



Das Online-Beratungsprogramm der BZgA: „Check dein Spiel“

www.check-dein-spiel.de

Dr. Anne Pauly, BZgA
Benjamin Lemke, delphi



- 1. Check dein Spiel: Hintergrund**
- 2. Programmablauf**
- 3. Nutzungsdaten**
- 4. Zusammenfassung**
- 5. Ausblick**
- 6. Praxiserfahrungen mit dem Programm**

1. Check dein Spiel: Hintergrund

CHECK DEIN SPIEL

Allgemeine Informationen

- Teil der Kampagne zur Prävention von problematischem Glücksspiel, die von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit Unterstützung des Deutschen Lotto- und Totoblocks (DLTB) durchgeführt wird
- Implementiert in die Website www.spielen-mit-verantwortung.de
- Start: Selbsttest: 09/2007; Beratungsprogramm: 12/2007

Zielgruppe

- Personen, die an Glücksspielen teilnehmen / es beabsichtigen
- Personen mit glücksspielbezogenen Problemen
- Angehörige

1. Check dein Spiel: Hintergrund

CHECK DEIN SPIEL

- Inhalt von „Check dein Spiel“
 - Allgemeine Informationen (z.B. Tipps zum verantwortungsvollen Spielen)
 - Datenbankbasierte Suchfunktion nach Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen oder Kliniken
 - Selbsttest
 - Wissenstest
 - Chat
 - Online-Beratungsprogramm für Personen mit glücksspielbezogenen Problemen
 - E-Mail-Beratung

2. Programmablauf

Zielgruppe

Glücksspielteilnehmer/-innen, die aufhören wollen

Programmziel

Spielstopp innerhalb von 4 Wochen

Kurzintervention

Klarer Zeitrahmen

Zielorientierter Ansatz

Beratungskonzept

Selbstmonitoring & Selbstregulation (Kanfer, 1986)

Lösungsorientierte Strategie (Berg & Miller, 2000)

Motivational Interviewing (Miller & Rollnick, 2004)

1. Anmeldung beim Beratungsprogramm

- Anmeldefragebogen
- Registrierung mit (anonymer) Mailadresse
- Terminreservierung für das Aufnahmegespräch

2. Chat-basiertes Aufnahmegespräch

- Dauer ca. 50 min
- Berater: Psychologische Psychotherapeuten
- Ziele: Beziehungsaufbau, Abklärung der individuellen Situation, gemeinsame Formulierung von Zielen & Bewältigungsstrategien

2. Programmablauf

CHECK DEIN SPIEL

3. Online-Tagebuch über vier Wochen

- Eintrag: Wurde am betreffenden Tag gespielt? (ja/nein)
Abhängig von der Antwort werden zusätzliche Informationen erfragt.
- Wöchentliche Rückmeldung durch das Beratungsteam

4. Abschlussgespräch im Chat

- Gemeinsames Resümee der Programmteilnahme & Ausblick

3. Nutzung

Soziodemografische Daten (N=1.090)

- Programmteilnehmer überwiegend männlich (81%)
- Altersdurchschnitt = 33,6 Jahre (SD 10,2)

Bildungsstand		Tätigkeitsstatus	
Ohne Schulabschluss	2%	Berufstätig	63%
Hauptschulabschluss	21%	Zurzeit erwerbslos	10%
Mittlere Reife	39%	Schüler/in	3%
Fachhochsch. / Abitur	35%	Student/in	7%
Andere Schulart	3%	Azubi	7%
		Sonstiges	10%

3. Nutzung

Glücksspielbezogene Daten (N=1.090)

Glücksspielverhalten lt. Diagnoseinstrument CPGI*

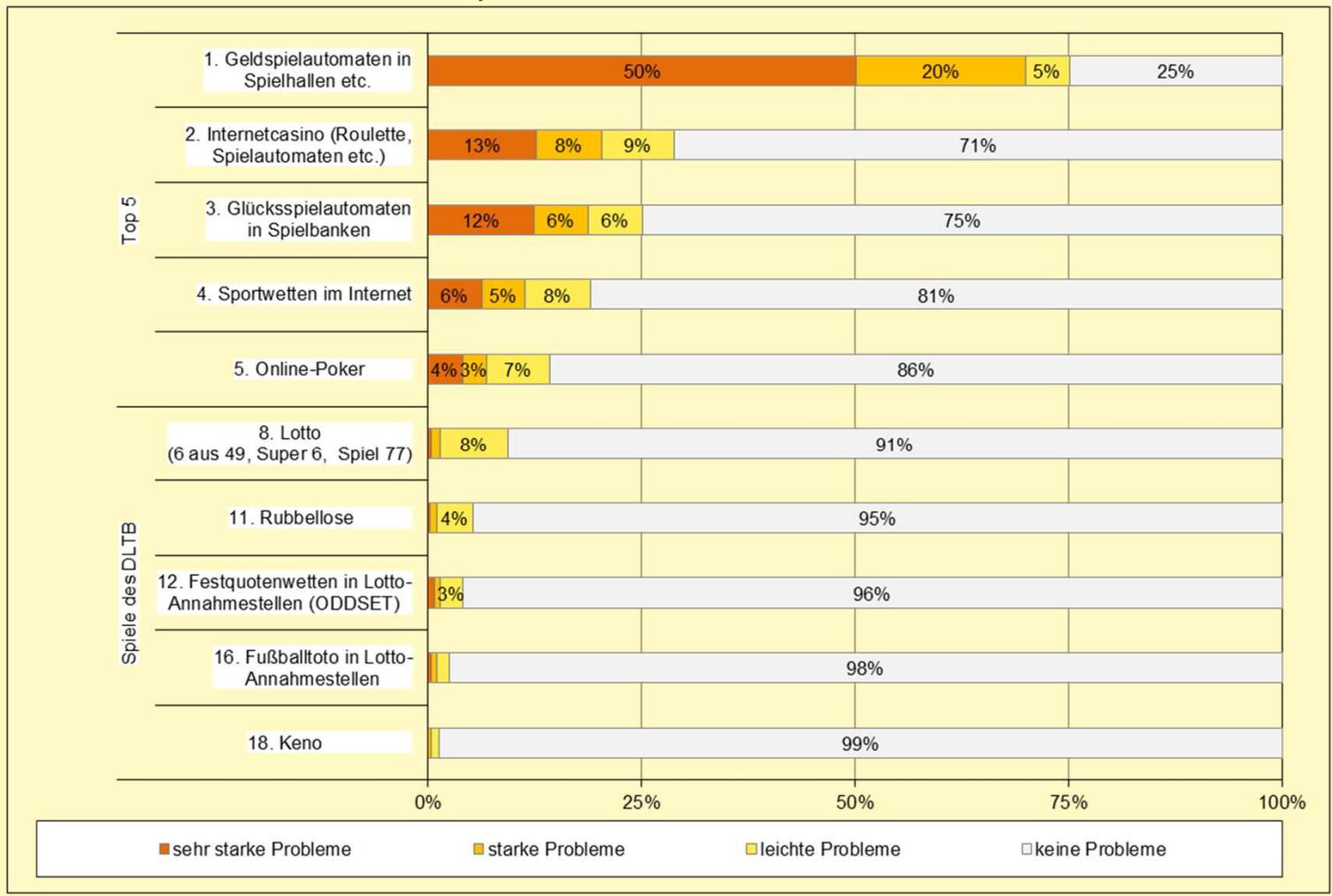
Problematisches Spielverhalten (3-7 Punkte): **3,5%**

Pathologisches Spielverhalten (mind. 8 Punkte): **96,5%**

*Canadian Problem Gambling Index (Wynne, 2003)

3. Nutzung

Glücksspielbezogene Daten (n=1.090) Problemassoziierte Glücksspielarten



3. Nutzung

	t1 (Programmeinstieg) n=1.090	t2 (3 Monate nach Programmabschluss) n=164	t3 (6 Monate nach Abschluss) n=104
Private und/ oder professionelle Unterstützung	78,1%	85,4%	84,6%
Private Unterstützung	71,0%	73,2%	88,3%
Professionelle Unterstützung	34,9%	52,4%	68,9%

Check dein Spiel ist für 65,1% seiner Nutzerinnen und Nutzer die erste professionelle Anlaufstelle, die aufgrund der eigenen Glücksspielprobleme genutzt wird.

Anmerkung: Zu t1 (Programmbeginn) geht es um die Unterstützung vor Programmnutzung; zu t2 und t3 geht es um die Unterstützung nach Programmnutzung

3. Nutzung

Abstinenz-/ Reduktionsrate zu t2 und t3 (inkl. ITT-Werte)

	Completer-Analysen (t2: n=154; t3: n=97)		ITT-Analysen (t2: n=952; t3: n=908)
	Deutliche Reduktion[1]	Abstinenz[2]	Abstinenz
3 Monate nach Abschluss (t2)	32,5%	45,5%	13,6%
6 Monate nach Abschluss (t3)	42,3%	34,0%	12,4%

[1] die Teilnahmetage an Glücksspielen ist um mind. 50% reduziert

[2] keine Spieltage in den letzten 30 Tagen

- Die Haltequote der TN liegt bei 58,7%.
- Von den TN, die das Programm bisher abgeschlossen haben (N = 1.063), haben 904 TN die Empfehlung bekommen, weitere prof. Hilfe zu nutzen. Die Weiterempfehlungsquote ist demnach 85,0%.

- Check dein Spiel ist ein sinnvolles Komplementärangebot zur Beratung und Behandlung vor Ort.
- Das Beratungsprogramm kann durch die „frühe Frühintervention“ einen innovativen Einstieg ins Hilfesystem bieten.

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

www.check-dein-spiel.de

Kontakt:

Dr. Anne Pauly

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Ostmerheimer Str. 220

D-51109 Köln

Tel.: +49-(0)221-8992-390

E-Mail: anne.pauly@bzga.de

Check dein Spiel: Fallbeispiele

- Klient 1:
 - Männlich, 37 Jahre, Hochschulabschluss, allein lebend, Vollzeit berufstätig
 - Spielt seit 1 ½ Jahren, Problemwahrnehmung seit 9 Monaten
 - Internetcasino
 - 5.000 bis 10.000 Euro Schulden
 - Unterstützung bisher: Suchtberatungsstelle
- Klientin 2:
 - Weiblich, 21 Jahre, mittlere Reife, allein lebend, Vollzeit berufstätig
 - Spielt seit 4 Jahren, Problemwahrnehmung seit 2 ½ Jahren
 - Automaten in Spielhallen & Spielbanken
 - bis 5.000 Euro Schulden
 - Unterstützung bisher: Suchtberatungsstelle
- Klient 3:
 - Männlich, 19 Jahre, Hauptschulabschluss, inhaftiert, Azubi
 - Spielt seit 3 Jahren, Problemwahrnehmung seit 2 Jahren
 - Internetcasino, Internetwetten, Automaten, Roulette, u.a.
 - Keine Schulden
 - Unterstützung bisher: Suchtberatungsstelle, Selbsthilfegruppe

CHECK

DEIN

SPIEL

→ CHAT-SPRECHSTUNDE
DONNERSTAGS, 15-17 UHR

INFORMATIONEN

WISSENSTEST

SELBSTTEST

ONLINE-
BERATUNGBERATUNGS-
PROGRAMMKONTAKT ZUM
BERATUNGSTEAMHILFEANGEBOTE
VOR ORT

Beratungsprogramm: Fragen & Antworten
Tipps zur Bewältigung von Spielproblemen

Kontakt
Anmeldung / Login

Sie möchten nicht mehr an Glücksspielen teilnehmen und wollen die damit verbundenen Probleme angehen? Dann sind Sie hier richtig. Denn hier können Sie am interaktiven Beratungsprogramm von *Check dein Spiel* teilnehmen, bei dem Sie vier Wochen lang professionell bei Ihrem Vorhaben, das Glücksspielen aufzugeben, begleitet werden. Die Teilnahme ist kostenlos und anonym. Informationen zum Beratungsprogramm finden Sie [hier](#).

Zur Anmeldung

Wenn Sie schon ein Nutzerkonto haben, können Sie sich hier einloggen:

Benutzername:

Passwort: [Passwort vergessen?](#)

Check dein Spiel ist ein Projekt der [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung \(BZgA\)](#) mit Unterstützung durch die [Gesellschaften des Deutschen Lotto- und Totolocks \(DLTB\)](#).

HOME

IMPRESSUM

DATENSCHUTZ

SCHRIFT

-

+

CHECK

DEIN

SPIEL

CHAT-SPRECHSTUNDE
DONNERSTAGS, 15-17 UHR

INFORMATIONEN

WISSENSTEST

SELBSTTEST

ONLINE-
BERATUNG

BERATUNGS-
PROGRAMM
KONTAKT ZUM
BERATUNGSTEAM

HILFANGEBOTE
VOR ORT

1

Prüfung der Zugangs-
voraussetzungen

2

Informationen zum
Programmablauf

3

Anmelde-Fragebogen

4

Anmeldung
abschließen

1. Wie lange spielen Sie schon?

1 Jahre 6 Monate

2. Wie lange haben Sie damit schon Probleme?

Jahre 9 Monate

3. Wie häufig haben Sie in den letzten 30 Tagen an Glücksspielen teilgenommen?

6 Tage

4. Wie viele Stunden haben Sie an einem Spieltag durchschnittlich gespielt?

3 Stunden

5. Wenn Sie nicht spielen, wie viele Stunden beschäftigen Sie sich ungefähr pro Tag gedanklich mit dem Spielen oder damit, wie Sie sich Geld zum Spielen beschaffen könnten?

weniger als 1 Stunde

weiter

HOME

IMPRESSUM

DATENSCHUTZ

SCHRIFT

-

+

Check dein Spiel: Administration

ceres.liwa.de/cds/admin/profile/show.do?einstieg_id=5001&readOnly=false

Startpage Custom Search

CHECK DEIN SPIEL

User: Benjamin
Rolle(n): Super-Administrator, Berater
Einrichtung: Check dein Spiel

KLICK HIER FÜR DETAILS...

- Home
- Berater/Admins
- CSV-Export
- Nachbefragung testen
- Einrichtung
- Chat-Sprechstunde
- Terminplan
- Einstiege
- User
- Konfiguration
- Institut-Liste aktualisieren
- Erfahrungsberichte
- Logout

Einstiegsdaten

→ **Einstiegsdaten**

→ **Ausgangs- / Ziele**

→ **Tagebuch**

→ **Dokumentation**

→ **E-Mail senden**

→ **Chat-Link-Optionen**

→ **Beenden**

→ **Berater ändern**

→ **User löschen**

Benutzername:	[REDACTED]
Einstieg angelegt am:	16.09.14, 20:39h
Programmdauer:	50 Tage

Angaben zum Spielverhalten

Teilnahme an Glücksspielen seit... 1 Jahre, 6 Monaten

Probleme mit Glücksspielen seit... 0 Jahre, 9 Monaten

Spieltage innerhalb der letzten 30 Tage: 6 Tag(e)

Durchschnittliche Spielstunden pro Spieltag: 3 Stunde(n)

Gedankliche Beschäftigung mit dem Spiel pro Tag: weniger als 1 Stunde

Glücksspiele (letzte 30 Tage):

Online-Glücksspiele
Internetcasino (Roulette, Black Jack, Spielautomaten und andere)

Problembelastete Glücksspiele:

Online-Glücksspiele	
Online-Poker	leichte Probleme
Internetcasino (Roulette, Black Jack, Spielautomaten und andere)	sehr starke Probleme

Spielanlässe & -Situationen:

- Ich spiele, wenn mir langweilig ist.
- Ich spiele, um mich zu entspannen.
- Ich spiele aus Gewohnheit.
- Ich spiele, um mich gut zu fühlen.

Chat Log

Projekt: Check dein Spiel
Raum: Privater Chat-Raum „Ilka (Berater/in)“
Beginn: 25.09.14, 16:03h
Ende: 25.09.14, 16:56h
Teilnehmer: Klient1, Ilka (Berater/in)

KLICK HIER FÜR
DETAILS...

25.09.14, 16:03:09 *Klient1 betritt den Raum.*

25.09.14, 16:03:12 **Klient1:** das ist jetzt hier die Beratung, oder?

25.09.14, 16:03:18 **Ilka (Berater/in):** so, ich hab dich gleich mal mit in mein sprechzimmer genommen

25.09.14, 16:03:25 **Klient1:** ok danke!

25.09.14, 16:03:27 **Ilka (Berater/in):** ja, herzlich willkommen

25.09.14, 16:03:41 **Ilka (Berater/in):** Klient1, ich bin ilka, das weisst du schon

25.09.14, 16:03:49 **Klient1:** also ich erzähle dann mal am besten oder? Ich bin Christoph

25.09.14, 16:03:53 **Ilka (Berater/in):** ich bin therapeutin und beraterin hier bei check dein spiel

25.09.14, 16:03:57 **Ilka (Berater/in):** hallo christoph

25.09.14, 16:04:08 **Ilka (Berater/in):** klar, wenn du gerne erst mal erzählen willst, mach das

25.09.14, 16:04:22 **Klient1:** ok. Angefangen hat alles vor 1,5 Jahren

25.09.14, 16:05:08 **Klient1:** Ich muss mich leider als spielsüchtig bezeichnen inzwischen. Es geht immer nur um ein AutomatenSpiel. KOMischerweise bin ich gegen alle anderen SPIele immun

25.09.14, 16:05:55 **Klient1:** ich habe mit diesem AutomatenSpiel durch Zufall mit geringem Einsatz 500 Euro gewonnen. Und natürlich gleich Schluss gemacht, weil mir klar ist, das einen viele Wettbüros mit einem Einstiegsgewinn ködern

25.09.14, 16:06:42 **Klient1:** dann habe ich dasselbe Spiel bei einem anderen Anbieter entdecckt - wieder habe ich solange gespielt, bis ich im Plus war. Ca 200 Einsatz, ca. 500 Gewinn. Bei allen Wettbüros hatte ich immer dieselbe Taktik: Für immer aufhören, sobald ich einmal im Plus war

25.09.14, 16:07:09 **Klient1:** es ging sogar soweit, dass ich einmal 6000 Euro spielen musste - bis dann der Gewinn kam: 10000

25.09.14, 16:07:19 **Klient1:** auch da habe ich nie wieder gespielt

25.09.14, 16:07:55 **Klient1:** das hat bei ungefähr 8-9 Wettbüros geklappt, und ich war fünfstellig im Plus. Und dann kamen leider zwei Wettbüros wo es nicht mehr geklappt hat

25.09.14, 16:08:59 **Klient1:** ich bin bei beiden Wettbüros mit 15.000 (!) im Minus. Ein logisch denkender Mensch würde natürlich sofort aufhören, das schlimme ist aber bei mir dass durch die Gewinne bei so vielen verscheidenen Wettbüros, wo es immer geklappt hat, ganz fest bei mir abgespeichert ist, dass es immer so weiter geht

25.09.14, 16:09:03 **Ilka (Berater/in):** da kam dann der Punkt, an dem du die Kontrolle verloren hast

25.09.14, 16:09:07 **Klient1:** genau

25.09.14, 16:09:11 **Klient1:** das war im Mai

25.09.14, 16:09:13 **Ilka (Berater/in):** wann war dir klar, dass du ein Spielproblem hast?

IEL

CHECK

DEIN

SPIEL

CHAT-SPRECHSTUNDE
DONNERSTAGS, 15-17 UHR



[INFORMATIONEN](#)

[WISSENSTEST](#)

[SELBSTTEST](#)

[ONLINE -
BERATUNG](#)

[BERATUNGS-
PROGRAMM](#)
[KONTAKT ZUM
BERATUNGSTEAM](#)

[HILFEANGEBOTE
VOR ORT](#)

Mein Ziel

[Mein Tagebuch](#)

Meine Übungen

Abschlussgespräch

Beratungsprogramm: Fragen & Antworten

Tipps zur Bewältigung von Spielproblemen

Kontakt

Benutzerdaten

ausloggen

Mein Tagebuch

Anleitung zum Ausfüllen

Anleitung zum Ausfüllen einblenden

Tag 1 - 7

nächste Woche >

Do.	Fr.	Sa.	So.	Mo.	Di.	Mi.
25.09.	26.09.	27.09.	28.09.	29.09.	30.09.	01.10.

Haben Sie gespielt?

ja

nein

nein

nein

nein

nein

ja

Lieber

[Rückmeldung vom
Beratungsteam](#)

heute bekommst du ja nun deine erste Rückmeldung von mir!! Ich finde du bist auf jeden Fall wirklich gut ins Programm gestartet, auch wenn es noch zwei Rückfä...

[gesamtes Tagebuch als PDF ausgeben](#)

[HOME](#)

[IMPRESSUM](#)

[DATENSCHUTZ](#)

[PDF](#)

[SCHRIFT](#)

-

+

INFORMATIONEN

WISSENSTEST

SELBSTTEST

ONLINE-BERATUNG

**BERATUNGSPROGRAMM
KONTAKT ZUM
BERATUNGSTEAM**

**HILFANGEBOTE
VOR ORT**

Mein Ziel
Mein Tagebuch
Meine Übungen

Abschlussgespräch
Beratungsprogramm: Fragen & Antworten
Tipps zur Bewältigung von Spielproblemen

Kontakt
Benutzerdaten
Ausloggen

Spieltagebuch für Donnerstag, 25. September 2014

Anleitung zum Ausfüllen Anleitung zum Ausfüllen einblenden

Teilnahme an Glücksspielen

Uhrzeit (hh:mm)	Dauer (hh:mm)	Anlass / Grund / Situation	Glücksspielart
--------------------	------------------	----------------------------	----------------

Neuer Eintrag

Gedanken & Gefühle zum Glücksspiel

Welche Gedanken und Gefühle hatten Sie heute vor, während und nach dem Spielen?

Vor dem Spielen:

Beim Spielen:

Nach dem Spielen:

Resümee des Tages:

Wie bewerten Sie diesen Tag vor dem Hintergrund, dass Sie gespielt haben?

Als gelungen. Ich habe "Nur" 3 Euro verloren, mir aber fest vorgenommen, es jetzt sein zu lassen. Ich bin bei allen Wettbüros gesperrt und schätze meine Aussichten damit als gut ein, clean zu bleiben. Und ich habe schon einige Termine für das Wochenende gemacht! Die Spielsehsucht wird also hoffentlich gedämpft sein und bleiben...

INFORMATIONEN

WISSENSTEST

SELBSTTEST

ONLINE-
BERATUNGBERATUNGS-
PROGRAMM
KONTAKT ZUM
BERATUNGSTEAMHILFANGEBOTE
VOR ORT

Mein Ziel

Mein Tagebuch

Meine Übungen

Abschlussgespräch

Beratungsprogramm: Fragen & Antworten

Tipps zur Bewältigung von Spielproblemen

Kontakt

Benutzerdaten

ausloggen

Spieltagebuch für Freitag, 26. September 2014

Warum haben Sie heute nicht gespielt?

Keine Zeit, bin erst um 1h nachts heimgekommen. Allerdings ist die Lust deutlich geringer geworden, auch wenn der Gedanke an evtl Gewinne schon noch da ist.

Was haben Sie stattdessen gemacht?

Nach der Schule Stadtführung für eine Touristin, abends zum Bundesligaspiel Mainz-Hoffenheim, danach Interviews mit den Spielern.

Gedanken ans Glücksspielen

Wie lange haben Sie heute über das Spielen nachgedacht?

5 Minuten 0 Stunden

Welche Gedanken haben Sie hierbei besonders beschäftigt?

Der Gedanke, zur Befesellung wie in besten Zeiten einen Gewinn zu machen, um dann für immer auszustiegen.

Resümee des Tages:

Wie bewerten Sie diesen Tag vor dem Hintergrund, dass Sie nicht gespielt haben?

Super! War ein Toptag. Schule, Essen in der Sonne, Stadtführung, abendsvFussball - sehr abwechslungsreich, viel unter die Leute gekommen, kaum ans Automatenenspiel gedacht - so sollte es immer sein!

speichern

Wenn Sie an diesem Tag **doch gespielt** haben, können Sie dies hier ändern (alle bisherigen Eintragungen zu diesem Tag gehen verloren):

Ich habe doch gespielt

INFORMATIONEN

WISSENSTEST

SELBSTTEST

ONLINE -
BERATUNGBERATUNGS-
PROGRAMM
KONTAKT ZUM
BERATUNGSTEAMHILFANGEBOTE
VOR ORT

Mein Ziel

[Mein Tagebuch](#)

Meine Übungen

Abschlussgespräch

Beratungsprogramm: Fragen & Antworten

Tipps zur Bewältigung von Spielproblemen

Kontakt

Benutzerdaten

Ausloggen

Spieltagebuch für Sonntag, 28. September 2014

Warum haben Sie heute nicht gespielt?

Alle Konten gesperrt, ich war viel unterwegs

Was haben Sie stattdessen gemacht?

In der Zeitungsredaktion 5h gewesen, Artikel geschrieben, nächste Woche vorbesprochen - hat Spaß gemacht!

Gedanken ans GlücksspielenWie lange haben Sie heute über das Spielen **nachgedacht**?

15 Minuten 0 Stunden

Welche **Gedanken** haben Sie hierbei besonders beschäftigt?

Dass bald ein Konto freigeschaltet wird, dass ich nur für 1 Monat gesperrt habe - und leider juckt es mich unheimlich, 100 Euro da zu spielen (aus Hoffnung auf einen weiteren Gewinn), bevor ich es für 6 weitere Monate sperre - die Sperre läuft übermorgen ab...

Resümee des Tages:Wie **bewerten Sie diesen Tag** vor dem Hintergrund, dass Sie **nicht** gespielt haben?

Gut! Das ganze Wochenende war sehr gelungen. Ich fühle mich freier, ohne ständig an mein Konto denken zu müssen und wie das Geld dafür wieder reinkommt. Es ist ein gutes Gefühl. Aber nach wie vor ist die Verlockung groß, nach dem Heimkommen zur Entspannung ein paar Spiele zu machen.

Das Verlangen würde ich aber als minimal geringer als noch vorgestern bezeichnen - immerhin

speichern

Wenn Sie an diesem Tag **doch gespielt** haben, können Sie dies hier ändern (alle bisherigen Eintragungen zu diesem Tag gehen verloren):

Ich habe doch gespielt

INFORMATIONEN

WISSENSTEST

SELBSTTEST

ONLINE-
BERATUNG

BERATUNGS-
PROGRAMM

KONTAKT ZUM
BERATUNGSTEAM

HILFEANGEBOTE
VOR ORT

Mein Ziel

[Mein Tagebuch](#)

Meine Übungen

Abschlussgespräch

Beratungsprogramm: Fragen & Antworten

Tipps zur Bewältigung von Spielproblemen

Kontakt

Benutzerdaten

ausloggen

Rückmeldung vom Beratungsteam

[zurück](#)

Lieber [Name]

**KLICK HIER FÜR
DETAILS...**

heute bekommst du ja nun deine erste Rückmeldung von mir!! Ich finde du bist auf jeden Fall wirklich gut ins Programm gestartet, auch wenn es noch zwei Rückfälle gegeben hat. Du hast es geschafft an fünf Programmtagen nicht zu spielen, das ist doch ein richtig guter Schritt!

Der Weg aus der Sucht ist schwer und verläuft in den seltensten Fällen gradlinig. Rückfälle können passieren, sei deshalb nicht zu streng mit dir. Nutze, deine Kraft lieber dafür, zu schauen, wie es zu den Rückfällen gekommen ist und wie du sie in Zukunft verhindern kannst. Wichtig ist, dass du jetzt nicht wieder in alte Muster verfallst, sondern auf die Tage, an denen du es bereits geschafft hast, abstinent zu sein, aufbaust!!

Ich habe dir ja letzte Woche auch empfohlen, dich online entweder über die Kindersicherung oder das Programm txnogam komplett sperren zu lassen, eben genau aus dem Grund, weil diese angebotenen Sperreungen entweder befristet sind oder du weiterhin mit Freispielen und Guthaben angelockt wirst. Der Rückfall am Mittwoch war im Grunde mit Ansage! Klar, sie machen Kohle mit dir und wollen dich nicht ziehen lassen! Schütze dich deshalb und lass dich wirklich ganz sperren.

Wichtig finde ich auch, dass du dir immer wieder klar machst, dass es sich beim Spielen um ein reines Glücksspiel handelt. Versuche, dich von dem Gedanken frei zu machen, dabei gewinnen zu können, bzw. verlorenes Geld wieder zurück gewinnen zu können. Sicher wirst du immer mal wieder Treffer landen, jedoch überwiegen, wie du gemerkt hast, die Verluste sehr deutlich. Gehe also frühzeitig dagegen an, wenn du merkst, dass Gedanken ans Gewinnen aufkommen. Sage dir immer wieder, dass du nicht länger spielen willst.

Die Höhe der Einsätze ist im Bezug aufs Spielen letztlich unerheblich. Wichtig ist es für dich, dich vom Spielen als Verhaltensweise zu verabschieden, Suchtmuster zu verändern. Achte also darauf, dass der Suchtteufel sich nicht mit dem Argument: "sind ja nur ein paar Euros" einschleicht.

Was hast du dir vom Spielen versprochen?? Auch das musst du dir ehrlich selber beantworten. Was erwartest du, wenn du Spielen gehst?? Dich ablenken, entspannen oder Spaß haben zu können? Wo und wann genau erlebst du also durch das Spielen gute Gefühle?? Wie kannst du diese Gefühle anders erreichen?

Geh die Situation doch bitte unter diesen Aspekten noch mal durch!! Und schreibe mir doch zu den einzelnen Punkten bitte etwas auf, damit wir beide das noch mal genau durchgehen können!!!