

22. Jahrestagung des Fachverbandes Glücksspielsucht e.V.

Selbstmanagement als Methode in der Beratung und Behandlung von Glücksspielern

Dipl. Soz.päd. Wolfgang Ehreiser

Suchtberatung Heidelberg



Fachverband für Prävention und Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg e.V.



Klient 37 Jahre

Finanzberater

Geschieden und wieder verheiratet

Tinnitus

Automatenspieler, im den letzten 6 Monaten ca. 10.000 € verspielt

Jüngster Sohn von 5 Kinder

Eltern verh. Streng katholisch

Vater Architekt, Stiftungsrat, sehr erfolgreich



Alles hat seine Zeit

Kohelet 3, 1--8



Die Dimension Zeit in der Beratung und Behandlung

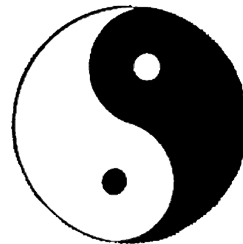
Zeit für sich haben vs Lange Weile

Keine Zeit haben – Stress

Kürzere Laufzeiten – höhere Suchtpotenz

Zeit-vertreib

Ying und Yang



Balance von Aktivität und Regeneration



Herr K.

45jähriger Systemadministrator

Led. / lebt alleine

Vater 74 Jahre lebt alleine

Mutter Suizid 1996, 58jährig, Depression

Vor 20 Jahren Aktienspekulationen Schulden 100.000 €

Sportwetten

Onlinepoker mit Spielverlusten von 30.000 \$

Depression

Paraneurose

Auflage der Personalführung

Introvertiert, unsicher, unzuverlässig



„wer nicht weiß,
welchen Hafen er
ansteuert, für den ist
kein Wind ein
günstiger“

Seneca ca. 4 v. Chr. bis 65 n. Chr.



Smarte Zielformulierung

- S spezifisch und konkret, selbst initiiierbar
- M messbar
- A attraktiv und akzeptabel
- R realistisch
- T timing



Selbstwirksamkeitskonzepte vs Zufall

Strukturierung

Chaos

Empathieerfahrung

Narzissmus

Beziehungsstimulation

Automaten

Entspannung

Verkrampfung

Positive Bilder

Negative Bilder



Selbstwirksamkeitserwartung

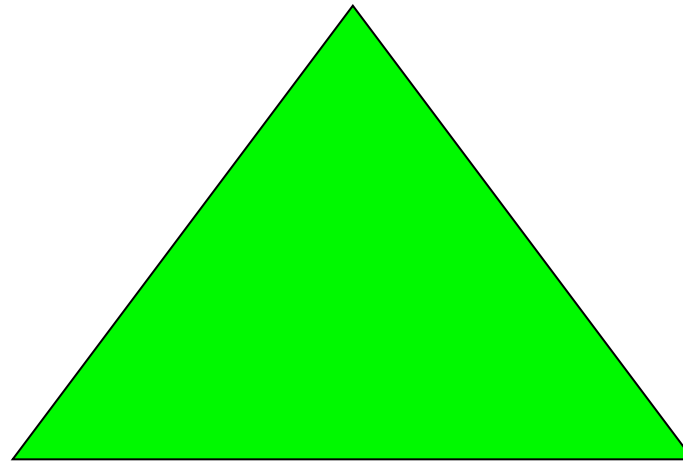
Konzept nach Albert Bandura

1. Meisterung von Situationen
2. Beobachtung von Vorbildern
3. Soziale Unterstützung
4. Physiologische Reaktionen



Selbstmanagement/Selbstwirksamkeit

Instrument



Achtsamkeit

Entspannung

Soziale Kompetenz

Kommunikation



Das Eisenhower-Prinzip

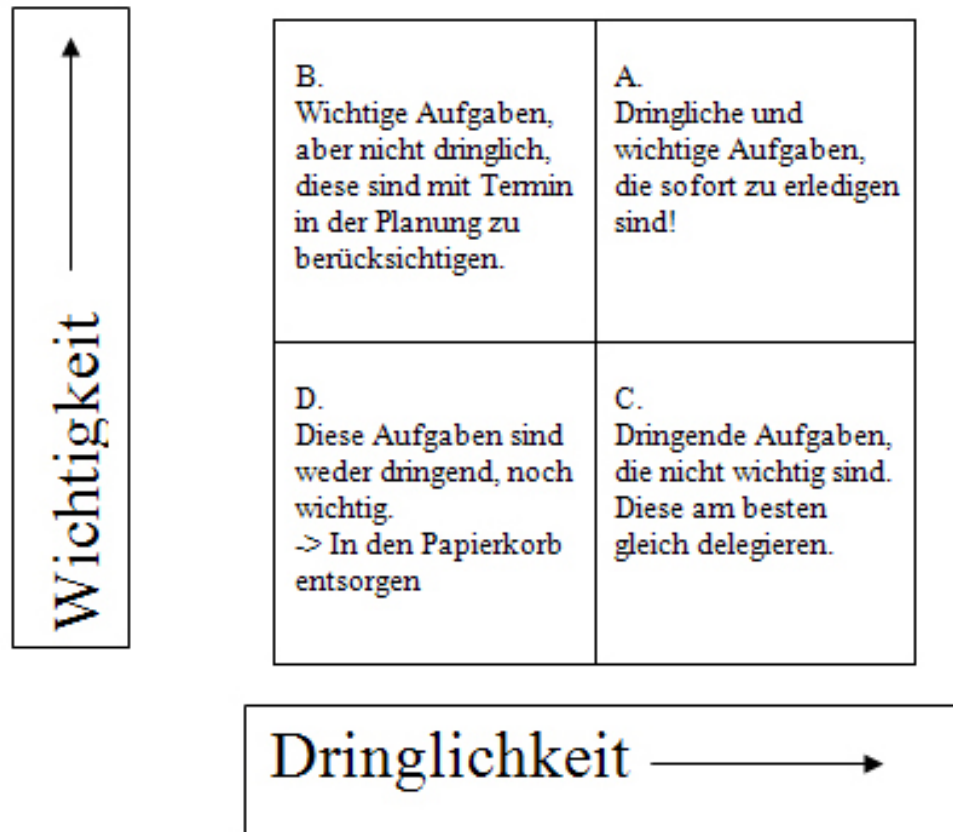


Abbildung: Eisenhower-Prinzip

http://www.google.de/imgres?imgurl=http://www.workingoffice.de/cms/images/eisenhower_prinzip.jpg
14.11.2010 15:10



Geistesschulung für die helfende Beziehung (Peter Osten)

- Wachheit
- Achtsamkeit**
- Universalität des Leidens
- Mitgefühl
- Sich erfreuen am Guten**
- Großzügigkeit
- Geduld**
- Freudige Tatkraft**
- Heiterkeit
- Sammlung
- Zuversicht**

