

Begleitbuch



zum Metakognitiven Training bei
problematischem und pathologischem
Glücksspielverhalten

Nachbereitung zur Trainingseinheit 1 Zuschreibungsstil



Was soll das Ganze?

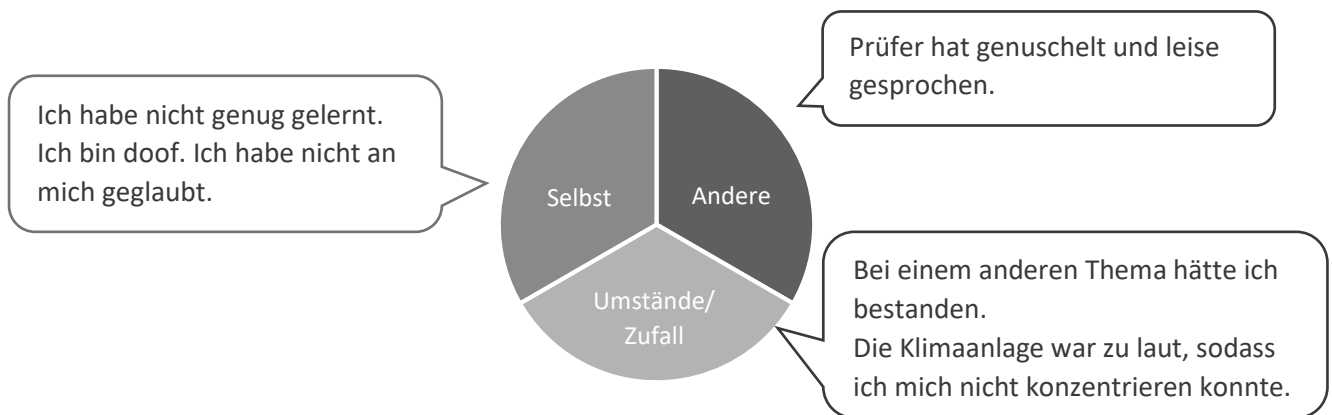
- Personen mit problematischem Glücksspielverhalten zeigen in glücksspielrelevanten Situationen oft einen **einseitigen Zuschreibungsstil**.

Zuschreibungsstil: Was ist das?

- Eigene Erklärungen für das Zustandekommen von Situationen.

Beispiel:

Sie fallen durch eine Prüfung durch; welche Gründe könnte das haben?



Verschiedene Zuschreibungsstile

- Jeder Mensch bewertet Situationen anders.
- Je nach aktueller Stimmung zeigen wir unterschiedliche Zuschreibungsstile für ein und dieselbe Situation.
- Problem: Viele Menschen neigen zu einem einseitigen Zuschreibungsstil!



Einseitige Zuschreibungen

- Oft übersehen wir, dass ein und dasselbe Ereignis ganz unterschiedliche Ursachen haben kann.
- Fast immer sind mehrere Faktoren gleichzeitig beteiligt.
- Dennoch bevorzugen viele Menschen einseitige Erklärungen.



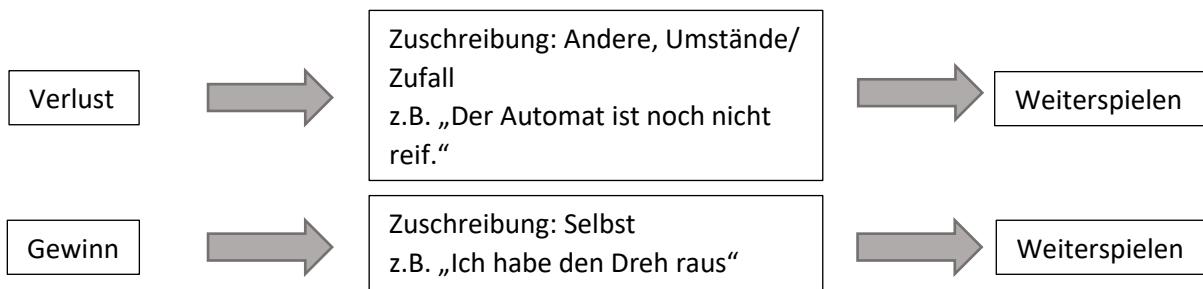
Ausgewogener Zuschreibungsstil

- Anstatt vorschnell zu urteilen, ist es wichtig, mehrere Ursachenquellen einzubeziehen (Selbst, Andere, Umstände/Zufall)!
- Wünschenswert ist ein Zuschreibungsstil, der *ausgewogene Zuschreibungen* fördert!

Zuschreibungsstil bei problematischem Glücksspiel

- Gewinne werden der eigenen Person/dem Können zugeschrieben.
- Verluste werden dem Zufall/der Situation zugeschrieben.

Aufrechterhaltung und Intensivierung des Glücksspiels durch einen einseitigen Zuschreibungsstil



Welche Folgen hat dieser Zuschreibungsstil?

- Bei vielen Glücksspielenden kommt es dazu, dass sie gedanklich und in ihrem Verhalten völlig vom Glücksspielen eingenommen und wie darin gefangen sind.

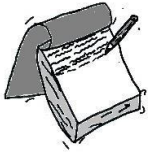
„Gefangen sein“ im Glücksspiel

- Bunte Farben, blinkende Animationen und Melodien verstärken das „Gefangen sein“ im Glücksspiel. Die Reize aktivieren das Frontalhirn, was zu einer gesteigerten Gewinnerwartung führt. Es kommt zur Ausschüttung von Dopamin („Glückshormon“) aus dem Zwischenhirn.
- Viele Glücksspieler/innen sind während des Glücksspiels so eingenommen, dass sie die Zeit oder die Dinge um sie herum vergessen.



Hilfreiche Bewertungen:

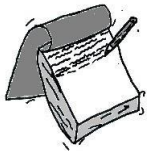
- Vermeiden Sie allgemeine Ursachenzuschreibung!
- Betrachten Sie verschiedene mögliche Ursachen für eine Situation (v.a. Selbst/Andere/Umwände)!
- Versuchen Sie sich in „Perspektivübernahme“ (Was würden Sie denken, wenn eine andere Person gewinnt/verliert?).
- Überlegen Sie, wie der Zuschreibungsstil das Verhalten beeinflusst und was langfristig die Konsequenzen sind.
- Sowohl Gewinne als auch Verluste sind in der Regel Zufallsereignisse.
- Ein Verlust ist dabei meist wahrscheinlicher (siehe Modul Wahrscheinlichkeiten)!

**Übung:**

Überlegen Sie sich einen persönlichen Misserfolg und mögliche Zuschreibungen für diese Situation.

Situation: _____

Zuschreibung	Vorteile	Nachteile
Selbst:		
Andere:		
Umstände/Zufall:		

**Übung:**

Überlegen Sie sich nun einen persönlichen Erfolg und mögliche Zuschreibungen für diese Situation.

Situation: _____

Zuschreibung	Vorteile	Nachteile
Selbst:		
Andere:		
Umstände/Zufall:		



Lernziele

- Zuschreibungen sind eigene Erklärungen für das Zustandekommen von Situationen.
- Sie können sich auf das Selbst, Andere oder äußere Umstände beziehen.
- Viele Personen mit problematischem Glücksspielverhalten neigen zu einem einseitigen Zuschreibungsstil.
- Gewinne werden der eigenen Person, Verluste eher externen Faktoren zugeschrieben.
- Versuchen Sie allgemeine Ursachenzuschreibungen zu vermeiden und stattdessen hilfreiche, ausgewogene Bewertungen zu nutzen!

Nachbereitung zur Trainingseinheit 2

Wahrscheinlichkeiten I



Denkverzerrungen

- Denkverzerrungen = Fehler im Denken („Denkfallen“)
- Folge von unausgewogenen/extremen Bewertungen einer Situation
- Trugschlüsse und Fehleinschätzungen

→ Alle Menschen unterliegen hin und wieder solchen Denkverzerrungen!

Was soll das Ganze?

- 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!

Fast-Gewinne:

- Das Eintreffen von z.B. nur vier anstatt nötigen fünf gleichen Gewinnsymbolen wird nicht als Verlust erlebt, sondern als Gewinn oder Gewinnankündigung („Gleich ist der Automat fällig“).
- Trotz des eigentlichen Verlustes wird weitergespielt!
- Studien zeigen, dass Fast-Gewinne negativer und frustrierender wahrgenommen werden als Verluste.
- Gleichzeitig erhöhen Fast-Gewinne die Motivation weiterzuspielen.
- Frustrationshypothese: Verfehlen eines Ziels erzeugt Frustration, die das laufende Verhalten verstärkt
- Gleichzeitig suggeriert das sehr knappe Verfehlen, dass es theoretisch möglich ist, das Ziel zu erreichen. z.B. „Ich war so nah dran!“

Spielerfehlschluss:

„Wenn 10-mal hintereinander Schwarz kam, ist es wahrscheinlich, dass jetzt Rot kommt!“

- Annahme, dass der Eintritt eines zufälligen, unabhängigen Ereignisses (z.B. Rot, Gewinn, 5 gleiche Symbole) wahrscheinlicher wird, wenn es lange nicht aufgetreten ist.
- Andersrum wird es unwahrscheinlicher, wenn es kurz zuvor eingetreten ist.
- Führt dazu, dass weitergespielt wird, trotz wiederholtem Verlieren.



Spielerfehlschluss bei Sportwetten:

Der Spielerfehlschluss kann grundsätzlich bei allen Glücksspielformen auftreten, besonders häufig tritt er aber bei Sportwetten auf.

- Annahme, wenn man lange keinen Erfolg mit seinen Wetten gehabt hat, müsse bald wieder ein Erfolg auftreten
- Annahme, wenn ein Sportler oder eine Mannschaft immer wieder gewonnen hat, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit einer Niederlage

Wahrscheinlichkeiten:

Glücksspiele unterliegen dem Zufall:

- Jedes Symbol hat dieselbe Wahrscheinlichkeit.
- Diese Wahrscheinlichkeit ist immer gleich.
- Der Glücksspieler hat keinen Einfluss auf den Ausgang des Glücksspiels.
- Welches Symbol auftritt, ist unabhängig davon, welches Symbol in der vorherigen Runde eingetreten ist.
- Auf lange Sicht kommt jedes Symbol gleich häufig vor!

Wahrscheinlichkeiten beim Glücksspiel:

- Beim Glücksspiel gibt es in der Regel nur wenige Gewinnsymbole (z.B. 5 gleiche Früchte), aber viele Verlustsymbole (Symbol kommt 1, 2, 3 oder 4 mal vor).
- Die Wahrscheinlichkeit für einen Gewinn ist viel geringer, als die Wahrscheinlichkeit für einen Verlust.

→ Am Ende gewinnt dabei immer die Bank!

Übung:

Überlegen Sie sich zwei Situationen, in denen Sie nach einem Fast-Gewinn weitergespielt haben. Wie haben Sie sich in dieser Situation gefühlt, was haben Sie gedacht? Haben Sie weitergespielt? Wenn ja, folgte in der nächsten Runde ein Gewinn?

Situation	Gefühle / Gedanken	Verhalten: Weitergespielt oder aufgehört?	Konsequenz: Folgte ein Gewinn?
1)			
2)			



Lernziele

- Alle Menschen unterliegen hin und wieder Denkverzerrungen.
- Denkverzerrungen, die spezifisch für problematisches Glücksspiel sind, sind z.B. „Fast-Gewinne“ und der „Spielerfehlschluss“.
- Diese glücksspielspezifischen Denkverzerrungen führen zur Aufrechterhaltung des Glücksspiels.
- Glücksspiel unterliegt dem Zufall: Jedes Ereignis tritt mit derselben Wahrscheinlichkeit ein.
- Meist gibt es mehr Verlustereignisse als Gewinnereignisse, weshalb am Ende immer die Bank gewinnt.

Nachbereitung zur Trainingseinheit 3

Selbstwert



Was soll das Ganze?

Viele Menschen mit psychischen Erkrankungen leiden an einem niedrigen Selbstwertgefühl.

Selbstwert: Was ist das?

- Selbstwert ist der Wert, den eine Person sich *selbst* beimisst.
- Subjektive Bewertung der eigenen Person.
- Hat nicht unbedingt etwas damit zu tun, wie andere Menschen einen erleben.

Selbstwertquellen

- Selbstwert ist keine feste Größe, sondern kann in verschiedenen Lebensbereichen unterschiedlich hoch sein.
- Mitentscheidend ist, ob wir allein unsere Mängel betrachten oder auch unsere Fähigkeiten und Stärken.

Vergegenwärtigen von Stärken

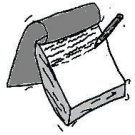
1. Eigene Stärken überlegen
 - Was gelingt mir gut? Für was habe ich schon häufiger Komplimente bekommen? Was gefällt mir bei anderen und wo finde ich dafür auch Anhaltspunkte bei mir?
2. Konkrete Situationen vorstellen
 - Wann und wo? Was habe ich konkret gemacht oder wer hat mir das rückgemeldet?
3. Aufschreiben!
 - Regelmäßig lesen und laufend erweitern

Hindernisse – Warum fällt es uns manchmal schwer, unsere eigenen Stärken zu nennen?

- Hinderliche Annahmen: „Eigenlob stinkt“; „Wenn ich etwas gut kann, erwarten die Leute viel von mir und das setzt mich unter Druck“
- Vergleiche mit anderen Menschen

(Unfaire) Vergleiche mit anderen

- Schnell und häufig unbewusst vergleichen wir uns mit anderen. Das ist ganz normal.
- Mit wem und worin wir uns vergleichen, kann den Selbstwert beeinflussen.
- Schneiden wir immer schlechter ab (weil das Ideal unerreichbar ist oder der Vergleich unfair) fühlen wir uns minderwertig.



Finden Sie ein Beispiel, wann Sie sich unfair verglichen haben:



Tipps zur Steigerung des Selbstwertgefühls:

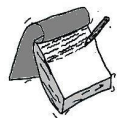
- Freunde-Tagebuch: Schreiben Sie jeden Abend stichwortartig Dinge auf, die gut gelaufen sind. Gehen Sie diese im Geiste durch.
- Positive Aktivitäten: Machen Sie Dinge, die Ihnen gut tun – möglichst gemeinsam mit anderen (z.B. Kino, ins Café gehen).
- Körperliche Betätigung (mind. 20 Minuten) – keine Quälerei – möglichst eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining
- Hören Sie Gute-Laune-Lieblingslieder.

Stehen Sie zu Ihren Stärken! Versuchen Sie dabei, sowohl von Ihren eigenen Stärken zu erwähnen als auch andere Menschen für deren Stärken wertzuschätzen!

Was hat das mit problematischem Glücksspiel zu tun?

Menschen mit problematischem Glücksspielverhalten berichten häufig, unter einem geringen Selbstwertgefühl zu leiden.

- Das kann zu negativer Befindlichkeit (z.B. Niedergeschlagenheit, Ärger oder Angst) führen.
- Dadurch kann der Drang zu spielen erhöht werden (Abschalten, Sorgen entfliehen).



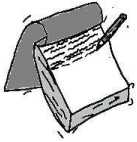
Übung:

Schenken Sie anderen Menschen ein Lächeln! Versuchen Sie doch einmal, auch wenn Ihnen gerade eher nicht danach ist, andere Menschen anzulächeln. Sie werden vielleicht feststellen, dass diese Menschen zurücklächeln (oft braucht es etwas Übung am Anfang).



Verlorene Schätze wiederfinden:

- Fragen Sie einmal Ihre Freunde oder Familie, welche Stärken Sie haben und wofür sie Sie wertschätzen.
- Denken Sie an *konkrete* Situationen, in denen Ihnen etwas gut gelungen ist und Sie vielleicht auch Komplimente dafür bekommen haben – das können auch Kleinigkeiten sein.
- Schreiben Sie diese Erlebnisse in einem „Freude-Tagebuch“ auf, damit Sie in schlechten Zeiten darauf zurückgreifen können.
- Jeder Mensch besitzt sowohl Stärken als auch Schwächen. Betrachten Sie Ihre Schwächen als Chance, diesen Bereichen in Ihrem Leben mehr Beachtung oder „Pflege“ zu schenken.



Übung: Eigene Stärken überlegen

- Was gelingt Ihnen gut? Für was haben Sie schon häufiger Komplimente bekommen?
- Beispiel: „Ich bin ein guter Zuhörer und bringe meine Freunde zum Lachen.“

Versuchen Sie, möglichst drei eigene Stärken zu formulieren!

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____



Lernziele:

- Selbstwert ist der Wert, den wir uns selbst zuschreiben
- Versuchen Sie, Ihren Selbstwert in den unterschiedlichen Lebensbereichen zu berücksichtigen (Beruf, Freizeit, Beziehungen, etc.) und zu stärken!
- Machen Sie sich auf die Suche nach vergessenen Stärken und trainieren Sie eine ausgewogene Selbstwahrnehmung, indem Sie z.B. ein Freude-Tagebuch führen.
- Wenn Sie sich mit anderen vergleichen, versuchen Sie, fair zu bleiben! Wählen Sie angemessene Vergleichsmaßstäbe!

Nachbereitung zur Trainingseinheit

Wahrscheinlichkeiten II

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

Kontrollillusion

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

Kontrollillusion beim 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.

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

Aberglaube

- Abergläubisches Denken und Handeln ist weit verbreitet beim Glücksspielen.
- Assoziation von bestimmten Gedanken oder Gegenständen/Situationen mit Gewinnen.
- Rituale und Glücksbringer (z.B. immer an seinem „Lieblings“-Automaten spielen, bestimmte Kleidungsstücke wie das Hemd vom größten Gewinn tragen).



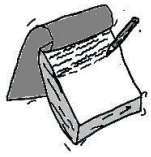
Kann man seine Gedanken kontrollieren?

- Eine häufige Metakognition bei Glücksspielproblemen ist die Annahme, seine Gedanken ans Glücksspiel kontrollieren zu müssen.
- Wie die Übung mit dem Elefanten („Versuchen Sie jetzt nicht an einen Elefanten zu denken!“) 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!
- 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.
- 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.

**Übung:**

Welche der Mythen treffen zu und welche nicht?

✓ Trifft zu

✗ Trifft nicht zu

Mythos 1: Denkverzerrungen sind Fehler im Denken, die nur bei Menschen mit Glücksspielproblemen vorkommen.		
Mythos 2: Fast-Gewinne deuten nicht an, dass ein großer Gewinn unmittelbar bevorsteht.		
Mythos 3: Es ist sinnvoll, einen persönlichen Glücksbringer oder einen Talisman beim Glücksspiel zu nutzen.		
Mythos 4: Die Wahrscheinlichkeit für einen Gewinn ist in jedem Durchgang eines Glücksspiels gleich.		
Mythos 5: Glücksspieler können den Ausgang des Glücksspiels (z.B. Roulette, Automatenpiel) durch ihr Verhalten beeinflussen.		

Richtig: Mythos 4, 2
Falsch: Mythos 1, 3, 5

Lernziele:

- Denkverzerrungen sind Fehler im Denken, die bei fast allen Menschen hin und wieder vorkommen.
- Neben Fast-Gewinnen und dem Spielerfehlschluss (siehe Modul Wahrscheinlichkeiten I) sind auch Kontrollillusion, illusionäre Zusammenhänge und Aberglaube glücksspielspezifische Denkverzerrungen.
- Achten Sie auf solche glücksspielspezifischen Denkverzerrungen im Alltag und versuchen Sie nicht in diese „Denkfallen“ zu tappen
- Das Unterdrücken oder Kontrollieren von Gedanken ans Glücksspiel führt in der Regel dazu, dass die Gedanken aufdringlicher werden.
- Stattdessen können Sie die Gedanken aufschieben, lösungsorientiert angehen oder Achtsamkeitsübungen durchführen.



Nachbereitung zur Trainingseinheit

Gedächtnis



Was soll das Ganze?

- Personen mit problematischem Glücksspielverhalten zeigen oft eine verzerrte Erinnerung.
- Gewinne werden einschneidender und besser erinnert als Verluste.
- Bisherige Gewinne werden überschätzt.
- Vergangenes Glücksspielen wird positiver wahrgenommen!

Gedächtnis

- Die Speichermöglichkeit unseres Gedächtnisses ist begrenzt.
- Beispiel: Im Durchschnitt können nur ungefähr 60% der Informationen einer Geschichte, die uns vor einer halben Stunde erzählt wurde, aktiv wiedergegeben werden (40% nicht!).

Vorteil: Unser Gehirn wird nicht mit Nebensächlichkeiten überstrapaziert, aber...

Nachteil: ...viele wichtige Erinnerungen gehen ebenfalls verloren (Termine, Urlaubserinnerungen, Schulwissen, ...) eigene Erklärungen für das Zustandekommen von Situationen



Fehlererinnerungen

- Nicht alles, woran wir uns erinnern, hat sich wirklich so abgespielt!
- Unser Kopf ergänzt und vermischt aktuelle Eindrücke durch frühere, ähnliche Ereignisse bzw. vieles ergänzen wir durch „Logik“!

Fehlererinnerungen im Alltag

z.B. Kindheitserinnerungen

- Manchmal meinen wir, uns deutlich an bestimmte Erlebnisse zu erinnern, die wir in Wirklichkeit nur von Fotos oder aus den Erzählungen unserer Eltern kennen.
- Schulkameraden erinnern sich oft an ein und dasselbe Ereignis völlig unterschiedlich. z.B. wenn sich Situationen sehr ähneln
- Man ist sich sicher, dass man das Portemonnaie mitgenommen hat und erinnert sich, es in die rote Jacke gepackt zu haben. Aber: Stattdessen hat man es am Vortag in die blaue Jacke gesteckt.

Heißt das ich kann meiner Erinnerung nicht mehr trauen?

- Nein! Fehlererinnerungen sind normal und betreffen alle Menschen.
- Ziehen Sie aber in Erwägung, dass Sie sich (wie alle Menschen!) irren können, weil das Gedächtnis keine Videokamera ist.

Fehlerinnerungen bei problematischem Glücksspiel

- Personen mit problematischem Glücksspielverhalten zeigen oft eine verzerrte Erinnerung.
 - Gewinne werden einschneidender und besser erinnert als Verluste.
 - Bisherige Gewinne werden überschätzt.

Vergangenes Glücksspiel wird positiver wahrgenommen!

Übung

Versuchen Sie sich aktiv an möglichst viele Situationen zu erinnern, in welchen Sie beim Glücksspiel verloren haben. Notieren Sie diese:

Sehen und Erinnern wir alle dasselbe?

- Nein, jeder Mensch nimmt Dinge anders wahr!
- Generell richten wir unsere Aufmerksamkeit vor allem auf Informationen, die persönlich bedeutsam sind, z.B. weil sie zu unserer Stimmungslage passen.
- Studien zeigen, dass unsere aktuelle Stimmungslage beeinflusst, auf welche Art von Erinnerungen wir Zugriff haben.

Stimmungskongruenzeffekt

- Wir erinnern die Aspekte eines Ereignisses besser, die zu unserer aktuellen Stimmung passen.
Beispiel: Wenn wir traurig sind, erinnern wir uns eher an negative Begebenheiten, z.B. einen Streit mit dem/der Lebenspartner/in oder den Verlust einer Bezugsperson
- Wenn wir fröhlich und gut gelaunt sind, erinnern wir uns besser an positive Begebenheiten, z.B. positive Kindheitserlebnisse oder schöne Urlaubserinnerungen.
→ Pollyanna-Prinzip: Tendenz des Menschen, positive, angenehme Dinge besser zu erinnern als negative.

Seien Sie sich Ihrer aktuellen Stimmung immer bewusst und überlegen Sie, welchen Einfluss sie auf Ihre Erinnerungen hat!

Übung

Versuchen Sie, in der nächsten Woche zu beobachten, wie häufig Sie sich an Dinge erinnern, die zu Ihrer momentanen Stimmung passen. Dokumentieren Sie Ihre Ergebnisse.

**Lernziele:**

- Fast alle Menschen unterliegen hin und wieder Fehlerinnerungen.
- Personen mit problematischem Glücksspielverhalten erinnern oft Gewinne besser als Verluste.
- Unsere aktuelle Stimmung kann einen Einfluss darauf haben, auf welche Erinnerungen wir Zugriff haben.
- Manche Menschen unterliegen einem „Geistigen Filter“, der ihre Sicht auf die Welt verdunkelt.
- Versuchen Sie stattdessen, eine realistische Sicht auf Situationen zu erlangen!

Nachbereitung zur Trainingseinheit

Umgang mit Spieldrang



Was soll das Ganze?

- Viele Menschen mit problematischem Glücksspielverhalten verspüren den intensiven Wunsch zu spielen.
- Sie haben das Gefühl, diesem Drang nicht widerstehen und ihr Verhalten nicht kontrollieren zu können.
- Das Glücksspielverhalten ist zur Gewohnheit geworden und geschieht oft „automatisiert“.
- Problematisches Glücksspiel ist eine erlernte Gewohnheit und kann damit auch wieder verlernt werden!



Auslöser für Spieldrang

Glücksspiel ist ein Verhalten, das als Reaktion auf einen oder mehrere bestimmte *Auslöser* auftreten kann:

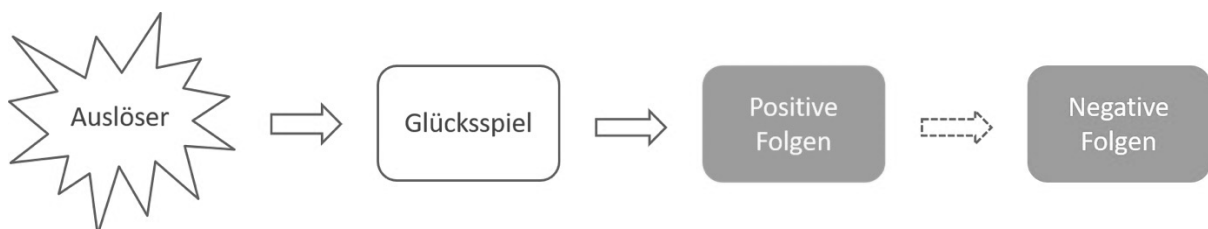
- Freunde, die auch Glücksspiel betreiben
- Orte, an denen Sie sich befinden
- Bestimmte Tage/ Uhrzeiten (z.B. Tag der Gehaltszahlung)
- Geldsummen, die sie bei sich tragen

Übung

Überlegen Sie sich drei Auslöser, die bei Ihnen Spieldrang hervorrufen könnten.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Positive und negative Folgen des Glücksspiels





Positive Folgen

- Positive Folgen des Glücksspielens treten meistens direkt ein und verstärken das Glücksspielverhalten.
- Wird auf einen Auslöser immer auf die gleiche Weise (z.B. mit Glücksspielen) reagiert, kann daraus eine Gewohnheit werden.
- Problem: meistens halten die positiven Folgen nicht lange an, sondern werden von negativen Folgen abgelöst.

Negative Folgen

- Negative Folgen treten oft erst mit zeitlicher Verzögerung auf.
- z.B. starke Verschuldung; Verlust an Hobbies und Freizeitaktivitäten.
- Teufelskreis mit Abwärtsspirale

Funktionsanalyse

- Die Funktionsanalyse dient dem Aufdecken der Auslöser, kurzfristigen positiven und langfristigen negativen Folgen für Spieldrang und Glücksspielverhalten.
- Selbstbeobachtung kann helfen, herauszufinden, wozu das eigene Verhalten dient (Funktion) und die Kontrolle über das Verhalten zurück zu erlangen.
- Aus der Funktionsanalyse lassen sich hilfreiche Strategien ableiten, um den Teufelskreis zu durchbrechen.

Ablauf Funktionsanalyse

- 1) **Verhalten:** Erinnern Sie sich an das letzte Mal, als Sie gespielt haben.
- 2) **Gedanken & Gefühle:** Was haben Sie kurz vor diesem Glücksspielereignis gedacht und gefühlt?
- 3) **Auslöser:** Wie war die Situation, die zu den Gedanken und Gefühle geführt hat?
- 4) **Positive Folgen:** Was hat Ihnen das Glücksspiel kurzfristig gebracht?
- 5) **Negative Folgen:** Zu welchen negativen Konsequenzen hat das Glücksspielereignis geführt?

Übung

Führen Sie Schritt für Schritt eine Funktionsanalyse auf dem beiliegenden Arbeitsblatt durch. Anschließend können Sie auf Basis Ihrer Funktionsanalyse auf einem weiteren Arbeitsblatt alternative Verhaltensweisen für die jeweilige Situation erarbeiten.

Auslöser:

- Wie Sie in der Funktionsanalyse gesehen haben, gibt es in der Regel einen oder mehrere Auslöser für das Auftreten von Spieldrang.
- Je öfter Sie eine Funktionsanalyse durchführen, desto mehr persönliche Auslöser werden Sie entdecken, z.B. eine Person, ein Ort, eine Situation oder ein Gefühl.



Alternativer Umgang mit Auslösern:

1. Auslöser aktiv vermeiden (z.B. nicht an einer Spielhalle vorbeigehen, keine Bankkarte bei sich tragen, ...)
2. Veränderung der Umgebung (z.B. Glücksspiel-Accounts im Internet abmelden; Dinge, die Sie ans Spielen erinnern wegwerfen)
3. Erlernen neuer Verhaltensweisen und Bewältigungsmöglichkeiten (z.B. Entspannungsverfahren zum Umgang mit Stress)
4. Regelmäßige Funktionsanalyse bei Spieldrang und Rückfällen

Was tun bei akutem Spieldrang?

- Aktivitäten nachgehen, die ablenken (z.B. ein Buch lesen, einen Film schauen oder Sport machen)
- Darüber sprechen (z.B. mit Freunden oder Bekannten, die Sie eingeweiht haben oder auch anderen Teilnehmer/innen einer Selbsthilfegruppe)
- Gedanken hinterfragen und verändern (z.B. sich bewusst an die negativen Folgen des Glücksspiels erinnern)
- Hilfreiche positive innere Sätze formulieren (z.B. „Ruhig bleiben, ich schaffe das“)

Aktivitäten, die ablenken – Skills

Skills sind kurze einfach umsetzbare Aktivitäten, die Sie bei starkem Spieldrang anwenden können, um Ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes zu richten.

Zum Beispiel:

- Ablenkung über Körperempfindungen: Eiskalte Dusche, Gummiband auf die Hand schnipsen, Chili-Bonbon essen, kleine Murmeln in Schuhe legen, ...
- Körperliche Betätigung, z.B. Treppenhaus rauf & runter rennen, Spaziergang im Wald
- „Gehirn Flick-Flacks“
- Achtsamkeitsübungen

WICHTIG: ein Skill darf niemals langfristig Schaden anrichten!

Lernziele:

- Viele Menschen mit problematischem Glücksspielverhalten verspüren den intensiven Wunsch zu spielen.
- Mithilfe einer Funktionsanalyse ist es möglich, vorangehende Auslöser, Gedanken und Gefühle sowie nachfolgende positive und negative Folgen des Glücksspielens zu erfassen.
- Auf Basis der so gewonnen Erkenntnisse lassen sich dann Strategien zum Umgang mit Auslösern für Spieldrang und Glücksspielverhalten ableiten.



Arbeitsblatt 1

Funktionsanalyse

Mit Hilfe der Tabelle können Sie jedes Mal bei Spieldrang oder nach Spielverhalten eine Funktionsanalyse durchführen, um Ihr Verhalten besser zu verstehen.

Datum	Auslöser →	Gedanken und Gefühle →	Verhalten →	Kurzfristige → positive Folgen	Negative Folgen
<u>Beispiel:</u> 12.07.2017	20 Euro gefunden	„Heute muss mein Glückstag sein.“ „Das mache ich zu mehr und zahle meine Schulden ab.“	Spielen am Automaten in der Spielhalle (Verlust 200 Euro)	Gute Laune, Entspannung	Geldverlust, schlechtes Gewissen, da ich eigentlich nicht mehr spielen wollte.

Arbeitsblatt 2

Planen hilfreicher Strategien

Wenn Sie einen neuen Auslöser für Ihr Glücksspielverhalten mit Hilfe der Funktionsanalyse erkannt haben, dann erarbeiten Sie jetzt alternative hilfreiche Strategien und überlegen Sie die positiven und negativen Folgen jeder Strategie und den Grad der Schwierigkeit bei der Umsetzung. Wählen Sie am Ende die für Sie beste/n Strategie/n.

Auslöser: _____

Alternativverhalten/ Strategien	Positive Folgen	Negative Folgen	Schwierigkeit der Umsetzung (1-10)
1. z.B. eine Runde Joggen gehen			
2.			
3.			
4.			

Beste Strategie/n: _____

Nachbereitung zur Trainingseinheit 7 Schuldenregulierung



Was soll das Ganze?

- Eine der massivsten negativen Folgen von problematischem Glücksspiel sind die sich anhäufenden Schulden.
- Oft geschieht dies schleichend und ohne Kenntnis der genauen Summe.
- Der Bezug zum Geldwert geht völlig verloren, Geld ist nur noch „Spielgeld“.

Hilfreiche Maßnahmen:



1. Glücksspielstopp mithilfe von Selbstschutzmaßnahmen:

- Abmelden von Internet-Accounts
- Spielsperre im Casino
- Hausverbot in der Spielhalle erteilen lassen

2. Veränderung des Umgangs mit Geld

Kurzfristige Maßnahmen:

- Kein Geld von Bekannten/Angehörigen leihen
- Nur so viel Geld wie nötig bei sich tragen, ggf. Bankkarte(n) abgeben
- Dispositionskredit streichen lassen
- Persönliches Beratungsgespräch in der Bank
- Regelmäßige Zahlungen (Miete, Strom, etc.) per Dauerauftrag/Lastschriftverfahren abbuchen lassen

Geldverwaltung

Es kann hilfreich sein, die Geldverwaltung vorerst abzugeben.

2 Möglichkeiten:

- Übertragung an eine nahestehende Person (z.B. Partner, Geschwister, Eltern, Freunde)
- Eine rechtliche Betreuung für den Bereich Finanzen beim zuständigen Amtsgericht beantragen

Angehörige und Schulden

Um Ihre familiären Beziehungen zu schützen, sollten Sie Schutzmaßnahmen vornehmen.

- Führen von getrennten Konten
- Angehörige sollten keine Kreditverträge unterschreiben oder Ihnen Geld leihen

Haushaltsplan und Ausgabenprotokoll

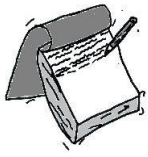
- Überblick über Einnahmen und Ausgaben gewinnen
- Empfinden für den Geldwert zurückbekommen

3. Schuldenaufstellung & Schuldnerberatung

- Liste Ihrer Schuldenverpflichtungen
- Erstellen eines realistischen Planes für die Rückzahlung Ihrer Schulden

4. Nicht vergessen: Zeit & Geld für positive Freizeitaktivitäten!

- Positive Aktivitäten können Ihre Stimmung verbessern, bringen Spaß und können gleichzeitig alternative Freizeitbeschäftigungen sein, die Sie unternehmen können, anstatt Glücksspiel zu betreiben.
- So wird Ihr Rückfallrisiko gesenkt!



Übung: Einstellung zu Geld

Auch unsere Einstellung zu Geld hat einen Einfluss darauf, wie wir mit Geld umgehen. Überlegen Sie sich kurz Antworten auf die folgenden Fragen. Hierbei gibt es kein Richtig oder Falsch. Es geht darum, herauszufinden, wie Ihre Einstellung zu Geld ist und was Sie an dieser Einstellung ändern möchten.

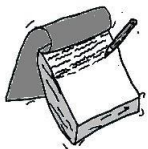
Was bedeutet Geld für Sie?

Wie hat sich Ihre Einstellung zu Geld verändert, seit Sie mit dem Glücksspiel angefangen haben?

Wie sind Sie früher mit Geld umgegangen, wie heute und wie möchten Sie in Zukunft mit Geld umgehen?

Übung: Haushaltsplan, Ausgabenprotokoll und Schuldenaufstellung

Versuchen Sie, konsequent einen monatlichen Haushaltsplan sowie einem täglichen Ausgabenprotokoll zu führen. Versuchen Sie außerdem, all Ihre Schulden in einer Schuldenaufstellung aufzulisten. Holen Sie sich gerne Hilfe durch Freunde oder Angehörige. Auch eine professionelle Schuldnerberatung kann Ihnen helfen.



**Lernziele:**

- Eine der massivsten negativen Folgen von problematischem Glücksspiel sind die sich anhäufenden Schulden.
- Hilfreiche Maßnahmen zur Schuldenregulierung können kurz- und längerfristige Strategien aus den Bereichen Glücksspielstopp, Veränderung des Umgangs mit Geld und Schuldenaufstellung und Schuldenberatung sein.
- Dabei dürfen Sie nicht vergessen, sich hin und wieder etwas zu gönnen und positive Aktivitäten zu unternehmen.

Arbeitsblatt 1

Monatlicher Haushaltsplan (angelehnt an Petry, 2003)

Monatlicher Haushaltsplan			
Monat:			
Einnahmen		Ausgaben	
Gehalt/Rente, Übergangsgeld, Krankengeld, Arbeitslosengeld, Sozialhilfe, u.a.	€	Miete und Nebenkosten	€
		Versicherungen (auch Kfz), Mitgliedsbeiträge	€
Weitere Einnahmen (z.B. Zuwendungen Dritter, Ersparnisse, etc.)	€	Laufende Abzahlungen (Kredite, Raten)	€
		Familie (Unterhalt, Versorgung, Kinder, etc.)	€
Monatliche Gesamteinnahmen	€	Feste monatliche Gesamtausgaben	€
		Monatliche Gesamteinnahmen	€
		- Monatliche Gesamtausgaben	€
		= Freie verfügbare Summe	€
Benötigtes Taschengeld (für Kleidung, Kosmetika, Genussmittel etc.):			€
Anmerkungen:			

Arbeitsblatt 2

Tägliches Ausgabenprotokoll (angelehnt an Petry, 2003)

Tägliches Ausgabenprotokoll			
Datum:			
Einnahmen		Ausgaben	
In bar vorhandenes Taschengeld	€	Kleidung	€
Heute dazugekommen	€	Kosmetika	€
Gesamtsumme Einnahmen	€	Zeitungen/Bücher	€
		Rauchwaren	€
		Kaffee	€
		Lebensmittel	€
		Essen gehen (Café, Restaurant)	€
		Kino, Konzert, sonstige Veranstaltungen	€
		Anschaffungen (z.B. Elektrogeräte)	€
		Sonstiges	€
		Gesamtsumme Ausgaben	€
		Mein fester Tagesdurchschnitt	€
Gesamtsumme Einnahmen	€		
- Gesamtsumme Ausgaben	€		
= Übertrag	€	<i>(eintragen als „In bar vorhandenes Taschengeld“ im Protokoll für den nächsten Tag)</i>	

Arbeitsblatt 3

Schuldenaufstellung – Liste der Gläubiger (angelehnt an Petry, 2003)

Schuldenaufstellung				
Monat:				
Gläubiger (z.B. Kreditinstitut, Firma, Privatperson)	Ursprüngliche Summe/ Datum der Zahlung und Ende der Laufzeit	Restsumme zum jetzigen Zeitpunkt	Vereinbarungen mit Gläubiger (z.B. monatliche Raten)	Sonstiges (z.B. rechtskräftige Zahlungsurteile)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
Gesamtschulden	€			
Schuldenregulierung: Monatliche Raten	€	Sollten noch keine Vereinbarungen getroffen sein, dann erstellen Sie im nächsten Schritt einen realistischen Plan für die Rückzahlung Ihrer Schulden!		

Nachbereitung zur Trainingseinheit 8 Rückfallverhinderung



Was soll das Ganze?

- 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.

Rückfälle treten häufig auf, wenn man...

- aus verschiedenen Gründen unter Stress steht.
- unangenehme Gefühle erlebt.
- aber auch beim Erleben von angenehmen Gefühlen.

Verschiedene Arten von Stress

- Stress kann das Rückfallrisiko erhöhen, ist aber nicht generell schlecht.
- Er ist Anzeichen dafür, dass wir einer Herausforderung gegenüberstehen.
- Kurzeitiger Stress, der als nicht zu starke Reaktion auf eine Belastungssituation auftritt, kann sogar förderlich sein.



Wann wird Stress zum Problem?

- wenn er zu stark wird
- wenn er zu lange anhält
- wenn es keinen Ausgleich gibt

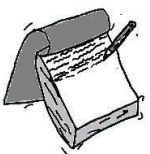
Was sind Warnsignale von Stress?

Frühwarnzeichen, die auf ein erhöhtes Rückfallrisiko durch Stress hinweisen:

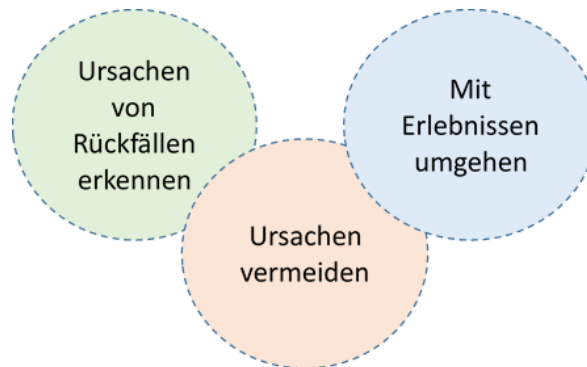
- Veränderungen im Denken, Handeln und Fühlen (z.B. innere Unruhe, Gereiztheit, Unzufriedenheit, Lustlosigkeit, Konzentrationsstörungen, , sozialer Rückzug, Konsum von Alkohol oder Medikamenten)
- Körperliche Veränderungen (z.B. Herzklopfen, Schlafstörungen/ Müdigkeit, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen)
- Bestimmte Situationen, ungelöste Konflikte, Treffen bestimmter Personen

Übung:

Erstellen Sie eine Liste Ihrer persönlichen Warnsignale auf einem separaten Zettel. Versuchen Sie, mindestens 5 Warnsignale aus den verschiedenen Bereichen zu finden.



Wie gehe ich mit solchen Warnsignalen um?



- 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 angenehmen und unangenehmen 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. Dieser beinhaltet Maßnahmen zur Verringerung des Rückfallrisikos & zum Umgang mit Spieltrieb:

- 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)!

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.



Notfallplan

Wichtige Personen, die von meinem Problem wissen	Positive Aktivitäten	Maßnahmen zur Verringerung des Rückfallrisikos
Name:		
Telefonnummer:		
Name:		
Telefonnummer:		
Name:		
Telefonnummer:		

Arbeitsblatt 1

Lebenskompass

Anleitung:

1. Bewerten Sie die Wichtigkeit („W“) der einzelnen Lebensbereiche auf einer Skala von 0 (unwichtig) bis 2 (wichtig).
2. Notieren Sie für jeden Lebensbereich, in dem Sie keine 0 angegeben haben, Ihre persönlichen Werte. Zum Beispiel könnte im Bereich Freundschaft ein Wert Loyalität sein. Bei Partnerschaft könnte ein wichtiger Wert beispielsweise Ehrlichkeit sein.
3. Überlegen Sie nun, wie häufig Sie diesen Wert tatsächlich in Ihrem alltäglichen Handeln umsetzen (H). Bewerten Sie wieder auf einer Skala von 0 bis 2 (0 = gar nicht, 1 = 1-2x/Woche, 2 = mehr als 2x/Woche).

