

MENSCH REFLEKTIER DICH

DAS BRETTSPIEL FÜR EINE BEWUSSTERE
KOMMUNIKATION MITEINANDER



by BetterSation



Herzlich Willkommen

ich bin Esther und die Gründerin von BetterSation.

Ich freue mich, dass Du dich dazu entschieden hast, diese digitalen Seiten rund um unser Brettspiel "Mensch reflektier Dich" aufzuschlagen und dich auf eine Reise zu begeben, die dich dazu inspirieren wird, deine Kommunikation im Alltag zu verbessern, Gedanken und Handlungen zu reflektieren und dadurch ein glücklicheres Leben zu erlangen!

BETTERSATION



@BETTERSATION



Inhalt

01
WAS IST MENSCH,
REFLEKTIER DICH?

02
DIE GRÜNDERIN

03
WARUM IST KOMMUNIKATION
DER SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK

04
DAS BRETTSPIEL MENSCH,
REFLEKTIER DICH

05
WAS HAT DAS WELTALL MIT
MENSCH; REFLEKTIER DICH
ZU TUN

06
WIE FUNKTIONIERT MENSCH
REFLEKTIER DICH

07
BONUSMATERIAL ZUM SPIEL

Was ist Mensch, reflektier Dich?

01

Wie schnell die Zeit vergeht! – Ein Gedanke, der so oder so ähnlich immer wieder aufkam, wenn Tage, Wochen und Monate vorbeirauschten, als hätte jemand auf „Vorspulen“ gedrückt.

Wichtige Momente im Leben meines Sohnes führten mir knallhart vor Augen, wie viel Zeit schon wieder verstrichen war und wie sehr uns Alltagsstress, Verpflichtungen und stumpfe Routinen dazu verleiten, nur noch zu funktionieren.

Offener Austausch, bewusstes Erleben, gründliches Reflektieren – All das kam viel zu kurz.

Und so verstärkte sich das Bedürfnis nach mehr Kommunikation, angefangen als Paar. Ich ging ins Internet und googelte nach Fragen, die man sich stellen kann, um intensivere Gespräche zu führen. Allerdings stellten wir beide recht schnell fest, dass es uns nicht an Fragen oder Gesprächsthemen fehlte, sondern an Zeit.

So entstand schließlich die Idee eines wöchentlichen, fest geplanten Austausches!

Anfangs unstrukturiert begannen wir, jeden Sonntagmorgen einen sogenannten „Familienrat“ einzuberufen. Es tat gut als Familie zu wissen, was den Anderen beschäftigt, was man hätte besser machen können und was die Ziele des Anderen für die kommende Woche sind.

Mit der Zeit kristallisierten sich klare Themen heraus, über die wir unbedingt sprechen wollten und wir merkten, dass die regelmäßige Kommunikation und Reflektion sowohl die Familie, die Partnerschaft als auch die eigene Persönlichkeit positiv beeinflusste.



So kam mir der Blitzgedanke an einem
Sonntagnachmittag beim Mensch, ärgere Dich nicht
spielen: voller Vorfreude und Euphorie holte mein Sohn Henry
das Spiel aus der Schublade und richtete alles sorgfältig hin. Das
gemeinsame Spielen brachte uns auch an diesem Tag wieder sehr viel
Freude und Spaß. Die taktischen Entscheidungen, der Ärger, der Trotz, der
Ehrgeiz und vieles mehr durften auch dieses Mal nicht fehlen.

Ich erkannte: diese Zeit war
bewusst wahrnehmbar und gehörte nur den Menschen am Tisch, abseits von
Handy, Nachrichten und sonstigen Reizüberflutungen!

Da kam mir die Idee, da ich verstand wie ähnlich die beiden Dinge sind, also
unser Familienrat und das Gesellschaftsspiel: alle gemeinsam an einem Tisch und
jeder bringt sich mit ein. Es gibt lediglich nur einen Unterschied: es geht nicht
ums Gewinnen, sondern das Ziel des Spiels ist die Kommunikation untereinander
zu verbessern.

Und so entstand die Marke Betteration und die Idee zum Brettspiel "Mensch,
reflektier Dich"!

Ziel des Spieles ist:

- ✦ aktiver Austausch über die Woche
- ✦ Besprechen von Alltagsthemen die sonst unter den Tisch fallen
- ✦ sich Fragen zu stellen die einen weiterbringen, wo man alleine nicht drauf kommt
- ✦ Austausch bspw. zum Thema Finanzen
- ✦ Planung von Aktivitäten/Zielen und Wünschen jedes einzelnen

Oftmals wissen wir (oder auch nicht nicht ;-)), dass die Kommunikation, die wir im
Alltag anwenden, nicht "richtig" ist, oder wir sogar viel zu wenig miteinander
kommunizieren. Wir suchen Fehler beim Gegenüber, haben falsche
Vorstellungen/Erwartungen, sind trotzig und wundern uns dann noch, dass alles
gleich bleibt und wir dadurch zunehmend unglücklich werden.

Beispiel:

Erinnere Dich mal an einen schönen Abend, an dem Ihr ein Gesellschaftsspiel
gespielt habt. Wie war die Stimmung am Tisch?
Man lacht, ärgert sich, entwickelt Ehrgeiz, hat Freude, Euphorie und vieles mehr.
Diese ganzen Emotionen verursachten einen tollen und spannenden Abend. Und
jeder war sich danach sicher einig: das machen wir eindeutig zu wenig.

Und jetzt stelle Dir mal vor:
Du erlebst das Gleiche in der
Kommunikation mit dir selbst, deinem Partner und der
ganzen Familie.

Was denkst Du, würde sich alles in Deinem
Leben verändern?

Ich kann es dir verraten:

sehr viel!

Gründerin

Ich bin Esther, gebürtige Südbadnerin und wohne in einem hübschen Örtchen in Mitten einer Weinregion. Dort lebe ich mit den wichtigsten Menschen meiner Welt zusammen: Henry, meinem wundervollen Sohn, Sven, meinem liebevollen Ehemann und Lou, unserer geliebten Hündin – die immer und überall Platz bei uns und zwischen uns findet.

Ich bin gesundheitsbewusst, tierverliebt, manchmal chaotisch und auch unordentlich, aber auch empathisch und reflektiert. Meine Philosophie ist es, mir immer wieder bewusst zu machen, dass Glück sich vermehrt, wenn man es teilt. Das war aber nicht immer so! Betteration verändert Leben!! Ich möchte mit Euch teilen, was unser Leben jeden Tag ein Stück besser macht. Von den kleinen Dingen zu den ganz Großen. Bewusst zu leben und dabei immer in der inneren Mitte zu bleiben. Mit Betteration findet alles seinen Platz. Wir haben unser Glück gefunden und nun wollen wir Euch helfen, es auch zu finden!



*”Wenn du die Welt verändern willst,
beginne mit dem Menschen, den Du
jeden Tag im Spiegel siehst”*



04

KOMMUNIKATION ALS SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK

Wir kommunizieren ständig, sei es im privaten oder beruflichen Umfeld. Doch oft kommt es zu Missverständnissen, Konflikten oder Frustrationen. Warum ist das so und wie können wir uns verbessern? Hast Du Dir diese Fragen schonmal gestellt?

Ich verrate es Dir: es sind die Kleinigkeiten die unseren Alltag prägen. Kleine und scheinbar unbedenkliche Gewohnheiten schleichen sich ein und können nur durch Reflektion und Kommunikation gebrochen werden. Hierzu muss man sich bewusst Zeit nehmen und die kleinen Energieräuber die wir nur zu oft in unserem Alltag haben, eliminieren.

05

Eine effektive Kommunikation im Alltag ist wichtig, um Missverständnisse zu vermeiden und Beziehungen zu verbessern. Hier sind einige Tipps, die Dir dabei helfen können, richtig zu kommunizieren:

Höre aktiv zu!

Konzentriere Dich darauf, was die andere Person sagt, ohne abgelenkt zu sein. Achte auf die Körpersprache, Gestik und Mimik.

Stelle Fragen!

Wenn Du unsicher bist, was die andere Person meint, frage höflich nach. Wiederhole ihre Aussagen, um sicherzugehen, dass du richtig verstanden hast.

Sei klar und präzise!

Vermeide es, vage oder unklare Aussagen zu machen. Sei spezifisch und präzise, um Missverständnisse zu vermeiden.



Vermeide es, zu urteilen oder zu kritisieren!

Versuche, objektiv zu bleiben und vermeide es, andere zu verurteilen oder zu kritisieren. Versuche, das Problem konstruktiv anzugehen.

Vermeide es, dich zu wiederholen!

Wiederholungen können dazu führen, dass Dein Gegenüber sich schnell unwohl fühlt. Versuche, das Problem zu lösen oder die Diskussion zu einem Ende zu bringen.

06

Achte auf Deine eigene Körpersprache!

Beobachte die Körpersprache deines Gegenübers und achte auch auf Deine, um nonverbale Signale zu erkennen und zu interpretieren.

Respektiere die Meinungen anderer!

Auch wenn Du anderer Meinung bist, ist es wichtig diese zu respektieren und eine Lösung zu finden die für alle passt. Sofern es zu einer Lösung kommen muss.

Sei offen für Feedback!

Feedback ist wichtig, um dich weiterzuentwickeln und Deine Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern.



kostenfreies
e-book mit
Bonusmaterial

Bettersation

ASZINATION · REFLEKTIO

www.bettersation.de



07

AUSPACKEN

Mensch reflektier Dich wird als Holzbrett geliefert, welches mit einem interaktiven Spielfeld bedruckt ist. Liebevoll verpackt kommt es mit einem Leinenbeutel zu Dir nach Hause. Auf der mitgelieferten Postkarte findest du einen QR-Code der dich direkt auf die Bettersation Homepage und zur Spielanleitung führt. Mit dem QR-Code kannst Du auch immer wieder das E-Book abrufen und die neuesten Versionen downloaden. Zum Start haben wir für die fünf Lebensbereiche insgesamt 14 Kommunikationskarten vorbereitet. Unser nachhaltiges Produkt wird in Deutschland gefertigt und verpackt. Jetzt heißt es nur noch, auspacken und losplaudern.



Betterson

08

UNIVERSUM

Ziel ist es, sich wöchentlich aktiv Zeit zu nehmen, um bewusst mit dem Board als Hilfe zu reflektieren. Und dazu braucht man die volle Aufmerksamkeit und Ungestörtheit, oder? Was wäre dazu geeigneter als das Universum? Schwerelos und Ruhe: deshalb findest Du das entsprechende Design auf dem Board, um in das Weltall eintauchen zu können. In der Mitte des Boards ist eine Glaskugel. Hier schauen wir uns ganz genau die vergangene Woche an und wagen einen Blick in die Folgewoche. Des Weiteren findest Du verschiedene Bereiche im Weltall, welche Du mit dem mitgelieferten Betterson-Kartenset befüllst. Anhand dieser Karten ist es ganz einfach, Klarheit in den unterschiedlichen Lebensbereichen zu schaffen, wie z.B. Finanzen, Umfeld, Aktivitäten etc..



Betterson

09

START

1. Zuerst wird das Spielbrett aufgestellt und die jeweiligen Karten den Motiven auf dem Brett zugeordnet.
2. Wir beginnen oben Links und spielen gegen den Uhrzeigersinn. Dies hat die Magie, dass es entschleunigend wirken soll.
3. Wir beginnen mit dem Rückblick der Woche. Hier stehen zwei Fragen zur Verfügung und soll einen leichten und orientierten Start bieten.
4. Die erste Karte wird laut vorgelesen und jeder beantwortet diese ehrlich und klar. Danach zieht der nächste die Karte, liest diese vor und auch hier wird wieder klar und verständlich geantwortet.
5. So werden alle Lebensbereiche besprochen und eine Routine gebildet, was den Alltag erleichtern soll.
6. Wenn alle fünf Lebensbereiche besprochen sind, ist das Spiel für diese Woche beendet.
7. Empfehlung: 1 mal pro Woche durchspielen.

DIE JEWEILIGEN MOTIVE STEHEN FÜR 5 LEBENSBEREICHE:

10

Spiegel - Rückblick der Woche: Dieser Bereich bezieht sich darauf, wie gut man seine vergangenen Erfahrungen und Ereignisse verarbeitet und daraus lernt.

Fernrohr - Finanzen: Dieser Bereich bezieht sich darauf, wie gut man seine Finanzen kennt, sie im Griff hat und ob er seine finanziellen Ziele kennt/erreicht.

Satelliten - Kommunikation: Hier geht es darum, wie gut die Kommunikation im Alltag klappt und wie wir lernen klar und deutlich das zu sagen, was wir gerne wollen.

Astronauten - Umfeld: Dieser Bereich bezieht sich darauf, wie gut man seine Umgebung und seine Beziehung aufbaut und pflegt.

Rakete - Aktivitäten: Hier geht es darum, wie man seine Freizeit gestaltet und ob man dabei eine ausgewogene Balance zwischen Arbeit und Freizeit findet.



DAS BONUSMATERIAL ZU MENSCH, REFLEKTIER DICH!

Das Bonusmaterial zum Spiel ist eine tolle Möglichkeit die Vielfältigkeit von Mensch reflektier Dich auszukosten.

Es ist grenzenlos einsetzbar wie das Universum. Ich gebe Dir Hilfsmittel an die Hand die Dich unterstützen können. Nimm Dir die Seiten heraus die zu Dir am besten passen und was Dir den Alltag leichter macht.

Ich bin davon überzeugt, dass du mit Mensch, reflektier Dich und den Hilfsmitteln in der Lage sein wirst, Deine Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern und bewusster zu reflektieren. Ich wünsche dir viel Freude und Erfolg auf dieser Reise!



Die Reise von BetterSation und Mensch reflektier Dich hat erst begonnen. Viele Erweiterungen und neue Projekte stehen in den Startlöchern. Sei dabei und abonniert jetzt meinen Newsletter.



www.bettersation.de

GEDANKENRAUM

WELCHE GEDANKEN/ IDEEN SOLLTEN FESTGEHALTEN WERDEN?

CHECKLISTE

WAS NEHME ICH/WIR MIR/UNS VOR ?

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

WAS WURDE UMGESATZT ?

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____



BUCKET-LIST

ERSTELLE EINE LISTE MIT DINGEN DIE DU
UNBEDINGT IN DEINEM LEBEN ERLEBEN MÖCHTEST

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____



GEDANKENRAUM

EINNAHMEN UND AUSGABEN IM ÜBERBLICK PRO WOCHE

Einnahmen	Ausgaben



Mensch, reflektier Dich

Rückblick



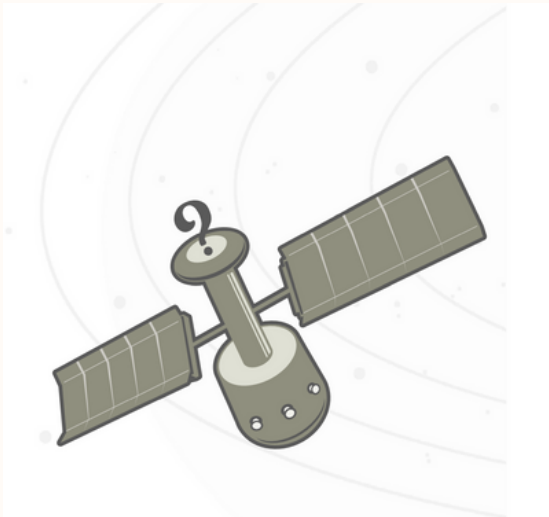
Festhalten

Finanzen



Festhalten

Kommunikation

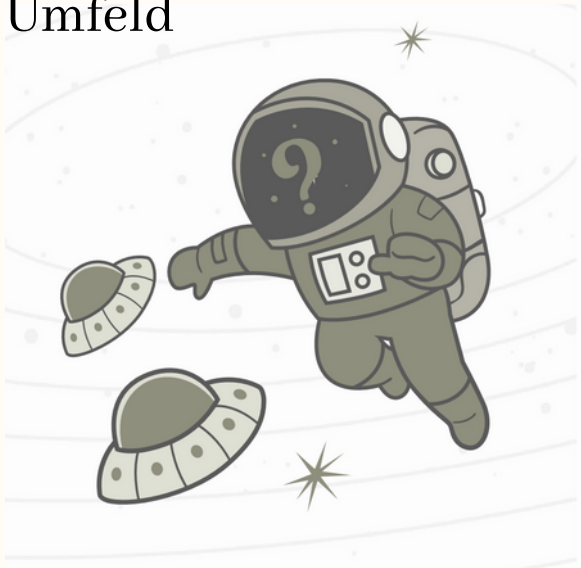


Festhalten



Mensch, reflektier Dich

Umfeld



Festhalten

Aktivitäten



Festhalten

Highlights



Festhalten



ERNÄHRUNG

MON

DIE

MIT

DON

FRI

SAM

SON

EINKAUFLISTE

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTIZEN



PUTZPLAN

MON

DIE

MIT

DON

FRI

SAM

SON

WER MACHT WAS
UND WANN?

○
○
○
○
○
○
○
○
○
○
○
○

notizen



WOCHENPLANER

Datum:

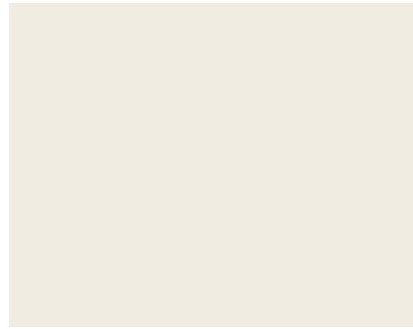
MON



DIE



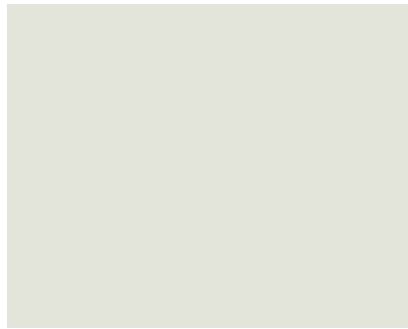
MIT



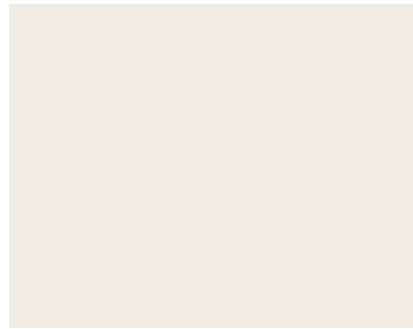
DON



FRI



SAM



TO DO LIST :



DOING GOOD THINGS



NOTIZEN

