

## **Gamification – Das Leben ist ein Spiel**

Von „Gamification“ spricht man, wenn spielerische Elemente dazu verwendet werden, in einem spielfremden Kontext etwas auszulösen. Zum Beispiel möchten Firmen durch Gratisispiele Kundendaten sammeln oder man möchte bei seinen Mitarbeitern eine Motivationssteigerung bewirken, indem man sie spielen lässt.

Und wissen Sie was? Das funktioniert ganz gut! Und diese Erkenntnis kann man sehr gut auch für sich selbst nutzen: Einerseits, damit die eigene Faulheit überwunden wird, also vielleicht für sportliche Betätigung oder andererseits damit unliebsame Arbeiten plötzlich etwas mehr Spass machen.

Wissen Sie noch? Früher hat es unglaublich Spass gemacht, draussen in der Natur zu sein und sich zu bewegen. Wir waren in der Badi, haben Fussball und Fangen gespielt, sind im Winter die Pisten runtergesaust und mit dem Mountainbike durch den Wald gefahren. Wir merkten gar nicht, dass wir unseren Körper trainierten.

Es ging nicht darum, Kalorien zu verbrennen oder Muskeln aufzubauen, wir haben uns nicht stundenlang in Fitnesscenter eingeschlossen, nein, wir hatten einfach Freude an der Bewegung und am Sein.

Wann genau hat sich dieses Denken verändert? Können Sie das sagen? Jeder von uns kennt den inneren Schweinehund, der immer wieder die passenden Ausreden parat hat, um uns von unseren Vorhaben abzubringen. Also, was müssen wir ändern, um wieder Freude an der Bewegung zu finden oder um unsere Motivation wiederzuerwecken? Die Lösung: Sehen Sie alle Tätigkeiten als Spiel an. Alles, was als Kind so viel Spass gemacht hat, könnte heute noch genau so interessant sein, man muss nur ein bisschen umdenken, das Kind in einem wieder hervor holen und das Vergnügen wieder in den Vordergrund stellen.

Das Prinzip kann für Arbeiten im Haushalt oder in der Firma verwendet werden: Sehen Sie es einfach als ein Level in einem Spiel an, das man überwinden muss, damit man zum nächsten kommen darf. Belohnen Sie sich nach jeder erledigten Arbeit mit etwas Positivem – wenn möglich nichts Süßem ☺ – und Sie werden sehen, am Schluss vom Tag sind Sie stolz, all Jenes erledigt zu haben, was Sie sonst auf die lange Bank geschoben haben.

Übrigens: Eine Studie der Uni Zürich hat ergeben, dass spielfreudige Menschen mehr Erfolg bei der Partnersuche haben. Verspielte Menschen erfreuen sich an ungewöhnlichen, meist kleinen Dingen, necken gerne und gestalten Situationen so, dass sie selber und andere dabei unterhalten werden. Die Forscher haben im „American Journal of Play“ angegeben, dass Männer, die gerne spielen auf Frauen friedfertig und dadurch attraktiv wirken. Verspielte Frauen wiederum wirken auf Männer besonders vital.

Probieren Sie es aus und versuchen Sie den nächsten Tag mal etwas spielerischer und dadurch unbeschwerter anzugehen. Das wird nicht auf Anhieb gelingen, aber es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen – versuchen Sie es einfach weiter, wie früher, als Sie Neues einfach ausprobiert haben.

Ich wünsche Ihnen viel Glück und Erfolg dabei!

---

*Claudia Chinello ist 38 Jahre alt und ist eine leidenschaftliche Spielerin. Sie hat nach dem Studium zwei Jahre als Croupier im Casino gearbeitet, weil sie herausfinden wollte, ob „spielerisch Geld verdienen“ wirklich möglich ist. Mit knapp 30 Jahren hatte Sie einige Jahre halbprofessionell Poker gespielt und befasst sich im Moment mit Ihrer Firma „PokerAcademy“ mit dem Thema Spielen, Motivation und der Thematik der spielerischen Zielerreichung.*

*Sie motiviert zusammen mit Ihrem Team aus Coaches, Managern und Executives, die gleichzeitig hervorragende Pokerspieler sind, Firmenteams dazu, ihre Einstellung und ihren Arbeitsalltag spielerisch zu hinterfragen und mit mehr Elan und Energie durch den Alltag zu gehen.*

[www.poker-night.ch](http://www.poker-night.ch)

[www.pokeracademy.ch](http://www.pokeracademy.ch)

*PokerAcademy  
Claudia Chinello  
Sellenbüren 57  
CH-8143 Stallikon ZH*

*044 710 30 10*

*079 677 98 94*

[cc@pokeracademy.ch](mailto:cc@pokeracademy.ch)