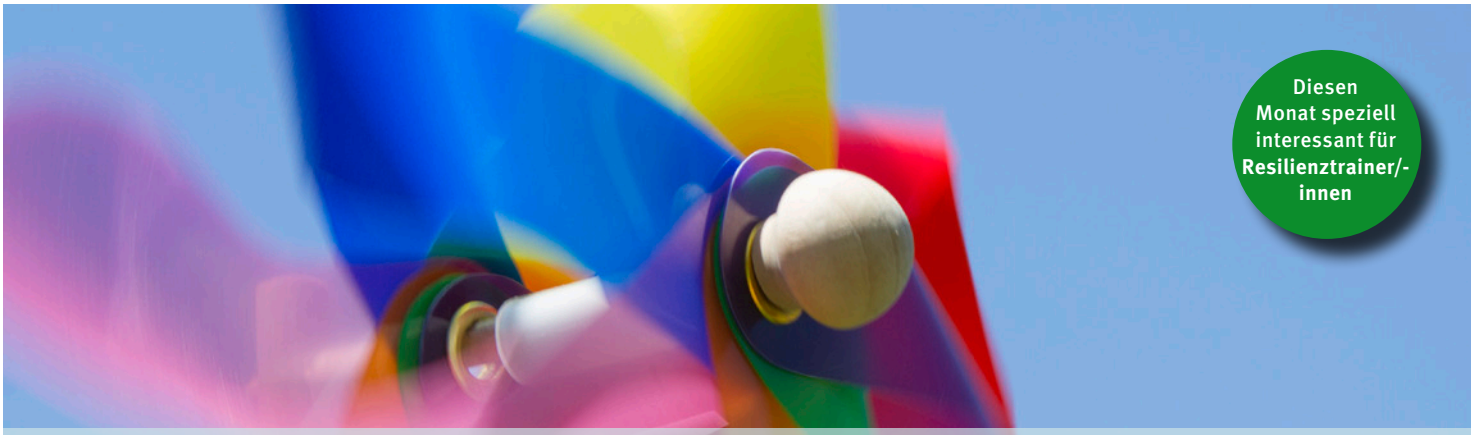
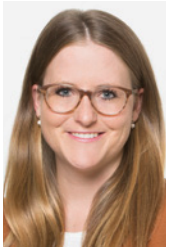


Diesen Monat speziell interessant für **Resilienztrainer/-innen**

Für euch nachgefragt …

Begriffe rund um Coaching, betriebl. Mentoring, Supervision und Resilienztraining wirkungsvoll erklärt

Was bedeutet Playfulness?



In diesem Monat haben wir bei **Stefanie Philipp,** unserer Fachspezialistin Produkteentwicklung, nachgefragt, was der Begriff «Playfulness» bedeutet.
Im folgenden Text erläutert sie, woher der Begriff stammt, was darunter zu verstehen ist und wie dieses Wissen in Begleitungsprozesse einfliessen kann.

Wir alle haben eine Spielfreude in uns und zeigen uns gerne ab und an verspielt. Schon früh in der Kindheit haben wir gelernt, uns in verschiedenen Situationen spielerisch zu verhalten. Verspielt sein umfasst jedoch mehr als eine kindliche Leichtigkeit. Bei Erwachsenen zählt dazu beispielsweise die Fähigkeit zur Improvisation, die Tendenz, Dinge nicht zu ernst zu nehmen, die Freude an Wort- und Gedankenspielen oder auch die Lust, sich mit aussergewöhnlichen Sachen und Menschen zu befassen. Das Gute ist, dass all diesen spielerischen Neigungen keine Grenzen gesetzt sind und sie sich positiv auf unser Wohlbefinden auswirken.

Definition

Wissenschaftlich ausgedrückt beschreibt **Playfulness (dt. Verspieltheit)** die Veranlagung einer Person zum Spiel(-verhalten). Es wird als ein **individuelles Persönlichkeitsmerkmal** betrachtet, welches das Erleben und Verhalten von Menschen positiv beeinflusst (Guitard, Ferland, & Dutil 2005).

Das Konstrukt der Verspieltheit im Erwachsenenalter zeichnet sich durch verschiedene Teilaspekte aus und wird in folgende **vier Dimensionen** unterteilt: Kreativität, Neugierde, Vergnügen und Sinn für Humor (siehe Tab. 1).

Ursprung und Einflüsse

Ursprünglich wurde Verspieltheit **vor allem mit Kindern** in Verbindung gebracht. Dass das kindliche Spielen zu diversen positiven Effekten wie z.B. Experimentierfreude, Lernen und Spass führt, ist der Wissenschaft seit Längerem bekannt. In den letzten Jahren wird das Merkmal aber **zunehmend auch im Erwachsenenalter** untersucht. Es zeigt sich: Nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene können ihre Neigung zur Verspieltheit in vielen Lebenssituationen positiv für sich nutzen. Spielen ist ein **Prozess, der hilft, neue Perspektiven einzunehmen und das Beobachten zu üben.** So können verspielte Menschen beispielsweise aus monotonen Aufgaben etwas Interessantes machen (Guitard et al. 2005) oder Situationen aus ihrem Leben so umdeuten, dass sie diese als unterhaltsam erleben und sich das Stresslevel reduziert (Proyer & Wagner 2015).

Dimension	Beschreibung	Beispielaussagen
Kreativität	Flüssiges, flexibles und originelles Denken. Nach alternativen Aufgaben- und Problemlösungen suchen.	«Logik bringt dich von A nach B. Vorstellungskraft bringt dich überall hin.»
Neugierde	Tendenz, Neues erleben, untersuchen, erkunden und erfahren zu wollen.	«Ich reise gerne ins Unbekannte und lasse mich überraschen.»
Vergnügen	Fokussierung auf das Erleben positiver Emotionen. Streben nach Freude und Lust.	«Es ist immer Zeit, um sich zu amüsieren und Spass zu haben.»
Sinn für Humor	Scherzhaft, lustig, witzig, spaßig oder kurios sein. Fähigkeit, Humor wahrnehmen oder vermitteln zu können.	«Ich bringe Menschen gerne und viel zum Lachen.»

Tab. 1: Die vier Dimensionen der Verspieltheit im Erwachsenenalter (Guitard et al. 2005).

Einfluss der Positiven Psychologie
Mit dem Aufkommen der Positiven Psychologie wurde die Bedeutung der Verspieltheit auf unser Erleben erkannt und seither vermehrt erforscht. Die Positive Psychologie befasst sich mit den grundlegenden Mechanismen und deren Folgen, die Menschen zufriedener machen. Aus Studien ist bekannt, dass **positive Emotionen** dazu anregen, in einer bestimmten Situation mehr Handlungsalternativen zu sehen. Eine humorvolle Bemerkung etwa kann dabei helfen, eine angespannte oder festgefahrene Situation aufzulockern. Daraus ergibt sich ein **breiteres Handlungsrepertoire** für künftige Situationen, was wiederum motivierend wirken kann (Proyer et al. 2021).

Positive Auswirkungen von Verspieltheit

Verspieltheit ist mit einer Reihe von positiven Auswirkungen verbunden. Von verbessertem psychischen und physischen Wohlbefinden bis hin zu höherer Arbeitsleistung und innovativerem Verhalten. Auch die Resilienz kann mit spielerischem Verhalten gestärkt werden.

Psychisches und physisches Wohlbefinden
Verspieltheit hängt mit psychischem und physischem Wohlbefinden zusammen (Proyer 2013). Als **Werkzeug für gesundes Altern** fördert Verspieltheit unter anderem kognitive, emotionale, soziale und psychologische Funktionen (Yarnal & Qian 2011). Beispielsweise kann uns **Spielfreude als Stressbewältigungsstrategie** dienen und uns helfen, mit täglichen Stressoren umzugehen. Dies kann wiederum zu einer besseren mentalen Gesundheit und psychischem Wohlbefinden beitragen.

Leistung und innovatives Verhalten
Nebst der persönlichen Entwicklung kann ein gewisser Grad an Verspieltheit auch in der **beruflichen Entwicklung** unterstützen. Höhere akademische Leistungen, einen gesünderen Umgang mit Langeweile sowie intrinsische Motivation und Kreativität sind mögliche positive Effekte von Verspieltheit. Auch **innovatives Verhalten** am Arbeitsplatz und **gute Teamarbeit** können damit in Verbindung gebracht werden (Proyer 2013).

Quelle der Resilienzentwicklung
Resilienz zeigt sich im Umgang mit Herausforderungen. Resiliente Menschen haben im Umgang mit Stressoren, Druck und Belastungen ein besseres Coping. Lachen und Verspieltheit können dabei helfen, dieses **Coping zu stärken** und dadurch schwierige Situationen erfolgreicher zu meistern. Die positiven Gefühle, die mit Verspieltheit einhergehen, können die **Erweiterungs- und Aufbauprozesse der Resilienz** stärken. Dadurch wird das Wachstum unserer Resilienz unterstützt (Chang, Yarna & Chick 2016).

Tipp! Was bringt mir dieses Wissen in der Praxis bei Begleitungsprozessen?

Verspieltheit lässt sich trainieren. Einfache **Übungen** wie z.B. Lachübungen, Ratespiele, Rätsel oder «Was wäre wenn…»-Gedankengänge helfen, verspielter und so insgesamt zufriedener zu werden. Als Begleitungspersonen können wir das Wissen rund um die Verspieltheit nutzen, um unsere Kundinnen und Kunden in verschiedenen Lebenssituationen zu unterstützen. Denkbar sind beispielsweise spezifische **Interventionen für das Berufsleben,** die unter dem **Begriff «Playful Work» oder auch «Game Thinking»** immer mehr an Aufmerksamkeit und Beliebtheit gewinnen. Dabei geht es um die spielerische Gestaltung der Arbeit (z.B. spielende und kreative Herangehensweise an Aufgaben und Probleme), was Freude, Motivation und Innovation am Arbeitsplatz fördert. Gerade bei der Lösung komplexer Problemstellungen unterstützt der Einbau von Spielelementen, die Perspektive zu wechseln und neue, ungewöhnliche Lösungen zu finden. Auch bei anderen Anliegen wie **soziale Beziehungen und Partnerschaften** können wir als Begleitungspersonen zu spielerischen Ansätzen anregen und so versuchen die Beziehungszufriedenheit unserer Kundinnen und Kunden zu steigern. Wie wir gesehen haben, lässt sich durch das Trainieren von Verspieltheit **nicht nur das Wohlbefinden erhöhen,** sondern über das Erleben positiver Emotionen auch die **Resilienz stärken.** Es lohnt sich also, unseren Kundinnen und Kunden ans Herz zu legen, auch im Erwachsenenleben immer mal wieder ein bisschen Kind zu sein.

Quellenangaben

Careen, Y. & Xinyi, Q. (2011). Older-Adult Playfulness: An Innovative Construct and Measure for Healthy Aging Research. In: American Journal of Play.

Chang, P., Yarnal, C. & Chick, G. (2016). The Longitudinal Association Between Playfulness and Resilience in Older Women Engaged in The Red Hat Society. In: Journal of Leisure Research. S.210-227.

Guitard, P., Ferland, F. & Dutil, E. (2005). Toward a Better Understanding of Playfulness in Adults. In: Occupation, Participation and Health. S. 9-21.

Proyer, R.T., Brauer, K., Gander, F. & Chick, G. (2021). Can Playfulness be Stimulated? A Randomised Placebo-Controlled Online Playfulness Intervention Study on Effects on Trait Playfulness, Well-Being, and Depression. In: Applied Psychology: Health and Well-Being. S. 129-151.

Proyer, R.T. (2013). Playfulness over the lifespan and its relation to happiness. In: Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie. S.508-512.

Proyer, R. T., & Wagner, L. (2015). Playfulness in adults revisited: The signal theory in German speakers. In: American Journal of Play. S. 201-227.

Proyer, R.T. & Willibald, R. (2011). The virtuousness of adult playfulness: the relation of playfulness with strenghts of character. In: Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice.

Yarnal, C. & Qian, X. (2011). Older-Adult Playfulness: An Innovative Construct and Measurement for Healthy Aging Research. In: American Journal of Play. S. 52-79.

Dein Input ist wert- und wirkungsvoll!
Bist oder warst du beim Coachingzentrum in Ausbildung und möchtest dein Wissen bezüglich zentralen Begrifflichkeiten rund um Coaching, betriebl. Mentoring, Supervision und Resilienztraining der Öffentlichkeit zur Verfügung stellen? Dann melde dich unter info@coachingzentrum.ch und wir klären dein Anliegen gerne für dich ab.

Verbinde dich mit uns
Willst du das Coachingzentrum erleben – zeitnah und persönlich? Dann folge uns auf Social Media.

20 Jahre coachingzentrum
Beratungsausbildung mit Wirkung

CZO Coachingzentrum Olten GmbH
Konradstrasse 30 I 4600 Olten
062 926 43 93 I info@coachingzentrum.ch
www.coachingzentrum.ch

© Coachingzentrum Olten GmbH / Juni 2021