UBISOFT × SAFE IN OUR WORLD

5 MINUTEN LESEZEIT

GOOD GAME PLAYBOOK FÜR TEENS

DEIN LEITFADEN FÜR FAIRES, ACHTSAMES UND SPAßIGES GAMING

WILLKOMMEN BEIM GOOD GAME PLAYBOOK

Videospiele sind mehr als nur Spaß. Sie sind eine Möglichkeit, sich mit Freunden zu verbinden, sich zu messen und deine Fähigkeiten zu zeigen. Aber selbst die besten Gamer stehen manchmal vor Herausforderungen.

Dieses Playbook soll dir helfen:

- Online-Interaktionen zu meistern
- Die besten Entscheidungen für deine körperliche und mentale Gesundheit zu treffen
- Die Kontrolle über dein Spielerlebnis zu behalten

Du entscheidest, wie du dieses Playbook nutzt.

Es ist da, um dir zu helfen, Gaming so zu genießen, wie es für dich passt.

DIESER PLAYBOOK HILFT DIR DABEI:

Spielchats sind zum schutz der spieler entwickelt.

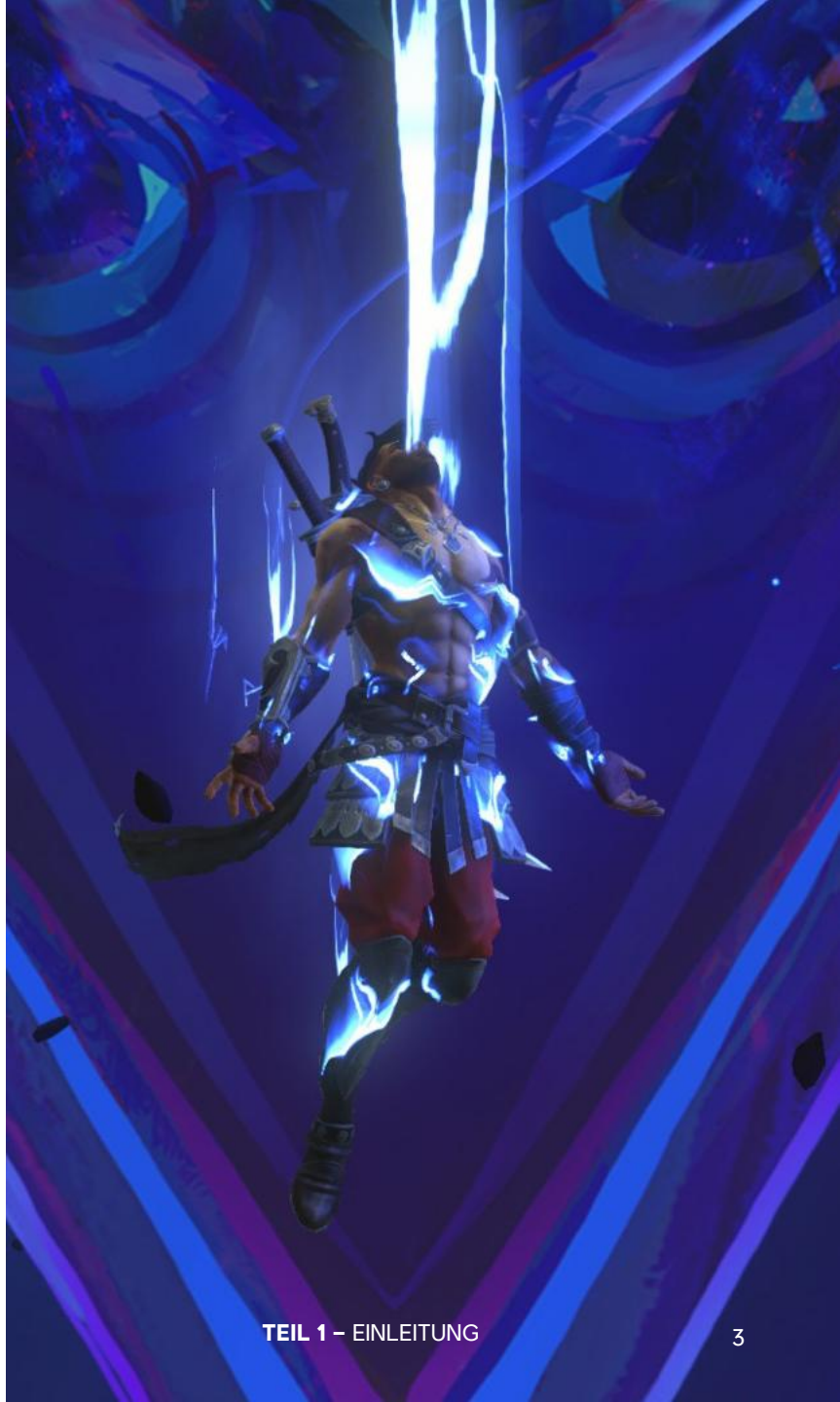
Spielchats profitieren von Inhaltsfiltern, anpassbaren Einstellungen und Sicherheitsoptionen. Wenn du Gespräche außerhalb des Spielchats führst, können böswillige Akteure versuchen, dich zu betrügen und der Erkennung zu entgehen.

Clever spieler gehen mit geld richtig um.

Die Kreditkarte deiner Eltern ohne Erlaubnis zu benutzen, mag schnell und einfach erscheinen, aber es kann deine Freiheit später einschränken. Ein kluger Umgang mit Ausgaben zeigt deine Reife und Bereitschaft für Unabhängigkeit.

Vorsicht bei unbekannten links.

Nicht jeder Link ist das, was er vorgibt zu sein. Manche können Viren, Betrugsmaschen oder Wege enthalten, um dein Konto zu stehlen. Wenn du nicht weißt, woher ein Link stammt, ist es klüger, ihn zu ignorieren, zu melden und dein Spiel sicher zu halten.



BALANCE IST WICHTIG: HAB SPAß, BLEIB GESUND

Damit du dich wohl fühlst, achte auf diese anzeichen:

- Schlaf, Mahlzeiten oder Hausaufgaben auslassen.
- Interesse an Freunden oder anderen Hobbys verlieren.
- Die Kontrolle verlieren, z. B. weiterspielen, obwohl du wütend, müde oder frustriert bist.

Was dir helfen wird:

- Setze dir im Voraus eigene Spielzeitlimits.
- Nimm dir Zeit für wichtige Dinge wie Essen und Schlaf.
- Bleib bei anderen Hobbys, die dir gefallen.

BALANCE IST WICHTIG: HAB SPAß, BLEIB GESUND

Schlaf ist wichtiger, als du denkst.

Zu wenig Schlaf kann deine Konzentration, Stimmung, dein Gedächtnis und letztlich deine Leistung im Spiel beeinträchtigen.

Aktiv bleiben ist für erfahrene spieler wichtig.

Körperliche Aktivität verbessert deine Konzentration und Leistung und hilft dir, Stress besser zu bewältigen..

Dein körper und gehirn gehören zum spiel: überlaste sie nicht!

Es ist kein Geheimnis, dass Profispieler sehr auf ihre Gesundheit, Stressbewältigung und ihren Lebensstil achten. Deshalb arbeiten viele mit Gesundheitsexperten zusammen, um ausgeglichen zu bleiben und ihre beste Leistung zu bringen.

ONLINE-FREUNDE, ECHTE VORSICHT

Behalte die kontrolle über deine informationen.

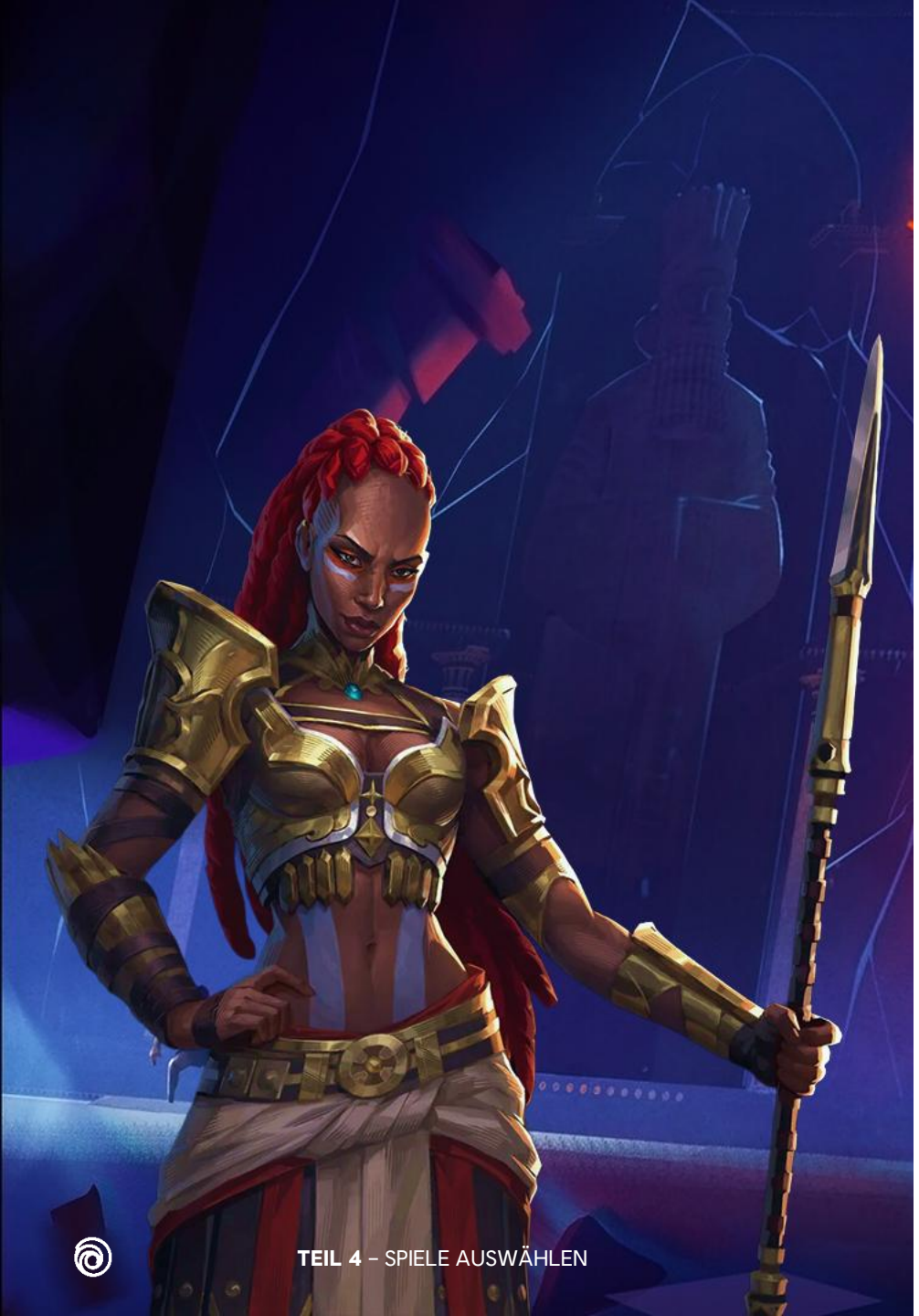
Das Teilen von Dingen wie deinem Namen, deiner Schule oder deiner Telefonnummer mag im Moment harmlos erscheinen, aber online weißt du nie, wer zusieht. Manche Leute geben sich sogar als jemand anderes aus, um Informationen über dich zu bekommen.

Sobald diese Informationen draußen sind, können sie sich auf unerwartete Weise verbreiten. Privat zu bleiben ist der einfachste Weg, um Probleme später zu vermeiden.

Wenn sich etwas falsch anfühlt, sprich es an.

Manche Spieler verhalten sich nicht fair. Wenn dir jemand ein unangenehmes Gefühl gibt, ist es völlig in Ordnung, das Gespräch zu beenden und jemandem in deinem echten Leben davon zu erzählen.

Stummschalten, Blockieren und Melden ist kein Zeichen von Schwäche – es ist der Weg, wie du den Spaß bewahrst.



ÜBERNIMM DIE KONTROLLE ÜBER DEIN SPIEL

Manchmal passt ein spiel einfach nicht zu dir.

Nicht jedes Spiel fühlt sich für jeden gut an. **Wähle die Spiele**, die zu dir passen, damit du Spaß hast, statt **Stress, Langeweile** oder **verschwendete Zeit**.

Nutze altersfreigaben zu deinem vorteil.

Altersfreigaben helfen dir, Spiele auszuwählen, die **Spaß machen**, und solche zu vermeiden, die dich **runterziehen**.

Behalte die oberhand.

Wenn du Spiele wählst, die zu dir passen, behältst du die **Kontrolle** über deine **Zeit**, deine **Energie** und deinen Fortschritt. So bleibt der Spaß erhalten, ohne dass du deinen Flow verlierst.

TOXIZITÄT: WAS TUN, WENN DU ZIELSCHEIBE BIST

Worte können echte Auswirkungen haben, auch wenn es ‚nur online' ist. Hier sind einige Tipps, wenn du von toxischen Spielern angegriffen wirst:

Antworte nicht.

Wenn du antwortest, gibst du toxischen Spielern, was sie wollen: deine Aufmerksamkeit, deine Wut und letztlich deinen Fokus – und verlierst das Spiel. **Zeig ihnen, dass du besser bist.**

Nutze in-game-tools.

Schütze dich, indem du Tools wie Stummschalten, Blockieren und Melden verwendest.

Und wenn es ernst wird.

Schädliches Verhalten (z. B. Drohungen, Hassrede) erfordert besondere Maßnahmen. Drücke den Button „Spieler melden". Es ist sicher und anonym. **Sieh dir auf der Ubisoft-Website an, wie die Meldefunktionen funktionieren.**

TOXISCH SEIN = DER AUSSENSEITER SEIN

Toxische spieler sind eine kleine, aber laute und nervige minderheit.

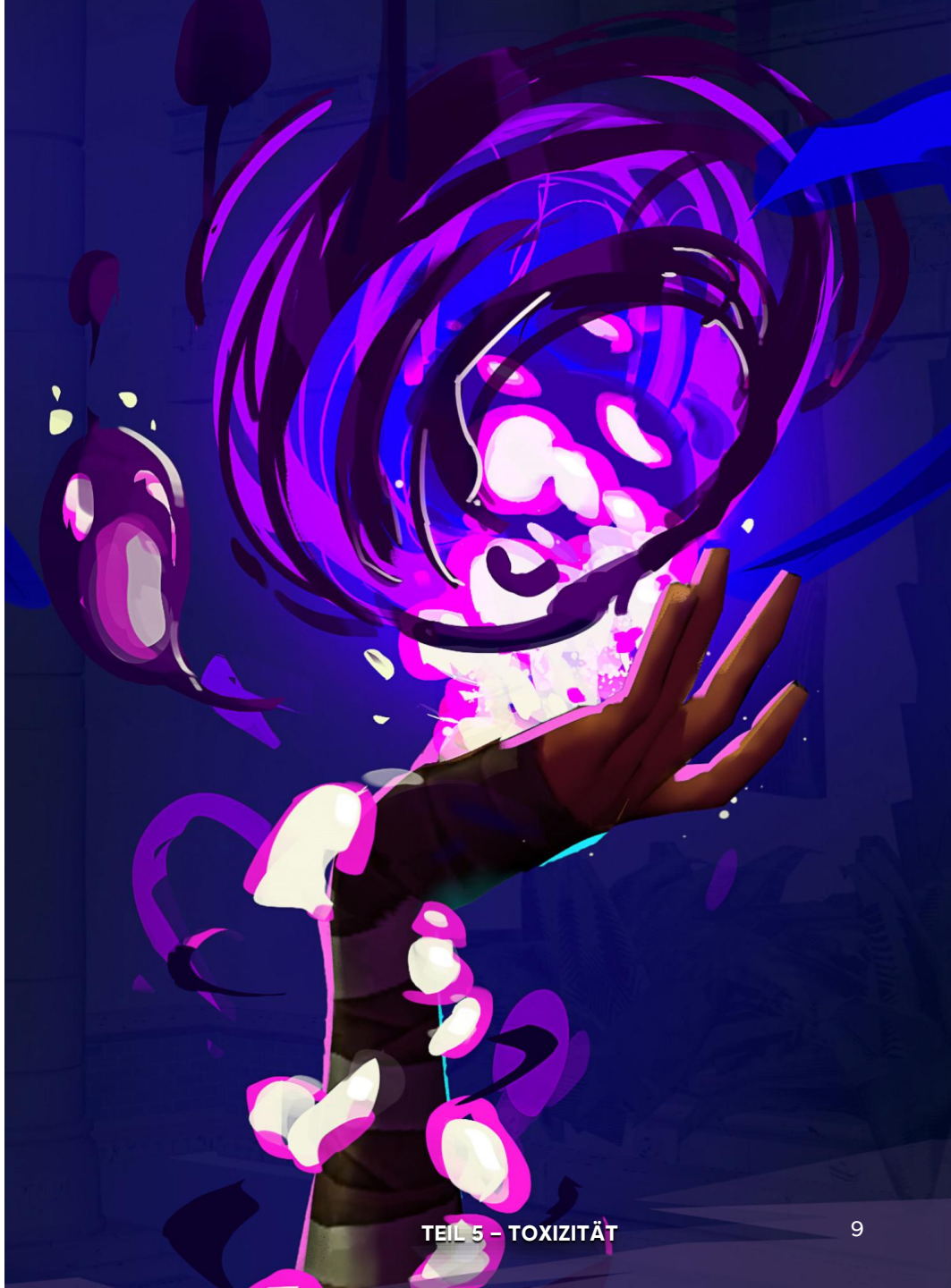
Fast alle Spieler (96 %*) handeln gegen toxisches Verhalten.

Das bedeutet, die meisten wollen, dass Spiele für alle fair und spaßig sind.

Die meisten gamer spielen fair: sei einer von ihnen.

Wenn du **fair spielst**, bist du im Team der **Mehrheit**.

Ein **respektierter Spieler** zu werden, liegt in deiner Hand.



*Unity Toxicity Report (2023)

WIE DU EIN RESPEKTIERTER GAMER WIRST

Als leidenschaftlicher Gamer können Situationen wie Trash-Talk oder Niederlagen Frust und Wut auslösen. Wenn du merkst, dass du Dinge tust, die du bereust oder die anderen schaden, mach eine Pause und frag dich:

„Würde ich das auch persönlich sagen?"

„Was würden meine Familie und meine Freunde denken, wenn sie mich jetzt sehen könnten?"

„Hilft das überhaupt?"

EIN PAAR TIPPS

- **Pausiere und reflektiere.**
  Erkenne, was deine Reaktion ausgelöst hat.

- **Mach eine pause, wenn die emotionen hochkochen.**
  Sich zurückzuziehen, wenn nötig, zeigt Stärke und Reife – nicht Schwäche.

- **Tilt kann passieren.**
  Lass dich nicht davon kontrollieren: Je cooler du bleibst, desto besser spielst du.

- **Übe selbstkontrolle.**
  Das hilft dir, ein besserer Spieler zu werden.
  Der Beste zu sein bedeutet auch, Emotionen besser zu managen; toxisches Verhalten lässt dich Spiele verlieren.

DANKE FÜRS LESEN!

SCHNELLE SELBSTKONTROLLE:

Stell dir diese Fragen nach einer langen Session:

- ❑ Habe ich Pausen gemacht und mich bewegt?
- ❑ Bin ich im Chat respektvoll geblieben?
- ❑ Habe ich geschlafen, gegessen und mich erholt, wie ich es brauchte?

Herausfinden, was dich bremst, ist der schlüssel.

Verstehen und sich bewusst sein, was dein Spielerlebnis stört, ist ein guter erster Schritt.

Sicheres gaming geht nicht nur um regeln.

Es geht darum, die Kontrolle über dein Erlebnis zu haben.

Jeder braucht manchmal unterstützung.

Sprich mit Menschen um dich herum, wenn sich etwas falsch anfühlt – sie haben das wahrscheinlich auch schon erlebt.