

GLÜCKSSPIELE UND SPIELPROBLEME

Selbsthilfemanual

*Habe ich ein Problem mit
dem Glücksspielen?*

*Und wenn ja - Wie kann
ich damit umgehen?*

Inhalt

Einführung	4
Worum geht es in diesem Selbsthilfemanual?	4
Brauche ich ein Selbsthilfemanual und kann es mir helfen?	5
Die Spielerberatung der Arbeitsgruppe Spielsucht	5
Kapitel 1	
Beurteilung des eigenen Spielverhaltens	6
Überblick	7
Was sind Glücksspiele?	7
Was ist ein problematisches Spielverhalten?	7
Habe ich ein Problem mit dem Glücksspielen?	8
Was kann ich als nächstes tun?	9
Spielverhalten mit niedrigem und hohem Risiko	9
Welche Ziele habe ich mir bezüglich meines Spielverhaltens gesetzt?	11
Hilfe von anderen und soziale Unterstützung	12
Spieltagebuch	15
Checkliste für Kapitel 1 – Beurteilung des eigenen Spielverhaltens	16
Kapitel 2	
Geldmanagement	18
Überblick	19
Wie gehe ich mit Geld um?	19
Was bedeutet Geld für mich?	20
Geldmanagement – zwei wichtige Schritte	21
Wie kann ich meinen Umgang mit Geld verändern?	22
Wie regle ich meinen Umgang mit Geld?	23
Wie kann ich meine Gewohnheiten im Umgang mit Geld zukünftig verbessern?	24
Finanzplan	29
Spieltagebuch	31
Checkliste für Kapitel 2 – Geldmanagement	32

Kapitel 3

Spielverhalten und Auslöser für das Spielen 33

Überblick 34

Wie funktionieren Glücksspiele? 34

Was sind meine Auslöser? 36

Irrationale Gedanken 39

Selbstinstruktion 40

Spieltagebuch 45

Checkliste für Kapitel 3 – Spielverhalten und Auslöser für das Spielen 46

Kapitel 4

Die Leere füllen 47

Überblick 48

Was ist Stress? 49

Wie reagiere ich auf Stress? 50

Wie kann ich mit Stress umgehen? 52

Die Leere füllen 53

Was kann ich tun anstatt zu spielen? 54

Ein ausgewogenes Leben 55

Angenehme Aktivitäten 55

Spieltagebuch 58

Checkliste für Kapitel 4 – Die Leere füllen 59

Kapitel 5

Ein Leben ohne Spielprobleme 60

Überblick 61

Was ist ein Vorfall? 61

Was ist ein Rückfall? 61

Was sind typische Rückfallsituationen? 62

Gedanken, die zu einem Rückfall führen können 62

Was tue ich bei einem Rückfall? 63

Mein Notfallplan für Risikosituationen 64

Meine Schritte zum Ziel – eine zusammenfassende Übung 66

Die Kontrolle behalten 68

Spieltagebuch 69

Checkliste für Kapitel 5 – Ein Leben ohne Spielprobleme 70

Abschluss-Übung: Meine neuen Ziele 71

GLÜCKSSPIELE UND SPIELPROBLEME

EINFÜHRUNG

Die Arbeitsgruppe Spielsucht der Charité hat dieses Manual basierend auf ihren Erfahrungen in der Beratung und Behandlung von Menschen mit spielbezogenen Problemen erstellt. Das Manual soll Ihnen dabei helfen, Probleme und Schwierigkeiten in Ihrem Spielverhalten festzustellen und Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie diese Probleme lösen können. Die Arbeit mit dem Manual vermittelt Ihnen grundlegende Kenntnisse über das Glücksspielen und die Entstehung von Spielproblemen. Sie werden lernen, Ihr eigenes Spielverhalten kritisch zu hinterfragen und persönliche Probleme zu erkennen. Darauf aufbauend können Sie entscheiden, ob Sie Ihr Spielverhalten einschränken oder ganz aufgeben möchten und welche Wege zur Lösung Ihrer Spielprobleme für Sie am geeignetsten sind.

WORUM GEHT ES IN DIESEM SELBSTHILFEMANUAL?

Das Manual ist in fünf Kapitel unterteilt:

KAPITEL 1	Beurteilung des eigenen Spielverhaltens (Habe ich ein Glücksspielproblem?)
KAPITEL 2	Geldmanagement (Wie gehe ich mit meinem Geld um?)
KAPITEL 3	Spielverhalten und Auslöser für das Spielen (Wie und warum Spiele ich?)
KAPITEL 4	Die Leere füllen (Was tue ich, wenn ich nicht (mehr) spiele?)
KAPITEL 5	Ein Leben ohne Spielprobleme (Wie bleibe ich dabei, meine Ziele zu verwirklichen?)

Alle Kapitel enthalten:

- eine Übersicht mit Informationen zu den Themen und Übungen, die Sie durchführen können,
- ein Protokoll, um Ihre täglichen Spielaktivitäten zu notieren und Ihren Fortschritt zu verfolgen,
- eine Checkliste, die Ihnen hilft Ihren Bearbeitungsstand zu überschauen und zu entscheiden, ob Sie bereit sind mit dem nächsten Kapitel fortzufahren.

Das Selbsthilfemanual bietet Ihnen die Möglichkeit selbständig Ihre Spielprobleme zu bearbeiten. Wir empfehlen, dass Sie mit Kapitel 1 beginnen, um zunächst zu klären, warum das Glücksspielen bei Ihnen Probleme verursacht. Kapitel 1 wird Sie auch darin unterstützen, persönliche Ziele zu entwickeln, die Sie bei der weiteren Bearbeitung verfolgen können. In Abhängig davon welche Ziele Sie sich gesetzt haben und welche Themen für Sie besonders im Vordergrund stehen, können Sie danach die folgenden Kapitel 2-4 in beliebiger Reihenfolge bearbeiten. Den Abschluss bildet Kapitel 5, das Sie darin bestärken soll, das Erreichte aufrechtzuerhalten und Ihre Ziele und Pläne weiter zu verfolgen.

BRAUCHE ICH EIN SELBSTHILFEMANUAL UND KANN ES MIR HELFEN?

Aus unserer Erfahrung kann ein Selbsthilfemanual grundsätzlich allen Spielern helfen, Wege zu finden, spielbezogene Probleme zu lösen und das Spielverhalten besser zu kontrollieren. Letztendlich können aber nur Sie selbst entscheiden, ob dieses Manual auch für Sie hilfreich ist. Das Kapitel 1 gibt Ihnen die Möglichkeit ihr Spielverhalten zu hinterfragen und zu entscheiden, ob das Glücksspielen für Sie problematisch ist oder nicht. Sollten Sie Ihr Spielverhalten als problematisch bewerten, kann die Arbeit mit den folgenden Kapiteln des Selbsthilfemanuals zur Lösung Ihrer Spielprobleme beitragen. Dies erfordert natürlich etwas Zeit und Engagement ihrerseits. Nur wenn Sie konsequent an Ihren Zielen arbeiten, können Sie diese auch verwirklichen.

Vielleicht haben Sie auch das Gefühl, dass Ihre spielbezogenen Probleme sich bereits so stark ausgeweitet haben, dass Sie fürchten, nicht mehr alleine damit klar zu kommen. In diesem Fall könnten verschiedene Formen professioneller Hilfen Sie bei der Bearbeitung Ihrer Spielprobleme unterstützen. Einen ersten Anlaufpunkt finden Sie im folgenden Abschnitt.

DIE SPIELERBERATUNG DER ARBEITSGRUPPE SPIELSUCHT

Wenn Sie lieber mit jemandem über Ihr Spielverhalten sprechen möchten oder persönliche Beratung suchen, können Sie unsere Beratungshotline unter der Rufnummer **030/ 450 517 333** kontaktieren. Die telefonische Beratung ist kostenfrei und anonym.

KAPITEL 1

BEURTEILUNG DES EIGENEN SPIELVERHALTENS

BEURTEILUNG DES EIGENEN SPIELVERHALTENS

ÜBERBLICK

In diesem Kapitel geht es um Glücksspiele und problematisches Spielverhalten. Die Übungen in diesem Kapitel beziehen sich auf Ihr Spielverhalten und den Einfluss Ihres Spielverhaltens auf Ihr Leben. Es soll Sie darin unterstützen, zu entscheiden ob Sie ein Spielproblem haben und ob Sie Ihr Spielverhalten verändern möchten. Wenn Sie das Kapitel bearbeitet haben, lesen Sie die Checkliste am Ende des Kapitels, um zu erfahren, was Sie als nächstes tun können.

WAS SIND GLÜCKSSPIELE?

Glücksspiele haben eine lange Kultur und Geschichte und es gibt sie nach heutigem Stand der Wissenschaft schon seit über 5000 Jahren. So gibt es archäologische Funde von Würfeln aus Elfenbein oder Knochen in Mesopotamien aus der Zeit um 3000 v. Chr. In der römischen Antike waren Würfelspiele in allen Schichten verbreitet. Im Verlauf der Jahrhunderte wurden bis heute immer neue Formen des Glücksspiels entwickelt und immer wieder kam es auch zu Verboten von Glücksspielen. Allen Glücksspielen ist gemein, dass Geld oder ein Vermögenswerte beim Spiel eingesetzt werden und der Ausgang des Spiels (d.h. ob man gewinnt) überwiegend vom Zufall und nicht von den Fähigkeiten des Spielers abhängt. Zu den häufigsten Spielformen in Deutschland zählen: Lotto, Lotterien, Geld- und Glücksspielautomaten, Sportwetten, Roulette, Pferdewetten, Poker und Black Jack. Die meisten Menschen nutzen Glücksspiele als Freizeitbeschäftigung und zur Unterhaltung. Diese Menschen spielen Lotto, setzen gelegentlich auf ein Sportereignis oder stecken mal ein paar Euro in einen Spielautomaten. Wenn sie ihr Spiel beendet haben, beschäftigen sie sich mit anderen Dingen, die nichts mit dem Glücksspielen zu tun haben. Bei einigen Menschen wird das Glücksspiel jedoch zu einem bestimmenden Teil ihres Lebens und sie entwickeln ein problematisches Spielverhalten.

WAS IST EIN PROBLEMATISCHES SPIELVERHALTEN?

In Deutschland hat etwa 1% der Erwachsenen Probleme mit Glücksspielen, dies entspricht einer Zahl von rund 200.000 betroffenen Spielern mit leichten bis schweren spielbezogenen Problemen. Glücksspiele brauchen Zeit, Energie und Geld. Je mehr davon für das Spielen eingesetzt wird, desto größer werden in der Regel die Probleme. Wenn negative Folgen des Spielens verschiedene Lebensbereiche des Spielers beeinträchtigen, spricht man von problematischem Spielverhalten. Zeichen dafür, dass ein problematisches Spielverhalten vorliegt sind:

- Es wird zunehmend mehr Zeit mit dem Spielen und weniger Zeit mit der Familie, Freunden oder anderen Interessen verbracht.
- Die Beteiligung an Glücksspielen nimmt zu. Es wird immer mehr Geld eingesetzt oder es werden beim Spielen größere Risiken eingegangen.
- Die Ausgaben für das Spielen nehmen zu. Es werden Schulden gemacht oder Geld von Angehörigen und Freunden geliehen. Die finanzielle Situation und tatsächlichen Ausgaben für das Spielen werden verheimlicht.
- Es wird auf einen großen Gewinn gehofft, denn dieser scheint der einzige Weg zu sein, die finanziellen Probleme zu lösen.
- Das Spielen kann nicht eingeschränkt oder aufgegeben werden, wenn es gewünscht wird.
- Über das eigene Spielverhalten wird nicht gesprochen oder es wird diesbezüglich gelogen. Auf Nachfragen von Freunden oder Angehörigen wird ablehnend oder gereizt reagiert.
- Es treten Stimmungsschwankungen beim Spielen auf. Wenn nicht gespielt werden kann oder Verluste beim Spielen erlebt werden, ist man gereizt, depressiv oder zieht sich stark zurück. Gewinne werden dagegen häufig wie eine Art Rausch erlebt.
- Erlittene Verluste werden heruntergespielt und mit Gewinnen wird geprahlt.
- Verabredungen mit Freunden/ Bekannten werden versäumt oder nur mit Verspätung eingehalten.
- Das Spielverhalten beeinträchtigt die Arbeit und berufliche Verpflichtungen. Man geht früher, kommt zu spät, fehlt unentschuldig und ist bei der Arbeit gedanklich ständig mit dem Spielen beschäftigt.

HABE ICH EIN PROBLEM MIT DEM GLÜCKSPIELEN?

Lesen Sie die unten aufgeführten Fragen durch und kreuzen Sie für jede der Fragen JA oder NEIN an. Bedenken Sie, die Fragen sollen Ihnen helfen, Ihre Ziele zu bestimmen und zu erreichen. Also seien Sie bei den Antworten ehrlich zu sich selbst.

Haben Sie irgendwelche der oben beschriebenen Anzeichen für problematisches Spielverhalten in Ihrem Leben beobachtet? JA ____ NEIN ____

Sind Sie über Ihr Spielverhalten besorgt? JA ____ NEIN ____

Hat sich Ihr Spielverhalten verändert, ist es für Sie immer wichtiger geworden oder hat zunehmend mehr Raum in Ihrem Leben eingenommen? JA ____ NEIN ____

WAS KANN ICH ALS NÄCHSTES TUN?

Wenn Sie eine dieser Fragen mit JA beantwortet haben, ist dies ein Hinweis darauf, dass Sie ein Problem mit dem Glücksspielen haben. Die nächsten Übungen sollen Sie dazu anregen, sich mit Ihrem Spielverhalten und den Auswirkungen des Spielens auf Ihr Leben auseinanderzusetzen. Bedenken Sie, dass Sie immer die Möglichkeit haben Ihr Leben zu ändern, wenn Sie es wollen. Wenn Sie zu der Ansicht kommen sollten, ein Problem mit dem Spielen zu haben, kann Ihnen dieses Manual helfen, dieses zu überwinden.

SPIELVERHALTEN MIT NIEDRIGEM UND HOHEM RISIKO

Im Folgenden werden einige Verhaltensweisen beschrieben, die mit einem hohen oder einem niedrigen Risiko verbunden sind, spielbezogene Probleme zu entwickeln. Bitte kreuzen Sie diejenigen Verhaltensweisen an, die auf Sie zutreffen:

NIEDRIGES RISIKO		HOHES RISIKO	
Ich spiele nur zum Spaß.	<input type="radio"/>	Ich spiele, um zu gewinnen.	<input type="radio"/>
Ich setze mir ein Geldlimit und beende das Spielen, wenn ich das Limit erreicht habe.	<input type="radio"/>	Ich gebe mehr Geld für das Spielen aus, als ich es möchte oder es geplant habe.	<input type="radio"/>
Ich achte auf die Zeit, die ich mit dem Spielen verbringe.	<input type="radio"/>	Ich spiele länger, als ich beabsichtigt habe:	<input type="radio"/>
Ich denke nur gelegentlich über das Spielen nach (wenn ich gerade nicht spiele)	<input type="radio"/>	Ich denke oft über das Spielen nach (auch wenn ich gerade nicht spiele).	<input type="radio"/>
Ich höre mit dem Spielen auf, wenn ich verliere.	<input type="radio"/>	Ich spiele, um Verluste zurück zugewinnen oder auszugleichen.	<input type="radio"/>
Ich spiele nicht, um meine Geldsorgen zu lösen	<input type="radio"/>	Ich spiele, um meine Geldprobleme zu lösen.	<input type="radio"/>
Ich weiß, dass ich im Laufe der Zeit Verliere.	<input type="radio"/>	Ich bin mir sicher, dass ich im Laufe der Zeit gewinne.	<input type="radio"/>
Spielen ist nur eine meiner Freizeitbeschäftigungen.	<input type="radio"/>	Spielen ist für mich, die wichtigste Freizeitbeschäftigung.	<input type="radio"/>
Ich spiele nur zum Vergnügen:	<input type="radio"/>	Ich spiele, um Stress zu reduzieren oder mich von Problemen abzulenken.	<input type="radio"/>
Ich spiele in Gesellschaft von Freunden.	<input type="radio"/>	Ich spiele allein.	<input type="radio"/>
Ich weiß, dass mein Spielverhalten, auch andere Menschen in meinem Umfeld beeinflussen oder ihnen sogar schaden könnte.	<input type="radio"/>	Ich denk nicht, dass mein Spielverhalten Auswirkungen auf andere in meinem Umfeld hat.	<input type="radio"/>
GESAMT		GESAMT	

Wie viele hoch-riskante Verhaltensweisen haben Sie in Ihrem Spielverhalten?

Auf den nächsten Seiten wird Ihnen ein Fragebogen mit einer Reihe von Fragen vorgegeben, die Ihnen helfen sollen, Ihr Spielverhalten und die damit verbundenen Folgen für Ihr Leben zu beurteilen. Der Fragebogen heißt „Index problematischen Spielverhaltens (IPS)“.

IPS

Der Fragebogen bietet Ihnen die Möglichkeit einzuschätzen, wie schwer Ihre Spielprobleme sind. Bearbeiten Sie bitte alle Fragen, indem Sie die für Sie zutreffende Antwort ankreuzen.

Denken Sie nun an Ihr Spielverhalten in den letzten 12 Monaten, würden Sie sagen, dass Sie nie, manchmal, meistens oder fast immer ...

		nie	manchmal	meistens	fast immer
F1	...mehr Geld für das Glücksspiel eingesetzt haben, als Sie sich leisten konnten zu verlieren?	0	1	2	3
F2	... größere Beträge einsetzen mussten, um das gleiche Gefühl der Erregung zu erreichen?	0	1	2	3
F3	... am nächsten Tag wieder spielten, um das Geld zurück zugewinnen, das Sie zuvor verloren haben?	0	1	2	3
F4	... sich Geld geliehen haben oder etwas verkauft oder verpfändet haben, um Geld für das Spielen zu beschaffen?	0	1	2	3
F5	... das Gefühl hatten, ein Problem mit dem Glücksspielen zu haben?	0	1	2	3
F6	... spürten, dass das Spielen bei Ihnen gesundheitliche Probleme verursacht (einschließlich erhöhtem Stress, Ängstlichkeit oder Depressivität)?	0	1	2	3
F7	... andere Menschen Ihr Spielverhalten kritisiert haben oder Ihnen gesagt haben, dass Sie ein Spielproblem haben?	0	1	2	3
F8	... sahen, dass das Spielen bei Ihnen oder in Ihrem Haushalt zu finanziellen Problemen führt?	0	1	2	3
F9	... sich wegen der Art und Weise in der Sie Glücksspiele spielen oder wegen dem was passiert, wenn Sie spielen, schuldig gefühlt haben?	0	1	2	3

Summieren Sie Ihre Antworten in der Liste und nutzen Sie die folgenden Punktwerte, um Ihr Spielverhalten zu beurteilen:

- 0 = unproblematisches Spielverhalten
- 1- 2 = riskantes Spielverhalten
- 3 - 7 = problematisches Spielverhalten mit einigen spielbezogenen Problemen
- 8 + = pathologisches Spielverhalten mit gravierenden spielbezogenen Problemen

WELCHE ZIELE HABE ICH MIR BEZÜGLICH MEINES SPIELVERHALTENS GESETZT?

Sie haben sich in den letzten Übungen mit den Problemen in Ihrem Leben auseinandergesetzt, die durch ihr Spielverhalten verursacht werden. Eine Möglichkeit diese Probleme in den Griff zu bekommen, kann die Bearbeitung der Übungen und Aufgaben in diesem Selbsthilfemanual sein.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken, welche Ziele Sie im Moment in Ihrem Leben haben. Die unten stehenden Fragen werden Ihnen helfen, sich auf Ihre persönlichen Ziele zu konzentrieren. Überlegen Sie auch, was Sie in Ihrem Leben verändern möchten oder welche Veränderungen notwendig sind, damit Sie Ihre persönlichen Ziele erreichen können.

Das wichtigste Ziel, dass ich in meinem Leben im Moment habe ist:

Um daran zu arbeiten, dieses Ziel zu erreichen, möchte ich:

Bezogen auf mein Spielverhalten, möchte ich:

Aufgrund der Beurteilung meines Spielverhaltens und den Auswirkungen, die es auf mein Leben hat, habe ich entschieden:

Das Spielen einzuschränken

Das Spielen ganz aufzugeben

Wenn ich dieses Selbsthilfemanual abgeschlossen habe, werde ich:

HILFE VON ANDEREN UND SOZIALE UNTERSTÜTZUNG

Etwas in seinem Leben zu verändern, bedeutet auch, sich schwierigen Fragen zu stellen und persönliche Ängste oder andere Hindernisse überwinden zu müssen. Dies ist meist nicht einfach. Bestärkung und Unterstützung durch andere kann dabei eine der wichtigsten Hilfen sein. Ein erster Schritt Ihr Spielverhalten zu verändern, könnte somit darin bestehen, einem vertrauten Menschen zu erzählen, dass Sie etwas ändern möchten und diesen zu bitten, Sie dabei zu unterstützen.

Welche Menschen können Sie unterstützen?

- der Partner
- ein Familienmitglied
- ein nahestehender Freund
- ein Seelsorger
- jemand, der sich um Sie sorgt und helfen möchte

Was könnte diese Vertrauensperson zu Ihrer Unterstützung tun?

- Mit Ihnen über Ihre persönlichen Ziele bei der Veränderung Ihres Spielverhaltens sprechen
- Ihnen zuhören und mit Ihnen Ideen und Vorstellungen besprechen, wie Sie Ihr Leben verändern können
- Ihnen emotionale Unterstützung geben, wenn Sie sie benötigen
- Ihnen helfen, auf Ihren Umgang mit Geld zu achten
- Mit Ihnen gemeinsam an (Freizeit-)Aktivitäten teilnehmen und gemeinsame Interessen außerhalb des Glücksspielens teilen

Wenn Sie eine Vertrauensperson um Unterstützung bitten möchten, nehmen Sie sich jetzt etwas Zeit, um das Gespräch mit der Person vorzubereiten, die Sie um Unterstützung bitten werden. Ein Ausgangspunkt für das Gespräch könnten Ihre persönlichen Ziele sein, die Sie auf den Seiten 11 und 12 aufgeschrieben haben.

Sie können auch die Felder auf der folgenden Seite benutzen, um sich zu notieren, wie Ihnen Ihre Vertrauensperson aus Ihrer Sicht am besten bei der Erreichung Ihrer Ziele helfen kann.

WIE KÖNNTE AUS MEINER SICHT MEINE VERTRAUENSPERSON HELFEN?

1.

2.

3.

4.

ANDERE UM HILFE BITTEN

Manchmal ist es schwer, andere um Hilfe zu bitten. Man ist vielleicht beschämt oder fühlt sich schuldig, weil man glaubt, dass man alleine mit dem Problem klar kommen sollte. Doch es lohnt sich, diese Hürde zu überwinden. Häufig fühlt man sich bereits bestärkt und selbstsicherer, wenn man weiß, dass man Unterstützung durch andere erhält und kann so die selbstgesetzten Ziele einfacher erreichen.

Es ist wichtig, dass Sie die richtige Person, um Unterstützung bitten und dass Sie genau wissen, warum Sie gerade diese Person ausgewählt haben. Vielleicht müssen Sie auch verschiedene Personen ansprechen, um auf unterschiedliche Weise die Unterstützung zu erhalten, die Sie benötigen.

Die Beantwortung der folgenden Fragen soll Ihnen das Gespräch erleichtern.

MEINE VERTRAUENSPERSON

Die Vertrauensperson, die ich um Unterstützung bitten werde, um an meinen persönlichen Zielen zu arbeiten, ist:

Ich denke, dass es die richtige Person ist, um nach Unterstützung zu fragen, weil:

Ich werde mit ihr am _____ sprechen.
(Datum)

Das möchte ich meiner Vertrauensperson sagen:

SPIELTAGEBUCH

Eine Ihrer Aufgaben während der Bearbeitung dieses Selbsthilfemanuals ist die tägliche Aufzeichnung Ihrer Aktivitäten in einer Art Tagebuch. Wie verbringen Sie Ihre Zeit? Was für Gefühle hatten Sie im Verlauf des Tages? Ein Tagebuch kann Ihnen helfen, herauszufinden, in welchen Situationen Sie Glücksspiele spielen und in welchen nicht, welche Gefühle Sie haben, wenn Sie spielen und wenn Sie nicht spielen und was Sie dazu bringt, das Spielen aufrechtzuerhalten. Es erleichtert es Ihnen auch, nachzuvollziehen, wie erfolgreich Sie bei der Umsetzung Ihrer Ziele sind. Machen Sie von dieser Seite so viele Kopien, wie Sie benötigen, um Ihre täglichen Aktivitäten aufschreiben zu können. Vorlagen finden Sie am Ende jedes Kapitels.

Datum/ Wochentag:

Beschreiben sie möglichst genau ihr Verhalten an diesem Tag bezüglich der folgenden Aspekte:

Mein Verlangen/ Drang zu spielen:

--

Meine Gedanken über das Spielen:

--

Ich habe den gesamten Tag nicht gespielt.

--

Meine Gedanken über das „Nicht-Spielen“:

--

Welche Glücksspiele habe ich heute gespielt?

--

Wie viel Zeit habe ich mit dem Spielen verbracht?

--

Wie viel Geld habe ich für das Spielen eingesetzt?

--

Wie habe ich mich diesbezüglich in den letzten 24 Stunden gefühlt und wie habe ich darüber gedacht?

--

Welche angenehmen Aktivitäten habe ich heute gemacht, die nichts mit dem Spielen zu tun haben (z.B. Sport, Entspannung, Treffen von Freunden, Aktivitäten mit der Familie etc.)?

--

Habe ich meine Vertrauensperson heute getroffen oder mit ihr gesprochen?

--

Weitere Bemerkungen:

--

--

--

--

CHECKLISTE FÜR KAPITEL 1 – BEURTEILUNG DES EIGENEN SPIELVERHALTENS

Bevor Sie zum nächsten Kapitel übergehen, prüfen Sie zunächst, ob Sie die Aufgaben des Kapitels für Sie zufriedenstellend bearbeitet haben. Kreuzen Sie hierfür bitte bei den folgenden Aussagen JA oder NEIN an.

AUFGABEN	JA	NEIN
Ich habe die Einleitung des Selbsthilfemanuals und das gesamte Kapitel 1 gelesen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe den IPS beantwortet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich möchte mein Spielverhalten verändern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe entschieden, dass ich entweder mein Spielverhalten einschränken oder ganz aufgeben möchte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe vor, mit diesem Selbsthilfemanual zu arbeiten, um mein Spielverhalten zu verändern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe meine persönlichen Ziele festgelegt, die ich mit dem Selbsthilfemanual erarbeiten möchte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe jemanden gebeten, mich bei der Veränderung meines Spielverhaltens zu unterstützen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe damit begonnen ein Spieltagebuch zu führen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wenn Sie alle Fragen mit JA beantwortet haben, können Sie zum nächsten Kapitel übergehen. Sie haben den ersten Schritt getan, Ihr Spielverhalten zu verändern. Wenn Sie nicht alle Fragen bejaht haben, können Sie die Einleitung und entsprechende Abschnitte nochmals durchlesen und bearbeiten oder sich vielleicht an dieser Stelle entscheiden, nicht weiter fortzufahren.

WAS TUE ICH ALS NÄCHSTES?

Die nächsten drei Kapitel in diesem Manual sind:

Kapitel 2:	Geldmanagement	Wie gehe ich mit Geld um?
Kapitel 3:	Spielverhalten und Auslöser	Warum spiele ich?
Kapitel 4:	Die Leere füllen	Wie gehe ich mit Stress um?

Woran möchten Sie gerne als nächstes arbeiten? Da verschiedene Bereiche Ihres Lebens durch Ihr Spielverhalten (finanziell, gesundheitlich, sozial) beeinträchtigt sein könnten, beginnen Sie doch zunächst mit einem Thema, bei dem Sie das Gefühl haben, dass Sie es erfolgreich bearbeiten können. Lesen Sie die erste Seite der einzelnen Kapitel, um entscheiden zu können, womit Sie beginnen wollen. Beachten Sie – Sie selbst bestimmen, wie Sie dieses Manual nutzen möchten.

Wir empfehlen, das **Kapitel 5: Ein Leben ohne Spielprobleme** als letztes zu bearbeiten.

KAPITEL 2

GELDMANAGEMENT

GELDMANAGEMENT

ÜBERBLICK

In diesem Kapitel werden Sie mehr darüber lernen, wie Sie

- Ihr Geld und Ihre Ausgaben verwalten können,
- finanzielle Schwierigkeiten erkennen, die im Zusammenhang mit problematischem Spielverhalten stehen und
- Ihren Umgang mit Geld verändern können.

Schwierigkeiten im Umgang mit Geld stehen bei Menschen mit Spielproblemen häufig im Vordergrund. Am Ende des Kapitels gibt es wieder eine Checkliste, mit der Sie prüfen können, ob Sie bereit sind fortzufahren.

WIE GEHE ICH MIT GELD UM?

Der erste Schritt im Umgang mit Geldschwierigkeiten ist nachzuvollziehen, wie Sie derzeit mit Geld umgehen und wie Ihre finanzielle Situation aussieht.

Ihre Einstellung zu Geld hat auch einen Einfluss darauf, wie Sie damit umgehen. Daher kann es hilfreich sein, darüber nachzudenken:

- was Geld für Sie bedeutet,
- wie sich Ihre Einstellung zu Geld verändert hat, seit Sie damit begonnen haben zu spielen,
- wie Sie früher (vor dem Glücksspielen) mit ihrem Geld umgegangen sind,
- wie Sie jetzt mit Geld umgehen und
- wie Sie gerne zukünftig damit umgehen möchten.

Nutzen Sie auch die folgenden Seiten, um Ihre Gedanken hierzu aufzuschreiben.

WAS BEDEUTET GELD FÜR MICH?

Schauen Sie sich die folgenden Aussagen bzw. Fragen an und schreiben Sie Ihre Einstellungen bzw. Antworten auf:

Für mich bedeutet Geld:

Bevor ich angefangen habe zu spielen, bedeutete Geld für mich:

Ich bin gewöhnlich in folgender Art und Weise mit Geld umgegangen:

Jetzt gehe ich in folgender Art und Weise mit Geld um:

Zukünftig möchte ich auf diese Art und Weise mit Geld umgehen:

Haben sich Ihre Einstellung und der Umgang mit Geld verändert, seit Sie mit dem Spielen begonnen haben? Gibt es Aspekte in Ihrem Umgang mit Geld, die Sie jetzt gerne verändern möchten?

Sich bewusst darüber zu werden, was Geld für Sie bedeutet und wie Sie gerne mit Geld umgehen möchten, hilft Ihnen dabei, etwas zu verändern. Im Folgenden wird es darum gehen, wie Sie Ihren Umgang mit Geld verbessern können, um einen Teil Ihrer Spielprobleme zu lösen.

GELDMANAGEMENT – ZWEI WICHTIGE SCHRITTE

Wenn Sie in ihrem Leben den Umgang mit Geld verändern möchten, sind zwei wichtige Schritte notwendig:

1. Beschränken Sie Ihren Zugang zu Geld und
2. Finden Sie andere Wege im Umgang mit Geld.

Warum sind diese zwei Schritte so wichtig?

Auslöser für das Glücksspielen sind diejenigen Dinge, die Sie dazu bringen, Glücksspiele zu spielen oder die in Ihnen, das Verlangen zu spielen auslösen. Geld ist sowohl ein Auslöser für das Spielverhalten als auch eine Voraussetzung für das Glücksspielen. Wenn Sie keinen einfachen Zugang zu Geld haben, ist es schwerer das Spielen aufrechtzuerhalten. Viele Menschen mit Spielproblemen haben Schwierigkeiten im Umgang mit Geld und benötigen jemanden, der ihnen hilft, ihren Zugang zu Geld zu kontrollieren. Dadurch dass Sie Ihren Zugang zu Geld einschränken, können Sie sich selbst helfen aus dem Kreislauf des Glücksspielens auszubrechen. Da Sie weiter für Ihren Lebensunterhalt aufkommen müssen (z.B. laufende Rechnungen, Einkauf von Lebensmitteln, Miete), können Sie natürlich den Zugang zu Geld nicht vollständig einschränken. Daher müssen Sie neue Wege im Umgang mit Geld finden. Vielleicht fragen Sie sogar jemanden, ob er/sie das Geldmanagement für Sie übernehmen kann. Wenn Sie möchten, dass eine andere Person Sie im Umgang mit Geld unterstützt, denken Sie sorgfältig darüber nach, wen Sie fragen möchten. Es kann Ihre Vertrauensperson, Ihr Partner, ein Familienmitglied oder ein naher Freund sein, der Sie für eine bestimmte Zeit bei Ihrem Geldmanagement unterstützt.

Unabhängig davon, ob Sie Ihr Spielverhalten kontrollieren oder es ganz aufgeben möchten, sind diese Schritte eine Grundvoraussetzung, um Ihre Spielprobleme langfristig zu lösen. Wie können Sie nun diese Schritte in Ihrem Leben umsetzen?

WIE KANN ICH MEINEN UMGANG MIT GELD VERÄNDERN?

Im Folgenden finden Sie einige Vorschläge, was Sie tun können, um Ihren Umgang mit Geld zu verändern:

- Sperren Sie Ihre Kreditkarte und kündigen Sie Ihr Kreditkartenkonto.
- Nehmen Sie Ihre Verfügungsberechtigung über gemeinsame Bankkonten zurück.
- Sperren oder kündigen Sie Ihre EC-Karten.
- Limitieren Sie die Höhe der täglichen Geldausgabe Ihrer EC-Karte.
- Übertragen Sie die Vollmacht über Ihre Bankkonten auf Ihre Vertrauensperson.
- Lassen Sie sich Geld immer auf Ihr Konto überweisen und nie direkt auszahlen.
- Nehmen Sie nur kleine Geldbeträge mit.
- Informieren Sie Ihre Familie und Freunde, dass Sie Ihnen kein Geld leihen sollen, auch wenn Sie zukünftig danach fragen.
- Bearbeiten Sie (gemeinsam mit Ihrer Vertrauensperson) ein Haushaltsbudget und einen Plan zum Umgang mit Ihrem Geld.

Die nächste Übung soll Ihnen helfen, die nächsten Schritte zu planen, um Ihren Zugang zu Geld zu beschränken und um andere Wege im Umgang mit Geld zu finden.

WIE REGLE ICH MEINEN UMGANG MIT GELD?

Diese Aufgabe wird Ihnen dabei helfen festzulegen, wie Sie mit Ihrem Geld umgehen möchten. Tragen Sie Ihre Vorschläge in die freien Felder ein.

Ich werde meinen Zugang zu Geld einschränken, indem ich:

Ich werde meinen Umgang mit Geld verändern, indem ich:

Die Person, die ich fragen werde, mir bei meinem Geldmanagement zu helfen, ist:

Ich werde sie darum bitten, die folgenden Dinge zu tun:

WIE KANN ICH MEINE GEWOHNHEITEN IM UMGANG MIT GELD ZUKÜNFTIG VERBESSERN?

Um Ihre Gewohnheiten im Umgang mit Geld zukünftig zu verbessern, müssen Sie einen Haushaltsplan und einen Plan für die Rückzahlung Ihrer Schulden erstellen. Dadurch behalten Sie den Überblick darüber, wie und wofür Sie Ihr Geld ausgeben. Sie können hierbei, wenn Sie möchten, die Person einbinden, die Sie bei Ihrem Geldmanagement unterstützt.

Um sich ein Bild Ihrer finanziellen Situation machen zu können, füllen Sie die folgenden Vorlagen in diesem Kapitel aus:

- **Monatliche Einkommensübersicht** – Diese dient dazu festzustellen, über wie viel Geld Sie jeden Monat verfügen (Seite 24)
- **Schuldenliste** – Diese hilft Ihnen aufzulisten, bei wem Sie Schulden in welcher Höhe haben und wie viel Sie monatlich davon zurückzahlen (Seite 25)
- **Monatliche Ausgabenübersicht** – Diese dient dazu, Ihre Ausgaben für jeden Monat aufzulisten (Seite 26)

Sobald Sie diese Vorlagen ausgefüllt haben, besprechen Sie diese mit der Person, die Sie bei Ihrem Geldmanagement unterstützt. Sie können dann an einem Maßnahmenplan arbeiten, wie Sie Ihre finanzielle Situation unter Kontrolle halten und Ihre Schulden zurückzahlen können. Sie können hierfür den „**Finanzplan**“ auf Seite 28 benutzen.

Bedenken Sie, dass es wichtig ist realistisch zu bleiben, wenn Sie Pläne für die Rückzahlung von Schulden aufstellen. Sie müssen zum Beispiel sicher gehen, dass Sie die Rückzahlungen auch längere Zeit durchführen können. Nutzen Sie die vier Vorlagen, um eine gute Übersicht über Ihre finanzielle Situation zu erhalten, so dass Sie und die Person, die Sie unterstützt, einen klaren Plan erarbeiten können.

Gehen Sie regelmäßig und sorgfältig nach Ihrem Plan vor, so dass Sie nachvollziehen können, wie Sie vorankommen und wo noch Änderungen in Ihrem Plan notwendig sind.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre finanzielle Situation zu problematisch ist, um Sie selbst oder sogar mit Hilfe Ihrer Vertrauensperson zu lösen, können Sie sich auch an eine **Schuldnerberatungsstelle** wenden. (Nicht-kommerzielle) Beratungsstellen in Ihrer Nähe können sie beim Sozialamt erfahren.

MONATLICHE EINKOMMENSÜBERSICHT

Datum: _____

MONATLICHES EINKOMMEN (aus Ihrer Arbeit, Sozialhilfe etc.)

ART DES EINKOMMENS	BRUTTO (€) (Wie viel erhalten Sie vor Abzug der Steuer)	NETTO (€) (Wie viel erhalten Sie nach Abzug der Steuer)
MONATLICHES NETTOEINKOMMEN INSGESAMT (€)		

SCHULDENLISTE

Bitte listen Sie alle Darlehen, Schulden, Kredite, offenen Rechnungen und andere finanziellen Forderungen an Sie auf. Notieren Sie die Höhe, die monatlichen Rückzahlungen und ggf. überfällige Rückzahlungen.

GLÄUBIGER	HÖHE DER SCHULDEN	MONATLICHE RÜCKZAHLUNGEN	ÜBERFÄLLIGE RÜCKZAHLUNGEN
MONATLICHE RÜCKZAHLUNGEN INSGESAMT			

MONATLICHE AUSGABENÜBERSICHT

BEREICH	POSTEN	AKTUELLE AUSGABEN
Wohnung	Miete (kalt)	
	Nebenkosten	
	Heizkosten	
	Stromkosten	
	Garage/ Stellplatz	
	Summe	
Verkehr	Steuer, Versicherung	
	Wartung, Pflege	
	ADAC, sonstiges	
	Öffentliche Verkehrsmittel	
	Summe	
Kommunikation	Telefon (Festnetz)	
	Handy	
	Internet	
	GEZ	
	Kabel	
	Pay-TV	
	Sonstiges	
	Summe	
Lebensunterhalt	Ernährung	
	Bekleidung	
	Körperpflege	
	Sonstiges	
	Summe	

Versicherung

- Haftpflicht
- Hausrat
- Unfall
- Risiko-Leben
- Krankenversicherung
- Rechtsschutz
- Sonstiges
- Summe**

Sonstiges

- Rauchen
- Alkohol
- Beiträge (Verein)
- Haustiere
- Unterhaltszahlungen
- Taschengeld
- Kindergarten/ Tagesmutter
- Nachzahlungen/ Reparaturen
- Sonstiges
- Sonstiges
- Sonstiges
- Summe**

MONATLICHE AUSGABEN INSGESAMT (€)

ZUSAMMENFASSUNG MEINER AKTUELLEN FINANZIELLEN SITUATION

Monatliches Nettoeinkommen

--

Monatliche Ausgaben

--

Verhältnis (= Einkommen – Ausgaben)

--

FINANZPLAN

Haben Sie einen finanziellen Überschuss bei Ihren monatlichen Einnahmen und Ausgaben? Oder anders ausgedrückt: Haben Sie Geld übrig, nachdem Sie all Ihre Ausgaben bezahlt haben? Wenn Sie einen Überschuss haben, nutzen Sie bitte **Ausgangspunkt A**.

Haben Sie ein Minus in Ihren monatlichen Einnahmen und Ausgaben? Oder anders ausgedrückt, haben Sie nicht genug Geld, um Ihre monatlichen Ausgaben zu bezahlen? Wenn Sie ein Minus haben, nutzen Sie bitte **Ausgangspunkt B** auf der folgenden Seite.

Ausgangspunkt A – Arbeiten mit einem Überschuss

Wenn im Verhältnis Ihrer monatlichen Einnahmen und Ausgaben ein Überschuss besteht, können Sie diesen einsetzen, um einen Teil Ihrer Schulden zurückzuzahlen, Geld zu sparen oder in Ihre Rente, eine Lebensversicherung etc. zu investieren. (Kontrollieren Sie nochmals alle Ausgabenposten sorgfältig, um sicher zu sein, dass Sie alle Ihre Ausgaben aufgeschrieben haben.) Schreiben Sie Ihre Ideen, wie Sie mit dem Überschuss umgehen möchten, in den untenstehenden Kasten:

Ich werde meinen monatlichen Überschuss an Einnahmen in folgender Weise nutzen:

--

Ausgangspunkt B – Arbeiten mit einem Minus

Wenn im Verhältnis Ihrer monatlichen Einnahmen und Ausgaben ein Minus besteht, müssen Sie Ihre Ausgaben verringern und/oder Ihre Einnahmen erhöhen, so dass wieder ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Einnahmen und Ausgaben besteht. Wenn Sie Ihre Einnahmen und Ausgaben nicht angleichen, wird sich Ihre finanzielle Situation weiter verschlechtern und mit jedem Monat, der vergeht, erhöhen sich Ihre Schulden. Die meisten Menschen mit Glücksspielproblemen befinden sich in dieser finanziellen Situation.

Um Ihre Ausgaben zu reduzieren, können Sie nochmals die monatliche Ausgabenübersicht durchsehen und bei jedem Punkt überlegen, ob und wie Sie ihn verringern können. Sie können z.B. Kosten reduzieren, wenn Sie häufiger auf Fahrten mit dem eigenen Auto verzichten und öffentliche Verkehrsmittel nutzen, ungünstige Telefonverträge kündigen und ggf. den Gebrauch des Handys einschränken und größere Ausgaben (z.B. Möbel) nur tätigen, wenn Sie diese wirklich benötigen. Ihre Einnahmen können Sie ggf. durch Erhöhung Ihrer Arbeitszeiten oder Aufnahme eines Nebenjobs erhöhen.

Wie können Sie aus Ihrer Sicht Ihre Ausgaben verringern und Ihr Einkommen erhöhen? Schreiben Sie Ihre Ideen in die folgenden Kästen:

Ich kann meine Ausgaben auf folgende Art und Weise verringern:

Ich kann mein Einkommen auf folgende Art und Weise erhöhen:

SPIELTAGEBUCH

Eine Ihrer Aufgaben während der Bearbeitung dieses Selbsthilfemanuals ist die tägliche Aufzeichnung Ihrer Aktivitäten in einer Art Tagebuch. Wie verbringen Sie Ihre Zeit? Was für Gefühle hatten Sie im Verlauf des Tages? Ein Tagebuch kann Ihnen helfen, herauszufinden, in welchen Situationen Sie Glücksspiele spielen und in welchen nicht, welche Gefühle Sie haben, wenn Sie spielen und wenn Sie nicht spielen und was Sie dazu bringt, das Spielen aufrechtzuerhalten. Es erleichtert es Ihnen auch, nachzuvollziehen, wie erfolgreich Sie bei der Umsetzung Ihrer Ziele sind.

Datum/ Wochentag:

Beschreiben Sie möglichst genau Ihr Verhalten an diesem Tag bezüglich der folgenden Aspekte:

Ein Verlangen/ Drang zu spielen:

Meine Gedanken über das Spielen:

Ich habe den gesamten Tag nicht gespielt.

Meine Gedanken über das „Nicht-Spielen“:

Welche Glücksspiele habe ich heute gespielt?

Wie viel Zeit habe ich mit dem Spielen verbracht?

Wie viel Geld habe ich für das Spielen eingesetzt?

Wie habe ich mich diesbezüglich in den letzten 24 Stunden gefühlt und wie habe ich darüber gedacht?

Welche angenehmen Aktivitäten habe ich heute gemacht, die nichts mit dem Spielen zu tun haben (z.B. Sport, Entspannung, Treffen von Freunden, Aktivitäten mit der Familie etc.)?

Habe ich meine Vertrauensperson heute getroffen oder mit ihr gesprochen?

Weitere Bemerkungen:

CHECKLISTE FÜR KAPITEL 2 – GELDMANAGEMENT

Bevor Sie zum nächsten Kapitel übergehen, prüfen Sie zunächst, ob Sie die Aufgaben des Kapitels für Sie zufriedenstellend bearbeitet haben. Kreuzen Sie hierfür bitte bei den folgenden Aussagen JA oder NEIN an.

AUFGABEN	JA	NEIN
Ich habe das gesamte Kapitel 2 gelesen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durch die Bearbeitung der Aufgabe „ Was bedeutet Geld für mich? “, konnte ich feststellen, ob sich mein Umgang mit Geld verändert hat und wie ich zukünftig gerne mit Geld umgehen möchte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe mich entschieden meinen Zugang zu Geld zu beschränken und andere Wege im Umgang mit Geld zu finden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe die Aufgabe „ Wie regle ich meinen Umgang mit Geld? “ bearbeitet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe die monatliche Einkommensübersicht ausgefüllt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe die Schuldenliste ausgefüllt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe die monatliche Ausgabenübersicht ausgefüllt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe die Zusammenfassung meiner aktuellen finanziellen Situation erstellt, um festzustellen, ob ich einen Überschuss oder ein Minus in meinen Einnahmen und Ausgaben habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe einen Finanzplan erarbeitet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe mit meiner Vertrauensperson über meine finanzielle Situation gesprochen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe entschieden, dass ich weitere Hilfe brauche und eine professionelle Schuldnerberatung kontaktiert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe angefangen meinen künftigen Finanzplan umzusetzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe ein Spieltagebuch geführt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wenn Sie (fast) alle Fragen mit JA beantwortet haben, haben Sie aktiv einen weiteren Schritt gemacht, um etwas gegen Ihr Spielproblem zu unternehmen. Sie können nun zum nächsten Kapitel übergehen.

Wenn Sie nicht alle Fragen bejaht haben, möchten Sie vielleicht das Kapitel 2 „Geldmanagement“ nochmals durchlesen und bearbeiten. Sie können sich auch erneut Ihre persönlichen Ziele ansehen, die Sie in Kapitel 1 erarbeitet haben oder Sie suchen weitere Gespräche mit Ihrer Vertrauensperson.

KAPITEL 3

SPIELVERHALTEN UND AUSLÖSER FÜR DAS SPIELEN

SPIELVERHALTEN UND AUSLÖSER FÜR DAS SPIELEN

ÜBERBLICK

Im ersten Kapitel dieses Manuals haben Sie festgestellt, dass Glücksspielen Probleme in Ihrem Leben verursacht. Sie haben sich dann persönliche Ziele gesetzt, die Ihnen helfen sollen, Veränderungen in Ihrem Leben zu machen und sich entschieden, ob Sie das Glücksspielen einschränken oder ganz damit aufhören möchten.

Kapitel 3 soll Sie darin unterstützen sich genauer anzusehen, wie und wann Sie spielen und welche Auslöser es für das Spielen gibt. Auslöser für das Spielen sind alldiejenigen Dinge, die dazu führen, dass Sie spielen wollen oder einen Drang zu spielen verspüren.

Wenn Sie dieses Kapitel bearbeitet haben, lesen Sie bitte die Checkliste am Ende des Kapitels, um zu sehen, ob Sie bereit sind fortzufahren.

WIE FUNKTIONIEREN GLÜCKSSPIELE?

Unabhängig davon, ob Sie das Glücksspielen einschränken oder aufgeben möchten, ist es wichtig zu verstehen, wie Glücksspiele (psychologisch) funktionieren, da dieses Wissen Ihnen helfen kann, Ihre Spielverhalten besser zu kontrollieren.

Glücksspiele funktionieren auf zwei Wegen:

1. Glücksspiele nutzen variable Verstärkungs- oder Belohnungspläne. Das bedeutet, dass der Spieler zufällig (ab und an) Geldgewinne in unterschiedlicher Höhe erfährt. Viele Spieler glauben, dass sie irgendwie einen Gewinn bewirken können, obwohl sie tatsächlich keinen oder fast keinen Einfluss auf den Gewinn haben.
2. Öffentliche Glücksspiele nutzen einen "Hausvorteil". Bei jedem Glücksspiel, das veranstaltet wird (mit Ausnahme privater Wetten) wird ein Teil des Geldes (als Einnahme des Veranstalters) zurückbehalten, das von den Spielern eingesetzt wird. So wird zum Beispiel bei Geldspielautomaten in Deutschland von jedem eingesetzten Euro mindestens 60% (also 60 Cent) wieder an die Spieler ausgezahlt. Dies bedeutet nicht, dass sie eine 60% Gewinnchance haben. Es bedeutet jedoch, dass im Durchschnitt 40% der Einsätze (also 40 Cent) vom Aufsteller einbehalten werden. Das heißt, sie können davon ausgehen, jedes Mal wenn sie Geld einsetzen, durchschnittlich 40% ihres eingesetzten Geldes zu verlieren. Dass manche Spieler einen größeren Teil ihres Geldes verlieren, begründet sich darin, dass sie oft immer weiter spielen, bis alles weg ist und ihre Gewinne wieder und wieder einsetzen.

Es ist wichtig diese beiden Funktionen nachzuvollziehen. Da Gewinne zufällig und variabel sind, gibt es keine Garantie, dass Sie gewinnen oder Geld zurück gewinnen, dass Sie verloren haben. Der „Hausvorteil“ zeigt klar, dass wenn Sie eine bestimmte Zeit lang spielen, müssen Sie einen Preis dafür bezahlen – Sie werden wahrscheinlich verlieren.

Wenn Sie das Glücksspielen aufgeben möchten, könnte es Ihnen helfen, sich klar zu machen, dass Sie wahrscheinlich verlieren werden, wenn Sie weiter spielen. Wenn Sie das Glücksspielen einschränken möchten, kann Ihnen dieses Wissen helfen, sich auch beim Spielen darüber bewusst zu sein, dass man über die Zeit immer einen Preis für das Glücksspiel bezahlen muss. Ebenso erwartet man auch nicht, dass man das Geld, das man für einen Kinobesuch bezahlt hat, nach dem Film wieder zurück „gewinnt“. Es ist daher wichtig, sich Grenzen beim Spielen zu setzen – eine finanzielle Grenze und eine emotionale Grenze:

- Eine finanzielle Grenze sagt Ihnen, wie viel Sie innerhalb Ihres Budgets für Glücksspiele ausgeben können und
- Eine emotionale Grenze sagt Ihnen, wie sehr Sie sich am Glücksspiel beteiligen können, ohne dass Sie dem Geld hinterherjagen (bzw. versuchen Verluste zurück zugewinnen).

Dieses Kapitel soll Ihnen helfen, etwas über Ihre eigenen Grenzen zu erfahren. Es wird Ihnen dann leichter fallen, zu entscheiden, wie Sie Ihr Verhalten verändern möchten, um diese Grenzen einzuhalten und Ihre persönlichen Ziele zu erreichen.

Um Ihr Verhalten zu verändern, müssen Sie sich darüber bewusst werden wann und warum Sie bestimmte Dinge tun. Die nächste Übung – Was sind meine Auslöser? – soll Sie dabei unterstützen, zu erkennen welche Erfahrungen und Handlungen Sie dazu bringen, Glücksspiele zu spielen. Diese Gefühle oder Situationen werden „Auslöser“ genannt, da sie ihr Spielverhalten oder den Wunsch/ Drang zu spielen „auslösen“ können. Wenn Sie wissen, was Ihre Auslöser sind, können Sie besser damit umgehen, ohne auf das Glücksspielen zurückgreifen zu müssen.

WAS SIND MEINE AUSLÖSER?

Im Folgenden finden Sie einige Gründe dafür, warum Menschen Glücksspiele spielen. Lesen Sie sich jede einzeln durch und prüfen Sie ob und in welcher Form dies auch auf Sie zutrifft. Kreuzen Sie entsprechend JA oder NEIN an. Wenn Sie JA angekreuzt haben, lesen sie die Spalte "Beispiel-Alternative zum Glücksspiel" und schreiben Sie Ihre eigenen Ideen dazu auf, wie Sie mit diesem Auslöser zukünftig umgehen möchten.

AUSLÖSER	BEISPIEL-ALTERNATIVE ZUM GLÜCKSSPIEL	MEINE ALTERNATIVEN ZUM GLÜCKSSPIEL
<p>Ich spiele, weil ich mich langweile.</p> <p>JA <input type="radio"/></p> <p>NEIN <input type="radio"/></p>	<p>Wenn ich mich langweile, rufe ich meine Vertrauensperson oder einen Freund an.</p>	<p>Wenn ich mich langweile ...</p>
<p>Ich spiele, um Geld zu gewinnen.</p> <p>JA <input type="radio"/></p> <p>NEIN <input type="radio"/></p>	<p>Wenn ich Geld gewinnen will, erinnere ich mich selbst daran, dass mich Glücksspiele gewöhnlich Geld kosten.</p>	<p>Wenn ich Geld gewinnen will ...</p>
<p>Ich spiele, wenn ich Stress habe.</p> <p>JA <input type="radio"/></p> <p>NEIN <input type="radio"/></p>	<p>Wenn ich Stress habe, gehe ich draußen eine Runde spazieren.</p>	<p>Wenn ich Stress habe ...</p>
<p>Ich spiele, wenn ich das Gefühl habe, Glück zu haben.</p> <p>JA <input type="radio"/></p> <p>NEIN <input type="radio"/></p>	<p>Wenn ich das Gefühl habe, Glück zu haben, sage ich mir, dass die Chancen zu gewinnen gegen mich stehen.</p>	<p>Wenn ich das Gefühl habe, Glück zu haben ...</p>

AUSLÖSER	BEISPIEL-ALTERNATIVE ZUM GLÜCKSSPIEL	MEINE ALTERNATIVEN ZUM GLÜCKSSPIEL
<p>Ich spiele, wenn ich wütend bin.</p> <p>JA <input type="radio"/></p> <p>NEIN <input type="radio"/></p>	<p>Wenn ich wütend bin, nehme ich mir eine Auszeit und spreche mit meiner Vertrauensperson.</p>	<p>Wenn ich wütend bin ...</p>
<p>Ich spiele, wenn ich meine Probleme vergessen will.</p> <p>JA <input type="radio"/></p> <p>NEIN <input type="radio"/></p>	<p>Wenn ich meine Probleme vergessen will, erinnere ich mich selbst daran, dass meine Probleme nicht weggehen, wenn ich spiele.</p>	<p>Wenn ich meine Probleme vergessen will ...</p>
<p>Ich spiele, weil ich das Geld zurück gewinnen will, das ich verloren habe.</p> <p>JA <input type="radio"/></p> <p>NEIN <input type="radio"/></p>	<p>Wenn ich das verlorene Geld zurück gewinnen will, spreche ich mit meiner Vertrauensperson über meine Gedanken.</p>	<p>Wenn ich verlorene Geld zurück gewinnen will ...</p>
<p>Ich spiele, weil ich Spaß und Anregung haben will.</p> <p>JA <input type="radio"/></p> <p>NEIN <input type="radio"/></p>	<p>Wenn ich Spaß und Anregung haben will, mache ich etwas anderes, das mir Spaß macht und bitte einen Freund mitzumachen.</p>	<p>Wenn ich Spaß und Anregung haben will ...</p>
<p>Ich spiele, wenn ich traurig oder depressiv bin.</p> <p>JA <input type="radio"/></p> <p>NEIN <input type="radio"/></p>	<p>Wenn ich traurig oder depressiv bin, bedenke ich, dass ich wahrscheinlich beim Spielen verlieren werde, was meine Stimmung weiter verschlechtert würde. Stattdessen treffe ich mich lieber mit einem Freund.</p>	<p>Wenn ich traurig oder depressiv bin ...</p>

AUSLÖSER	BEISPIEL-ALTERNATIVE ZUM GLÜCKSSPIEL	MEINE ALTERNATIVEN ZUM GLÜCKSSPIEL
<p>Ich spiele, weil meine Freunde mich bitten mitzumachen.</p> <p>JA <input type="radio"/></p> <p>NEIN <input type="radio"/></p>	<p>Wenn mich meine Freunde fragen, ob ich mitgehe zum Spielen, schlage ich etwas anderes vor, das wir machen können.</p>	<p>Wenn mich meine Freunde fragen, ob ich mitgehe zum Spielen ...</p>
<p>Ich spiele aus Gewohnheit.</p> <p>JA <input type="radio"/></p> <p>NEIN <input type="radio"/></p>	<p>Für die Zeiten, in denen ich normalerweise Glücksspiele spiele, nehme ich mir etwas anderes vor.</p>	<p>Für die Zeiten, in denen ich normalerweise Glücksspiele spiele ...</p>
<p>Ich spiele, wenn ich zu viel Geld bei mir habe.</p> <p>JA <input type="radio"/></p> <p>NEIN <input type="radio"/></p>	<p>Ich bitte jemanden, mein Geld für eine bestimmte Zeit zu verwahren.</p>	<p>Wenn ich zu viel Geld bei mir habe ...</p>
<p>Ich spiele, wenn ich mich einsam fühle.</p> <p>JA <input type="radio"/></p> <p>NEIN <input type="radio"/></p>	<p>Wenn ich mich einsam fühle, spreche ich mit einem Freund oder meiner Vertrauensperson darüber, wie ich mich fühle.</p>	<p>Wenn ich mich einsam fühle ...</p>
<p>Ich spiele, wenn ich zu viel Zeit habe.</p> <p>JA <input type="radio"/></p> <p>NEIN <input type="radio"/></p>	<p>Ich mache eine Liste mit Dingen, die ich gerne tun möchte und halte sie für den Fall griffbereit, dass ich zu viel Zeit habe.</p>	<p>Wenn ich zu viel Zeit habe ...</p>

Jetzt da Sie einige Gründe dafür kennen, warum Sie spielen und wissen, was Sie in diesen Situationen stattdessen tun können, sollen Ihnen die Informationen auf den nächsten Seiten aufzeigen, wie Ihre Gedanken Ihr Spielverhalten beeinflussen können.

IRRATIONALE GEDANKEN

Haben Sie sich schon einmal gefragt, ob einige der Gedanken, die Sie im Moment haben, dazu beitragen könnten, dass Sie weiter spielen?

Manchmal haben Spieler bestimmte Gedanken, um das Glücksspielen zu „rechtfertigen“ oder zu „erklären“. Damit erteilen Sie sich selbst die Erlaubnis, weiter zu spielen. Da diese irrationalen Gedanken dazu beitragen, den Spieler davon abzuhalten, sich mit der Realität auseinanderzusetzen, wenn das Spielverhalten Probleme verursacht, können solche Gedanken die Probleme noch verstärken. Haben Sie manchmal Gedanken, die Ihr Spielverhalten rechtfertigen oder erklären? Nutzen Sie die untenstehende Liste, um solche Gedanken bei Ihnen zu erkennen.

LISTE IRRATIONALER GEDANKEN

Kreuzen Sie bitte für jeden Gedanken an, wie häufig dieser auf Sie zutrifft.

GEDANKEN DIE IHR SPIELEN ERKLÄREN ODER RECHTFERTIGEN	Ich habe fast nie so gedacht	Ich habe manchmal so gedacht	Ich habe fast immer so gedacht
Irrationale Überzeugungen			
„Ich habe gewonnen, weil ich etwas Bestimmtes getan habe und nicht weil es Zufall war.“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
„Ich kann Geld zurückgewinnen, das ich verloren habe.“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
„Dieses Mal werden die Dinge anders laufen.“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Magisches Denken			
„Ich habe gewonnen, weil ich gehofft oder mir gewünscht habe zu gewinnen oder weil ich daran geglaubt habe, dass ich gewinnen werde.“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
„Ich werde gewinnen, weil ich gewinnen muss.“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aberglaube			
„Ich habe gewonnen, weil ich meinen Glücksbringer dabei hatte oder an meinem „Glücksautomaten“ gespielt habe.“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Selektive Erinnerung

„Ich habe immer gewonnen ... ich habe nie verloren.“

Personifizierung des Automaten

Der Automat hasst mich...er versucht mich verrückt zu machen...der Automat bestraft mich, weil ich gestern nicht gespielt habe...der Automat mag mich und hilft mir zu gewinnen.“

Glauben an „Fast-Gewinne“

„So wie ich gespielt habe, habe ich fast gewonnen, wenn ich es weiter versuche, werde ich das nächste Mal gewinnen.“

Verluste hinterherjagen

„Im Automaten ist noch das ganze Geld, das ich gestern verloren habe und ich kann alles zurück gewinnen.“

Andere Gedanken, die ich habe:

SELBSTINSTRUKTION

Spieler haben manchmal irrationale oder unbegründete Gedanken über sich selbst und wie andere Menschen sie sehen. Eine Möglichkeit wie diese Gedanken auf sie Einfluss nehmen und das Spielen trotz der Probleme aufrechterhalten kann, sind „Selbstinstruktionen“. Jeder führt manchmal „Selbstgespräche“, das heißt, man spricht zu sich selbst oder gibt sich selbst Anweisungen (Instruktionen) mit seiner „inneren Stimme“.

- Selbstinstruktionen können negativ und schädlich sein und Sie davon abhalten, die Veränderungen umzusetzen, die Sie machen wollen.
- Selbstinstruktionen können positiv und hilfreich sein und spielen eine wichtige Rolle beim Erreichen Ihrer persönlichen Ziele.

Sie können Ihre Selbstinstruktionen vom Negativen zum Positiven verändern. Sie können lernen, sich selbst in Gedanken unterstützende Dinge zu sagen, um das besser umsetzen zu können, was Sie tun möchten. Die nächsten Übungen sollen Ihnen helfen, sich damit vertraut zu machen.

SCHÄDLICHE SELBSTINSTRUKTIONEN IN HILFREICHE UMWANDELN

Im Folgenden finden Sie einige Beispiele für negative, schädliche Selbstinstruktionen. Lesen Sie diese durch und schreiben Sie dann auf, wie diese Beispiele in positive, hilfreiche Selbstinstruktionen umformuliert werden können.

Beispiel: **Negativ:** „Ich bin stark, ich brauche keine Hilfe.“
Positiv: „Ich werde mit einem Freund sprechen und nach Hilfe fragen.“

Negativ: „Da meine finanziellen Probleme jetzt durch einen Schuldnerberater geregelt werden, kann ich es mir leisten, so viel zu spielen, wie ich will.“

Positiv:

Negativ: „Spielen ist die einzige Form der Unterhaltung, die ich habe. Niemand kann mir das verweigern.“

Positiv:

Negativ: „Es ist nicht mein Fehler, ich brauch das Spielen, um von allem wegzukommen. Ich habe so viele Probleme, die machen mich fertig.“

Positiv:

Negativ: „Sie sollten mich nicht so behandeln. Ich werde es ihnen zeigen.“

Positiv:

Negativ: „Alle halten mich für einen Verlierer. Vielleicht bin ich auch einer und ich bin gut darin.“

Positiv:

Negativ: „Ich kann das keinem erzählen. Was würden sie sagen? Sie werden mich hassen und ich werde allein und verlassen sein“

Positiv:

MEINE SELBSTINSTRUKTIONEN

Welcher Art sind ihre Selbstinstruktionen? Wie sprechen Sie zu sich selbst? Sind Ihre Selbstinstruktionen meistens positiv oder negativ? Schreiben Sie alle positiven Selbstinstruktionen, die Sie nutzen auf. Wenn Sie niedergeschlagen sind oder an sich zweifeln, versuchen Sie sich an diese positiven Gedanken zu erinnern und gönnen Sie sich ein positives „Selbstgespräch“.

Positiv:

Positiv:

Positiv:

Positiv:

Positiv:

Positiv:

Schreiben Sie jetzt Ihre negativen Selbstinstruktionen auf und versuchen Sie diese in positive, hilfreiche Selbstinstruktionen umzuwandeln. Wenn Sie möchten, können Sie dies auch gemeinsam mit Ihrer Vertrauensperson besprechen.

Negativ:

Positiv:

Negativ:

Positiv:

Negativ:

Positiv:

Negativ:

Positiv:

Seien Sie nicht zu hart zu sich selbst und geben Sie sich immer einen Vertrauensbonus dafür, dass Sie es versuchen. Wenn Sie Ihre „innere Stimme“ dafür nutzen, sich selbst positive Selbstinstruktionen zu geben, kann dies wesentlich dazu beitragen, Ihr Leben so zu ändern, wie Sie es möchten.

Sie haben in diesem Kapitel die Auslöser für Ihr Spielverhalten genauer betrachtet und sich vorgenommen, wie Sie künftig mit diesen umgehen möchten. Manchmal ist es sehr schwer, sich an die gemachten Vorsätze zu halten. Sobald Sie das nächste Arbeitsblatt ausgefüllt haben, machen Sie eine Kopie davon. Tragen Sie diese bei sich und nutzen Sie sie, wenn Sie sich nochmals daran erinnern wollen, dass Sie Ihr Spielverhalten verändern möchten.

ARBEITSBLATT: MEINE GLÜCKSSPIELAUSLÖSER

Füllen Sie dieses Arbeitsblatt aus und tragen Sie einige Pläne für Alternativen zum Glücksspiel ein, die Sie in diesem Kapitel bearbeitet haben (siehe Kapitel 3, Seite 35). Tragen Sie das Arbeitsblatt bei sich und nutzen Sie es, um sich selbst an Ihre Vorhaben zu erinnern, wann immer Sie es möchten oder es nötig ist.

<p>GELD:</p> <p>RISIKEN:</p> <p>PLAN:</p> <p>HILFEN/ STÄRKEN:</p>	<p>ZEIT:</p> <p>RISIKEN:</p> <p>PLAN:</p> <p>HILFEN/ STÄRKEN:</p>
<p>SITUATIONEN/ GELEGENHEITEN:</p> <p>RISIKEN:</p> <p>PLAN:</p> <p>HILFEN/ STÄRKEN:</p>	<p>GEFÜHLE/ STIMMUNGEN:</p> <p>RISIKEN:</p> <p>PLAN:</p> <p>HILFEN/ STÄRKEN:</p>
<p>IRRATIONALE GEDANKEN:</p> <p>RISIKEN:</p> <p>PLAN:</p> <p>HILFEN/ STÄRKEN:</p>	<p>FREUNDE/ ANGEHÖRIGE, DIE SPIELEN:</p> <p>RISIKEN:</p> <p>PLAN:</p> <p>HILFEN/ STÄRKEN:</p>

SPIELTAGEBUCH

Eine Ihrer Aufgaben während der Bearbeitung dieses Selbsthilfemanuals ist die tägliche Aufzeichnung Ihrer Aktivitäten in einer Art Tagebuch. Wie verbringen Sie Ihre Zeit? Was für Gefühle hatten Sie im Verlauf des Tages? Ein Tagebuch kann Ihnen helfen, herauszufinden, in welchen Situationen Sie Glücksspiele spielen und in welchen nicht. Welche Gefühle Sie haben, wenn Sie spielen und welche, wenn Sie nicht spielen. Was bringt Sie dazu, das Spielen aufrechtzuerhalten. Es erleichtert es Ihnen auch, nachzuvollziehen, wie erfolgreich Sie bei der Umsetzung Ihrer Ziele sind.

Datum/ Wochentag:

Beschreiben Sie möglichst genau Ihr Verhalten an diesem Tag bezüglich der folgenden Aspekte:

Mein Verlangen/ Drang zu spielen:

--

Meine Gedanken über das Spielen:

--

Ich habe den gesamten Tag nicht gespielt.

--

Meine Gedanken über das „Nicht-Spielen“:

--

Welche Glücksspiele habe ich heute gespielt?

--

Wie viel Zeit habe ich mit dem Spielen verbracht?

--

Wie viel Geld habe ich für das Spielen eingesetzt?

--

Wie habe ich mich diesbezüglich in den letzten 24 Stunden gefühlt und wie habe ich darüber gedacht?

--

Welche angenehmen Aktivitäten habe ich heute gemacht, die nichts mit dem Spielen zu tun haben (z.B. Sport, Entspannung, Treffen von Freunden, Aktivitäten mit der Familie etc.)?

--

Habe ich meine Vertrauensperson heute getroffen oder mit ihr gesprochen?

--

Weitere Bemerkungen:

--

CHECKLISTE FÜR KAPITEL 3 – SPIELVERHALTEN UND AUSLÖSER FÜR DAS SPIELEN

Bevor Sie zum nächsten Kapitel übergehen, prüfen Sie zunächst, ob Sie die Aufgaben des Kapitels für Sie zufriedenstellend bearbeitet haben. Kreuzen Sie hierfür bitte bei den folgenden Aussagen JA oder NEIN an.

AUFGABEN	JA	NEIN
Ich habe das gesamte Kapitel 3 gelesen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe die Aufgabe „ Was sind meine Auslöser? “ bearbeitet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe die Situationen herausgesucht, mit denen ich im Moment am Schlechtesten umgehen kann	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe mir diese schwierigen Situationen genauer angesehen und versucht einen anderen Weg zu finden, um damit umzugehen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe diese schwierigen Situationen und meine Vorstellungen, wie ich damit klar kommen kann, mit meiner Vertrauensperson besprochen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe die Liste irrationaler Gedanken ausgefüllt und mich mit einigen meiner eigenen irrationalen Gedanken auseinandergesetzt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In der Übung „ Schädliche Selbstinstruktionen in hilfreiche umwandeln “ habe ich mich damit vertraut gemacht, negative Selbstinstruktionen in positive umzuformulieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In der Übung „ Meine Selbstinstruktionen “ habe ich meine eigenen Selbstinstruktionen genauer betrachtet und meine positiven Selbstinstruktionen aufgeschrieben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe daran gearbeitet, meine negativen Selbstinstruktionen in positive zu verwandeln.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe das Arbeitsblatt: Meine Glücksspielauslöser ausgefüllt und werde es bei mir tragen, um mich daran zu erinnern, dass ich mein Spielverhalten verändern möchte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe ein Spieltagebuch geführt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wenn Sie alle Fragen mit JA beantwortet haben, haben Sie aktiv einen weiteren Schritt gemacht, um etwas gegen Ihr Spielproblem zu unternehmen. Sie können nun zum nächsten Kapitel übergehen.

Wenn Sie nicht alle Fragen bejaht haben, möchten Sie vielleicht das Kapitel 3 „Spielverhalten und Auslöser für das Spielen“ nochmals durchlesen und bearbeiten. Sie können sich auch erneut Ihre persönlichen Ziele ansehen, die Sie in Kapitel 1 erarbeitet haben oder Sie suchen weitere Gespräche mit Ihrer Vertrauensperson.

KAPITEL 4

DIE LEERE FÜLLEN

DIE LEERE FÜLLEN

ÜBERBLICK

Wenn Sie sich entscheiden, Ihr Spielverhalten dauerhaft zu ändern, wird dies auch immer mit dem Erleben von Stress und Belastung verbunden sein und wenn Sie die geplanten Veränderungen in Ihrem Leben umsetzen, kann sich das Stresserleben zunächst sogar verstärken.

Dafür gibt es verschiedene Ursachen: Es ist harte Arbeit etwas an Ihren Spielgewohnheiten zu ändern. Dies kann Ihre Stimmung und Persönlichkeit beeinflussen und Ihre Freunde bzw. Bekannten können vielleicht Ihre Gründe hierfür nicht nachvollziehen. Der Umgang mit finanziellen Problemen und Schulden kann ebenfalls Stress auslösen. Möglicherweise sind auch die Probleme, die Sie zum Glücksspielen gebracht haben, immer noch ein Teil Ihres Lebens. Sie erleben vielleicht eine große Leere in Ihrem Leben, die Sie gewöhnlich mit Glücksspielen gefüllt haben.

Dieses Kapitel soll Ihnen dabei helfen, mit Stress und Belastungen umzugehen. Da Sie sich entschieden haben, entweder das Glücksspielen einzuschränken oder ganz aufzugeben, soll Sie dieses Kapitel auch dabei unterstützen, alternative Wege zu finden, um die Leere in Ihrem Leben zu füllen. Sich wieder ein soziales Umfeld aufzubauen, Hobbies aufzunehmen, sich am Familienleben zu beteiligen und sich persönlich weiterzuentwickeln könnten Teile Ihres neuen, veränderten Lebens sein, auf das Sie hinarbeiten.

Am Ende des Kapitels steht wieder eine Checkliste mit deren Hilfe Sie entscheiden können, ob Sie bereit sind fortzufahren.

WAS IST STRESS?

Wir alle erleben in unserem Leben Stress. Stress selbst ist weder gut noch schlecht; vielmehr ist es die Art und Weise, wie Stress auf uns wirkt und wie wir damit umgehen, die für uns schädlich sein kann.

Jeder von uns hat andere Dinge, die dazu führen, dass wir uns „gestresst“ oder belastet fühlen. Das was bei Ihnen Stress verursacht, kann etwas völlig anderes sein, als das, was bei Ihrem Freund oder Nachbarn Stress auslöst.

Es ist wichtig herauszufinden, was in Ihrem Leben Stress verursacht, so dass Sie nachvollziehen können, warum Sie sich in bestimmten Situationen so fühlen, wie Sie sich fühlen. Stress kann Ihre körperliche, emotionale und psychische Gesundheit beeinflussen. Chronischer Stress kann körperliche Probleme verursachen, Ihren Schlaf beeinträchtigen und Ihre Beziehung zu anderen Menschen beeinflussen. Die beste Möglichkeit mit Stress umzugehen, ist es zunächst herauszufinden, wie Sie auf Stress reagieren.

Menschen haben in belastenden, kritischen Situationen eine „Kampf-“ oder „Flucht“-Reaktion. Wenn sie beunruhigt sind oder Angst haben, wollen sie sich entweder der auslösenden Situation stellen (Kampf) oder ihnen ist eher danach wegzulaufen (Flucht). In gewissen Situationen sind diese natürlichen, angeborenen Reaktionen angemessen. Im Alltag sind die Dinge jedoch in der Regel etwas komplizierter und man kann nicht einfach mit „kämpfen“ oder „flüchten“ reagieren.

Die nächste Übung dient dazu, Ihre Reaktion auf Stress nachzuvollziehen. Sobald Sie sich dieser Anzeichen bewusst sind, fällt es Ihnen leichter, positiv mit Ihrem Stress umzugehen.

WIE REAGIERE ICH AUF STRESS?

Kreuzen Sie alle Reaktionen auf Stress an, die Sie früher schon einmal erlebt haben und die Sie zurzeit erleben.

KÖRPERLICH (Beschwerden, die auftreten)	Ich habe das früher erlebt	Ich erlebe das zurzeit
Schneller Puls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Herzklopfen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beschleunigte Atmung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flache, kurze Atemzüge	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beklemmungsgefühle in der Brust	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anspannung der Bauchmuskeln	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anspannung der Muskeln in Armen und Beinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verkrampfte Kiefermuskulatur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nächtliches Zähneknirschen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Andere:

Andere:

PSYCHISCH (Was Sie empfinden)	Ich habe das früher erlebt	Ich erlebe das zurzeit
Starke Stimmungsschwankungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konzentrationsschwierigkeiten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schwierigkeiten einfache Entscheidungen zu treffen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verlust der Selbstsicherheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reizbar oder wütend	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verlangen nach/ Lust auf Drogen, Alkohol, Nikotin, Essen etc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ängstlichkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gefühle von Panik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Niedergeschlagenheit, Depressivität	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Andere:

Andere:

VERHALTEN (Was Sie tun)

	Ich habe das früher erlebt	Ich erlebe das zurzeit
Häufigerer Gebrauch von Medikamenten (z.B. Schmerzmittel)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alkohol-, Nikotin- oder Drogenkonsum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Glücksspielen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nervöse Ticks (Muskelzuckungen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zerstreuung (Dinge vergessen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nägelkauen, Haare ausreißen, etc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vermehrter/ verminderter Appetit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vermehrter/ verminderter Schlaf	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leichtsinniges Verhalten (z.B. beim Autofahren)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unangebrachte Aggressivität/ Feindseligkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andere:		

Andere:

Wie viele dieser Anzeichen für Stress haben Sie früher schon einmal bei sich wahrgenommen? Wie viele dieser Anzeichen für Stress nehmen Sie zurzeit bei sich wahr? Überlegen Sie sich bei den einzelnen Anzeichen, wie oft und für wie lange diese bei Ihnen aufgetreten sind. Sie können diejenigen markieren, die für Sie besonders problematisch sind oder bei Ihnen häufig auftreten.

Auf den nächsten Seiten werden verschiedene Wege vorgestellt, wie man mit Stress positiv umgehen kann.

WIE KANN ICH MIT STRESS UMGEHEN?

Stress ist normal. Er entspringt dem täglichen Leben, der Umsetzung von Veränderungen in Ihrem Leben und der Anpassung an diese Veränderungen. Wenn Stress jedoch chronisch wird, kann er sowohl Ihre Gesundheit, Ihr Schlafverhalten, Ihre sozialen Beziehungen, Ihre Fähigkeit, zu denken und zu funktionieren als auch die Art und Weise beeinflussen, wie Sie sich selbst sehen und über sich denken.

Sie können mit Ihrem Stress umgehen, indem Sie

- Sich bewusst machen, was bei Ihnen Stress auslöst und wie Sie darauf reagieren.
- Ihre Widerstandskraft durch Sport, ausgewogene Ernährung, ausreichende Erholungsphasen stärken.
- Entspannungsverfahren nutzen/ erlernen, um sich bei Stress zu entlasten.
- Ein ausgewogenes Leben führen, bei dem sowohl genug Zeit für Sie selbst als auch für Ihre Familie und Ihr soziales Umfeld bleibt.

Sie können lernen mit Stress richtig umzugehen. Es wird Zeit brauchen, aber Sie können neue Wege ausprobieren, mit dem Stress in Ihrem Leben umzugehen oder Stressfaktoren in Ihrem Leben reduzieren.

Die nächste Übung – Die Leere füllen – soll Ihnen helfen, künftig positiver mit Stress umzugehen. Sie zeigt auch, wie Sie das Glücksspielen durch andere Aktivitäten ersetzen können, damit Sie ihr Leben besser genießen und sich weniger gestresst fühlen.

DIE LEERE FÜLLEN

Sie haben vielleicht das Glücksspielen genutzt, um vor Stress oder Problemen zu flüchten. Das Glücksspielen könnte auch ein so großer Teil Ihres täglichen Lebens geworden sein, dass Sie, wenn Sie das Spielen einschränken oder aufgeben, eine große Lücke oder Leere in Ihrem Leben vorfinden.

Denken Sie darüber nach wie Ihr Leben aussieht, wenn Sie nicht spielen, oder was Sie in Ihrem Leben gerne getan haben bevor Sie anfangen zu spielen. Was hat Ihnen Spaß gemacht? Wie haben Sie sich entspannt? Welche sozialen Aktivitäten haben Sie mit Ihren Freunden oder Ihrer Familie unternommen? Gab es Dinge, die Sie lieber alleine gemacht haben? Tragen Sie Ihre Antworten auf diese Fragen in die folgenden Kästen ein.

Bevor ich angefangen habe, so viel zu spielen, hat mir meistens Spaß gemacht:

Bevor ich angefangen habe, so viel zu spielen, habe ich mich entspannt, indem ich:

Bevor ich angefangen habe, so viel zu spielen, habe ich gerne zusammen mit anderen:

Bevor ich angefangen habe, so viel zu spielen, habe ich gerne alleine:

Dinge die mir jetzt Spaß machen, die nichts mit dem Spielen zu tun haben:

WAS KANN ICH TUN ANSTATT ZU SPIELEN?

Wenn Sie Ihr Spielverhalten dauerhaft verändern möchten, müssen Sie Alternativen zum Glücksspielen finden, um Anregung in Ihrem Leben zu schaffen und Stress abzubauen.

Unten stehen einige Ideen und Vorschläge von anderen Spielern, die Probleme mit dem Glücksspielen haben. In die freien Zeilen können sie die Aktivitäten ergänzen, die sie selbst gerne versuchen möchten:

Um Langeweile zu vermeiden und Anregung zu schaffen, kann man...

- sportliche Aktivitäten ausprobieren z.B. Schwimmen, Klettern, Radfahren
- ausgehen und Freunde treffen
- als ehrenamtlicher Helfer eine gemeinnützige Organisation unterstützen
- mit den Kindern etwas unternehmen
- bei einer Amateurtheatergruppe mitmachen
- neue Gegenden, Städte, Ortschaften erkunden
-
-

Um zu entspannen und Stress abzubauen, kann man ...

- Yoga machen
- Mediationsübungen durchführen, Entspannungs-CD hören
- ein Bad bei Kerzenlicht nehmen
- 20 Minuten am Tag spazieren gehen
- eine Fahrradtour unternehmen
- Musik hören
- mit dem Hund rausgehen
-
-

Vielleicht möchten Sie über Ihre Ideen mit jemandem sprechen, der Ihnen nahe steht oder mit dem Sie einige dieser Aktivitäten teilen können. Schreiben Sie in Ihrem Spieltagebuch alle Aktivitäten auf, die Sie ausprobiert haben und notieren Sie sich, wie sehr Sie diese Aktivität genossen oder auch nicht genossen haben.

EIN AUSGEWOGENES LEBEN

Als in Ihrem Leben durch das Glücksspielen viel Zeit, Geld und Energie verbraucht wurde und Probleme aufgetreten sind, hatten Sie wahrscheinlich nicht viele Möglichkeiten etwas anderes zu tun oder Neues auszuprobieren.

Bei Spielern ohne Spielprobleme, sogenannten sozialen Spielern, stehen das Glücksspielen und der Rest Ihrer Aktivitäten in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander. Glücksspiele sind für diese Spieler nur eine und nicht die einzige Möglichkeit, um sich zu entspannen und Spaß zu haben. Ein ausgewogenes Leben bedeutet, dass Sie Ihre Zeit gleichermaßen zwischen der Arbeit oder Ausbildung, familiären Aktivitäten und Ihrem sozialen Leben einteilen können.

Sie haben sich bereits alternative Aktivitäten zum Glücksspielen angesehen, mit denen man Langeweile vermeiden, Anregungen schaffen, sich entspannen und Stress abbauen kann.

Das nächste Kapitel bietet Ihnen weitere Anregungen und Vorschläge, die Ihnen helfen können, Ihr Leben im Gleichgewicht zu halten.

ANGENEHME AKTIVITÄTEN

Angenehme Aktivitäten sind solche Aktivitäten, die bei uns positive Gefühle wie Zufriedenheit, Freude und Geborgenheit auslösen. Durch angenehme Aktivitäten können wir uns selbst auf natürlichem Weg belohnen. Die mit angenehmen Aktivitäten verbundenen „Hochgefühle“ benötigen keine Rauschmittel oder Glücksspiele. Ein Beispiel hierfür ist körperliche Aktivität, die meist mit einem guten, zufriedenen Gefühl danach verbunden ist. Bedenken Sie, dass Ihnen diese Aktivitäten nicht sofort das gleiche Gefühl vermitteln, das Sie gewöhnlich durch das Spielen bekommen haben. Trotzdem ist es ein guter Anfang zu versuchen, sich durch natürliche Belohnungen gut zu fühlen. Denn je häufiger Sie diese einsetzen, um sich gut zu fühlen, umso wirksamer werden sie.

Auf der nächsten Seite ist eine Übung, bei der Sie sich die angenehmen Aktivitäten näher anschauen können, die Sie früher in Ihrem Leben genutzt haben, diejenigen die Sie zurzeit nutzen und solche, die Sie gerne ausprobieren möchten. Diese Ideen und Vorschläge sollen Sie dabei unterstützen, die Veränderungen in Ihrem Leben vorzunehmen, die notwendig sind, damit Sie Ihr Spielverhalten einschränken oder aufgeben können.

Viel Spaß mit den folgenden Anregungen, um das Leben zu genießen!

LISTE MEINER ANGENEHMEN AKTIVITÄTEN?

Kreuzen Sie die Aktivitäten an, die Sie früher gemacht haben, aber jetzt nicht mehr tun und solche, die Sie immer noch durchführen. Danach gehen Sie die Liste nochmals durch und kreuzen diejenigen an, die Sie gerne ausprobieren möchten, um die Leere zu füllen, die das Glücksspielen hinterlassen hat. Mit dieser Übung auf den nächsten beiden Seiten können Sie Pläne und Vorstellungen entwickeln, wie Sie Ihre Zeit ausfüllen möchten. Für Ihre eigenen Vorschläge sind am Ende der Liste freie Plätze vorhanden.

VORSCHLÄGE	Ich habe das früher gemacht.	Ich mache das jetzt immer noch.	Ich möchte das künftig machen.
Selbstgekochtes Essen genießen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jemand anderem helfen, der Unterstützung braucht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ein gutes Buch lesen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ins Grüne fahren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Einen guten Film sehen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ein Tagebuch führen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Joggen gehen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meditieren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Etwas Sammeln	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seine Lieblingsmusik hören	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Angeln	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Etwas Basteln, Malen oder Töpfern	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Irgendwo hinfahren, wo man noch nie gewesen ist	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heimwerken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mit einem Freund einen Kaffee trinken gehen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

VORSCHLÄGE

	Ich habe das früher gemacht.	Ich mache das jetzt immer noch.	Ich möchte das künftig machen.
Einkaufen gehen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Campen/ Zelten gehen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Einen Verwandten anrufen, mit dem man lange nicht gesprochen hat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Den Sonnenaufgang beobachten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kletterfahrt oder Bergtouren machen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ein Schaumbad nehmen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seine Wohnung neu gestalten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puzzeln	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gedichte schreiben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Massiert werden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ein Konzert oder eine Ausstellung besuchen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eigene Vorschläge:			
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sprechen Sie mit Ihrer Vertrauensperson oder Ihren Freunden über die Aktivitäten, die Sie ausprobieren möchten. Vielleicht können Sie einige der Aktivitäten auch gemeinsam mit anderen ausprobieren.

SPIELTAGEBUCH

Eine Ihrer Aufgaben während der Bearbeitung dieses Selbsthilfemanuals ist die tägliche Aufzeichnung Ihrer Aktivitäten in einer Art Tagebuch. Wie verbringen Sie Ihre Zeit? Was für Gefühle hatten Sie im Verlauf des Tages? Ein Tagebuch kann Ihnen helfen, herauszufinden, in welchen Situationen Sie Glücksspiele spielen und in welchen nicht, welche Gefühle Sie haben, wenn Sie spielen und wenn Sie nicht spielen und was Sie dazu bringt, das Spielen aufrechtzuerhalten. Es erleichtert es Ihnen auch, nachzuvollziehen, wie erfolgreich Sie bei der Umsetzung Ihrer Ziele sind.

Datum/ Wochentag:

Beschreiben Sie möglichst genau Ihr Verhalten an diesem Tag bezüglich der folgenden Aspekte:

Mein Verlangen/ Drang zu spielen:

--

Meine Gedanken über das Spielen:

--

Ich habe den gesamten Tag nicht gespielt.

--

Meine Gedanken über das „Nicht-Spielen“:

--

Welche Glücksspiele habe ich heute gespielt?

--

Wie viel Zeit habe ich mit dem Spielen verbracht?

--

Wie viel Geld habe ich für das Spielen eingesetzt?

--

Wie habe ich mich diesbezüglich in den letzten 24 Stunden gefühlt und wie habe ich darüber gedacht?

--

Welche angenehmen Aktivitäten habe ich heute gemacht, die nichts mit dem Spielen zu tun haben (z.B. Sport, Entspannung, Treffen von Freunden, Aktivitäten mit der Familie etc.)?

--

Habe ich meine Vertrauensperson heute getroffen oder mit ihr gesprochen?

--

Weitere Bemerkungen

--

CHECKLISTE FÜR KAPITEL 4 – DIE LEERE FÜLLEN

Bevor Sie zum nächsten Kapitel übergehen, prüfen Sie zunächst, ob Sie die Aufgaben des Kapitels für Sie zufriedenstellend bearbeitet haben. Kreuzen Sie hierfür bitte bei den folgenden Aussagen JA oder NEIN an.

AUFGABEN	JA	NEIN
Ich habe das gesamte Kapitel 4 gelesen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durch die Bearbeitung der Übung „ Wie reagiere ich auf Stress? “ habe ich erfahren, welche Anzeichen für Stress bei mir auftreten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe die Übung „ Die Leere füllen “ bearbeitet und andere Wege kennengelernt, wie ich Langeweile vorbeugen, Anregungen schaffen, entspannen und Stress abbauen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe mir darüber Gedanken gemacht, wie ich mit Stress umgehen kann ohne zu spielen und die Übung „ Was kann ich tun anstatt zu spielen? “ abgeschlossen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe darüber nachgedacht, wie ich mein Leben ohne Spielen genießen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe die Liste meiner angenehmen Aktivitäten ausgefüllt und Wege gefunden, wie ich mein Leben ohne Spielen genießen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe mit meiner Vertrauensperson über das Thema gesprochen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe bereits verschiedene Möglichkeiten ausprobiert, die nichts mit Spielen zu tun haben, um mich zu entspannen und Spaß zu haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe ein Spieltagebuch geführt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe das Gefühl, dass ich bei der Erreichung meiner persönlichen Ziele Fortschritte mache	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wenn Sie alle Fragen mit JA beantwortet haben, haben Sie aktiv einen weiteren Schritt gemacht, um etwas gegen Ihr Spielproblem zu unternehmen. Sie können nun zum nächsten Kapitel übergehen.

Wenn Sie nicht alle Fragen bejaht haben, möchten Sie vielleicht das Kapitel 3 „Spielverhalten und Auslöser für das Spielen“ nochmals durchlesen und bearbeiten. Sie können sich auch erneut Ihre persönlichen Ziele ansehen, die Sie in Kapitel 1 erarbeitet haben oder Sie suchen weitere Gespräche mit Ihrer Vertrauensperson.

KAPITEL 5

EIN LEBEN OHNE SPIELPROBLEME

EIN LEBEN OHNE SPIELPROBLEME

ÜBERBLICK

In diesem Kapitel geht es darum, wie Sie das Erlernte auch in Zukunft weiter aufrechterhalten können. Jetzt, da Ihnen Ihr eigenes Spielverhaltens und der Einfluss, den es auf Ihr Leben hat bewusster sind, wissen Sie wie wichtig es ist, die Veränderungen in Ihrem Verhalten, die Sie bisher erreicht haben, weiter zu verfolgen, um Ihre persönlichen Ziele zu erreichen.

Wichtige Punkte bei der Aufrechterhaltung der Veränderungen, die Sie vorgenommen haben, sind zu verstehen, worin sich ein „Vorfall“ und ein „Rückfall“ unterscheiden, zu wissen, was Sie tun müssen, wenn Sie wieder spielen und Strategien zu entwickeln, um das Spielen zu vermeiden. Die Übung „**Meine Schritte zum Ziel**“ dient dazu, nochmals über Ihre Pläne und Vorhaben nachzudenken und sicher zu gehen, dass sie für Sie funktionieren.

WAS IST EIN VORFALL?

Ein Vorfall besteht dann, wenn Sie nur einmal spielen. Wenn es beispielsweise Ihr Ziel war, das Automatenspiel ganz aufzugeben und Sie an einem Tag zwei Euro in den Automaten werfen und relativ kurz darauf wieder aufhören, weil Sie erkennen, dass Sie nicht wieder mit dem Spielen beginnen möchten, ist dies ein Vorfall.

WAS IST EIN RÜCKFALL?

Ein Spieler erlebt einen Rückfall, wenn er in sein gewohntes Spielverhalten zurück fällt, weil er anders nicht mit seinen alltäglichen Problemen umgehen kann. Zum Beispiel Probleme bei der Arbeit, in Beziehungen, mit Geld oder der Gesundheit können dazu führen, dass jemand sein altes, problematisches Spielverhalten wieder aufnimmt. Schwierigkeiten im Umgang mit diesen Problemen verursachen mehr und mehr Stress, bis dieser möglicherweise so stark wird, dass er einen Rückfall auslöst. In Bezug auf Ihre Person bedeutet das, dass Sie in Ihr altes Spielverhalten zurückfallen, anstatt Ihre persönlichen Ziele weiter zu verfolgen. Es ist sehr wichtig Ihre Warnzeichen für einen Rückfall zu erkennen. Auf der nächsten Seite stehen einige Beispiele für typische Rückfallsituationen.

WAS SIND TYPISCHE RÜCKFALLSITUATIONEN?

Bestimmte Situationen und Gefühle können mit einem hohen Risiko für einen Rückfall verbunden sein. Es ist wichtig, dass Sie erkennen, wann solche Risikosituationen bei Ihnen bestehen und dass Sie wissen, wie Sie mit diesen Situationen umgehen können. Unten folgen einige Beispiele für Situationen, die das Verlangen zu spielen auslösen und zu einem Rückfall führen können:

- Gefühlszustände (z.B. Ich bin depressiv, ängstlich, wütend, gestresst oder einsam)
- Zwischenmenschliche Konflikte (z.B. Ich habe mich mit meinem Partner oder Vorgesetzten gestritten.)
- Austesten der eigenen Kontrolle (z.B. Ich werde in eine Kneipe gehen, in der Automaten an der Wand hängen und dann mal sehen.)
- Sozialer Druck (z.B. Ein Freund/ Bekannter möchte, dass ich mitgehe zum Spielen.)
- Wünsche und Versuchungen (z.B. Ich habe heute Glück. Ich habe heute meinen Lohn bekommen.)
- Gewohnheit (z.B. Ich habe mir nichts anderes vorgenommen.)
- Körperliches Befinden (z.B. Ich bin müde.)
- Langeweile (z.B. Ich weiß nicht, was ich mit meiner Zeit machen soll.)

GEDANKEN, DIE ZU EINEM RÜCKFALL FÜHREN KÖNNEN

Erinnern Sie sich an die irrationalen Gedanken in Kapitel 3? Diese können bei Ihnen einen Rückfall auslösen. Gedanken wie z.B. „Ich bin schon länger da als ich mir vorgenommen haben, also werden ein paar Minuten mehr auch nicht schaden“ oder „Niemand kümmert es, wenn ich versuche weniger zu spielen“ oder „Ich habe bewiesen, dass ich es unter Kontrolle habe, also brauche ich mir darüber keine Sorgen mehr zu machen“ können alle zu einem Rückfall führen. Nutzen Sie Ihre positiven Selbstinstruktionen, um diese irrationalen Gedanken abzublocken und stattdessen weiter Ihre Ziele zu verfolgen.

WAS TUE ICH BEI EINEM RÜCKFALL?

Egal wie sehr Sie vorausplanen, es gibt immer eine Chance, dass Sie rückfällig werden und Ihre selbstgesetzten Ziele nicht weiter verfolgen. Was können Sie also tun, wenn dies geschieht? Es ist wirklich wichtig, nicht aufzugeben. Veränderungen brauchen Zeit und manchmal müssen Sie es mehrmals versuchen bevor Sie Erfolg haben.

Richten Sie die folgenden Fragen an sich und schreiben Sie Ihre Antworten auf:

Was bedeutet ein Rückfall für mich?

Wie würde ich mich fühlen, wenn ich rückfällig werde?

Was kann ich tun, um die Lösung meiner Spielprobleme wieder weiterzubearbeiten?

Was kann meine Vertrauensperson tun, um mich dabei zu unterstützen?

Es ist wichtig, dass Sie nicht aufgeben, selbst wenn Sie einen Rückfall erleben. Sie können dieses Manual nochmals durcharbeiten und sich erneut Möglichkeiten ansehen, wie Sie mit Stress umgehen und Ihr Verhalten ändern können. Sie können auch mit Ihrer Vertrauensperson oder anderen Menschen sprechen, die sich um Sie sorgen.

Sein Leben zu verändern benötigt Zeit und Ausdauer. Akzeptieren Sie, dass Sie einen neuen Anlauf brauchen und beginnen Sie einfach von vorne, wenn Sie einen Rückfall haben. Vergessen Sie nicht, sich selbst auch einen Vertrauensbonus für das zu geben, was Sie bereits erreicht haben.

MEIN NOTFALLPLAN FÜR RISIKOSITUATIONEN

Erstellen Sie eine Liste von Situationen und Gefühlen, von denen Sie glauben, dass Sie bei Ihnen das Risiko für einen Rückfall erhöhen. Gehen Sie dann die einzelnen Risikosituationen durch und schreiben Sie auf, was Sie tun könnten, um nicht zu spielen.

Bedenken Sie, wenn Sie spielen, haben Sie jedes Mal die Wahl und immer wenn Sie sich dafür entscheiden etwas anderes zu tun, sind Sie näher an der Erreichung Ihrer persönlichen Ziele.

Meine Risikosituationen:

Was ich tun kann, statt zu spielen:

<p>1.</p>	<p>a)</p> <p>b)</p> <p>c)</p>
<p>2.</p>	<p>a)</p> <p>b)</p> <p>c)</p>
<p>3.</p>	<p>a)</p> <p>b)</p> <p>c)</p>

Meine Risikosituationen:

Was ich tun kann, statt zu spielen:

4.	a) b) c)
5.	a) b) c)
6.	a) b) c)

MEINE SCHRITTE ZUM ZIEL – EINE ZUSAMMENFASSENDE ÜBUNG

Um Ihr Spielverhalten dauerhaft erfolgreich einzuschränken oder aufzugeben, müssen Sie Alternativen zum Glücksspielen entwickeln und Situationen vermeiden, in denen Sie rückfällig werden könnten. Die Übung soll Sie dabei unterstützen, auf Ihre Fortschritte und Ihr Ziel zu achten, das Spielen einzuschränken oder aufzugeben.

In der untenstehenden Liste werden verschiedene Wege aufgeführt, wie Sie künftig weiterhin an Ihrem Ziel arbeiten können. Kreuzen Sie die Vorschläge an, von denen Sie denken, dass Sie Ihnen helfen und mit denen Sie arbeiten können. Schreiben Sie dann Ihre eigenen Ideen am Ende der Liste auf.

Meine Schritte zum Ziel	Das ist für mich hilfreich
Ich werde mir persönliche Ziele setzen und daran arbeiten.	<input type="radio"/>
Ich werde meine persönlichen Ziele regelmäßig prüfen, um sicher zu gehen, dass sie realistisch sind und ich Fortschritte dabei mache, sie zu erreichen.	<input type="radio"/>
Ich werde versuchen Situationen, in denen ich mit Bargeld umgehen muss, soweit wie möglich zu vermeiden.	<input type="radio"/>
Ich werde meine Geld- und Kreditkarten abschaffen.	<input type="radio"/>
Ich werde jemanden bitten, mein Geldmanagement für eine bestimmte Zeit zu übernehmen.	<input type="radio"/>
Ich lasse mein Geld zuhause, wenn ich irgendwo hingeh, wo man Glücksspiele spielen kann.	<input type="radio"/>
Ich werde ein Teil meines Geldes fest anlegen.	<input type="radio"/>
Ich werde einen Finanzplan erstellen und mich daran halten.	<input type="radio"/>
Ich werde meine Ausgaben reduzieren und/oder mein Einkommen erhöhen, um meine finanzielle Situation zu verbessern.	<input type="radio"/>
Ich werde mit anderen Menschen in Kontakt treten, damit ich nicht so alleine bin.	<input type="radio"/>
Ich werde mir mein eigenes soziales Netzwerk aufbauen, das mich unterstützt.	<input type="radio"/>
Ich werde das Spieltagebuch nutzen, um weiterhin meine Gefühle und Aktivitäten nachverfolgen zu können.	<input type="radio"/>
Ich werde mit meiner Vertrauensperson über meine persönlichen Ziele und meine Fortschritte sprechen.	<input type="radio"/>
Ich werde eine Schuldnerberatung aufsuchen, wenn ich professionelle Hilfe zur Lösung meiner finanziellen Probleme benötige.	<input type="radio"/>

Meine Schritte zum Ziel**Das ist für
mich
hilfreich**

- Ich werde es vermeiden, Alkohol zu trinken oder andere Drogen zu konsumieren, um meine Stimmung zu verbessern.
- Ich werde etwas sparen, um mich selbst mit etwas besonderem zu belohnen.
- Ich werde mir Freizeitaktivitäten suchen, die nichts mit Glücksspielen zu tun haben.
- Ich werde mir professionelle Hilfe suchen, wenn ich depressiv bin oder Selbstmordgedanken habe.
- Ich werde meine Lebensgewohnheiten verändern und meine Auslöser für das Glücksspielen meiden.
- Ich werde Tage genau planen, damit ich beschäftigt bin und keine Zeit übrig habe, mit der ich nichts anzufangen weiß.
- Ich werde sportliche Aktivitäten in meinen Alltag aufnehmen.
- Ich werde mir mehr Wissen über problematisches Spielen aneignen.
- Ich werde positive Selbstinstruktionen nutzen, um meine Ziele besser zu erreichen.
- Ich werde Rückfälle realistisch beurteilen und einen Plan erstellen, was ich bei einem Rückfall tun kann.
- Ich werde Tag für Tag in kleinen Schritten vorangehen.

Meine Ideen:

DIE KONTROLLE BEHALTEN

Wie können Sie erkennen, ob Sie Fortschritte machen? Wenn Sie sich entschieden haben, das Spielen ganz aufzugeben, werden Sie natürlich merken, ob dies funktioniert. Wenn Sie sich entschieden haben, das Spielen einzuschränken, wird es etwas Zeit brauchen, bis sehen können, ob sich Ihr Leben verbessert und ob dies die richtige Entscheidung war. Sie werden auch sorgfältig darauf achten müssen, nicht wieder in Ihre alten Spielgewohnheiten zurückzufallen. Vielleicht haben Sie sich zu diesem Zeitpunkt entschieden, dass der Versuch, das Spielen einzuschränken, für Sie nicht funktioniert und dass Sie das Spielen lieber ganz aufgeben möchten.

Manchmal glauben Menschen mit Spielproblemen, dass sobald Sie aufhören zu spielen, sich alles in Ihrem Leben plötzlich zum Besseren wendet. Natürlich ist das Leben nicht ganz so einfach. Selbst wenn sich die Dinge verbessern, bleibt die Versuchung wieder zu spielen, um Problemen zu entkommen, die (noch) nicht gelöst sind. Darum brauchen Sie einen Plan. Sie haben viele Informationen darüber erhalten, wie Sie Ihr Spielverhalten und Ihr Leben verändern können und Sie wissen nun, dass ein guter Plan es einfacher macht, seine persönlichen Ziele zu erreichen. Vergessen Sie also nicht, sich an Ihre Pläne und Vorhaben zu halten.

Wenn Sie einen Rückfall haben, fangen Sie einfach nochmal von vorn an – geben Sie nicht auf nur, weil es das erste Mal nicht funktioniert hat. Es ist völlig normal, wenn Sie es schwierig finden, langfristige Veränderungen in Ihrem Leben zu machen und es kommt vor, dass Menschen mit Spielproblemen zunächst ab und zu in Ihre alten Gewohnheiten zurückfallen, obgleich Sie sich fest vorgenommen haben, das Spielen aufzugeben.

Es kann helfen, sich klar zu machen, dass wenn es eine bestimmte Zeit benötigt, um zu erkennen, dass Sie ein Spielproblem haben, mindestens genauso viel Zeit benötigt wird, um die Dinge zu verändern.

Überprüfen Sie regelmäßig Ihre Fortschritte im Erreichen Ihrer Ziele und sprechen Sie mit Ihrer Vertrauensperson.

SPIELTAGEBUCH

Eine Ihrer Aufgaben während der Bearbeitung dieses Selbsthilfemanuals ist die tägliche Aufzeichnung Ihrer Aktivitäten in einer Art Tagebuch. Wie verbringen Sie Ihre Zeit? Was für Gefühle hatten Sie im Verlauf des Tages? Ein Tagebuch kann Ihnen helfen, herauszufinden, in welchen Situationen Sie Glücksspiele spielen und in welchen nicht, welche Gefühle Sie haben, wenn Sie spielen und wenn Sie nicht spielen und was Sie dazu bringt, das Spielen aufrechtzuerhalten. Es erleichtert es Ihnen auch, nachzuvollziehen, wie erfolgreich Sie bei der Umsetzung Ihrer Ziele sind.

Datum/ Wochentag:

Beschreiben sie möglichst genau ihr Verhalten an diesem Tag bezüglich der folgenden Aspekte:

Mein Verlangen/ Drang zu spielen:

--

Meine Gedanken über das Spielen:

--

Ich habe den gesamten Tag nicht gespielt.

--

Meine Gedanken über das „Nicht-Spielen“:

--

Welche Glücksspiele habe ich heute gespielt?

--

Wie viel Zeit habe ich mit dem Spielen verbracht?

--

Wie viel Geld habe ich für das Spielen eingesetzt?

--

Wie habe ich mich diesbezüglich in den letzten 24 Stunden gefühlt und wie habe ich darüber gedacht?

--

Welche angenehmen Aktivitäten habe ich heute gemacht, die nichts mit dem Spielen zu tun haben (z.B. Sport, Entspannung, Treffen von Freunden, Aktivitäten mit der Familie etc.)?

--

Habe ich meine Vertrauensperson heute getroffen oder mit ihr gesprochen?

--

Weitere Bemerkungen:

--

CHECKLISTE FÜR KAPITEL 5 – EIN LEBEN OHNE SPIELPROBLEME

Kreuzen Sie bitte bei den folgenden Aussagen JA oder NEIN an.

AUFGABEN	JA	NEIN
Ich habe das gesamte Kapitel 5 gelesen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe die Übung „ Was tue ich bei einem Rückfall? “ abgeschlossen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe über die Veränderungen nachgedacht, die ich in meinem Leben machen möchte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe einen Notfallplan für Risikosituationen erstellt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe die Übung „ Meine Schritte zum Ziel “ bearbeitet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe darüber nachgedacht, wie ich in meinem Leben weiterhin die Kontrolle behalte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe darüber nachgedacht, wie ich mich vor einem Rückfall schützen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe ein Spieltagebuch geführt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe das Gefühl, dass ich bei der Erreichung meiner persönlichen Ziele Fortschritte mache.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wenn Sie alle Fragen mit JA beantwortet haben, haben Sie Kapitel 5 abgeschlossen und sich erfolgreich durch dieses Selbsthilfemanual gearbeitet. Gehen Sie nun zur letzten Aufgabe über – der **Abschluss-Übung**.

Wenn Sie nicht alle Fragen bejaht haben, möchten Sie vielleicht das Kapitel 5 „Ein Leben ohne Spielprobleme“ nochmals durchlesen und bearbeiten. Vielleicht können Sie auch einzelne Übungen mit ihrer Vertrauensperson besprechen und vertiefen.

ABSCHLUSS-ÜBUNG-
MEINE NEUEN ZIELE

ABSCHLUSS-ÜBUNG – MEINE NEUEN ZIELE

Bitte lesen Sie sich Ihre persönlichen Ziele aus Kapitel 1 nochmal durch. Haben Sie diese erreicht? Wenn ja, gratulieren wir Ihnen zu Ihrem Erfolg. Nehmen Sie sich etwas Zeit, um der Person zu danken, die Sie während dieser Zeit unterstützt hat. Jetzt ist es an der Zeit, zu überlegen, was Sie als nächstes tun möchten.

Wenn Sie Ihre persönlichen Ziele nicht erreicht haben: Warum haben Sie sie nicht erreicht? Waren Ihre Ziele realistisch? Gibt es noch etwas anderes, was Sie tun können. Sprechen Sie noch einmal mit der/ den Personen, die Sie unterstützt haben. Danken Sie ihnen für ihre bisherige Hilfe, aber sagen Sie ihnen auch, dass Sie selbst noch mehr tun müssen, um Ihr Problem zu lösen. Vielleicht können Sie sich selbst einige neue Ziele setzen, die Sie erreichen können. Seien Sie in jedem Fall stolz auf sich, dafür dass Sie es in Angriff genommen haben. Bedenken Sie auch, dass Sie immer wieder auf das Selbsthilfemanual zurückgreifen können, wenn Sie es brauchen.

Bevor Sie die nächsten Schritte machen, nehmen Sie sich etwas Zeit, um die abschließende Übung unten auszufüllen:

Jetzt, da ich das Selbsthilfemanual durchgearbeitet habe, möchte ich gerne:

Das wichtigste Problem, mit dem ich jetzt umgehen muss:

Um mit diesem Problem umzugehen, werde ich:

In Bezug auf mein Spielverhalten, möchte ich gerne:

Um das zu verwirklichen, werde ich: