LiLea EDUCATION

**PÄDAGOGISCHES KONZEPTBLATT**



# Brettspiel „Mein inneres Team“

Ein visualisierendes Brettspiel zur Ressourcenaktivierung, Konfliktklärung und Förderung emotionaler Selbststeuerung

## 1 Pädagogisches Konzept

### Innere Prozesse sichtbar machen – Persönlichkeitsanteile spielerisch begreifen

„Mein inneres Team“ ist ein tiefenwirksames Reflexionsspiel, das pädagogischen Fachkräften hilft, mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen über innere Konflikte, Stärken und Blockaden ins Gespräch zu kommen. Die Spieler:innen wählen Eigenschaften als Teammitglieder, stellen Gegenspieler auf und reflektieren ihre inneren Dynamiken im Sinne einer systemisch-lösungsorientierten Haltung.

Die Fußballfeld-Optik des Spielbretts eröffnet eine eingängige Metapher: Das Leben als Spiel – mit Aufstellung, Strategie, Kapitän, Gegnerteam und Trainingsplan. Der Spielansatz schafft emotionale Distanz bei gleichzeitig hoher Selbstbindung – ideal für Menschen mit geringer Frustrationstoleranz, Sprachhemmung oder komplexen inneren Konflikten.

Das Spiel ist nicht starr – es kann im Verlauf verändert werden, so wie sich auch (Selbst-)Wahrnehmung verändert und Entwicklung passiert.

## 2 Warum das Spiel im pädagogischen Kontext wirkt

- **reflexionsfördernd** – strukturiert innere Anteile und erleichtert Selbstverstehen
- **lösungsorientiert** – fördert Ressourcenaktivierung statt Problemfokussierung
- **systemisch anschlussfähig** – unterstützt Beratung, Förderung und Zielarbeit
- **spielerisch und niedrigschwellig** – besonders hilfreich in stationären, schulischen und beratenden Kontexten

### Der Unterschied zu klassischen Tools wie Karten oder Skalen

Während Reflexionskarten oft visuelle Impulse bieten, entsteht beim Brettspiel ein haptischer, interaktiver und dynamischer Prozess. Es geht nicht nur um Auswahl, sondern um

Positionierung, Rollenverteilung und Strategien – mit Begriffen aus dem Teamsport: Kapitän, Ersatzbank, Aufstellung, Training.

## 3 Spielinhalt auf einen Blick

- 1 hochwertiges Spielfeld aus Holz in Fußballfeld-Optik
- 52 Coins mit Begriffen aus Stärken, Kompetenzen, Blockaden und Herausforderungen
- 6 Spielkarten mit gezielten Reflexionsfragen

### Die 52 Coins

Abhängigkeit · Angst · Anpassungsfähigkeit · Aufgeschlossenheit · Ausstrahlung · Belastbarkeit · Disziplin · Durchhaltevermögen · Eifersucht · Egoismus · Eigeninitiative · Empathie · Führungskraft · Geduld · Glaube · Hilfsbereitschaft · Humor · Intelligenz · Intuition · Körperliche Kraft · Kompromissbereitschaft · Kreativität · Kritikfähigkeit · Misstrauen · Motivation · Mut · Offenheit · Kontaktfähigkeit · Optimismus · Organisationsfähigkeit · Perfektionismus · Pessimismus · Rücksichtnahme · Risikobereitschaft · Scham · Selbstbewusstsein · Selbstständigkeit · Selbstvertrauen · Selbstverteidigung · Selbstwirksamkeit · Spontanität · Sportlichkeit · Stolz · Struktur · Teamfähigkeit · Toleranz · Trotz/Sturheit · Überzeugungskraft · Unabhängigkeit · Unruhe/Ungeduld · Vertrauen · Verlustangst · Versagensangst · Willenskraft · Zuverlässigkeit

### Die 6 Reflexionsfragen

1. Wer ist der stärkste Spieler aus dem Gegnerteam? Welche deiner Spieler könnten ihn entkräften?
2. Welche deiner Kompetenzen/Stärken bilden dein stärkstes Team?
3. Wer ist dein Mannschaftskapitän und somit der wichtigste Leistungsträger?
4. Welches Wunschteam würde ich in Zukunft erstellen, um meine Zukunft damit anzutreten?
5. Wer befindet sich in deinem Gegnerteam? Gegen wen musst du antreten?
6. Welches Team/welche Spieler bräuchte ich, um ein aktuelles Problem zu bewältigen?

## 4 Einsatzgebiete

- Jugendhilfe und Wohngruppen
- Schulsozialarbeit
- Coaching und Berufsorientierung
- Psychotherapie und Traumapädagogik
- Familienhilfe und Paarberatung
- Behindertenhilfe, Altenpflege, Biographiearbeit

# 5 Anwendungsempfehlung (Kurzversion)

## Schnelleinstieg für Fachkräfte – wie im echten Spiel

| | |
|---|---|
| 1 | **Aufwärmen**<br>Brett und Coins bereitlegen – Einstieg ins Setting |
| 2 | **Aufstellung**<br>Teilnehmer:in wählt 6–8 Coins für das eigene Team (Stärken) |
| 3 | **Gegneranalyse**<br>Dann 3–6 Coins für das Gegnerteam (Blockaden) |
| 4 | **Kapitän benennen**<br>Wer gibt aktuell den Ton an? Wer sollte führen? |
| 5 | **Spielanalyse**<br>Reflexionskarten einsetzen – Spieler koppeln, Konter finden |
| 6 | **Trainingsplan erstellen**<br>Was soll gestärkt, was eingewechselt werden? |
| 7 | **Auswertung**<br>Erkenntnisse sichtbar machen – z. B. zeichnen, schreiben, sprechen |

## Weitere Anwendungsideen

- Stärkung und Visualisierung eigener Fähigkeiten und Ressourcen
- Reflexion von Schwächen, Hürden, Sorgen und Ängsten
- Problemanalyse: Wer oder was stört, behindert, blockiert?
- Pro- und Contra-Aufstellung: gute vs. belastende Anteile
- Zielarbeit und Wunschteam: Welche Spieler brauche ich für mein Ziel?
- Teamanalyse und Gruppendynamik: Wie sehe ich mich – wie sehen mich andere?

## Fallbeispiel 1: Jugendhilfe – Arbeit mit einem 12-jährigen Jungen

Ein 12-jähriger Junge aus einer stationären Einrichtung wirkt innerlich sehr angespannt. Er zieht sich häufig zurück, vermeidet Gruppenaktivitäten und reagiert oft mit Widerstand auf neue Angebote. In einem begleiteten Einzelsetting mit dem Brettspiel „Mein inneres Team“ beginnt er zunächst zögerlich, entscheidet sich dann aber, ein eigenes Team aus den Coins **Mut, Durchhaltevermögen, Kreativität, Selbstvertrauen, Humor, Handlungsfähigkeit, Teamgeist** und **Intuition** zusammenzustellen. Als Kapitän wählt er **Mut**.

Sein Gegnerteam besteht aus **Versagensangst, Angst, Abhängigkeit, Scham** und **Misstrauen**. In der Reflexion benennt er „Angst“ zunächst als lähmenden Gegenspieler, der ihn oft davon abhält, Dinge zu tun. Doch im Gespräch mit der Fachkraft beginnt er zu erkennen, dass seine

Angst ihn manchmal auch schützt – z. B. davor, wieder ausgelacht zu werden, wie früher in der Schule. „Die Angst will mich eigentlich nur beschützen“, sagt er schließlich.

Durch diese Erkenntnis beginnt ein Prozess der Umwertung: Die Angst bleibt im Gegnerteam, wird aber nicht mehr als Feind gesehen, sondern als Warnsignal, das auch nützlich sein kann. Die Fachkraft nutzt dieses Bild, um mit ihm einen Trainingsplan zu entwickeln: **Wie kann Mut mit der Angst zusammenarbeiten?** Wer von der Ersatzbank – etwa **Selbstvertrauen** oder **Intuition** – könnte helfen, im passenden Moment Verantwortung zu übernehmen?

### Fallbeispiel 2: Mutter-Kind-Arbeit – eine belastete Mutter reflektiert die Familiendynamik

Eine 38-jährige alleinerziehende Mutter kommt ins Coaching, weil sie mit ihrem 10-jährigen Sohn zunehmend in Konflikte gerät. Sie beschreibt sich selbst als „dauerangespannt, gereizt und gleichzeitig hilflos“. Schule, Alltag, emotionale Themen – alles fühlt sich zu viel an. Im Gespräch wird deutlich, dass sie sehr hohe Ansprüche an sich stellt, aber kaum Zeit für sich selbst hat.

Mit Hilfe des Spiels stellt sie ihr eigenes Team auf: **Geduld, Klarheit, Selbstwirksamkeit, Ausstrahlung, Intuition, Disziplin, Einfühlungsvermögen** und **Verantwortung**. Als Kapitän benennt sie **Verantwortung** – sie sagt: „Ich habe das Gefühl, ich muss alles allein tragen.“

Im Gegnerteam wählt sie **Überforderung, Selbstzweifel, Wut, Misstrauen** und **Perfektionismus**. Während der Reflexion wird spürbar, wie tief der Schmerz sitzt: „Ich funktioniere nur noch. Ich habe immer das Gefühl, nicht zu reichen.“ Sie beginnt zu weinen, als sie über den Coin „Perfektionismus“ spricht: „Ich will nicht die perfekte Mutter sein – ich will einfach gesehen werden.“

Gemeinsam mit der Fachkraft entwickelt sie eine neue Sichtweise auf einige ihrer Gegner: **Misstrauen**, so erkennt sie, schützt sie davor, erneut verletzt zu werden – auch im Kontakt zu sich selbst. Sie stellt einen Trainingsplan auf, in dem **Geduld** und **Selbstwirksamkeit** regelmäßiger Einsatzzeit bekommen. Sie legt **Selbstzweifel** bewusst auf die Ersatzbank, mit dem Ziel, künftig häufiger sich selbst zu vertrauen. Der Kapitän bleibt **Verantwortung** – aber nicht mehr in überhöhter Form, sondern als selbstbestimmte Kraft.

---

## 6 Anwendungsempfehlung (Langversion)

### Anwendungsvarianten im Überblick – prozessorientiert und kreativ einsetzbar

1. **Stärkung und Visualisierung eigener Fähigkeiten und Ressourcen**
   Spieler:innen stellen ihr inneres Team auf und wählen 6–8 Stärken und Kompetenzen aus. Ziel: Selbstwahrnehmung fördern, Stärken erkennen, Ich-Gefühl stärken.
2. **Erarbeitung und Reflexion von Schwächen, Hürden und Sorgen**
   Gegenspieler definieren: Welche inneren Anteile blockieren? Was macht Angst? Wer steht im Weg? Ziel: Auseinandersetzung mit belastenden Anteilen.

3. **Problemanalyse mit aktuellem oder früherem Konflikt**
   Die Spieler:innen beschreiben ein konkretes Problem. Dann wird sichtbar gemacht: Welche Coins behindern? Wer im Team kann unterstützen? Welche Spieler fehlen?
4. **Pro- und Contra-Aufstellung**
   Aufteilung in stärkende und hemmende Anteile – Stärken vs. Blockaden. Visualisiert wird ein innerer Dialog zwischen beiden Seiten.
5. **Ziel- und Wunschaufstellung**
   Teilnehmer:innen überlegen: Welches Wunschteam brauche ich, um mein Ziel zu erreichen? Welche Spieler fehlen noch? Welche sollen ins Training?
6. **Gruppen- und Teamanalyse**
   Gegenseitige Aufstellung: Wie sehen mich andere? Welche Spieler ordnen sie mir zu? Was macht unser Team stark? Was fehlt in unserer Gruppe?

**Hinweis:** Erfahrene Fachkräfte können das Spiel frei einleiten und dem Prozess Raum geben. Bei sicherem Umgang kann das Spiel auch ohne Anleitung starten – was sich daraus entwickelt, entsteht im Moment.

## Wie?

- **Einstieg:** Einladung zur „Teamaufstellung“ – Welche Spieler:innen gehören zu deinem inneren Team?
- **Spieler:innen wählen:** Eigene Teammitglieder und Gegenspieler definieren (Stärken vs. Blockaden)
- **Kapitän benennen:** Wer führt aktuell? Wer sollte führen?
- **Reflexionskarten nutzen:** Lösungsideen, Zielbild, Gegenstrategien erarbeiten
- **Trainingsplan:** Welche Spieler brauchen mehr Einsatzzeit? Wer geht auf die Ersatzbank? Welche Stärken brauchen Training?
- **Transferfragen stellen:** Was nimmst du mit? Was kannst du morgen konkret nutzen?
- **Sichtbarkeit schaffen:** Spieler aufzeichnen, im Portfolio dokumentieren, reflektieren

## Wann?

- In Einzelberatungen, Gruppenstunden, Fördersettings
- In sozialem Kompetenztraining, Konfliktgesprächen, Coaching
- Bei Übergängen, Entscheidungsprozessen, Zieldefinitionen

# 7 Vertiefte Spielanwendung – Haltung, Gesprächsführung und Transferarbeit

Das Spiel entfaltet seine volle Wirkung, wenn es nicht als „Tool“, sondern als Einladung zur Selbsterkenntnis verstanden wird. Wichtig ist eine begleitende Haltung von echter Neugier, Offenheit und Vertrauen in die Prozessfähigkeit des Kindes oder Jugendlichen.

### Spielerrollen gezielt nutzen – pädagogische Bedeutungen

| | |
|---|---|
| **Stürmer** | Steht für aktive Lösungsstrategien, Mut und Zielorientierung – Anteile, die nach vorne preschen, Ziele erreichen wollen und Energie in die Umsetzung bringen.<br>*„Welcher deiner Spieler geht in die Offensive?“* |
| **Torwart** | Schützt das eigene Innere: emotionale Stabilität, Grenzen und Schutz. Oft ein Symbol für Selbstfürsorge, Abgrenzung oder Resilienz.<br>*„Was hilft dir, dich zu schützen oder Dinge abzuwehren?“* |
| **Abwehrspieler** | Halten die Gegner auf Distanz: innere Schutzmechanismen, Struktur, Wachsamkeit oder Strategien zur Problembewältigung.<br>*„Wer verteidigt dein Team gegen Blockaden?“* |
| **Mannschaftskapitän** | Spiegel der aktuellen Lebensrealität – wer übernimmt (bewusst oder unbewusst) gerade die Führung im Inneren? |
| **Ersatzbank** | Steht für Unsicherheiten, Ambivalenzen und Entwicklungspotenziale – was soll vielleicht bald ins Spiel kommen? |
| **Trainingsplan** | Symbolisiert Wachstumsfelder – was braucht Stärkung? Welche Kompetenzen müssen besser zusammenspielen? |

- Nicht zu schnell interpretieren, sondern zuerst **Fragen stellen**: „Was macht diese Eigenschaft mit dir?“, „Warum ist dieser Spieler wichtig?“
- Besonders bei mehrfach belasteten Jugendlichen kann die Arbeit mit dem Spiel über mehrere Sitzungen hinweg Vertrauen aufbauen und langfristig zu Veränderung führen.

## Lasst uns gemeinsam die Welt zu einer verständlicheren machen!

Vanessa und Matthias von LiLea


Auguststraße 95D
45661 Recklinghausen
Ust.-ID: DE263829258
Steuer-Nr.: 340/5027/2890

**LiLea**
+49 160 1769888
info@lilea.de
www.lilea.de