Mehr als zocken:
Das ist E-Sport

Wettkampf mit Videospielen
Im E-Sport treten Menschen in Videospielen gegeneinander an: einzeln oder im Team, nach festen Regeln und in Turnieren oder Ligen. Dazu können gezieltes Training, klare Rollen und die Analyse von Matches gehören.

Was du dabei lernen kannst
Im Team kommunizieren, schnell entscheiden und mit Niederlagen umgehen: E-Sport kann Fähigkeiten fördern, die auch in Schule, Ausbildung und Beruf helfen. Entscheidend ist, wie ihr miteinander spielt und trainiert.

Dein Hobby darf Spaß machen
Du musst kein Profi werden. Auch Spielen mit Freunden oder allein darf seinen Platz haben. Wichtig ist, dass Schlaf, Schule, Ausbildung, Beziehungen und andere Interessen genügend Raum behalten.

Du möchtest strukturiert trainieren?
Vereine, Teams und Akademien können Orientierung geben. Frag nach Trainingsumfang, Betreuung, Kosten und danach, wie Schule oder Ausbildung mit dem Training zusammenpassen.

Training in Hannover
Die htp eSport Akademie ist eine Anlaufstelle für Fragen zu strukturiertem Training.

Kontakt unter
info@esport-innovation-hub.de

[H] ESPORT INNOVATION HUB

Mehr Informationen zum Thema E-Sport:
htp.net/esport-wissen

Guide für Eltern:
Interesse zeigen. Zuhören. Gemeinsam regeln.

Was wird gespielt und mit wem?
Lassen Sie sich das Spiel erklären oder spielen Sie mit. Fragen Sie, was Spaß macht, mit wem Ihr Kind spielt und ob es sich in Teams und Discord-Gruppen wohlfühlt.

Sind Accounts und Daten geschützt?
Aktivieren Sie gemeinsam 2FA, wo verfügbar. Sprechen Sie über sichere Passwörter, verdächtige Links und persönliche Informationen, die privat bleiben sollten.

Was passiert im Chat und wie geht es Ihrem Kind?
Fragen Sie nach Ausgrenzung, Beleidigungen und Frust. Ihr Kind soll wissen, dass es mit Problemen zu Ihnen kommen kann, ohne sofort ein Spielverbot befürchten zu müssen. Sprechen Sie anhaltende Erschöpfung, Rückzug oder Konflikte ruhig und ohne Vorwürfe an.

Wofür wird Geld ausgegeben?
Rechnen Sie In-Game-Währung in Euro um. Vereinbaren Sie ein Budget und passende Kaufbeschränkungen.

Passen die Absprachen noch?
Planen Sie Endzeiten passend zur Matchdauer und überprüfen Sie Regeln gemeinsam. Berücksichtigen Sie dabei Alter, Alltag und zunehmende Selbstständigkeit.

Bei Sorgen: unabhängige Informationen und Beratung auf **ins-netz-gehen.de**
Gemeinsame Absprachen: **mediennutzungsvertrag.de**

htp Shop
Limburgstraße 9
30159 Hannover

[H] ESPORT INNOVATION HUB

htp
Highspeed von hier.

htp | eSport Akademie Hannover

Klar im Kopf. Gut im Game.

Dein Check für Körper, Team und Account.

Praktische Tipps für junge Spielerinnen und Spieler



Mit einem Guide für Eltern

Deine Hardware bist du!

Körper und Kopf brauchen Erholung. Damit du dich gut fühlst und konzentriert spielen kannst.

Starte mit einem Ziel
Lege fest, was du heute üben möchtest, bestimme eine Endzeit und informiere dein Team. Plane das letzte Match entsprechend ein.

Sorge für gute Bedingungen
Stelle Stuhl, Tisch und Bildschirm ergonomisch ein und wechsle regelmäßig deine Haltung. Trinke ausreichend Wasser oder ungesüßten Tee und achte auf regelmäßige, abwechslungsreiche Mahlzeiten.

Pausen gehören dazu
Steh zwischen den Matches auf, bewege dich und schau in die Ferne. Bei wiederkehrenden Beschwerden an Handgelenk, Rücken oder Augen solltest du diese abklären lassen. Du darfst jederzeit eine Pause einlegen, auch wenn dein Team weiterspielen möchte.

Achte auf Ruhe und Schlaf
Wenn du frustriert bist, verlasse die Queue und gewinne erst einmal Abstand. Plane außerdem genügend Schlaf und Zeit zum Runterkommen ein. Jugendliche zwischen 13 und 18 Jahren benötigen meist 8 bis 10 Stunden Schlaf. Beende aufwühlende Matches rechtzeitig vor dem Schlafengehen.



Dein Account. Dein Team. Dein Geld.

Ein paar Handgriffe helfen dir, sicher und fair zu spielen.

Schütze deine Zugänge
Nutze für jeden Account ein eigenes, starkes Passwort und aktiviere 2FA, wo verfügbar. Ein Passwortmanager kann helfen. Teile niemals Passwörter oder Bestätigungscodes.

Erkenne Betrug und schütze deine Daten
Gratis-Skins, Giveaways und Team-Einladungen können Köder sein. Logge dich nur über offizielle Websites oder Apps ein und prüfe verdächtige Nachrichten über einen zweiten Kontaktweg. Teile persönliche Daten und private Fotos nicht unbedacht und kontrolliere deine Privatsphäre-Einstellungen.

Bleib fair und setze Grenzen
Kritisiere Spielsituationen, ohne andere abzuwerten. Wirst du wütend, mache eine Chatpause. Bei Beleidigungen kannst du Personen stummschalten, blockieren oder melden. Sichere bei Bedarf Belege und hol dir Unterstützung beim Team, bei Moderatoren oder einer Person, der du vertraust.

Behalte deine Ausgaben im Blick
Setze dir ein Budget für In-Game-Käufe und rechne vor dem Kauf nach. Lass dich von zeitlich begrenzten Angeboten nicht unter Druck setzen und besprich größere Ausgaben vorher.

Check dich selbst: **Passt Gaming noch in deinen Alltag?**

Aufhören fällt dir regelmäßig schwer?
Du spielst deutlich länger als geplant, obwohl du eigentlich aufhören möchtest.

Du spielst trotz spürbarer Probleme weiter?
Zum Beispiel trotz anhaltender Konflikte, Erschöpfung oder schlechterer Leistungen in Schule oder Ausbildung.

Andere wichtige Dinge kommen zu kurz?
Schlaf, Schule, Ausbildung, Beziehungen oder andere Interessen werden immer wieder verdrängt.

Gaming wird dein einziger Ausweg?
Wenn es dir schlecht geht, hast du kaum andere Möglichkeiten, mit Stress oder Frust umzugehen.

Lange Sessions allein sagen wenig aus. Achte darauf, ob du selbst bestimmen kannst, wann du spielst und wie es dir dabei geht. Die Punkte sind eine Orientierung, keine Diagnose. Spielen zum Abschalten ist allein kein Warnzeichen.

Wenn Probleme anhalten, hol dir früh Hilfe – bei Freunden, Eltern, einem Coach oder einer Beratungsstelle. Du musst nicht warten, bis alles aus dem Gleichgewicht gerät.

Selbsttest und Beratung
auf ins-netz-gehen.de