How to be a Hero

GEISTIGE GESUNDHEIT

aus dem How-to-be-a-Hero-Wiki · Stand 9. Oktober 2026





INHALT

Geistige Gesundheit 3
- Allgemeine Informationen zum Modul 3
- Geistige Gesundheit 3
- Auswirkungen 4
- Szenarien 8
- Inkompatible Module 8

GEISTIGE GESUNDHEIT

Wenn man ein Stück Kohle starkem Druck aussetzt, zerfällt es entweder zu Staub oder wird zu einem strahlenden Diamanten.

Allgemeine Informationen zum Modul

Dieses Modul ist mit dem Grundregelwerk kompatibel und dient dazu, den geistigen Verfall einen Charakters wiederzugeben. Wie Lebenspunkte, welche den körperlichen Zustand eines Charakters anzeigen, spiegelt die geistige Gesundheit den psychischen Zustand des Charakters wieder.

Immer, wenn der Charakter in eine Situation kommt, die seinen Geist schädigt, verliert er geistige Gesundheit. Sinkt diese unter einen bestimmten Wert, fängt der Charakter entweder an, durchzudrehen, oder er erwacht durch den Druck zu neuer Größe.

Dieses Modul wird empfohlen für Spieler, welche schon mindestens ein- bis zweimal ein Pen-and-Paper mit dem How to be a Hero Regelwerk gespielt haben.

Geistige Gesundheit

Die geistige Gesundheit repräsentiert den aktuellen geistigen/psychischen Zustand des Charakters.

Dieser Wert beträgt am Anfang 100 Punkte + Wissen und ist dein Maximalwert.

Erhöht sich im Laufe des Spieles dein Wissenswert, beeinflusst dies auch deine maximale geistige Gesundheit.

Der Wert der geistigen Gesundheit ist wie der Wert deiner Lebenspunkte, ein abnehmender Wert. Erleidet ein Charakter geistigen Schaden, wird dieser von der geistigen Gesundheit abgezogen.

Diese Punkte können sich wie Lebenspunkte durch bestimmte Umstände regenerieren, allerdings steigt der Wert niemals über das Maximum hinaus.

Geistige Gesundheit verlieren

Immer, wenn eine Situation entsteht, die eine psychische Belastung für einen gesunden Menschen darstellt, verliert der Charakter automatisch xW10 Punkte geistige Gesundheit.

Je extremer die Situation, desto größer der Schaden. Folgende Tabelle dient als Grundlage, um die Höhe des Schadens zu ermitteln.

Beispiele als Richtwerte:

Ursache	Geistiger Schaden
Der Charakter wird von einer Gruppe bedroht. / Der Charakter wird in der Nacht durch eine drohende Gefahr geweckt.	1W10
Der Charakter wird durch eine Nahkampfwaffe verletzt.	1W10 + 5
Der Charakter wird durch eine Fernkampfwaffe verletzt.	2W10
Der Charakter sieht den Mord an einer unschuldigen Person.	3W10
Der Charakter ermordet eine unschuldige Person.	4W10
Der Charakter begeht Kanibalismus.	5W10

Der Charakter wird gefoltert oder erleidet eine Nahtoderfahrung.	6W10
Der Charakter foltert einen Unschuldigen.	7W10
Der Charakter begeht Massenmord.	8W10
Der Charakter wird lebendig begraben.	9W10
Der Charakter begeht Massenmord auf die brutalste nur vorstellbare Weise.	10W10

Wie immer gilt: Der Spielleiter hat das letzte Wort.

Sinkt die geistige gesundheit eines Charaktere auf 0, verfällt er dem Wahnsinn und stirbt.

Geistige Gesundheit zurückgewinnen

Jeder Charakter kann durch Ruhephasen geistige Gesundheit zurückgewinnen. Eine Ruhephase ist z.B., wenn er eine Nacht ohne Zwischenfälle durchschläft, mit jemand anderen über das Erlebte redet, sich die Beichte abnehmen lässt und ähnliches.

Grundsätzlich kann ein Charakter so 1W10 geistige Gesundheit regenerieren. Auch hier kann der Spielleiter einen Bonus gewähren, wenn es die Umstände zulassen. Zum Beispiel könnte derCharakter in einer besonders sicheren Umgebung übernachten, oder ein anderer Charakter kann ihn durch einen erfolgreichen Wurf auf z.B. Beruhigen beruhigen.

Auswirkungen

Immer, wenn ein Charakter mit seiner geistigen Gesundheit unter einen kritischen Schwellenwert fällt, hat dies Auswirkungen auf seinen Geisteszustand. Je tiefer der Wert, desto extremer sind die Eingriffe in sein Verhalten.

Diese Punkte liegen bei 75, 50 und 25 Punkte.

Sollte ein Charakter einen solchen Punkt erreicht haben, behält er diesen Effekt auch, wenn der Charakter seine geistige Gesundheit regeneriert.

Fällt sein Wert dann aber erneut unter den kritischen Schwellenwert, der den Effekt ausgelöst hat, erhält er *keinen* zusätzlichen Effekt, es sei denn, der Charakter stand **vorher** unter dem **Einfluss eines heroischen Effektes**.

Negative Effekte

Würfle 1W10 auf den entsprechenden Eintrag der Tabelle.

Würfle auf folgende Werte, sobald die geistige Gesundheit deines Charakters

unter 75 fällt.

Ergebnis	Effekt
1	Klaustrophobie *Du vermeidest enge Räume (unter einem Meter Breite) und weigerst dich, normal große Räume zu beteten, in denen sich mehr als 4 Personen aufhalten. Solltest du dich bewusst entscheiden, dich in einen engen oder überfüllten Raum hineinzubewegen, erleidest du 1W10 geistigen Schaden.*
2	Aquaphobie *Sobald du in die Nähe einer großen Wasseransammlung kommst (Fluss, Meer, ect.), gerätst du in Panik und versucht, Abstand zu gewinnen. Du kannst auch keine Brücken überqueren, unter denen Wasser fliest. Solltest du dich bewusst entscheiden, über eine Brücke zu gehen oder dich in der Nähe eines Gewässers aufzuhalten, erleidest du 1W10 geistigen Schaden.*
3	Kynophobie *Du kannst dich einem Hund auf maximal 4 Meter Abstand nähern. Solltest du dich bewusst entscheiden, dich in der Nähe eines Hundes aufzuhalten, erleidest du 1W10 geistigen Schaden. Wirst du von einem Hund angegriffen, verfällst du in den Zustand "Überrascht" und setzt eine Runde aus.*
4	Achluophobie *Sobald es dunkel wird und keine Lichtquelle innerhalb von 10 Meter Umkreis existiert, bekommst du Panik und erleidest 1W10 geistigen Schaden.*
5	Amaxophobie *Du bist nicht mehr in der Lage, selbst Auto zu fahren. Solltest du in einem fahrenden Auto sitzen, erleidest du 1W10 geistigen Schaden.*
6	Haphephobie *Du hast Angst vor Berührungen. Sollte ein Mensch oder Tier dich berühren (auch waffenlose Angriffe), erleidest du 1W10 geistigen Schaden und bist gezwungen, dich von der Person oder dem Tier zu entfernen.*
7	Xyrophobie *Du hast Angst vor Klingen. Du bist nicht mehr in der Lage, Klingenwaffen zu benutzen. Solltest du von einer Klinge verletzt werden, erleidest du zusätzlich zu deiner Verletzung 1W10 geistigen Schaden.*
8	Akrophobie *Du hast Angst, dich in großen Höhen aufzuhalten. Solltest du dich mindestens 5 Meter über den Boden befinden und freie Sicht auf den Boden haben, erleidest du 1W10 geistigen Schaden.*
9	Ballistophobie *Du hast Angst vor Schusswaffen. Du bist nicht mehr in der Lage, Schusswaffen oder Feuerwerkskörper zu benutzen. Solltest du von einer Schusswaffe verletzt werden, erleidest du zusätzlich zu deiner Verletzung 1W10 geistigen Schaden.*
10	Würfle auf den Wert heroischer Effekt

Würfle auf den entsprechenden Abschnitt in der Tabelle, sobald

die geistige Gesundheit deines Charakters unter 50 fällt.

Ergebnis	Effekt
1	Angsthase *Du erhältst immer den doppelten Schaden an deiner geistigen Gesundheit.*
2	Essucht *Du benötigst das doppelte an Nahrung. Isst du 24 Stunden lang nicht, erhällst du 2W10 geistigen Schaden und zusätzlich 2W10 normalen Schaden.*
3	Kakorrhaphiophobie *Du hast Angst vor dem Versagen. Jedes Mal, wenn dir ein Wurf misslingt, erleidet dein Charakter 1W10 geistigen Schaden.*
4	Bacteriophobie *Du musst jeden Tag dreimal 5 Minuten mit Waschen verbringen (morgens, mittags und abends). Solltest du das nicht tun, erleidest du 2W10 geistigen Schaden. Du wirst dich weigern, schmutzige Gegenstände anzufassen. Solltest du es doch tun, erleidest du 3W10 geistigen Schaden.*
5	Hemaphobie *Du hast Angst vor Blut. Wann immer du Blut oder Blutspritzer siehst, erleidest du 1W10 geistigen Schaden.*
6	Hypersomnie *Du bist schlafsüchtig. Du musst nach 6 Stunden bereits eine Rast bis zum nächsten Tag einlegen, ansonsten erleidest du pro Stunde, die du weiterhin wach bleibst, 1W10 geistigen Schaden.*
7	Eremophobie *Du hast Angst vor dem Alleinsein. Solltest du innerhalb von 20 Metern niemanden um dich haben, erleidest du 2W10 geistigen Schaden.*
8	Electrophobie *Du hast Angst vor Elektrizität. Du musst mindestens 5 Meter Abstand von elektrischen Geräten einhalten, ansonsten erleidest du 2W10 geistigen Schaden.*
9	*Würfle zweimal. Einmal auf die Tabelle für 75 Punkte und füge deinem Charakter diesen Effekt hinzu. Danach Würfel ein weiteres mal auf die Tabelle für 50 Punkte. Solltest du bereits von einem der Effekte betroffen sein, so erhöht sich der Schaden an deiner geistigen Gesundheit für diesen Effekt um 1W10. Ist das Ergebnis für diese Tabelle erneut eine 9, ignoriere das Ergebnis.*
10	Würfle auf die Tabelle heroischer Effekt

Würfle auf die Werte folgender Tabelle, sobald die geistige Gesundheit

unter 25 fällt.

Ergebnis	Effekt
1	Würfle zweimal.
2	Kleptomanie *Du bist besessen davon, irgendwas zu stehlen. Sobald du etwas siehst, dessen Wert 25$/€ überschreitet, musst du versuchen, es zu stehlen. Ansonsten erleidest du 1W10 Schaden auf geistige Gesundheit. Bei jeder Rast musst du ein Item deiner Wahl oder Geld (sollte kein Item zur Verfügung stehen) aus dem Inventar deiner Begleiter stehlen. Der Versuch ist automatisch ein Erfolg. Du bist auch nicht mehr bereit, deine Gegenstände mit anderen zu teilen.*
3	Schizophrenie *Du hörst regelmäßig Stimmen, die dich dazu verleiten, etwas anderes zu tun, als du gerade willst. Immer, wenn du eine Aktion ausführst, würfle 1W100. Ist der Wurf höher oder gleich deiner aktuellen geistigen Gesundheit, ist der Versuch automatisch ein Misserfolg. Durch deine ständigen Selbstgespräche und dein seltsames Verhalten erleiden deine Begleiter 1W10 Schaden auf geistige Gesundheit während ihr rastet.*
4	Masochistisch *Du fängst an, den Schmerz zu lieben. Immer, wenn du Schaden erleidest, ziehe 1 Punkt vom eingehenden Schaden ab. Einmal am Tag musst du dich mit einer Stichwaffe selbst verletzten und dir selbst 2 Punkte Schaden zufügen. Tust du dies nicht, erleidest du 1W10 geistigen Schaden. Wenn du dir Schmerzen zufügst und deine Begleiter dabei Sichtkontakt zu dir haben, erhalten sie 1W10 geistigen Schaden.*
5	Religiöser Fanatismus *Du hältst dich für einen Krieger Gottes und das wahre und wandelnde Wort Gottes, denn nur er kann dir die Erlösung bringen. Du musst dich an die 10 Gebote halten. Solltest du dies nicht tun, erleidest du 1W10 geistigen Schaden. Hast du den Tag überstanden ohne zu sündigen, regenerierst du zusätzlich 1W10 geistige Gesundheit. Wenn du siehst, wie jemand deiner Begleiter gegen eines der 10 Gebote verstößt, kannst du ihn entweder belehren und ihm die Beichte bei dir ablegen lassen (dein Begleiter erleidet dabei 2w10 Schaden geistige Gesundheit), oder du betest für seine Absolution, und alle Begleiter erleiden 1W10 geistigen Schaden, außer den Begleitern, welche selbst von religösem Fanatismus betroffen sind.*
6	Passiv Agressiv *Alles und jeder kotzt dich an. Das lässt du jeden Tag raushängen. Du bist zu einem richtigen Ekel geworden, und deine zynischen Kommentare zerreißen die Gruppe. Immer, wenn einem deiner Begleiter in deinem Sichtbereich ein Wurf misslingt, erhält jeder deiner Begleiter 1W10 geistigen Schaden. Sollte der Wurf kritisch scheitern, erhöht sich der Schaden auf 3W10.*
7	Psychisch abgestumpft. *Du hast schon alles gesehen und bist entsprechend abgestumpft. Du erleidest nur noch die hälfte an Schaden auf geistige Gesundheit und regenerierst auch nur die Hälfte. Du verlierst deine Kommunikationsfähigkeit. Jeder Wurf auf deine sozialen Talente wird um 20 erschwert, und du bist nicht mehr in der Lage, bei anderen geistige Gesundheit zu regenerieren.*
8	Burnout *Du bist psychisch und körperlich am Ende. Es fällt dir schwer, körperliche Arbeiten auszuführen. Du verlierst sofort alle Geistesblitzpunkte in Handeln und erhältst einen Malus von 10 auf alle Fähigkeiten in dieser Begabungsgruppe. Du weigerst dich, körperlich und geistig anstrengende Arbeiten auszuführen und erleidest immer, wenn du auf ein Talent der Gruppe Wissen oder Handeln würfelst, 1W10 geistigen Schaden.*

9	*Würfle dreimal. Zweimal auf die Tabelle für 75 Punkte. Füge deinem Charakter diesen Effekt hinzu. Danach würfel einmal auf die Tabelle für 50 und füge deinem Charakter diesen Effekt hinzu. Solltest du bereits von einem der Effekte betroffen sein, den du gewürfelt hast, so erhöht sich der Schaden an deiner geistigen Gesundheit für diesen Effekt um 1W10. Ist das Ergebnis für diese Tabelle erneut eine 9, ignoriere das Ergebnis.*
10	Würfle auf die Tabelle heroischer Effekt.

Heroischer Effekt

Einige zerbrechen unter psychischem Druck, andere werden zu Heldentaten angespornt und können sogar andere Leute dadurch inspirieren.

Würfle auf die Werte dieser Tabelle, sobald du eine 10 auf beim Wurf auf die Werte der anderen Tabellen gewürfelt hast.

Ergebnis	Effekt
1	*Deine geistige Gesundheit ist komplett wiederhergestellt. Du verlierst alle negativen geistigen Effekte.*
2	*Deine geistige Gesundheit ist komplett wiederhergestellt. Du verlierst alle negativen geistigen Effekte. Zudem erhältst du +10 auf alle Würfe (außer Schadenswürfe) bis zur nächsten Rast.*
3	*Deine geistige Gesundheit ist komplett wiederhergestellt. Du verlierst alle negativen geistigen Effekte. Zudem erhalten du und deine Begleiter +10 auf alle Würfe (außer Schadenswürfe) bis zur nächsten Rast.*
4	*Deine geistige Gesundheit ist komplett wiederhergestellt. Du verlierst alle negativen geistigen Effekte. Du erhältst alle deine Geistesblitzpunkte zurück.*
5	*Deine geistige Gesundheit ist komplett wiederhergestellt. Du verlierst alle negativen geistigen Effekte. Du und deine Begleiter erhalten alle ihre Geistesblitzpunkte zurück.*
6	*Deine geistige Gesundheit ist komplett wiederhergestellt. Du verlierst alle negativen geistigen Effekte. Bis zur nächsten Rast erhöht sich der Schaden, den du und deine Begleiter austeilen, um 2W10.*
7	*Deine geistige Gesundheit ist komplett wiederhergestellt. Du verlierst alle negativen geistigen Effekte. Du erhältst sofort 5 Erfahrungspunkte.*
8	*Deine geistige Gesundheit ist komplett wiederhergestellt. Du verlierst alle negativen geistigen Effekte. Bis zu deiner nächsten Rast gelingt dir automatisch jeder Wurf auf parieren.*
9	*Deine geistige Gesundheit ist komplett wiederhergestellt. Du verlierst alle negativen geistigen Effekte. Du regenerierst sofort 20 Lebenspunkte.*
10	*Würfle zweimal. Würfelst du erneut die 10, erhalten alle Spieler sofort 10 Erfahrungspunkte.*

Szenarien

Grundsätzlich kann man dieses Modul für jedes Szenario verwenden. Es eignet sich besonders gut für postapokalyptische Szenarien oder Zombieabenteuer. Ein realistisches Szenario funktioniert am besten. Für andere Szenarien wie z.B. Mittelalter, Fantasy, SciFi ect. müssen diverse negative Effekte angepasst werden. In einem Szenario, in dem es keine Autos gibt, müsste der Effekt "Amaxophobie" entsprechend angepasst werden.

Inkompatible Module

Dieses Modul sollte grundsätzlich mit jedem anderen Modul kompatibel sein. Sollte dies nicht der Fall sein, findet sich hier eine entsprechende Auflistung mit inkompatiblen Modulen.

LIZENZ UND QUELLEN

Dieses Buch wurde am 9. Oktober 2026 automatisch aus dem How-to-be-a-Hero-Wiki (howtobeahero.de) zusammengestellt. Die Texte stammen von der Wiki-Community und stehen unter der Lizenz **Creative Commons Namensnennung – Nicht-kommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0** (CC BY-NC-SA 4.0). Du darfst das Buch teilen und verändern, solange du die Quelle nennst, es nicht kommerziell nutzt und Bearbeitungen unter derselben Lizenz weitergibst.

Die Autorinnen und Autoren jeder Seite findest du in der Versionsgeschichte im Wiki. Aktuelle Fassungen, Diskussionen und Korrekturen gibt es dort ebenfalls, dieses PDF ist eine Momentaufnahme.

How to be a Hero e. V., `https://howtobeahero.de`

Enthaltene Seiten

1. Geistige Gesundheit – `https://howtobeahero.de/index.php?title=Geistige+Gesundheit&oldid=28260`