UBISOFT X #SafeInOurWorld SAFE IN OUR WORLD

THE VIDEO GAMES MENTAL HEALTH CHARITY

GOOD GAME PLAYBOOK

MEHR RESSOURCEN FINDEST DU AUF SAFEINOURWORLD.ORG

INHALT

WAS IST DIESE NETIQUETTE 3

TOXISCHES VERHALTEN IN ONLINESPIELEN 4

TOXISCHES VERHALTEN UND WUTAUSBRÜCHE 5

KENNE DEINE WARNSIGNALE 6

MIT WUT UMGEHEN 7

EIGENWAHRNEHMUNG ENTWICKELN 8

RESILIENZ AUFBAUEN 9

SELBSTFÜRSORGE BETREIBEN 10

RESSOURCEN & DAS FAIR PLAY PROGRAM 11

WAS IST DIESE NETIQUETTE

Diese Netiquette wurde als Leitfaden für den Umgang mit toxischem Verhalten in Spielen entworfen: Wie man es erkennt, seine Ausbreitung vermeidet und sich selbst davor schützt, um allen eine positivere Spielerfahrung zu ermöglichen. Hier erhältst du Informationen über Selbstfürsorge, das Erkennen deiner eigenen Grenzen und Trigger, sowie ein allgemeineres Verständnis darüber, wie toxische Spiel-Communities das Wohlbefinden von Spieler:innen beeinflussen können.

Uns ist bewusst, dass die Erfahrungen und Wahrnehmungen jeder Person einzigartig sind. Diese Ressource soll also nicht die definitive Informationsquelle zum Thema Fair Play sein, sondern eine von vielen, die du zur Hilfe nehmen kannst, um dein Verständnis für dieses Thema zu vertiefen. Este manual foi feito em colaboração com a Safe In Our World. Für weitere Ressourcen **klicke hier**.

TOXISCHES VERHALTEN IN ONLINESPIELEN

5 VON 6 ERWACHSENEN SPIELER:INNEN HABEN BELÄSTIGUNG IN ONLINE-SPIELEN ERLEBT.

71 %*

DER ERWACHSENEN SPIELER:INNEN HABEN MISSHANDLUNGEN WIE DROHUNGEN, STALKING & BELÄSTIGUNG ERLEBT

83 %*

DER ERWACHSENEN SPIELER:INNEN HABEN TOXISCHES VERHALTEN ERLEBT, WÄHREND SIE ONLINE GESPIELT HABEN

28 %*

DER JUNGEN SPIELER:INNEN WOLLEN KEINE VIDEOSPIELE MEHR SPIELEN

Die Auswirkungen von toxischem Verhalten innerhalb von Online-Communities sind signifikant:

- 47% der Spieler:innen achten genau darauf, mit wem sie spielen
- Bei 10% der jungen Spieler:innen ist eine Verschlechterung der schulischen Leistung zu erkennen

*ADL HATE IS NO GAME: HARASSMENT & POSITIVE SOCIAL EXPERIENCES IN ONLINE GAMES 2021 | **ERFAHRE WEITERE ZAHLEN & FAKTEN**

TOXISCHES VERHALTEN & WUTAUSBRÜCHE

WUT KOMMT AUF

Wutausbrüche können Teil des Spielerlebnisses sein. Aber wenn deine Wut dazu führt, dass du Dinge tust, die du bereust oder die anderen schaden, dann kannst du auch etwas tun, um deine Wut besser in den Griff zu bekommen.

Finde in unserem interaktiven Quiz heraus, für welche Trigger du besonders empfänglich bist.

WARUM BEKOMMEN WIR EINEN WUTAUSBRUCH?

Die beste Methode, um einen Wutausbruch zu überwinden, ist das Erkennen der Situationen, die in uns Wut und Frustration auslösen können. Darunter sind:

KENNE DEINE WARNSIGNALE

INDIVIDUELLES STRESSPROFIL

Jeder und jede von uns hat ein **individuelles Stressprofil**, mit dem wir uns vertraut machen sollten.

DIE SIGNALE LERNEN

Wenn wir lernen, die Signale von Erschöpfung, Frustration oder Stress zu erkennen, können wir Maßnahmen ergreifen, **um diese Probleme selbst anzugehen**. Sobald du diese Signale bemerkst, solltest du in Betracht ziehen, eine kleine Pause einzulegen.

HILFE SUCHEN

Es ist auch hilfreich, mit jemandem darüber zu reden, wie wir uns fühlen, wenn wir gestresst sind – oft ist es so, dass es vielen in unserem Freundeskreis genauso geht. Du musst mit dieser Erfahrung also nicht allein bleiben.

FRAGEN AN DICH SELBST

- Woran merke ich, dass ich gestresst bin?
- Wie kann ich mein Befinden verbessern, ohne anderen wehzutun?

ÜBLICHE ANZEICHEN VON STRESS

- Gefühl von Reizbarkeit und Ungeduld
- Gefühl von Nervosität oder Angst
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Gefühl von Überwältigung
- Beeinträchtigung von Schlaf und/oder Appetit

MIT WUT UMGEHEN

WANN KANN WUT ZUM PROBLEM WERDEN?

- Du fühlst dich häufig wütend
- Du fühlst dich aufgrund deiner Wut gestresst, müde oder körperlich unwohl
- Du zeigst verbal/körperlich aggressives Verhalten (online oder offline)
- Du „kochst schnell über", reagierst also schnell und/oder unverhältnismäßig wütend auf Dinge, die dich nerven

WIE KANN ICH MIT MEINER WUT BEIM SPIELEN BESSER UMGEHEN?

Erkenne die Signale – was sind deine Trigger? Das Quiz des **Fair Play Program** kann dir dabei helfen, sie zu identifizieren.

Erforsche deine Beziehung zu Videospielen – warum spielst du? Welche Spiele sorgen dafür, dass du dich gut fühlst? Welche Spiele machen dich wütend?

Kann deine Wut das Problem lösen? Deine Wut kann dazu führen, dass du und dein Team schlechter spielt und mehr Spiele verliert.

Mach eine Pause. Schon eine fünfminütige Auszeit vom Spiel kann einem helfen, den Kopf frei zu bekommen, Emotionen zu regulieren, Burnout zu verhindern und zu reflektieren.

EIGENWAHRNEHMUNG ENTWICKELN

DER ERSTE UND GRÖSSTE SCHRITT ZU GESÜNDEREN SPIELGEWOHNHEITEN: WERDE DIR DEINER EMOTIONALEN UND VERHALTENSBEZOGENEN MUSTER BEWUSST.

Wie kann ich meine Eigenwahrnehmung entwickeln?
Einige Fragen, die du dir stellen kannst:

- Bin ich allgemein schlecht gelaunt?
- Verbessert oder verschlechtert Spielen meine Laune? Wie könnte meine Laune auf andere wirken?
- Lasse ich meinen Frust an anderen aus? Spiele ich, um zu gewinnen oder um zwanglosen Spaß zu haben?
- Spiele ich so gut wie sonst, oder ist es „einer dieser Tage"? Habe ich Spaß, oder spiele ich aus Wut weiter?

„Tilt Queueing" ist ein Phänomen, bei dem Spieler:innen weitere Matches spielen, weil sie über ihre schlechte Leistung im vorherigen Match frustriert sind. Das führt zu einem Teufelskreis von schlechter Leistung durch Frustration und Frustration durch schlechte Leistung. Solche Situationen lassen sich vermeiden, wenn man bei aufkommendem Ärger eine Pause macht.

RESILIENZ AUFBAUEN

WENN WIR DAS ZIEL VON TOXISCHEM VERHALTEN WERDEN, KANN DAS SIGNIFIKANTE AUSWIRKUNGEN AUF UNSER WOHLBEFINDEN HABEN. ALLERDINGS HABEN WIR AUCH DIE MÖGLICHKEIT, UNSERE RESILIENZ AUFZUBAUEN, UM UNS IN DIESEN SITUATIONEN BESSER SCHÜTZEN ZU KÖNNEN.

DER AUFBAU VON RESILIENZ BEDEUTET NICHT, DASS DU DICH NICHT UNWOHL FÜHLEN WIRST. RESILIENZ IST DIE FÄHIGKEIT, SICH HERAUSFORDERNDEN SITUATIONEN ANZUPASSEN.

MÜH DICH NICHT ALLEIN AB

Wenn du mit Leuten redest und spielst, mit denen es dir gut geht, kann das dein Wohlbefinden schützen und deine Laune verbessern.

VERGISS NICHT

Das Verhalten anderer Spieler:innen ist kein Spiegel deiner selbst. Du kannst es nicht ändern, aber du kannst ändern, wie du darauf reagierst.

UNTERNIMM ETWAS

Versuch dein Bestes, um nicht auf toxisches Verhalten einzugehen. Stattdessen kannst du die Möglichkeiten nutzen, die dir zur Verfügung stehen, um toxische Spieler:innen stumm zu schalten, zu sperren oder zu melden.

Bedenke: Resilienz braucht Zeit. Habe währenddessen auch Mitgefühl mit dir selbst.

SELBSTFÜRSORGE BETREIBEN

Eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und guter Schlaf bilden das Fundament guter Selbstfürsorge. Doch Selbstfürsorge bezieht auch unsere Spielgewohnheiten mit ein.

LERNE, WANN DU ABSTAND HALTEN SOLLTEST

Unsere Erlebnisse können nur reichhaltiger werden, wenn wir das Wohlbefinden in unseren Communitys stärken: Spiele sind für alle da und das sollte sich auch in unserem Verhalten widerspiegeln.

DENKE DARAN, WARUM DU SPIELST

Nimm dir Zeit für die Dinge, die du **liebst**; egal, ob es um Spiele geht oder nicht.

Achte darauf, wie du dich **fühlst**; vor dem Spielen, während des Spielens und nach dem Spielen.

Identifiziere deine **Warnsignale.**

Mache dein **Wohlbefinden zur Priorität**.

ACHTE DARAUF, MIT WEM DU SPIELST

UBISOFT X #SafeInOurWorld SAFE IN OUR WORLD

THE VIDEO GAMES MENTAL HEALTH CHARITY

SAFEINOURWORLD.ORG

Die Wohltätigkeitsorganisation für psychische Gesundheit in Videospielen

FAIR PLAY PROGRAM

Das interaktive Tool von Ubisoft Connect zur Bekämpfung von toxischem Verhalten und für die Entwicklung spielerischer Größe

GLOBALE HILFSRESSOURCEN

Eine Liste globaler Ressourcen, die Spieler:innen Schutz und Orientierung bieten