



**IGNITION**  
G A M I N G



**ANTI-TILT  
GUIDE**

# INHALT

» EINLEITUNG .....	1
» CHEAT SHEET.....	2
» DIE ERKLÄRUNGEN.....	3
» FAZIT.....	6
» FINAL WORDS.....	7

# EINLEITUNG

Jeder von uns kennt es: Du spielst nicht so gut wie du es eigentlich könntest, du wirst von Anderen dumm angemacht oder sogar beleidigt. Manchmal vermiesen auch Ping, Bugs und dergleichen den Spielspaß.

All das sind Gründe durch die jeder von uns schonmal dem Tilt verfallen ist - und die Reaktionen reichen von strapazierten Nerven bis zu zerstörtem Equipment.

Wir lieben unsere Szene, aber Tilt vermiest leider häufig die Atmosphäre. In diesem Guide bekommst du deshalb Anregungen, wie du Tilt langfristig umgehst, sowie praktische Tipps, die du direkt beim Spielen anwenden kannst. Wir hoffen, mit diesem Guide einen Beitrag dazu zu leisten, das Problem "Tilt" zu bekämpfen. 😊



# CHEAT SHEET

ALLE TIPPS AUF EINEN BLICK



## [01]



### VOR DEM SPIEL

//1. Kümmere dich nicht um deinen Rang.

//2. Betrachte deine Niederlagen als Siege.

//3. Spielen ist dein Hobby.

//4. Begrenze Tiltfaktoren.

## [02]



### BEIM SPIEL

//5. Mute statt Flame.

//6. Tief durchatmen.

//7. Herausforderungen machen stark.

## [03]



### NACH DEM SPIEL

//8. Plane Pausen ein.

//9. Getiltet? Sport!

//10. Reflektiere deine Situation.

**BAUE EIN GUTES MINDSET AUF.**



# DIE ERKLÄRUNGEN

## VOR DEM SPIEL



### 1. KÜMMERE DICH NICHT UM DEINEN RANG

**Wer kennt es nicht, du bist vielleicht kurz vor einem neuen Rang, etwas läuft verheerend schief und du bist frustriert über die unverdiente Niederlage.**

Sich dann einfach nicht um seinen Rang zu kümmern, das klingt natürlich erstmal einfacher gesagt als getan. Ich spiele doch damit ich besser im Rang werde, oder? Hier liegt der Hund begraben. Wozu brauchst du einen guten Rang? Damit du vor deinen Freunden besser dastehst? Damit du dich selbst besser fühlst? Weil die Online-Community das meint? Knüpf deinen Rang doch nicht an solche Sachen. Das bessere Mindset ist: "Ich möchte ein besserer Spieler sein, ich möchte dazu lernen." Dann kümmerst dich dein Rang nicht mehr und du betrachtest deine Niederlagen vielleicht sogar als Siege.

### 2. BETRACHTE DEINE NIEDERLAGEN ALS SIEGE.

**Wir alle wollen gewinnen. Klar. Niederlagen werden nicht gewürdigt. Das haben wir gelernt. Was ist aber der beste Weg, um zu gewinnen?**

Wenn du siegreich sein willst, musst du in Bezug auf das definierte Ziel am Besten abschneiden. Das Ding ist, dass du durch Siege nicht besser wirst, sondern nur die Rückmeldung bekommst, dass du gerade erfolgreich warst. Niederlagen sind hingegen die ganz natürliche Rückmeldung für Fehler und zeigen dir Möglichkeiten und Orte, an denen du wachsen kannst. Da wir das so nicht gelernt haben, brauchen wir einen radikalen Perspektivwechsel. Schau mal was Daigo Umehara in seinem Buch dazu zu sagen hat. Du kennst ihn nicht? Er wird von vielen als bester Street-Fighter-Spieler aller Zeiten deklariert und wurde "The Beast" getauft:

*"Turniere sind ein Spielplatz für Menschen, die für Wachstum üben. Hier zeigen sie ihre Erfolge. Nachdem ich diese Erkenntnis gewonnen hatte, begann ich endlich, kontinuierliches Wachstum zu meinem Ziel zu machen, anstatt einfach nur gewinnen zu wollen. Spiele bereichern mein Leben, indem sie es mir ermöglichen, als Individuum zu wachsen, und das motiviert mich, weiterzumachen."*

Wenn du langfristig Erfolg haben willst, dann mache es zu deinem Ziel, stets zu lernen, statt einfach nur im Rang aufzusteigen.



### 3. SPIELEN IST DEIN HOBBY

**Warum spielst du? Die Chancen stehen sehr gut, dass es nicht deine Karriere ist - sondern eben vielmehr ein Hobby.**

Solltest du eine Karriere anstreben, dann willst du ohnehin nicht tilten, sondern ein Mindset haben, wie im vorherigen Punkt beschrieben. Wenn du professionell zockst und es richtig um was geht, dann kann eine Niederlage schon mal sehr weh tun. Noch blöder ist es aber, wenn du wegen deines Tilts einen schlechten Tag hast, obwohl es noch nicht einmal um irgendwas außer deinen Spaß geht!

Wir sollten uns von unserem Hobby nicht so sehr beeinflussen und vereinnahmen lassen, dass es die Psyche beeinträchtigt. Dazu musst du dich ggf. hin und wieder fragen, warum du eigentlich spielst (was deine Motivation ist) und dir klar machen, dass du gerade mit wertvoller Freizeit für das bezahlst, was am Ende des Spiels raus kommt.

### 4. BEGRENZE TILTFAKTOREN

**Es gibt bestimmte Faktoren, die dazu beitragen dass du getiltet wirst. Versuche diese so gering wie möglich zu halten.**

Was sind mögliche Faktoren? Die Tageszeit, dein Hungergefühl, deine Essgewohnheiten (zu viel Zucker oder zu wenig getrunken?), ein Losing-Streak, Müdigkeit oder ein emotionales Unwohlsein. Also frage dich vor dem Spiel: Ist es an der Zeit (noch) ein Spiel zu machen?

## BEIM SPIELEN

|||||

### 5. MUTE STATT FLAME

**Auch während des Spielens gibt es Tiltfaktoren, beispielsweise die Mitspieler.**

Jeder kennt sie: toxic auf jede erdenkbare Art und Weise.

Lass dich nicht von äußeren Umständen tilten. Wenn du also jemand bist, der auf toxische Mitspieler eher gereizt reagiert, dann mute sie einfach beim ersten Anzeichen ihres Flamens. Lass nicht zu, dass sie mit deinen Emotionen spielen.

**Genauso gilt aber auch: Trage deinen Tilt nicht nach außen.**

Jeder von uns hat mal schlechte Momente. Aber da du weißt, dass dich Andere tilten können, ist es logisch, dass auch du das Potenzial hast, Andere zu tilten. Mute statt Flame gilt deshalb in beide Richtungen. Halte dich selbst zurück, mute dich und versuch mit dir selbst klar zu kommen und dein Problem klar formulieren zu können, bevor du dich äußerst. Das beste Tool, um deinen Tilt während des Matches in den Griff zu bekommen lautet: "Tief durchatmen".



## 6. TIEF DURCHATMEN

### Nimm dir 30 Sekunden um dein Mindset neu zu booten.

Damit hilfst du dir und deinem Team wesentlich mehr, als wenn du halb getiltet weiter spielst, dumme Fehler machst und den Rest des Spiels kurz vor dem Eskalieren bist.

- » Fahre durch bewusstes Atmen deinen Puls runter.
- » Lass die Emotionen los.
- » Bete, meditiere, reflektiere.
- » Nimm dir einen Stift und schreibe das Hauptproblem auf.

So bleibst du im Denkmodus und hast nach dem Spiel etwas, um zielgerichtet nachzudenken und deinen Fokus für das kommende Spiel festzulegen. Aus dieser Perspektive wird klar: "Herausforderungen machen stark".

## 7. HERAUS- FORDERUNGEN MACHEN STARK

### Du bist gestartet, um zu lernen. Also lerne! Dazu brauchst du dein logisches Denken.

Wenn du im Game stirbst gibt dir das Game automatisch die Möglichkeit dazu, eine bessere Version deiner Selbst zu werden. Weil du ruhig und im Denkmodus bleibst, kannst du eine mögliche Lösung für Probleme finden. Dann ziehst du los und probierst eine neue Strategie. So entwickelst du in deinem Mindset Abläufe, die deine heutigen Probleme morgen locker abwickeln. Dann weißt du:

- » Troll = Übe, ruhig zu bleiben.
- » Leaver = Übe, in Unterzahl taktisch klug zu spielen.
- » Angeschlagene Teammoral = Übe, dein Team aufzubauen.

Es gibt so viele Möglichkeiten - und schon bist du wieder im richtigen Mindset!

## NACH DEM SPIEL

|||||

## 8. PLANE DIR PAUSEN EIN

### Endlich, das Spiel mit den schrecklichen Mates ist vorbei. Auf ins nächste Spi... Halt, Stop.

Was ist mit deinem Tilt? Nur weil dein Spiel vorbei ist, bist du nicht direkt enttilted. Plan dir bewusst Pausen ein, die deinen Tilt abbauen und dir einen guten Neustart in das nächste Spiel ermöglichen. Ein kleiner Spaziergang, eine Meditation, 10 bewusste Atemzüge...

Probier aus was dir Ruhe gibt.



**9. GETILTED?  
SPORT!**

**Deine Energie, die du in dir trägst, lässt sich auch ganz praktisch umwandeln.**

Stell ein Gleichgewicht zwischen Kopf und Körper her und mach nach einem Spiel Liegestütze, Sit-Ups oder etwas Ähnliches. Die überschüssige Energie wird abgebaut und kein Controller kommt zu Schaden. Win/Win.

**10. REFLEKTIERE  
DEINE  
SITUATION**

**Überlege dir Lösungen zu deinen vorher aufgeschriebenen Problemen.**

Wenn du sie aufschreibst, dienen sie dir während des nächsten Spiels als eine Art Spickzettel. Außerdem kannst du mit einem Freund oder einem Teammate reden. Teile mit, was du fühlst. Das hilft sowohl dir als auch deinem Gegenüber, dich besser zu verstehen. Manchmal verarbeiten wir Erfahrungen schneller, wenn wir sie laut aussprechen. Im besten Fall hilft dir dein Gegenüber dabei, deine Emotionen unter Kontrolle zu halten und Lösungen für deine Probleme zu suchen.

## FAZIT

Jetzt hast du dir alle Tipps durchgelesen, mit denen du Tilt bekämpfen kannst. Je öfter du die sie anwendest, desto stärker prägen sie dein Mindset und wenn sich dein Mindset ändert, dann ändert sich auch dein Leben. Deshalb bringt der folgende Satz diesen Guide auf den Punkt:

**Baue ein gutes Mindset auf!**



# FINAL WORDS



Wir hoffen, dass dir dieser Guide geholfen hat und weiterhin helfen wird. Gib uns gerne Feedback zu deinen Verbesserungsvorschlägen und Erfolgen. Wenn du Bock zum Zocken und Abhängen hast, ist Ignition Gaming genau der richtige Ort für dich!

Ignition Gaming ist eine Community, die dafür brennt, online echte Gemeinschaft zu leben. Ignition steht für:

- » Herzlichkeit - hilfsbereit, konstruktiv & respektvoll
- » Offenheit - ehrlich, echt & einladend
- » Engagement - für die Welt, die Gemeinschaft und sich selbst

Wir träumen davon, dass andere sich vom Feuer dieser Kultur anstecken lassen. Bist du dabei?

Wir sehen uns da,  
dein Ignition-Team

Discord-Link auf unserer Website

[ignition.gg](https://ignition.gg)

Ignition ist ein Projekt von MainQuest

[mainquest.org](https://mainquest.org)



EIN GUIDE VON



**IGNITION**  
G A M I N G

[www.ignition.gg](http://www.ignition.gg)