How to be a Hero

MÜDIGKEIT

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





INHALT

Müdigkeit 3

MÜDIGKEIT

Dieses Modul beschreibt die Auswirkungen von Müdigkeit auf die Charaktere.

Einführung

Für die Müdigkeit (bzw. das Müdigkeitslevel) führen wir eine neue Skala von 0-100 ein. Zu Beginn erhält normalerweise jeder Charakter den Wert 100, Abweichungen sind aber möglich (z.B. wenn das Abenteuer "nach einem vierstündigen Fußmarsch" beginnt). Je nach Charakter kann die Skala auch eingeschränkt werden (z.B. dass ein Charakter nicht unter oder über einen bestimmten Wert fallen bzw. steigen kann); der Spielleiter entscheidet angemessen.

Durch Wachsein und Anstrengung sinkt, durch Schlaf regeneriert sich die Müdigkeit.

Die Werte und Veränderungen sind lediglich Vorschläge, nicht abschließend und können vom Spielleiter jederzeit nach eigenem Ermessen angepasst werden.

Skalenveränderungen

Pauschaler Verlust

Jeder Charakter verliert pro Wachzyklus pauschal

Wachdauer	Punkteverlust
ab 6h	20 Punkte
ab 9h	30 Punkte
ab 12h	40 Punkte

Die Punkte werden innerhalb eines Tages aufeinander angerechnet, bei 12h Wachdauer verliert man also 40 und nicht 90 Punkte.

Verlust bei Anstrengung

Bei körperlicher Anstrengung wird der Charakter schneller müde und verliert zusätzliche Müdigkeitspunkte.

Anstrengung	Punkteverlust	Beispiele
leicht	5 Punkte	Treppen steigen Fußmarsch soziale Interaktion mit emotionaler Beteiligung lernen oder recherchieren über längere Zeit
normal	10 Punkte	langer Fußmarsch längere Flucht/Verfolgung einfacher Kampf Schwimmen anstrengender sozialer Konflikt
stark	20 Punkte	ausgiebiger Fußmarsch regelmäßige, starke, körperliche Arbeit wie Graben, Tragen eines Gefährten oder Klettern Kampf Durchquerung stark unwegsamen Geländes
übermäßig	30 Punkte	ausgiebiger/erschöpfender Kampf

Darüber hinaus sind hier ein paar Ideen für Punktereduktionen, die aber sehr vom Spielumfeld abhängig sind:

- Anwenden von Zaubern oder Magie (je nach Konzentrationserfordernis und Komplexität)
- intensives Training von Begleitern
- Zähmen wilder Kreaturen
- Durchführung von Ritualen
- sonstige stressige oder belastende Situationen

Regeneration

Durch Schlaf wird die Müdigkeit regeneriert. Jedoch ist die Regeneration abhängig vom Müdigkeitslevel sowie der Länge oder Güte des Schlafs.

Schlafdauer/-güte	Regeneration
Voller Schlaf (>= 6h)	volle Regeneration bei Level > 30, sonst Regeneration um 40 Punkte
Kurzer Schlaf (z.B. 2-4h)	Regeneration um 25 Punkte
schlechter Schlaf (z.B. bei Lärm, Kälte, Gefahren)	halbe Regeneration
besonders guter Schlaf (z.B. Heilkräuter, Alkoholisierung, bequemes Bett, sicherer Schlafplatz)	zusätzlicher Bonus von 10 bis 20 Punkten

Auswirkungen je nach Müdigkeitslevel

Fähigkeitseinschränkungen

Die Müdigkeit hat Auswirkungen auf alle Fähigkeiten. Je nach Level und Kategorie werden die Fähigkeitspunkte temporär um den angegebenen Wert reduziert.

Müdigkeitslevel	Reduktion auf Handeln	Reduktion auf Soziales/Wissen
0	Handlungsunfähig (siehe unten - Zusammenbruch und Tiefschlaf)	
1-10	-70 %	-50 %
11-20	-60 %	-40 %
21-30	-50 %	-30 %
31-50	-30 %	-10 %
51-70	-10 %	keine Auswirkung
71-100	keine Auswirkung	

Lebenspunkteverlust

Ab einem gewissen Müdigkeitslevel reduzieren sich auch die Lebenspunkte des Charakters. Die LP werden am Ende des Tages NACH dem Anpassen der Müdigkeit abgerechnet.

Der Abzug von Lebenspunkten ist optional außer bei Level 0, da der Charakter hierbei umfällt und in jedem Fall Schaden erleidet.

Müdigkeitslevel	LP-Verlust pro Tag
0	der Charakter erleidet 1W20 LP-Schaden (siehe auch: Zusammenbruch und Tiefschlaf)
1-10	1W12
11-20	1W10
21-30	1W8

Blackouts

Bei einem Müdigkeitslevel von 30 oder niedriger besteht eine erhebliche Gefahr, dass der Charakter Blackouts hat und in kritischen Situationen (z.B. Kampf, Flucht) kurzzeitig nicht reagieren kann.

Der Spielleiter würfelt VOR jeder Aktion des Charakters im geheimen 1W100 auf den Müdigkeitswert des Charakters, es gelten die normalen Erfolgsregeln.

Ergebnis	Folge
Erfolg	Der Charakter kann mit seiner reduzierten Fähigkeit handeln (siehe oben).
Kritischer Erfolg	Der Charakter nimmt seine gesamte Kraft nochmal zusammen und kann mit seinen normalen Werten handeln. Tritt zweimal hintereinander ein kritischer Erfolg auf, so fällt der Charakter nach der zweiten durchgeführten Aktion bzw. Runde sofort in den Tiefschlaf, er verliert aber keine Lebenspunkte.
Misserfolg	Der Charakter hat einen Blackout und kann in dieser Runde keine Aktionen ausführen.
Kritischer Misserfolg	Der Charakter verfällt sofort in den Tiefschlaf und verliert Lebenspunkte (siehe Zusammenbruch und Tiefschlaf)

Zusammenbruch und Tiefschlaf

Fällt die Müdigkeit des Charakters auf 0 oder würfelt der Spielleiter in einer kritischen Situation (siehe Blackouts) einen kritischen Misserfolg (siehe Blackouts) bricht der Charakter zusammen, fällt sofort in einen zweistündigen Tiefschlaf und verliert Lebenspunkte (siehe Lebenspunkteverlust). Er kann während dieser zwei Stunden nicht aufwachen, geweckt werden oder interagieren, er ist aber verwundbar. Da der Charakter halb tot wirkt, sollte der Spielleiter das bei Angriffen von NPC gegenüber dem Charakter berücksichtigen.

Nach den zwei Stunden Tiefschlaf ist die Müdigkeit auf 40 regeneriert.

LIZENZ UND QUELLEN

Dieses Buch wurde am 9. November 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. Müdigkeit – `https://howtobeahero.de/index.php?title=M%C3%BCdigkeit&oldid=36485`