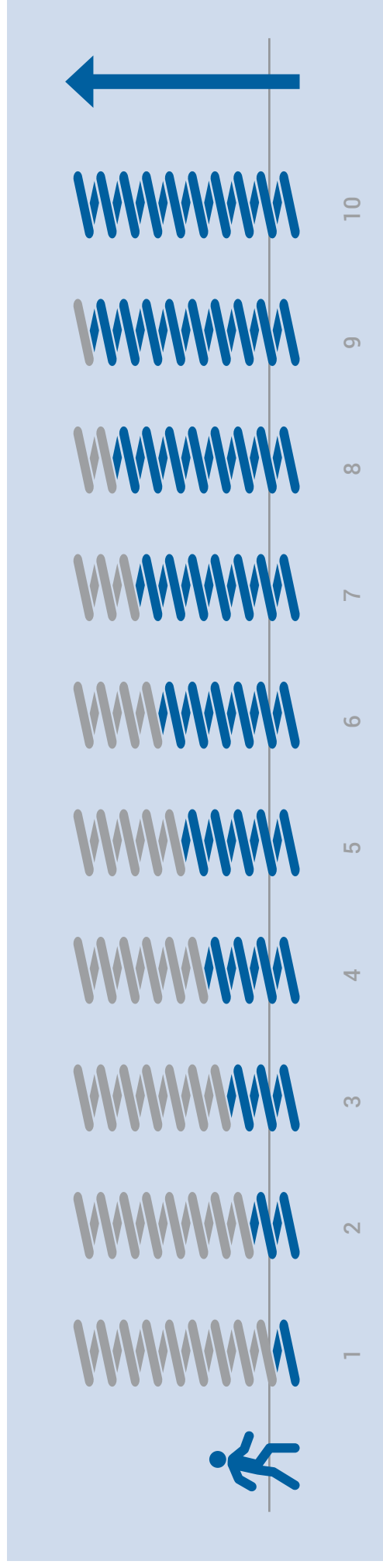


# In einer Spirale nach oben



Auf dem Weg zu einem  
anderen Glücksspielverhalten



# In einer Spirale nach oben – Impressum

Der Leitfaden zur Veränderung des eigenen Glücksspielverhaltens basiert auf der deutschen Übersetzung des Arbeitsbuches „In einer Spirale nach oben - Mehr Selbstkontrolle beim Drogengebrauch“. Die Anpassung an die Suchtform „Pathologisches Glücksspielen“ erfolgte im Rahmen des Projekts „Glücksspielsucht – Prävention und Beratung in Niedersachsen“.

Adaption von: Ingo Majuntke (Fachstelle für Sucht und Suchtprävention - Ostfriesland), Endredaktion: Martina Kuhn (Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen NLS)

Die Anpassung und Gestaltung ist das Ergebnis der Zusammenarbeit mit:

**GLÜCK  
SPIELSUCHT**



Fachkräften des Präventionsteams Glücksspielsucht Niedersachsen und betroffenen Menschen mit einem glücksspielbezogenen Problem

Hochschule Emden/Leer, Fachbereich Soziale Arbeit und Gesundheit, Prof. Dr. Knut Tielking, Meike Panknin-Rah

Wir danken dem „Originalteam“ sowie den Übersetzenden für die freundliche Genehmigung zur Anpassung des Leitfadens an den Glücksspielbereich.

Herausgeber: Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen (NLS)

Gruppenstr. 4

30153 Hannover

0511 / 62 62 66 0

info@nls-online.de

www.nls-online.de

3. überarbeitete Auflage 2020



## Infos zur Originalausgabe

„In einer Spirale nach oben – Mehr Selbstkontrolle beim Drogengebrauch“ Text (Zusammenstellung): Edith Cramer (AIAR, SPIRUP), Judith Blekman (Trimbos-Institut) Andree van Ernst (Trimbos-Institut) Gerard M. Schippers (AIAR, SPIRUP), Schlussredaktion: Rob Posma, Deutsche Schlussredaktion: Birgitta Kolte (BISDRO), Heino Stöver (BISDRO), Forschung: Edith Cramer, Übersetzung: Martin Schmeltzle, Illustrationen: Jan de Bruijne, Gestaltung: Macx Reclamestudio, Nijmegen

Die Originalausgabe „In een spiraal naar boven“ ist das Ergebnis eines Gemeinschaftsprojekts von AIAR, Jellinek Preventie, Stichting SPIRUP und Trimbos-Institut. Sie kam unter anderem durch Subventionen von De Jellinek und dem niederländischen Ministerium für Volksgesundheit, Wohlfahrt und Sport zustande.

Das Selbstkontrollprogramm „In einer Spirale nach oben – Mehr Selbstkontrolle beim Drogengebrauch“ wurde wissenschaftlich evaluiert im Rahmen des EU-SCIP Projektes [No SI2.328246 (2001CVG2-217)] und von der Europäischen Kommission (DG V/F/2) in Luxemburg als Teil des „Community Action on the Prevention of Drug Dependence Programme“ finanziert. Weder die Europäische Kommission noch eine andere Person, die in deren Namen handelte, sind für den Gebrauch der Informationen in diesem Programm haftbar zu machen.

© Originalausgabe Jellinek, Amsterdam, 2001 / © Übersetzungslizenz: SPIRUP, Nijmegen, 2002 / © Illustrationen: SPIRUP, Nijmegen, 1999

## In einer Spirale nach oben: die Schritte.

← Schritt 10	Oben Angekommen?!	34
← Schritt 9	Anpassung der Regeln und Absprachen	32
← Schritt 8	Die Umsetzung im Alltag	28
← Schritt 7	Einen Vertrag abschließen	26
← Schritt 6	Die Vorbereitung	22
← Schritt 5	Wollen Sie weitermachen und etwas verändern?	20
← Schritt 4	Ein Blick auf Ihr Glücksspielverhalten	17
← Schritt 3	Die Vor- und Nachteile	15
← Schritt 2	Der Stand der Dinge	9
← Schritt 1	Fangen Sie jetzt an!	8



## Dies ist ein Leitfaden für Menschen ...

... die Probleme mit ihrem Glücksspielverhalten haben und nach Wegen suchen, diese besser in den Griff zu bekommen. Dazu wurden Hilfsmittel entwickelt, die dabei unterstützen können. Der Weg verläuft entlang der Reflexion und Beobachtung des eigenen Spielverhaltens und führt über die Veränderungsbereitschaft zum selbstgesetzten Ziel: ein reduziertes Spielverhalten oder spielfrei zu sein.

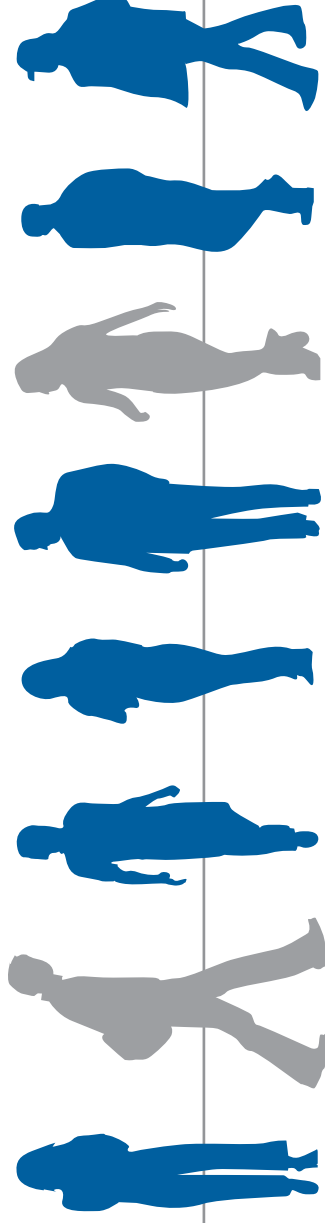
**Der Leitfaden gibt keine festgelegten Ziele vor. Jeder bestimmt für sich selbst, welches Ziel er erreichen möchte.**

Ein mögliches Ziel kann sein, ganz mit dem problematisch gewordenen Spielen aufzuhören - nicht jeder wird aber damit glücklich oder ist im Moment dazu bereit. Dabei kann dieser Leitfaden eine Hilfe sein.

Vielleicht würde es ja schon reichen, mehr Kontrolle über das Glücksspielen zu haben, z.B. geringe Summen zu riskieren, nicht so oft oder nur zu bestimmten Zeiten zu spielen.

Hierbei hilft Ihnen auch eine professionelle Beratung weiter (s. Seite 43). Es geht darum, den verschiedenen Problemen auf den Grund zu gehen und die eigene Zielerreichung zu unterstützen.

Daher sollten dieser Leitfaden und die Notizen auch immer als eigene Unterstützung zu den Terminen bei der professionellen Beratung mitgenommen werden.



**Schritt für Schritt**

Sie wollen Ihr Spielen reduzieren oder sogar beenden? Dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt einen Versuch zu wagen. Es kann sein, dass es auf Anhieb klappt. Es kann aber auch sein, dass Sie mehrere Anläufe brauchen. Aber lassen Sie sich nicht entmutigen und geben Sie nicht sofort auf.

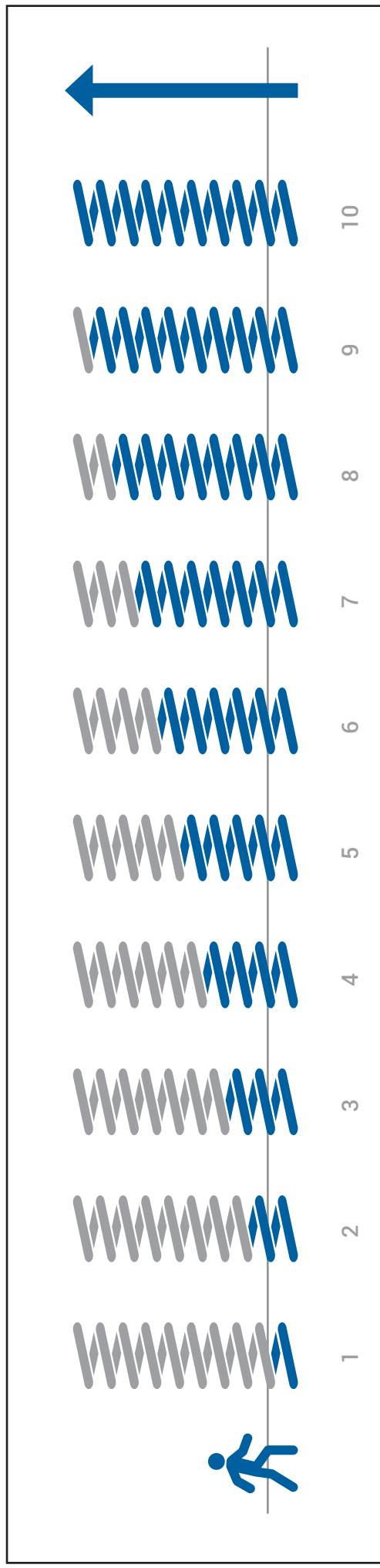
Denken Sie bitte daran, Ihr Vorhaben ist ein Prozess, der oft mit Problemen, Fehlschlägen und Frustrationen verbunden ist. Dieser Leitfaden begleitet Sie bei diesem Vorhaben und handelt davon, was Sie tun können, um sich den Prozess zu Nutze zu machen.

**Eine Spirale nach oben**

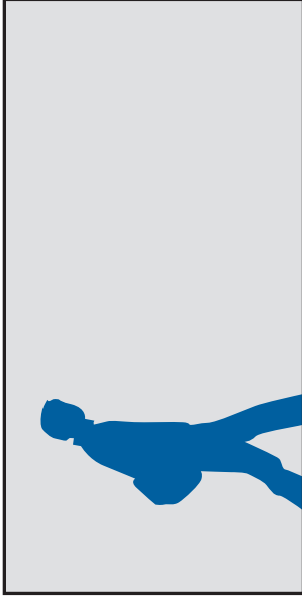
Der Prozess, der in diesem Leitfaden beschrieben wird, ist wie eine Spirale, die nach oben führt! Von einer Runde in die nächste. Die Runden auf der Spirale laufen mehr oder weniger von selbst ab. Und in jeder Runde stoßen Sie auf dieselben Fragen: Wo stehe ich jetzt, und wie packe ich es weiter an?

Manchmal fühlen Sie sich zurückgeworfen, aber beim zweiten Mal geht alles etwas schneller. Dann kommen Sie mit derselben Anstrengung garantiert ein Stück weiter.

Sie bewegen sich in einer Spirale, die nach oben führt.



## Glücksspielen reduzieren oder beenden: Zum Beispiel Nick



### Alter 24 | Sportwetten | höchster Tagesverlust 1000€ | tägliches Spielen

Nick beginnt im Alter von 16 Jahren mit den Sportwetten. Er selbst spielt seit seiner Kindheit in einer Mannschaft. Zunächst wettet er nur mit Freunden auf die Spiele seiner Lieblingsmannschaft. Dann, zwei Jahre später, sind es Kombinationswetten. Über seine Handy-App setzt er immer häufiger auf Spielausgänge, Torverhältnisse – alles was möglich ist. Längst schon sind es nicht mehr nur Fußballspiele, auf die er tippt. Täglich läuft zum Fernsehen die App oder der PC, um auf keinen Fall Ergebnisse eines Spiels zu verpassen. Ein gemütlicher Fußballabend mit Freunden und Jubeln beim Torschuss, undenkbar. Er kann an nichts anderes mehr denken, weil sich alles nur noch um die aktuellen Sportereignisse und Quoten dreht. Dabei hat er das Gefühl,

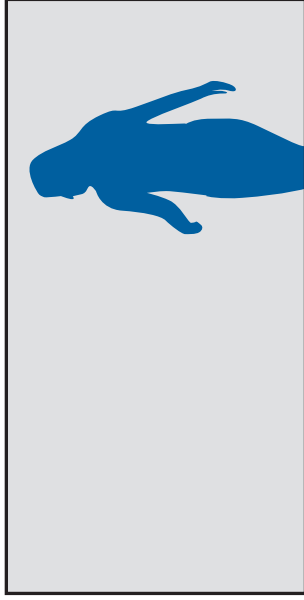
dass ihm seine Sportkenntnisse und Erfahrungen weiterhelfen. Ein Trugschluss, wie sich noch herausstellen wird.

Besonders setzen ihm die Livewetten zu. Bei laufendem Spiel im Sekundentakt auf Ereignisse zu wetten, das gibt ihm den Kick. Aber er fühlt sich nach jedem Spiel auch fertig, ausgebrannt, müde als ob er selbst mitgerannt wäre. Ihm fällt es ohnehin schwer sich zu entspannen, an etwas anderes zu denken oder mal rauszugehen. Nur kein entscheidendes Tor oder gar den Einsatz verpassen – das macht sich auch körperlich bemerkbar. Er reagiert aggressiv, trinkt mehr Alkohol. Mehr als 3 Stunden Schlaf sind nicht möglich. Seine Ausbildung zum Altenpfleger bricht er ab.

Der Schichtdienst und der Stress, das Zocken zu verheimlichen, werden zu groß. Er kann den Job nicht mehr mit dem Wetten vereinbaren. Zum Glück wohnt er noch bei seinen Eltern, doch wollte er schon längst mit seiner Freundin in eine eigene Wohnung gezogen sein. Er leidet sich bei Freunden Geld, zahlt dies aber nie zurück. Der Kontakt zu Freunden und Familie wird immer seltener, um nicht auf seine Schulden angesprochen zu werden.

Die Trennung von der Freundin bringt dann das Fass zum Überlaufen. Sie will nicht länger nur zusehen und daneben sitzen, während er sich dem Wetten hingibt. Nick merkt, dass es so nicht weitergehen kann. Er nimmt all seinen Mut zusammen und geht in eine Suchtberatungsstelle. Dort kann er seine Probleme besprechen und wird dabei unterstützt, diese in den Griff zu bekommen. Nick kann sich anfangs noch nicht vorstellen mit dem Wetten ganz aufzuhören, weshalb er sich zunächst für ein reduziertes Wetten entscheidet. Mithilfe vereinbarter Regeln und Absprachen mit sich selbst, gelingt ihm dies meistens ganz gut. Die spielfreien Phasen werden immer länger und weil er inzwischen wieder andere Freizeitaktivitäten begonnen hat, merkt Nick, dass er die Sportwetten kaum noch vermisst. Weil es ihm in den Phasen ohne Wetten viel besser geht, stellt er das Wetten völlig ein. Nick weiß dennoch, dass schwierige Situationen auftreten können, in denen er vielleicht das Bedürfnis hat zu Spielen. Hierfür hat er sich Möglichkeiten überlegt, wie er in solchen Momenten reagieren und handeln sollte. Sein Plan mit vielen Aktivitäten für die Woche hilft ihm dabei, sich abzulenken und sein Ziel weiter zu verfolgen.

## Glücksspielen reduzieren oder beenden: Zum Beispiel Carola



### Alter 57 | Automatenspiel | höchster Tagesverlust 500€ | 2x Spielen/Woche

Carola hat zum ersten Mal während einer Kreuzfahrt das Automatenspiel kennengelernt. Damals hat sie noch mit ihrem Mann zusammengespielt und Spaß daran gefunden. Lange Zeit später erst erinnert sie sich daran zurück und probiert es erneut aus. Seitdem ihr Mann verstorben ist, bestimmen die Einsamkeit und Langeweile ihren Alltag. Als Zeitvertreib geht sie in die Spielothek. Mehr und mehr verfällt sie dem Spielen. Sie merkt weder wieviel Geld sie verspielt noch wie viele Stunden sie in der Spielothek verbringt. Sie bemerkt kaum, dass sie oft stundenlang wie betäubt vor den Automaten sitzt. Sie hat sogar Automaten, die sie bevorzugt benutzt, weil sie glaubt, das System zu verstehen und beeinflussen zu können. Zu Hause bleibt währenddessen

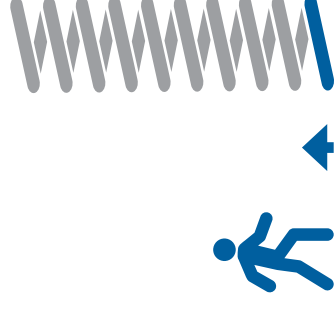
alles liegen. Sie ist ohnehin kaum noch da. Auch zu ihren Kindern hat sie nur noch wenig Kontakt und weiß gar nicht, was in deren Leben passiert. Wenn diese zu Besuch sind, wird sie auf ihren schlecht geführten Haushalt angesprochen. Sie stellt fest wie schnell die Auszahlung der Lebensversicherung ihres verstorbenen Mannes dahinschmilzt. Carola entscheidet sich etwas zu verändern! Sie will wieder mehr Zeit mit ihren Kindern und dem Umfeld verbringen. Ihre Kinder sind ihr wichtig und sie möchte Teil ihres Lebens sein. Sie versucht das Spielen einzustellen, merkt jedoch schnell wie sehr ihr Alltag sie langweilt und ihr die Freude fehlt.

Sie macht sich einen Plan mit Aktivitäten, die sie stattdessen machen kann. Dies gelingt ihr mit hilfreichen Vorgaben gut. Allerdings erscheint ihr, das Spielen komplett einzustellen, nicht das Richtige zu sein. Sie möchte das Glücksspielen im Griff haben, will, dass es kontrollierbar ist und nur gelegentlich mal spielen. Mit Einsätzen, deren Verlust sie sich ohne Reue leisten kann. Ein kontrolliertes und genussvolles Spiel als Zeitvertreib. Sie schließt einen Vertrag mit sich selbst und setzt sich Limits für Spieleinsätze und die Häufigkeit ihres Glücksspielens. Außerdem beschließt sie, Gewinne mitzunehmen und

nicht als zusätzliche Einsätze zu verwenden. Dies gelingt ihr mal besser, mal schlechter. Dennoch, große Summen verspielt sie dadurch nicht mehr. Carola hat beide Seiten kennengelernt. Sie weiß, was es bedeutet spielfrei zu sein. Sie möchte aber auch die Freude, die sie daran hat, nicht aufgeben. Sie entscheidet sich, die Kontrolle über ihr Spielen wiederzuerlangen. Sie weiß, dass dies nicht immer leicht ist. Die Zeit hat ihr aber gezeigt, dass es wichtig ist, dran zu bleiben. Mit den einzelnen Schritten hat sie gelernt, sich selbst und ihr Spielverhalten zu reflektieren. Sie weiß, warum sie spielt, wann schwierige Situationen sie zum Spielen verleiten und kennt die Gefahren für Ausrutscher. Zugleich findet sie Lösungen, ihre Langeweile und Einsamkeit auch anders zu bewältigen. Auch wenn sie immer mal wieder mehr Spielverlangen hat und vielleicht zweimal die Woche in der Spielothek ist. Sie blickt auf ihre Erfolge und erinnert sich, dass es wichtig ist, das Spielen zu reduzieren, um anderen Aktivitäten im Verein nachgehen zu können. Sie weiß auch, die Freude daran zu behalten, bedeutet an den Zielen zu arbeiten. Wichtig ist es, Strategien für mehr Freude im Leben zu entwickeln und Zeit zu haben, um Freunde und Nachbarn zu besuchen und gemeinsam Zeit mit der Familie verbringen zu können.

## SCHRITT 1

# Fangen Sie jetzt an!



Mit diesem Leitfaden können Sie auf die Ziele hinarbeiten, die Sie sich setzen. Die einzelnen Schritte und Vorlagen werden Sie dabei unterstützen. Auch wenn dies dazu führt, dass bestimmte Themen auszugsweise oder auch mal in anderer Reihenfolge bearbeitet werden. Schritt für Schritt kommen Sie auf einer Spirale nach oben Ihren Zielen näher.

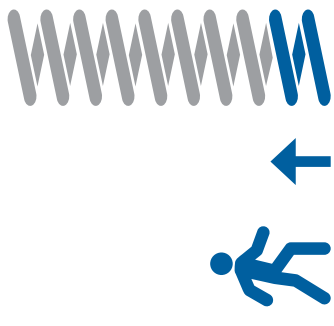
**Wichtig** In einem professionellen Beratungsgespräch in einer Suchtberatungsstelle können Schwierigkeiten und Hürden jederzeit besprochen werden. Dies kann eine wichtige Unterstützung sein und bei Problemen weiterhelfen. Gemeinsam können Fehlschläge angegangen und Strategien zum Umgang mit dem Spielverlangen entwickelt werden.

Die eigenen Notizen und Anmerkungen in diesem Leitfaden dienen dabei als Gedächtnisstütze für wichtige Themen während des Gespräches.



## SCHRITT 2

# Der Stand der Dinge



Zunächst sollten Sie sich Ihr gegenwärtiges Spielverhalten bewusst machen und aufschreiben. Dann können Sie zu einem späteren Zeitpunkt genau sehen, was sich verändert hat. Die folgenden Seiten können Ihnen dabei helfen, Ihr Spielverhalten besser zu überblicken. Wenn Sie es aufschreiben, denken Sie über manche Dinge nach und verhindern, dass Sie sich selbst etwas vormachen.

## Ihr Spielverhalten

Datum, an dem ich den Stand der Dinge eingetragen habe:

Mein bevorzugtes Glücksspiel\* ist . Ich spiele es  mal pro Woche zwischen  und  Stunden je Spieleinheit.

Maximal verbringe ich  Stunden am Tag mit diesem Spiel. Ich gebe  € pro Woche für dieses Glücksspiel aus.

Zusätzlich spiele ich dieses Glücksspiel: . Ich spiele es  mal pro Woche zwischen  und  Stunden je

Spieleinheit. Maximal verbringe ich  Stunden am Tag mit diesem Spiel. Ich gebe  € pro Woche für dieses Glücksspiel aus.

Zusätzlich spiele ich dieses Glücksspiel: . Ich spiele es  mal pro Woche zwischen  und  Stunden je

Spieleinheit. Maximal verbringe ich  Stunden am Tag mit diesem Spiel. Ich gebe  € pro Woche für dieses Glücksspiel aus.

Ich gebrauche zusätzlich noch andere Suchtmittel in einem problematischen Umfang (wie z. B. Alkohol, Drogen, Computer):  nein  ja

Suchtmittel:

\* Spielautomaten in Spielhallen oder Spielbanken, Spiele in Online-Casinos, Lotto, online Sportwetten oder Wettbüros, Poker am Tisch oder im Internet, oder andere Spiele, die Sie um Geld spielen

## Die Probleme

Mein Spielverhalten bereitet mir:

- keine Probleme
- wenig Probleme
- häufiger Probleme
- große Probleme

Ich habe Probleme mit:

- Partner(n)
- Wohnung/Unterkunft
- Intimität/Sexualität
- Polizei
- Geschwister(n)
- Tagesstruktur
- körperlicher Gesundheit
- Justiz
- Kind(ern)
- Tagesbeschäftigung/ Hobbies
- psychischem Wohlbefinden
- Behörden
- Eltern
- Arbeit/ Ausbildung
- Schlafen/Durchschlafen
- Ärzten
- anderen Verwandten
- Finanzen
- Hygiene/Körperpflege
- andere:
- Freunden/Nachbarschaft
- Ordnung
- Ernährung

Kurze Erläuterung der angekreuzten Probleme:

---

---

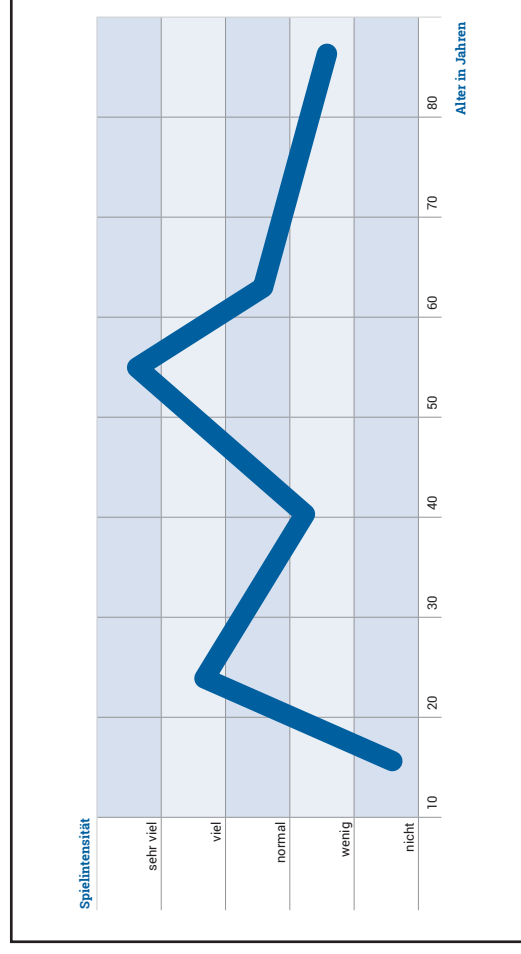
---

## Ihr Glücksspielverhalten im Laufe der Jahre

Hier können Sie herausfinden, ob es im Laufe der Jahre Höhen und Tiefen bei Ihrem Glücksspielverhalten gegeben hat.

### Das geht folgendermaßen:

- Auf der nächsten Seite befindet sich eine Vorlage. Auf der linken Seite steht das Ausmaß des Spielens (Spielintensität): wenig, normal, viel, sehr viel. Tragen Sie ein, was Sie selbst für sich unter „normal“ verstehen: Mit 'normal' ist die Spieldauer gemeint, von der Sie glauben, sie sei noch in Ordnung. An einem normalen Tag investiere ich  Stunden in meine wichtigsten Glücksspiele.



- Auf der unteren Linie tragen Sie Ihre Altersangaben ein. Fangen Sie links unten an und beginnen Sie mit einem Alter, in welchem Sie noch nicht gespielt bzw. gerade angefangen haben zu spielen. Im Beispiel sehen Sie, dass die Person ungefähr mit 15 Jahren angefangen hat zu spielen.
- Wenn Sie im Alter von 15 Jahren wenig gespielt haben, setzen Sie direkt über der Zahl 15 einen Punkt auf der Linie 'wenig'.
- Beziffern Sie nun in Abständen von 3 oder 5 Jahren Ihr zunehmendes Alter und tragen Sie in diesen Zeitabständen die entsprechende Intensität Ihres Spielens ein.
- Haben Sie z.B. im Alter von 20 Jahren viel Zeit mit Glücksspielen verbracht, setzen Sie direkt über der Zahl 20 einen Punkt auf der Linie 'viel'.
- Machen Sie so weiter bis Sie Ihr heutiges Alter erreicht haben.
- Wenn Sie alle Punkte gesetzt haben, verbinden Sie die nebeneinander liegenden Punkte von links nach rechts mit einer Linie. Anhand dieser Linie können Sie die Höhen und Tiefen in Ihrem Glücksspielverhalten erkennen.

## Vorlage: Ihr Glücksspielverhalten im Laufe der Jahre

Spielintensität	10	20	30	40	50	60	70	80	Alter in Jahren
sehr viel									
viel									
normal									
wenig									
nicht									

**TIPP** Wenn Ihnen die Erinnerung schwerfällt, überlegen Sie, wo Sie das erste Mal gespielt haben. Wo haben Sie zu dieser Zeit gewohnt, gearbeitet und was hatten Sie sonst noch an Freizeitaktivitäten. Waren Sie in einer Partnerschaft? Mit diesen Überlegungen kommen häufig auch die Erinnerungen an das eigene Glücksspielverhalten zurück.

## Wie kann Ihnen das nun helfen?

Versuchen Sie sich zu erinnern, wie Ihre Lebensumstände bei den Höhen und Tiefen waren. Vielleicht erkennen Sie Zusammenhänge. Unter welchen Bedingungen haben Sie viel oder wenig gespielt? Wenn Sie das wissen, können Sie versuchen Situationen zu vermeiden, die zu stärkerem Spielen führen. Sie können aber auch Situationen schaffen, in denen sich Ihr Spielen verringert.

**Die folgende Liste – die Sie übrigens ergänzen können – kann Ihnen dabei als Hilfe dienen.**

### Ihre Lebensumstände in den Zeiten mit ...

	... viel Spielen	... wenig Spielen
Hatte ich eine gute Partnerschaft?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hatte ich einen guten Kontakt zu meiner Familie?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hatte ich (gute) Freunde?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
War ich gesund?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hatte ich Probleme bei der Arbeit?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hatte ich Hobbies?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hatte ich ausreichende Einkünfte?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hatte ich ein Zuhause?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hatte ich Probleme mit der Justiz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
War ich in einer Entzugsklinik oder in einer Therapie?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hatte ich Schulden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hatte ich ein einschneidendes Erlebnis?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andere, wichtige Ereignisse: _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Situationen, in denen ich das Glücksspielen viel brauch(t)e:

---



---



---



---

### Situationen, in denen ich das Glücksspielen wenig brauch(t)e:

---



---



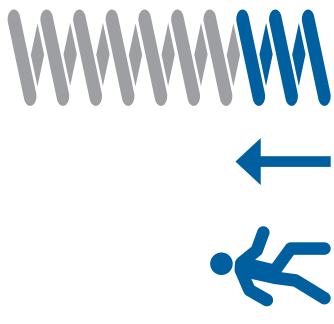
---



---

### SCHRITT 3

## Die Vor- und Nachteile



Ihr Glücksspielverhalten hat Nachteile. Dieser Leitfaden kann Sie dabei unterstützen, einige Ihrer Probleme loszuwerden. Andererseits hat das Spielen für Sie auch Vorteile, sonst würden Sie ja nicht Glücksspielen.

Wenn Sie die Nachteile des Spielens notieren, kann das Ihnen helfen, Dinge, die Sie stören, zu verändern. Es ist aber mindestens genauso nützlich, die Vorteile des Glücksspielens aufzulisten. Dadurch erkennen Sie, was Ihnen vielleicht in Zukunft fehlen wird. Wenn ein Vorteil wegfällt, können Sie versuchen, damit einfach fertig zu werden oder es durch etwas anderes zu ersetzen.

Hier finden Sie mögliche Beispiele für Vor- und Nachteile des Glücksspielens. Vielleicht gibt es noch andere Punkte zu erwähnen, die hier nicht aufgelistet und für Sie von besonderer Bedeutung sind. Ergänzen Sie diese gerne.

## Die Vor- und Nachteile meines Glücksspielens

### Die Vorteile

Beim Glücksspielen kann ich Geld gewinnen.

Beim Spielen kann ich abschalten und alle Probleme vergessen.

Ich fühle mich in der Spielhalle/Spielbank zu Hause.

Ohne Glücksspielen ist mir langweilig.

Glücksspielen gibt mir mehr Selbstbewusstsein.

### Die Nachteile

Ich kenne niemanden mehr außerhalb der Spielstätten.

Glücksspielen und Arbeit lassen sich nur schwer vereinbaren.

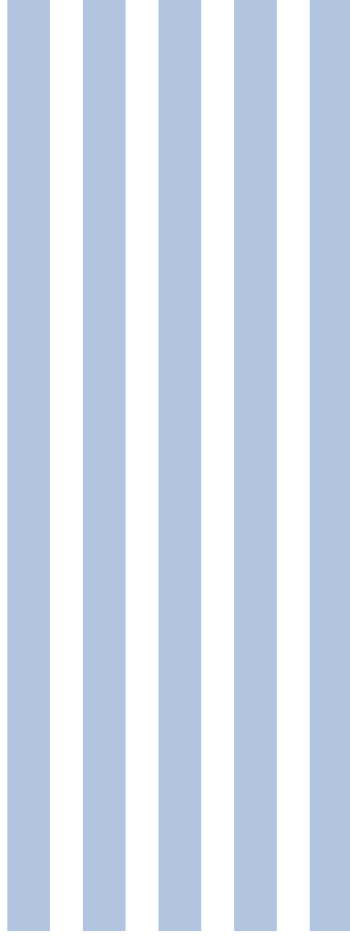
Ich habe einige gute Freunde verloren.

Ich habe Schulden.

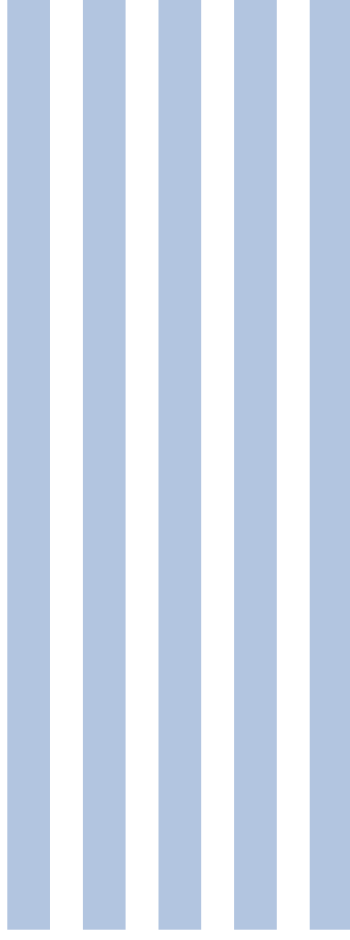
Glücksspielen schadet meinem Familienleben.

Schreiben Sie nun Ihre eigenen Erfahrungen auf, die sich als Vorteile oder Nachteile aus Ihrem Glücksspielen ergeben:

### Die Vorteile



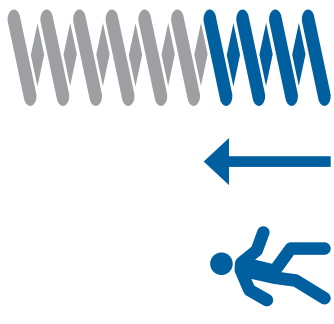
### Die Nachteile





**SCHRITT 4**

# Ein Blick auf Ihr Glücksspielverhalten



Sie spielen auf eine bestimmte Art und Weise. Vielleicht wollen Sie daran etwas verändern. Damit Sie später beurteilen können, ob das gelungen ist, müssen Sie Ihr aktuelles Spielverhalten notieren. Dann können Sie Vergleiche anstellen. Bei Ihrem Versuch etwas zu verändern, sollten Sie Ihr Spielverhalten regelmäßig auf dieselbe Weise notieren und diese Notizen mit Ihren früheren Aufzeichnungen vergleichen. So erkennen Sie, was sich geändert hat und was gleichgeblieben ist.

## Regeln und Absprachen

Jeder Spielende trifft Absprachen mit sich selbst, um sein Spielverhalten zu regulieren.

### Meine aktuellen Regeln

Kreuzen Sie an, was auf Sie zutrifft. Ergänzen Sie die Liste mit Ihren eigenen Regeln und inneren Absprachen mit sich selbst.

- Ich spiele nicht täglich.  Ich höre auf, sobald ich mich gut fühle.
- Ich spiele nur an bestimmten Wochentagen.  Ich lege vorher fest, wie viel Zeit ich für mein Glücksspiel aufwenden will.
- Ich spiele nie allein.  Ich spiele nicht mit Unbekannten.
- Ich spiele nicht mit bestimmten Leuten.  Ich spiele nur in einer bestimmten Spielstätte.
- Ich spiele keine illegalen Glücksspiele.  Ich stehle nicht und leihe mir kein Geld, um Glücksspielen zu können.
- Ich spiele Glücksspiele nie in meiner Wohnung/im Internet.
- Ich spiele nicht, wenn ich wichtige Dinge erledigen muss.
- Ich lege vorher fest, wie viel Geld ich für mein Glücksspiel ausgeben will.
- Ich höre auf, sobald ich mich schlecht fühle.

## Wochenplan: Tage, Glücksspiele und Geld

Der Wochenplan: Links stehen die Wochentage, rechts davon Spalten. Diesen Plan sollten Sie vier Wochen lang ausfüllen. Bei Montag geben Sie das Datum ein und in die Spalten tragen Sie für jeden Tag Folgendes ein:

- welche Glücksspiele habe ich gespielt
- wie viel Zeit habe ich mit Glücksspielen verbracht
- wie hoch war mein Einsatz
- habe ich eine oder mehrere meiner eigenen Regeln nicht eingehalten (– entspricht „nicht OK!“) oder alle befolgt (+ entspricht „OK!“)

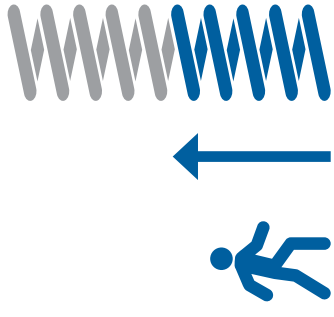
Führen Sie den Wochenplan mindestens einen Monat/vier Wochen lang. Es ist wichtig, dass Zahlungseingänge wie Lohn oder Sozialleistungen in diesem Zeitraum enthalten sind, da deren Erhalt eventuell auch Einfluss auf Ihr Spielverhalten hat. Innerhalb des Monats sollen alle Einnahmen einmal enthalten und notiert sein.

**TIPP** Zählen Sie die Beträge in den Spalten Spieldauer, Einsatz und Regeln zusammen und tragen Sie die Summen in der unteren Zeile ein. Wenn Sie mehr Wochenpläne oder auch Pläne für das Jahr benötigen, können Sie die Vorlage am Ende des Leitfadens kopieren oder die Sie beratenden Personen nach weiteren Materialien fragen!

Datum	Wochentag	Welche	Spieldauer	Einsatz (€)	Regeln (+/-)
	Montag				
	Dienstag				
	Mittwoch				
	Donnerstag				
	Freitag				
	Samstag				
	Sonntag				
Summen			Std.	€	

**SCHRITT 5**

# Wollen Sie weitermachen und etwas verändern?



Sie haben die erste Schritte gemacht und sicherlich einiges über Ihr Glücksspielverhalten erfahren. Jetzt können sie sich entscheiden, ob Sie Ihr Glücksspielverhalten verändern möchten.

Überlegen Sie zuerst, warum Sie etwas ändern möchten. Denken Sie dabei an die Vor- und Nachteile, die Sie in Schritt 3 genannt haben. Welche Gründe führen zu dem Wunsch, etwas verändern zu wollen?

## Gründe für Veränderung

Bewerten Sie die Wichtigkeit Ihrer Gründe auf einer Skala von 1 bis 10. Die 1 bedeutet nicht sehr wichtig - die 10 bedeutet äußerst wichtig.

**Gründe, um etwas zu verändern:**

**Wichtigkeit**


Überlegen Sie anschließend, was gegen eine Veränderung spricht. Bewerten Sie dann auch hier die Wichtigkeit der Gründe auf einer Skala von 1 bis 10. Vielleicht gibt es ja Gründe, weshalb die Zeit noch nicht gekommen ist. Wichtige Gründe sind keine Ausreden.

Eventuell haben Sie schwerwiegende Probleme, die Sie lösen müssen, bevor Sie Ihr Spielverhalten verändern können. Und vielleicht gelangen Sie sogar zu dem Schluss, dass Sie die Situation gut finden, so wie sie jetzt ist.

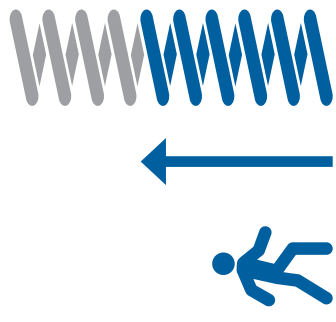
**Gründe, um (noch) nichts zu verändern:**

**Wichtigkeit**


**Wollen Sie weiter machen und sind Ihnen die Gründe, etwas zu verändern, wichtiger, als die Gründe, Ihr Spiel wie bisher fortzusetzen?  
Dann lesen Sie weiter!**

## SCHRITT 6

# Die Vorbereitung



Sie wollen etwas an Ihrem Spielverhalten ändern. Dafür lohnt es sich, einen Moment innezuhalten und Ihre momentane Lebenssituation genauer zu betrachten. Solange es nämlich noch Probleme gibt, die Sie erst bewältigen müssen oder in Angriff nehmen wollen, sollten Sie dies tun. Danach wird es Ihnen dann leichter fallen, sich auf die Veränderung ihres Spielverhaltens zu konzentrieren.

## Ihre Lebenssituation I

Gibt es Bereiche, in denen Sie etwas verändern möchten? Überlegen Sie, wer Ihnen dabei helfen könnte.\* Dafür können Sie die nachfolgende Tabelle als "Checkliste" verwenden. Kreuzen Sie an und notieren Sie, was zutrifft.

Lebenssituation	Etwas verändern?	Was kann ich tun? (Beispiele)	Wer / was kann mir dabei helfen?
Persönliche Beziehungen	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/> vielleicht	Beziehungen (wieder)herstellen mit: <input type="radio"/> (Ehe-)Partner/in <input type="radio"/> Kindern <input type="radio"/> Vater/Mutter, Geschwistern oder anderen Verwandten <input type="radio"/> Geschwistern oder anderen Verwandten <input type="radio"/> Freunden, Nachbarn oder andere <input type="radio"/> Haustier <input type="radio"/> Sonstiges: _____	<input type="radio"/> Verwandte <input type="radio"/> Vereine, Kirche etc. <input type="radio"/> Internet, Chat <input type="radio"/> Selbsthilfegruppe <input type="radio"/> Ehe-/Familienberatung <input type="radio"/> Psychosoziale Beratung <input type="radio"/> Tierheim <input type="radio"/> Sonstiges: _____
Körperliche Gesundheit	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/> vielleicht	<input type="radio"/> auf regelmäßige und gute Ernährung achten <input type="radio"/> ausreichend schlafen <input type="radio"/> zum Zahnarzt gehen <input type="radio"/> Gesundheitscheck beim Arzt <input type="radio"/> Sport machen <input type="radio"/> Sonstiges: _____	<input type="radio"/> Arzt <input type="radio"/> Tafel <input type="radio"/> Krankenkasse, Gesundheitsamt <input type="radio"/> Sportverein/Fitnesscenter <input type="radio"/> Laufgemeinschaft <input type="radio"/> Sonstiges: _____
Psychisches Wohlbefinden	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/> vielleicht	<input type="radio"/> mich belohnen/mir etwas gönnen <input type="radio"/> an kleinen Dingen erfreuen/Fortschritte wertschätzen <input type="radio"/> über Probleme reden <input type="radio"/> einen alltäglichen Rhythmus schaffen <input type="radio"/> Entspannung <input type="radio"/> Sonstiges: _____	<input type="radio"/> Freunde <input type="radio"/> Selbsthilfegruppe <input type="radio"/> Psychosoziale Beratung <input type="radio"/> Gesundheitsamt <input type="radio"/> Sozialarbeiter/Psychologe <input type="radio"/> Sonstiges: _____

\*Wohlfahrtsverbände bieten vielfältige Hilfen an und können erste Anlaufstellen sein: Arbeiterwohlfahrt (AWO), Caritasverband (CV), Deutsches Rotes Kreuz (DRK), Diakonisches Werk (DW), Jüdische Wohlfahrt, Der Paritätische.

## Ihre Lebenssituation II

Lebenssituation	Etwas verändern?	Was kann ich tun? (Beispiele)	Wer / was kann mir dabei helfen?
Wohnung	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/> vielleicht	<input type="radio"/> eigene/neue Wohnung suchen <input type="radio"/> Informationen über betreutes Wohnen einholen <input type="radio"/> Kleinanzeige aufgeben <input type="radio"/> aufräumen, sauber machen <input type="radio"/> Sonstiges: _____	<input type="radio"/> Internet, Zeitung <input type="radio"/> Wohnungsbaugesellschaft <input type="radio"/> Wohngeldamt <input type="radio"/> Lebensberatung <input type="radio"/> Sonstiges: _____
Tagesbeschäftigung/ Freizeitgestaltung	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/> vielleicht	<input type="radio"/> Ehrenamtliches Engagement <input type="radio"/> Familie und Freunde besuchen <input type="radio"/> Ausflug machen <input type="radio"/> Sport oder Musik machen, lesen oder fotografieren <input type="radio"/> Sonstiges: _____	<input type="radio"/> Freiwilligenzentrum <input type="radio"/> Wochenplan <input type="radio"/> Sonstiges: _____
Einkommen/ finanzielle Situation/ Schulden	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/> vielleicht	<input type="radio"/> Job suchen <input type="radio"/> Arbeitslosengeld/Hilfen beantragen <input type="radio"/> Geld einteilen (z.B. Haushaltsbuch) <input type="radio"/> Aufschub beantragen oder Regelungen vereinbaren <input type="radio"/> zurückzahlen (z.B. Ratenzahlung, Rückzahlungsplan) <input type="radio"/> Sonstiges: _____	<input type="radio"/> Sozialamt <input type="radio"/> Arbeitsagentur/Jobcenter <input type="radio"/> Schuldnerberatung <input type="radio"/> Bank/Kreditinstitut <input type="radio"/> Sonstiges: _____
Schule/Ausbildung/ Arbeit	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/> vielleicht	<input type="radio"/> Ausbildung/ Weiterbildung/ Fortbildung <input type="radio"/> Schulabschluss machen und/oder Kurse belegen <input type="radio"/> Stellenaussagen durchschauen <input type="radio"/> Sonstiges: _____	<input type="radio"/> Berufsberatung <input type="radio"/> Arbeitsagentur/Jobcenter <input type="radio"/> Volkshochschule <input type="radio"/> Sonstiges: _____
Polizei/Justiz/ Bewährungsauflagen	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/> vielleicht	<input type="radio"/> Auflagen und Fristen einhalten <input type="radio"/> Geldstrafen bezahlen <input type="radio"/> Strafe "abarbeiten" bzw. Stunden leisten <input type="radio"/> Sonstiges: _____	<input type="radio"/> Bewährungshilfe <input type="radio"/> Polizeirevier <input type="radio"/> Soziale Projekte, Wohlfahrtsverbände <input type="radio"/> Sonstiges: _____



## Wochenplan für alternative Beschäftigungen

Wenn Sie Ihre Gewohnheiten ändern möchten, ist es wichtig, Ihren Tag mit Aktivitäten und Aufgaben zu füllen, um Zeiten von Langeweile zunächst zu vermeiden. Versuchen Sie daher, Ihren Alltag zu planen. Beginnen Sie damit, den nachfolgenden Wochenplan für die kommende Woche auszufüllen.

**Jede Minute, in der Sie etwas zu tun haben, ist eine mögliche Spielsituation weniger!**

Suchen Sie sich vor allem für die Tageszeiten alternative Beschäftigungen, in denen Sie sonst spielen gegangen sind. Versuchen Sie umzusetzen, was Sie sich vorgenommen haben. Es lohnt sich!

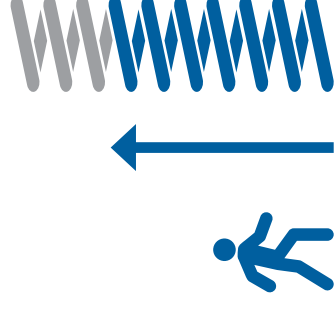
**TIPP** Es gibt viele kostenfreie Beschäftigungen. Denken Sie beispielsweise an einen Besuch bei Ihren Eltern, an ehrenamtliche Mitarbeit (z.B. in einem Bürger- oder Stadtteilzentrum, in einer Selbsthilfegruppe) oder an Musik machen. Auch Freunde, Familie und Stadtteilzeitungen liefern oft Ideen für Aktivitäten.

Wochenplan	morgens	mittags	abends	nachts
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

**TIPP** Wenn Sie mehr Wochenpläne oder Vorlagen benötigen, können Sie den Plan im Anhang des Leitfadens kopieren oder Ihren Berater fragen!

## SCHRITT 7

# Einen Vertrag abschließen



In Schritt 5 haben Sie entschieden, dass Sie etwas an Ihrem Glücksspielverhalten verändern wollen. In Schritt 6 haben Sie sich überlegt, was Sie tun können, um Ihre Lebensqualität zu verbessern. Sie haben sich vorgenommen, Ihre Lebenssituation und Ihre Tageseinteilung an Ihr Vorhaben anzupassen.

Jetzt ist es an der Zeit, die Ziele, die Sie mit den Veränderungen erreichen wollen, festzulegen. Dabei kann nicht nur das Glücksspielen reduziert werden, sondern Sie können sich überlegen, womit Sie beginnen möchten. Es gibt viele Möglichkeiten, wie z.B. Sport zu treiben, alte Freunde zu besuchen oder auch spezielle Probleme anzugehen. Es ist besser über die Probleme zu sprechen als alles in sich hinein zu fressen und vorhandene Konflikte auszutragen, anstatt sie zu vermeiden.

## Vorlage: Vertrag - Meine Ziele

Der folgende Vertrag ist ein Entwurf, der in den meisten Fällen „passt“, aber auch nicht immer. Sie können auch einen eigenen Vertrag erstellen.

- Ich will weniger [ ] (wichtigstes Spiel nennen) spielen, nämlich [ ] Stunden pro Tag/Woche/Monat.
- Ich will weniger [ ] (zweitwichtigstes Spiel nennen) spielen, nämlich [ ] Stunden pro Tag/Woche/Monat.
- Ich will mit [ ] (wichtigstes Spiel) aufhören.
- Ich will mit [ ] (zweitwichtigstes Spiel) aufhören.
- Ich will beginnen meine Ziele umzusetzen (z.B. alternative Beschäftigungen, über Probleme zu sprechen), nämlich: [ ]

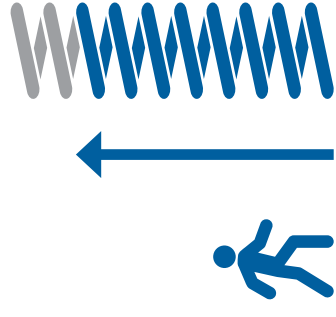
Ich beginne an folgendem Tag: [ ] und halte mich an meinen Wochenplan mit alternativen Beschäftigungen, den ich hier aufgeschrieben habe. Wenn es mir nicht gelingt den Plan voll einzuhalten, lasse ich mich dadurch nicht entmutigen. Wenn ich meine Ziele erreicht habe, gebe ich mir folgende Belohnung (z.B. Kinobesuch, Essen gehen, Shoppen): [ ]

---

Unterschrift

## SCHRITT 8

# Die Umsetzung im Alltag



Schritt 8 befasst sich mit der Art und Weise, wie Sie Ihre Ziele erreichen können. Jeder kennt Situationen, in denen es besonders schwerfällt, nicht in alte Gewohnheiten zurückzufallen.

Darum ist es wichtig, zu wissen, welche die Auslöser oder schwierigen Situationen sind, bei denen Sie auf das Glücksspielen zurückgreifen. Dies ist ein guter Zeitpunkt sich Gedanken zu machen, wie Sie nun anders auf solche Situationen reagieren können. Hierzu zählt auch, einen geeigneten Umgang mit dem aufkommenden Spielverlangen oder den schwierigen Situationen zu erlernen. Hierfür ist von Bedeutung, sich die jeweils auslösenden Situationen bewusst zu machen, die Sie zum Glücksspielen verleiten.

## Ich habe gespielt, wenn ich ...

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="radio"/> mich langweilte               | <input type="radio"/> unerwartet Geld bekam     | <input type="radio"/> Ärger oder Streit hatte                          |
| <input type="radio"/> mich einsam fühlte            | <input type="radio"/> mich sicher fühlte        | <input type="radio"/> von anderen zum Glücksspielen aufgefordert wurde |
| <input type="radio"/> traurig war                   | <input type="radio"/> Geld in der Hand hatte    | <input type="radio"/> mit anderen Glücksspielenden zusammen war        |
| <input type="radio"/> mich körperlich unwohl fühlte | <input type="radio"/> fast kein Geld mehr hatte | <input type="radio"/> sah, wie andere Personen Glücksspiele spielen    |
| <input type="radio"/> nervös war                    | <input type="radio"/> mich belohnen wollte      | <input type="radio"/> an einem Ort war, wo ich oft gespielt habe       |
| <input type="radio"/> mich besser fühlen wollte     | <input type="radio"/> gut drauf war             | <input type="radio"/> Gutscheine oder Testcoupons bekam                |

**TIPP** Markieren Sie die vier Punkte, die bei Ihnen am häufigsten vorkommen. Überlegen Sie auch, wie Sie in Zukunft anders darauf reagieren können. Überlegen Sie auch, wie Sie solchen Situationen ganz aus dem Weg gehen können.

## Auf schwierige Situationen vorbereitet sein

### Ein Beispiel: Vermeiden

Wenn Sie Probleme damit haben, zu sehen, wie andere Personen in die Spielhallen gehen oder aus ihnen herauskommen, können Sie auf zwei Arten mit dieser Situation umgehen:

- Sie können die Situation vermeiden, indem Sie beispielsweise eine andere Wegstrecke wählen und so die Spielstätte meiden.
- Sie können auf die Situation reagieren, indem Sie schnell weitergehen.

### Noch ein Beispiel: Alternativ Reagieren

Sie können die Situation meiden, das ist jedoch nicht immer möglich. Überlegen Sie, wie Sie in Zukunft reagieren möchten, sollten Sie der Situation nicht aus dem Weg gehen können. Wenn Ihnen z.B. Langeweile Probleme bereitet, können Sie auf zwei Arten damit umgehen:

- Sie können Langeweile vermeiden, indem Sie Ihren Tagesablauf im Voraus planen (z.B. mit einem Wochenplan).
- Sie können eine Situation, in der Sie sich langweilen, aktiv beenden, indem Sie jemanden anrufen oder besuchen.

Schwierige Situationen	Strategie 1: Vermeiden Wie Sie diese vermeiden können	Strategie 2: Alternativ Reagieren Wie Sie alternativ reagieren können
<b>In der Nähe von Spielhallen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● wenn möglich Nähe zu Spielhalle/-stätten meiden</li> <li>● alternative Wegstrecke planen, um bestimmte Orte zu meiden</li> <li>● Gespräche mit bestimmten Leuten vermeiden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● schnell weitergehen oder fahren; nicht aussteigen</li> <li>● Vertrauensperson anrufen</li> <li>● Ausreden zum Weitergehen bereithalten</li> </ul>
<b>Langeweile</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hobbies suchen, Kontakte (wieder)herstellen, Ziele planen</li> <li>● Tage im Voraus planen, z.B. mit dem Wochenplan für alternative Beschäftigungen</li> <li>● Tagesstruktur planen und Rituale einführen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Jemanden anrufen oder besuchen, einer Person schreiben</li> <li>● alternative Beschäftigungen durchführen (z.B. Gassi gehen mit dem Hund, Schwimmen, Radfahren)</li> <li>● Aufgaben erledigen (z.B. Aufräumen, Wäsche)</li> </ul>

**Wichtig ist immer, den emotionalen Moment der auslösenden Situation aktiv zu verändern!**

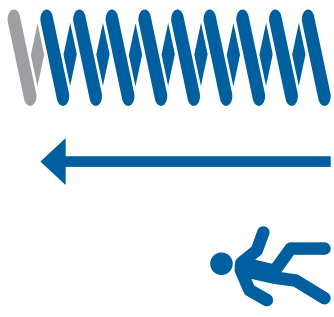
## Vorlage: Auf schwierige Situationen vorbereitet sein

Schwierige Situation	Wie ich sie vermeiden kann	Wie ich alternativ reagieren kann
1		
2,		
3.		
4.		
5.		

**TIPP** Wenn Sie die Möglichkeit haben, versuchen Sie die Situation mit einer Person Ihres Vertrauens (z.B. während der professionellen Beratung) durchzusprechen.

**SCHRITT 9**

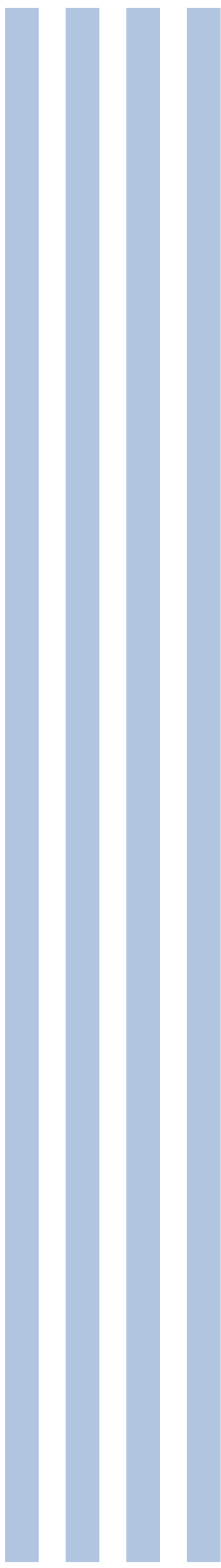
# Anpassung der Regeln und Absprachen



Schauen Sie noch einmal unter Schritt 4 nach. Dort haben Sie Ihre Regeln aufgeschrieben, die Sie bereits anwenden, um Ihr Spielverhalten zu verändern. Schauen Sie sich diese noch einmal genauer an und suchen Sie die Regeln oder Absprachen heraus, die Ihnen am besten helfen.



**Schreiben Sie diese Regeln oder Absprachen hier auf:**



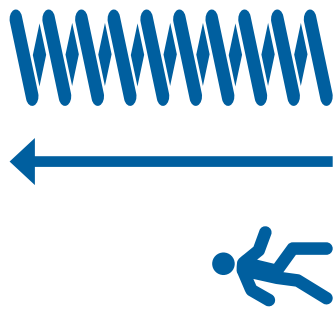
Überlegen Sie anschließend, ob es sinnvoll wäre weitere Regeln oder Absprachen aufzuschreiben.

**Wenn Ihnen neue Regeln einfallen, schreiben Sie diese hier auf:**



**SCHRITT 10**

# Oben angekommen?!



Damit der Umgang mit Ihren Wochenplänen, Regeln und Absprachen einfacher und selbstverständlicher für Sie wird, kann es hilfreich sein, sich diese immer wieder ansehen zu können - z.B. wenn Sie diese an eine Wand oder Tür hängen, an der Sie oft vorbeigehen. Zusätzlich können Sie Ihre Spielregeln im Portemonnaie mitnehmen.

## Hinfallen, aufstehen, weitermachen

Sie haben sich vorgenommen, sich und Ihre Lebenssituation zu verändern. Sie tun Ihr Bestes, um Ihre Vorsätze einzuhalten. Dennoch kann es vorkommen, dass Sie mehr Zeit und Geld für das Glücksspielen aufwenden als Sie sich vorgenommen haben.

### Lassen Sie sich dadurch nicht aus der Ruhe bringen.

Das heißt nicht, dass Ihr Vorhaben misslungen ist oder dass Sie es nicht schaffen können. Sie haben sich etwas Schwieriges vorgenommen. Das geht manchmal nicht ohne hinzufallen, aufzustehen und weiterzumachen. Jeder Ausrutscher hat auch positive Seiten, wenn Sie bewusst damit umgehen.

### Denn aus Ausrutschern können Sie etwas lernen.

Eigentlich bedeutet ein Ausrutscher ja nichts anderes, als dass eine Vereinbarung, die Sie mit sich selbst getroffen haben, in einer bestimmten Situation nicht funktioniert. Also müssen Sie diese Vereinbarung ändern, um beim nächsten Mal anders mit der Situation umgehen zu können. Die übrigen Absprachen lassen Sie unverändert und machen unbeirrt mit Ihrem Wochenplan weiter.

## Ab und zu eine Atempause

Ab und zu sollten Sie eine Atempause einlegen und sich den gesamten Prozess in Ruhe ansehen, in jedem Fall einmal pro Woche z. B. am Wochenende. Dies können Sie am besten zusammen mit einer Person Ihres Vertrauens oder aber auch allein machen. Dabei können Ihnen folgende Fragen helfen:

- Gelingt es mir, meinen Wochenplan einzuhalten?
- Sind meine Tagesaktivitäten richtig gewählt?
- Funktionieren meine Regeln?
- Bin ich mit der Veränderung meines Glücksspielverhaltens zufrieden?
- Bin ich mit mir selbst zufrieden?
- Bin ich mit der Qualität meines Lebens zufrieden?

### Seien Sie nicht zu streng mit sich selbst, denn das funktioniert nicht.

Wenn Sie sich zu viel vorgenommen haben, schrauben Sie Ihre Erwartungen zurück und passen Sie Ihre Ziele an. Sollten Sie mit bestimmten Punkten unzufrieden sein, versuchen Sie die Gründe herauszufinden. Sie können neue Regeln aufstellen und Tagesteilungen anpassen oder sich eventuell ein neues Ziel setzen. Später können Sie die Phasen zwischen den Atempausen verlängern.

**Wenn Sie sich Ihre Wochenpläne von mehreren Wochen ansehen, finden Sie garantiert Punkte, bei denen Sie Fortschritte gemacht haben.**

## Aus der Spur

Es kann passieren, dass Ihnen plötzlich alles zu viel wird und Sie den Mut verlieren, weil Ihnen nichts mehr gelingt. Sie fühlen sich dann wieder an den Beginn zurückgeworfen. Manchmal können bestimmte Situationen oder Geschehnisse der Auslöser für so eine ‚Krise‘ sein.

Wenn Sie ganz vom Kurs abgekommen sind und das Gefühl aufkommt, die Kontrolle zu verlieren, wird es dafür sicherlich einen Grund geben. Bitte stellen Sie sich folgende Fragen, um die Ursache herauszufinden:

1. Was ist passiert?
2. Wer war dabei?
3. Was habe ich dabei gedacht und gefühlt?
4. Wie habe ich reagiert?

**Stellen Sie sich anschließend die Frage, ob Sie in der Situation auch anders hätten reagieren können.**

5. Was hätte ich anders machen können?

### **Anschließend können Sie zwei Dinge tun:**

- Sie können Ihre Vorsätze und Regeln an die neu gewonnenen Einsichten anpassen und einfach weitermachen.
- Sie können vorläufig eine Pause einlegen. Halten Sie den Leitfaden aber griffbereit, damit Sie weitermachen können, sobald Sie soweit sind. Wenn Sie den Faden wieder aufnehmen, lesen Sie sich das Heft ab Schritt 2 kurz durch. Sie werden merken, dass Sie doch ein wenig weitergekommen sind. Machen Sie dort weiter, wo Sie aufgehört haben.

## Beispiele / Selbst erlebte Situation

Situation	Wer war dabei?	Was habe ich dabei gedacht und gefühlt?	Wie habe ich reagiert?
Es regnete und die Straßenbahn fuhr mir vor der Nase davon.	Viele Menschen, die warm und trocken in der Straßenbahn saßen.	Typisch! Ich bin dem Fahrer so egal, dass er es nicht für nötig hält, kurz auf mich zu warten! <b>Minderwertigkeitsgefühl, Ärger, Wut</b>	In meiner Wut oder als Schutz vor dem Regen bin ich in die nächste Spielstätte gegangen und habe gespielt.
<b>Gleiche Situation beim nächsten Mal</b>	<b>Wer wird dabei sein?</b>	<b>Was werde ich dabei denken und fühlen?</b>	<b>Wie werde ich reagieren?</b>
Es regnet und die Straßenbahn fährt mir vor der Nase davon.	Viele Menschen, die warm und trocken in der Straßenbahn sitzen.	Der Fahrer hat mich wahrscheinlich nicht gesehen. So ein Pech. Na ja, beim nächsten Mal wird's schon klappen. Zumindest muss ich jetzt nicht in der überfüllten Bahn sitzen. <b>Neutrales Gefühl</b>	Ruhig auf die nächste Straßenbahn warten und mich schon mal auf das warme Getränk freuen, das ich mir nachher zu Hause machen werde.
<b>Selbst erlebte Situation</b>	<b>Wer war dabei?</b>	<b>Was habe ich dabei gedacht und gefühlt?</b>	<b>Wie habe ich reagiert?</b>
<b>Selbst erlebte gleiche Situation beim nächsten Mal</b>	<b>Wer wird dabei sein?</b>	<b>Was werde ich dabei denken und fühlen?</b>	<b>Wie werde ich reagieren?</b>

## Oben angekommen!

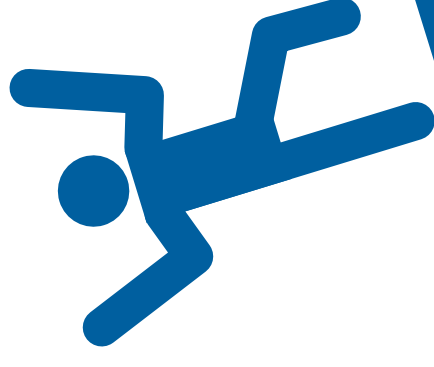
Schritt für Schritt sind Sie Ihren Zielen näher gekommen und haben die angestrebte Situation erreicht:

- **das kann ein verändertes Glücksspielverhalten sein**
- oder**
- **es kann sein, dass Sie das Glücksspielen völlig eingestellt haben.**

Sie haben etwas verändert! Sie haben die Erfahrung gemacht, dass Sie das schaffen.

**Sie können stolz auf sich sein!**

**Bewahren Sie diesen Leitfaden auf**, um sich bei Bedarf wieder Ihre Ziele und Regeln vor Augen führen zu können.



# Anhang

## Anhang: Wochenplan zum Glücksspielen

Datum	Wochentag	Welche Spiele	Spieldauer	Einsatz (€)	Regeln (+/-)
	Montag				
	Dienstag				
	Mittwoch				
	Donnerstag				
	Freitag				
	Samstag				
	Sonntag				
Summen			Std.	€	

Datum	Wochentag	Welche Spiele	Spieldauer	Einsatz (€)	Regeln (+/-)
	Montag				
	Dienstag				
	Mittwoch				
	Donnerstag				
	Freitag				
	Samstag				
	Sonntag				
Summen			Std.	€	



## Wochenplan für alternative Beschäftigungen

	morgens	mittags	abends	nachts
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				



## HILFE UND BERATUNG ZUR GLÜCKSSPIELSUCHT

- Ammerland**  
Fährweg 2  
26160 Bad Zwischenahn  
Tel. 04403/ 31 79  
fs-sucht-ammer@diakonie-ol.de
- Aurich**  
Georgswall 33a  
26603 Aurich  
Tel. 04941/ 679 67  
aurich@drosbs.info
- Barsinghausen**  
Breite Straße 14  
30890 Barsinghausen  
Tel. 05105/ 51 58 55  
sbb@step-niedersachsen.de
- Braunschweig**  
Peter-Joseph-Krahe-Straße 11  
38102 Braunschweig  
Tel. 0531/ 180 537 10  
fa-braunschweig@lukas-werk.de
- Braunschweig**  
Juliusstraße 2  
38118 Braunschweig  
Tel. 0531/48079-90  
gluecksspiel@paritaetischer-bs.de
- Celle**  
Fritzenwiese 7  
29221 Celle  
Tel. 05141/ 909 03 50  
psb.celle@evlka.de
- Cloppenburg**  
Am Capitol 4  
49661 Cloppenburg  
Tel. 04471/ 859 60  
spielsucht@suchtberatung-cloppenburg.de
- Delmenhorst**  
Scheunebergstraße 41  
27749 Delmenhorst  
Tel. 04221/ 140 55  
info@drosbs-delmenhorst.de
- Diepholz**  
Postdamm 4  
49356 Diepholz  
Tel. 05441/ 98 79 20  
suchtberatung.dw.diepholz@evlka.de
- Emden**  
Ringstraße 18  
26721 Emden  
Tel. 04921/ 234 66  
emden@drosbs.info
- Georgsmarienhütte**  
(Osnabrücker Land)  
Am Kasinopark 13  
49124 Georgsmarienhütte  
Tel. 05401/ 365 87 10  
info@suchtberatungsstelle.de
- Goslar**  
Martin-Luther-Str. 2  
38640 Goslar  
Tel. 05321/ 35 885 00  
fa-goslar@lukas-werk.de
- Göttingen**  
Schillerstraße 21  
37083 Göttingen  
Tel. 0551/ 720 51  
info@suchtberatung-goettingen.de
- Hameln**  
Münsterkirchhof 10  
31785 Hameln  
Tel. 05151/ 76 67  
info@beratungsstellen-hameln.de
- Hannover - Region**  
Calenberger Esplanade 6  
30169 Hannover  
Tel. 0511/ 701 46 0  
drosbs.hannover@step-niedersachsen.de
- Hannover - Stadt**  
Berliner Allee 8  
30175 Hannover  
Tel. 0511/ 87 81 38-0  
gluecksspiel@hannover-suchtberatung.de
- Hildesheim**  
Pfaffenstieg 12  
31134 Hildesheim  
Tel. 05121/ 16 77 230  
suchthilfe@caritas-hildesheim.de
- Jever**  
Kostverloren 2  
26441 Jever  
Tel. 04461/ 91 36 50  
friesland@step-niedersachsen.de
- Leer**  
Bahnhofsring 12  
26789 Leer  
Tel. 0491/ 22 12  
leer@drosbs.info
- Lüneburg**  
Heiligengeiststraße 31  
21335 Lüneburg  
Tel. 04131/ 68 44 60  
drosbs.lueenburg@lebensraum-diakonie.de
- Meppen** (Emsland Nord)  
Kuhstr. 42  
49716 Meppen  
Tel. 05931/ 98 42 40  
Sucht.Mep@caritas-os.de
- Lingen** (Emsland Süd)  
Bögenstraße 7  
49808 Lingen  
Tel. 0591/ 800 41 0  
dw-lingen@diakonie-emsland.de
- Sulingen**  
Lange Str. 48  
27232 Sulingen  
Tel. 04271/ 14 00  
suchtberatung.dw.diepholz@evlka.de
- Wesermarsch - Landkreis**  
Ofener Str. 20  
26121 Oldenburg  
Tel. 0441/ 361 559 60  
fs-sucht-ol@diakonie-ol.de
- Varel**  
Bahnhofstraße 6  
26316 Varel  
Tel. 04451/ 964 20  
friesland@step-niedersachsen.de
- Oldenburg - Land**  
Fährweg 2  
26160 Bad Zwischenahn  
Tel. 04403/ 31 79  
fs-sucht-ammer@diakonie-ol.de
- Oldenburg - Stadt**  
Ofener Str. 20  
26121 Oldenburg  
Tel. 0441/ 361 55 960  
fs-sucht-ol@diakonie-ol.de
- Osnabrück - Stadt**  
Johannisstraße 91  
49074 Osnabrück  
Tel. 0541/ 34 14 04  
sucht.os@caritas-os.de
- Peine**  
Bahnhofstraße 8  
31226 Peine  
Tel. 0157/ 501 46 904  
gluecksspiel@paritaetischer-bs.de
- Rotenburg/Wümme**  
Große Straße 28-30  
27356 Rotenburg  
Tel. 04261/ 962 80 41  
suchtberatung-rotenburg@therapiehilfe.de
- Stade**  
Steile Straße 19  
21682 Stade  
Tel. 04141/ 99 93 19  
info@suchtkrankenhilfe-stade.de
- Wolfsburg**  
Dieselstr. 20  
38446 Wolfsburg  
Tel. 05361/ 27 900  
gluecksspiel@drogenberatung-wolfsburg.de
- NLS - Koordination**  
Gruppenstr. 4  
30159 Hannover  
Tel. 0511/ 62 62 660  
info@nls-online.de
- BZgA-Beratungstelefon zur Glücksspielsucht**  
0800 / 1 37 27 00
- Beratungstelefon - Infoline Glücksspielsucht**  
0800 / 0 77 66 11

