

Stolpersteine identifizieren und Kontrollstrategien entwickeln



<http://www.check-dein-spiel.de>

Stolpersteine sind Situationen, in denen Sie Gefahr laufen, trotz aller guten Absichten wieder zu spielen. Versuchen Sie daher, möglichst viele von diesen zu identifizieren und ihnen Handlungsalternativen entgegenzusetzen. Folgende Fragen können Ihnen dabei behilflich sein:

- Wann und wo spielen Sie normalerweise? Wie können Sie diese Situationen möglichst gut umgehen?
- Welchen Zweck erfüllt die Teilnahme am Glücksspiel für Sie außer dem erhofften Geldgewinn? Was könnten Sie stattdessen tun, um dieses Ziel zu erreichen?
- Welche Gedanken und Gefühle lösen die Entscheidung zu spielen, häufig aus? Was könnten Sie stattdessen tun, wenn diese Gedanken oder Gefühle auftauchen?

Meine Gründe / Anlässe zu Spielen...	Was ich stattdessen tun kann...	
	Beispiele:	Ihre Einträge:
Ich spiele, um „abzuschalten“.	Ich sage mir, dass mir das Spielen letztendlich nur Probleme beschert. Um zu entspannen, mache ich lieber einen Spaziergang. Oder ich melde mich bei einem Sportverein an.	
Ich spiele, um Geld zu gewinnen.	Ich führe mir vor Augen, dass ich umso mehr Geld verlieren werde, je länger ich spiele (siehe Grundregeln des Glücksspiels)	
Ich spiele, weil meine Freunde auch spielen.	Ich mache meinen Freunden klar, dass ich nun gar nicht mehr spielen werde und bleibe standhaft, ganz egal, was sie sagen	
Ich spiele, wenn ich zu viel Geld dabei habe.	Ich befolge die Tipps und Hinweise unter dem Punkt „Geldmanagement“	

...Liste auf der Rückseite fortführen!