

Von: Petra Gamper
An: info@petra-gamper.com
Betreff: [TEST] spielen statt stressen
Datum: Montag, 25. März 2019 18:21:50
Anlagen: [Unbenannte Anlage 03119.dat](#)

Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



Dr. Petra Gamper

Gesundheit - mentale Kraft - Bewusstsein

www.petra-gamper.com

Liebe Newsletter-Abonennten,

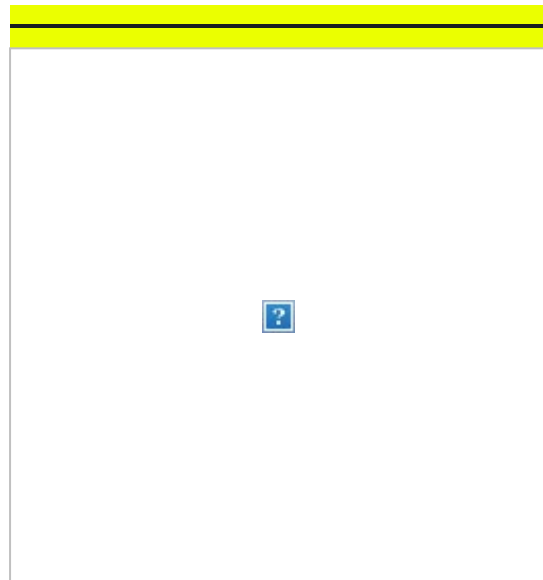
wenn nicht das Leben, dann passt schon die Technik auf, dass wir nicht einrosten. Nun wurde die Vorlage dieses Newsletters einfach geändert. Also durfte ich mich mit dem neuen "upgrade" vertraut machen und eine neue Vorlage erstellen. Nach anfänglichem Ärger sah ich es als neue Chance. Mit dieser Einstellung lebt es sich leichter:)

Spielerisch ist auch das Thema dieses Monatsnewsletters. Die Leistungsorientierung der letzten 50 Jahre passt nämlich nicht mehr zu unseren heutigen Rahmenbedingungen. Lies mehr dazu weiter unten

viel Spaß dabei wünscht Euch
Petra



In der Arbeitswelt, in der Schule, ja eigentlich schon im Kindergarten sollen wir möglichst viel lernen, Kenntnisse erwerben, Sprachen üben, uns Fähigkeiten aneignen, um danach schneller und besser zu sein als die anderen, als der Rest der Welt. Keine Frage - gute Voraussetzungen sind wichtig, Förderung ist das A und O eines flexiblen Denkens, doch Leistungsdruck ist **kontraproduktiv** für gehirngerechtes Lernen. Was wir in Zukunft mehr denn je brauchen werden, sind nicht Menschen mit einem enormen Wissen, sondern **Menschen und Mitarbeiter mit vernetztem Denken, mit lösungsorientierten Ansätzen**, mit



Wie kann man "**Hausverstand**" fördern, denn kaufen kann man ihn ja nicht?!

Laut Experten sind es vor allem Momente des **Spielens**, die uns dazu befähigen, aus der gegebenen Situation mit Leichtigkeit und Hingabe ein Ziel zu erreichen. Was ein Spiel ist, entscheidet jeder für sich selbst. Für den einen

"Hausverstand" würde der Tiroler sagen.

ist es Fußball, für den anderen Stricken oder Tennis oder Schach oder ein Kartenspiel. Und im besten Fall ist es dein Job oder besser gesagt deine tägliche Arbeit.



Wie lässt sich Spiel definieren, was ist ein Spiel?

Schach, Fußball, Räuber und Gendarm, das **Glücksspiel**, das Schauspiel, das **Liebesspiel**...es gibt viele Arten von Spielen. Und wann verwenden wir das Wort "Spiel"? Im positiven Kontext bezeichnen wir etwas als Spiel, wenn es leicht geht und mit einem **freudvollen** Gefühl verbunden ist. Im negativen Kontext bezeichnen wir ein Verhalten oft als "Spiel", wenn die Verantwortung fehlt, oder das Bewusstsein, das heißt, wenn der spielenden Person die Konsequenz ihrer Handlung nicht bewusst ist.

Eine mögliche Definition könnte lauten: ein Spiel ist eine selbst bestimmte Herausforderung, bei der das Ziel im Spiel liegt.

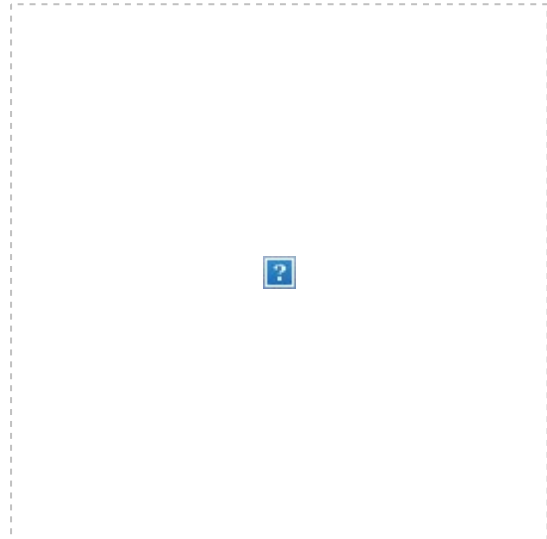
Ein spielerisches Leben

Welche Eigenschaften schreiben wir dem Spiel zu, wann behaupten wir das Leben oder eine Situation sei spielerisch?

Ich habe folgendes für mich gefunden:

- erwartungsfrei
- selbst gewählt
- herausfordernd
- locker
- zielorientiert

Frei von Erwartungen - meiner Nachbarn, Eltern, Kinder, Freunde, Partner, und im besten Fall auch frei von den Erwartungen meiner Vorgesetzten, falls es um kreative Lösungen im Beruf geht. Nur wenn ich aus der Routine aussteige und die gewohnten Bahnen im Tun und Denken verlasse, kann mir eine neue Antwort einfallen. Es muss mich reizen, also eine Herausforderung darstellen, die meinen Kompetenzen entspricht. Locker und nicht routiniert, wie sonst immer. **Die Routine ist der Tod des Spiels.**



Ich wünsche dir immer wieder spielerische Momente im Leben, in einem ernstem Gespräch ebenso wie in einem lockeren, alleine mit dir selbst auf der Straße oder am stillen Örtchen, in deiner Gedankenwelt, beim Pläne schmieden, Leben basteln, vor der roten Ampel oder und besonders dann, wenn das Leben schwer und anstrengend zu sein scheint!

Button

Impressum:
Dr. Petra Gamper
Labers 81
I - 39012 Meran/Südtirol
[Newsletter abbestellen](#)