

JANE MCGONIGAL

GAMIFY  
YOUR  
LIFE

Das erste Buch zu  
**GAMIFICATION**  
auf Deutsch

Durch Gamification glücklicher,  
gesünder und resilienter leben

**HERDER**

*KEINE Alternative zu Therapie, Beratung, dauerhafter ärztlicher Behandlung oder Medikation – das gilt auch für alle anderen Spiele, die in diesem Buch vorgestellt werden.*

Jetzt wissen Sie also Bescheid – spielen wir los!

# Einleitung

*Sie sind stärker, als Sie glauben.*

*Sie sind von potenziellen Verbündeten  
umgeben.*

*Sie sind der Held Ihrer eigenen  
Geschichte.*

Dieses Wissen allein genügt schon, damit Sie jeder Herausforderung glücklicher, mutiger und resilienter entgengetreten.

Die gute Nachricht ist: Sie tragen dieses Wissen bereits in sich. Sie müssen rein gar nichts ändern. Sie *sind* bereits stärker, als Sie glauben.

Sie sind in der Lage, Ihre Aufmerksamkeit zu kontrollieren – und damit auch Ihre Gedanken und Gefühle.

Sie haben genug Kraft, um dort

Unterstützung zu finden, wo sie es am wenigsten erwarten, und Ihre bereits bestehenden Beziehungen zu intensivieren.

Sie haben die natürliche Fähigkeit, sich selbst zu motivieren und Ihre heroischen Eigenschaften wie Willensstärke, Mitgefühl und Entschlossenheit zu aktivieren.

Dieses Buch hilft Ihnen, die Kräfte zu verstehen, die Sie bereits besitzen – und zeigt Ihnen, dass der Zugriff auf diese Kräfte spielerisch leicht ist.

Und trotzdem geht es in diesem Buch nicht darum, Spiele zu spielen – jedenfalls nicht im klassischen Sinn. Sie sollen lernen, *spielerisch zu reagieren*, wenn Sie extremem Stress und persönlichen Herausforderungen ausgesetzt sind.

Das bedeutet, dass Sie die psychischen Kräfte, die Sie automatisch an den Tag legen,

wenn Sie ein Spiel spielen – etwa Optimismus, Kreativität, Mut und Willenskraft – auf Ihr wirkliches Leben anwenden. Dass Sie neugierig und offen verschiedene Strategien ausprobieren, um herauszufinden, was am besten funktioniert. Dass Sie Ihre Resilienz aufbauen, um schwierige Herausforderungen immer erfolgreicher zu meistern.

Am besten erkläre ich Ihnen das Prinzip der Gamification – und wie dieses Sie stärker, glücklicher und mutiger machen kann – anhand einer Geschichte. Sie handelt vom Ursprung von SuperBetter – und von der lebensbedrohlichen Herausforderung, die ich meistern musste, um dieses Buch schreiben zu können.

Im Sommer 2009 hatte ich mir den Kopf gestoßen. Eine Gehirnerschütterung war die

Folge. Leider hielt sie sich hartnäckig, und nach 30 Tagen hatte ich immer noch ständig Kopfschmerzen. Mir war dauernd übel und schwindelig. Lesen und schreiben konnte ich nur noch ein paar Minuten am Stück. Ich konnte mir kaum etwas merken. An den meisten Tagen fühlte ich mich zu schlecht, um überhaupt aufzustehen. Mein Geist war völlig benebelt. Ich war so ängstlich und deprimiert wie nie zuvor in meinem Leben.

Ich konnte Freunden und Familie kaum begreiflich machen, was in mir vorging. Ich dachte, es würde helfen, etwas - aufzuschreiben. Worte zusammenzufügen, die halbwegs Sinn ergaben, war der reinste Kampf. Hier ist mein Ergebnis:

***Alles ist furchtbar.***

***Die Eisenfaust schlägt meine Gedanken nieder.***

***Mein Gehirn ist platt gewalzt.***