

WILLKOMMEN ZUM

Glücksspiel-MKT

Modul 4:

Wahrscheinlichkeiten II

07/20

© Moritz

Erstellt unter Mitarbeit von: Josefine
Gehlenborg, Lara Bucker

Die Benutzung der verwendeten Bilder wurde uns von den Künstlern bzw. den
Inhabern der Bildrechte freundlicherweise genehmigt – zu Details (Künstler,
Bildtitel) siehe Ende der Präsentation.

Einführung: Motivation

Mit Sicherheit war es nicht leicht für Sie, sich zu entscheiden, an Ihrem Glücksspielverhalten zu arbeiten.



Einführung: Motivation

Mit Sicherheit war es nicht leicht für Sie, sich zu entscheiden, an Ihrem Glücksspielverhalten zu arbeiten.

Sich einzugestehen, dass ein problematisches Verhalten vorliegt und sich Hilfe zu suchen, kostet meist viel Kraft und Überwindung.



Einführung: Motivation

Mit Sicherheit war es nicht leicht für Sie, sich zu entscheiden, an Ihrem Glücksspielverhalten zu arbeiten.

Sich einzugestehen, dass ein problematisches Verhalten vorliegt und sich Hilfe zu suchen, kostet meist viel Kraft und Überwindung.

Damit haben Sie den ersten großen Schritt in Richtung einer Reduktion Ihres Glücksspielverhaltens bereits gemeistert.

Wir sind froh, dass Sie hier sind!



Warum spiele ich?

Die folgenden 3 Fragen können Ihnen helfen, besser zu verstehen, warum Sie das Glücksspiel eben nicht „einfach so“ aufgeben können:

- Wie fühlt es sich an, wenn ich daran denke, was ich beim Glücksspiel alles gewinnen könnte?
- Gibt es belastende Dinge, an die ich während des Glücksspiels nicht denken muss?
- Welche positiven Aspekte hat mein Glücksspiel sonst noch?

Warum spiele ich?

Die folgenden 3 Fragen können Ihnen helfen, besser zu verstehen, warum Sie das Glücksspiel eben nicht „einfach so“ aufgeben können:

- Wie fühlt es sich an, wenn ich daran denke, was ich beim Glücksspiel alles gewinnen könnte?
z.B. Vorfreude, Ehrgeiz, Stolz, Erleichterung
- Gibt es belastende Dinge, an die ich während des Glücksspiels nicht denken muss?
z.B. Konflikt mit der Partnerin, Schulden, berufliche Probleme
- Welche positiven Aspekte hat mein Glücksspiel sonst noch?
z.B. aus dem Haus kommen, mit anderen Menschen zusammen sein, etwas machen, bei dem ich mich wirklich gut auskenne

Warum spiele ich?

Die folgenden 3 Fragen können Ihnen helfen, besser zu verstehen, warum Sie das Glücksspiel eben nicht „einfach so“ aufgeben können:

- Wie fühlt es sich an, wenn ich daran denke, was ich beim Glücksspiel alles gewinnen könnte?
z.B. Vorfreude, Ehrgeiz, Stolz, Erleichterung
- Gibt es belastende Dinge, an die ich während des Glücksspiels nicht denken muss?
z.B. Konflikt mit der Partnerin, Schulden, berufliche Probleme
- Welche positiven Aspekte hat mein Glücksspiel sonst noch?
z.B. aus dem Haus kommen, mit anderen Menschen zusammen sein, etwas machen, bei dem ich mich wirklich gut auskenne

ACHTUNG: Hätte das Glücksspiel nur negativen Aspekte, würden Sie nicht spielen!

Warum möchte ich aufhören zu spielen?

Folgende 3 Fragen können Ihnen dabei helfen, sich über die Chancen bewusster zu werden, die ein Leben ohne Glücksspiel mit sich bringt

- Welche finanziellen/beruflichen Probleme haben sich durch das Glücksspielen ergeben?
- Was würde ich gerne einmal machen, für das ich aufgrund des Glücksspiels keine Zeit/Möglichkeit hatte?
- Welche zwischenmenschlichen Beziehungen würden sich verbessern, wenn ich aufhöre zu spielen?

Warum möchte ich aufhören zu spielen?

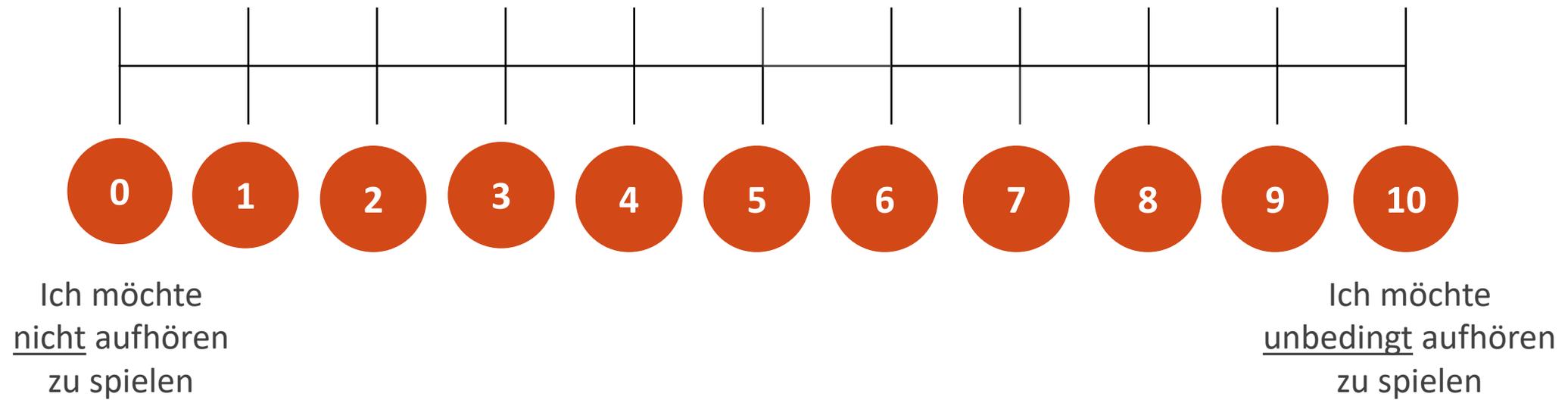
Folgende 3 Fragen können Ihnen dabei helfen, sich über die Chancen bewusster zu werden, die ein Leben ohne Glücksspiel mit sich bringt

- Welche finanziellen/beruflichen Probleme haben sich durch das Glücksspielen ergeben?
z.B. **Schulden, drohende oder aktuelle Arbeitslosigkeit**
- Was würde ich gerne einmal machen, für das ich aufgrund des Glücksspiels keine Zeit/Möglichkeit hatte?
z.B. **Reisen, Wellness, Ausflüge, Freunde treffen**
- Welche zwischenmenschlichen Beziehungen würden sich verbessern, wenn ich aufhöre zu spielen?
z.B. **Beziehungen zu Partner/in, Familie, Freunden oder Arbeitgeber**

Glücksspiel - Ja oder nein?

Es gibt also sowohl negative als auch positive Aspekte des Glücksspiels, weswegen es verständlicherweise schwer fällt, mit dem Glücksspielen aufzuhören.

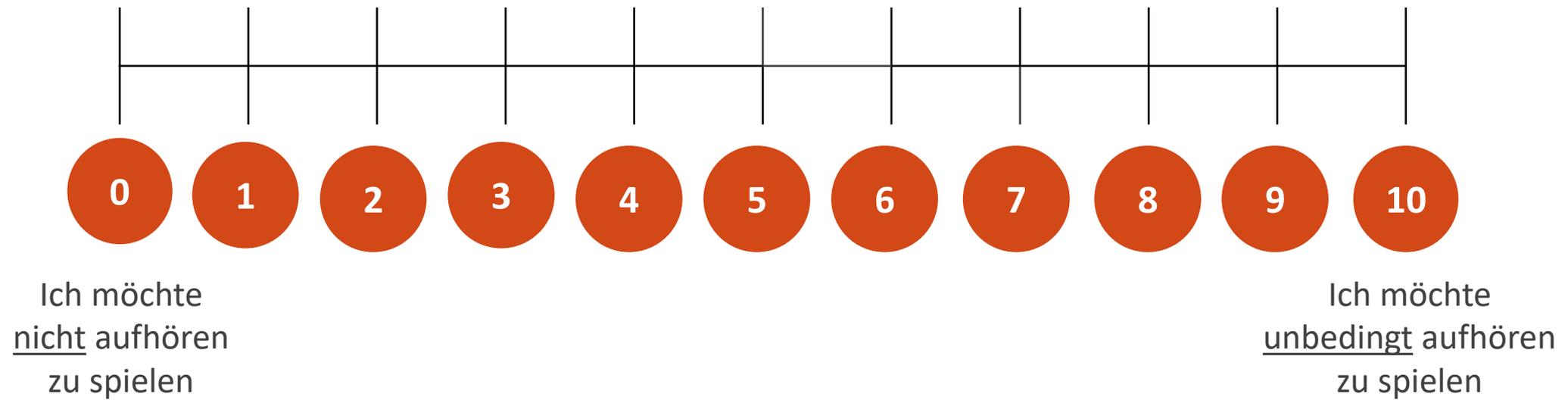
Wo stehen Sie in diesem Moment??



Glücksspiel - Ja oder nein?

Es ist komplett natürlich, wenn Sie am Anfang keine hohe Zahl gewählt haben. Außerdem ist es ganz normal, wenn Ihre Einstellung zu Beginn stark schwankt.

Warum haben Sie keine 0 angegeben?



WILLKOMMEN ZUM

Glücksspiel-MKT

Modul 4:

Wahrscheinlichkeiten II

07/20

© Moritz

Erstellt unter Mitarbeit von: Josefine
Gehlenborg, Lara Bucker

Die Benutzung der verwendeten Bilder wurde uns von den Künstlern bzw. den
Inhabern der Bildrechte freundlicherweise genehmigt – zu Details (Künstler,
Bildtitel) siehe Ende der Präsentation.

Metakognitives Training



Meta: aus dem Griechischen, bedeutet „über“

Metakognitives Training



Meta: aus dem Griechischen, bedeutet „über“

Kognition: aus dem Lateinischen abgeleitet für „Denken“



Metakognitives Training

Meta: aus dem Griechischen, bedeutet „über“

Kognition: aus dem Lateinischen abgeleitet für „Denken“

Metakognition: Denken über das Denken

Metakognitives Training



Metakognitives Training



Vogelperspektive



WILLKOMMEN ZUM

Glücksspiel-MKT

Modul 4:

Wahrscheinlichkeiten II

07/20

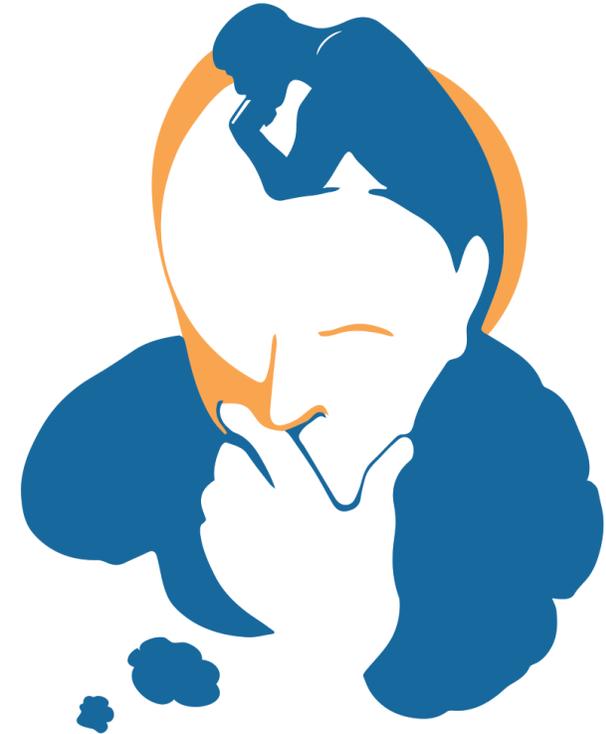
© Moritz

Erstellt unter Mitarbeit von: Josefine
Gehlenborg, Lara Bucker

Die Benutzung der verwendeten Bilder wurde uns von den Künstlern bzw. den
Inhabern der Bildrechte freundlicherweise genehmigt – zu Details (Künstler,
Bildtitel) siehe Ende der Präsentation.

Denkverzerrungen

Denkverzerrungen = Fehler im Denken



Denkverzerrungen

Denkverzerrungen = Fehler im Denken

- „Denkfallen“



Denkverzerrungen

Denkverzerrungen = Fehler im Denken

- „Denkfallen“
- Folge von unausgewogenen/extremen Bewertungen einer Situation



Denkverzerrungen

Denkverzerrungen = Fehler im Denken

- „Denkfallen“
- Folge von unausgewogenen/extremen Bewertungen einer Situation
- Trugschlüsse und Fehleinschätzungen



Denkverzerrungen

Denkverzerrungen = Fehler im Denken

- „Denkfallen“
- Folge von unausgewogenen/extremen Bewertungen einer Situation
- Trugschlüsse und Fehleinschätzungen

Alle Menschen unterliegen hin und wieder solchen Denkverzerrungen!



Glücksspielspezifische Denkverzerrungen

Bei problematischem Glücksspielverhalten scheinen verstärkt Denkverzerrungen aufzutreten, die sich auf die **eigenen Einflussmöglichkeiten** und **Gewinnchancen** beziehen.



Glücksspielspezifische Denkverzerrungen

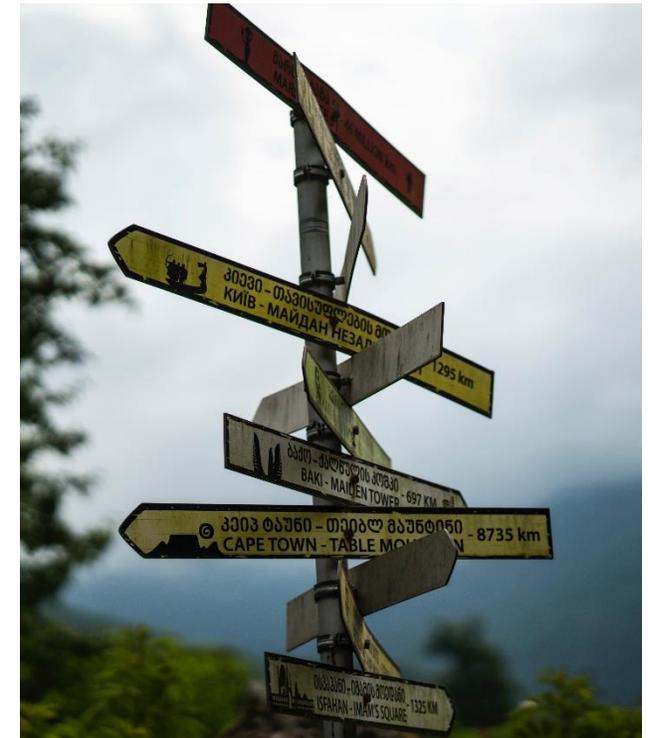
Bei problematischem Glücksspielverhalten scheinen verstärkt Denkverzerrungen aufzutreten, die sich auf die **eigenen Einflussmöglichkeiten** und **Gewinnchancen** beziehen.

Das Glücksspielverhalten wird intensiviert und das Weiterspielen wird gerechtfertigt, auch wenn die Verluste offensichtlich enorm sind!



Übung: Automatenenspiel

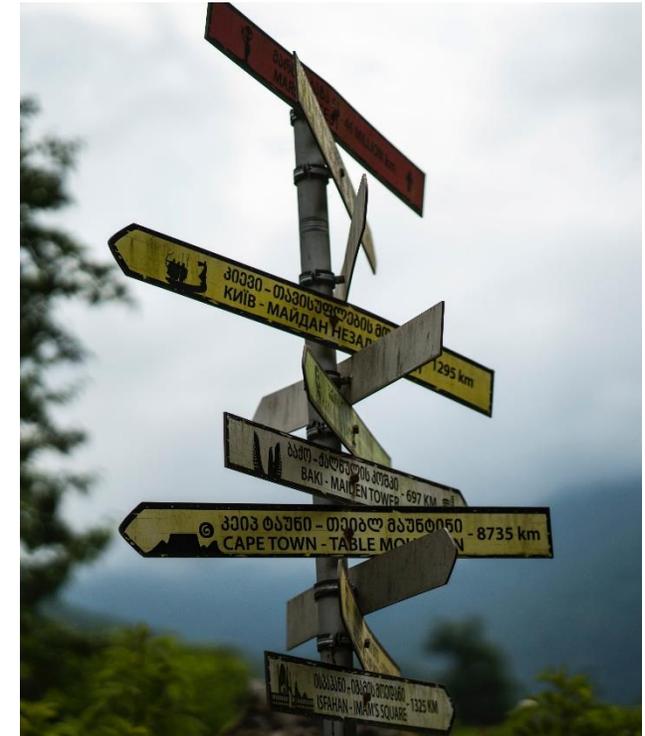
Stellen Sie sich vor, Sie spielen an einem Glücksspielautomaten. Welche Strategie führt Ihrer Meinung nach zu den **höchsten Gewinnchancen**?



Übung: Automatenspiel

Stellen Sie sich vor, Sie spielen an einem Glücksspielautomaten. Welche Strategie führt Ihrer Meinung nach zu den **höchsten Gewinnchancen**?

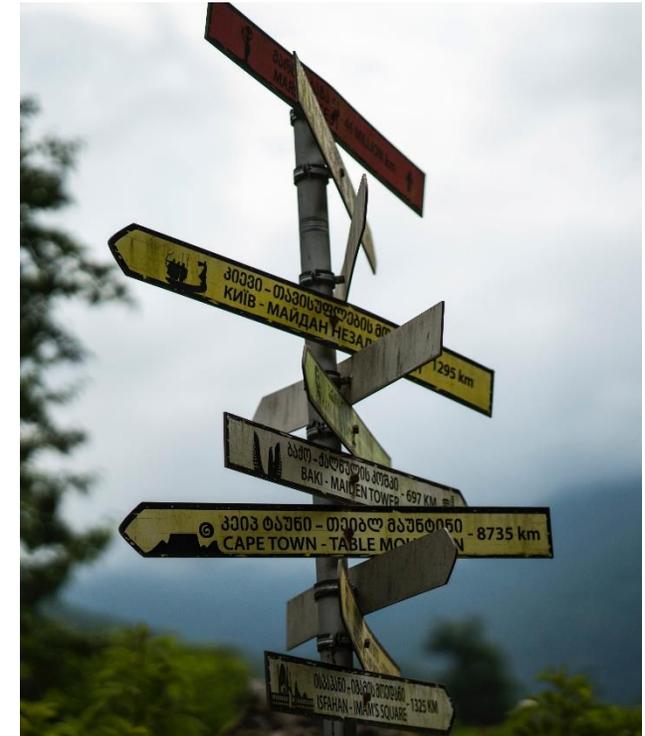
A) sehr schnelles Drücken der Start-/Stopp-Taste



Übung: Automatenenspiel

Stellen Sie sich vor, Sie spielen an einem Glücksspielautomaten. Welche Strategie führt Ihrer Meinung nach zu den **höchsten Gewinnchancen**?

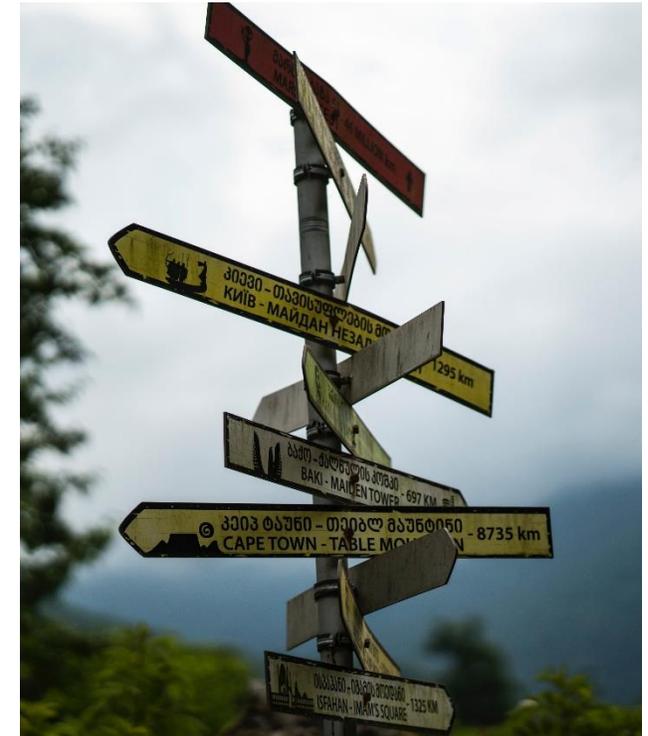
- A) sehr schnelles Drücken der Start-/Stopp-Taste
- B) sehr langsames Drücken der Start-/Stopp-Taste



Übung: Automatenenspiel

Stellen Sie sich vor, Sie spielen an einem Glücksspielautomaten. Welche Strategie führt Ihrer Meinung nach zu den **höchsten Gewinnchancen**?

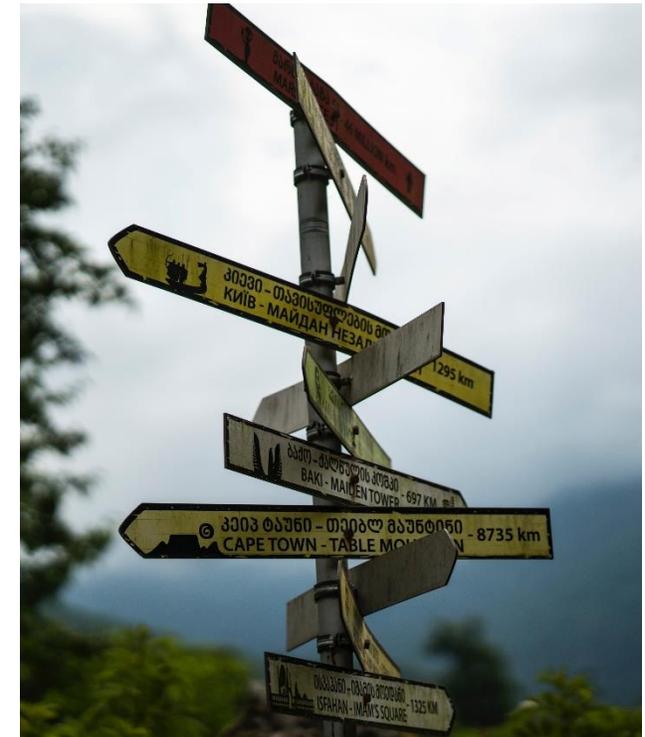
- A) sehr schnelles Drücken der Start-/Stopp-Taste
- B) sehr langsames Drücken der Start-/Stopp-Taste
- C) die Gewinnchancen sind immer gleich



Übung: Automatenenspiel

Stellen Sie sich vor, Sie spielen an einem Glücksspielautomaten. Welche Strategie führt Ihrer Meinung nach zu den **höchsten Gewinnchancen**?

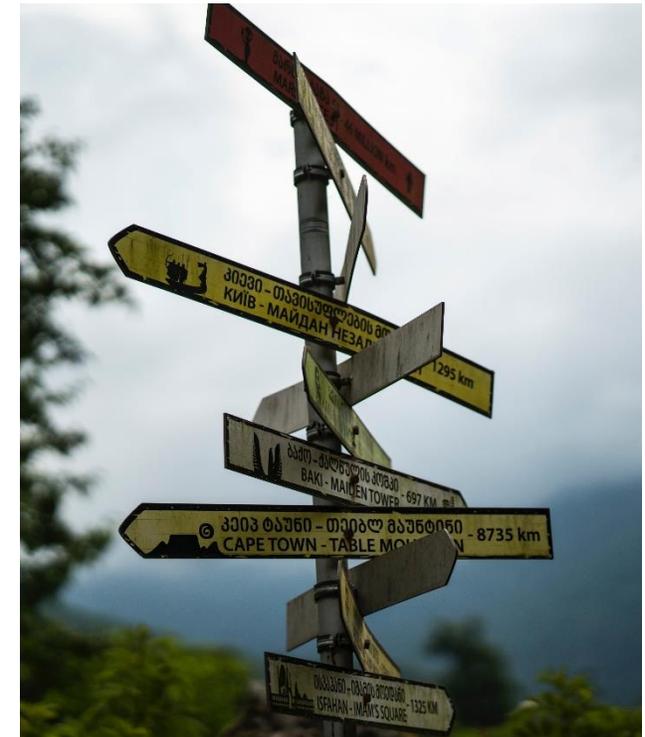
- A) sehr schnelles Drücken der Start-/Stopp-Taste
- B) sehr langsames Drücken der Start-/Stopp-Taste
- C) die Gewinnchancen sind immer gleich
- D) abwechselnd schnell und langsam drücken



Übung: Automatenenspiel

Stellen Sie sich vor, Sie spielen an einem Glücksspielautomaten. Welche Strategie führt Ihrer Meinung nach zu den **höchsten Gewinnchancen**?

- A) sehr schnelles Drücken der Start-/Stopp-Taste
- B) sehr langsames Drücken der Start-/Stopp-Taste
- C) **die Gewinnchancen sind immer gleich**
- D) abwechselnd schnell und langsam drücken



Kontrollillusion

Die Denkverzerrung beschreibt die Tendenz des Menschen, zu glauben, gewisse Vorgänge kontrollieren zu können, die nachweislich nicht beeinflussbar sind.

Kontrollillusion

Die Denkverzerrung beschreibt die Tendenz des Menschen, zu glauben, gewisse Vorgänge kontrollieren zu können, die nachweislich nicht beeinflussbar sind.

Glücksspiel:

- Fehlerhafte Annahme, der Glückspielausgang sei kontrollierbar und könnte somit durch das eigene Verhalten günstig beeinflusst werden.

Kontrollillusion

Die Denkverzerrung beschreibt die Tendenz des Menschen, zu glauben, gewisse Vorgänge kontrollieren zu können, die nachweislich nicht beeinflussbar sind.

Glücksspiel:

- Fehlerhafte Annahme, der Glücksspielausgang sei kontrollierbar und könnte somit durch das eigene Verhalten günstig beeinflusst werden.
- z.B. Überzeugung, dass Gewinnchancen sich vergrößern, wenn man die Tasten auf dem Automaten schneller drückt

Beispiel: Lotto „6 aus 49“

Welche Zahlenfolge würden Sie am ehesten für Ihren Lottoschein wählen? Warum?



Beispiel: Lotto „6 aus 49“

Welche Zahlenfolge würden Sie am ehesten für Ihren Lottoschein wählen? Warum?

A) 1 2 3 4 5 6



Beispiel: Lotto „6 aus 49“

Welche Zahlenfolge würden Sie am ehesten für Ihren Lottoschein wählen? Warum?

- A) 1 2 3 4 5 6
- B) Geburtsdatum (z.B. 19.12.1962: 19 12 1 9 6 2)



Beispiel: Lotto „6 aus 49“

Welche Zahlenfolge würden Sie am ehesten für Ihren Lottoschein wählen? Warum?

- A) 1 2 3 4 5 6
- B) Geburtsdatum (z.B. 19.12.1962: 19 12 1 9 6 2)
- C) Zufällige Zahlenfolge (z.B. 5 8 29 33 37 40)



Beispiel: Lotto „6 aus 49“

Welche Zahlenfolge würden Sie am ehesten für Ihren Lottoschein wählen? Warum?

- A) 1 2 3 4 5 6
- B) Geburtsdatum (z.B. 19.12.1962: 19 12 1 9 6 2)
- C) Zufällige Zahlenfolge (z.B. 5 8 29 33 37 40)
- D) Andere (Welche?)



Beispiel: Lotto „6 aus 49“

Lotteriespieler versuchen häufig, bestimmte Muster auf ihre gewählten Zahlenfolgen anzuwenden.

Beispiel: Lotto „6 aus 49“

Lotteriespieler versuchen häufig, bestimmte Muster auf ihre gewählten Zahlenfolgen anzuwenden.

z.B. Vermeiden benachbarter Ziffern oder von Kombinationen, die schonmal gewonnen haben

Beispiel: Lotto „6 aus 49“

Lotteriespieler versuchen häufig, bestimmte Muster auf ihre gewählten Zahlenfolgen anzuwenden.

z.B. Vermeiden benachbarter Ziffern oder von Kombinationen, die schonmal gewonnen haben

Die Auswahl der Zahlen suggeriert ein **Gefühl von Kontrolle** und führt zu einer **Kontrollillusion**.

Beispiel: Lotto „6 aus 49“

Lotteriespieler versuchen häufig, bestimmte Muster auf ihre gewählten Zahlenfolgen anzuwenden.

z.B. Vermeiden benachbarter Ziffern oder von Kombinationen, die schonmal gewonnen haben

Die Auswahl der Zahlen suggeriert ein **Gefühl von Kontrolle** und führt zu einer **Kontrollillusion**.

Fakt ist, dass der Glücksspieler jedoch keinerlei Einfluss auf die Gewinnchancen hat.

Beispiel: Lotto „6 aus 49“

Lotteriespieler versuchen häufig, bestimmte Muster auf ihre gewählten Zahlenfolgen anzuwenden.

z.B. Vermeiden benachbarter Ziffern oder von Kombinationen, die schonmal gewonnen haben

Die Auswahl der Zahlen suggeriert ein **Gefühl von Kontrolle** und führt zu einer **Kontrollillusion**.

Fakt ist, dass der Glücksspieler jedoch keinerlei Einfluss auf die Gewinnchancen hat.

Jede mögliche Zahlenreihenfolge wird mit gleicher (geringer) Wahrscheinlichkeit gezogen.

Kompetenzanteil beim Glücksspiel

Was unterscheidet Sportwetten von anderen Glücksspielformen (z.B. Automatenglücksspiel, Online-Casino)?

Kompetenzanteil beim Glücksspiel

Was unterscheidet Sportwetten von anderen Glücksspielformen (z.B. Automatenglücksspiel, Online-Casino)?

- Wettkampfumfeld
- Abhängig von menschlicher (schwankender) Leistung
- Vorwissen über Sportarten (vermeintlich) hilfreich
- hohe Emotionalität bei Sportereignissen, die durch Wettplatzierung noch gesteigert wird
- umfangreiche vorbereitende Aktivitäten: Vergleichen von Wettquoten, Analysieren von Sportstatistiken, ...

Studie: Sportwetten in Israel

53 Professionelle
Sportwetter/-innen

34 Fußballfans ohne
Glücksspielerfahrung

78 Personen ohne
Fußballwissen und
Glücksspielerfahrung

Alle Teilnehmer wurden gebeten, Wetten auf die Endergebnisse der 16
Zweitrundenspiele der UEFA Champions League zu platzieren.

Studie: Sportwetten in Israel

53 Professionelle
Sportwetter/-innen

34 Fußballfans ohne
Glücksspielerfahrung

78 Personen ohne
Fußballwissen und
Glücksspielerfahrung

Alle Teilnehmer wurden gebeten, Wetten auf die Endergebnisse der 16
Zweitrundenspiele der UEFA Champions League zu platzieren.

Welche Gruppe war am erfolgreichsten?

Studie: Sportwetten in Israel

53 Professionelle
Sportwetter/-innen

34 Fußballfans ohne
Glücksspielerfahrung

78 Personen ohne
Fußballwissen und
Glücksspielerfahrung

- Es wurde erwartet, dass Studienteilnehmer/-innen mit Fußballwissen höhere Gewinne erzielen als jene ohne Vorwissen.

Studie: Sportwetten in Israel

53 Professionelle
Sportwetter/-innen

34 Fußballfans ohne
Glücksspielerfahrung

78 Personen ohne
Fußballwissen und
Glücksspielerfahrung

- Es wurde erwartet, dass Studienteilnehmer/-innen mit Fußballwissen höhere Gewinne erzielen als jene ohne Vorwissen.
- Ergebnisse der Studie zeigten jedoch, dass die **Erfolgsrate sich zwischen den Gruppen nicht unterschied.**

Studie: Sportwetten in Israel

53 Professionelle
Sportwetter/-innen

34 Fußballfans ohne
Glücksspielerfahrung

78 Personen ohne
Fußballwissen und
Glücksspielerfahrung

- Es wurde erwartet, dass Studienteilnehmer/-innen mit Fußballwissen höhere Gewinne erzielen als jene ohne Vorwissen.
- Ergebnisse der Studie zeigten jedoch, dass die **Erfolgsrate sich zwischen den Gruppen nicht unterschied**.
- Tatsächlich kamen die beiden erfolgreichsten Personen aus der Gruppe ohne Vorwissen und Vorerfahrungen. Sie haben 7 von 16 Spielen richtig getippt.

Kompetenzanteil bei Sportwetten

- Es gibt relevante Unterschiede zwischen Sportwetten und anderen Glücksspielformen.

Kompetenzanteil bei Sportwetten

- Es gibt relevante Unterschiede zwischen Sportwetten und anderen Glücksspielformen.
- Die Gewinnchancen bei Sportwetten können durch Wissen über und Erfahrungen mit der jeweiligen Sportart (**Kompetenzanteil**) beeinflusst werden.

Kompetenzanteil bei Sportwetten

- Es gibt relevante Unterschiede zwischen Sportwetten und anderen Glücksspielformen.
- Die Gewinnchancen bei Sportwetten können durch Wissen über und Erfahrungen mit der jeweiligen Sportart (**Kompetenzanteil**) beeinflusst werden.
- Dieser Kompetenzanteil wird jedoch oft **überschätzt**. In erster Linie entscheidet auch hier der Zufall über den Ausgang des Glücksspiels (wie die Studie gezeigt hat).

Kompetenzanteil bei Sportwetten

- Es gibt relevante Unterschiede zwischen Sportwetten und anderen Glücksspielformen.
- Die Gewinnchancen bei Sportwetten können durch Wissen über und Erfahrungen mit der jeweiligen Sportart (**Kompetenzanteil**) beeinflusst werden.
- Dieser Kompetenzanteil wird jedoch oft **überschätzt**. In erster Linie entscheidet auch hier der Zufall über den Ausgang des Glücksspiels (wie die Studie gezeigt hat).
- Menschen, die Glücksspiele mit Kompetenzanteil betreiben, unterliegen besonders häufig Denkverzerrungen (z.B. **Kontrollillusion**).

Kompetenzanteil bei Sportwetten

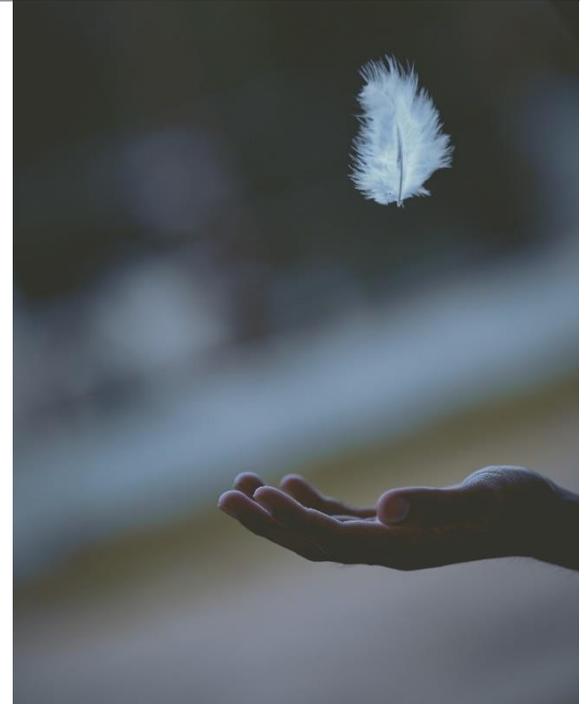
- Es gibt relevante Unterschiede zwischen Sportwetten und anderen Glücksspielformen.
- Die Gewinnchancen bei Sportwetten können durch Wissen über und Erfahrungen mit der jeweiligen Sportart (**Kompetenzanteil**) beeinflusst werden.
- Dieser Kompetenzanteil wird jedoch oft **überschätzt**. In erster Linie entscheidet auch hier der Zufall über den Ausgang des Glücksspiels (wie die Studie gezeigt hat).
- Menschen, die Glücksspiele mit Kompetenzanteil betreiben, unterliegen besonders häufig Denkverzerrungen (z.B. **Kontrollillusion**).
- Weitere Glücksspiele mit Kompetenzanteil: **???**

Kompetenzanteil bei Sportwetten

- Es gibt relevante Unterschiede zwischen Sportwetten und anderen Glücksspielformen.
- Die Gewinnchancen bei Sportwetten können durch Wissen über und Erfahrungen mit der jeweiligen Sportart (**Kompetenzanteil**) beeinflusst werden.
- Dieser Kompetenzanteil wird jedoch oft **überschätzt**. In erster Linie entscheidet auch hier der Zufall über den Ausgang des Glücksspiels (wie die Studie gezeigt hat).
- Menschen, die Glücksspiele mit Kompetenzanteil betreiben, unterliegen besonders häufig Denkverzerrungen (z.B. **Kontrollillusion**).
- Weitere Glücksspiele mit Kompetenzanteil: **Poker, Black Jack**

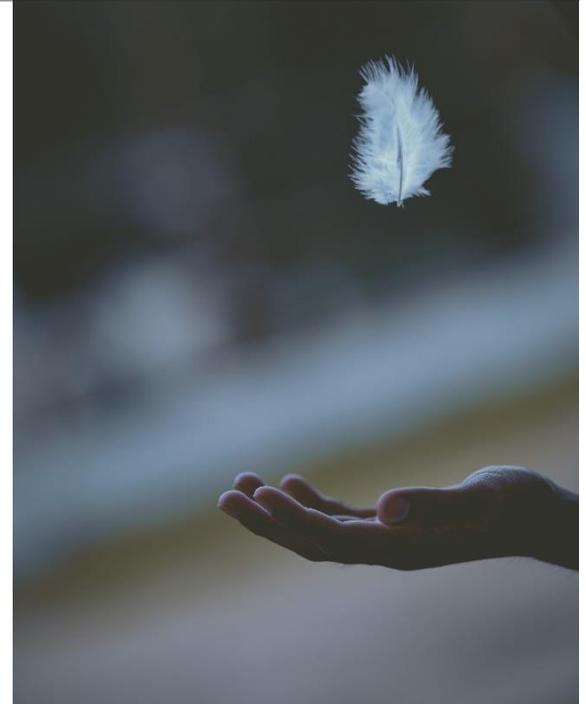
Übung

1. Überlegen Sie sich jeder für sich eine Bewegung, die einer der anderen Gruppenteilnehmer ausführen soll.



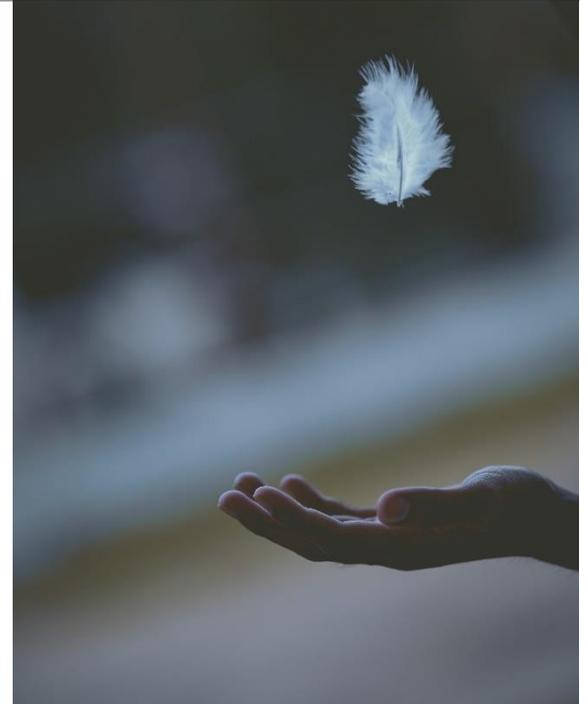
Übung

1. Überlegen Sie sich jeder für sich eine Bewegung, die einer der anderen Gruppenteilnehmer ausführen soll.
2. Wählen Sie im Geiste einen der anderen Gruppenmitglieder aus.



Übung

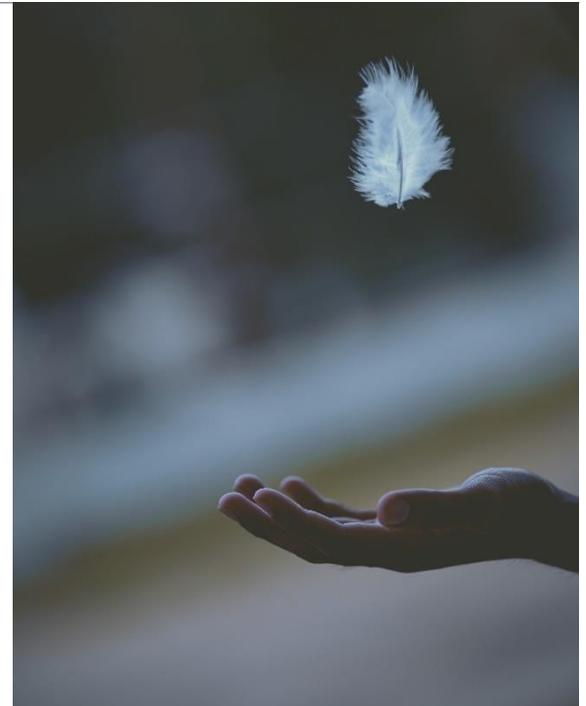
1. Überlegen Sie sich jeder für sich eine Bewegung, die einer der anderen Gruppenteilnehmer ausführen soll.
2. Wählen Sie im Geiste einen der anderen Gruppenmitglieder aus.
3. Versuchen Sie denjenigen nur durch Ihre Gedanken zu der Bewegung zu veranlassen.



Übung

1. Überlegen Sie sich jeder für sich eine Bewegung, die einer der anderen Gruppenteilnehmer ausführen soll.
2. Wählen Sie im Geiste einen der anderen Gruppenmitglieder aus.
3. Versuchen Sie denjenigen nur durch Ihre Gedanken zu der Bewegung zu veranlassen.

Hat es geklappt?



Können Gedanken Dinge bewegen?

Eine häufige Denkverzerrung ist die sogenannte **Gedanken-Ereignis-Verschmelzung**:

- Annahme, dass Gedanken Handlungen/Ereignisse in Gang setzen
- Gedanken werden mit Handlungen/Ereignissen gleichgesetzt



Glauben Sie
nicht alles,
was Sie
denken!

Können Gedanken Dinge bewegen?

Eine häufige Denkverzerrung ist die sogenannte **Gedanken-Ereignis-Verschmelzung**:

- Annahme, dass Gedanken Handlungen/Ereignisse in Gang setzen
- Gedanken werden mit Handlungen/Ereignissen gleichgesetzt

Beim Glücksspiel äußert sich diese Tendenz häufig in **abergläubischem Verhaltensweisen**.



Glauben Sie
nicht alles,
was Sie
denken!

Aberglaube

Abergläubisches Denken und Handeln ist weit verbreitet beim Glücksspielen.



Aberglaube

Abergläubisches Denken und Handeln ist weit verbreitet beim Glücksspielen.

- Assoziation von bestimmten Gedanken oder Gegenständen/Situationen mit Gewinnen



Aberglaube

Abergläubisches Denken und Handeln ist weit verbreitet beim Glücksspielen.

- Assoziation von bestimmten Gedanken oder Gegenständen/Situationen mit Gewinnen
- Rituale und Glücksbringer



Aberglaube

Abergläubisches Denken und Handeln ist weit verbreitet beim Glücksspielen.

- Assoziation von bestimmten Gedanken oder Gegenständen/Situationen mit Gewinnen
- Rituale und Glücksbringer



Aberglaube

Abergläubisches Denken und Handeln ist weit verbreitet beim Glücksspielen.

- Assoziation von bestimmten Gedanken oder Gegenständen/Situationen mit Gewinnen
- Rituale und Glücksbringer



Wie sehr trifft diese Denkverzerrung auf Sie zu?
Haben Sie bestimmte Glücksbringer oder Glücksgedanken?

Beispiele

- Immer an seinem „Lieblings“-Automaten spielen
- Bestimmte Kleidungsstücke oder Schmuckstücke tragen (z.B. Hemd vom größten Gewinn)
- Glücks- und Unglückszahlen (z.B. 7, 13)
- Glücksfarben (z.B. rote Unterwäsche/Kleidung)
- Finger kreuzen, auf Würfel pusten, auf Holz klopfen
- „Wenn ich denke, dass heute mein Glückstag ist, werde ich den Automaten auch knacken!“
- „Pech in der Liebe – Glück im Spiel“



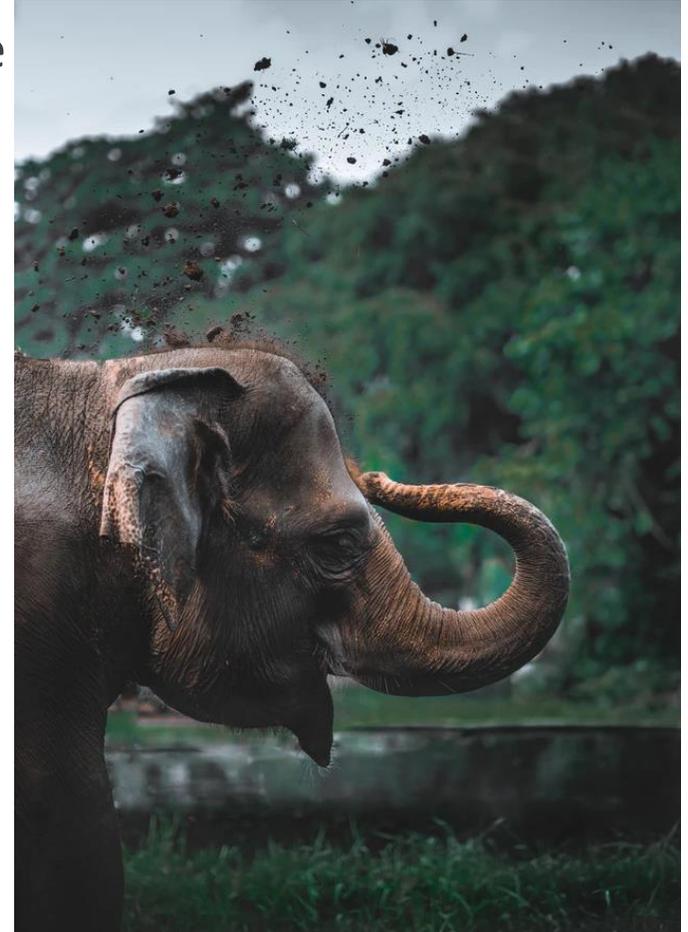
Übung

Versuchen Sie in den nächsten 30 Sekunden nicht an einen Elefanten zu denken.

Kann man seine Gedanken kontrollieren?

Kann man seine Gedanken kontrollieren?

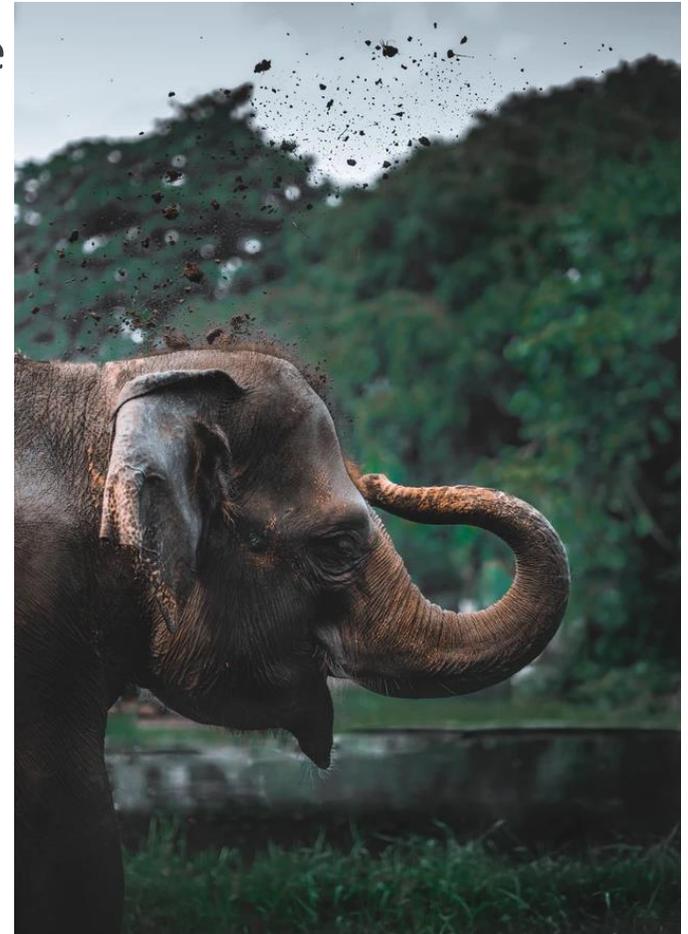
Eine häufige Metakognition bei Glücksspielproblemen ist die Annahme, seine Gedanken ans Glücksspiel kontrollieren zu müssen.



Kann man seine Gedanken kontrollieren?

Eine häufige Metakognition bei Glücksspielproblemen ist die Annahme, seine Gedanken ans Glücksspiel kontrollieren zu müssen.

Wie die Übung gezeigt hat, ist es jedoch kaum möglich, Gedanken zu kontrollieren oder zu unterdrücken.

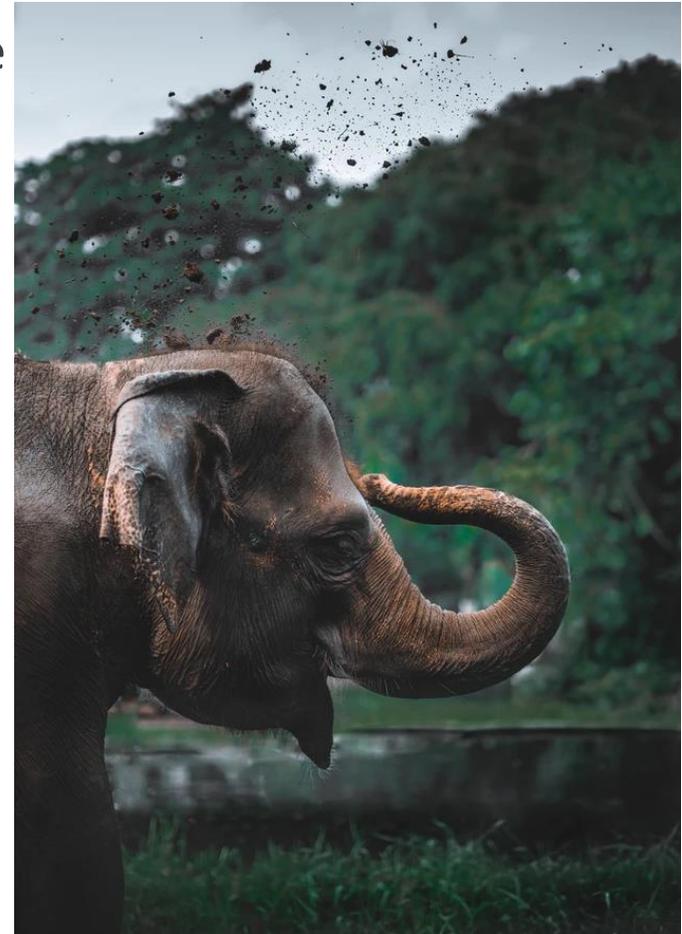


Kann man seine Gedanken kontrollieren?

Eine häufige Metakognition bei Glücksspielproblemen ist die Annahme, seine Gedanken ans Glücksspiel kontrollieren zu müssen.

Wie die Übung gezeigt hat, ist es jedoch kaum möglich, Gedanken zu kontrollieren oder zu unterdrücken.

Wahrscheinlich haben Sie es für eine kurze Zeit geschafft, aber dann doch an den Elefanten oder verwandte Bilder (z.B. Zirkus) gedacht.



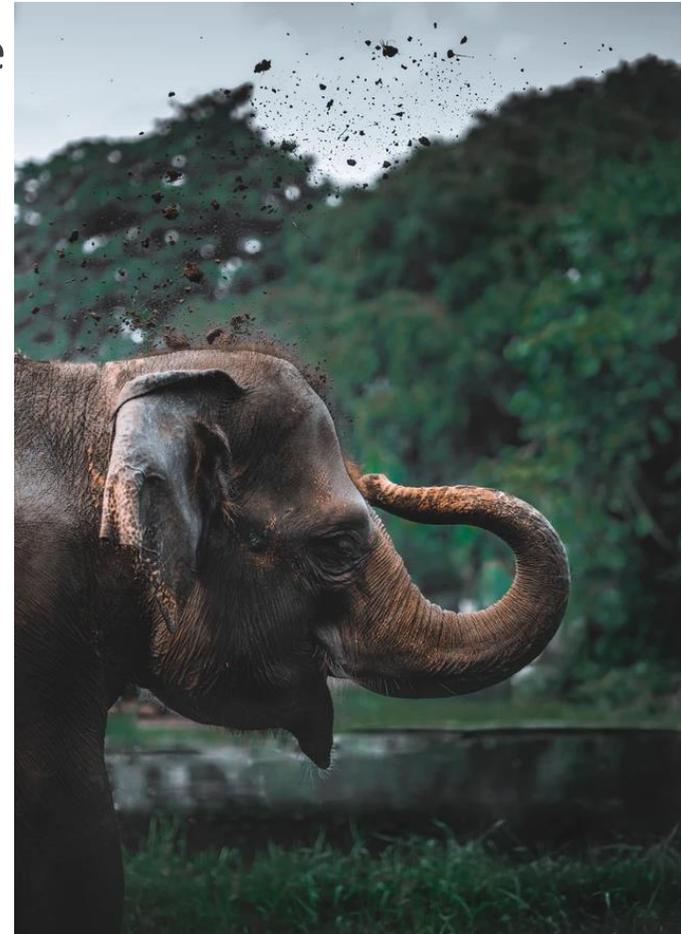
Kann man seine Gedanken kontrollieren?

Eine häufige Metakognition bei Glücksspielproblemen ist die Annahme, seine Gedanken ans Glücksspiel kontrollieren zu müssen.

Wie die Übung gezeigt hat, ist es jedoch kaum möglich, Gedanken zu kontrollieren oder zu unterdrücken.

Wahrscheinlich haben Sie es für eine kurze Zeit geschafft, aber dann doch an den Elefanten oder verwandte Bilder (z.B. Zirkus) gedacht.

Das Unterdrücken von unerwünschten Gedanken führt in der Regel dazu, dass die Gedanken noch häufiger und intensiver werden!



Was kann ich stattdessen tun?

Ein Gedanke ist erstmal **nur ein Gedanke!**



Was kann ich stattdessen tun?

Ein Gedanke ist erstmal **nur ein Gedanke!**

Gedanken setzen weder Handlungen noch Ereignisse in Gang.



Was kann ich stattdessen tun?

Ein Gedanke ist erstmal **nur ein Gedanke!**

Gedanken setzen weder Handlungen noch Ereignisse in Gang.

Wenn sie also ans Glücksspiel denken, bedeutet das nicht, dass Sie zwangsläufig einen Rückfall erleiden.



Was kann ich stattdessen tun?

Ein Gedanke ist erstmal **nur ein Gedanke!**

Gedanken setzen weder Handlungen noch Ereignisse in Gang.

Wenn sie also ans Glücksspiel denken, bedeutet das nicht, dass Sie zwangsläufig einen Rückfall erleiden.

Im Gegenteil: Je mehr Sie versuchen, die Gedanken zu unterdrücken, desto aufdringlicher werden sie.



Was kann ich stattdessen tun?

Sie können stattdessen versuchen, **Gedanken aufzuschieben**.

- „Ich werde mich jetzt nicht weiter damit beschäftigen.“
- Sorgen-/Grübelzeit (ca. 15 Minuten, NICHT mehr!, mind. 3h vor dem Schlafengehen!)

Was kann ich stattdessen tun?

Sie können stattdessen versuchen, **Gedanken aufzuschieben**.

- „Ich werde mich jetzt nicht weiter damit beschäftigen.“
- Sorgen-/Grübelzeit (ca. 15 Minuten, NICHT mehr!, mind. 3h vor dem Schlafengehen!)

Sie können auch **lösungsorientiert** mit dem Gedanken umgehen.

- „Was kann ich stattdessen tun?“
- z.B. positive Aktivitäten unternehmen

Was kann ich stattdessen tun?

Sie können stattdessen versuchen, **Gedanken aufzuschieben**.

- „Ich werde mich jetzt nicht weiter damit beschäftigen.“
- Sorgen-/Grübelzeit (ca. 15 Minuten, NICHT mehr!, mind. 3h vor dem Schlafengehen!)

Sie können auch **lösungsorientiert** mit dem Gedanken umgehen.

- „Was kann ich stattdessen tun?“
- z.B. positive Aktivitäten unternehmen

Oft helfen **Achtsamkeitsübungen** bei aufdringlichen Gedanken.

Achtsamkeitsübung: Wolken am Himmel



Achtsamkeitsübung: Wolken am Himmel



Wie war das für Sie?

Quiz



Quiz

Mythos 1: Denkverzerrungen sind Fehler im Denken, die bei fast allen Menschen hin und wieder vorkommen.

Richtig oder falsch?

Quiz

Mythos 1: Denkverzerrungen sind Fehler im Denken, die bei fast allen Menschen hin und wieder vorkommen.



RICHTIG

Denkverzerrungen sind Trugschlüsse oder Fehleinschätzungen, die nahezu allen Menschen ab und an unterlaufen. Darüber hinaus gibt es Denkverzerrungen, die spezifisch für problematisches Glücksspielverhalten sind.

Quiz

Mythos 2: Glücksspieler können den Ausgang beim Glücksspiel (z.B. Roulette, Automatenspiel) durch ihr Verhalten beeinflussen!

Richtig oder falsch?

Quiz

Mythos 2: Glücksspieler können den Ausgang beim Glücksspiel (z.B. Roulette, Automatenspiel) durch ihr Verhalten beeinflussen!



FALSCH

Der Ausgang bei Glücksspielen ist zufallsbasiert und somit unabhängig vom Verhalten des Glücksspielers!

Quiz

Mythos 3: Fast-Gewinne deuten an, dass ein großer Gewinn unmittelbar bevorsteht!

Richtig oder falsch?

Quiz

Mythos 3: Fast-Gewinne deuten an, dass ein großer Gewinn unmittelbar bevorsteht!



FALSCH

Einzelne Glücksspielereignisse sind unabhängig voneinander und zufallsbasiert. Ein vorangegangenes Glücksspielereignis hat keinen Einfluss auf den aktuellen Durchgang!

Quiz

Mythos 4: Die Wahrscheinlichkeit für einen Verlust ist beim Glücksspiel in der Regel höher als die Wahrscheinlichkeit für einen Gewinn!

Richtig oder falsch?

Quiz

Mythos 4: Die Wahrscheinlichkeit für einen Verlust ist beim Glücksspiel in der Regel höher als die Wahrscheinlichkeit für einen Gewinn!



RICHTIG

Es gibt meist nur sehr wenige Gewinnereignisse (z.B. 5 gleiche Symbole), aber viele Verlustereignisse (Symbol kommt weniger als 5 mal vor). Damit ist die Wahrscheinlichkeit für einen Verlust höher als die Wahrscheinlichkeit für einen Gewinn.

Quiz

Mythos 5: Wenn mehrmals hintereinander „Rot“ beim Roulette auftritt, ist die Wahrscheinlichkeit für „Schwarz“ in der nächsten Runde größer!

Richtig oder falsch?

Quiz

Mythos 5: Wenn mehrmals hintereinander „Rot“ beim Roulette auftritt, ist die Wahrscheinlichkeit für „Schwarz“ in der nächsten Runde größer!



FALSCH

Die Wahrscheinlichkeit für „Rot“ und „Schwarz“ beim Roulette ist in jeder Runde gleich und ist unabhängig von vorangegangenen Durchgängen.

Quiz

Mythos 6: Nach einer Serie von Verlusten erhöht sich die Wahrscheinlichkeit für einen Gewinn!

Richtig oder falsch?

Quiz

Mythos 6: Nach einer Serie von Verlusten erhöht sich die Wahrscheinlichkeit für einen Gewinn!



FALSCH

Bisher erzielte Gewinne oder Verluste können zukünftige Gewinne oder Verluste nicht voraussagen! Wenn man mehrmals hintereinander verloren hat, bedeutet das also nicht, dass man bald gewinnen wird. Dieser Mythos ist besonders gefährlich, da er oft zu „Chasing“ (Versuch, Verlusten hinterherzujagen) führt.

Lernziele

Denkverzerrungen sind Fehler im Denken, die bei fast allen Menschen hin und wieder vorkommen.



Lernziele

Denkverzerrungen sind Fehler im Denken, die bei fast allen Menschen hin und wieder vorkommen.

Neben Fast-Gewinnen und dem Spielerfehlschluss (Modul Wahrscheinlichkeiten I) sind auch Kontrollillusion und Aberglaube glücksspielspezifische Denkverzerrungen. Versuchen Sie, im Alltag nicht in diese „Denkfallen“ zu tappen!



Lernziele

Denkverzerrungen sind Fehler im Denken, die bei fast allen Menschen hin und wieder vorkommen.

Neben Fast-Gewinnen und dem Spielerfehlschluss (Modul Wahrscheinlichkeiten I) sind auch Kontrollillusion und Aberglaube glücksspielspezifische Denkverzerrungen. Versuchen Sie, im Alltag nicht in diese „Denkfallen“ zu tappen!

Das Unterdrücken oder Kontrollieren von Gedanken ans Glücksspie führt in der Regel dazu, dass die Gedanken aufdringlicher werden.



Lernziele

Denkverzerrungen sind Fehler im Denken, die bei fast allen Menschen hin und wieder vorkommen.

Neben Fast-Gewinnen und dem Spielerfehlschluss (Modul Wahrscheinlichkeiten I) sind auch Kontrollillusion und Aberglaube glücksspielspezifische Denkverzerrungen. Versuchen Sie, im Alltag nicht in diese „Denkfallen“ zu tappen!

Das Unterdrücken oder Kontrollieren von Gedanken ans Glücksspie führt in der Regel dazu, dass die Gedanken aufdringlicher werden.

Stattdessen können Sie die Gedanken aufschieben, lösungsorientiert angehen oder Achtsamkeitsübungen durchführen.



Abschlussrunde

Was nehme ich heute mit?

Worauf möchte ich in der nächsten Woche achten?



Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis

Titel	Fotograf	Quelle	Abruf	Lizenz
Overcoming, Stone, Roll, Slide, Strong, Life Struggle	EliasSch	https://pixabay.com/illustrations/overcoming-stone-roll-slide-strong-2127669/	10.07.2020	Free Use
Garden	@michael75	https://unsplash.com/photos/IZTImTOx_dA	18.05.2020	Free Use
Wanna get lost?	Chyna	https://www.flickr.com/photos/7caught7my7eyes7/1577248987/in/photolist-3pnPb4-d5Skn-3Xhcv9-7REh8G-cQ11t-gLYeu-73iG1B-gLYSF-p65cV-WGX9zt-7J3ctk-9VCkyN-Ayj6ED-5fddtC-nyAFK-fuCUc-5fddH1-nyAHF-aQPMWa-cgqvW-UBRTQJ-Ej9jp-n6MJV5-gLYmG-8b9tsE-34TgqU-7DvrSd-7TKtzq-ig12Wf-ig1tRD-8Vf3jc-3yG6Nq-2SGEpu-2SC9EZ-5bfGWd-oD3mNH-78RXPm-gLYK8-ig1diW-BAatX-5R41Z8-gLZ5P-gLYYT-5pXLfc-bKUoWi-693vN7-72632T-ajB4dL-7J3csH-8fY78c	20.03.2020	CC
Kein Titel	Lea Böhm	https://unsplash.com/photos/4yI0Kg8MV_4	26.04.2018	Free Use
Where to go?	Adi Goldstein	https://unsplash.com/photos/2-HWopOOXP4	25.06.2020	Free Use
Lotto Lottoschein Schein Gewinn Zahlen Glücksspiel	Hermann Traub	https://pixabay.com/de/lotto-lottoschein-schein-gewinn-484782/	15.05.2018	CC
Kein Titel	Javardh	https://unsplash.com/photos/FL6rma2jePU	25.06.2020	Free Use
Schlaubi				
Kein Titel	Amy Reed	https://unsplash.com/photos/49ZXvCLerUo	15.05.2018	Free Use
Kein Titel	Iswanto Arif	https://unsplash.com/photos/cbNVRnIntZ8	25.06.2020	Free Use
Thought Cloud Idea Paper CutOut Opinion	stux	https://pixabay.com/photos/thought-cloud-idea-paper-cut-out-1014406/	25.06.2020	Free Use
Deep blue sky	Dominik Dancs	https://unsplash.com/photos/3Eqc3Ph4oRg	25.06.2020	Free Use
Question1	VirtualEyeSee	https://www.flickr.com/photos/virtualeyesees/6107062655/in/photolist-aiEhXH-2Nyvfg-5YpgQU-2hF9gY-bTQwf4-e76R8R-3cSo2b-TCzDCm-nKhHko-qHpwmL-GcuenM-eKM828-dYJsXi-5Ttgxf-eKMaB6-aerzWU-eKYwtj-gPWyk5-8NhuMc-4Cc3vc-525CEw-vRnsqq-6zTZ8k-7KFqnJ-VxxeC1-bpZtvb-7EgLYm-4svcqs-rqxWra-rhSxwQ-qatzqU-8q4LUh-8NuzxF-d3XB41-8yexYu-6hQoHj-dYQaHY-7BL5iM-r2GmYd-4dM1TY-eKM6ER-cMrTxG-4Lo8JA-dYJsWa-95X3Qb-ckK8cw-aaWQ5g-nqQbok-qtANm-67VGEG	15.05.2018	CC

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis

Titel	Fotograf	Quelle	Abruf	Lizenz
Zielscheibe, Volltreffer, Bogenschießen, Ziel, Mitte	Ricarda Mölck (Ricinator)	https://pixabay.com/de/zielscheibe-volltreffer-1958651/	26.03.2018	CC
Treffen, Konferenz, Rundtisch, Gruppe, Ernennung, kostenlose Illustration	vgrenon	https://pixabay.com/de/illustrations/treffen-konferenz-rundtisch-gruppe-1738945/	28.05.2020	CC