



Life is a Game – Play it!

KONZEPTARBEIT EINER ZIELGERICHTETEN ZUSAMMENSTELLUNG
SYSTEMISCHER COACHING-INHALTE UND ZUGEHÖRIGER FRAGEN,
UM EIN KOSTENFREIES ERSTANGEBOT ZIELGRUPPENSPEZIFISCH
AUFZUBAUEN UND VERTIEFENDE BEGLEITUNG ANZUBIETEN

Abschlussarbeit der systemischer Coach Ausbildung
von InKonstellation
in Köln
Klassifizierung; Selbstständigkeit, Persönlichkeitsentwicklung

Eduard Echterhoff
den 14.Okt.2025

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung in die Konzeptidee.....	2
1.1	Einleitung	2
1.2	Definition des Projektes.....	2
1.3	Zielsetzung.....	2
1.4	Zielgruppenbeschreibung	2
2	Hauptteil – Das Spiel – Must Haves	3
2.1	Der Spieler – Charakter building.....	4
2.2	Das Spielziel - Ziele	6
2.2.1	Die Everest-Methode	6
2.2.2	Vision Board	7
2.2.3	Lebensrad	8
2.2.4	Mögliche Fragestellungen.....	10
2.3	Die verfügbaren Ressourcen visualisieren.....	11
2.3.1	Der Fertigkeitenbaum / Skilltree.....	11
2.3.2	Die Heldenreise.....	13
2.3.3	Die - doppelte - Timeline.....	14
2.3.4	Eine erfüllende Fortschrittsanzeige.....	15
2.3.5	Mögliche Fragestellungen.....	16
3	Die Reise beginnt	17
3.1	S.M.A.R.T	17
3.1.1	S.M.A.R.T + E.R.	18
3.2	Sprint basiert – OKR	19
4	Die Heldenfigur	20
4.1	Der Autonome	20
4.2	Der Teamspieler	20
4.3	Der Gecoachte / Pay to Win ?.....	20
4.4	Der Dankende	21
5	Schluss / Fazit.....	22
	Quellenverzeichnis	23
	Bildquellen	23

1 Einführung in die Konzeptidee

1.1 EINLEITUNG

In der heutigen schnelllebigen und sich ständig verändernden Welt ist die Suche nach Sinn und Orientierung oft eine Herausforderung. Die persönliche Entwicklung sowie die Reflexion über eigene Lebensziele spielen eine zentrale Rolle in der Selbstverwirklichung. Vor diesem Hintergrund wird die vorliegende Hausarbeit mit dem Titel „**Life is a Game – Play it!**“ präsentiert, die sich mit einem persönlich als Wertvoll bewerteten Konzept im Bereich des systemischen Coachings beschäftigt. Ziel ist es, ein zielgerichtetes und methodenvielfaltiges Coaching-Programm zu entwickeln, das flexibel auf die individuellen Bedürfnisse, einer größeren Zielgruppe gerecht wird.

1.2 DEFINITION DES PROJEKTES

Das Projekt „LIFE IS A GAME – PLAY IT!“ zielt darauf ab, ein Selbstentwicklungsprogramm zu entwickeln, das systemische Coaching-Inhalte und -Methoden integriert. Dieses Programm wird frei zugänglich sein und soll als Grundlage für eine zielgruppenspezifische Kundenbindung dienen.

1.3 ZIELSETZUNG

Die Hauptzielsetzung besteht darin, einen Grundstein zu einem tatsächlich leistbaren und umsetzbaren Angebotes zu erstellen, welches Teilnehmern ermöglicht, ihr Leben spielerisch zu reflektieren und ihre Lebensgeschichte im Kontext ihrer Spielerfahrungen zu betrachten. Ziel ist es, kreative Ansätze zur Zielverwirklichung zu fördern. Eine positive Atmosphäre soll geschaffen werden, die die Nutzer motiviert, Herausforderungen zu meistern.

1.4 ZIELGRUPPENBESCHREIBUNG

Jedwede Gestalt die schon einmal ein Spiel gespielt hat.

2 Hauptteil – Das Spiel – Must Haves

Dargestellt ein Zwischenergebnis im Konzeptentwurf nach einem erfolgreichen Peer-Group Treffen / Workshops zur Entwicklung diverser Hausarbeiten.



Foto der Skizzierung des Modells . inkl. Erweiterungen welche noch nicht aufgezeigt wurden.

Insb. Hypno-Kombi als Anspielung auf die Hypnosystemische Intervention Problemlösegymnastik – Als Vergleich zum Tastendrücken auf einem Controller für gewünschte Aktionen, kann hier ein erweitertes Moveset erlernt und angewendet werden.

Des weiteren ist zur Skalierbarkeit auch eine Smartphone APP angedacht, welche eine spielerische Begleitung darstellen könnte.

Die Generierung einer Community welche sich auf diese spielerische Weise entwickeln möchte wäre eine weitere Entwicklungsmöglichkeit die in dieser Arbeit nicht betrachtet wird.

Nach einem inneren erlebten Veränderungswunsch, also einem IST SOLL unterschied welcher einem Veränderungswunsch innewohnt soll ein niederschwelliges Angebot mit bekannten Mechanismen zur Selbstreflexion und Zielfindung angewendet werden.

Als Beispielkonzepte sind hier die Charakter (Erstellung) Zielfindung und die Erstellung eines Fertigkeitenbaums zentrale Elemente des Spiels.

2.1 DER SPIELER – CHARAKTER BUILDING

Mögliche Identifizierung mit einem der bisherig erlebten Spielcharakter, oder Charaktere welche bei der Beschreitung des bevorstehenden Abenteuers hilfreich sein könnten.

Das Spiel ist nicht auf eine Persona beschränkt. Es können beliebig viele Charaktere beschrieben werden. Jeder Charakter gibt Unterstützung und Hilfe bei der Reflexion.

ARCHETYP	BESCHREIBUNG	STÄRKUNG IM REALEN LEBEN
Krieger	Starke, kampferprobte Figuren, die sich durch körperliche Stärke und Tapferkeit auszeichnen.	Disziplin und Durchsetzungsvermögen in der Karriere.
Magier	Intelligente Figuren, die Zauber und Magie einsetzen, um Feinde zu besiegen und Probleme zu lösen.	Kreativität und analytisches Denken im Berufsleben.
Heiler	Figuren, die andere unterstützen und heilen, oft mit besonderen Fähigkeiten zur Regeneration.	Empathie und Teamfähigkeit in sozialen Berufen.
Schurke	Verschlungene Charaktere, die List und Geschick einsetzen, um Ziele zu erreichen und Herausforderungen zu meistern.	Problemlösungsfähigkeit und Anpassungsfähigkeit in stressigen Situationen.
Waldläufer	Überlebensfähige Figuren, die sich in der Natur auskennen und meist über außergewöhnliche Fähigkeiten im Umgang mit Tieren verfügen.	Resilienz und Umweltbewusstsein in der Gesellschaft.

Beispielhafte Darstellung der Charakter. Eine ähnliche Darstellung kann vom Coachee auch für seine eigene Reise dargestellt werden .z. b. mit mittlerweile üblichen AI Bildgenerationen.



Via. <https://www.craiyon.com>

Einbindung des bisher erlebten und gelernten Coaching Prozesses; Man beachte die doppelte Magieflamme sowie den doppelten Schurken, wobei sich offenbar einer als Heiler darstellt, folgt man der dargestellten Tabelle. Eine Differenzierung wäre erwartet, spiegelt aber nur das eigene Erleben und die eigene Realität dar. Das zuerst nicht merkbare zusammenpassen der Figur mit dem erwarteten Aussehen ist eine Hilfestellung für den Coachenden seine eigene Realität nicht dem Coachee zu übergeben, sondern den Coachee seinen eigenen Charakter nach eigenen Vorstellungen zu kreieren.... Und die AI nicht anzuschwärzen.

Referenz auf eine mögliche Inspiration des Autors Der „Lade-und-Auswahlbildschirm“ von Diablo 2 (inkl. Erweiterung Lord of Destruction)



Via <https://planetdiablo.eu/de/diablo-2/guides>

V.l.n.r.

Amazonen	Flexibel und vielseitig; kann sowohl im Fern- als auch im Nahkampf agieren.
Assassine	Spezialisiert auf die Kunst des Schleichens und der schnellen Angriffe. Verwendet Fallen und Schattenfähigkeiten.
Necromancer /Totenbeschwörer	Verfügt über die Fähigkeit, Armeen von Untoten zu beschwören und mit Flüchen seine Gegner zu schwächen und zu kontrollieren.
Barbar	Hohe physische Widerstandskraft und beeindruckende Nahkampf-Fähigkeiten. Kann mit Kriegsschreien die Gruppe stärken und Feinde schwächen.
Paladin	Meister der Heiligmagie und defensiver Kämpfer. Verfügt über Aura-Fähigkeiten, die die Gruppe unterstützen. Tiefe Widerstandsfähigkeit.
Sora / Zauberin	Meisterin der Zauberei mit Zugang zu mächtigen Elementarzaubern. Kann die Elemente Feuer, Eis und Blitz manipulieren.
Druide	Gestaltwandler, der die Kraft der Natur anruft. Kann in mächtige Tiere verwandeln, um im Nahkampf zu kämpfen oder mit Naturzaubern Schaden aus der Ferne verursachen.

2.2 DAS SPIELZIEL - ZIELE

Jedes Spiel hat ein Ziel. Wenn das Leben als Spiel begriffen werden soll, ist dieser Bereich dafür zielführend zu nutzen um dem Coachee zu helfen seine eigenen Ziel im Leben zu reflektieren und gegebenenfalls darzustellen. Eine visuelle Darstellung ist hilfreich. Hierzu können unterschiedliche Fragen oder Methoden angewendet werden.

2.2.1 Die Everest-Methode

Hier fungiert der Coach wahlweise als „Bergführer“ oder Schankwirt, der vor dem Aufbruch Fragen stellt.

Die **Everest-Methode** ist ein wirkungsvolles Coaching-Tool, das den Protagonisten auf eine metaphorische "Gipfeltour" zur Erreichung ihrer Ziele begleitet. Sie basiert auf der Vorstellung des Everest als Abbild für persönliche Herausforderungen und ambitionierte Ziele. Der Prozess beginnt mit der **Zieldefinition**, wobei Klienten ihre individuellen Gipfel festlegen, die sie erreichen möchten, sei es im beruflichen oder persönlichen Bereich.

In der ersten Phase wird eine umfassende Analyse der **Ausgangssituation** durchgeführt. Hierbei reflektieren die Klienten über ihre Stärken, Ressourcen und möglichen Hindernisse, die sie überwinden müssen. Der nächste Schritt ist die **Routenplanung**, bei der der Coach gemeinsam mit dem Klienten konkrete Schritte entwickelt, um das Ziel zu erreichen. Diese Schritte können sowohl kurzfristige Aktionen als auch langfristige Strategien umfassen.

Ein zentrales Element der Everest-Methode ist die **Unterstützung** durch den Coach, der als erfahrener Bergführer fungiert. Der Coach ermutigt Klienten, ihre Komfortzone zu verlassen, und hilft ihnen dabei, Herausforderungen zu meistern. Regelmäßige **Reflexionen** und Feedback-Sitzungen ermöglichen es, den Fortschritt zu überwachen und notwendige Anpassungen vorzunehmen.

Abschließend zielt die Everest-Methode darauf ab, Klienten nicht nur bei der Erreichung ihrer Ziele zu unterstützen, sondern auch ihre Resilienz und Selbstwirksamkeit zu stärken. Dieses strukturierte Vorgehen fördert eine tiefere Selbstverbindung und aktiviert individuelle Potenziale, um die Herausforderungen des Lebens erfolgreich zu meistern.

Der visuelle Anker kann auch anhand der Erstellung eines Visionboards angelehnt werden.

2.2.2 Vision Board

ist ein kraftvolles Werkzeug zur Visualisierung von Zielen, Träumen und Wünschen. Es besteht aus einer Collage von Bildern, Texten und Symbolen, die Inspiration bieten und dazu beitragen, Pläne zu konkretisieren. Die Idee basiert auf der Kraft der Visualisierung, die hilft, Ziele greifbarer und motivierender zu gestalten. Erfolgreiche Persönlichkeiten, wie Oprah Winfrey, nutzen Vision Boards, um ihre Ambitionen zu erreichen.

Vorteile

Ein Vision Board erhöht den Fokus und die Motivation, da es ständig an die gesetzten Ziele erinnert. Zudem fördert es einen positiven Denkansatz, was die persönliche Entwicklung unterstützt.

Schritt-für-Schritt-Anleitung

- **Format wählen:** Entscheiden, ob das Board analog oder digital erstellt werden soll.
- **Ziele definieren:** Bestimmen, welche Lebensbereiche visualisiert werden sollen.
- **Materialien sammeln:** Bilder, Zitate und Symbole suchen, die die Ziele repräsentieren.
- **Gestalten:** Elemente anordnen und kreativ gestalten.
- **Reflektieren:** Regelmäßig überarbeiten und anpassen.
- **Sichtbar platzieren:** An einem Ort aufstellen, wo es täglich gesehen wird.
- **> Zu betonen ist hier ein quartalsmäßiges umpositionieren oder neu gestalten, sodass es nicht im „üblichen“ visuellen Erleben des Betrachters untergeht**

Kreative Anwendung

Vision Boards können in verschiedenen Lebensbereichen, wie Karriere, Gesundheit, persönliche Entwicklung und Finanzen, eingesetzt werden.

Insgesamt sind Vision Boards eine effektive Methode, um Klarheit und Motivation für persönliche Ziele zu gewinnen und somit zur Selbstverwirklichung beizutragen.

Via. <https://www.collaboard.app/de/blog/vision-board>

2.2.3 Lebensrad

Das **Lebensrad** ist ein nützliches Werkzeug, das dazu dient, verschiedene Lebensbereiche zu analysieren und einzuordnen. Es ermöglicht eine umfassende Sicht auf das eigene Leben und zeigt Bereiche auf, die verändert werden können.

10 mögliche Lebensrad-Kategorien:

Partnerschaft & Liebe - Bewertung der Zufriedenheit in romantischen Beziehungen und emotionalen Bindungen.

Gesundheit & Fitness - Fokus auf körperliche und geistige Gesundheit, Fitness sowie allgemeines Wohlbefinden.

Emotionales Wohlbefinden - Umgang mit Stress, Ängsten und emotionaler Balance; Bewertung der emotionalen Stabilität.

Beziehungen & Familie - Betrachtung der zwischenmenschlichen Beziehungen, einschließlich Familie und Freundschaften.

Beruf & Karriere - Zufriedenheit mit der Berufswahl, dem Arbeitsplatz und den beruflichen Perspektiven.

Geld & Finanzen - Finanzielle Stabilität und Zufriedenheit mit der aktuellen finanziellen Situation.

Freizeit & Hobbys - Bewertung der Zeit für Hobbys und Entspannung zur Förderung des persönlichen Wohlbefindens.

Persönliche Entwicklung - Fokus auf Wachstum, Selbstverbesserung und kontinuierliche Bildung oder neue Fähigkeiten.

Umgebung & Wohnsituation - Bewertung des Wohnumfelds und des Wohlbefindens in der eigenen Wohnung und Nachbarschaft.

Spiritualität - Reflexion über innere Zufriedenheit und spirituelle Praktiken, unabhängig von religiösen Zugehörigkeiten.

Nutzen

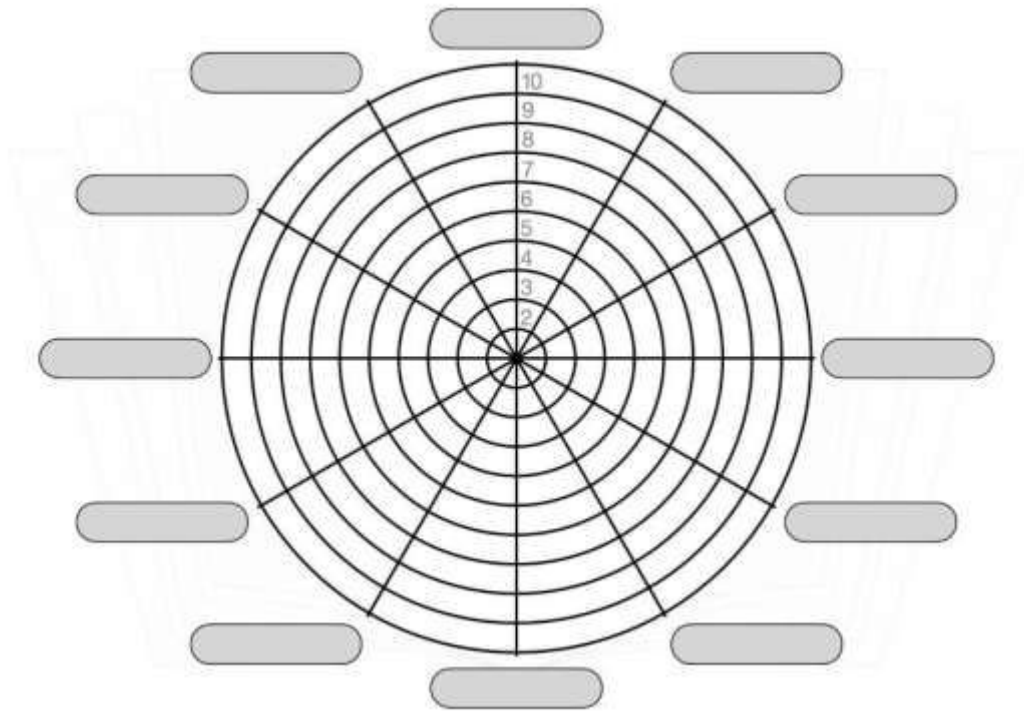
Selbstanalyse: Hilft, die eigene Zufriedenheit in jedem Lebensbereich zu bewerten.

Identifikation von Ungleichgewichten: Macht sichtbar, wo ein ungleiches Empfinden vorherrscht.

Zielsetzung: Unterstützt die Entwicklung konkreter Maßnahmen für ein ausgeglicheneres Leben.

Das Lebensrad bietet eine strukturierte Möglichkeit, die eigene Lebensqualität zu verbessern und langfristige Zufriedenheit zu fördern.

Die Kategorien können nach Vorlage genutzt werden, nur anteilig genutzt werden oder durch eigene Zielvorstellungen ersetzt werden.



Via. <https://karrierebibel.de/lebensrad>

2.2.4 Mögliche Fragestellungen

1. Welche Veränderungen möchten Sie in Ihrem Leben oder Ihrer Karriere sehen?
2. Wie würde Ihr Leben aussehen, wenn Sie dieses Ziel erreicht hätten?
3. Was ist für Sie das Wichtigste, wenn Sie an Ihre Ziele denken?
4. Welches Gefühl möchten Sie in Bezug auf Ihre Ziele erleben?
5. Welche Werte sind für Sie entscheidend, wenn es um dieses Ziel geht?
6. Wenn Sie sich Ihr ideales Ich in Bezug auf dieses Ziel vorstellen, wie schauen Sie dann aus?
7. Was ist Ihr persönlicher Ruf zum Abenteuer, der Sie zu diesem Coaching geführt hat?
8. Wie sieht das Ziel Ihrer Reise aus, wenn Sie an Ihr ideales Leben denken?
9. Wer könnte als Mentor oder Unterstützer in Ihrer Geschichte fungieren?
10. Was ist Ihr persönlicher „Gipfel“, den Sie erreichen möchten?
11. Wie klar ist der Weg, den Sie sich für die Erreichung Ihres Ziels vorstellen?
12. Welche speziellen Ressourcen oder Fähigkeiten besitzen Sie, die Ihnen helfen könnten, diesen Gipfel zu erklimmen?
13. Was bedeutet Selbstverwirklichung für Sie persönlich?
14. Welche Werte sind für Sie entscheidend, um Ihr volles Potenzial zu entfalten?
15. Wie fühlt es sich an, wenn Sie sich selbst als den Charakter in Ihrem Leben spielen, der Sie sein möchten?
16. Was möchten Sie anderen über Ihre Reise und die Erreichung Ihrer Ziele vermitteln?
17. Wie fühlen Sie sich, wenn Sie sich auf dem Weg zur Selbstverwirklichung befinden?

2.3 DIE VERFÜGBAREN RESSOURCEN VISUALISIEREN

2.3.1 Der Fertigkeitenbaum / Skilltree

Die Entwicklung eines Fertigkeiten Baums soll helfen zielführende Ressourcenfragen zu stellen, sowie zu identifizieren, welche Kompetenzen Schritt für Schritt erlangt werden könnten, um dem Ziel näher zu kommen. Fertigkeiten, oder Kompetenzen, bauen typischerweise aufeinander auf, bedingen sich zeitweise gegenseitig oder stehen in keiner Verbindung zueinander. Die Fertigkeiten können über mehr Training verbessert und verfeinert werden.

Typischerweise hat ein Fertigkeitenbaum mehrere Äste also auch Wege und Möglichkeiten, um Herausforderungen zu meistern.

Beispiele von unterschiedlichen Fertigkeiten bäumen als Anlage. Gewünscht ist ein differenzierter Blick auf das Ziel, die Ziele, und diese in kleinere erreichbarere Schritte zu unterteilen.



Via <https://www.craiyon.com>

Ein Beispielhafter Fertigkeitenbaum, nach AI natürlich in Anlehnung eines Baums. Hier kann über weitere Differenzierung auch der Charakter in den Mittelpunkt gestellt werden. Unterschiedliche Symbole und Farben würden dabei helfen die schritte festzuhalten und wo hilfreich eine emotionale Verstärkung herzustellen. Die Visualisierung soll helfen auch die Erfolge sichtbar zu machen.

Wird ein nächster Schritt nicht erreicht kann ein zusätzliches Zwischenziel eingebunden werden oder weitere Optionen eingebettet werden um die Ziele zu erreichen.

Ursprüngliche Diablo 2 Referenz – Auszug Assassine;



Via <https://planetdiablo.eu/diablo-2/die-charaktere/die-assassine/assassine/skilltree1>

Wobei unterschiedliche Fertigkeiten hier klar aufeinander aufbauen und je nach Zielbild und Fertigkeit mehrere Fertigkeiten beherrscht werden müssen um die nächste Stufe zu erreichen.

Ressourcen für den Weg und wie dieser beschrieben werden soll kann auch Anhand der Heldenreise Methode entlang geführt werden.

2.3.2 Die Heldenreise

In der Heldenreise ist der Coach entsprechend ein Mentor oder kurzer Wegbegleiter der kryptische Fragen stellen kann.

Die **Heldenreise** ist nicht nur ein symbolischer Prozess des persönlichen Wachstums, sondern auch ein kraftvolles Werkzeug zur Identifikation und Anwendung von Ressourcen. Diese Methode ermöglicht Klienten, innere und äußere Kräfte zu erkennen, die ihnen helfen, Herausforderungen zu bewältigen und ihre Ziele zu erreichen.

Identifikation von Ressourcen

Ruf zum Abenteuer: Dieser initiale Moment motiviert Klienten, ihre Komfortzone zu verlassen. Hier erkennen sie oft unerwartete Stärken und Fähigkeiten, die sie besitzen, um neue Herausforderungen anzunehmen.

Begleitende Figuren: Während der Reise begegnet der Held verschiedenen Charakteren, die symbolisch für innere Anteile oder Unterstützer stehen. Diese Begegnungen helfen Klienten, ihre Unterstützungsnetzwerke zu identifizieren und die Ressourcen auszubauen, auf die sie zurückgreifen können.

Lern- und Wachstumsphasen: In den Phasen der „Suche“ und „Entdeckung“ sammeln Klienten neue Erfahrungen und identifizieren ungenutzte Ressourcen. Hier werden Fähigkeiten und Stärken konkretisiert, die zuvor möglicherweise unbewusst waren.

Anwendung von Ressourcen

Prüfung und Transformation: Die entscheidende Prüfung ermöglicht es den Klienten, ihre Ressourcen aktiv zu mobilisieren und anzuwenden. Sie lernen, was sie trägt und wie sie in herausfordernden Situationen stark bleiben können.

Rückkehr mit Ressourcen: Bei der Rückkehr in die vertraute Welt bringen die Klienten nicht nur neue Einsichten mit, sondern auch die Fähigkeit, ihre Ressourcen gewinnbringend einzusetzen. Sie sind ausgestattet, um mit den Veränderungen im eigenen Leben umzugehen und diese aktiv zu gestalten.

Durch diese Fokussierung auf Ressourcen fördert die Heldenreise das Bewusstsein für persönliche Stärken und die Entwicklung eines Selbstbewusstseins, das Klienten in ihrem Alltag unterstützt und sie motiviert, aktiv an ihrer Selbstverwirklichung zu arbeiten.

Via. <https://lauf-rat.de/blogs/methoden-blog/wieso-eigentlich-heldenreise>

2.3.3 Die - doppelte - Timeline

Die **Timeline-Methode** ist ein effektives Werkzeug im systemischen Coaching, das ermöglicht, persönliche und berufliche Entwicklungen visuell darzustellen und zu organisieren. Sie hilft Klienten, ihre Lebensereignisse, Erfahrungen und Ziele in chronologischer Reihenfolge zu reflektieren und zu analysieren. Diese Methode fördert das Verständnis für den eigenen Lebensweg und zeigt Muster oder Wendepunkte auf.

Anwendung der Timeline-Methode

Visualisierung der Lebensereignisse: Klienten zeichnen eine Zeitachse, auf der sie bedeutende Ereignisse, Erfolge und Herausforderungen festhalten. Dies reicht von der Kindheit bis zur Gegenwart.

Reflexion über die Vergangenheit: Durch das Setzen von Markierungen auf der Zeitachse können Klienten nachvollziehen, welche Erfahrungen sie geprägt haben und wie sie diese verarbeitet haben.

Erkenntnisse gewinnen: Klienten identifizieren Muster, die für ihre Entwicklung wichtig sind, und erkennen, welche Faktoren sie in die Gegenwart beeinflusst haben.

Erweiterung für das Erreichen eines Ziels in weiter Ferne

Um die Timeline-Methode um ein langfristiges Ziel mit einzelnen Zwischenzielen zu erweitern, kann folgende Struktur verwendet werden:

Zieldefinition: Nutzen aus vorherigem Kapitel und Zwischenziele nutzen. Oder Klienten ohne vorherige Zielplanung nun ermutigen, ein langfristiges Ziel zu setzen, das sie in der Zukunft erreichen möchten. Dieses Ziel sollte konkret, messbar und motivierend sein.

Langfristige Meilensteine: Der Klient identifiziert wichtige Meilensteine, die erforderlich sind, um das Ziel zu erreichen. Diese Meilensteine sollten in kleinere, erreichbare Schritte unterteilt werden, die auf der Zeitachse eingezeichnet werden.

Kurze und mittlere Ziele: Als nächstes werden auch kurzfristige und mittelfristige Ziele definiert, die als Sprungbrett zu den langfristigen Meilensteinen dienen. Diese helfen, Fortschritte zu erkennen und die Motivation aufrechtzuerhalten.

2.3.4 Eine erfüllende Fortschrittsanzeige

Um dem Coachee dauerhaft visuell motivierend zu unterstützen sind den einzelnen Elementen und Methoden entsprechende „Fortschrittsanzeigen“ sofern nicht schon in sich bestehend hinzuzufügen. Hintergründe zum Hinzufügen sind wie folgt von einer KI zusammengefasst worden:

- **Level-Up-System:** Jeder Unter-Skill kann ein Level-System haben, das anzeigt, wie weit der Klient in diesem Bereich fortgeschritten ist. Zum Beispiel könnte jeder Unter-Skill drei Level haben: Anfänger, Fortgeschrittener und Experte. Klienten können durch das Erreichen von Zielen in diesen Bereichen „Level aufsteigen“.
- **Farbige Fortschrittsbalken:** Füge für jeden Unter-Skill einen Fortschrittsbalken hinzu, der den aktuellen Stand der Entwicklung anzeigt. Der Balken könnte von 0% (kein Fortschritt) bis 100% (vollständiger Fortschritt) reichen. Dies gibt den Klienten eine visuelle Darstellung ihrer Fortschritte.

Belohnungen: Implementiere ein Belohnungssystem, bei dem Klienten für das Erreichen bestimmter Meilensteine in ihren Unter-Skills Punkte oder Abzeichen erhalten. Diese Belohnungen können in den Skilltree integriert werden, indem sie neben den jeweiligen Unter-Skills angezeigt werden.

Reflexionsbereich: Füge einen Bereich hinzu, in dem Klienten ihre Gedanken und Reflexionen zu jedem Unter-Skill festhalten können. Dies könnte in Form von Notizen oder kurzen Kommentaren geschehen, die den Klienten helfen, ihre Fortschritte und Herausforderungen zu dokumentieren.

Oder man malt ein komplexeres Bild Stück für Stück aus?



Via <https://www.crayon.com/>

2.3.5 Mögliche Fragestellungen

18. In welchem Bereich Ihres Lebens fühlen Sie sich am meisten erfüllt, und was sind die Gründe dafür?
19. Welche Stärken und Ressourcen haben Sie, die Ihnen helfen, in diesem Bereich weitere Erfüllung zu finden?
20. Wie können Sie die positiven Erfahrungen aus diesem Bereich auf andere Bereiche Ihres Lebens übertragen?
21. Was waren bisher Ihre größten Erfolge in diesem Lebensbereich, und was haben Sie daraus gelernt?
22. Welche Maßnahmen könnten Sie ergreifen, um die Zufriedenheit in diesem Bereich weiter zu steigern?
23. Welche Fähigkeiten haben Sie in der Vergangenheit entwickelt, die Ihnen bei der Erreichung Ihrer Ziele hilfreich sein könnten?
24. Was sind die nächsten Schritte, um neue Fähigkeiten zu erlernen oder bestehende zu verbessern?
25. Wie können Sie Ihre bestehenden Netzwerke nutzen, um Ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln?
26. Gibt es Vorbilder oder Mentoren, die Ihnen helfen können, Ihre Fähigkeiten auszubauen?
27. Welche Herausforderungen sehen Sie bei der Entwicklung neuer Fähigkeiten, und wie könnten Sie diese überwinden?
28. Welche Ressourcen stehen Ihnen zur Verfügung, um Ihre Ziele zu erreichen, und wie können Sie diese aktiv nutzen?
29. Wie haben Sie in der Vergangenheit Herausforderungen gemeistert, und welche Lektionen können Sie daraus mitnehmen?
30. In welchen Momenten haben Sie sich am stärksten gefühlt, und was können Sie aus diesen Erfahrungen lernen?
31. Wie könnten Sie Ihre Erfolge feiern, um Ihre Motivation aufrechtzuerhalten?
32. Was gibt Ihnen Energie und Freude, und wie können Sie mehr davon in Ihren Alltag integrieren?

3 Die Reise beginnt

Je nach genutzten Methoden haben wir nun einen Charakter, mit Ziel und ersten Abstrahierten Entwicklungsschritten oder Teilzielen. Je nach Status kann der Klient sich eigene Quests, also Herausforderungen und Ziele setzen welche er nun erlangen will. Je nach Auslegung erlangt er dabei neue Fertigkeiten, oder nutzt diese um das nächste „Level“ zu erreichen oder sich selbst zusätzliches „Gear“ (Ausstattungen) freizuschalten, ggfs. Ressourcen erhalten und diese Zielgerichtet einzusetzen.

3.1 S.M.A.R.T

In der Quest Verfolgung sollte ein eigener klarer Plan und Eckpunkte, Orte, Anzahl von Herausforderungen sowie eine Strategie zur Regenerierung (Lager, Heilerbesuch, „Heiltränke“) festgelegt werden. S.M.A.R.T sowie S.M.A.R.T.E.R bietet sich hier zur Differenzierung an. Durch die eigene (aus-) Gestaltung der Ziele soll die Erreichbarkeit und der Wunsch dazu erhalten bleiben

Entlang des Fortschrittsbalkens, kann nun eine Beschreibung des Quests anhand der typischen Smarten Ziele erfolgen;

Die **S.M.A.R.T. Methode** ist ein weit verbreitetes Konzept zur effektiven Zielsetzung. Sie sorgt dafür, dass Ziele klar und umsetzbar formuliert werden. Der Begriff „S.M.A.R.T.“ setzt sich aus fünf Kriterien zusammen:

Spezifisch (Specific)

Ziel: "Ich möchte die Kommunikationsfähigkeiten meines Charakters im Spiel verbessern, um Konflikte effektiver zu lösen."

Messbar (Measurable)

Ziel: "Ich werde mindestens 10 verschiedene Konfliktsituationen im Spiel erfolgreich lösen, in denen ich die Kommunikationsfähigkeiten meines Charakters einsetze."

Ansprechend / Autonom (Erreichbar = Achievable)

Ziel: "Ich werde wöchentlich 2-3 Spielsessions einplanen, um gezielt an Konfliktsituationen zu arbeiten und meine Fortschritte zu dokumentieren."

Relevant (Relevant)

Ziel: "Das Lernen, Konflikte im Spiel zu lösen, wird meine Fähigkeit verbessern, in meinem realen Leben mit ähnlichen Herausforderungen umzugehen und meine Beziehungen zu stärken."

Termine (Zeitgebunden = Time-bound)

Ziel: "Ich möchte innerhalb der nächsten 4 Wochen alle 10 Konfliktsituationen im Spiel gelöst haben und die Erkenntnisse auf meine realen Konflikte angewendet haben."

3.1.1 S.M.A.R.T + E.R.

Jedes gutes Spiel hat eine Erweiterung. Diese Methode auch. Coincidence ?

Die **S.M.A.R.T.E.R.** Methode ergänzt die ursprünglichen Kriterien um zwei weitere Faktoren, die die Zielsetzung weiter verbessern:

Evaluieren (Evaluate)

Ziel: "Ich werde alle 2 Wochen eine Reflexion durchführen, um zu überprüfen, wie ich meine Fähigkeiten im Spiel umgesetzt habe und welche Fortschritte ich bei der Lösung von Konflikten in meinem echten Leben gemacht habe."

Reaktiv bleiben (Reassess)

Ziel: "Falls ich nach 2 Wochen nicht den gewünschten Fortschritt sehe, werde ich meine Strategie anpassen, indem ich gezielte Tutorials oder Ressourcen im Spiel nutze, um meine Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern."

Diese Erweiterung macht die S.M.A.R.T. Methode noch wirksamer und unterstützender, da sie Raum für Reflexion und Anpassung bietet, um sicherzustellen, dass die gesetzten Ziele die gewünschten Ergebnisse erzielen.

<https://impactified.com/accelerated-mba/business-planning/how-to-be-productive/smarter-goals>

3.2 SPRINT BASIERT – OKR

Die **OKR-Methode** (Objectives and Key Results) ist ein bewährtes Zielsetzungs- und Führungsinstrument. Hier wenden wir es entsprechend für die individuelle Entwicklung des Helden an. Er hat beispielsweise mehrere Abenteuer welche er bestreiten kann. Muss nicht alle erreichen, aber sollte sich jeweils auf einem fordernden Weg befinden. Besonders im Kontext des systemischen Coachings spielt die Integration dieser Methodik eine zentrale Rolle, um individuelle und organisationale Entwicklung zu fördern. Ein guter Wortwitz ist ebenfalls das man in Videospielen auch gerne mal Sprintet um längere Distanzen schnell hinter sich zu bringen.

Grundlagen von OKRs

- **Objectives:** Konkrete, bedeutende und handlungsorientierte Ziele, die inspirierend sein sollten.
- **Key Results:** Messbare und überprüfbare Ergebnisse, die den Fortschritt in Richtung der Objectives dokumentieren. Sie sind spezifisch, termingebunden und sollten herausfordernd, aber realistisch sein.

Der OKR-Prozess

1. **Zieldefinition (Objective):** Klare und inspirierende Ziele setzen. – entsprechend dem vorlaufenden Kapiteln.
2. **Ergebnisfestlegung (Key Results):** Messbare Parameter festlegen, um den Erfolg zu quantifizieren. – Teilziele aus dem Fertigkeitenbaum, oder aus den Heldenreisen, bzw. Questen einbringen.
3. **Regelmäßige Überprüfung:** Am Ende eines festgelegten Zeitraums (üblicherweise vierteljährlich) die Ergebnisse bewerten und Anpassungen vornehmen.

Um die Wirksamkeit von OKRs zu maximieren, sollten häufige Fehler vermieden werden:

Fokus auf Status Quo: OKRs sollten keine bloßen Aufrechterhaltungsziele sein.

Verwechselt mit KPIs: Während KPIs den Gesundheitszustand messen, zielen OKRs auf Veränderung ab.

Zu konservativ bei Zielsetzungen: OKRs sind als Herausforderungen ausgelegt und sollten nicht leicht zu erreichen sein. Ein nicht erreichtes Ziel ist nicht als Misserfolg sondern als zu große Herausforderung für den momentanen Moment zu verstehen. Es kann noch mal geteilt werden oder neu angebracht werden. Eine Zielerreichung sollte bei 70% gegeben sein und für den nächsten Zyklus entsprechend angepasst werden.

Via. <https://www.whatmatters.com/faqs/okr-meaning-definition-example>

4 Die Heldenfigur

Jeder Held kann auf der Basis der ersten Konzepte seinen eigenen Weg beschreiten. Hierzu können wir um den Helden ein Narrativ bilden. Welches auch negative Erfahrungen mit einbeziehen kann. In einem Open World Spiel entfaltet sich die Spielerfahrung auf vielfältige Weise, abhängig von der Rolle, die der Spieler einnimmt. Dabei lassen sich grundlegende Unterschiede zwischen **Einzelspielern** und **Teamspielern** erkennen, insbesondere in Kombination mit der Unterstützung durch Coaches oder Mentoren.

4.1 DER AUTONOME

Das Spiel kann und soll Solo erlebbar sein. Der Einzelspieler hat volle Kontrolle über seine Entscheidungen und kann das Spiel in seinem eigenen Tempo genießen. Dieses Maß an Freiheit fördert die Selbstständigkeit und Kreativität.

Es gibt eine hohe Flexibilität bei der Spielgestaltung – der Spieler kann jederzeit neue Wege einschlagen und seine Strategie anpassen.

Allerdings kann der Fortschritt in dem Spiel deutlich langsamer sein, insbesondere wenn der Spieler auf komplexe Herausforderungen stößt, für die er keine externe Unterstützung hat.

4.2 DER TEAMSPIELER

Jeder Held hat auf seinem Weg möglicherweise manchmal Herausforderungen. Entweder hat er sich sein Team gesucht oder eine Gilde gegründet um Mitstreiter, mitunter und typischerweise mit ergänzenden Fertigkeiten, zu mobilisieren die ihn auf dem Weg begleiten.

Teamspieler profitieren von der gemeinsamen Dynamik und dem kollektiven Wissen ihrer Gruppe, was oft zu spannenden Spielerlebnissen führt.

Die soziale Interaktion erhöht den Spaßfaktor, da Herausforderungen und Erfolge gemeinsam erlebt werden.

Jedoch bringt das Spiel in einem Team auch bestimmte Herausforderungen mit sich, wie Abhängigkeiten von anderen Spielern. Mangelnde Kooperation kann zu Verzögerungen oder Frustrationen führen.

Eine gute Gilde (in jedweder Form) ist typischerweise als möglicher ressourcenvoller Ort zu betrachten.

4.3 DER GECOACHTE / PAY TO WIN ?

Wir kennen Sie alle, die Überflieger, schnelle, besser ,länger weiter – Egal auf welcher Skala wir und hier befinden. Pay to Win ist im mobile game ein geflügelter Begriff. Als systemischer Coach biete ich mich als Geldnehmer an um im Gegensatz prozessuale Unterstützung bei den einzelnen individuellen Herausforderungen zu geben. Leider ohne Gewinngarantie.

4.4 DER DANKENDE

Vielen Dank an das wunderbare Erlebnis an alle die beteiligt waren. Die Trainer waren hier natürlich jedes Mal, ohne Einschränkung, unglaublich und nicht übertreffbar! Höchstens Gunter hätte hier noch ein mü mehr geben können. <3 – Als Exkurs ein Dank an Jens Corssen der mich mit seinem Selbstenwickler – Gedankenmanagement erst auf den Weg gebracht hat.

Danke Timo als Stellvertreter und bester Mentortrainer auf unserer Reise. Wobei auch Matthias Meditationen geholfen haben - „Ich bin der Himmel“ - Ein fantastisches Gefühl und ressourcenstarker Ort. Sandra die meine ganz persönliche Drachendame ist ☺ Monja für den unermüdlichen Energieaufwand zum Tanzen und Energetisieren der Gruppe!

Die Gruppe hat mit Ihrer Vielfältigkeit gegläntzt. So strahlend. Wunderschöne Tage!

Besondere Dank geht natürlich an die Peergroupler und Nachrichten beantwortete spät in der Nacht oder früh am Morgen. Danke das ihr so schön diesen Teil meiner Reise begleitet habt. Ich hoffe das ihr keine wilden Wanderer werdet, sondern weiter zum Austausch bereit steht!

Anneke – Danke für die Treffen Vertrauen und großen Coachings die wir erleben durften. Pia, die mir gezeigt hat wie viel Cheerleader in mir ist ☺ Franzi mit dem inneren Monk der keine schiefe Schrift verträgt. Farina die Skalen nur bei 10 als erreicht erkennt. Karina die voller Mut und Tatendrang „was würden Sie oben rechts hinschreiben“ AUF DAS FLIP SCHREIBT ! Vanessa als erste Wegbegleiterin und Spirit Animal wenn es um zeitliche Selbstfürsorge geht. Steffen, der mich mit create. und der ersten echten online Coachee gefordert hat. Lisa für die zahlreichen Mittagspausen. Lara für den ruhigen Pol und die Zuversicht, das Stille halten eine große Kunst ist. Sandra Pferdehof, mit einem Leben, wie ich es mir nur wünschen könnte. Jana die so spannende neue Erlebniswelten zeigt. Andreas, der mir das erste systemische Coaching ermöglicht hat. Sabrina für die Organisation und Unterstützung. Uta und Ute als Zielbilder wie man sich immer weiter verändern kann.

Und Alex, Ruth, Anja, Jana, Lars und Hugo für die ich gerade keine weitere Information im Kopf habe. Die auf dem Weg aber von entscheidender Bedeutung waren. (Sorry es ist echt spät und vermutlich ließt es doch eh wieder keiner, oder ? ☺)

Ja und natürlich meine Frau und Kind, die mich so viel haben lernen lassen. Puh! Dankeschön.

Danke auch dir Priskia! Und natürlich dem C-Level Timo für die Bereitstellung und Entwicklung und zusammenbringen der vielen Coaches und Strömungen.

5 Schluss / Fazit

Die Konzeptarbeit ist ein Ansatz, der die Prinzipien des systemischen Coachings auf innovative Weise mit spielerischen Elementen verbindet. Durch die Verwendung von Metaphern und strukturierten Methoden ermöglicht die Arbeit nicht nur eine tiefere Reflexion über persönliche Lebensziele, sondern bietet auch konkrete Werkzeuge zur Selbstentwicklung.

Visualisierung und Reflexion

Besonders hervorzuheben ist die Visualisierung mit den unterschiedlichen Methoden, die es den Klienten ermöglicht, ihre eigenen Lebensereignisse und -entwicklungen chronologisch darzustellen. Die Visualisierung hilft ein tieferes Verständnis der eigenen Geschichte, Muster oder Wendepunkte im Leben zu erkennen.

Fortschrittsüberwachung

Die Einführung eines Fortschrittsanzeiges-Systems mit Levels und Belohnungen schafft eine motivierende Umgebung, in der Klienten ihre Fortschritte sichtbar machen können. Dieses System bringt Gamification ins Coaching und fördert eine positive Rückmeldung über die Entwicklung der Fähigkeiten.

Heldenreise als Metapher

Die Arbeit verwendet das Konzept der Heldenreise, das nicht nur das individuelle Wachstum symbolisiert, sondern auch den Einfluss des Coachs als Mentor verdeutlicht. Diese narrative Struktur ermutigt Coachees, ihre eigene Reise zu gestalten und Herausforderungen als Abenteuer anzunehmen.

Anpassungsfähigkeit der Methoden

Die Verwendung des S.M.A.R.T und S.M.A.R.T.E.R-Ansatzes zur Zieldefinition und -verfolgung stellt sicher, dass die gesetzten Ziele sowohl realistisch als auch motivierend sind. Die Fortschritte können in regelmäßigen Abständen evaluiert und bei Bedarf angepasst werden, was den Klienten ein hohes Maß an Flexibilität und Selbstverantwortung bietet.

Ausblick

Insgesamt ist das Konzept „Life is a Game – Play it!“ eine wertvolle Ressource. Die kreative Aufbereitung macht es möglich, persönliche Entwicklung spielerisch zu gestalten und gleichzeitig tiefere Einsichten in die eigene Lebensrealität zu gewinnen. Es besteht das Potenzial, diese Methoden weiter zu verfeinern und in verschiedenen Kontexten anzuwenden.

Mit dieser Arbeit wird ein inspirierendes Fundament gelegt, das zur Ermutigung anderer beitragen kann, ihre Lebensziele aktiv und spielerisch anzugehen. Die aufgeführten Ansätze und Methoden rauben dem Coaching die Steifheit und verleihen ihm eine ansprechende, dynamische Komponente, die sowohl für Coaches als auch für Coachees von Nutzen ist.

Quellenverzeichnis:

Neben der Nutzung von Duck.Ai / <https://duckduckgo.com/> als LLM und Such und Organisationshilfe der Inhalte sind, sofern nicht unter den Berichten separat folgende Inhalte gesichtet und als Referenz für die AI angegeben worden.

Alle letzten Zugriffe auf die Quellseiten waren an 13. Oktober 2025

Zielorientierung durch Gamification:

- Kapp, K. M. (2012). The Gamification of Learning and Instruction: Game-based Methods and Strategies for Training and Education. Wiley. www.wiley.com/en-us/The+Gamification+of+Learning+and+Instruction%3A+Game+Based+Methods+and+Strategies+for+Training+and+Education-p-9781118096345

Ethik im Coaching:

- ICF (International Coaching Federation). (2021). ICF Code of Ethics. <https://coachingfederation.org>

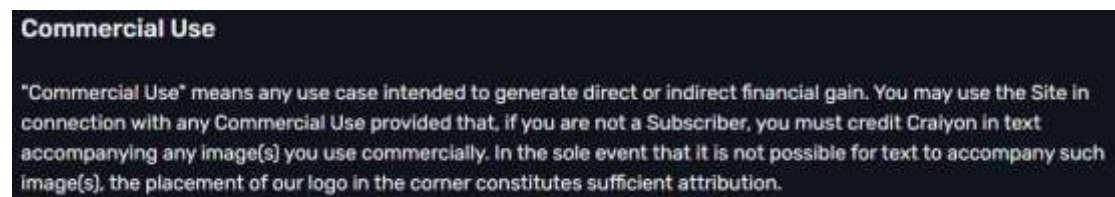
Coaching-Standards und Verantwortung:

- DCV (Deutscher Coaching Verband). (2021). Ethik und Standards im Coaching. <https://coachingverband.org>

Bildquellen, sofern nicht direkt ausgezeichnet.

Überwiegend aus Craiyon.com where the terms of service state that the usage is ok, when the placement of the logo is in the corner of the picture.

<https://www.craiyon.com/en/terms>



Detailed picture Links:

https://www.craiyon.com/en/image/nz5-l8X2SA6MU8nAKWp_xg

<https://www.craiyon.com/en/image/WSHEmb8uTbe-q6odeDsNqQ>

<https://www.craiyon.com/en/image/7lkblo7CQKKOjlyQ7DCI9Q>

<https://www.craiyon.com/en/image/SFZL6LFcRwSk32HHSzV56w>

<https://www.craiyon.com/en/image/eKojA5mqRe-251Ko7jg25g>