



Freundschaft vertiefen

Mit spielerischer Leichtigkeit die
gemeinsame Verbindung stärken

»Worte verbinden dort,
wo unsere Wellenlängen längst übereinstimmen.«

Playbook

Die Fokusiererin
Der Fokusierer

Die Netzwerkerin
Der Netzwerker



Die Mentorin
Der Mentor



Die Selbstentwicklerin
Der Selbstentwickler



Die Verbinderin
Der Verbinder

Zur Videoanleitung ...



schau dir hier das
Video an, um noch
intensiver mit dem
Playbook zu arbeiten.

INHALT

EINFÜHRUNG

- 4 Vorwort
- 5 Das ist Teampay
- 6 **Das ist Freundschaft**
10 Eigenschaften von Freundschaften
- 9 **Was bringen echte Freundschaften?**
12 starke Vorteile

Freunde sind Menschen, die dir nicht den Weg zeigen, sondern ihn **einfach mit dir gehen.**

BEREIT ZU SPIELEN?

- 14 **Gemeinsam spielen**
Ihr beantwortet die Fragen zusammen
- 15 **Du für dich**
Du beantwortest die Fragen und teilst sie mit deinem Freund
- 18 **Dein Freund für dich**
Er / Sie beantwortet die Fragen über dich
- 19 Lebensweisheiten von Herzen

Ein Freund ist jemand, der dir völlige Freiheit gibt, du selbst zu sein.
– Jim Morrison

Es ist völlig egal, wer vor dir steht, wenn du weißt, **wer hinter dir steht.**

Hey du!

Dieses wunderbare Geschenk hast du von einem Menschen bekommen, dem du wichtig bist. Ist das alleine nicht schon ein schönes Gefühl? Mit diesem Freundschaftsspiel habt ihr jetzt viele schöne Möglichkeiten, eure Verbindung noch stärker werden zu lassen. Doch dieses Playbook ist nicht nur eine Stärkung für eure Freundschaft, sondern es wartet auch ein riesiger Berg an Selbsterkenntnis auf euch.

Übrigens: Das Playbook selbst ist auch aus einer Freundschaft heraus entstanden – also aus handfester Erfahrung und von Herzen.

Dr. Sung Han & Dirk Rosomm



ÜBER DR. SUNG HAN

Ich bin wie Nutella zwischen zwei Brotscheiben: Meine Passion ist es, inspirierende Menschen und Herausforderungen zu verbinden.

Mit Büchern, Videos und Mentoring begeistere ich junge Menschen, sich dem Abenteuer Leben mutig zu stellen. Ich ermutige sie, herauszufinden, was wirklich im Leben zählt, und ihr ganzes Potenzial zu nutzen.

ÜBER DIRK ROSOMM

Ich bin eine Art Daniel Düsentrieb zwischen den Ohren der Menschen. Ich (er)finde Antworten auf zutiefst menschliche Anliegen und Bedürfnisse.

Dazu schreibe ich zahlreiche Bücher, entwickle Tools & Playbooks, drehe Videos, halte Vorträge und führe Menschen in ihre Freiheit und ihr Potenzial.



Das ist Teamplay

Eine spielerische Art, deine Selbstentwicklung voranzutreiben
und dich wirksam zu entfalten.

Teamplay ist so was wie ein Universalschlüssel für alle Probleme, die du in dir trägst oder mit anderen Menschen hast. Es bringt auf eine einfache, schnelle und spielerische Art das Problem auf den Tisch und macht es (be)greifbar. Denn alles, was wir beGREIFEN, können wir auch TRANSFORMIEREN, also umwandeln.

Das ist das Tolle an Psychologie: Sie ist psychoLOGISCH. Was uns meist fehlt, ist ein Zugang zur Klarheit und die Visualisierung unserer Psychodynamiken.

In diesem Heft spürst du im Kleinen schon die Power von Teamplay, aber natürlich gibt es eine Vielzahl von weiteren Anwendungsmöglichkeiten. Schau einfach auf unserer Website vorbei: www.mr-transformation.com/teamplay.

Bist du bereit, dein Leben spielerisch zu entdecken? Mit einer völlig neuen Brille und dem vielleicht coolsten Tool für deine Selbstermächtigung?

Halte jetzt dein Teamplay-Kartenset bereit, damit wir direkt loslegen können.



FÜR EXPERTEN

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Gedanken Materie schaffen. Teamplay ist der kürzeste Weg, das Mindset und somit das Denken zu ändern. Das führt zu neuen Resonanzen und somit zu anderen Resultaten.



+ 14 weitere
Karten

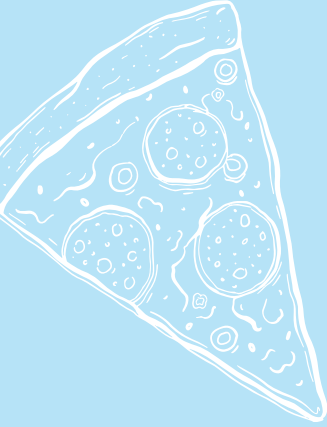


Das ist Freundschaft.

10 Eigenschaften von Freundschaften

Authentizität

In wahren Freundschaften müssen wir keine Maske tragen. Wir können sein, wer wir wirklich sind, ohne Angst zu haben, dass die anderen uns ablehnen oder verurteilen.



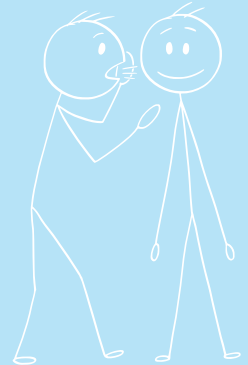
Akzeptanz

Es gibt Tage, an denen wir schräg drauf sind, müde, wütend oder aggressiv. Es gibt Tage, da sind wir energielos und können nichts in die Freundschaft investieren. Von echten Freunden fühlen wir uns auch an diesen Tagen akzeptiert. An besonders schlechten Tagen bringen sie uns zum Beispiel unser Lieblingsessen vorbei, ohne nach Erklärungen zu fragen.

Vertrauen

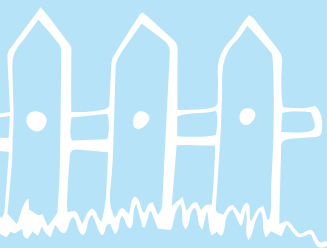
Wir können uns Dinge anvertrauen, die für uns schützenswert sind. Ein tiefes Vertrauen ist eine essenzielle Voraussetzung für wahren Tiefgang in der Freundschaft. Das heißt natürlich nicht, dass wir jeder Freundin alles anvertrauen müssen.

Es heißt jedoch: Freunde schauen auf unsere Fehler nicht mit Verurteilung, sondern mit Verständnis und Unterstützung.



Erlebnisse

Gemeinsame Erinnerungen sind ein sozialer Kleber. Tolle Erfahrungen brennen sich förmlich ins Gehirn ein, und wir verbinden diese häufig mit den Personen, mit denen wir sie erlebt haben. Insbesondere Erfahrungen, die hinter unserem „Mut-Zaun“ liegen, stärken die Beziehung. Auch Erlebnisse, die uns gemeinsam aus unserer Komfortzone werfen, können Erinnerungen schaffen, die uns in schweren Zeiten Kraft geben.



Ehrlichkeit

Wahre Freunde wissen, dass die Verbindung so stark und unzerstörbar ist, dass sie sich die Wahrheit sagen können. Insbesondere dann, wenn wir uns in völliger Überzeugung auf eine Meinung eingeschossen haben. Diese Ehrlichkeit kann helfen, persönlich zu wachsen und einander besser zu verstehen.



Gemeinsames Lachen ist einer der schönsten Verbinder zwischen 2 Menschen. Die Leichtigkeit des Moments schüttet eine ganze Reihe von Glückshormonen aus und lässt uns die Missstände in unserem Leben einfach vergessen. Wenn wir eine Aufmunterung brauchen, gibt es doch kaum etwas Schöneres, als von einer Freundin ein Video aus alten Zeiten zugeschickt zu bekommen – und herzlich zu lachen.

Humor

Zuverlässigkeit

Da ist diese tiefe Gewissheit, dass unser Freund für uns da ist. Wir können aufeinander zählen, wenn es drauf ankommt. Und unterstützen uns, ohne zu zögern.

Loyalität

Treue ist ein zentraler Wert. Freundinnen sollten einander gegenüber loyal sein und ein Vertrauensverhältnis aufbauen können, das auch schwierige Zeiten überdauert.

Freiraum

Jeder Mensch braucht Raum für individuelle Entwicklung und persönliche Interessen. Eine gesunde Freundschaft respektiert den Bedarf der anderen nach persönlichem Freiraum.



Respekt

Ein respektvoller Umgang miteinander ist unerlässlich. Das beinhaltet die Achtung der Meinungen, Grenzen und Privatsphäre des anderen.



Was bringen echte Freundschaften?

12 starke Vorteile

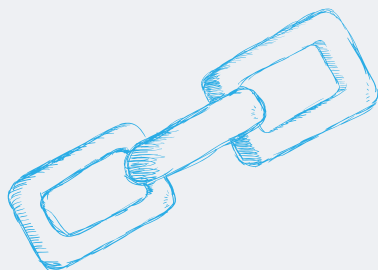
Reduktion von Ängsten

Starke Freundschaften sind wie ein Schutzschild gegen Ängste. Dank ihnen haben wir in Summe weniger Angst im Leben. Sie geben uns Stärke, Halt und Orientierung. Das Teilen von Sorgen macht die Last leichter und Ängste weniger bedrohlich.



Gesundheit

Enge Verbindungen lösen in uns die Ausschüttung des Bindungshormons Oxytocin aus. Je nachdem, was wir in der gemeinsamen Zeit erleben, werden ausserdem die Glücksstoffe Dopamin und Phenylethylamin ausgeschüttet. Glück und Wohlbefinden senken den Stress und stärken unser Immunsystem.



Souveränität

Je einsamer ein Mensch ist, desto größer sind die Selbstzweifel. Wenn wir gemeinsam mit anderen unterwegs sind, reduzieren sich unsere Selbstzweifel. Enge Verbindungen machen uns also stärker.

Mehr Seelenfreude

Bedingungsloses Geben erfüllt uns tief im Herzen. Es stiftet Ruhe und Frieden und schenkt ein warmes Gefühl der Erfüllung. Mit Freunden gemeinsam älter zu werden, schafft eine besondere Art von Verbundenheit. Es ermöglicht, Erinnerungen zu teilen, sich aufeinander zu verlassen und die Höhen und Tiefen des Lebens gemeinsam zu durchleben.



Vorschau

Emotionale Stabilität

Tiefe Freundschaften bieten ein starkes emotionales Netzwerk, das uns in schwierigen Zeiten aufrängt. Es ist Gold wert, Menschen zu haben, die einen unterstützen. Menschen, die Trost und Verständnis spenden, genau dann, wenn wir es am meisten brauchen.

Lebensfreude

Lebendige Freundschaften sind für viele Menschen die Hauptquelle von Freude und Glück. Sie können auch das Ausmaß von Schräglagen in Partnerschaften dienen. Gemeinsame Erlebnisse und das Teilen von Höhen und Tiefen tragen zur Lebensfreude bei.

Perspektivwechsel

Bei wichtigen Entscheidungen ist es von unschätzbarem Wert, Menschen unserer Seite zu haben, die uns wirklich beraten und möglicherweise eine völlig neue Sichtweise bieten. Werden sie es wertvoll, ein Umfeld zu haben, das Sie egoistisch unterstützt und feiert, wenn wir eine wichtige Entscheidung für uns getroffen haben.

Konfliktlösung

Sehr häufig helfen gute Freunde dabei, große Konflikte im Leben klüger zu lösen. Im Idealfall führen sie uns aus einer egoistischen Trotzposition in eine kompromissbereite Haltung.

Vorschau

Vorschau

Stress kann
Helfen uns mit unseren besten
Hedonisten in der Wohlfühlzone befinden,
kann es fast unmöglich, Stress zu
finden. Solche Momente helfen uns als
Ausgleich zu den vielen Stressmomenten.

Netzwerken, Kontakte & Ressourcen

Freundschaften erweitern unser soziales Netzwerk. Die Freunde unserer Freunde können zu neuen Bekanntschaften und beruflichen Chancen führen. Außerdem bringen Freundschaften oft einen Austausch von Ressourcen mit sich. Ob es sich um praktische Hilfe im Alltag, wertvolle Tipps oder das Teilen von materiellen Dingen handelt: Freunde unterstützen einander in vielfältiger Weise.



Gemeinsame Ziele

Innerhalb von Freundschaften können wir uns gemeinsame Ziele setzen und zusammenarbeiten, sei es für berufliche Projekte, persönliche Herausforderungen oder persönliche Wachstumsziele.

Motivation &

Unterstützung

Echte Freunde sind oft unsere größten Fans. Sie ermutigen uns, unsere Träume zu verfolgen, geben uns Rückhalt in schwierigen Zeiten und feiern unsere Erfolge mit uns.

Vorschau

Vorschau





**Bereit?
Los geht's!**

Emotion stärkt Verbindung

Sucht euch einfach die Fragen aus, die euch magisch anziehen. Natürlich müsst ihr nicht alle Fragen bespielen. Wichtig ist, dass ihr es respektiert, wenn für einen von beiden eine Frage jetzt gerade nicht dran ist.



SPIELMODUS
Gemeinsam

WAS SCHÄTZT DU AM ANDEREN? UND WARUM?

- Sucht 3–5 Karten heraus, die zeigen, was ihr am anderen schätzt.
- Dann erklärt und begründet ihr, woran ihr diese Eigenschaften festmacht und warum ihr sie so toll findet.
- Eine schöne Spielvariante ist: Ihr legt jeweils abwechselnd eine Karte ab und erzählt.

AN WELCHEN GEMEINSAMEN MOMENT ERINNERST DU DICH AM LIEBSTEN?

- Teilt euch gegenseitig eure Lieblingsmomente mit.
- Welchem deiner inneren Spieler hat dieser Moment was genau gegeben?

MIT WELCHEN SPIELERN WOLLEN WIR MAL EIN GEMEINSAMES ERLEBNIS ERSCHAFFEN?

- Was wollen wir 2 mal miteinander erleben?
- Welche Spieler werden dort spielen? Schöpferin? Abenteurer? Rebellin? Verbinder? Heilerin?
- Wenn die Idee auf dem Tisch liegt, direkt den Umsetzer aktiveren und im Kalender eintragen.

BEI WELCHEN GROSSEN FRAGEN SIND WIR BEIDE UNS KOMPLETT EINIG?

- Erkennt ihr gemeinsame Einstellungen, Ansichten, Werte und Lebensprinzipien?
- Findet ihr vielleicht auch spannende neue Perspektiven?

Teilen schafft Nähe

Diese Fragen beantwortest du für dich selbst und erzählst deinem Freund davon. Eine Alternative ist für manche Fragen auch, dass deine Freundin sie für dich beantwortet. Probiert einfach aus, was gerade für euch passt.



SPIELMODUS

Du für dich

WAS MACHT DICH GLÜCKLICH?

- Welcher Spieler macht mich in welchen Lebenssituationen wirklich glücklich? (Der Abenteurer mit den Kids, die Verbinderin im Seminarraum, der Mentor im Coaching, die Rebellin in der Küche ...)

WAS IST DAS BESTE, WAS DIR IN LETZTER ZEIT PASSIERT IST?

- Was war ein wirklich tolles Erlebnis?
- Welche Spieler haben dort für dich gespielt?
- Wer war im vollen Flow und hat für dich ein tolles Erlebnis „erspielt“?

WAS IST DEINE LIEBSTE KINDHEITSERINNERUNG?

- Welcher Moment springt dich sofort an?
- Und jetzt frag dich: Wer hat damals gespielt und wie haben sich die einzelnen Spieler gefühlt?

WAS IST EIN NOCH UNERFÜLLTER TRAUM VON DIR?

- Wer von deinen Spielern hat diesen Traum? (Können auch mehrere sein.)
- Was sind die Bedürfnisse hinter diesem Traum?

WELCHEN SPIELER MÖCHTEST DU ENTWICKELN?

- Welchen deiner Spieler wünschst du dir mehr im Leben und warum?
- Welche Gedanken hat dein Freund dazu, wenn du das so erzählst?

WAS IST DEINE GRÖSSTE PERSÖNLICHE BLOCKADE?

- Welche Blockade erlebst du gerade in dir?
- Welche Spieler haben diese Blockade und warum?
- Welche Spieler fehlen, um diese Blockade zu lösen?

WENN DU EINEN TAG IN DEINEM LEBEN ÄNDERN KÖNNTEST, WELCHER WÄRE DAS?

- Was ist da passiert?
- Welche Spieler haben dich dort für dich gehalten?
- Wen würdest du aus heutiger Sicht aufs Spiel schicken?

WELCHE HERAUSFORDERUNG HAST DU LETZTER ZEIT GEMEISTERT?

- Wo war es wirklich anstrengend, mühsam oder schwierig für dich?
- Was hast du getan, um das zu meistern?
- Welchen deiner Spieler hast du es zu verdanken?

WELCHE SUPERKRAFT HÄTTEST DU GERNE?

- Und welchen deiner Spieler traust du das zu?

WELCHEN MENSCHEN BEWUNDERST DU AM MEISTEN?

- Welche Charakterzüge, Eigenschaften, Talente hat diese Person?
- Welchen Spielern hat sie das wohl zu verdanken?

WELCHER DEINER BESTE RATSCHLAG, DEN DU JE ERHALTEN HAST?

- Welcher deiner Spieler hat das gestärkt oder angespornt?

WELCHE KLEINEN DINGE IM LEBEN ZAUBERN DIR EIN LÄCHELN INS GESICHT?

- Und wer von deinen Spielern lächelt hier genau?
- Beispiel: Stolz auf die Kinder > Held
- Beispiel: Genussfreude über die neue Kaffeesorte > Abenteurerin

WAS MOTIVIERT DICH, MORGENS AUS DEM BETT ZU STEHMEN?

- Anders gefragt: Welcher deiner Spieler zieht dich aus dem Bett?

WELCHES REISEERLEBNIS HAT DICH AM MEISTEN GEPRÄGT?

- Welcher deiner Spieler ist dort, wo er sich herausgewachsen?

WAS WAR DER PEINLICHSTE MOMENT IN DEINEM LEBEN?

- In der Rückbetrachtung: Welcher deiner Spieler hat sich daraus weiterentwickelt?

WENN WIR BEIDE ZURÜCK, WENN WIR MIT 100 JAHREN IM SCHNEEHAHL AUF UNSERE GEMEINSAME ZEIT SCHAUFEN?

- Eine kleine Zeitreise in die Zukunft: Was erwartet uns noch in der gemeinsamen Zeit?

Vertrauen gibt Tiefe

Diese Person beantwortet dein Freund bzw. deine Freundin für dich. So eine Außensicht ist häufiger freier, um die innere Haltung mal auf den Kopf zu stellen und neue Perspektiven zu entwickeln.



SPIELMODUL
Dein Freund für dich

WAS WÜRDEN MIR MAL WIEDER GUTTUN?

- Ein schwieriges Thema für viele: sich selbst etwas gönnen (Massage, Genuss, Abenteuer, Me-Time, Konzert ...).
- Schreibt jeweils eine Liste für die anderen Personengruppen, die ihr guttun würden, und markiert euren Favoriten.
- Dann fragt ihr euch gemeinsam: Wen aus dem Team brauchen wir jetzt dafür?

WELCHE HANDRECKEN WÜRDEN SIE SICH BEI UNS?

- Wir stehen uns häufig selbst im Weg und unsere besten Freunde sehen das. Ihnen fällt es nur oft schwer, das zuzureden.
- Bitte deinen Freund oder deine Freundin, den Spieler herauszusuchen, der ihrer Meinung nach das größte Potenzial hat.
- Beispiel: weniger Absichererin, mehr Clown, mehr Fokussiererin, mehr Heiler etc.

WAS WÜNSCHEN SIE SICH VON DIR?

- Wie können diese Freundschaft noch mehr erfüllen?
- Welche Arbeit mit welchen Spielern würde dazu führen, dass sich die Qualität dieser Freundschaft nochmals erhöht?



3 Lebensweisheiten von Herzen, die für mich ein Game-Changer waren.

1. LEICHTIGKEIT

Schaut, dass ihr euch die Leichtigkeit der Freundschaft bewahrt. Sobald es anstrengend wird, legt euch die Karten und schaut, warum das so ist.

2. ERWARTUNGEN

Wir laufen häufig mit zahlreichen Erwartungen an uns und an andere durch die Welt. Oft sind sie uns dieser nicht einmal bewusst, und selten kommunizieren wir sie auch klar. Und dennoch reagieren wir häufig mit Enttäuschung, wenn Freunde sich nicht erwartungskonform verhalten. Eigentlich wäre die Ent-Täuschung – also das Aufhören der Täuschung – ja was Gutes, wenn das verletzte Ego nicht eingreifen würde, um die Schuld eher bei den anderen zu sehen. Doch Vorsicht: An unausgesprochenen Erwartungen sind schon viele Freundschaften zerbrochen.

3. LOSLASSEN

Häufig tun wir uns schwer, alte Freundschaften klug zu beenden. Also zu dem Zeitpunkt, an dem klar ist, dass sich die Zukunftswege trennen werden. Viel zu oft hadern wir, weil wir uns danach sehnen, die vergangenen Höhepunkte am Leben zu halten. Die Zukunft wird solche Highlights vermutlich nicht mehr bringen, also bleiben wir in der Vergangenheit haften. Die Wahrheit ist, dass sich Menschen in unterschiedliche Richtungen entwickeln und es somit auch mal ein Loslassen braucht. „Danke für die tollen Momente in der Vergangenheit. In Zukunft begegnen wir uns anders.“ Das fühlt sich vielleicht etwas traurig an, bringt aber auch erlösende Klarheit. Aber noch wichtiger: Es schafft Raum für neue Menschen, die in dein Leben treten.

reflect. transform. smile. repeat.

