faszinierende Persönlichkeiten dieselben vier Quests meistern sehen – unter anderem Oprah Winfrey, Skateboard-Legende und Unternehmer Tony Hawk und Colonel Bat Masterson, Generalarzt der Streitkräfte. Und wenn die das schaffen, schaffen Sie es erst recht.

Dies sind die ersten vier Quests, die jeder SuperBetter-Spieler abschließt. Ich garantiere Ihnen: Wenn Sie sie alle erfolgreich absolvieren, sind Sie in knapp fünf Minuten bereits eine stärkere Person – psychisch, emotional, körperlich und sozial. (Darüber hinaus verstehen Sie danach noch viel besser, wie dieses Buch Ihnen dabei hilft, Ihre spielerischen Kräfte freizusetzen.)

Sind Sie bereit? Dann los!

**DAS SPIEL BEGINNT JETZT!**

Hier kommt Ihre erste lebensverändernde Quest. Ich möchte, dass Sie sie direkt lösen, bevor Sie weiterlesen.

Lassen Sie diese erste Quest nicht aus. Ich wiederhole: **LASSEN SIE DIESE QUEST NICHT AUS.** Wenn Sie das tun, überspringen Sie vermutlich auch weitere – und dann ist das Spiel vorbei, bevor Sie überhaupt richtig angefangen haben. Starten wir also. Ihre erste Quest – das packen Sie schon!



## QUEST 1: KÖRPERLICHE RESILIENZ

*Wählen Sie:*

Stehen Sie auf und gehen Sie drei Schritte.

*Oder:*

Ballen Sie die Hände zu Fäusten und strecken Sie die Arme fünf Sekunden lang so weit wie möglich über den Kopf.

*Los!*

Fertig? Gut gemacht!

Mit dieser Quest haben Sie soeben Ihre körperliche Resilienz gefördert.

*Körperliche Resilienz* bezeichnet die Fähigkeit Ihres Körpers, Stress auszuhalten und sich selbst zu heilen. Und Forschungsergebnissen zufolge steigern Menschen ihre körperliche Resilienz am besten mit Bewegung. Sobald Sie länger als ein paar Minuten still sitzen, fährt Ihr Körper den Stoffwechsel herunter. Das wiederum wirkt sich negativ auf Gesundheit und Wohlbefinden aus, von Ihrem Immunsystem bis hin zu Ihrer Stressresistenz.<sup>7</sup>

Jede Sekunde hingegen, die Sie *nicht* still sitzen, verbessert die Gesundheit von Herz, Lunge und Gehirn.<sup>8</sup> Sie sind energiegeladener und schlafen besser - und das müssen Sie auch, wenn Sie vor einer schwierigen Herausforderung stehen, selbst wenn diese nicht körperlicher Natur ist.

Also stehen Sie eine Sekunde lang auf. Machen Sie drei Schritte. Strecken Sie die Arme in die Luft. Das ist alles.

Ihr Körper ist stärker als noch vor 30 Sekunden.  
Bereit für die nächste Quest?



## QUEST 2: PSYCHISCHE RESILIENZ

*Wählen Sie:*

Schnippen Sie 50 Mal mit den Fingern.

*Oder:*

Zählen Sie in Siebenersritten rückwärts von 100 bis 0: 100, 93 ... und so weiter.

*Los!*

Geschafft? Super.

Mit dieser Quest haben Sie soeben Ihre psychische Resilienz gesteigert.

*Psychische Resilienz* umfasst Motivation, Konzentration und Willenskraft – essenzielle Stärken, mit denen Sie jedes beliebige Ziel erreichen.

Forscher haben festgestellt, dass Willenskraft einem Muskel gleicht. Sie wird stärker, je öfter Sie sie trainieren – solange Sie nicht übertreiben.<sup>9</sup> Indem Sie kleine Herausforderungen meistern – selbst so absurde wie 50 Mal mit den Fingern schnippen oder in Siebenersritten rückwärts zählen –, stärken Sie diesen Muskel, ohne ihn zu überanstrengen. Das bedeutet, Sie werden motivierter und entschlossener handeln, wenn es an der Zeit ist, schwierigere Hindernisse zu überwinden. Also herzlichen Glückwunsch: Ihre Psyche ist stärker als noch vor einer Minute.

Spielen wir weiter!