



# ***Problematisches Spielverhalten***

---

## **Selbsthilfe-Manual**

---

# Willkommen

Dieses Selbsthilfe-Manual hilft Ihnen dabei, Ihr eigenes Spielverhalten zu verstehen: Warum Sie spielen und warum dies möglicherweise zu einem Problem geworden ist. Es wird aufgezeigt, wie Sie mit dem Geldspiel aufhören oder wie Sie dieses besser kontrollieren können.

Den grössten Nutzen ziehen Sie aus diesem Manual, wenn Sie alle Kapitel in Ihrer eigenen Geschwindigkeit durchgehen und alle Aufgaben bearbeiten. Die Aufgaben ermöglichen es Ihnen, sich gründlich mit Ihrer persönlichen Situation und möglichen Lösungen zu beschäftigen.

Sie können das Manual allein, mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin, einer Vertrauensperson oder mit Unterstützung eines Therapeuten bearbeiten.

## Der Weg zum Ziel

Arbeiten Sie zunächst die ersten drei Kapitel durch:

### Kapitel 1

Beurteilung des eigenen Spielverhaltens

### Kapitel 2

Motivation und Ziele zur Veränderung des Spielverhaltens

### Kapitel 3

Unterstützung: Vertrauensperson und Spieltagebuch

Die Reihenfolge der Bearbeitung der nächsten drei Kapitel bestimmen Sie selbst. Verschiedene Bereiche Ihres Lebens können durch Ihr Spielverhalten beeinträchtigt sein. Wenden Sie sich am besten zunächst dem Thema zu, von dem Sie das Gefühl haben, dass es für Sie am wichtigsten ist und dass Sie es erfolgreich bearbeiten können:

### Kapitel 4

Geldmanagement – Wie gehe ich mit Geld um?

### Kapitel 5

Spielverhalten und Auslöser – Warum spiele ich?

### Kapitel 6

Stress bewältigen und die Leere füllen (Lesen Sie den ersten Abschnitt «Überblick» dieser Kapitel, um entscheiden zu können, womit Sie beginnen wollen.)

### Kapitel 7

Ein Leben ohne Spielprobleme bearbeiten Sie am besten am Schluss.

Das Manual ist **KEIN** Ersatz für professionelle Hilfe. Sollten Sie das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, so wenden Sie sich bitte an die Interkantonale **Helpline 0800 040 080** oder **www.sos-spielsucht.ch**. Die Beratung ist anonym und kostenlos.

# ***Beurteilung des eigenen Spielverhaltens***

## **Was ist ein normales Spielverhalten?**

Die meisten Menschen nutzen Geldspiele als Freizeitbeschäftigung und zur Unterhaltung. Sie spielen Lotto, setzen gelegentlich auf ein Sportereignis oder stecken mal ein paar Franken in einen Spielautomaten. Danach beschäftigen sie sich mit anderen Dingen.

## **Was ist ein problematisches Spielverhalten?**

Bei einigen Menschen wird das Geldspiel jedoch zu einem bestimmenden Teil ihres Lebens; sie entwickeln ein problematisches Spielverhalten. Zeichen dafür sind:

- Es wird zunehmend mehr Zeit mit dem Spielen und weniger Zeit mit der Familie, Freunden oder anderen Interessen verbracht.
- Es wird immer häufiger und 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 gar gelogen. Auf Nachfragen von Freunden oder Angehörigen wird ablehnend oder gereizt reagiert.
- Beim Spielen treten Stimmungsschwankungen auf. Wenn nicht gespielt werden kann oder Verluste beim Spielen erlebt werden, ist man gereizt, depressiv oder zieht sich stark zurück. Die Gewinne werden hingegen oft wie eine Art Rausch erlebt.
- Erlittene Verluste werden heruntergespielt und mit Gewinnen wird geprahlt.
- Verabredungen mit Freunden oder Bekannten werden versäumt oder nur mit Verspätung eingehalten.
- Das Spielen beeinträchtigt die Arbeit und berufliche Verpflichtungen. Man geht früher, kommt zu spät, fehlt unentschuldig und ist gedanklich ständig mit dem Spielen beschäftigt.

### Habe ich ein Problem mit dem Geldspielen?

Lesen Sie die unten aufgeführten Fragen durch und kreuzen Sie **Ja** oder **Nein** an. Die Fragen zeigen auf, wie gross Ihre Probleme mit dem Spielen sind. Und sie sollen Ihnen helfen, Ihre Ziele zu bestimmen und zu erreichen. Also seien Sie bei den Antworten ehrlich zu sich selbst.



Wenn ich an mein Spielverhalten in den letzten 12 Monaten denke, würde ich folgende Aussagen eher bejahen oder eher verneinen:	Ja	Nein
Meine Einsätze haben zugenommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich versucht habe, weniger zu spielen, habe ich mich unruhig und gereizt gefühlt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe wiederholt erfolglos versucht, mein Spielen einzuschränken oder aufzugeben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe häufig an vergangene Spiele gedacht oder zukünftige Spielaktivitäten geplant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe oft gespielt, wenn es mir schlecht ging.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oft habe ich versucht, einen Verlust durch Weiterspielen auszugleichen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe gelogen, um mein Spielen zu verheimlichen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wegen dem Spielen habe ich wichtige berufliche oder private Beziehungen gefährdet oder verloren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zur Lösung meiner finanziellen Probleme habe ich mich auf andere abgestützt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Wenn Sie vier oder mehr dieser Fragen mit Ja beantwortet haben, ist dies ein Hinweis darauf, dass Sie ein Problem mit dem Spielen haben.

Bei 4 und 5 Ja spricht man von einer milden Spielsucht, bei 6 und 7 Ja von einer moderaten Spielsucht und bei 8 oder 9 Ja von einer schweren Spielsucht.

Wenn Sie ein Problem mit dem Spielen haben, kann Ihnen dieses Arbeitsheft helfen, Ihr Leben zu ändern und dieses Problem zu überwinden.

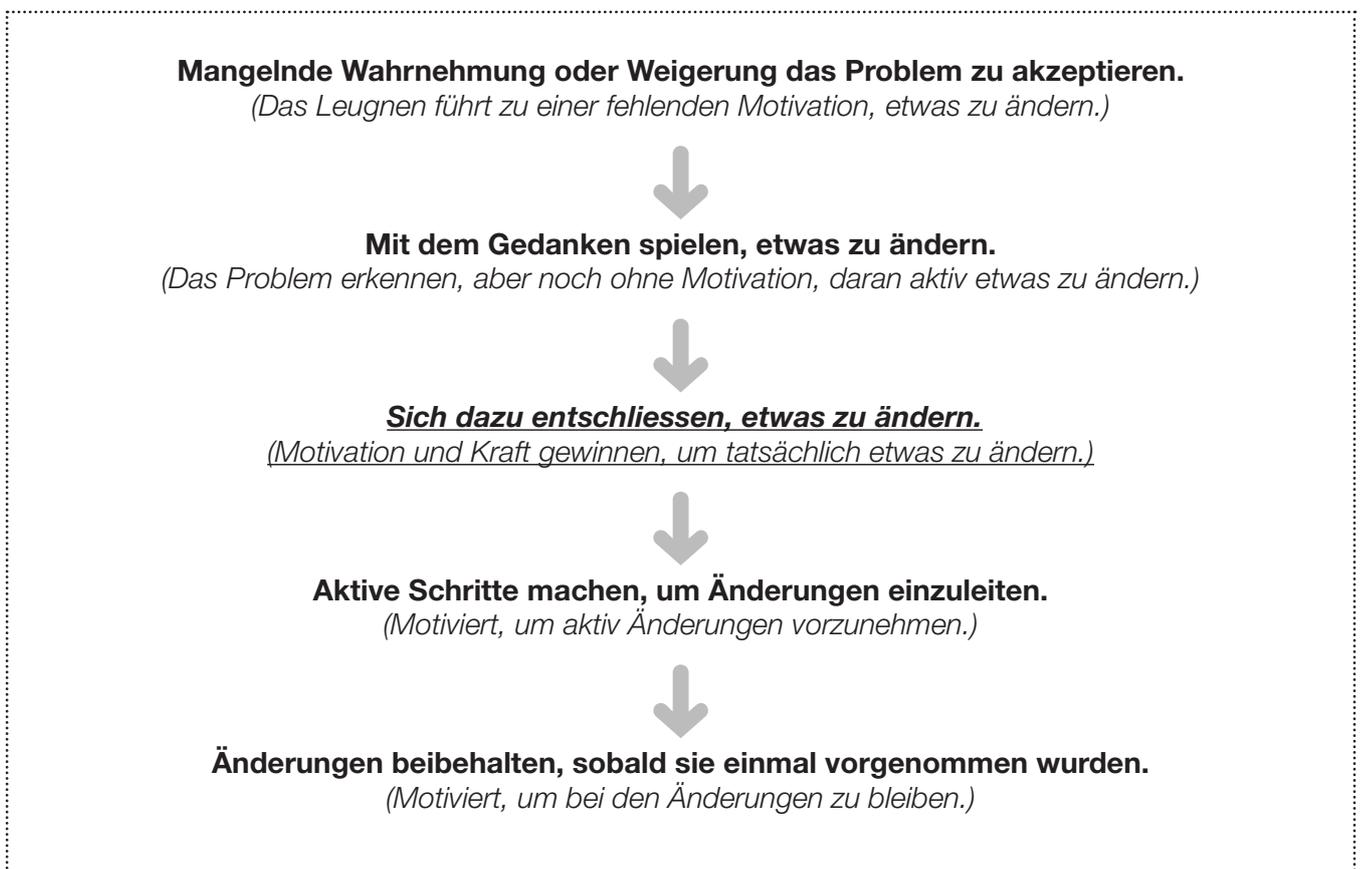
Sollten Sie sich in einer akuten Krisensituation befinden und Gefahr laufen, sich selbst zu gefährden, so suchen Sie bitte umgehend einen Arzt oder eine Klinik auf.

# ***Motivation und Ziele zur Veränderung des Spielverhaltens***

## **Motivation**

Der erste und wichtigste Schritt besteht darin, Motivation zu gewinnen, Ihr Verhalten zu verändern. Dazu gilt es, das Problem zu erkennen und zu akzeptieren. Niemand kann Sie davon abhalten zu spielen. Der Wunsch und Wille, etwas zu verändern, muss von Ihnen kommen.

Das folgende Modell zeigt auf, auf welcher Stufe der Bereitschaft etwas zu verändern, Sie sich momentan befinden.



Sie haben sich jetzt mit den Problemen auseinandergesetzt, die durch Ihr Spielverhalten verursacht werden. Eine Möglichkeit, diese Probleme in den Griff zu bekommen, ist die Bearbeitung von Übungen und Aufgaben in diesem Selbsthilfe-Manual.

---

## Kapitel 2

### Was sind meine Gründe für die Veränderung meines Spielverhaltens?

Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit und schreiben Sie die sieben wichtigsten Gründe dafür auf, dass Sie Ihr Spielverhalten verändern sollten.

Erstellen Sie anschliessend eine Rangfolge der Wichtigkeit der Gründe von 1 bis 7 (1 ist am wichtigsten).



Nr.	Grund	Wichtigkeit
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

---

## Kapitel 2

### Welche Ziele setze ich mir bezüglich meines Spielverhaltens?

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken, welche Ziele Sie im Moment in Ihrem Leben haben. Die folgenden Fragen helfen Ihnen, 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, das ich in meinem Leben im Moment habe, ist:**

**Um dieses Ziel zu erreichen, möchte ich:**

**Bezogen auf mein Spielverhalten möchte ich:**

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

- Das Spielen einzuschränken   
Das Spielen ganz aufzugeben

Konkret heisst dies in Bezug auf mein Spielverhalten:

**Wenn ich dieses Selbsthilfe-Manual abgeschlossen habe, werde ich:**

# Unterstützung: Vertrauensperson und Spieltagebuch

## Unterstützung durch andere

Etwas in seinem Leben zu verändern, bedeutet auch, sich schwierigen Fragen zu stellen und persönliche Ängste oder andere Hindernisse zu überwinden. Dies ist meist nicht einfach. Bestärkung und Unterstützung durch andere kann dabei eine wichtige Hilfe sein.

Ein erster Schritt kann somit darin bestehen, einem vertrauten Menschen zu erzählen, dass Sie etwas ändern möchten und diesen zu bitten, Sie dabei zu unterstützen.



### Wer könnte Sie unterstützen?

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> mein/e PartnerIn         | <input type="checkbox"/> ein/e SeelsorgerIn                              |
| <input type="checkbox"/> ein Familienmitglied     | <input type="checkbox"/> jemand, der sich um Sie sorgt und helfen möchte |
| <input type="checkbox"/> ein nahestehender Freund | <input type="checkbox"/> _____   |

### Was könnte diese Vertrauensperson zu Ihrer Unterstützung tun?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Mit Ihnen über Ihre persönlichen Ziele bei der Veränderung Ihres Spielverhaltens sprechen           | <input type="checkbox"/> Ihnen helfen, auf Ihren Umgang mit Geld zu achten   |
| <input type="checkbox"/> Ihnen zuhören und mit Ihnen Ideen und Vorstellungen besprechen, wie Sie Ihr Leben verändern möchten | <input type="checkbox"/> Mit Ihnen gemeinsam an (Freizeit-)Aktivitäten teilnehmen und gemeinsame Interessen ausserhalb des Geldspiels teilen |
| <input type="checkbox"/> Ihnen emotionale Unterstützung geben, wenn Sie sie benötigen  | <input type="checkbox"/> _____   |

---

## Kapitel 3

### Meine Vertrauensperson

Manchmal ist es schwer, andere um Hilfe zu bitten. Man ist vielleicht beschämt oder fühlt sich schuldig, weil man glaubt, dass man allein mit dem Problem klarkommen sollte. Doch oft lohnt es 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 die Wahl und das Gespräch erleichtern.



**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)

---

## Kapitel 3

### Wie könnte aus meiner Sicht meine Vertrauensperson helfen?

Wenn Sie eine Vertrauensperson um Unterstützung bitten möchten, nehmen Sie sich etwas Zeit, um das Gespräch mit ihr vorzubereiten. Ein Ausgangspunkt für das Gespräch können Ihre persönlichen Ziele sein, die Sie im vorangehenden Kapitel aufgeschrieben haben.

Sie können sich nachfolgend notieren, wie Ihnen Ihre Vertrauensperson aus Ihrer Sicht am besten bei der Erreichung Ihrer Ziele helfen kann.



**Das möchte ich meiner Vertrauensperson vorab sagen:**

--

**Wie kann meine Vertrauensperson mir helfen?**

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

---

## Kapitel 3

### Spieltagebuch

Eine Ihrer Aufgaben während der Bearbeitung dieses Selbsthilfe-Manuals ist die tägliche Aufzeichnung Ihrer Aktivitäten in einer Art Tagebuch. Wie verbringen Sie Ihre Zeit? Was für Gefühle hatten Sie im Verlauf des Tages?

Das Spiel-Tagebuch kann Ihnen helfen herauszufinden,

- in welchen Situationen Sie Geldspiele 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 zu prüfen, wie erfolgreich Sie bei der Umsetzung Ihrer Ziele sind.

**Machen Sie von dieser Seite so viele Kopien, wie Sie benötigen, um täglich Ihre Aktivitäten aufschreiben zu können.**



Wochentag / Datum:	
<b>Beschreiben Sie Ihr Verhalten an diesem Tag bezüglich der folgenden Aspekte:</b>	
Mein Verlangen / Drang zu spielen:	
Meine Gedanken zum Spielen:	
Habe ich heute gespielt?	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Wenn nein: Meine Gedanken über das «Nicht-Spielen»:</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Falls ja, welche Geldspiele?</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Falls ja, wieviel Geld habe ich für das Spielen eingesetzt?</li></ul>	
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 heute meine Vertrauensperson getroffen und/oder mit ihr gesprochen?	
Weitere Bemerkungen:	

# ***Geldmanagement – Wie gehe ich mit Geld um?***

## **Wie gehe ich mit Geld um und was bedeutet es für mich?**

Der erste Schritt zur Bewältigung von Geldschwierigkeiten besteht darin nachzuvollziehen, wie Sie zurzeit mit Geld umgehen und wie Ihre finanzielle Situation aussieht. Hat sich Ihre Einstellung und Ihr 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?

Ihre Einstellung zu Geld hat einen Einfluss darauf, wie Sie damit umgehen. Daher kann es hilfreich sein, zunächst darüber nachzudenken. Schauen Sie sich die folgenden Fragen an und schreiben Sie Ihre Antworten dazu auf:



**Für mich bedeutet Geld:**

--

**Bevor ich mit dem Spielen angefangen habe, bedeutete Geld für mich:**

--

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

--

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

--

**Zukünftig möchte ich auf folgende Art und Weise mit Geld umgehen:**

--

### **Geldmanagement – zwei wichtige Schritte**

Wenn Sie in Ihren Umgang mit Geld verbessern möchten, um einen Teil Ihrer Spielprobleme zu lösen, sind zwei wichtige Schritte notwendig:

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

Diese zwei Schritte sind wichtig, weil

- Geld sowohl ein Auslöser als auch eine Voraussetzung für das Geldspiel ist,
- es schwerer ist, das Spielen aufrechtzuerhalten, wenn Sie keinen einfachen Zugang zu Geld haben,
- Sie sich selbst helfen können, aus dem Kreislauf des Geldspiels auszubrechen, wenn Sie Ihren Zugang zu Geld einschränken.

### **Wie kann ich meinen Zugang zu Geld beschränken und meinen Umgang damit verändern?**

Da Sie weiter für Ihren Lebensunterhalt aufkommen müssen (z. B. laufende Rechnungen, Einkauf von Lebensmitteln, etc.), können Sie Ihren Zugang zu Geld nicht vollständig einschränken. Unabhängig davon, ob Sie Ihr Spielverhalten kontrollieren oder es ganz aufgeben möchten, sind aber Massnahmen folgender Art eine Voraussetzung, um Ihre Spielprobleme zu lösen:

Die Umsetzung folgender Vorschläge kann Ihren Umgang mit Geld verändern:

- Sperren Sie Ihre Kreditkarte oder kündigen Sie Ihr Kreditkartenkonto.
- Nehmen Sie Ihre Verfügungsberechtigung über gemeinsame Bankkonten zurück.
- Sperren oder kündigen Sie Ihre EC-Karten.
- Löschen Sie Ihre Zahlungs-Apps (Twint etc.).
- 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 sie zukünftig danach fragen.

---

## Kapitel 4

Vielleicht fragen Sie sogar jemanden, ob er/sie das Geldmanagement für Sie übernehmen oder Ihnen dabei helfen kann. Denken Sie sorgfältig darüber nach, ob und wen Sie gegebenenfalls fragen möchten. Es kann Ihre Vertrauensperson, Ihr/e PartnerIn, ein Familienmitglied oder ein naher Freund sein, die/der Sie für eine bestimmte Zeit bei Ihrem Geldmanagement unterstützt.

Die folgende Übung hilft Ihnen, die nächsten Schritte konkret zu planen.



**Ich werde meinen Zugang zu Geld einschränken, indem ich:**

**Ich werde meinen Umgang mit Geld verändern, indem ich:**

**Ich habe mich entschlossen, folgende Person um Hilfe bei meinem Geldmanagement zu bitten:**

### **Einkommensüberblick, Schuldenliste und Ausgabenliste als Grundlagen**

Um Ihren Umgang mit Geld zukünftig zu verbessern, gilt es, sich zunächst ein Bild von Ihrer finanziellen Situation zu machen. Falls Sie jemand zur Unterstützung bei Ihrem Geldmanagement beiziehen, kann er/sie Ihnen beim Ausfüllen der folgenden vier Vorlagen helfen.

**(1) Einkommensübersicht**

Sie dient dazu festzustellen, über wie viel Geld Sie jeden Monat verfügen.

**(2) Schuldenliste**

Sie zeigt, bei wem Sie Schulden in welcher Höhe haben und wie viel Sie monatlich davon zurückzahlen.

**(3) Ausgabenliste**

Sie dient dazu, Ihre Ausgaben für jeden Monat aufzulisten.

**(4) Zusammenfassung meiner aktuellen finanziellen Situation**

Nachdem Sie diese Vorlagen ausgefüllt haben, können Sie sie gegebenenfalls mit der Person besprechen, die Sie beim Geldmanagement unterstützt und/oder Sie erarbeiten einen

**(5) Finanzplan,**

Dieser zeigt auf, wie Sie Ihre finanzielle Situation unter Kontrolle halten und Ihre Schulden zurückzahlen können.

## (1) Einkommensübersicht

Datum:



Art des Einkommens	Monatlich (nach Abzug der Sozial- beiträge)	Jährlich (nach Abzug der Sozial- beiträge)
<b>Gesamteinkommen:</b>		

## (2) Schuldenliste

Datum:

Bitte listen Sie alle Darlehen, Kredite, offenen Rechnungen und anderen finanzielle Forderungen an Sie auf. Notieren Sie deren Höhe, die monatlichen Rückzahlungen und allfällige überfällige Rückzahlungen.

Gläubiger	Höhe der Schulden	Monatliche Rückzah- lungen	Überfällige Rückzahlungen
<b>Total:</b>			

### (3) Ausgabenübersicht



Posten	Aktuelle Ausgaben	
	Monatlich	Jährlich
<b><u>Wohnen und Energie</u></b>		
Miete und Hypothekarzinsen		
Garage und Stellplatz		
Gebäude- und Hausratversicherung		
Heiz- und Nebenkosten		
Elektrizität & Gas		
Unterhalt und Reparaturen		
Sonstiges		
<b>Summe</b>		
<b><u>Haushalt</u></b>		
Nahrungsmittel & Getränke		
Hygiene- und Kosmetikartikel		
Haushaltartikel- und Zubehör		
Haushaltgeräte		
Haushaltshilfe und Kinderbetreuung		
Sonstiges		
<b>Summe</b>		
<b><u>Verkehr, Auto und Transport</u></b>		
Öffentlicher Verkehr (Billete & Abos)		
Fahrzeug (Auto, Motorrad & Velo)		
Fahrzeugsteuer		
Fahrzeugversicherung		
Treibstoff (Benzin, Diesel, Gas)		
Service & Reparaturen		
Sonstiges		
<b>Summe</b>		
<b><u>Gesundheit</u></b>		
Krankenkasse & Unfallversicherung		
Medikamente & Arzneimittel		
Arztleistungen		
Spitalleistungen & Therapien		
Pflegeleistung & Kuraufenthalt		
Sonstiges		
<b>Summe</b>		

### (3) Ausgabenübersicht



<b><u>Steuern und Abgaben</u></b>		
Bundessteuern		
Gemeinde- und Kantonssteuern		
Verrechnungssteuer		
Militärpflichtersatz		
Gebühren		
Sonstiges		
<b>Summe</b>		
<b><u>Kommunikation und Medien</u></b>		
Telefon, Internet & TV		
Mobiltelefonie		
Radio- und Fernsehgebühren		
Pay TV		
Zeitungen & Zeitschriften Abonnemente		
Multimedia (Musik, Video & App)		
Sonstiges		
<b>Summe</b>		
<b><u>Freizeit, Sport &amp; Hobby</u></b>		
Ferien & Reisen		
Ausgang, Kultur & Kino		
Bücher & Literatur		
Aktivitäten		
Sport- und Freizeitausrüstung		
Sonstiges		
<b>Summe</b>		
<b><u>Sonstige Ausgaben</u></b>		
Rauchen		
Alkohol		
Unterhaltszahlungen		
Haftpflichtversicherung		
Risiko-/Lebensversicherung		
Darlehens- und Schuldzinsen		
Rückzahlungen		
Aus- und Weiterbildung		
Kleider, Schuhe & Accessoires		
Haustiere		
Geschenke		
Sonstiges		
Sonstiges		
Sonstiges		
<b>Summe</b>		
<b>TOTAL AUSGABEN</b>		

## (4) Zusammenfassung meiner aktuellen finanziellen Situation

Datum:



	Betrag
Monatliches Einkommen	
./. Monatliche Ausgaben	
<b>Monatlicher Saldo</b> (= Einkommen – Ausgaben)	

## (5) Finanzplan

Bedenken Sie, dass es wichtig ist, realistisch zu bleiben, wenn Sie Pläne für die Rückzahlung von Schulden aufstellen.

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 an eine Schuldnerberatungsstelle wenden (z. B. die kostenlose Caritas Beratungs-Hotline «SOS Schulden» unter 0800 708 708 (MO – DO von 10:00 – 13:00 Uhr)).

### Finanzieller Überschuss

Falls Sie einen finanziellen Überschuss bzw. einen positiven monatlichen Saldo haben, können Sie diesen für die Rückzahlung Ihrer Schulden verwenden, Geld sparen und/oder in Ihre Altersvorsorge investieren.

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

---

## Kapitel 4

### Finanzielle Lücke

Falls Sie eine finanzielle Lücke bzw. einen negativen monatlichen Saldo haben, gilt es, Ihre Ausgaben zu verringern und/oder Ihre Einnahmen zu erhöhen.

Gehen Sie Ihre monatliche Ausgabenübersicht nochmals durch und überlegen Sie sich bei jedem Punkt, ob und wie Sie ihn verringern oder vermeiden können (z. B. ungünstige Telefonverträge oder andere Abon-  
nemente kündigen, grössere Ausgaben nur tätigen, wenn Sie unabdingbar sind, etc.).

Ihre Einnahmen können Sie vielleicht durch die Erhöhung Ihrer Arbeitszeiten oder die Aufnahme eines Nebenjobs erhöhen.

Notieren Sie Ihre entsprechenden Ansätze in folgenden Eingabefeldern und besprechen Sie die Listen eventuell mit Ihrer Vertrauensperson.



**Ich kann meine Ausgaben auf folgende Art und Weise verringern:**

**Ich kann mein Einkommen auf folgende Art und Weise erhöhen:**

### Spieltagebuch

Bitte vergessen Sie nicht, während der Bearbeitung dieses Selbsthilfe-Manuals täglich Ihr Spieltagebuch auszufüllen (Vorlage auf S. 11). Das Tagebuch kann Ihnen helfen herauszufinden, in welchen Situationen Sie Geldspiele 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.

## Kapitel 4

### Abschliessende Checkliste für Kapitel 4 – Geldmanagement

Prüfen Sie bitte, ob Sie die Aufgaben des Kapitels 2 für Sie zufriedenstellend bearbeitet haben.

Verwenden Sie dazu die folgende Checkliste, indem Sie die Aussagen jeweils bejahen oder verneinen.



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

Wenn Sie die allermeisten oder 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 etliche Fragen verneint haben, möchten sie vielleicht das Kapitel 2 «Geldmanagement» nochmals durchlesen und bearbeiten. Sie können sich vorab auch erneut Ihre persönlichen Ziele ansehen, die Sie in Kapitel 2 erarbeitet haben, oder Sie suchen weitere Gespräche mit Ihrer Vertrauensperson.

# ***Spielverhalten und Auslöser für das Spielen***

## **Wie funktionieren Geldspiele?**

Unabhängig davon, ob Sie das Geldspiel einschränken oder aufgeben möchten, ist es wichtig zu verstehen, wie Geldspiele funktionieren. Dieses Wissen kann Ihnen helfen, Ihr Spielverhalten besser zu kontrollieren.

Geldspiele weisen folgende zwei miteinander zusammenhängende Funktionsmechanismen auf:

1. Sie weisen Verstärkungs- oder Belohnungsmechanismen auf; die Spielenden erzielen zwischen- durch Immer wieder Erfolge und Gewinne in unterschiedlicher Höhe. Viele Spielende verfallen dann dem Glauben, dass sie Gewinne irgendwie selbst bewirken können, obwohl sie in Tat und Wahrheit keinen oder fast keinen Einfluss auf den Gewinn haben.
2. Bei allen Geldspielen wird ein Teil des von den Spielern eingesetzten Geldes als Einnahme des Veranstalter zurückbehalten. So werden z. B. bei Geldspielautomaten von jedem eingesetzten Franken im Durchschnitt 10% der Einsätze (also 10 Rappen) einbehalten. Von jedem Spieleinsatz gehen mit anderen Worten durchschnittlich 10% verloren. Spielt man mit den 90 Rappen weiter, verliert man im Durchschnitt weitere 9 Rappen etc.

Spielgewinne sind zufällig und variabel. Wenn Sie über längere Zeit spielen, kommen die beiden Funktionsmechanismen zum Tragen. Es gibt keine Strategie dafür, dass Sie gewinnen oder verlorenes Geld zurückgewinnen.

### Sich Grenzen setzen

Wenn Sie das Geldspielen einschränken oder aufgeben möchten, kann Ihnen das Wissen helfen, dass Sie wahrscheinlich verlieren werden, wenn Sie weiterspielen. Es ist wichtig, sich beim Spielen darüber bewusst zu sein, dass man über die Zeit immer einen Preis für das Geldspiel bezahlt. Geldspiel ist der Konsum eines Unterhaltungsangebots.

Es ist daher wichtig, sich beim Spielen eine finanzielle und eine emotionale Grenze zu setzen:

- Die **finanzielle Grenze** sagt Ihnen, wie viel Sie für Geldspiele ausgeben können.
- Die **emotionale Grenze** sagt Ihnen, wie sehr Sie sich am Geldspiel beteiligen können, ohne dass Sie die Kontrolle verlieren und dem Geld hinterherjagen bzw. versuchen, Verluste zurück zu gewinnen.

Dieses Kapitel hilft Ihnen, 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 zunächst darüber bewusst werden, wann und warum Sie bestimmte Dinge tun. Die nächste Übung unterstützt Sie dabei zu erkennen, welche Gefühle oder Situationen (→ «Auslöser») Sie dazu bringen, Geldspiele zu spielen. Wenn Sie wissen, welches Ihre Auslöser sind, können sie besser damit umgehen, ohne auf das Geldspielen zurückgreifen zu müssen.

### Übung: Auslöser und Alternativen

Im Folgenden sind einige Auslöser aufgeführt. Prüfen Sie, ob und in welcher Form sie auch auf Sie zutreffen. Kreuzen Sie entsprechend JA oder NEIN an. Wo Sie JA angekreuzt haben, lesen Sie die Spalte «Beispiel-Alternative zum Geldspiel» und schreiben Sie Ihre eigenen Ideen dazu auf, wie Sie mit dem betreffenden Auslöser zukünftig umgehen möchten.



Auslöser	Beispiel-Alternative zum Geldspiel	Meine Alternativen zum Geldspiel
Ich spiele, ... ... weil ich mich langweile. <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Wenn ich mich langweile, rufe ich meine Vertrauensperson oder einen Freund an.	Wenn ich mich langweile, ...
... um Geld zu gewinnen. <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Wenn ich Geld gewinnen will, erinnere ich mich selbst daran, dass mich Geldspiele gewöhnlich Geld kosten.	Wenn ich Geld gewinnen will, ...

## Kapitel 5



<b>Auslöser</b> Ich spiele, ...	<b>Beispiel-Alternative zum Geldspiel</b>	<b>Meine Alternativen zum Geldspiel</b>
... wenn ich Stress habe.  <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Wenn ich Stress habe, gehe ich draussen eine Runde spazieren.	Wenn ich Stress habe, ...
... wenn ich das Gefühl habe, Glück zu haben.  <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Wenn ich das Gefühl habe, Glück zu haben, erinnere ich mich daran, dass man beim Geldspiel langfristig immer verliert.	Wenn ich das Gefühl habe, Glück zu haben, ...
... wenn ich meine Probleme vergessen will.  <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Wenn ich meine Probleme vergessen will, erinnere ich mich selbst daran, dass sie nicht weggehen, wenn ich spiele.	Wenn ich Probleme vergessen will, ...
... weil ich das Geld zurück gewinnen will, das ich verloren habe.  <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Wenn ich das verlorene Geld zurückgewinnen will, spreche ich mit meiner Vertrauensperson über meine Gedanken.	Wenn ich das verlorene Geld zurückgewinnen will, ...
... wenn ich wütend bin.  <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Wenn ich wütend bin, nehme ich mir eine Auszeit und spreche mit meiner Vertrauensperson.	Wenn ich wütend bin, ...
... weil ich Spass und Anregung haben will.  <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Wenn ich Spass und Anregung haben will, mache ich etwas anderes, das mir Spass macht.	Wenn Spass und Anregung haben will, ...
... wenn ich traurig oder depressiv bin.  <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Wenn ich traurig oder depressiv bin, bedenke ich, dass ich wahrscheinlich beim Spielen verlieren und sich meine Stimmung weiter verschlechtern würde. Stattdessen treffe ich mich lieber mit einem Freund.	Wenn ich traurig oder depressiv bin, ...

## Kapitel 5



<b>Auslöser</b> Ich spiele, ...	<b>Beispiel-Alternative zum Geldspiel</b>	<b>Meine Alternativen zum Geldspiel</b>
... weil meine Freunde mich bitten, mitzumachen.  <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Wenn meine Freunde fragen, ob ich mitgehe zum Spielen, schlage ich etwas anderes vor, das wir machen können.	Wenn mich meine Freunde fragen, ob ich mitgehe zum Spielen, ...
... wenn ich (zu) viel Geld bei mir habe.  <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Ich bitte jemanden, mein Geld für eine bestimmte Zeit zu verwahren.	Wenn ich (zu) viel Geld bei mir habe, ...
... wenn ich mich einsam fühle.  <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Wenn ich mich einsam fühle, spreche ich mit einem Freund oder meiner Vertrauensperson darüber, wie ich mich fühle.	Wenn mich einsam fühle, ...
... wenn ich zu viel Zeit habe.  <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Ich mache eine Liste mit Dingen, die ich gerne tun möchte. Ich halte die Liste griffbereit für den Fall, dass ich zu viel Zeit habe.	Wenn ich zu viel Zeit habe, ...
... weil es eine Gewohnheit ist  <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Für die Zeiten, in denen ich normalerweise Geldspiele spiele, nehme ich mir etwas anderes vor.	Für die Zeiten, in denen ich normalerweise Geldspiele spiele, ...
...		
...		

Jetzt kennen Sie einige Auslöser, die dazu führen, dass Sie spielen. Sie wissen nun auch, was Sie in diesen Situationen stattdessen tun können.

## Kapitel 5

### Irrationale Gedanken

Haben Sie sich schon einmal gefragt, ob einige der Gedanken, die Sie haben, dazu beitragen könnten, dass Sie weiterspielen?

Spielende haben manchmal Gedanken, die das Geldspielen «rechtfertigen» oder «erklären». Damit erteilen Sie sich selbst die Erlaubnis, weiterzuspielen. Solche irrationalen Gedanken halten davon ab, sich mit der Realität auseinanderzusetzen und können die Probleme noch verstärken.

Haben Sie manchmal Gedanken, die Ihr Spielverhalten rechtfertigen oder erklären? Kreuzen Sie bitte für jeden Gedanken in der folgenden Liste an, wie häufig dieser auf Sie zutrifft.



<b>Gedanken, die Ihr Spielen rechtfertigen oder erklären:</b>	<b>Ich habe fast nie so gedacht</b>	<b>Ich habe manchmal so gedacht</b>	<b>Ich habe fast immer so gedacht</b>
<u>Irrationale Überzeugungen</u>  «Ich habe gewonnen, weil ich etwas Bestimmtes getan habe und nicht, weil es Zufall war.»  «Ich kann Sportresultate besser vorhersagen als andere.»  «Ich kann Geld zurückgewinnen, das ich verloren habe.»  «Ich habe einen grossen Betrag gewonnen. Ich werde weiter gewinnen.»  Nach Spielverlust: «Dieses Mal werden die Dinge anders laufen.»	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
<u>Magisches Denken</u>  «Ich habe gewonnen, weil ich gehofft oder mir gewünscht habe zu gewinnen, oder weil ich daran geglaubt habe, dass ich gewinnen werde.»  «Ich werde gewinnen, weil ich gewinnen muss.»	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
<u>Aberglaube</u>  «Ich habe gewonnen, weil ich meinen Glücksbringer dabei hatte oder an meinem «Glücksautomaten» gespielt habe.»	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Selektive Erinnerung</u>  «Ich habe immer gewonnen ... ich habe nie verloren.»	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Gedanken, die Ihr Spielen rechtfertigen oder erklären:	Ich habe fast nie so gedacht	Ich habe manchmal so gedacht	Ich habe fast immer so gedacht
<p><u>Personifizierung des Geldspielautomaten</u></p> <p>«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.»</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><u>Glauben an «Fast-Gewinne»</u></p> <p>«So wie ich gespielt habe, habe ich fast gewonnen. Wenn ich es weiter versuche, werde ich das nächste Mal gewinnen.»</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><u>«Verluste hinterherjagen»</u></p> <p>«Im Automat ist noch das ganze Geld, das ich gestern verloren habe – ich kann alles zurückgewinnen.»</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><u>Andere Gedanken, die ich habe:</u></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Selbstinstruktion

Die meisten Personen führen manchmal Selbstgespräche – sie sprechen zu sich selbst oder geben sich selbst Anweisungen («Selbstinstruktionen»).

- Selbstinstruktionen können negativ und schädlich sein und Sie davon abhalten, Ziele zu erreichen, die Sie sich gesetzt haben.
- Selbstinstruktionen können positiv und hilfreich sein und eine wichtige Rolle beim Erreichen Ihrer persönlichen Ziele spielen.

Sie können ihre Selbstinstruktionen vom Negativem zum Positivem verändern. Sie können lernen, sich selbst in Gedanken unterstützende Dinge zu sagen, um das besser umsetzen zu können, was Sie erreichen möchten.

Im Folgenden sind einige negative, schädliche Selbstinstruktionen aufgeführt. Lesen Sie diese durch und schreiben Sie dann auf, wie sie in positive, hilfreiche Selbstinstruktionen umgewandelt werden können.

Beispiel:      **Negativ:**      «Ich bin stark. Ich brauche keine Hilfe.»  
                  **Positiv:**      «Ich werde mit einem Freund sprechen und nach Hilfe fragen.»



<b>Negativ:</b>	«Da meine finanziellen Probleme jetzt durch einen Schuldnerberater geregelt werden, kann ich es mir leisten, so viel zu spielen, wie ich will.»
<b>Positiv:</b>	
<b>Negativ:</b>	«Spielen ist die einzige Form der Unterhaltung, die ich habe. Niemand kann mir das verweigern.»
<b>Positiv:</b>	
<b>Negativ:</b>	«Es ist nicht mein Fehler, ich brauch das Spielen, um von allem wegzukommen. Ich habe so viele Probleme, die machen mich fertig.»
<b>Positiv:</b>	
<b>Negativ:</b>	«Sie sollten mich nicht so behandeln. Ich werde es ihnen zeigen.»
<b>Positiv:</b>	



<b>Negativ:</b>	«Alle halten mich für einen Verlierer. Vielleicht bin ich auch einer und ich bin gut darin.»
<b>Positiv:</b>	
<b>Negativ:</b>	«Ich kann das keinem erzählen. Was würden sie sagen? Sie werden mich hassen und ich werde allein und verlassen sein»
<b>Positiv:</b>	

**Meine Selbstinstruktionen**

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

<b>Positiv:</b>	

---

## Kapitel 5

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



<b>Negativ:</b>	
<b>Positiv:</b>	

Wenn Sie ihre «innere Stimme» dafür nutzen, sich selbst positive Selbstinstruktionen zu geben, kann dies wesentlich dazu beitragen, Ihr Leben wie gewünscht zu ändern.

---

## Kapitel 5

### Hilfe in der Not!

Manchmal ist es sehr schwer, sich an die gemachten Vorsätze zu halten. Sobald Sie das folgende Arbeitsblatt ausgefüllt haben, machen Sie eine Kopie davon. Tragen Sie diese bei sich und nutzen Sie sie, wenn Sie sich daran erinnern wollen, dass Sie Ihr Spielverhalten verändern möchten.

Als Plan zur Vermeidung der mit den Auslösern verbundenen Risiken kann auf die Alternativen zum Geldspiel zurückgegriffen werden, die Sie weiter vorne in diesem Kapitel erarbeitet haben.



Auslöser **Geld:**

Risiken:

Plan:

Hilfen/Stärken:

Auslöser **Zeit:**

Risiken:

Plan:

Hilfen/Stärken:

Auslöser **Gelegenheit zum Spielen:**

Risiken:

Plan:

Hilfen/Stärken:

Auslöser **Gefühle/Stimmungen:**

Risiken:

Plan:

Hilfen/Stärken:

Auslöser **Irrationale Gedanken:**

Risiken:

Plan:

Hilfen/Stärken:

Auslöser **Freunde/Angehörige, die spielen:**

Risiken:

Plan:

Hilfen/Stärken:

---

## Kapitel 5

### Spieltagebuch

Bitte vergessen Sie nicht, während der Bearbeitung dieses Selbsthilfe-Manuals täglich Ihr Spieltagebuch auszufüllen (Vorlage auf S. 11). Das Tagebuch kann Ihnen helfen herauszufinden, in welchen Situationen Sie Geldspiele 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.

### Abschliessende Checkliste für Kapitel 5 - Spielverhalten und Auslöser für das Spielen

Bevor Sie zum nächsten Kapitel übergehen, prüfen Sie bitte, ob Sie die Aufgaben des Kapitels 5 für Sie zufriedenstellend bearbeitet haben. Kreuzen Sie hierfür bei den folgenden Aussagen JA oder NEIN an.



Aufgaben	Ja	Nein
Ich habe das gesamte Kapitel 5 gelesen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe die Übung <b>«Auslöser und Alternativen»</b> bearbeitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe dabei die Situationen herausgesucht, mit denen ich im Moment am schlechtesten umgehen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe mir diese schwierigen Situationen genauer angesehen und versucht einen anderen Weg zu finden, um damit umzugehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe die <b>Liste irrationaler Gedanken</b> ausgefüllt und mich mit einigen meiner irrationalen Gedanken auseinandergesetzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe mich mit positiven und negativen <b>Selbstinstruktionen</b> auseinandergesetzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe das die Seite <b>«Hilfe in der Not»</b> ausgefüllt und werde sie bei mir tragen, um mich daran zu erinnern, dass ich mein Spielverhalten verändern möchte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe ein <b>Spieltagebuch</b> geführt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn Sie die allermeisten oder 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 etliche Fragen verneint haben, möchten sie vielleicht das Kapitel nochmals durchlesen und bearbeiten. Sie können sich vorab auch erneut Ihre persönlichen Ziele ansehen, die Sie in Kapitel 2 erarbeitet haben, oder Sie suchen weitere Gespräche mit Ihrer Vertrauensperson.

# ***Stress bewältigen und die Leere füllen***

Wenn Sie Ihr Spielverhalten verändern oder aufgeben wollen, ist dies auch immer mit dem Erleben von Stress und Belastung verbunden. Das Stresserleben kann sich zunächst sogar verstärken. Dafür gibt es verschiedene Ursachen:

- Es ist harte Arbeit, etwas an Ihren Spielgewohnheiten zu ändern. Es kann Ihre Stimmung und Persönlichkeit beeinflussen. Ihre Freunde und Bekannten können vielleicht Ihre Gründe hierfür nicht nachvollziehen.
- Der Umgang mit finanziellen Problemen und Schulden kann Stress auslösen. Möglicherweise sind auch Probleme, die Sie überhaupt erst zum Geldspielen gebracht haben, immer noch ein Teil Ihres Lebens.
- Sie erleben vielleicht eine grosse Leere in Ihrem Leben, die Sie gewöhnlich mit Geldspielen gefüllt haben.

Dieses Kapitel hilft Ihnen dabei, mit Stress und Belastungen umzugehen sowie Wege zu finden, um allenfalls dadurch entstandene Leere in Ihrem Leben zu füllen. Sich wieder ein soziales Umfeld aufzubauen, Hobbies aufzunehmen, sich am Familienleben zu beteiligen und sich persönlich weiterzuentwickeln können Teile Ihres neuen, veränderten Lebens sein, auf das Sie hinarbeiten.

## **Was ist Stress?**

Wir alle erleben in unserem Leben Stress. Stress selbst ist weder gut noch schlecht. Es die Art und Weise, wie Stress auf uns wirkt und wie wir damit umgehen, die schädlich sein kann. Stress kann die körperliche, emotionale und psychische Gesundheit beeinflussen, z. B. Ihren Schlaf sowie Ihre Beziehung zu anderen Menschen beeinträchtigen.

Jeder von uns hat andere Dinge, die dazu führen, dass er oder sie sich «gestresst» oder belastet fühlt. Es ist wichtig herauszufinden, was in Ihrem Leben Stress verursacht, so dass Sie nachvollziehen können, warum Sie sich in bestimmten Situationen so fühlen.

Ein erster Schritt zur Bewältigung von Stress besteht darin herauszufinden, wie Sie auf Stress reagieren. Die meisten Menschen zeigen in belastenden, kritischen Situationen eine «Kampf-» oder eine «Flucht-Reaktion». Sie 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 schon einmal erlebt haben oder jetzt erleben.



<b>KÖRPERLICH (Beschwerden, die auftreten)</b>	<b>Ich habe das früher erlebt</b>	<b>Ich erlebe das zurzeit</b>
Schneller Puls	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Herzklopfen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beschleunigter Atem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flache, kurze Atemzüge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beklemmungsgefühle in der Brust	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anspannung der Bauchmuskeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anspannung der Muskeln in Armen und Beinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verkrampfte Kiefermuskulatur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nächtliches Zähneknirschen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andere, welche:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>PSYCHISCH (Was Sie empfinden)</b>		
Starke Stimmungsschwankungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konzentrationsschwierigkeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schwierigkeiten einfache Entscheidungen zu treffen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reizbar oder wütend	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verlangen nach Drogen, Alkohol, Nikotin, Essen etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ängstlichkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gefühle von Panik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Niedergeschlagenheit, Depressivität	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andere, welche:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VERHALTEN (Was Sie tun)</b>		
Häufiger Medikamentengebrauch (z.B. Schmerzmittel)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alkohol, Nikotin- oder Drogenkonsum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nervöse Ticks (Muskelzuckungen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zerstreuung (Dinge vergessen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nägelkauen, Haare ausreissen, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vermehrter, verminderter Appetit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leichtsinniges Verhalten (z.B. beim Autofahren)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unangebrachte Aggressivität / Feindseligkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andere, welche:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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.

### 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 Denk- und Funktionsfähigkeit als auch die Art und Weise beeinflussen, wie Sie sich selbst sehen und über sich denken.

Sie können mit Ihrem Stress umzugehen lernen, indem Sie

- sich bewusst machen, was bei Ihnen Stress auslöst und wie Sie darauf reagieren,
- Ihre Widerstandskraft stärken mit Sport, ausgewogener Ernährung und Erholungsphasen,
- 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.

Es wird Zeit brauchen, aber Sie können neue Wege ausprobieren, mit Stress umzugehen oder Stressfaktoren in Ihrem Leben zu reduzieren. Sie haben vielleicht auch gespielt, um vor Stress oder Problemen zu flüchten. Wenn sie das Spielen nun einschränken oder aufgeben, könnte zunächst eine grosse Lücke oder Leere in Ihrem Leben entstehen.

---

## Kapitel 6

### Die Leere füllen

Die nächste Übung hilft Ihnen, künftig besser mit Stress umzugehen. Sie zeigt auch, wie Sie das Geldspiel durch andere Aktivitäten ersetzen können, damit Sie Ihr Leben besser genießen und sich weniger gestresst fühlen.

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 allein gemacht haben? Tragen Sie Ihre Antworten auf diese Fragen nachstehend ein.



**Bevor ich angefangen habe, so viel zu spielen, hatte ich viel Spass, wenn ich:**

--

**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 Geldspielen finden. Damit schaffen Sie Anregung in ihrem Leben und bauen Stress ab. Nachstehend sind einige Ideen und Vorschläge aufgeführt, die dafür von anderen Spielern mit Geldspielproblemen genannt wurden. In die freie Zeilen (...) können Sie Aktivitäten ergänzen, die Sie selbst gerne versuchen möchten:



Um Langeweile zu vermeiden und Anregung zu schaffen, kann man ...	Um zu entspannen und Stress abzubauen, kann man ...
<ul style="list-style-type: none"> <li>• sportliche Aktivitäten ausprobieren z.B. Schwimmen, Skifahren etc.</li> <li>• ausgehen und Freunde treffen</li> <li>• als ehrenamtlicher Helfer eine Organisation unterstützen</li> <li>• mit den Kindern etwas unternehmen</li> <li>• bei einer Amateurtheatergruppe mitmachen</li> <li>• neue Gegenden, Städte, Ortschaften erkunden</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoga machen</li> <li>• Mediationsübungen durchführen, Entspannungs-CD hören</li> <li>• ein Bad bei Kerzenlicht nehmen</li> <li>• 20 Minuten am Tag spazieren gehen</li> <li>• eine Fahrradtour unternehmen</li> <li>• Musik hören</li> <li>• mit dem Hund rausgehen</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul>

Als in Ihrem Leben durch das Geldspiel viel Zeit, Geld und Energie verbraucht wurde und Probleme aufgetreten sind, hatten Sie wahrscheinlich nicht viele Möglichkeiten, etwas anderes zu tun oder Neues auszuprobieren. Auf der folgenden Seite sind weitere Anregungen und Vorschläge für **angenehme Aktivitäten** aufgelistet, die positive Gefühle wie Zufriedenheit, Freude, Geborgenheit etc. auslösen.

Diese Aktivitäten werden Ihnen nicht sofort das gleiche Gefühl vermitteln, das Sie gewöhnlich durch das Spielen bekommen haben. Trotzdem ist es ein guter Anfang. Je häufiger Sie sie einsetzen, um sich gut zu fühlen, umso wirksamer werden sie.

## Kapitel 6

Kreuzen Sie die Aktivitäten in der Liste 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 Geldspielen hinterlassen hat.

Diese Ideen und Vorschläge unterstützen Sie dabei, die Veränderungen in Ihrem Leben vorzunehmen, die notwendig sind, damit Sie Ihr Spielverhalten einschränken oder aufgeben können. Für Ihre eigenen Ideen sind am Ende der Liste freie Plätze vorhanden.



Vorschläge für angenehme Aktivitäten	Ich habe das früher gemacht	Ich mache das jetzt immer noch	Ich möchte das künftig machen
Selbstgekochtes Essen geniessen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jemand anderem helfen, der Unterstützung braucht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ein gutes Buch lesen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ins Grüne fahren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einen guten Film sehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ein Tagebuch führen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Joggen gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etwas Sammeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Angeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etwas Basteln, Malen oder Töpfern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Irgendwo hinfahren, wo man noch nie gewesen ist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heimwerken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mit einem Freund einen Kaffee trinken gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einkaufen gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Campen/Zelten gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einen Verwandten anrufen, mit dem man lange nicht gesprochen hat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Den Sonnenaufgang beobachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kletter- oder Bergtouren machen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ein Schaumbad nehmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seine Wohnung neu gestalten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puzzeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gedichte schreiben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Massiert werden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ein Konzert oder eine Ausstellung besuchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

---

## Kapitel 5

### Spieltagebuch

Bitte vergessen Sie nicht, während der Bearbeitung dieses Selbsthilfe-Manuals täglich Ihr Spieltagebuch auszufüllen (Vorlage auf S. 11). Das Tagebuch kann Ihnen helfen herauszufinden, in welchen Situationen Sie Geldspiele 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.

### Checkliste für Kapitel 6 – 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 6 gelesen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Durch die Bearbeitung der Übung « <b>Wie reagiere ich auf Stress?</b> » habe ich erfahren, welche Anzeichen für Stress bei mir auftreten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe die Übung « <b>Die Leere füllen</b> » bearbeitet und andere Wege kennengelernt, wie ich Langeweile vorbeugen, Anregungen schaffen, entspannen und Stress abbauen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe mir darüber Gedanken gemacht, wie ich mit Stress umgehen kann ohne zu spielen und die Übung « <b>Was kann ich tun anstatt zu spielen?</b> » abgeschlossen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe darüber nachgedacht, wie ich mein Leben ohne Spielen genießen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe die Liste « <b>meiner angenehmen Aktivitäten</b> » ausgefüllt und Wege gefunden, wie ich mein Leben ohne Spielen genießen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe mit meiner Vertrauensperson über das Thema gesprochen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe bereits verschiedene Möglichkeiten ausprobiert, die nichts mit spielen zu tun haben, um mich zu entspannen und Spass zu haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe ein <b>Spieltagebuch</b> geführt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe das Gefühl, dass ich bei der Erreichung meiner persönlichen Ziele Fortschritte mache.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn Sie (fast) alle Fragen mit JA beantwortet haben, haben Sie 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 das Kapitel 6 «Die Leere füllen» vielleicht 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.

# ***Ein Leben ohne Spielprobleme***

In diesem Kapitel geht es darum, sicherzustellen, dass Sie das Erlernete in Zukunft weiter aufrechterhalten können. Wichtige Punkte bei der Aufrechterhaltung der Veränderungen, die Sie vorgenommen haben, sind zu

- verstehen, worin sich ein «Vorfall» und ein «Rückfall» unterscheiden,
- wissen, was Sie tun müssen, wenn Sie wieder spielen,
- wissen, wie Sie Strategien entwickeln können, um das Spielen zu vermeiden.

## **Was ist ein Vorfall**

Ein Vorfall besteht dann, wenn Sie nur einmal spielen. Beispiel: Es war Ihr Ziel, das Wetten ganz aufzugeben. Trotzdem haben Sie an einem Tag zwei Franken für eine Wette ausgegeben. Sie hören aber wieder auf, als Sie erkennen, dass Sie nicht wieder mit dem Spielen beginnen möchten.

## **Was ist ein Rückfall**

Ein Spieler erlebt einen Rückfall, wenn er in sein gewohntes Spielverhalten zurückfällt, weil er anders nicht mit seinen alltäglichen Problemen umgehen kann. 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 verursacht 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.

---

## Kapitel 7

### Situationen, die zu einem Rückfall führen können

Bestimmte Situationen und Gefühle können mit einem hohen Rückfall-Risiko verbunden sein. Es ist wichtig, dass Sie

- erkennen, wann solche Risikosituationen bei Ihnen bestehen,
- wissen, wie Sie mit diesen Situationen umgehen können.

Folgende Situationen können das Verlangen zu spielen auslösen und zu einem Rückfall führen:

- 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 ein Lokal mit Automaten gehen 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 5? Solche Gedanken wie z.B.

- *«Ich bin schon länger da, als ich mir vorgenommen hatte, 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 zu einem Rückfall führen.

Nutzen Sie Ihre positiven Selbstinstruktionen (vgl. Kapitel 5), um diese irrationalen Gedanken abzublocken und stattdessen weiter Ihre Ziele zu verfolgen.

---

## Kapitel 7

### Was tue ich bei einem Rückfall?

Egal wie sehr Sie vorausplanen, es gibt immer Möglichkeiten, dass Sie rückfällig werden und Ihre selbstgesetzten Ziele nicht weiterverfolgen. Was können Sie in solchen Situationen tun?

Es ist vor allem wichtig, nicht aufzugeben. Veränderungen brauchen Zeit und manchmal müssen Sie es mehrmals versuchen, bevor Sie Erfolg haben. Rückfälle gehören oft dazu.

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 oder die Teile daraus, die Ihnen am meisten helfen, nochmals durcharbeiten und sich erneut Möglichkeiten ansehen, wie Sie z. B. mit Stress umgehen und Ihr Verhalten ändern können. Sie können auch mit Ihrer Vertrauensperson oder anderen Menschen sprechen, die sich um Sie sorgen. Oder sie können den Notfall-Plan auf der nächsten Seite einsetzen

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 Risiko-Situationen**

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 Risiko-Situationen durch und schreiben Sie auf, was Sie tun könnten, um nicht zu spielen. Jedes Mal, wenn Sie sich dafür entscheiden, etwas anderes zu tun, sind näher an der Erreichung Ihrer persönlichen Ziele.



Meine Risiko-Situationen	Was ich tun kann, statt zu spielen:
1.	a)  b)  c)
2.	a)  b)  c)
2.	a)  b)  c)



Meine Risiko-Situationen	Was ich tun kann, statt zu spielen:
4.	a)  b)  b)
5.	a)  b)  c)
6.	a)  b)  c)
7.	a)  b)  c)

**Meine Schritte zum Ziel – eine zusammenfassende Übung**

Um Ihr Spielverhalten dauerhaft einzuschränken oder aufzugeben, müssen Sie Alternativen zum Geldspielen 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 folgenden 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. Am Ende der Liste können Sie Ihre eigenen entsprechenden Ideen eintragen.



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



<b>Meine Schritte zum Ziel</b> Ich werde ...	<b>Das ist für mich hilfreich</b>
etwas sparen, um mich selbst mit etwas Besonderem zu belohnen.	<input type="checkbox"/>
mir Freizeitaktivitäten suchen, die nichts mit Geldspielen zu tun haben.	<input type="checkbox"/>
meine Lebensgewohnheiten verändern und meine Auslöser für das Geldspielen meiden.	<input type="checkbox"/>
den Tag genau planen, damit ich beschäftigt bin und keine Zeit übrig habe, mit der ich nichts anzufangen weiss.	<input type="checkbox"/>
sportliche Aktivitäten in meinen Alltag aufnehmen.	<input type="checkbox"/>
mir mehr Wissen über problematisches Spielen aneignen.	<input type="checkbox"/>
positive Selbstinstruktionen nutzen, um meine Ziele besser zu erreichen.	<input type="checkbox"/>
Rückfälle realistisch beurteilen und einen Plan erstellen, was ich bei einem Rückfall tun kann.	<input type="checkbox"/>
Tag für Tag in kleinen Schritten vorangehen.	<input type="checkbox"/>
Ich werde	<input type="checkbox"/>

### 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 Sie sehen können, ob sich Ihr Leben verbessert und ob dies die richtige Entscheidung war. Sie werden auch darauf achten müssen, nicht wieder in Ihre alten Spielgewohnheiten zurückzufallen. Vielleicht entscheiden Sie nach einer gewissen Zeit auch, 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 sich alles in Ihrem Leben sofort zum Besseren wendet, sobald sie mit dem Spielen aufgehört haben. Natürlich ist das Leben oft 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 beim Durcharbeiten des Manuals Informationen darüber erhalten, wie Sie Ihr Spielverhalten und Ihr Leben verändern können. Sie haben einen Plan und 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 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. Es kommt vor, dass Menschen mit Spielproblemen zunächst ab und zu in Ihre alten Gewohnheiten zurückfallen, obwohl Sie sich fest vorgenommen haben, das Spielen aufzugeben.

### Spieltagebuch

Bitte vergessen Sie nicht, während der Bearbeitung dieses Selbsthilfe-Manuals täglich Ihr Spieltagebuch auszufüllen (Vorlage auf S. 11). Das Tagebuch erleichtert es Ihnen auch nachzuvollziehen, wie erfolgreich Sie bei der Umsetzung Ihrer Ziele sind.

---

## Kapitel 7

### Checkliste für Kapitel 7 – ein Leben ohne Spielprobleme

Bevor Sie die Abschlussübung absolvieren, prüfen Sie bitte zunächst noch, ob Sie die Aufgaben des Kapitels 7 für Sie zufriedenstellend bearbeitet haben. Kreuzen Sie hierfür bei den folgenden Aussagen JA oder NEIN an.



Aufgaben	Ja	Nein
Ich habe das gesamte Kapitel 7 gelesen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe die Übung « <b>Was tue ich bei einem Rückfall?</b> » abgeschlossen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe über die Veränderungen nachgedacht, die ich in meinem Leben machen möchte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe einen « <b>Notfallplan für Risiko-Situationen?</b> » erstellt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe die Übung « <b>Meine Schritte zum Ziel</b> » bearbeitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe darüber nachgedacht, wie ich in meinem Leben weiterhin die Kontrolle behalte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe darüber nachgedacht, wie ich mich vor einem Rückfall schützen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe das <b>Spieltagebuch</b> geführt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe das Gefühl, dass ich bei der Erreichung meiner persönlichen Ziele Fortschritte mache.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn Sie (fast) alle Fragen mit JA beantwortet haben, haben Sie Kapitel 7 abgeschlossen und sich erfolgreich durch dieses Selbsthilfemanual gearbeitet. Bitte gehen Sie nun zur letzten Aufgabe über – der **Abschluss-Übung**.

Wenn Sie nicht alle Fragen bejaht haben, möchten sie vielleicht das Kapitel 7 «Ein Leben ohne Spielprobleme» nochmals durchlesen und bearbeiten. Vielleicht können Sie auch einzelne Übungen mit Ihrer Vertrauensperson besprechen und vertiefen.

---

## Kapitel 7

### **Abschluss-Übung: Meine neuen Ziele**

Bitte lesen Sie sich Ihre persönlichen Ziele aus Kapitel 2 nochmal durch. Haben Sie diese erreicht? Wenn ja, gratulieren wir Ihnen zu Ihrem Erfolg. Nehmen Sie sich etwas Zeit, um der oder den Person/en zu danken, die Sie während dieser Zeit unterstützt hat / haben. Jetzt ist es an der Zeit, zu überlegen, was Sie als nächstes tun möchten.

Wenn Sie Ihre persönlichen Ziele nicht erreicht haben, stellt sich die Frage nach den Gründen dafür. Waren Ihre Ziele realistisch? Gab es ein Hindernis, das Sie nicht überwinden konnten? Gibt es noch etwas anderes, was Sie tun können?

Sprechen Sie noch einmal mit der/den Personen, die Sie unterstützt hat / haben. Danken Sie für die bisherige Hilfe, aber sagen Sie auch, dass Sie 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 darauf, dass Sie es versucht haben. Sie können immer wieder auf das Selbsthilfemanual zurückgreifen, wenn Sie es brauchen.

Unabhängig davon, ob sie Ihre Ziele erreicht haben, sollten Sie sich etwas Zeit nehmen, um die folgende, abschliessende Übung auszufüllen.



**Jetzt, da ich das Selbsthilfe-Manual durchgearbeitet habe, möchte ich gerne:**

--

**Das wichtigste Problem, mit dem ich jetzt umgehen muss, ist:**

--

**Um mit diesem Problem umzugehen, werde ich:**

--

**In Bezug auf mein Spielverhalten möchte ich gerne:**

--

**Um das zu verwirklichen, werde ich:**

--

