Warum Selbstreflexion auch spielerisch sein darf

29.10.2026, 09:03 | Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstsein & Spiritualität

Pressemitteilung von: *Love Your Life*

Spielerisch neue Perspektiven auf persönliche Themen entdecken

Warum Selbstreflexion auch spielerisch sein darf

Wenn uns etwas im Leben beschäftigt, werden wir häufig ernst. Wir denken nach, wägen ab, suchen nach Ursachen und versuchen, eine Lösung zu finden. Doch gerade bei persönlichen Themen führt angestrengtes Nachdenken nicht immer weiter. Manchmal kann ein spielerischer Zugang etwas ermöglichen, das wir beim Suchen nach der richtigen Antwort verlieren: Offenheit, Neugier und einen neuen Blick auf das, was uns beschäftigt.

Wenn wir immer gleich denken, kommen wir oft am gleichen Punkt an

Wir alle kennen Themen, über die wir schon häufig nachgedacht haben. Eine Entscheidung, die wir vor uns herschieben. Eine Situation, die uns beschäftigt. Ein Wunsch, bei dem wir nicht genau wissen, wohin er uns führen soll.

Wir betrachten solche Themen mit unseren Erfahrungen, unseren Überzeugungen und dem, was wir bisher über uns und unser Leben gelernt haben. Das gibt uns Orientierung. Gleichzeitig bewegen sich unsere Gedanken dadurch häufig auf vertrauten Wegen.

Wir denken noch einmal darüber nach – und kommen wieder zu ähnlichen Antworten.

Vielleicht fehlt dann nicht noch mehr Nachdenken. Vielleicht braucht es etwas, das unseren gewohnten Gedankengang für einen Moment unterbricht.

Spielerisch bedeutet nicht, ein Thema weniger ernst zu nehmen

Bei persönlichen Themen klingt das Wort „spielerisch“ zunächst vielleicht ungewöhnlich. Schließlich geht es möglicherweise um etwas, das uns wirklich wichtig ist.

Doch spielerisch bedeutet nicht oberflächlich. Es bedeutet auch nicht, Schwierigkeiten kleinzureden.

Es kann bedeuten, einem Thema einmal ohne den Anspruch zu begegnen, sofort eine Lösung finden zu müssen. Einen Impuls aufzunehmen, ohne vorher zu wissen, wohin er führt. Einen anderen Lebensbereich einzubeziehen. Eine ungewohnte Perspektive zuzulassen.

Plötzlich geht es nicht mehr nur darum: Was ist die richtige Antwort?

Sondern darum: **Was entdecke ich, wenn ich mein Thema einmal anders betrachte?**

Ein Impuls kann einen Gedanken auf einen neuen Weg bringen

Ein Impuls muss keine Antwort enthalten. Vielleicht ist es nur ein Wort, ein Gedanke, ein Bild oder eine neue Perspektive.

Was daraus entsteht, kann für jeden Menschen anders sein.

Vielleicht erinnert uns etwas an eine Erfahrung. Vielleicht erkennen wir einen Zusammenhang, den wir vorher nicht gesehen haben. Vielleicht taucht ein Gedanke auf, der zunächst überhaupt nicht zu unserem Thema zu passen scheint – und gerade deshalb etwas in Bewegung bringt.

Das Spannende daran ist: Wir wissen vorher nicht, was uns begegnet.

Und genau darin liegt etwas Spielerisches.

Es gibt kein Richtig oder Falsch

Vielleicht ist das einer der größten Unterschiede zum gewöhnlichen Nachdenken über ein Problem.

Wir müssen nicht beweisen, dass ein Gedanke richtig ist. Wir müssen keine Aufgabe lösen. Und niemand muss uns sagen, welche Erkenntnis wir am Ende haben sollten.

Ein Impuls darf passen. Er darf überraschen. Er darf uns berühren. Und er darf auch einmal gar nichts mit uns machen.

Wir entscheiden selbst, was für uns Bedeutung bekommt.

Dadurch entsteht Raum. Nicht für eine vorgegebene Lösung, sondern für den eigenen Prozess.

Wenn aus einem Gedanken ein Spiel entsteht

Genau diese Erfahrung hat auch Frank Menninger beschäftigt: Wie könnte ein Rahmen aussehen, in dem Menschen sich mit einem eigenen Thema beschäftigen können, ohne dass ihnen jemand sagt, was sie denken, fühlen oder verändern sollen?

Aus diesem Gedanken entstand das **Love Your Life Game –** ein Spiel zur Selbstreflexion, bei dem nicht Gewinnen oder Verlieren im Mittelpunkt steht. Die Spieler bringen ihr eigenes Thema mit und begegnen während des Spiels unterschiedlichen Impulsen und Lebensbereichen.

Dabei gibt das Spiel keine fertigen Antworten vor. Es schafft vielmehr einen Rahmen, in dem neue Gedanken, Verbindungen und Perspektiven entstehen können.

Was ein Impuls bedeutet und was jemand daraus für das eigene Leben mitnimmt, bleibt bei jedem selbst.

Vielleicht darf persönliche Entwicklung manchmal sogar Freude machen

Nicht jede Auseinandersetzung mit uns selbst muss anstrengend sein. Nicht jede Erkenntnis muss aus einer schwierigen Situation entstehen. Und nicht jeder Schritt in unserer persönlichen Entwicklung muss sich nach Arbeit anfühlen.

Manchmal entsteht etwas gerade deshalb, weil wir den Druck herausnehmen.

Weil wir neugierig werden.

Weil wir uns überraschen lassen.

Und weil wir für einen Moment nicht versuchen, die richtige Antwort zu finden.

Vielleicht ist Selbstreflexion deshalb manchmal weniger eine Suche nach Antworten als eine Einladung, sich selbst neu zu entdecken.

Und vielleicht darf genau das sogar ein bisschen spielerisch sein.

Love Your Life Coaching

Am Hopfenort 26
34212 Melsungen
Deutschland

FrankMenninger

01606926086

frank@loveyourlifecoaching.de

www.loveyourlifegame.de

Portrait

Love Your Life Coaching wurde von Frank Menninger gegründet. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie Menschen sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen, das eigene Leben reflektieren und neue Perspektiven gewinnen können.

Aus dieser Idee entstand das Love Your Life Game®, ein Spiel zur Selbstreflexion. Es bietet einen strukturierten und zugleich spielerischen Rahmen, um sich mit einem persönlichen Thema auseinanderzusetzen und es aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten. Dabei geht es nicht um Gewinnen oder Verlieren, sondern um Impulse, den eigenen Prozess und einen bewussten Moment für sich selbst.

Das Love Your Life Game® kann allein, zu zweit oder gemeinsam in einer Gruppe gespielt werden. Entwickelt wurde es von Frank Menninger in Melsungen. Weitere Informationen unter www.loveyourlifegame.de.

News-ID: 1327723 • Views: 72 (Stand: 30.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

https://www.openpr.de/news/1327723/Warum-Selbstreflexion-auch-spielerisch-sein-darf.html