

Das Motivationsspiel

Das Ziel des Motivationsspiels ist es, die Spieler zur Kommunikation mit sich selbst und mit anderen darüber zu bringen, was sie inspiriert und von innen heraus motiviert. Das Spiel besteht aus 140 Karten, die in 4 Gruppen unterteilt sind. Ausserdem sind vier Blankokarten beigelegt, für jede Gruppe eine. Sie können also zu jeder eine zusätzliche Beschreibung anfügen.

Die Gruppen sind:

1. **Aktivitäten** (Symbol: Glühbirne) Diese Karten helfen Antworten auf Fragen zu finden, wie: Was tue ich gerne? Woraus beziehe ich Energie?
2. **Inspirationsquellen** (Symbol: Flamme) Diese Karten helfen Antworten auf Fragen zu finden, wie: Woraus beziehe ich meine Inspiration? Was hilft mir, mit meinen Inspirationen in Verbindung zu treten? Inspiration erzeugt oft innere Motivation.
3. **Grundbedingungen** (Symbol: Papierstapel) Diese Karten helfen Antworten auf Fragen zu finden, wie: Was muss gegeben sein, damit ich in angenehmer und effektivster Weise arbeiten kann? Dies kann sowohl aus der beruflichen Perspektive, als auch aus der des Privatlebens gesehen werden. Im beruflichen Umfeld kann vom Arbeitgeber darauf Einfluss genommen werden.
4. **Persönliche Widerstände** (Symbol: ein Tor) Diese Karten helfen Antworten auf Fragen zu finden, wie: Welche Gedanken hindern mich an der Realisierung von Aktivitäten, für die ich eigentlich motiviert bin? Diese Kategorie hat mit wiederholten, starken Denkmustern zu tun, die Sie in negativer Weise beeinflussen.

Die Beziehung zwischen den unterschiedlichen Kategorien des Spiels und dem Konzept „Motivation“ kann folgendermaßen zusammengefasst werden: Wenn Sie motiviert sein oder bleiben wollen, ist es wichtig, dass Sie Aktivitäten ausüben, die Sie gerne tun, dass die erforderlichen Grundbedingungen gegeben sind, dass Sie Ihre Inspirationen in vollem Umfang nutzen und dass Sie nicht zu sehr durch Widerstände behindert werden.

Die unterschiedlichen Kartengruppen können getrennt voneinander oder gemeinsam benutzt werden. In den folgenden Spielvarianten wird jeweils nur eine Kartentart verwendet. Spiele mit kombinierten Kartengruppen finden Sie im „*Handbuch Motivationsspiel*“.

1

Spiel mit „Aktivitätenkarten“ (2-8 Spieler)

1. Legen Sie alle Aktivitäten-Karten offen auf den Tisch.
2. Die SpielerInnen wählen je maximal 10 Aktivitäten aus, die sie sehr gerne ausüben und notieren sie in einer Liste. Versuchen Sie, sich bei der Auswahl nicht nur auf Ihre jetzige Arbeit zu konzentrieren. Zeigen Sie dem/der MitspielerIn nicht, was Sie aufgeschrieben haben. Bringen Sie die Aktivitäten in eine Rangfolge, beginnend mit der am meisten bevorzugten.
3. Die SpielerInnen wählen je maximal 10 Aktivitäten aus, von denen sie glauben, dass der/die MitspielerIn sie gerne ausübt und erstellt davon eine Liste.
4. Wenn Sie an der Reihe sind, legen Sie die unter 2. ausgewählten Karten in Ihrer Rangfolge vor sich hin. Ihr/e Mitspieler/in legt die Karten, die nicht in Ihrer Liste waren aber von ihm/ihr für Sie ausgewählt wurden vor sich hin. Die Karten, die von beiden gleichermaßen ausgewählt wurden, werden zwischen die anderen Reihen gelegt. Je mehr Karten in dieser Reihe sind, umso besser kann Ihr Mitspieler Sie einschätzen.
5. Diskutieren Sie das Ergebnis wie folgt:
 - a) Erklären Sie Ihre Wahl für die Karten, die Sie selbst gewählt haben. Beide erklären ihre Wahl für die Karten, die zwischen ihnen liegen. Ihr/e MitspielerIn erklärt seine/ihre Wahl für die vor ihm/ihr liegenden Karten.
 - b) Diskutieren Sie die jeweils getroffene Auswahl. Berücksichtigen Sie dabei wie Sie spezifische Aktivitäten sehen und die Rangfolge die ihnen gegeben wurde.
 - c) Zählen Sie die Karten die zwischen Ihnen liegen und betrachten Sie die Rangfolge. Welche Schlussfolgerung können Sie darüber ziehen, wie gut sie sich gegenseitig kennen.
 - d) Wiederholen Sie die Schritte a-c für Ihren Mitspieler

Spiel mit „Inspirationskarten“ (2-8 Spieler)

1. Legen Sie alle „Inspirations-Karten“ offen auf den Tisch
2. Die SpielerInnen nehmen abwechselnd eine Karte auf, zu der sie den MitspielerInnen etwas über sich selbst mitteilen oder jemand anderen befragen möchten. Dies kann mit Hilfe einer oder mehreren der folgenden Fragen geschehen:
 - a) Was bedeutet Ihnen diese Inspiration?

2

- b) Wie, wie oft und wo begegnet Ihnen diese Inspiration?
- c) Wie werden Sie von dieser Inspiration beeinflusst?
- d) Tun Sie das, was in Ihnen durch diese Inspiration berührt wird, kund? Wenn ja, in welcher Weise? Wenn nicht, warum nicht?

Die MitspielerInnen können ihre jeweiligen Äußerungen gegenseitig kommentieren. Wenn die Diskussion einer Karte abgeschlossen ist, wählt die nächste Person eine aus. Das kann auch eine Karte sein, die bereits von jemand anderem gewählt und diskutiert wurde. So können sich die Gespräche spontan und individuell entwickeln.

Fahren Sie solange fort, bis die TeilnehmerInnen das Gefühl haben, dass die meisten interessanten Themen diskutiert worden sind. Welche Schlussfolgerungen können Sie ziehen?

Spiel mit „Bedingungskarten“ (2-6 Spieler)

1. Legen Sie alle „Bedingungskarten“ offen auf den Tisch. Einigen Sie sich auf die Betrachtungsweise „Beruflich“ oder „Privat“.
2. Die MitspielerInnen wählen jeweils maximal 8 Bedingungen aus, die für sie wichtig sind um angenehm und motiviert zu leben, und notieren sie auf einem Blatt Papier. Die Auswahl wird jeweils nach Bedeutung in eine Rangfolge gebracht.
3. Abwechselnd legen nun die MitspielerInnen ihre Karten in der jeweiligen Reihenfolge vor sich hin. Erläutern Sie Ihre Auswahl. Erklären Sie welche Bedingungen (teilweise) gegeben sind. Wie werden Sie davon Beeinflusst? Die MitspielerInnen dürfen Fragen stellen. Legen Sie anschließend die Karten wieder zurück.
4. Wenn alle an der Reihe waren, überlegen Sie gemeinsam, ob es wesentliche Unterschiede in der Auswahl der Bedingungen gibt und in dem Ausmass, in dem sie erfüllt sind. Was können Sie daraus schließen?

Spiel mit den „Widerständekarten“ (2 – 8 Spieler)

Die Widerstände sind sicher der kritischste Teil des *Motivationsspiels*. Viele Menschen brauchen Mut, um sich selbst oder anderen zu gestehen dass sie Widerstände oder Hemmungen haben. Diese haben aber tendenziell starken Einfluss auf unser Verhalten und es ist wichtig, uns ihrer bewusst zu sein. Dies kann man beispielsweise durch folgende Vorgehensweise erreichen:

3

1. Legen Sie alle „Widerstände“-Karten offen auf den Tisch.
2. Die MitspielerInnen wählen jeweils 3 Widerstände aus, die sie haben und die sie am meisten stören. Diese schreiben sie auf ein Blatt Papier. Ebenfalls notiert werden die Situationen in denen sie auftreten und wie sie davon beeinflusst werden.
3. Abwechselnd werden nun die gewählten Karten vor sich auf den Tisch gelegt und die Auswahl erläutert. Die MitspielerInnen dürfen Fragen dazu stellen. Wie könnten Sie mit den Situationen umgehen? Geben Sie einander Tipps. Legen Sie die Karten zurück.
4. Wenn alle an der Reihe waren, diskutieren Sie, welche Schlussfolgerungen Sie aus den Ergebnissen ziehen können.

Das Handbuch Motivationsspiel

Dans *Handbuch Motivationsspiel* dient dazu, den bestmöglichen Nutzen aus dem Motivationsspiel und Ihrem Training zu ziehen. Dieses Handbuch enthält 26 verschiedene Spielvarianten, z.B. Bewusstsein entwickeln, was uns motiviert und inspiriert, Eisbrecher in einem Training, Teamentwicklung, Mitarbeiterbeurteilung, Karriereplanung oder Coaching.

Das Handbuch zum Spiel, weitere Kartensätze, die Motivationsmatrix sowie die thematisch verwandten und ähnlich aufgebauten Spiele *Feedback-Spiel* und *Entwicklungsspiel* können bei nachfolgender Anschrift bestellt werden.

Distribution:
Gerrickens Training & Advies
www.kwaliteitenspel.nl

4