

FABIAN »SHEEPY« MALLANT

DER ULTIMATIVE
GAMING
GUIDE



Der Weg vom Amateur zum Profi:
Training, Strategie und Management
im E-Sport

KNAUR*

Fabian »Sheepy« Mallant

Der ultimative Gaming- Guide

**Der Weg vom Amateur zum Profi: Training,
Strategie und Management im E-Sport**

Über dieses Buch

Ob FIFA, League of Legends oder Counter Strike: Gaming an PC und Konsole ist längst Breitensport. Millionen Menschen aller Altersklassen spielen selbst und verfolgen E-Sports-Turniere. Aber was ist das Erfolgsgeheimnis der Profis? Was sind die Taktiken und Strategien, die im E-Sport zum Erfolg führen? Fabian "Sheepy" Mallant ist weltweit einer der profiliertesten E-Sports-Coaches und macht nun erstmals sein Wissen zugänglich. Er beschreibt, was wichtig ist für den individuellen Spielertypus, entwirft Trainingspläne, vermittelt Taktik und Strategien und analysiert, worauf es bei internationalen Turnieren ankommt. Egal also, ob es darum geht, den besten Freund beim nächsten Duell in die Schranken zu weisen, oder um die zentralen Schritte in Richtung Profisport: Fabian Mallant zeigt, worauf es ankommt, unabhängig von Plattform und Spiel.

Inhaltsübersicht

VORWORT: LET'S PLAY!

GAMING

THEMENÜBERSICHT

SPIELERTYPEN

Fragen-Checkliste zum Coaching-Start

Single-Player

Team-Player

Game-Player

Community-Player

Casual-Player

Competitive-Player

SELBSTANALYSE

GAME-CHECK

Basic-Tipps zur Spielauswahl

MOBA

Shooter

Simulatoren

Adventure

Real Time Strategy (RTS)

Sandbox

Rollenspiele

Gacha-&-Lootbox-Games

ONE WORLD: DIE GAMING-COMMUNITY

Spielen

Kontakte knüpfen

Chat-Abkürzungen und ihre Bedeutung

Vernetzen

Events

Willkommen in der Community!

DETOX-TIPPS

ROLE MODELS

GOATS

Teams/Organisationen

Influencer

Girls

HEALTHY GAMING

PUBLISHER

E-SPORT

THEMENÜBERSICHT

WETTKAMPF-LEVEL: TURNIERE UND LIGEN

PLATZ FÜR PROFIS: E-SPORT-LIGEN

DIE SAISON

TOP TEN: DIE WICHTIGSTEN E-SPORT-TURNIERE

UNICORNS OF LOVE: UNSERE CINDERELLA-STORY

WAS MACHT EIN COACH?

TEAM-BUILDING

GAMING CAMP

CAMP CASUAL

E-SPORT & DIE POLITIK

BUSINESS

THEMENÜBERSICHT

DIE BRANCHE: DER CRASH-KURS

PLACES TO BE

ARBEITSPLATZ E-SPORT

SIGN ME: VERTRÄGE

NACHWORT: RCADIA FÜR ALLE

GLOSSAR

VORWORT: LET'S PLAY!

Gaming ist *die* Unterhaltungsbranche unserer Zeit. Das beweisen die seit Jahren wachsenden Teilnehmer- und Absatzzahlen im Gaming-Bereich immer wieder eindrucklich. Aber was ist die Ursache dafür – *warum* ist Gaming heutzutage so unglaublich populär? Ich erkläre mir das Phänomen in erster Linie mit der Entwicklung unserer Gesellschaft: Dank des Internets leben wir inzwischen in einer Welt, in der Informationen jedweder Art so leicht und vielfältig zugänglich sind wie nie zuvor. Auch die Möglichkeiten, die eigene Meinung mitzuteilen, waren zu keiner Zeit so niedrigschwellig. Beides ist grundsätzlich super. Allerdings führt es auch dazu, dass wir mit Informationen quasi überflutet werden. Einerseits sind wir permanent damit beschäftigt, sie zu verarbeiten, einzuordnen und zu kommentieren, andererseits stoßen wir zwangsläufig auf halbe oder verdrehte Wahrheiten beziehungsweise auf die Erkenntnis, dass die Wahrheit oft zwei Seiten hat und Informationen doppeldeutig interpretiert werden können. Unter diesen Umständen wird das Bilden der eigenen Meinung nicht erleichtert, sondern erschwert. Was schnell dazu führen kann, dass uns das Leben wahnsinnig kompliziert erscheint, beziehungsweise, dass wir frustriert und unsicher werden und uns wegen der

ständigen Nachverfolgbarkeit zunehmend unfrei und angreifbar fühlen.

Platt ausgedrückt würde ich sagen: Auf Komplikationen hat eigentlich niemand Bock. Die wenigsten wollen ständig tiefgründig nachdenken, Gut und Schlecht unterscheiden, sich belastbare Meinungen bilden, kombinieren, grübeln, alles beurteilen oder jede Tätigkeit auf ihre Sinnhaftigkeit durchleuchten. Eigentlich genügt es uns, im Moment zu leben, die Dinge, die wir tun, gut zu machen - und dabei im besten Fall ein bisschen Spaß zu haben.

Mit Spielen geht das. Sie haben eigentlich keine andere Aufgabe, als uns zu entertainen. Hinzu kommt, dass sie klare Regeln und berechenbare Werte- und Belohnungssysteme haben. Sie entführen uns sprichwörtlich in andere Welten. Das bedeutet eine Realitätsflucht im positiven Sinn - Spielen entspannt, befriedigt, inspiriert.

Dieser Aspekt hat mich am Gaming schon sehr früh fasziniert. Seit meiner Kindheit hat das Spiel immer eine zentrale Rolle in meinem Leben eingenommen. Es ging los mit Fußball. Ich traf mich immer mit Freunden aus der Nachbarschaft im Garten meiner Eltern zum Kicken. Das war toll. Weil jeder nur kam, wenn er wirklich Bock hatte, nicht weil er kommen musste oder eine bestimmte Zeit abzusitzen hatte. Deswegen waren alle motiviert. Wir wollten nicht nur zusammensitzen und uns gegenseitig mit Angebereien übertrumpfen, es ging uns wirklich ums

Fußballspielen, und wir wollten uns im Wettkampf verbessern. Das war durchaus kompetitiv, aber nie verbissen. Die Grundhaltung war: Wenn du ein Tor schießt, super, wenn nicht, dann eben beim nächsten Mal. Es herrschte eine angenehme Atmosphäre – wir hatten Spaß, forderten einander heraus und unterstützten uns gegenseitig. Wir konnten einfach Mensch sein. So wurde ich sozialisiert.

Als Vorschüler kam ich dann zum ersten Mal mit virtuellen Welten in Kontakt. Genauer gesagt, mit der bunten und fröhlichen Welt von Super Mario. Nachdem mein Vater sich eine Super Nintendo besorgt hatte, traf er sich freitagabends regelmäßig mit seinem besten Kumpel, und sie zockten bei uns im Wohnzimmer *Super Mario World*. Ich sah ihnen dabei zu und war von Anfang an fasziniert. Zwischendurch spielte ich mit. Weil es nur zwei Controller gab, musste entweder mein Vater oder sein Kumpel aussetzen, wenn ich mein Glück versuchte. Allerdings nie sehr lang. Da ich keine Übung hatte und noch zu schlecht war, hieß es bei mir meist sehr schnell »Game over«. Abgesehen davon trafen sich die beiden immer abends. Mit meinen sechs, sieben oder acht Jahren musste ich immer schon ins Bett, bevor ihr Spielabend zu Ende war. Zu wissen, dass mein Vater und sein Kumpel eine gute Zeit beim Zocken hatten, während ich zur Untätigkeit verdammt in meinem Zimmer lag, war hart. Es dauerte

ewig, bis ich einschlafen konnte, weil mich das total wurmte und ich so gern weiter dabei gewesen wäre.

Neben der Spielbegeisterung war ich schon früh ziemlich selbstreflektiert und analytisch. Seit ich denken kann, war Hinterfragen, Puzzeln, Rätseln und Kombinieren mein Ding. Das merkte schon mein Mathelehrer in der Grundschule. Als ich acht Jahre alt war, schlug er meinen Eltern vor, mich bei der William-Stern-Gesellschaft vorsprechen zu lassen, einem Hamburger Institut für Begabungsforschung. Dort wurde damals ein Programm für mathematisch hochbegabte Kinder gestartet. Der Aufnahmetest bestand aus verschiedenen Kombinationsaufgaben. Wenn ich mich richtig erinnere, hatten die meisten von ihnen gar nichts mit Zahlen zu tun. Es ging eher um Logikrätsel oder das Zusammenfügen von Würfeln, Puzzles und Bilderhälften. Ich bestand den Test und wurde als eins von 50 Kindern für das Projekt ausgewählt. Das hieß, meine Mutter fuhr mich einmal die Woche zur Hamburger Uni, damit ich dort mathematische Probleme lösen konnte. Das war toll und sehr spielerisch. Der Projektleiter war unheimlich enthusiastisch. Seine Fähigkeit, Begeisterung zu vermitteln und das Interesse der Kinder zu wecken, inspiriert mich bis heute.

Nebenbei verselbstständigte sich meine Faszination für Videospiele. Als ich neun oder zehn Jahre alt war, durfte ich die Super Nintendo auch allein nutzen. Natürlich immer mit der Ansage »Spiel nicht den ganzen Tag«, aber die

vergaß ich schnell, wenn ich meine Ausflüge in die Welt von Super Mario unternahm. Als sich Anfang der 2000er die Sega Dreamcast in Europa etablierte, war ich ebenfalls ziemlich früh dabei. Auch das war meinem Vater zu verdanken. Er war damals selbstständig, leitete seine eigene Sortiermaschinenfabrik und hatte in der Firma eine Dreamcast. Wenn er mich mit zur Arbeit nahm, konnte ich dort spielen, während er in Besprechungen saß.

Mir ist bewusst, dass ich mit alledem großes Glück hatte. Weder waren meine Eltern kategorisch dagegen, dass ich zockte, noch musste ich mich besonders anstrengen, um Zugang zu Konsolen zu bekommen. Das war damals alles andere als üblich. Aber es blieb meine gesamte Jugend über so: Ich besaß einen Game Boy, mit dem ich die Autofahrten in den Urlaub nach Norwegen verdaddelte, später hatte ich eine PlayStation 2, und schließlich kam der große Durchbruch, und ich bekam meinen ersten eigenen PC. Mit ihm exerzierte ich alle Entwicklungsstufen durch - von der Zeit, in der man per Telefonleitung knackend und rauschend eine Internetverbindung aufbauen und gefühlte zwanzig Minuten warten musste, bis eine Website geladen war, bis zu dem Moment, als ich das erste Mal online spielte: *Warcraft 3* - damals das allergrößte Spiel für mich. Neue, tiefgründige Welten eröffneten sich, man konnte eigene Karten erstellen und mit anderen Spielern der Online-Community etwas aufbauen. Es war wie eine Never Ending Story, eine Quelle, die nie versiegte. Wenn man so

will, öffnete sich hier das Tor zu jener Spielform, die für mich viele Jahre später mit *League of Legends (LOL)* zum Beruf wurde.

Der Aspekt der Realitätsflucht spielte bei meinen *Warcraft 3*-Sessions, denke ich, eine ziemlich große Rolle – ohne dass es mir damals wirklich bewusst war. Nachdem meine Kindheit sehr harmonisch und, wie gesagt, im besten Sinne spielerisch verlief, änderte sich alles, als ich aufs Gymnasium kam. Beim Schulwechsel ging ich noch naiv davon aus, alles würde so weitergehen wie beim Fußballspielen mit meinen Freunden aus der Nachbarschaft und in der Grundschule – also absichtslos, solidarisch und motiviert. Aber in meiner neuen Klasse war das Gegenteil der Fall: Auf einmal war ich umgeben von Mitschülern, die weder Bock auf Schule noch auf Spielen hatten, sondern einzig und allein auf Hahnenkämpfe, Machtspielchen und Kraftproben aus zu sein schienen. Wer ist der Stärkste? Wer ist das Alphetier? Wer übt den meisten Druck aus? Das waren Fragen, die in meiner Kindheit zuvor nie eine Rolle gespielt hatten und mit denen ich schlecht umgehen konnte. Mir war noch nicht klar, dass die wenigsten Kinder in einer so behüteten Welt aufwachsen wie ich – was sich natürlich in ihrem Verhalten widerspiegelte. Leider merkten die Alphetiere schnell, dass ich ihnen nichts entgegenzusetzen hatte, also hänselten und mobbten sie mich systematisch. Das war brutal, und ich litt extrem darunter. Deswegen war *Warcraft 3* eine

gute Möglichkeit, der grausamen Realität zu entkommen. Da ging es ums Game, um Spaß haben und ums Besserwerden, nicht um Hahnenkämpfe.

Letztendlich wurden in dieser Zeit aber nicht nur in Sachen Spieleidenschaft die Weichen für meine spätere Laufbahn gestellt, sondern auch die Eigenschaften geschärft, die dazu führten, dass ich heute Coach bin. Da ich die Bosheit meiner Mitschüler nicht verstand, versuchte ich, ihr Verhalten zu analysieren und mit dem Verstand zu erfassen. Ich fragte mich, warum sie sich so gemein verhielten. Lag es an ihnen oder an mir? Warum schüchterten sie mich so ein? Womit fing das Mobbing an? Zwar fehlte es mir damals an Lebenserfahrung, um Antworten auf diese Fragen zu finden, aber es war für mich eine logische Konsequenz, über sie nachzudenken.

Das war nicht immer angenehm, aber es hatte einen coolen Nebeneffekt: Es weckte mein Interesse für Philosophie, die ab der zehnten Klasse bei uns als Schulfach angeboten wurde. Gleich in der ersten Stunde kam die Frage: »Was ist der Sinn des Lebens?« Meine Antwort lautete: »Der Sinn des Lebens ist, zu sterben.« Diese Worte waren der Anfang meiner intensiven Auseinandersetzung mit der Bedeutung der menschlichen Existenz. Generell wurde in dieser Zeit vieles besser. Das Mobbing ließ nach, ich fand Freunde, wurde selbstbewusster. Zusammen mit ein paar Mitschülern gründete ich sogar eine Philosophie-AG. Dort analysierte

ich andere und mich selbst und arbeitete mich Schritt für Schritt zu den großen Fragen vor: Wie funktioniere ich? Warum fühle ich mich, wie ich mich fühle? Warum denken andere Leute komplett anders als ich? Was ist der Sinn des Lebens? Warum existiert überhaupt irgendwas?

Am Ende der Schulzeit hatte ich auch dank der Philosophie-AG das Gefühl, ein Grundverständnis dafür entwickelt zu haben, wie sich Menschen verhalten und wie ihre Psyche funktioniert – und das betrachte ich heute als Grundpfeiler meiner Arbeitsweise als Coach. Die Analyse menschlicher Persönlichkeiten ist ein wesentlicher Bestandteil meines Jobs. Inzwischen habe ich diese Fähigkeit mit der Hilfe von Sportpsychologen und Mental Coaches verfeinert, und es sind viele neue Fragen hinzugekommen, wie: Was geht in meinem Gehirn vor? Wie steuerbar ist Konzentration? Wie funktionieren neurale Netzwerke? Alldem liegt aber immer die Maxime zugrunde, dass eine ausgeglichene Psyche die wichtigste Basis für die dauerhafte Leistungsfähigkeit eines Gamers ist.

Deshalb ist es auch gar nicht so abwegig, sich auf das erst mal eher widersprüchliche Projekt eines Gaming-Coachings ohne PC und Konsole einzulassen.

Meine Coachings beginnen so gut wie nie mit Spielen. Sondern mit Gesprächen: über die Lebensbedingungen, Ziele und Selbsteinschätzungen des jeweiligen Spielers. Vielen Spielern wird erst nach mehreren Sessions klar, dass Gaming ein hervorragender Weg ist, sich selbst

kennenzulernen. Diese Erkenntnis ist wichtig, weil sie der Schlüssel zur systematischen Nutzung der eigenen Talente ist.

So abgehoben, abstrakt und technisch, wie manche Außenstehende die Gaming- und E-Sport-Welt empfinden, ist sie also gar nicht. Letztendlich sitzen hinter jeder Konsole und jedem PC Menschen aus Fleisch und Blut, die ihre physischen und psychischen Fähigkeiten in eine virtuelle Welt einbringen. Im Allgemeinen ist die bisher sehr uneinheitliche Aufstellung des E-Sports in der Gesellschaft, den Medien und der Welt für dieses Buch gleichzeitig eine Hürde und eine Chance. Da der Sport noch jung ist, kann ich weder in meiner Arbeit als Coach noch für dieses Buch auf altes Wissen zurückgreifen, und da bisher wenig zu dem Thema geforscht wurde, berufe ich mich in vielen Bereichen auf Analysen anderer Sportarten.

Letzteres ist aber nicht verkehrt. Im Gegenteil. Es zeigt, wie ähnlich sich E-Sport und Breitensport in puncto Organisation und Trainingsmethoden sind – was nicht zuletzt ein Argument für ihre Ebenbürtigkeit ist. Ich habe vom genauen Beobachten der Kampfkünste Wladimir Klitschkos, der Trainings-Exzesse von Usain Bolt oder den ausgeklügelten Taktiken beim American Football, Basketball oder Rugby mindestens so viel für meine Arbeit gelernt wie von meinen jahrelangen Erfahrungen als Gamer.

Es würde mich freuen, wenn ich mit diesem Buch dazu beitragen kann, ein paar Verständnisprobleme zwischen Gamern und Nicht-Gamern abzubauen – egal ob sie von Vorurteilen, Schwellenängsten oder Unkenntnis herrühren. Ein besseres gegenseitiges Verständnis könnte zu einer schnelleren Vereinigung virtueller und analoger Sportarten beitragen, die meiner Meinung nach über kurz oder lang sowieso bevorsteht. Schon jetzt sind progressive Vereine auch in Deutschland dabei, durch die Etablierung von E-Sport-Gruppen neue Mitgliederkreise zu gewinnen. Dass sie damit auch zu einem gesunden Umgang mit Gaming beitragen, der bis jetzt mangels Regulierung vielen fehlt, ist ihnen hoch anzurechnen. Leider gibt es hierzulande noch zu wenig qualifizierte E-Sport-Trainer, aber vielleicht ändert dieses Buch ja etwas daran.

Wie ich zu Beginn schon schrieb: Gaming ist *die* Unterhaltungsbranche unserer Zeit. Daher ist es mir wichtig, alle Zielgruppen anzusprechen: Gamer und Gaming-Gegner, Neueinsteiger und alte Hasen, Funktionäre und Hobby-Spieler. In Aufzählungen wie diesen sind Frauen und nicht-binäre Menschen selbstverständlich inklusive. Dass ich mich dagegen entschieden habe, in diesem Buch zu gendern, hat in erster Linie damit zu tun, dass ich es im Arbeitsalltag auch nicht tue. In der E-Sport-Welt wird sowieso meist Englisch gesprochen, und in dieser Sprache wird nicht gendert. Das englische Wort »Gamer« bezeichnet sowohl weibliche

als auch männliche und diverse Spielbegeisterte. So möchte ich es auch in diesem Buch handhaben. Denn nur so spiegelt es das Gemeinschaftsgefühl wider, für das ich die Gamer-Community liebe und schätze. Also, Leute: Let's play!

Euer Fabian

GAMING

Spielen fordert, unterhält, macht Spaß, verbindet und wappnet für die Zukunft. Zumindest, wenn du ein Game findest, das wirklich zu dir passt. Wie das geht, erfährst du in diesem Abschnitt. Danach ergründen wir, wie du am effektivsten, kreativsten und gesündesten mit den daraus resultierenden Erkenntnissen umgehst.

THEMENÜBERSICHT

SPIELERTYPEN - Single oder Team? Casual oder Competitive? Game oder Community? Finde heraus, welcher Player-Typ du bist.

SELBSTANALYSE - Wer bist du? Was kannst du? Wo willst du hin? Warum Selbsterkenntnis dir nicht nur im

Spiel Glück bringt.

GAME-CHECK - MOBA, Shooter, Adventure, Simulatoren, RTS oder Sonstige? Die Spiel-Genres und ihre E-Sport-Kompatibilität.

ONE WORLD - DIE GAMING-COMMUNITY - Warum Gaming verbindet und was du über die Community wissen musst.

DETOX-TIPPS - Zum Umgang mit toxischen Tendenzen in der Gaming-Welt.

ROLE MODELS - GOATs, Teams, Influencer, Girls und Unternehmen, an denen wir uns ein Beispiel nehmen können.

HEALTHY GAMING - Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper: die physischen Aspekte im Mental Sport.

PUBLISHER - Die Welt der Erfinder und Entwickler: Games-Hersteller und wofür sie stehen.

SPIELERTYPEN

Das Wichtigste beim Gaming ist: Spaß. Davon hat man am meisten, wenn man seine Vorlieben kennt. Klären wir also erst mal, welche Spielertypen es gibt.

Jeder Mensch ist einzigartig und hat eigene Talente, Stärken, Vorlieben und Eigenschaften. Dieser Grundgedanke spielte eine wichtige Rolle, als ich 2014 das Gaming-Team Unicorns of Love (UoL) gründete, und er bestimmt heute, wo die UoL eine breit aufgestellte E-Sport-Organisation sind, immer noch unser Handeln. Wir möchten unsere Spieler so lassen, wie sie sind, ihre Stärken erkennen und fördern, statt sie zu etwas zu drängen, was eigentlich nicht ihr Ding ist. Oder eindeutiger: Bevor wir Spieler unter Vertrag nehmen, versuchen wir im Vorfeld zu klären, ob sie genügend Eigenmotivation, Stresstoleranz und Ehrlichkeit mitbringen, um als E-Sport-Profis zu bestehen. Wird bei Vorgesprächen deutlich, dass es an einem dieser Punkte grundlegend hapert, verzichten wir auf die

Zusammenarbeit, statt uns im Training damit abzumühen, aus Stein Getreide zu machen, denn das halte ich für verschwendete Energie. Daher beginne ich jedes Coaching mit einem persönlichen Gespräch und kläre mit der zu coachenden Person Fragen, die auf den ersten Blick simpel erscheinen. Letztendlich sind sie aber die Grundlage für eine erfolgreiche Karriere im E-Sport.

Fragen-Checkliste zum Coaching-Start

- Welche Spiele hast du schon gespielt?
- Welche machen dir am meisten Spaß, und worin bist du gut?
- Spielst du lieber mit anderen Leuten oder allein?
- Welche Belohnungssysteme bevorzugst du (Punkte sammeln, Match-Siege, Rangliste)?
- Ist Leistungsdruck für dich eher ein Ansporn oder eine Belastung?
- Ziehst du Langzeit-Spiele oder zeitlich begrenzte Wettkämpfe vor?
- Verbesserst du dich durch kontinuierliches Wiederholen gleicher Abläufe oder über das Ausprobieren vieler unterschiedlicher Spiele/Spielsituationen?

Im Coaching mit professionellen Gamern zielen solche Fragen auf zwei Dinge ab: Ich möchte den Spieler kennenlernen und seine Erfahrungen und Stärken abschätzen. Seine Persönlichkeit lerne ich schon dadurch kennen, wie er auf Fragen reagiert. Mancher ist introvertiert und einsilbig, und ich ringe mit ihm um jede klare Antwort. Ein anderer redet sofort drauflos und erzählt mir, dass er der Größte ist. Beides ist aufschlussreich, denn ich kann zumindest grob abschätzen, ob und wie er sich in ein Team einfügt, beziehungsweise welche Position er dort einnehmen kann.

Der Grad an Erfahrung und Stärken im Spiel ist wiederum ein wichtiger Faktor für die Fluidität eines Spielers. Auf diese spezifischen Punkte komme ich im Kapitel »Die Trainings-Chapter« zurück.

An dieser Stelle will ich darauf hinaus, dass jeder diese Form der Befragung für sich machen kann, und sie zum einen für Leute Sinn macht, die entweder kaum Ahnung von Gaming haben oder nach einer Orientierung suchen, wo sie in der großen bunten Gaming-Welt am besten aufgehoben sind. Zum anderen profitieren aber ebenso erfahrene Gamer von den Fragen. Man verändert sich im Laufe der Zeit ja nicht nur als Mensch, sondern auch als Spieler. Je mehr Erfahrungen man sammelt, desto mehr Stärken und Interessen entwickelt man; mit Erfolgserlebnissen wachsen die Ansprüche – an sich selbst, an andere, an das Game. Es kann also für alle hilfreich

sein, sich von Zeit zu Zeit darauf zu besinnen, welchem Spielertypus sie entsprechen - und sei es nur, um zu vermeiden, dass aus Spielfreude irgendwann nur noch Routine wird.

Grob unterteilt gibt es für mich sechs verschiedene Kategorien von Gamern: Einzelspieler und Teamplayer; Spiel-basierte und Community-orientierte Spieler; Casual und Competitive Gamer. Als Coach habe ich naturgemäß mehr mit kompetitiven, also wettkampforientierten Spielern zu tun, die hohe Ansprüche haben. Ein paar Grundregeln gelten aber für alle. Auf den folgenden Seiten beschreibe ich die verschiedenen Spielertypen näher und gebe Tipps für geeignete Spiele, Strukturen und Tools. Im besten Fall nähern wir uns damit in jeder Kategorie einer Spielerfahrung an, die genauso einzigartig ist wie jeder Einzelne von uns.

Single-Player

Kurzprofil

Ein großer Vorteil von Gaming ist, dass man nicht zwangsläufig auf Mitspieler angewiesen ist. Im Gegensatz zu den meisten Breitensportarten und Brettspielen kann man PC-, Mobile- und Konsolen-Games meist allein spielen. Selbst *League of Legends (LoL)*, das als MOBA-Game

(MOBA steht für Multi Online Battle Arena) auf Multiplayer-Wettkämpfe ausgerichtet ist, kann man solo bestreiten. Dann tritt man gegen →Bots **1** an, also gegen die AI (Artificial Intelligence, auf Deutsch künstliche Intelligenz) eines Computerprogramms. Ein Kollege von mir schwört auf den AI-Modus. Er mag die Welt von *LoL*, ihre Helden und ihren Zauber, er hat aber keine Zeit, sich mit anderen Spielern abzustimmen – also spielt er gegen Bots. *LoL* ist aber nur eine, und nicht unbedingt die gängigste Form, solo zu spielen. Viele Adventure- und Strategie-Spiele sind geeigneter. Außerdem sind AI-Spiele nur bedingt hilfreich, um sich auf das Competitive-Gaming vorzubereiten. Daher ist es wichtig, bei Single-Playern zwischen Einzelkämpfern, die wettkampfbasiert spielen, und denjenigen, die in erster Linie vom Spiel unterhalten werden oder sich kreativ darin austoben wollen, zu unterscheiden.

Geeignete Spielart

Dank Bots und bestimmten Spiel-Modi können Single-Player eigentlich jedes Game spielen, sogar diejenigen aus der Kategorie Massive Multiplayer Online Role-Playing Game (MMORPG), die per se für Team-Kämpfe konzipiert sind. Theoretisch kannst du also sogar *World of Warcraft*, das Multiplayer-Spiel schlechthin, komplett allein

durchspielen. Zumindest fast. In Games wie diesem gibt es immer Content, der nur in der Gruppe spielbar ist, und sei es nur die eine große Battle gegen einen Boss, für die du zehn Leute brauchst, um siegreich zu sein. Ähnlich ist es bei *StarCraft* und *Command & Conquer*, obwohl ich bei diesen Titeln sagen würde, dass sie über kurz oder lang selbst eingefleischte Single-Player zu Multiplayern machen. Das Alleinspiel weckt in diesem Fall nur die Lust auf Team-Action. Die wahren Single-Player-Spiele sind für mich somit RTS-Games, bei denen du im Player-versus-Environment-Modus (PvE) eine Welt erforschst oder im Player-versus-Player-Modus (PvP) auf eigene Faust Bot-Gegner bekämpfst. Für den Alltagsgebrauch sind derweil die meisten Mobile Games für Einzelspieler geeignet, das Gleiche gilt für Simulatoren, Sandbox-Games, geschichtenbasierte Adventure-Spiele und die meisten RTS-Spiele. Auf die Merkmale der unterschiedlichen Kategorien gehe ich im Game-Check ein.

Hier erst mal so viel: Wer gut unterhalten werden will, ist mit *Red Dead Redemption*, *Zelda* oder *The Witcher* gut beraten - alles Adventure-Games mit komplexen Storys, nahezu endlosen Welten, liebevollen Details (Grafik/Musik) und anspruchsvollen Aufgaben. Da kann man stundenlang abtauchen. Wer sich kreativ ausleben will, liegt mit *Minecraft* immer richtig, denn nicht ohne Grund ist es seit Jahren das Sandbox-Game Nummer eins. *FIFA*, *Sim Racing*

und *eSailing* sind E-Sport-kompatible Simulatoren für Single-Player.

Wer sich regelmäßig über die neuesten Trends in diesem Bereich informieren möchte, sucht einfach im Internet unter »Beste Einzelspieler Spiele«. Da findet man immer aktuelle Listen mit neuen Releases.

Tipps

Allein spielen ist entspannend, weil einem keiner reinredet. Andererseits erfordert es viel Eigenorganisation, da man nicht mit anderen interagiert. Heißt im Klartext: Pass auf, dass das Spiel dich nicht zu sehr vereinnahmt. Setze dir zeitliche Limits, achte auf körperlichen und geistigen Ausgleich und wäge dein Spielverhalten mit den Ratschlägen im Kapitel Healthy Gaming ab. Dein Spiel sollte nicht zu einer Einbahnstraße werden. Gerade wenn du ein erfahrener Spieler bist, empfehle ich dir, offen zu sein und mal in den →Koop- oder Multiplayer-Modus zu wechseln. Dadurch kannst du nicht nur dir selbst, sondern auch dem Spiel neue Impulse geben. Manchmal eröffnen sich dadurch ganz neue Welten. Ich habe auch als Single-Player angefangen und Gaming zunächst als Flucht vor Alltagsproblemen, wie Stress mit Mitschülern, verstanden. Irgendwann hatte ich den Mut, mich mit anderen Spielern zu verbinden, schloss Freundschaften, wurde selbstbewusster, und schon fiel es mir leichter, meinen