

**IDEE**

Sabine Rosali Brindl hat ihr eigenes Spiel entworfen.

# REGENSBURG

**FORSCHUNG** Bolide von Studenten überzeugt Jury.



DIENSTAG, 18. AUGUST 2009

LOKALTEIL FÜR STADT &amp; LANDKREIS • WWW.MITTELBAYERISCHE.DE

RE1

TEIL 03

MITTELBAYERISCHE ZEITUNG

**REGENSBURG**RE3 DIENSTAG, 18. AUGUST 2009 **TEIL 03**

## Würfeln für die „geballte positive Ladung“

**ERFINDUNG** Energie soll in den „Tank“: Wie das funktioniert, zeigt Sabine Rosali Brindl mit ihrem Spiel – und lässt die Nörgler hinter sich.

VON KRISTINA BALBACH, MZ

**REGENSBURG.** Um elf Uhr am Vormittag wäre der Besuch gekommen. Jemand, mit dem Sabine Rosali Brindl hätte spielen können. Aber so lange wollte die selbständige Mentaltrainerin nicht warten. Das wäre auch nicht im Sinne des Spiels gewesen, das sie kürzlich erfunden hat. Also hat sie selbst den Würfel genommen, gleich nach dem Aufstehen. Eine Runde „Sich seiner SELBST BEWUSST sein“ – und „der Tank ist wieder voll“, sagt sie. „Das ist die geballte positive Ladung am Morgen.“

Dabei scheint der Tank der 41-Jährigen nicht leer zu sein: Seit rund 15 Jahren bietet Brindl Privatcoachings an. Schwerpunkte sind Meditation und Entspannung. Zudem hilft sie dabei, Konflikte zu bewältigen, mit Erfolg abzunehmen oder mit dem Rauchen aufzuhören. Regensburger Unternehmen haben die Mentaltrainerin und Hörbuchautorin für ihre Belegschaft gebucht. Ein volles Programm – und dabei hat Brindl täglich neue Ideen. Eine davon war, das Selbstbewusstsein spielerisch zu stärken.

**„Spirituell kommt oft nicht gut an“**

Als Verbindung zwischen diesen Ideen, zwischen der Arbeit und dem privaten Wohlbefinden dienen Zettel. Rot, gelb, orange, mal rund, mal quadratisch – es gibt keine Tür, keine Wand in der kleinen Wohnung in der Augustenstraße, die Brindl nicht mit einer Weisheit bedacht hat: „Ich erlaube es mir, glücklich zu sein“, steht dort zum Beispiel. Oder als „Ziel für die Zukunft: das Haus am Meer“. An der Küchenzeile findet sich der Hinweis „Wäsche waschen“. Brindl lacht. Von Weisheiten möchte die Regensburgerin sowieso nicht sprechen. Auch das Wort „spirituell“ gefällt ihr nicht. „Das kommt bei den Menschen oft falsch an.“

„Ich erlaube es mir, glücklich zu sein“ – zu Hause, in der Arbeit, rund um die Uhr und einfach so? Klingt gut.

**„Nörgler und Zweifler gibt es immer. Aber die sind am Ende nur ihre eigenen Opfer.“**

SABINE ROSALI BRINDL, MENTALCOACH UND SPIELEERFINDERIN

Der Blick streift die lange Liste der Sätze, die die Selbstsicherheit fördern sollen. „Stopp! Das gibt es erst auf dem violetten Feld“, sagt Brindl und holt eine Klarsichtfolie hervor. Darin steckt auf Pappe das Spielfeld von „Sich seiner SELBST BEWUSST sein“. Die Legende hat die Erfinderin per Computer aus-

gearbeitet, die Felder mit Holzstiften ausgemalt. Sie entschuldigt sich: „Die Experten vom Verlag müssen das Ganze dann noch professionell umsetzen.“

Zum Spielen reicht's. Brindl wählt die rote Spielfigur. „Rot steht für Mut und Liebe“, sagt sie und strahlt. Sie würfelt eine Eins – und kommt prompt auf das ro-

te Feld. Es gilt, sich an einen Moment der Liebe, an eine besonders schöne Situation zu erinnern: „Der Sonnenuntergang in den Bergen nach einer tollen Tour.“ Sie schwelgt, erzählt ihrer Mitspielerin von den Gefühlen. Dann weiter. Der Würfel zeigt eine vier, grünes Feld. Das Gespräch fällt auf etwas, das bereits erreicht worden ist. Auch

dieses Ereignis teilen die zwei Spieler. Dann ist wieder Brindl an der Reihe, mit einer fünf. Sie muss sich für einen der Sätze entscheiden, die Selbstsicherheit fördern. „Ich bin es wert, glücklich zu sein“, sagt sie und gesteht: „Das ist für mich persönlich einer der schwersten Sätze.“ Das liege daran, dass sie als Kind so bescheiden aufgewachsen sei. Austausch der Kindheiten.

**Zwischendurch im Büro spielen**

„Es ist wichtig, Energie aufzubauen“, sagt Sabine Rosali Brindl. „Um sich wohlzufühlen, um Lösungen zu finden – im Beruf und in der Beziehung.“ Nicht umsonst sei ihr das Spiel eines Morgens „wie der Blitz“ eingefallen. Gerade für die Partnerschaft empfiehlt die Mentaltrainerin eine Partie: „Das Spiel ist wunderbar geeignet, um miteinander zu reden.“ Aber auch als täglicher Begleiter im Büro könnte sich Brindl „Sich seiner SELBST BEWUSST sein“ gut vorstellen. Das helfe, Probleme anzugehen und zu bewältigen. „Energie aufbauen, das geht auch zwischendurch.“

Vergangene Woche war Brindl beim Amt. Sie hat sich das Patent sichern lassen. Zuvor ging's nach München in einen Spielwarenladen, die Konkurrenz auskundschaften. Das Ergebnis ließ die Mentaltrainerin aufatmen: „Spiele fürs Selbstbewusstsein, so etwas gibt es noch nicht.“

Nächste Woche wird sie Verlage anschreiben, Nischenverlage ebenso wie namhafte. Anfang Oktober soll das Spiel auf den Markt kommen. Gemäß ihrer Erfindung ist Brindl selbstsicher: „Das klappt“, sagt sie. Und wie wird es die an „Monopoly“ und „Siedler“ gewöhnte Spielergemeinde aufnehmen? „Mein Job ist es, für die Leute da zu sein, die etwas verändern wollen“, sagt Brindl. Zweifler und Nörgler gebe es immer. Aber diese seien am Ende nur ihre eigenen Opfer. Energielose Opfer.



**Handgemacht:** Noch ist das Spielfeld auf Pappe gezeichnet. Aber Sabine Rosali Brindl ist sich sicher, dass sie die Verlage mit ins Boot holen wird. Foto: bk

**RUND UM DAS SPIEL: „SICH SEINER SELBST BEWUSST SEIN“**

► **Zielgruppe:** Das Spiel ist geeignet für Erwachsene als auch für Kinder. Sabine Rosali Brindl empfiehlt es besonders auch Klassen und Paaren. Auch als Medium bei Bewerbungsgesprächen kann sich die Erfinderin das Spiel gut vorstellen: „Es wird sehr schnell deutlich, welche Grundeinstellung, welche Werte und emotionale Gefühlslage der Bewerber hat.“

► **Alter:** Als Mindestalter rät Brindl acht Jahre. Nach oben gibt es keine Grenzen („bis 100 Jahre“).

► **Ausgabe:** Brindl könnte sich eine „Version fürs Handgepäck“ ebenso vorstellen wie eine spezielle für Klassen oder Kinder. Hierbei denkt sie an eine Version mit Drehrad statt Spielfeld und Figuren.

► **Spielregeln:** Das Spiel kann alleine ge-

spielt werden. Sinnvoll sei es, die Runde nicht überzustrapazieren (bis zu sechs). Abwechselnd wird gewürfelt.

► **Spielfelder:** Es gibt sechs verschiedenfarbige Felder. Rot steht für Momente der Liebe. Es gilt, sich an einen schönen Moment zu erinnern. Orange steht für den Dankbarkeits-Punkt. Es gilt, eine Sache oder einen Menschen zu nennen, für den man dankbar ist. Gelb steht für

eine Vision, für einen Wunsch oder ein Ziel. Grün steht für ein Beispiel von etwas, das im Leben bereits erreicht wurde. Violett steht für einen Satz, der Selbstsicherheit fördert. Der schwierigste Punkt findet sich unter Blau, dem „Spiegel“. Hier muss der Spieler an einem Mitmenschen etwas Schönes bzw. Unschönes finden und das in sich selbst suchen bzw. bearbeiten.