

WILLKOMMEN ZUM

# Glücksspiel-MKT

## Modul 8:

# Rückfallverhinderung

---

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

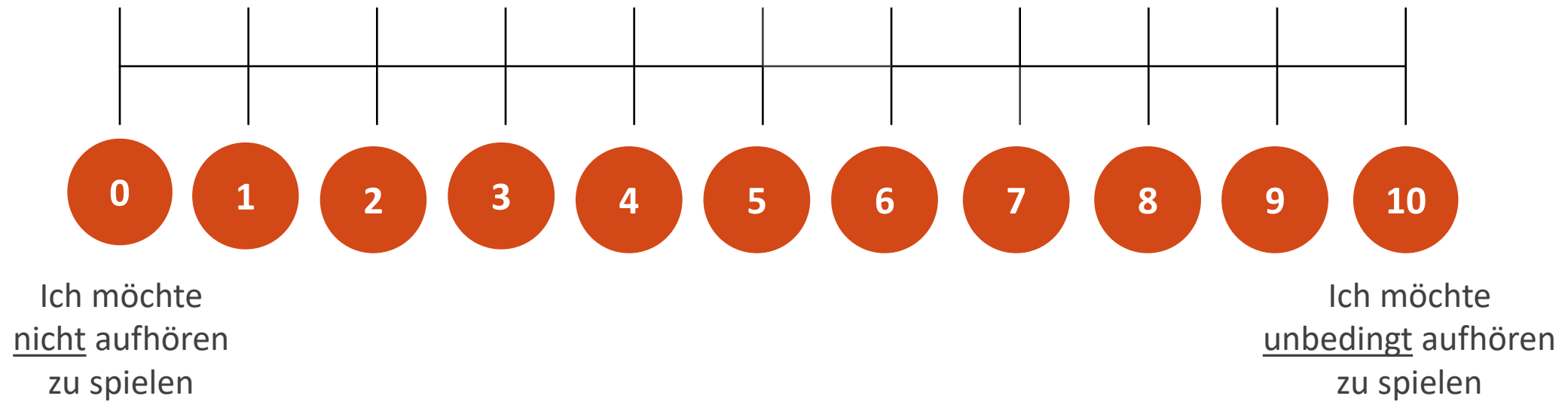
- Welche finanziellen/beruflichen Probleme haben sich durch das Glücksspielen ergeben?  
z.B. **Schulden, drohende oder aktuelle Arbeitslosigkeit**
- Was würde ich gerne einmal machen, für das ich aufgrund des Glücksspiels keine Zeit/Möglichkeit hatte?  
z.B. **Reisen, Wellness, Ausflüge, Freunde treffen**
- 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??

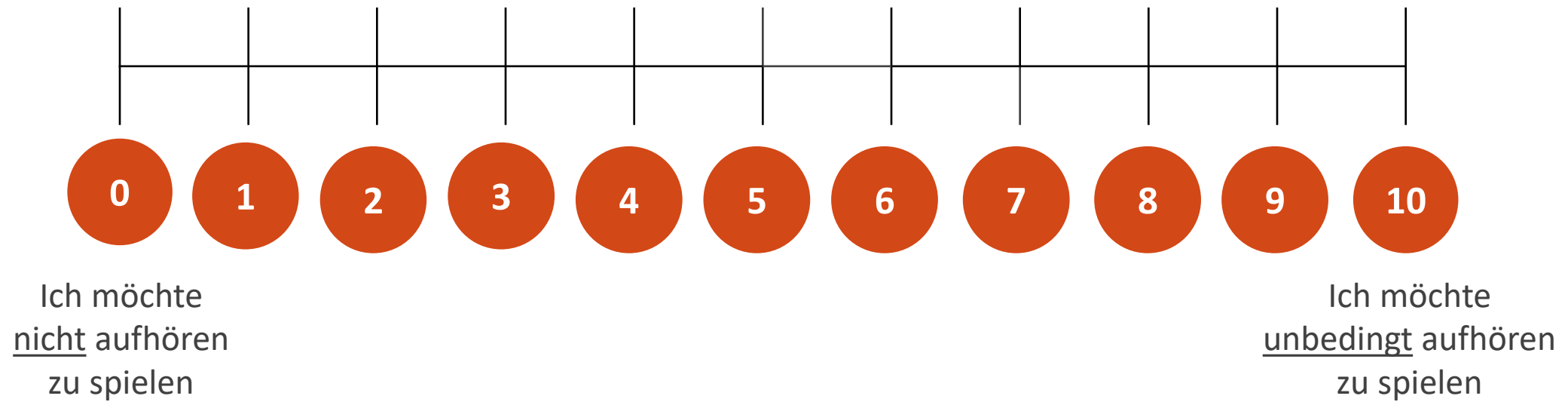


# Glücksspiel - Ja oder nein?

---

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 8:

# Rückfallverhinderung

---

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 8:

# Rückfallverhinderung

---

07/20

© Moritz

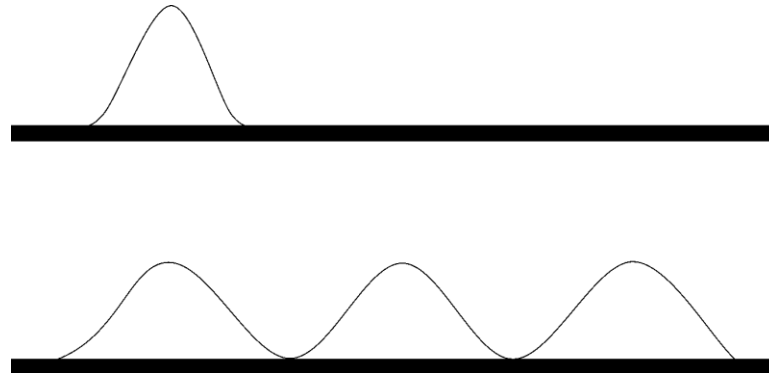
Erstellt unter Mitarbeit von: Josefine  
Gehlenborg, Lara Bucker

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.

# Rückfälle

---

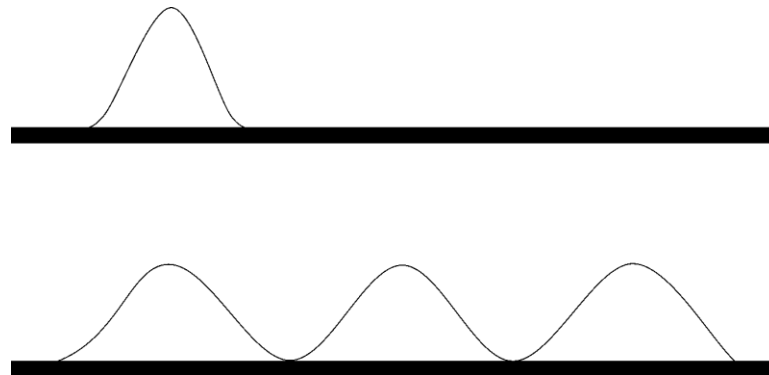
Viele Menschen mit problematischem Glücksspielverhalten berichten von wiederkehrenden Episoden intensiven Glücksspielens nach längeren glücksspielfreien Zeiten.



# Rückfälle

---

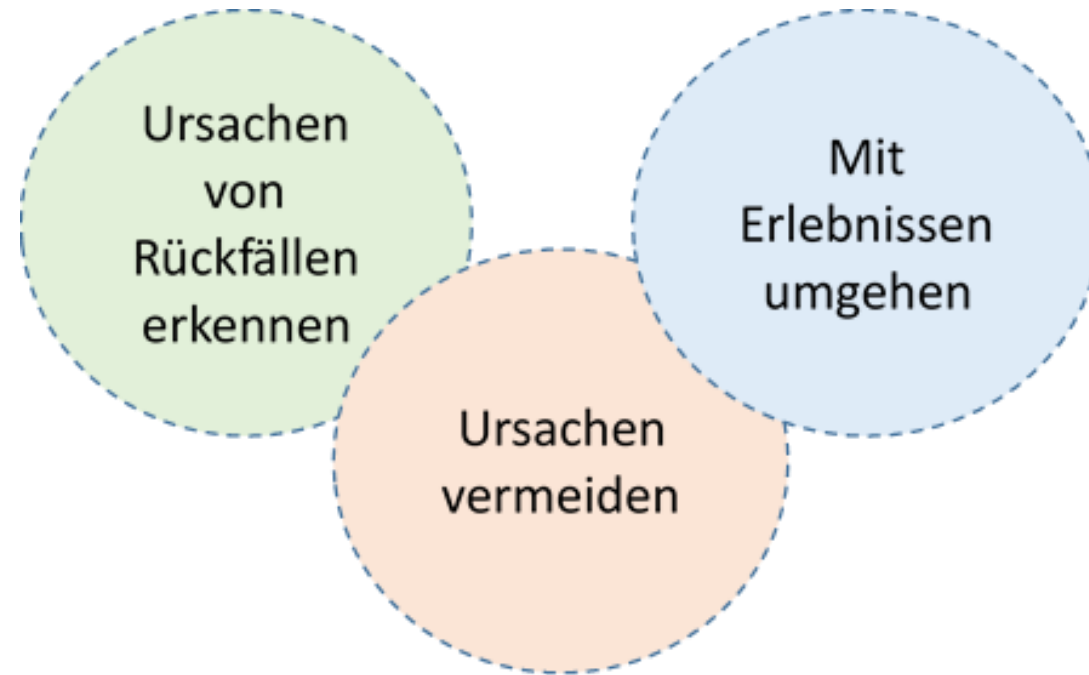
Viele Menschen mit problematischem Glücksspielverhalten berichten von wiederkehrenden Episoden intensiven Glücksspielens nach längeren glücksspielfreien Zeiten.



Ein Rückfall kommt selten plötzlich, sondern kündigt sich durch verschiedene Frühwarnzeichen an.

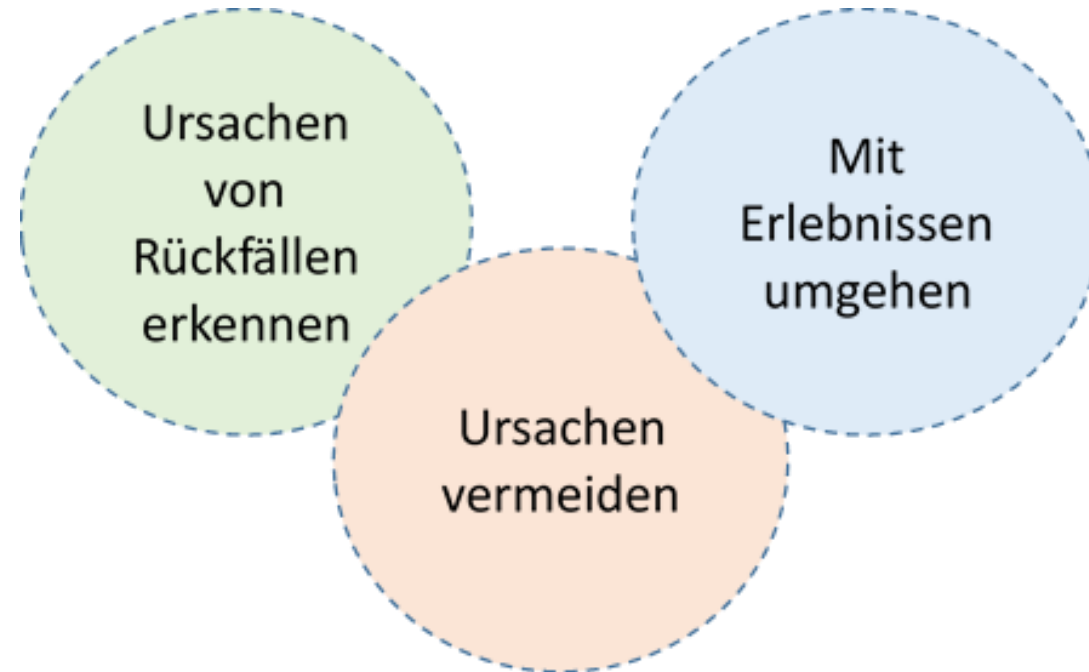
# Selbstbestimmte Rückfallverhinderung

---



# Selbstbestimmte Rückfallverhinderung

---



Ziel: Eigenverantwortlich und selbstbestimmt mit Belastungen im Leben umgehen, ohne zu spielen!

# Rückfälle treten häufig auf, wenn man ...

---

- Aus unterschiedlichen Gründen unter **Stress** steht  
z. B. aufgrund von Streit in der Partnerschaft,  
Überforderung bei der Arbeit, Schlafproblemen



# Rückfälle treten häufig auf, wenn man ...

---

- Aus unterschiedlichen Gründen unter **Stress** steht  
z. B. aufgrund von Streit in der Partnerschaft,  
Überforderung bei der Arbeit, Schlafproblemen
- **Unangenehme Gefühle** erlebt  
z. B. Sorgen, Selbstzweifel, Niedergeschlagenheit,  
Langeweile, Einsamkeit





# Rückfälle treten häufig auf, wenn man ...

---

- Aus unterschiedlichen Gründen unter **Stress** steht  
z. B. aufgrund von Streit in der Partnerschaft,  
Überforderung bei der Arbeit, Schlafproblemen
- **Unangenehme Gefühle** erlebt  
z. B. Sorgen, Selbstzweifel, Niedergeschlagenheit,  
Langeweile, Einsamkeit
- Aber: auch beim Erleben von **angenehmen Gefühlen**  
z. B. Bedürfnis sich für eine Beförderung zu belohnen



# Stress

---

Stress kann zwar das Rückfallrisiko erhöhen, trotzdem ist Stress nicht generell schlecht.



# Stress

---

Stress kann zwar das Rückfallrisiko erhöhen, trotzdem ist Stress nicht generell schlecht.

Er ist ein Anzeichen dafür, dass wir einer Herausforderung gegenüberstehen (positiv oder negativ).



# Stress

---

Stress kann zwar das Rückfallrisiko erhöhen, trotzdem ist Stress nicht generell schlecht.

Er ist ein Anzeichen dafür, dass wir einer Herausforderung gegenüberstehen (positiv oder negativ).

Kurzzeitiger Stress, der als nicht zu starke Reaktion auf eine Belastungssituation auftritt, kann sogar förderlich sein und zu einer verbesserten Leistungsfähigkeit und Aufmerksamkeit führen.



# Stress

---

Stress kann zwar das Rückfallrisiko erhöhen, trotzdem ist Stress nicht generell schlecht.

Er ist ein Anzeichen dafür, dass wir einer Herausforderung gegenüberstehen (positiv oder negativ).

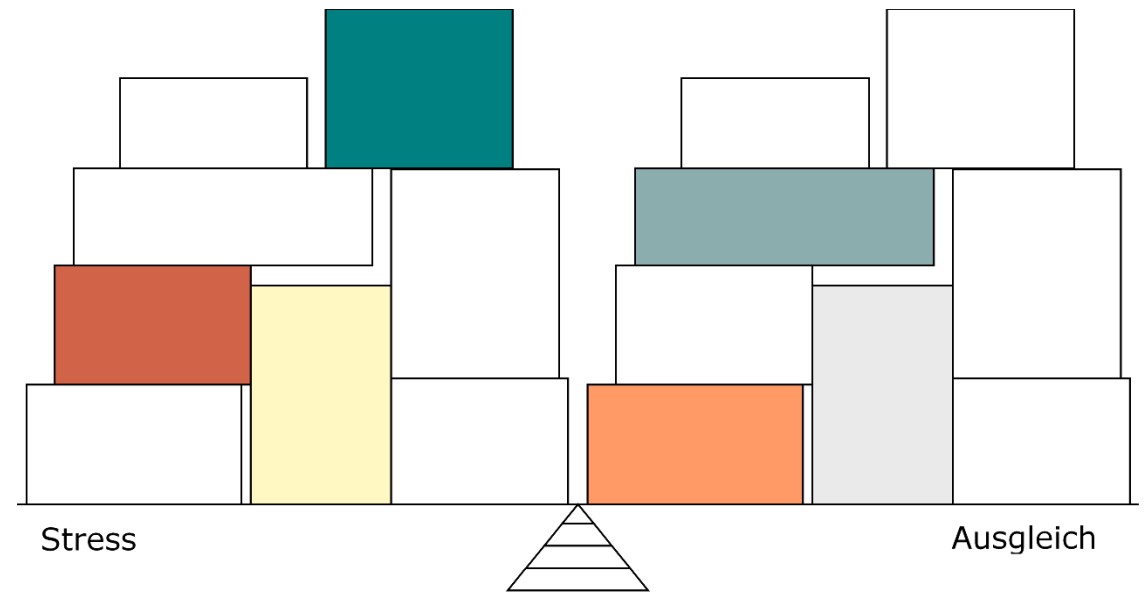
Kurzzeitiger Stress, der als nicht zu starke Reaktion auf eine Belastungssituation auftritt, kann sogar förderlich sein und zu einer verbesserten Leistungsfähigkeit und Aufmerksamkeit führen.



Gab es einmal eine Zeit in der Sie viel Stress hatten (positiv oder negativ)?

# Wann wird Stress zum Problem?

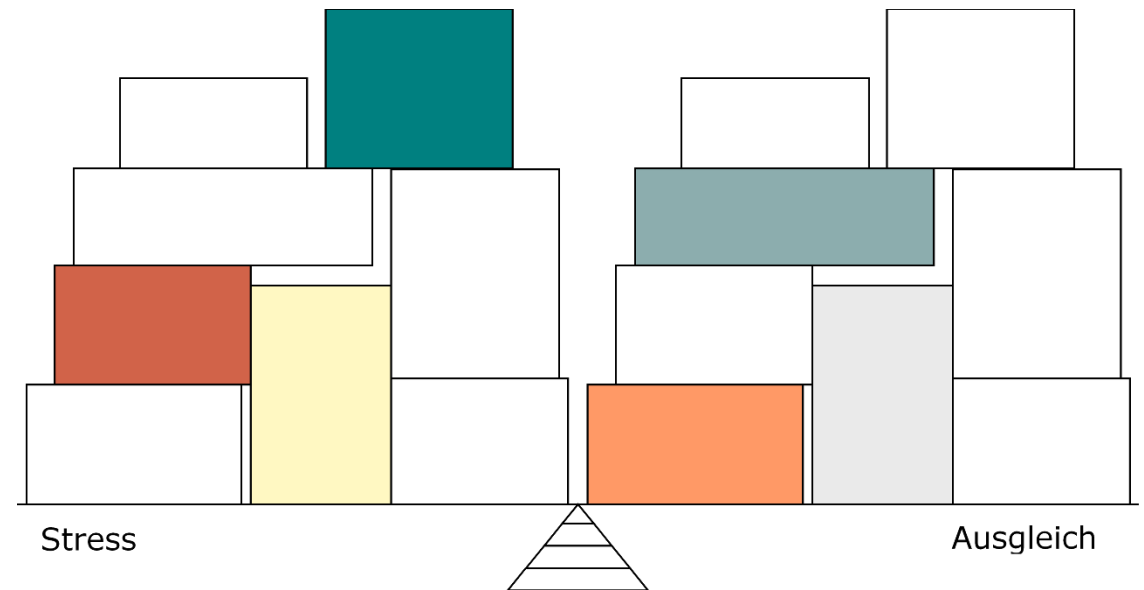
---



# Wann wird Stress zum Problem?

---

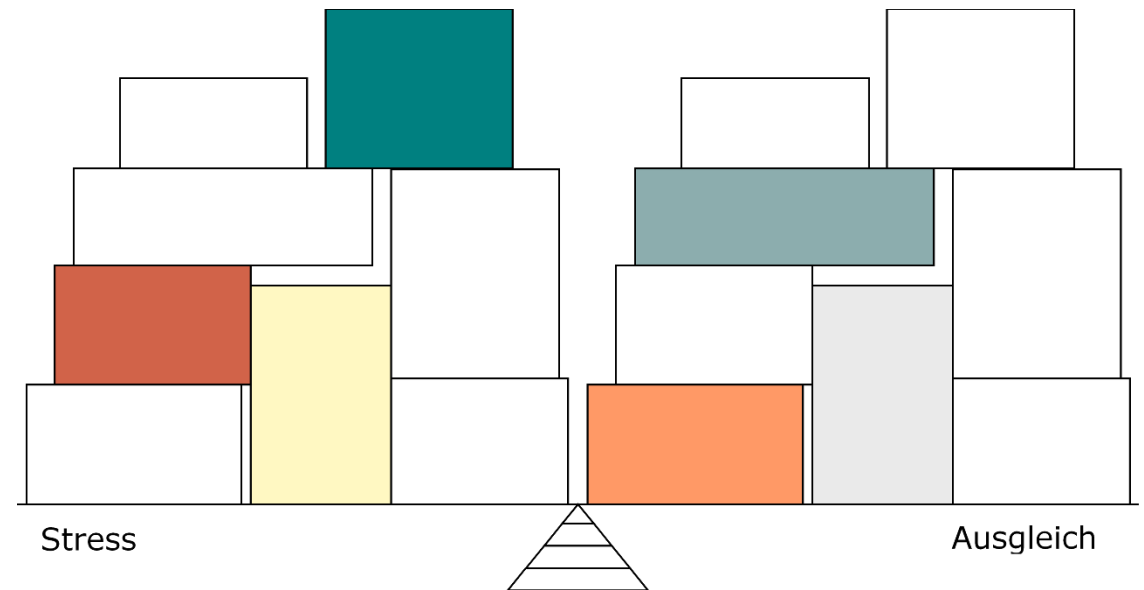
- Wenn er **zu stark** wird



# Wann wird Stress zum Problem?

---

- Wenn er **zu stark** wird
- Wenn er **zu lange** anhält

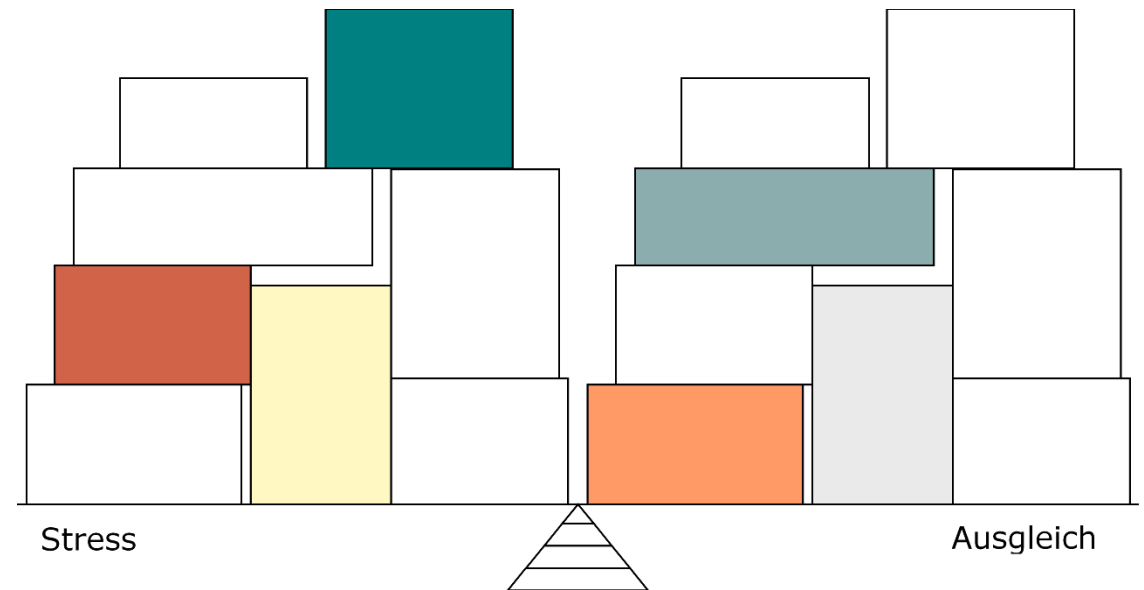




# Wann wird Stress zum Problem?

---

- Wenn er **zu stark** wird
- Wenn er **zu lange** anhält
- Wenn es **keinen Ausgleich** gibt

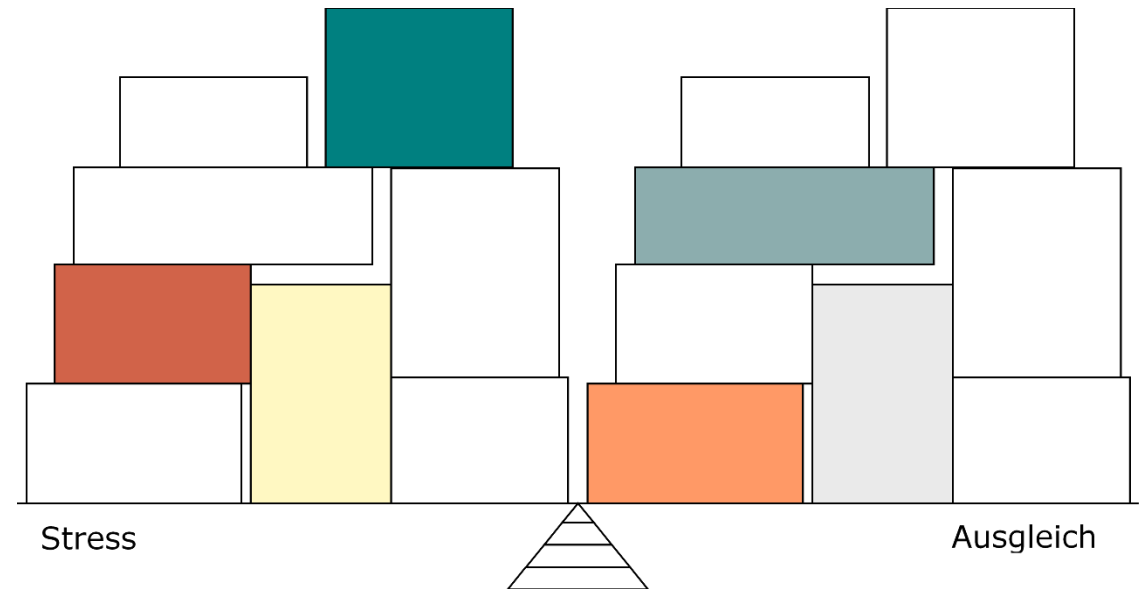


# Wann wird Stress zum Problem?

---

- Wenn er **zu stark** wird
- Wenn er **zu lange** anhält
- Wenn es **keinen Ausgleich** gibt

Versuchen Sie ein Gleichgewicht zwischen Belastung & Erholung zu wahren!



# Warnsignale von Stress

---

Frühwarnzeichen, die auf ein erhöhtes Rückfallrisiko durch Stress hinweisen:



# Warnsignale von Stress

---

Frühwarnzeichen, die auf ein erhöhtes Rückfallrisiko durch Stress hinweisen:

- Veränderungen im Denken, Handeln, Fühlen



# Warnsignale von Stress

---

Frühwarnzeichen, die auf ein erhöhtes Rückfallrisiko durch Stress hinweisen:

- Veränderungen im Denken, Handeln, Fühlen
- körperliche Veränderungen



# Warnsignale von Stress

---

Frühwarnzeichen, die auf ein erhöhtes Rückfallrisiko durch Stress hinweisen:

- Veränderungen im Denken, Handeln, Fühlen
- körperliche Veränderungen
- bestimmte Situationen, ungelöste Konflikte, Treffen bestimmter Personen



# Warnsignale von Stress

---

Frühwarnzeichen, die auf ein erhöhtes Rückfallrisiko durch Stress hinweisen:

- Veränderungen im Denken, Handeln, Fühlen
- körperliche Veränderungen
- bestimmte Situationen, ungelöste Konflikte, Treffen bestimmter Personen

Hilfreich: Erstellen einer Liste von persönlichen Warnsignalen!



# Warnsignale von Stress

---

Frühwarnzeichen, die auf ein erhöhtes Rückfallrisiko durch Stress hinweisen:

- Veränderungen im Denken, Handeln, Fühlen
- körperliche Veränderungen
- bestimmte Situationen, ungelöste Konflikte, Treffen bestimmter Personen

Hilfreich: Erstellen einer Liste von persönlichen Warnsignalen!

Was könnten solche Warnsignale sein?





**Körperliche Warnsignale**

???

**Emotionale Warnsignale**

???

**Gedankliche Warnsignale**

???

**Warnsignale im Verhalten**

???

## Körperliche Warnsignale

- Herzklopfen, Herzstiche
- Schlafstörungen, chronische Müdigkeit
- Verdauungsbeschwerden, Magenschmerzen
- Sexuelle Funktionsstörungen
- Muskelverspannungen, Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen
- ...

## Gedankliche Warnsignale

???

## Emotionale Warnsignale

???

## Warnsignale im Verhalten

???

## Körperliche Warnsignale

- Herzklopfen, Herzstiche
- Schlafstörungen, chronische Müdigkeit
- Verdauungsbeschwerden, Magenschmerzen
- Sexuelle Funktionsstörungen
- Muskelverspannungen, Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen
- ...

## Emotionale Warnsignale

- Nervosität, innere Unruhe
- Gereiztheit, Gefühle von Ärger
- Angstgefühle, Versagensängste
- Unzufriedenheit, Unausgeglichenheit
- Innere Leere, „ausgebrannt sein“
- Lustlosigkeit (auch sexuell)
- ...

## Gedankliche Warnsignale

???

## Warnsignale im Verhalten

???

### Körperliche Warnsignale

- Herzklopfen, Herzstiche
- Schlafstörungen, chronische Müdigkeit
- Verdauungsbeschwerden, Magenschmerzen
- Sexuelle Funktionsstörungen
- Muskelverspannungen, Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen
- ...

### Gedankliche Warnsignale

- Konzentrationsstörungen
- Leere im Kopf („Black-out“)
- Tagträume, Albträume
- Leistungsverlust/häufige Fehler
- ...

### Emotionale Warnsignale

- Nervosität, innere Unruhe
- Gereiztheit, Gefühle von Ärger
- Angstgefühle, Versagensängste
- Unzufriedenheit, Unausgeglichenheit
- Innere Leere, „ausgebrannt sein“
- Lustlosigkeit (auch sexuell)
- ...

### Warnsignale im Verhalten

???

### **Körperliche Warnsignale**

- Herzklopfen, Herzstiche
- Schlafstörungen, chronische Müdigkeit
- Verdauungsbeschwerden, Magenschmerzen
- Sexuelle Funktionsstörungen
- Muskelverspannungen, Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen
- ...

### **Gedankliche Warnsignale**

- Konzentrationsstörungen
- Leere im Kopf („Black-out“)
- Tagträume, Albträume
- Leistungsverlust/häufige Fehler
- ...

### **Emotionale Warnsignale**

- Nervosität, innere Unruhe
- Gereiztheit, Gefühle von Ärger
- Angstgefühle, Versagensängste
- Unzufriedenheit, Unausgeglichenheit
- Innere Leere, „ausgebrannt sein“
- Lustlosigkeit (auch sexuell)
- ...

### **Warnsignale im Verhalten**

- Aggressives Verhalten gegenüber anderen
- Fingertrommeln, Zittern, Zähne knirschen
- Schnelles Sprechen oder Stottern
- Weniger Sport & Bewegung als gewünscht
- Konsum von Alkohol oder Medikamenten
- Private Kontakte „schleifen lassen“
- ...

# Fallbeispiel

---

So ist Kai klargeworden, dass er auch nach längeren glücksspielfreien Phasen wieder öfter in die Spielhalle ging. Dies passierte insbesondere dann, wenn er aufgrund von anhaltendem beruflichen Stress körperlich sehr angespannt war. Längere Arbeitszeiten führten dazu, dass er nicht mehr zum Sport gehen konnte. Er fühlte sich unzufrieden und unausgeglichen. Durch Gedanken wie „Das ist mir jetzt alles zu viel, ich brauche eine Auszeit“ ging Kai nach Feierabend dann doch wieder in die Spielhalle, obwohl er sich fest vorgenommen hatte glücksspielfrei zu bleiben.

Welche Warnsignale zeigen sich bei Kai ?

# Fallbeispiel

---

So ist Kai klargeworden, dass er auch nach längeren glücksspielfreien Phasen wieder öfter in die Spielhalle ging. Dies passierte insbesondere dann, wenn er aufgrund von anhaltendem beruflichen Stress körperlich sehr angespannt war. Längere Arbeitszeiten führten dazu, dass er nicht mehr zum Sport gehen konnte. Er fühlte sich unzufrieden und unausgeglichen. Durch Gedanken wie „Das ist mir jetzt alles zu viel, ich brauche eine Auszeit“ ging Kai nach Feierabend dann doch wieder in die Spielhalle, obwohl er sich fest vorgenommen hatte glücksspielfrei zu bleiben.

Körperlich: ???

Verhalten: ???

Emotional: ???

Gedanklich: ???

# Fallbeispiel

---

So ist Kai klargeworden, dass er auch nach längeren glücksspielfreien Phasen wieder öfter in die Spielhalle ging. Dies passierte insbesondere dann, wenn er aufgrund von anhaltendem beruflichen Stress **körperlich sehr angespannt** war. Längere Arbeitszeiten führten dazu, dass er **nicht mehr zum Sport** gehen konnte. Er fühlte sich **unzufrieden** und **unausgeglichen**. Durch Gedanken wie „**Das ist mir jetzt alles zu viel, ich brauche eine Auszeit**“ ging Kai nach Feierabend dann doch wieder in die Spielhalle, obwohl er sich fest vorgenommen hatte glücksspielfrei zu bleiben.

Körperlich: Anspannung

Verhalten: Kein regelmäßiger Sport

Emotional: unzufrieden, unausgeglichen

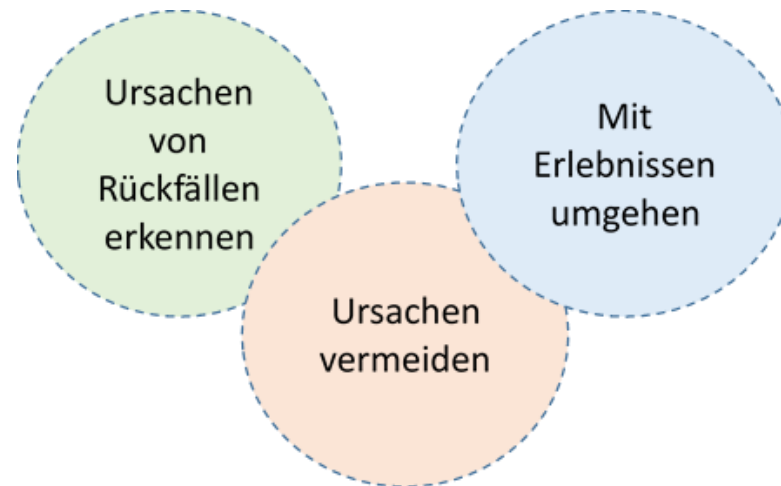
Gedanklich: „Das ist mir jetzt alles zu viel, ich brauche eine Auszeit“



# Mit Warnsignalen umgehen

---

Wie kann man mit solchen Warnsignalen umgehen?



# Mit Warnsignalen umgehen

---

Selbstwert stärken

z.B. Freude-Tagebuch, Annehmen & Aufschreiben von Komplimenten, ...

# Mit Warnsignalen umgehen

---

Selbstwert stärken

z.B. Freude-Tagebuch, Annehmen & Aufschreiben von Komplimenten, ...

Schlafqualität verbessern

z.B. „Oropax“, körperliche Aktivität tagsüber & Ausruhen am Abend

# Mit Warnsignalen umgehen

---

## Selbstwert stärken

z.B. Freude-Tagebuch, Annehmen & Aufschreiben von Komplimenten, ...

## Schlafqualität verbessern

z.B. „Oropax“, körperliche Aktivität tagsüber & Ausruhen am Abend

## Aufbau positiver Aktivitäten

Ausgleich zwischen unangenehmen und angenehmen Erlebnissen

# Mit Warnsignalen umgehen

---

## Selbstwert stärken

z.B. Freude-Tagebuch, Annehmen & Aufschreiben von Komplimenten, ...

## Schlafqualität verbessern

z.B. „Oropax“, körperliche Aktivität tagsüber & Ausruhen am Abend

## Aufbau positiver Aktivitäten

Ausgleich zwischen unangenehmen und angenehmen Erlebnissen

## Konflikte mit Mitmenschen vermeiden

z.B. selbstsicheres anstatt aggressives Verhalten, Gefühle gegenüber anderen ausdrücken, Zuwendung zum Gegenüber

# Notfallplan

---



Zusätzlich zu Ihrer Liste mit Warnsignalen, ist es hilfreich, einen *Notfallplan* zu erstellen.

# Notfallplan

---



Zusätzlich zu Ihrer Liste mit Warnsignalen, ist es hilfreich, einen **Notfallplan** zu erstellen.

Dieser beinhaltet Maßnahmen zur Verringerung des Rückfallrisikos & zum Umgang mit Spieldrang:

# Notfallplan

---



Zusätzlich zu Ihrer Liste mit Warnsignalen, ist es hilfreich, einen **Notfallplan** zu erstellen.

Dieser beinhaltet Maßnahmen zur Verringerung des Rückfallrisikos & zum Umgang mit Spieldrang:

- Liste mit positiven Aktivitäten



# Notfallplan

---



Zusätzlich zu Ihrer Liste mit Warnsignalen, ist es hilfreich, einen **Notfallplan** zu erstellen.

Dieser beinhaltet Maßnahmen zur Verringerung des Rückfallrisikos & zum Umgang mit Spieldrang:

- Liste mit positiven Aktivitäten
- Telefonnummer einer wichtigen Person, die Ihr Problem kennt und sie unterstützt

# Notfallplan

---



Zusätzlich zu Ihrer Liste mit Warnsignalen, ist es hilfreich, einen **Notfallplan** zu erstellen.

Dieser beinhaltet Maßnahmen zur Verringerung des Rückfallrisikos & zum Umgang mit Spieldrang:

- Liste mit positiven Aktivitäten
- Telefonnummer einer wichtigen Person, die Ihr Problem kennt und sie unterstützt
- Maßnahmen zur Reduktion rückfallfördernder Gefahrenquellen (z.B. Bargeld vorübergehend abgeben, sich von bestimmten Orten oder Personen fernhalten)

# Notfallplan

---



Zusätzlich zu Ihrer Liste mit Warnsignalen, ist es hilfreich, einen **Notfallplan** zu erstellen.

Dieser beinhaltet Maßnahmen zur Verringerung des Rückfallrisikos & zum Umgang mit Spieldrang:

- Liste mit positiven Aktivitäten
- Telefonnummer einer wichtigen Person, die Ihr Problem kennt und sie unterstützt
- Maßnahmen zur Reduktion rückfallfördernder Gefahrenquellen (z.B. Bargeld vorübergehend abgeben, sich von bestimmten Orten oder Personen fernhalten)

Aufbewahrung möglichst griffbereit und präsent!

z.B. im Portemonnaie, am Spiegel

# Lebensziele und Werte

---

Werte = erstrebenswerte moralische Vorstellungen einer Person

- Grundlage für Gedanken, Handlungen und Lebensziele
- Drücken aus, was uns wichtig ist im Leben



# Übung: Lebensziele und Werte

---

- 1) Schauen Sie sich die Liste mit Werten auf dem Arbeitsblatt an.
- 2) Wählen Sie 10 Werte aus, die für Sie persönlich wichtig sind. Sie können auch eigene Werte ergänzen.
- 3) Wählen Sie aus diesen 10 Werten nun die Werte aus, die mit Glücksspiel zusammenhängen (positiv/negativ).
- 4) Aus den Werten, die mit Ihrem Glücksspielverhalten zusammenhängen, wählen Sie nun die Werte aus, die durch Ihr Glücksspielverhalten **NICHT** erfüllt werden, also gegensätzlich dazu sind.



# Übung: Lebensziele und Werte

---

Gibt es Werte, die Ihnen eigentlich sehr wichtig sind im Leben, die aber nicht so recht dazu passen, dass Sie Glücksspiel betreiben?

Wie fühlt sich das an?



# Lernziele

---

- Wenn Stress zu stark wird, zu lange anhält oder/und es keinen Ausgleich gibt, kann Stress das Rückfallrisiko erhöhen.



# Lernziele

---

- Wenn Stress zu stark wird, zu lange anhält oder/und es keinen Ausgleich gibt, kann Stress das Rückfallrisiko erhöhen.
- Es gibt eine Reihe an unterschiedlichen Warnsignalen für Stress: körperliche, emotionale, verhaltensbezogene und gedankliche Warnsignale.





# Lernziele

---

- Wenn Stress zu stark wird, zu lange anhält oder/und es keinen Ausgleich gibt, kann Stress das Rückfallrisiko erhöhen.
- Es gibt eine Reihe an unterschiedlichen Warnsignalen für Stress: körperliche, emotionale, verhaltensbezogene und gedankliche Warnsignale.
- Achten Sie auf Ihre persönlichen Warnsignale, die einen Rückfall ankündigen könnten und wenden Sie hilfreiche Strategien an (Notfallplan).



# Lernziele

---

- Wenn Stress zu stark wird, zu lange anhält oder/und es keinen Ausgleich gibt, kann Stress das Rückfallrisiko erhöhen.
- Es gibt eine Reihe an unterschiedlichen Warnsignalen für Stress: körperliche, emotionale, verhaltensbezogene und gedankliche Warnsignale.
- Achten Sie auf Ihre persönlichen Warnsignale, die einen Rückfall ankündigen könnten und wenden Sie hilfreiche Strategien an (Notfallplan).
- Für eine andauernde Abstinenz kann es hilfreich sein, sich darüber klar zu werden, welche Werte und Ziele im Leben wichtig sind und wie diese durch das Glücksspielverhalten beeinträchtigt werden.



# 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	<a href="https://pixabay.com/illustrations/overcoming-stone-roll-slide-strong-2127669/">https://pixabay.com/illustrations/overcoming-stone-roll-slide-strong-2127669/</a>	10.07.2020	Free Use
Garden	@michael75	<a href="https://unsplash.com/photos/lZTImTOx_dA">https://unsplash.com/photos/lZTImTOx_dA</a>	18.05.2020	Free Use
Wanna get lost?	Chyna	<a href="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">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</a>	20.03.2020	CC
Stories: Ch. 1	Sydney Sims	<a href="https://unsplash.com/photos/fZ2hMpHrbl">https://unsplash.com/photos/fZ2hMpHrbl</a>	27.07.2018	Free Use
Youtuber, Blogger, Drehbuchautor	lukasbieri	<a href="https://pixabay.com/de/youtuber-blogger-drehbuchautor-2838945/">https://pixabay.com/de/youtuber-blogger-drehbuchautor-2838945/</a>	20.08.2018	CC
Wrong way	NeONBRAND	<a href="https://unsplash.com/photos/-Cmz06-0btw">https://unsplash.com/photos/-Cmz06-0btw</a>	27.07.2018	Free Use
Exit	Braden Hopkins	<a href="https://unsplash.com/photos/4WJcte5CByc">https://unsplash.com/photos/4WJcte5CByc</a>	27.07.2018	Free Use
On my recent trip to California we decided to visit Yosemite National Park. After a 2 mile hike following a stream up a mountain I got this shot of a compass overlooking the valley below.	Jamie Street	<a href="https://unsplash.com/photos/_94HLr_QXo8">https://unsplash.com/photos/_94HLr_QXo8</a>	03.06.2020	Free Use
Treffen, Konferenz, Rundtisch, Gruppe, Ernennung, kostenlose Illustration	Vgrenon	<a href="https://pixabay.com/de/illustrations/treffen-konferenz-rundtisch-gruppe-1738945/">https://pixabay.com/de/illustrations/treffen-konferenz-rundtisch-gruppe-1738945/</a>	28.05.2020	CC