

"Das Leben ist ein Spiel. Wer nicht spielt, lebt nicht."

- Daniel Schmidt

#PlayLifeFindGems

## Geschenk 1: Gesundes Medienverhalten

Mit einem Blick durch diese Brille, werden 99% der Probleme lösbar.

Das Medienverhalten von Jugendlichen ist für viele Eltern und Pädagogen gleichzeitig ein großes Ausrufe- und Fragezeichen. Dabei gibt es drei Prinzipien, die dem ganzen Thema zu Grunde liegen. Wer diese versteht, sieht das Thema nicht mehr verschwommen. Der Umgang wird leichter. Das Miteinander wird gestärkt. Das Leben bekommt neue Qualität.

[Auch wenn sich dieses Geschenk vorrangig an Eltern und Pädagogen richtet, kannst du als Jugendlicher trotzdem eine Menge über dich lernen – und/oder dieses Dokument an deine Eltern weitergeben, wenn ihr oft Stress wegen deines Umgangs mit Medien habt. Das kann echt helfen!]

Dieses Bild steht stellvertretend für einen Traum.

Was wünschst du dir für deine Kinder?



Photo by Natalya Zaritskaya

PS: Ich hoffe, das Geschenk hat dir gefallen. Wenn es dir ein Lächeln ins Gesicht gezaubert oder dein Leben auf andere Art bereichert hat, dann teile doch gerne deine Erfahrung auf Twitter oder Instagram mit mir und anderen, indem du @d3sm17h markierst und #PlayLifeFindGems benutzt.

Das würde mich freuen!

Vielen Dank und viel Spaß beim Spielen!

Daniel

<https://danielschmidt.online>



"Das Leben ist ein Spiel. Wer nicht spielt, lebt nicht."

- Daniel Schmidt

#PlayLifeFindGems

Wenn ich Eltern frage, was sie sich für ihre Kinder wünschen, dann lautet die Antwort meist in etwa „Ich möchte, dass sie ihr Leben genießen. Sie sollen sich ihre Träume erfüllen können, gesund und glücklich sein.“ Diese Antwort finde ich großartig, denn sie enthält alle Aspekte, um die es geht!

Leider gibt es Dinge, die diesem Wunsch für die eigenen Kinder anscheinend entgegenstehen; und ein derzeit besonders häufig als Gegner ausgesuchtes Thema ist Gaming oder generell das Medienverhalten. Beinahe täglich hört oder liest man beispielsweise von der enormen Suchtgefahr, die nur darauf wartet, sich die Kinder zu schnappen. Ich möchte dir heute sagen: Keine Angst! Mit diesen drei Grundsätzen trägst du dein Möglichstes dazu bei, dass deine Kinder ihre Leben meistern.

## 1. Mündigkeit fördern

Mündigkeit besteht für mich aus zwei Komponenten, nämlich

- Selbstbestimmung, Eigenverantwortung, Unabhängigkeit
- Fähigkeit zur Reflexion

Mündige Menschen merken was sie tun. Sie sehen ihr Handeln und können daraus Rückschlüsse ziehen. Sie können erkennen, von welcher Qualität ihre Handlungen waren und voraussagen, ob sie mit ihrem Verhalten zur Erfüllung ihrer Träume gelangen können. Mündigkeit hilft ihnen, die Kontrolle zu behalten, einfacher eigene Ziele zu setzen und zu erreichen, negativen Stress zu vermeiden und langfristig zufrieden zu sein.

Da steckt doch schon viel vom typischen Wunsch der Eltern drin, den ich eingangs erwähnte. Deshalb ist es wichtig, dass Eltern Mündigkeit fördern:

- Wenn du mit deinen Kindern immer wieder über ihre Wünsche und Ziele sprichst, wie sie sie erreichen können und sie in alle dem ermutigst, Verantwortung dafür zu übernehmen;
- Wenn du mit deinen Kindern immer wieder zurückblickst, mit ihnen gemeinsam ihre Erlebnisse und ihr Verhalten betrachtest, sie fragst, was sie darüber denken und sie ermutigst, daraus für die Zukunft zu lernen,

dann trägst du bereits eine Menge dazu bei, dass sich dein Wunsch für deine Kinder erfüllt!

## 2. Gesunde Beziehung bauen

Dr. med. Frank Fischer, Oberarzt der Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Kinder- und Jugendkrankenhauses AUF DER BULT, sagte beim Fachtag „Kindheit, Jugend, Medien“ im Kreishaus Detmold, 11/2018, in etwa den folgenden Satz:

PS: Ich hoffe, das Geschenk hat dir gefallen. Wenn es dir ein Lächeln ins Gesicht gezaubert oder dein Leben auf andere Art bereichert hat, dann teile doch gerne deine Erfahrung auf Twitter oder Instagram mit mir und anderen, indem du @d3sm17h markierst und #PlayLifeFindGems benutzt.

Das würde mich freuen!

Vielen Dank und viel Spaß beim Spielen!

Daniel

<https://danielschmidt.online>



"Das Leben ist ein Spiel. Wer nicht spielt, lebt nicht."

- Daniel Schmidt

#PlayLifeFindGems

*„Ja, die Jugendlichen und jungen Erwachsenen sind wegen einer Spielabhängigkeit da. Aber für unsere Arbeit ist das kaum relevant. Wir bearbeiten in erster Linie psychische Problem wie Bindungsstörungen aus der frühen Kindheit, Depressionen, etc.“*

Warum erzähle ich das? Wenn ich über gesunde Beziehungen nachdenke oder höre, was Menschen sich an Beziehungen wünschen, dann gelange ich zu diesen drei Qualitäten: Wertschätzung, Treue, Vertrautheit. Eine Beziehung, die davon geprägt ist, zieht zueinander hin. Sie ist stabil genug, Stürmen zu trotzen. Und auf diese Art ist sie auch ein maßgeblicher Faktor, wenn du deine Kinder vor Spielabhängigkeit schützen möchtest. Warum? Weil sie eine Verhaltensabhängigkeit ist, die durch psychische Krankheiten stark bedingt wird.

Wer in einem Umfeld mit gesunden Beziehungen aufwächst, hat also gute Chancen, diese psychischen Probleme zu umgehen. Aber auch für das Miteinander bringt eine gute Beziehung Vorteile. Spätestens wenn die Kinder in die Pubertät kommen, werden erfahrungsgemäß, basierend auf der Qualität der Eltern-Kind-Beziehung, große Unterschiede im Konfliktmanagement der Parteien erkennbar.

Wenn es zu so einer Zeit zwischen Eltern und Kindern zu Auseinandersetzungen rund um das Thema Medien kommt und keine von Wertschätzung, Treue und Vertrautheit geprägte Beziehung vorhanden ist, finden sich Eltern häufig in einer aussichtslosen Situation. Die wichtigste Arbeit, die jetzt von Eltern getan werden kann, ist eine gesunde Beziehung aufzubauen. Drei Aspekte hierzu:

- Festlegungen (Du bist süchtig. Du hilfst nie. Du bist immer gemein.) unterlassen.
- Offene Fragen (was, wozu, wie) stellen.
- Präsent sein, statt kontrollieren.

Wenn du Zuhause eine Kultur der Wertschätzung, Treue und Vertrautheit lebst, dann trägst du bereits eine Menge dazu bei, dass sich dein Wunsch für deine Kinder erfüllt!

### 3. Spiel ermutigen

Die erste Aussage auf meiner Website lautet: „Das Leben ist ein Spiel. Wer nicht spielt, der lebt nicht“. Als Motto benutze ich die Ermutigung: „Play Life – Find Gems“. Ich bin komplett davon überzeugt, dass die Grundsätze des Spiels und des Spielens mit den Grundsätzen unseres praktischen Lebens deckungsgleich sind. Wer spielt ist aktiv und kreativ. Passivität und übermäßiger Konsum macht träge, aber spielen belebt. Das ist mein dritter Punkt. Was genau es damit auf sich hat, steht im entsprechenden Artikel. Ich behaupte: Wer seinen Kindern diesen wahren intrinsischen Wert des Spiels und Spielens klar machen kann, wird erleben, dass sie ihre Leben wie ihre Spiele meistern; mit Leidenschaft, Freude, Ehrgeiz, Kreativität, Dankbarkeit und Genuss.

PS: Ich hoffe, das Geschenk hat dir gefallen. Wenn es dir ein Lächeln ins Gesicht gezaubert oder dein Leben auf andere Art bereichert hat, dann teile doch gerne deine Erfahrung auf Twitter oder Instagram mit mir und anderen, indem du @d3sm17h markierst und #PlayLifeFindGems benutzt.

Das würde mich freuen!

Vielen Dank und viel Spaß beim Spielen!

Daniel

<https://danielschmidt.online>

"Das Leben ist ein Spiel. Wer nicht spielt, lebt nicht."

- Daniel Schmidt

#PlayLifeFindGems

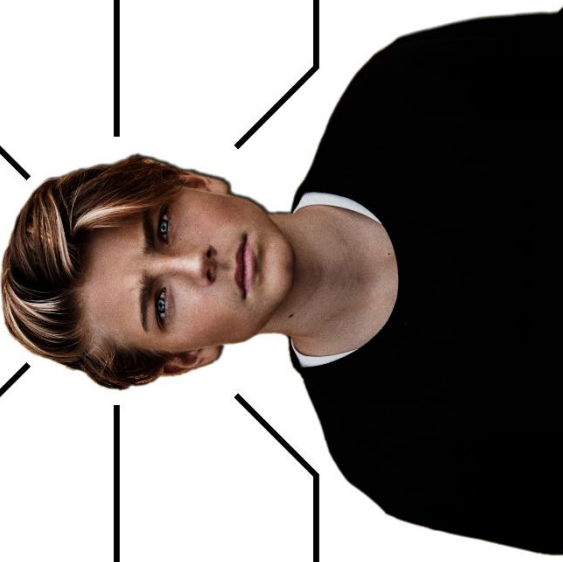
## Reflexionsübung

Dieses Arbeitsblatt ist ein Bonusgeschenk an dich. Wenn sich deine Kinder darüber Gedanken machen, was sie eigentlich gerne machen würden, kann dies helfen, um Prioritäten einzuschätzen und neu zu setzen. Viel Spaß und Erfolg damit!

Der Skilltree deines Lebens:  
1. Du bekommst 30 Skillpunkte. Verteile deine Punkte so, dass sie dein aktuelles Leben widerspiegeln. [X]  
2. Überlege dir, in welchen Bereichen deines Lebens du im kommenden Jahr investieren möchtest. Verteile fünf weitere Punkte. [+]  
Wie viel investierst du in...

Erstellt von Daniel Schmidt  
<https://danielschmidt.online>

<b>Knowledge</b> ...deine Bildung?	<b>Koop-Modus</b> ...Zeit mit deinen Freunden?
<b>HP &amp; MP</b> ...deine Gesundheit?	<b>Squad</b> ...die Beziehung zu deiner Familie?
<b>Carry</b> ... das Wohl anderer Menschen?	<b>Just For Fun</b> ...deine Hobbies?



PS: Ich hoffe, das Geschenk hat dir gefallen. Wenn es dir ein Lächeln ins Gesicht gezaubert oder dein Leben auf andere Art bereichert hat, dann teile doch gerne deine Erfahrung auf Twitter oder Instagram mit mir und anderen, indem du @d3sm17h markierst und #PlayLifeFindGems benutzt.

Das würde mich freuen!

Vielen Dank und viel Spaß beim Spielen!

Daniel

<https://danielschmidt.online>