



ERFINDUNG Das „Glücklich-Spiel“ – Sabine Brindls originelle Idee
 ▶ SEITE 37

REGENSBURG

MUSIK Donikkl singt für den Erhalt des Marienstifts.
 ▶ SEITE 31



SAMSTAG, 4. JUNI 2011

LOKALTEIL FÜR STADT & LANDKREIS • WWW.MITTELBAYERISCHE.DE

RE01

SEITE 29

MITTELBAYERISCHE ZEITUNG

REGENSBURG

Das „Glücklich-Spiel“ hat den Weg in den Handel gefunden

ERFINDUNG Es hat fast drei Jahre gedauert: Jetzt ist Sabine Brindls originelle Idee, sich mit positiver Energie aufzuladen, beim Schirner-Verlag Realität geworden.

VON CHRISTOF SEIDL, MZ

REGENSBURG. Ein rundes Spielfeld, sechs verschiedene Farben, ein Würfel: Mehr braucht Sabine Rosali Brinds Glücklich-Spiel nicht, um seine Faszination auszuüben. Es hat ja auch nur eine einzige Aufgabe: Die Spieler sollen sich Gedanken machen, positive Gedanken.

Der Würfel zeigt die Eins. Sabine Brindl zieht ein Feld – rot! Jetzt gilt es, sich an eine besonders schöne Situation zu erinnern, vielleicht auch an einen Moment der Liebe. „Das kann ein Sonnenuntergang nach einer schönen Wanderung sein, ein Kuss, das ist bei jedem Menschen etwas anderes“, sagt die selbstständige Mentaltrainerin. Es geht nicht ums Gewinnen, sondern darum, auf spielerische Weise sein Selbstbewusstsein zu stärken.

„So etwas gibt es noch nicht“

Vor etwa zwei Jahren hat Sabine Brindl das Spiel entwickelt. Der erste Entwurf entstand am PC, die Felder malte die 42-Jährige mit Buntstiften aus. Bald stand fest, dass sie das Spiel auf den Markt bringen will. In München ließ sie sich das Patent sichern – nachdem sie zuvor in einem Spielwarenladen die Konkurrenz ausgekundschaftet hatte: Das Ergebnis ließ die Mentaltrainerin aufatmen: „Spiele fürs Selbstbewusstsein, so etwas gibt es noch nicht.“

Vor einem Jahr hatte Sabine Brindl dann jeden Grund, glücklich zu sein. Der Schirner-Verlag in Darmstadt sagte zu, das Glücklich-Spiel auf den Markt zu bringen. Die Erfinderin hatte eine ganze Weile gebraucht, um diesen Verlag anzusprechen. Dann hatte sie einfach eine kurze Mail geschickt: „Ich fragte Frau Schirner, ob sie mit mir in ihrem Buchladen spielen möchte.“ Sie habe geantwortet: „Sie möchten mit mir spielen? Da bin ich aber gespannt.“ Schirner und ihr Mann seien schon nach fünf Minuten von ihrer Erfindung begeistert gewesen.

Ein Schritt in eine bessere Welt

Der Schirner-Verlag hat nicht nur das Spiel realisiert, sondern auch das dazugehörige Buch – sowohl gedruckt als auch als Hörbuch. Später wird es eventuell eine Internetvariante geben. Und langfristig, hofft die Mentaltrainerin, wird es das „Glücklich-Spiel“ in mehreren Sprachen geben, damit es in vielen Ländern zum Zug kommt. Ihre Vision: Wenn ganz viele Menschen in vielen Ländern das Glücklich-Spiel spielen, springe am Ende eine Welt heraus, die ein klein wenig besser ist. „Das klingt wahnsinnig naiv, aber ich glaube fest daran.“

Dass das Spiel Anhänger finden wird, daran zweifelt Brindl keinen Moment. Für offene Menschen sei es eine neue, gute Variante, miteinander umzugehen. Zweifler, Nörgler und andere



Geschafft: Sabine Rosalie Brindl mit ihrem Glücklichspiel, das es jetzt überall im Handel gibt.
 Foto: Seidl

DIE FARBEN DES GLÜCKLICHSPIELS

- ▶ **Sabine Brindl** hat für die MZ versucht, die Farb-Philosophie des Glücklich-Spiels in Kurzform zu erklären:
- ▶ **Rot:** „Die Erinnerung an schöne Erlebnisse entfacht eine sehr starke Energie in uns, welche uns unsere Visionen leichter verwirklichen lässt.“
- ▶ **Orange:** „In dem Moment, in dem wir Dankbarkeit für etwas oder jemanden fühlen, verschwinden sofort Angst und Zweifel.“
- ▶ **Gelb:** „Visionen machen uns Mut und setzen Glückshormone frei. Halten wir an Visionen fest, neigen sie dazu, sich zu verwirklichen.“
- ▶ **Grün:** „Beim Erinnern an etwas, was wir erreicht haben – z. B. das Seepferdchen, die Ausbildung, eine glückliche

Partnerschaft – fühlen wir tiefe innere Selbstsicherheit und Stärke.“

▶ **Blau:** „Mit der Spiegelmethode gewinnen wir die Fähigkeit, Konfliktsituationen souveräner zu meistern – auf liebevolle und spielerische Weise: Die goldene Erkenntnis: So, wie ich mich behandle, so behandle ich andere, und genau so werde ich behandelt.“

▶ **Purpur:** „Wir denken in jeder Minute über 3000 Gedanken: deshalb ist es entscheidend, positive und glückbringende Gedanken zu denken, denn was wir immer wieder hören, glauben wir schließlich.“

- www.Sabine-Rosali-Brindl.de
- www.Das-Glücklich-Spiel.eu

negative Menschen würden das Spiel vermutlich ablehnen, ebenso wie jeden anderen Weg, sich mit seinen eigenen Empfindungen zu befassen.

Das Spiel „live“ beim Spieleabend

Inzwischen bietet Sabine Brindl Spieleabende oder -nachmittage in Firmen, Schulen und Buchläden an. Spieleabende deshalb, weil ihr der Ausdruck Seminar zu ernst ist. Ab Juli sind die ersten Veranstaltungsreihen (zehn „Sitzungen“) terminiert. Im Oktober sind zwei Spieleabende in Darmstadt geplant – direkt beim Schirner-Verlag. Dort können sich über 200 Interessenten auf einmal glücklich spielen.

Die Regensburgerin verfügt über viel Erfahrung in diesem Bereich. Seit

15 Jahren bietet sie 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. Dafür braucht die 42-Jährige ständig neue Ideen. Solche Eingebungen kommen einem aber nicht, wenn man unter Druck steht. „Es ist wichtig, Energie aufzubauen“, sagt Sabine Brindl, „um sich wohlzufühlen, um Lösungen zu finden – im Beruf und in der Beziehung.“ Das Glücklich-Spiel ist für sie ein einfacher Weg, diese Energie zu finden. „Das geht auch zwischendurch.“