

WILLKOMMEN ZUM

Glücksspiel-MKT

Modul 6: Umgang mit Spieldrang

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?

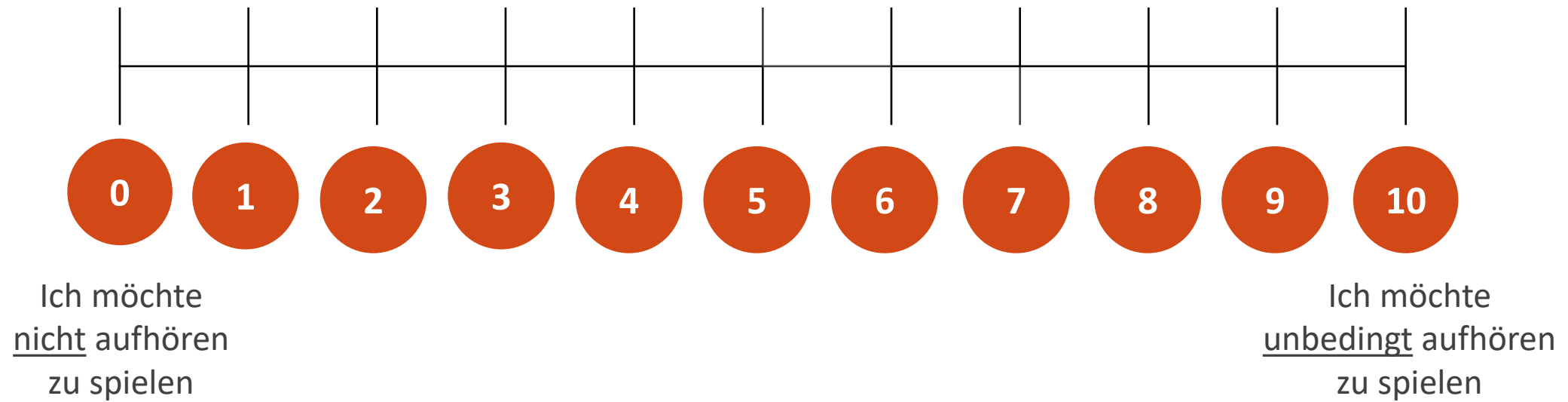
Folgende 3 Fragen können Ihnen dabei helfen, sich über die Chancen bewusster zu werden, die ein Leben ohne Glücksspiel mit sich bringt

- 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.

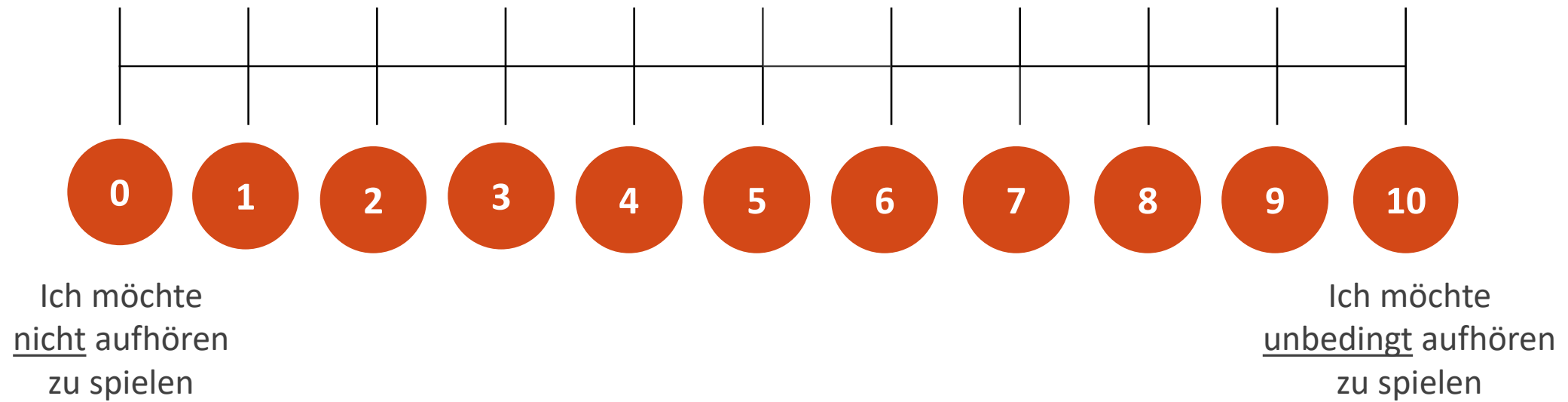
Wo stehen Sie in diesem Moment??



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 6: Umgang mit Spieldrang

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 6: Umgang mit Spieldrang

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.

Umgang mit Spieldrang

Viele Menschen mit problematischem Glücksspielverhalten verspüren den **intensiven Wunsch** zu spielen.

Umgang mit Spieldrang

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.

Umgang mit Spieldrang

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“**.

Umgang mit Spieldrang

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.

Auslöser für Spieldrang

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

Was könnten solche Auslöser sein?

Was sind Auslöser, die bei Ihnen den Drang zu spielen hervorrufen?

Auslöser für Spieldrang



Freunde, die auch spielen

Auslöser für Spieldrang



Freunde, die auch spielen



Geldsummen, die sie bei sich tragen

Auslöser für Spieldrang



Freunde, die auch spielen



Geldsummen, die sie bei sich tragen



Orte, an denen Sie sich befinden

Auslöser für Spieldrang



Freunde, die auch spielen



Geldsummen, die sie bei sich tragen



Orte, an denen Sie sich befinden



Menge an **Alkohol**, die Sie getrunken haben

Auslöser für Spieldrang



Freunde, die auch spielen



Geldsummen, die sie bei sich tragen



Orte, an denen Sie sich befinden



Menge an **Alkohol**, die Sie getrunken haben

Bestimmte **Tage/ Uhrzeiten**
(z.B. Tag der Gehaltszahlung)

Auslöser für Spieldrang



Freunde, die auch spielen



Geldsummen, die sie bei sich tragen



Orte, an denen Sie sich befinden



Menge an **Alkohol**, die Sie getrunken haben



Gefühle (z.B. traurig, euphorisch) oder **Gedanken** (z.B. „Heute ist mein Glückstag“)

Positive Folgen

Wenn ein Verhalten kurzfristig positive Folgen für uns hat, kann es dazu kommen, dass wir dieses Verhalten immer wieder zeigen.



Positive Folgen

Wenn ein Verhalten kurzfristig positive Folgen für uns hat, kann es dazu kommen, dass wir dieses Verhalten immer wieder zeigen.

Wird auf einen Auslöser immer auf die gleiche Weise (z.B. mit Glücksspielen) reagiert, kann daraus eine Gewohnheit werden.



Positive Folgen

Wenn ein Verhalten kurzfristig positive Folgen für uns hat, kann es dazu kommen, dass wir dieses Verhalten immer wieder zeigen.

Wird auf einen Auslöser immer auf die gleiche Weise (z.B. mit Glücksspielen) reagiert, kann daraus eine Gewohnheit werden.

Was könnten kurzfristige positive Folgen von Glücksspiel sein?

Positive Folgen



Sich kurzfristig stark und selbstbewusst fühlen

Positive
Folgen

Positive Folgen



Sich kurzfristig stark und selbstbewusst fühlen

Sich kurzfristig weniger niedergeschlagen fühlen



Positive
Folgen

Positive Folgen



Sich kurzfristig stark und selbstbewusst fühlen



Ein anfänglicher großer Gewinn

Positive
Folgen

Sich kurzfristig weniger niedergeschlagen fühlen



Positive Folgen



Sich kurzfristig stark und selbstbewusst fühlen



Ein anfänglicher großer Gewinn

Positive
Folgen

Sich kurzfristig weniger niedergeschlagen fühlen

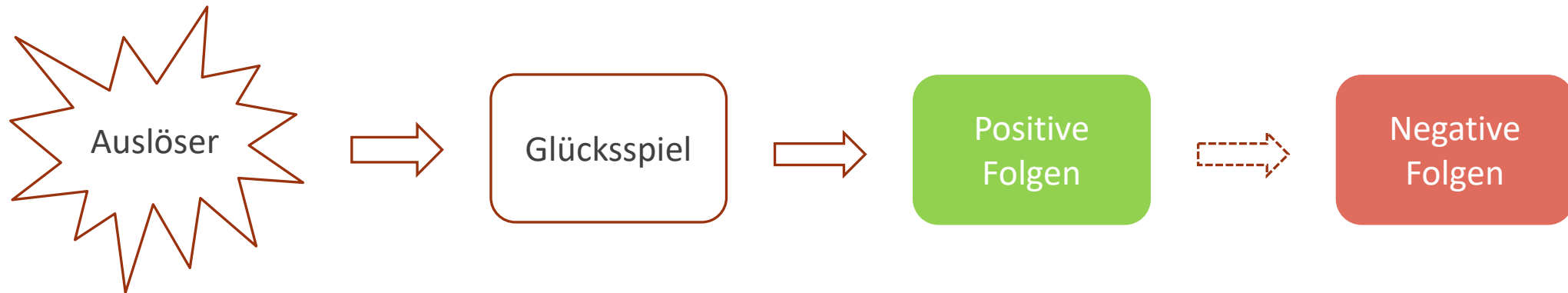


Entspannung, Ablenkung,
Stressreduktion, Abschalten



Negative Folgen

Problem: meistens halten die positiven Folgen nicht lange an, sondern werden von negativen Folgen abgelöst



Negative Folgen

Problem: meistens halten die positiven Folgen nicht lange an, sondern werden von negativen Folgen abgelöst

Was könnten negative Folgen sein, die durch Glücksspielen entstehen?

Denken Sie dabei auch an die Gründe, weswegen Sie dieses Programm in Anspruch nehmen.

Negative Folgen

Streitigkeiten, Konflikte,
Trennung

Negative
Folgen

Negative Folgen

Streitigkeiten, Konflikte,
Trennung

Starke Verschuldung

Negative
Folgen

Negative Folgen

Streitigkeiten, Konflikte,
Trennung

Starke Verschuldung

Negative
Folgen

Verlust von Hobbies,
Freizeitaktivitäten

Negative Folgen

Streitigkeiten, Konflikte,
Trennung

Starke Verschuldung

Negative
Folgen

Verlust von Hobbies,
Freizeitaktivitäten

Geringes Selbstvertrauen,
geringer Selbstwert

Negative Folgen

Streitigkeiten, Konflikte,
Trennung

Starke Verschuldung

Negative
Folgen

Verlust von Hobbies,
Freizeitaktivitäten

Geringes Selbstvertrauen,
geringer Selbstwert

Verlust von alternativen
Problemlösestrategien

Fallbeispiel

Frank geht nach einem Streit mit seiner Partnerin in die Spielhalle. Er macht sich praktisch nach jedem Streit und manchmal sogar schon bei der Erwartung eines Streits in die Spielhalle auf, oft ohne auch nur darüber nachzudenken.

Durch das Glücksspiel kann er sich von den Streitigkeiten mit seiner Partnerin und den damit verbundenen negative Gefühlen ablenken. Darüber hinaus fühlt er sich durch das Glücksspielen entspannt und ruhig.

Das Vertrauen in sich, die Streitigkeiten und den Umgang mit seinen unangenehmen Gefühlen anders lösen zu können, geht Frank zunehmend verloren.

Fallbeispiel

Frank geht nach einem Streit mit seiner Partnerin in die Spielhalle. Er macht sich praktisch nach jedem Streit und manchmal sogar schon bei der Erwartung eines Streits in die Spielhalle auf, oft ohne auch nur darüber nachzudenken.

Durch das Glücksspiel kann er sich von den Streitigkeiten mit seiner Partnerin und den damit verbundenen negative Gefühlen ablenken. Darüber hinaus fühlt er sich durch das Glücksspielen entspannt und ruhig.

Das Vertrauen in sich, die Streitigkeiten und den Umgang mit seinen unangenehmen Gefühlen anders lösen zu können, geht Frank zunehmend verloren.

Was sind Auslöser, positive & negative Folgen von Franks Glücksspielverhalten?

Fallbeispiel



Auslöser

Frank geht nach einem **Streit mit seiner Partnerin** in die Spielhalle. Er macht sich praktisch nach jedem Streit und manchmal sogar schon bei der **Erwartung eines Streits** in die Spielhalle auf, oft ohne auch nur darüber nachzudenken.

Durch das Glücksspiel kann er sich von den Streitigkeiten mit seiner Partnerin und den damit verbundenen negative Gefühlen ablenken. Darüber hinaus fühlt er sich durch das Glücksspielen entspannt und ruhig.

Das Vertrauen in sich, die Streitigkeiten und den Umgang mit seinen unangenehmen Gefühlen anders lösen zu können, geht Frank zunehmend verloren.

Fallbeispiel

Auslöser

Frank geht nach einem **Streit mit seiner Partnerin** in die Spielhalle. Er macht sich praktisch nach jedem Streit und manchmal sogar schon bei der **Erwartung eines Streits** in die Spielhalle auf, oft ohne auch nur darüber nachzudenken.

Durch das Glücksspiel kann er sich **von den Streitigkeiten mit seiner Partnerin und den damit verbundenen negative Gefühlen ablenken**. Darüber hinaus fühlt er sich durch das Glücksspielen **entspannt und ruhig**.

Das Vertrauen in sich, die Streitigkeiten und den Umgang mit seinen unangenehmen Gefühlen anders lösen zu können, geht Frank zunehmend verloren.

Positive
Folgen

Fallbeispiel

Auslöser

Frank geht nach einem **Streit mit seiner Partnerin** in die Spielhalle. Er macht sich praktisch nach jedem Streit und manchmal sogar schon bei der **Erwartung eines Streits** in die Spielhalle auf, oft ohne auch nur darüber nachzudenken.

Durch das Glücksspiel kann er sich **von den Streitigkeiten mit seiner Partnerin und den damit verbundenen negative Gefühlen ablenken**. Darüber hinaus fühlt er sich durch das Glücksspielen **entspannt und ruhig**.

Das **Vertrauen in sich**, die Streitigkeiten und den Umgang mit seinen unangenehmen Gefühlen anders lösen zu können, **geht Frank zunehmend verloren**.

Positive
Folgen

Langfristige
negative Folgen

Fallbeispiel

Auslöser

Frank geht nach einem **Streit mit seiner Partnerin** in die Spielhalle. Er macht sich praktisch nach jedem Streit und manchmal sogar schon bei der **Erwartung eines Streits** in die Spielhalle auf, oft ohne auch nur darüber nachzudenken.

Durch das Glücksspiel kann er sich **von den Streitigkeiten mit seiner Partnerin und den damit verbundenen negative Gefühlen ablenken**. Darüber hinaus fühlt er sich durch das Glücksspielen **entspannt und ruhig**.

Das **Vertrauen in sich**, die Streitigkeiten und den Umgang mit seinen unangenehmen Gefühlen anders lösen zu können, **geht Frank zunehmend verloren**.

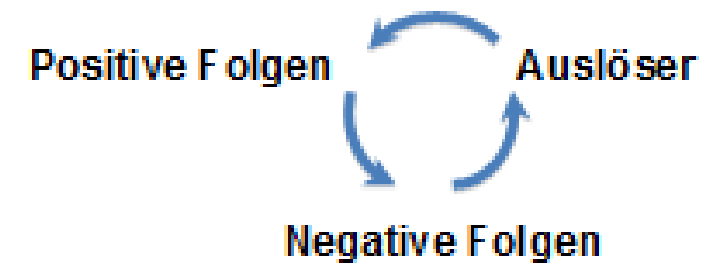
Was sind bei Ihnen Auslöser, positive und negative Folgen?

Langfristige
negative Folgen

Positive
Folgen

Positive und negative Folgen

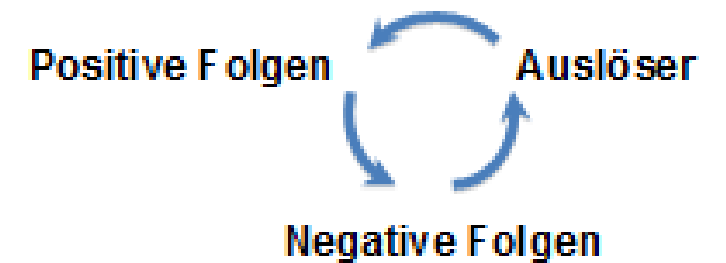
Positive Folgen des Glücksspiels treten meistens direkt ein und verstärken das Spielverhalten



Positive und negative Folgen

Positive Folgen des Glücksspiels treten meistens direkt ein und verstärken das Glücksspielverhalten

Negative Folgen oft erst mit zeitlicher Verzögerung

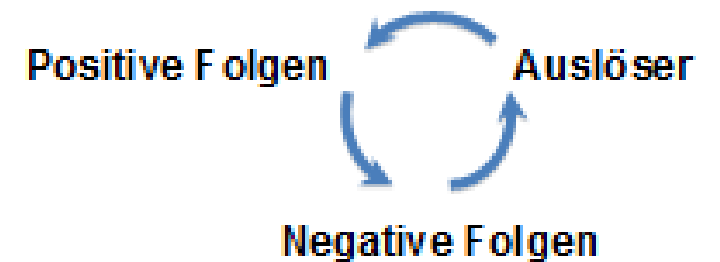


Positive und negative Folgen

Positive Folgen des Glücksspiels treten meistens direkt ein und verstärken das Glücksspielverhalten

Negative Folgen oft erst mit zeitlicher Verzögerung

➔ Glücksspiel wird zur Gewohnheit, läuft „automatisch“ ab

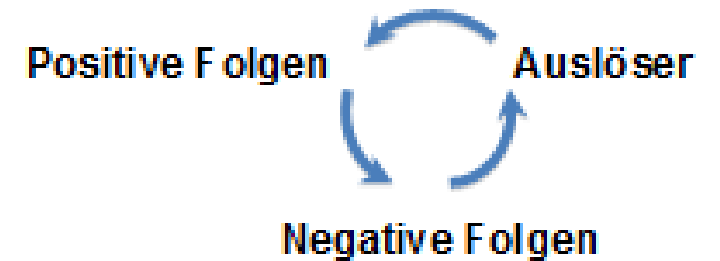


Positive und negative Folgen

Positive Folgen des Glücksspiels treten meistens direkt ein und verstärken das Glücksspielverhalten

Negative Folgen oft erst mit zeitlicher Verzögerung

- ➔ Glücksspiel wird zur Gewohnheit, läuft „automatisch“ ab
- ➔ Teufelskreis mit Abwärtsspirale

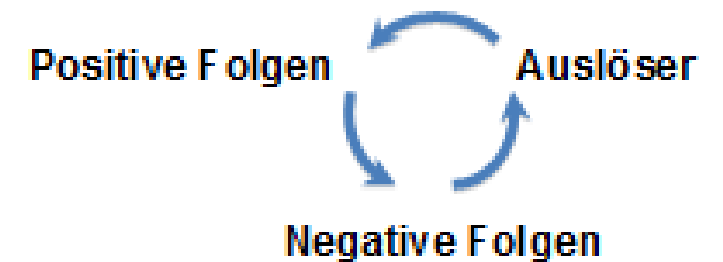


Positive und negative Folgen

Positive Folgen des Glücksspiels treten meistens direkt ein und verstärken das Glücksspielverhalten

Negative Folgen oft erst mit zeitlicher Verzögerung

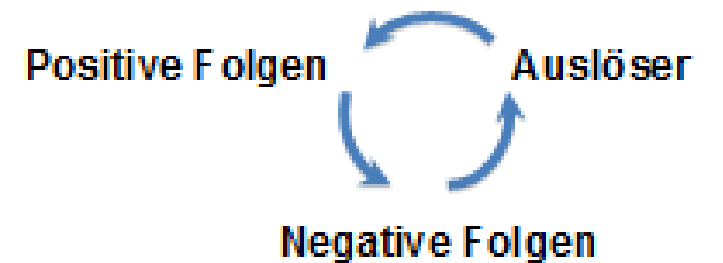
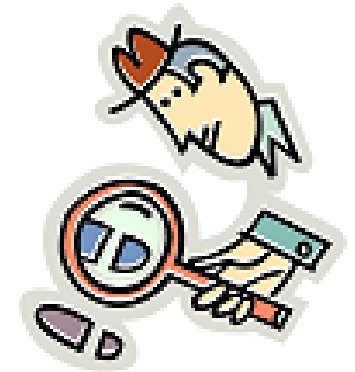
- ➔ Glücksspiel wird zur Gewohnheit, läuft „automatisch“ ab
- ➔ Teufelskreis mit Abwärtsspirale



Wie können Sie diesen Teufelskreis unterbrechen?

Funktionsanalyse

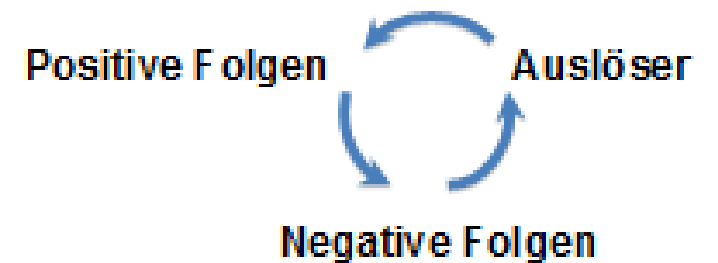
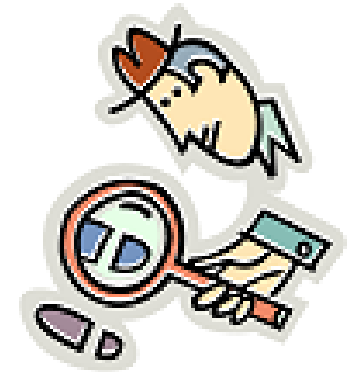
Eine Funktionsanalyse dient dem Aufdecken der **Auslöser**, **kurzfristigen positiven und langfristigen negativen Folgen** für Spieldrang und Glücksspielverhalten.



Funktionsanalyse

Eine 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.

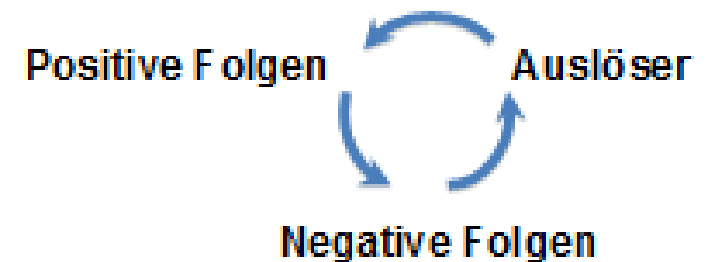
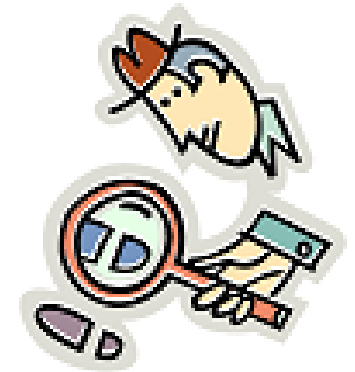


Funktionsanalyse

Eine 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

Auslöser	Gedanken und Gefühle	Verhalten	Kurzfristige positive Folgen	Langfristige negative Folgen
		1) Erinnern Sie sich an das letzte Mal, als Sie gespielt haben.		

Ablauf Funktionsanalyse

Auslöser	Gedanken und Gefühle	Verhalten	Kurzfristige positive Folgen	Langfristige negative Folgen
	2) Was haben Sie kurz vor diesem Ereignis gedacht und gefühlt ?	1) Erinnern Sie sich an das letzte Mal, als Sie gespielt haben.		

Ablauf Funktionsanalyse

Auslöser	Gedanken und Gefühle	Verhalten	Kurzfristige positive Folgen	Langfristige negative Folgen
3) Wie war die Situation, die zu den Gedanken und Gefühle geführt hat?	2) Was haben Sie kurz vor diesem Ereignis gedacht und gefühlt ?	1) Erinnern Sie sich an das letzte Mal, als Sie gespielt haben.		

Ablauf Funktionsanalyse

Auslöser	Gedanken und Gefühle	Verhalten	Kurzfristige positive Folgen	Langfristige negative Folgen
3) Wie war die Situation, die zu den Gedanken und Gefühle geführt hat?	2) Was haben Sie kurz vor diesem Ereignis gedacht und gefühlt ?	1) Erinnern Sie sich an das letzte Mal, als Sie gespielt haben.	4) Was hat Ihnen das Glücksspiel kurzfristig gebracht?	

Ablauf Funktionsanalyse

Auslöser	Gedanken und Gefühle	Verhalten	Kurzfristige positive Folgen	Langfristige negative Folgen
3) Wie war die Situation, die zu den Gedanken und Gefühle geführt hat?	2) Was haben Sie kurz vor diesem Ereignis gedacht und gefühlt ?	1) Erinnern Sie sich an das letzte Mal, als Sie gespielt haben.	4) Was hat Ihnen das Glücksspiel kurzfristig gebracht?	5) Zu welchen negativen Konsequenzen hat das Spielereignis geführt?

Ablauf Funktionsanalyse

Auslöser	Gedanken und Gefühle	Verhalten	Kurzfristige positive Folgen	Langfristige negative Folgen
3) Wie war die Situation, die zu den Gedanken und Gefühle geführt hat?	2) Was haben Sie kurz vor diesem Spielereignis gedacht und gefühlt ?	1) Erinnern Sie sich an das letzte Mal, als Sie gespielt haben.	4) Was hat Ihnen das Glücksspiel kurzfristig gebracht?	5) Zu welchen negativen Konsequenzen hat das Glücksspiel geführt?

Immer, wenn Sie Spieldrang erleben, oder wenn Sie einen Rückfall erlitten haben, führen Sie möglichst unmittelbar eine Funktionsanalyse durch, um Ihr Verhalten besser zu verstehen.

Wozu dient mein Verhalten?

Auslöser	Gedanken und Gefühle	Verhalten	Kurzfristige positive Folgen	Langfristige negative Folgen
3)	2)	1)	4)	5)

Fällt Ihnen eine persönliche Situation ein, an der Sie die Funktionsanalyse gemeinsam mit der Gruppe durchführen möchten?

Dies ist natürlich **freiwillig**. Wenn niemand eine Situation teilen möchte, nutzen wir ein Fallbeispiel.

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.

Was können Sie gegen diese Auslöser tun?

Alternativer Umgang mit Auslösern

1) Auslöser aktiv vermeiden

z.B. nicht an einer Spielhalle vorbeigehen, keine Bankkarte bei sich tragen, ...

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 Glücksspielen erinnern, wegwerfen

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 Glücksspielen erinnern, wegwerfen

3) Erlernen neuer Verhaltensweisen und Bewältigungsmöglichkeiten

z.B. Entspannungsverfahren zum Umgang mit Stress

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 Glücksspielen 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?

Was können Sie tun, wenn Auslöser nicht beseitigt werden können, und akuter Spieldrang entsteht?

Was tun bei akutem Spieldrang?

1) Aktivitäten nachgehen, die ablenken (*Skills*)

z.B. ein Buch lesen, einen Film schauen, Sport machen oder sich auf bestimmte Übungen konzentrieren wie von 100 in 7er Schritten rückwärts zählen

Was tun bei akutem Spieldrang?

1) Aktivitäten nachgehen, die ablenken (*Skills*)

z.B. ein Buch lesen, einen Film schauen, Sport machen oder sich auf bestimmte Übungen konzentrieren wie von 100 in 7er Schritten rückwärts zählen

2) Darüber sprechen

z.B. mit Freunden oder Bekannten, die Sie eingeweiht haben oder auch anderen Teilnehmern einer Selbsthilfegruppen

Was tun bei akutem Spieldrang?

1) Aktivitäten nachgehen, die ablenken (*Skills*)

z.B. ein Buch lesen, einen Film schauen, Sport machen oder sich auf bestimmte Übungen konzentrieren wie von 100 in 7er Schritten rückwärts zählen

2) Darüber sprechen

z.B. mit Freunden oder Bekannten, die Sie eingeweiht haben oder auch anderen Teilnehmern einer Selbsthilfegruppen

3) Gedanken hinterfragen und verändern

z.B. sich bewusst an die negativen Folgen des Glücksspiels erinnern

Was tun bei akutem Spieldrang?

1) Aktivitäten nachgehen, die ablenken (*Skills*)

z.B. ein Buch lesen, einen Film schauen, Sport machen oder sich auf bestimmte Übungen konzentrieren wie von 100 in 7er Schritten rückwärts zählen

2) Darüber sprechen

z.B. mit Freunden oder Bekannten, die Sie eingeweiht haben oder auch anderen Teilnehmern einer Selbsthilfegruppen

3) Gedanken hinterfragen und verändern

z.B. sich bewusst an die negativen Folgen des Glücksspiels erinnern

4) Hilfreiche positive innere Sätze nutzen

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**.



Aktivitäten, die ablenken – *Skills*

Skills sind **kurze einfach umsetzbare Aktivitäten**, die Sie bei starkem Spieltrieb 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, ...



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



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



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!

Übung: Der „Atemraum“



Lernziele

Viele Menschen mit problematischem Glücksspielverhalten verspüren den intensiven Wunsch zu spielen.



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.



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 gewonnenen Erkenntnisse lassen sich dann Strategien zum Umgang mit Auslösern für Spieldrang und Glücksspielverhalten ableiten.



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/lZTImTOx_dA	18.05.2020	Free Use
Wanna get lost?	Chyna	https://www.flickr.com/photos/7caught7my7eyes7/1577248987/in/photo-list-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
Paf Game Show 11-12.11.2016	Paf – Games Sport Casino	https://www.flickr.com/photos/playamongfriends/30822880502	25.04.2018	CC
Kein Titel	Sharon McCutcheon	https://unsplash.com/photos/rItGZ4vquWk	25.04.2018	Free Use
Kein Titel	Bradley Wentzel	https://unsplash.com/photos/dF5klhmgWqM	25.04.2018	Free Use
After the last four home brews, this was my first all-grain brewing batch. Beer #5, yet o be labelled and named.	Adam Wilson	https://unsplash.com/photos/l2f5BbeXPVY	25.04.2018	Free Use
Kein Titel	Estée Janssens	https://unsplash.com/photos/zni0zgb3bkQ	25.04.2018	Free Use
Kein Titel	Ben White	https://unsplash.com/photos/7SRymDKKdus	25.04.2018	Free Use
Kein Titel	Jonas Kakaroto	https://unsplash.com/photos/w4PgVOPGFXs	25.04.2018	Free Use
People think depression is sadness. People think depression is crying. People think depression is dressing in black. But people are wrong. Depression is the constant feeling of being numb. Being numb to emotions. Being numb to life. You wake up in the morning just to go back to bed again.	Sydney Sims	https://unsplash.com/photos/fZ2hMpHrbl	25.04.2018	Free Use

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
Man wearing red long-sleeved shirt standing beside wall	Bruce Mars	https://unsplash.com/photos/AndE50aaHn4	29.11.2018	Free Use
Kein Titel	Afonso Coutinho	https://unsplash.com/photos/2mN0Bxrnr34	25.04.2018	Free Use
Kein Titel	Barn Images	https://unsplash.com/photos/t5YUoHW6zRo	02.06.2020	Free Use
Kein Titel	Gustav Gullstrand	https://unsplash.com/photos/d6kSvT2xZQo	26.04.2018	Free Use
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