

MENSCH DENK AN DICH[®] wirkt – jetzt auch wissenschaftlich nachgewiesen!

Seit 5 Jahren hören wir von unseren Kunden, wie einfach es ist mit dem Spiel über schwierige und stressige Arbeitssituationen zu reden. Das Feedback ist bis heute überwältigend. Teams sprechen wieder offen über ihre Alltagsprobleme und kommen besser zu einer Lösungsfindung, die im Alltag oft blockiert ist. Auch Führungskräfte erzählen uns begeistert, dass sie wertvolle Denkanstöße erhalten haben, die zum Teil schon während des Spiels oder direkt danach implementiert wurden.

Die Vermutung liegt nahe, dass das geschieht, weil beim Spiel eine entspannte und nicht problemschwere, eben spielerische Situation generiert wurde, die offenbar Zuhören, Empathie und gegenseitige Unterstützung erleichtern. Das motiviert, Lösungen wirklich umsetzen zu wollen, um Probleme aus der Welt zu schaffen. Die im Juni 2022 abgeschlossene wissenschaftliche Evaluation* bestätigte unsere Erfahrungen.

Die Spielegruppe gab nach dem Spiel folgendes Feedback:

95% der Spielenden finden das Spiel **leicht verständlich und zugänglich**.

80% bewerten die **Themenvielfalt positiv**.

70% empfanden die **Länge von 90 Minuten genau richtig**.

62% Weiterempfehlungsquote bei Freunden und Bekannten, wenn es um die Bewältigung von Arbeitsbelastungen oder beruflichen Problemen geht

50% berichten, dass das Spiel ihre **Widerstandskraft gegenüber Stress erhöht**

Dass in nur 90 Minuten Spiel unter Anwendung von resilienten Fähigkeiten nicht nur stressige und krisenhafte Situationen besprochen, bewältigt und gelöst werden können, wussten wir bereits. Dass sich dabei auch das psychische Wohlbefinden verbessert, konnte durch die Studie nun ebenfalls nachgewiesen werden.

Die Wirkungen des Spiels zeigten in allen überprüften Kriterien eine Verbesserung:

Psychologisches Kapital (z.B. Optimismus, Hoffnung, Selbstwirksamkeit und Resilienz)

Stresswahrnehmung (z.B. Kontrollierbarkeit und Handhabbarkeit von Stress)

Emotionaler Affekt (z.B. „Im Moment fühle ich mich freudig erregt oder begeistert“)

Wie ist das psychologisch zu erklären? Durch die spielerische Intervention ausgelöste positive Affektivität ist die neuropsychologische Grundlage für kreative und lösungsorientierte Interaktionen zwischen den Spielenden geschaffen. Die Begeisterung, die in den Spieleworkshops entsteht, entschlossener Ideen umzusetzen, kann mit den vier Quellen der individuellen Selbstwirksamkeit erklärt werden (Banduras, 1986). Im Spiel mit MENSCH DENK AN DICH[®] wird Beobachtungslernen, Probehandlungen im geschützten Rahmen, Zuspruch und positive Stimmung erzeugt. Das Erlebte bzw. Gelernte wird durch direkte Belohnung, Erfolgserlebnisse und soziales Feedback gleichzeitig intrinsisch wie extrinsisch verstärkt.

MENSCH DENK AN DICH[®] schafft durch die Integration innovativer psychologischer Methoden einen Raum, der Teilnehmende innerhalb von 90 Minuten zur Ko-Kreation führt und den Weg ebnet, um gemeinsam kreativ Lösungen zu finden.

*Stück, J. (2022). Evaluation der Wirksamkeit einer Intervention zur Resilienzförderung. (Masterarbeit) Freie Universität Berlin