KOSTENLOSER LEITFADEN

Was tun, wenn Sie eine Anfälligkeit für Glücksspiel bemerken?

Warnzeichen früh zu erkennen ist eine Stärke. Diese praktischen Schritte helfen vielen Menschen, die Kontrolle zurückzugewinnen – in ihrem eigenen Tempo.

Schritt für Schritt: allmählich Abstand gewinnen

1. **Auslöser erkennen**
   Notieren Sie eine Woche lang, wann der Drang zu spielen auftaucht: Tageszeit, Stimmung, Ort, Personen, Werbung. Muster werden schnell sichtbar.

2. **Ein klares Ziel setzen**
   Entscheiden Sie, ob Sie ganz aufhören oder zunächst reduzieren möchten. Schreiben Sie das Ziel mit Datum auf – zum Beispiel „ab nächstem Montag kein Spielen an Werktagen“.

3. **Hürden schaffen**
   Löschen Sie Glücksspiel-Apps, melden Sie sich von Casino- und Wett-Newslettern ab und nutzen Sie Selbstsperren und Blockierfunktionen von Anbietern, App-Stores und Ihrer Bank.

4. **Zugang zu Geld begrenzen**
   Aktivieren Sie in Ihrer Banking-App eine Sperre für Glücksspielzahlungen, tragen Sie kein größeres Bargeld bei sich und speichern Sie keine Kartendaten auf Glücksspielseiten.

5. **Schrittweise reduzieren**
   Verringern Sie Zeit und Budget jede Woche – zum Beispiel um ein Viertel –, statt alles auf einmal ändern zu wollen.

6. **Sich jemandem anvertrauen**
   Wenn Sie Ihren Plan mit Partner, Freund oder Angehörigen teilen, fällt es leichter, ihn einzuhalten – und Sie haben Unterstützung an schwierigen Tagen.

Den Drang ersetzen

Glücksspiel erfüllt oft ein Bedürfnis – Spannung, Entspannung, Ablenkung oder Gesellschaft. Finden Sie einen anderen Weg, dieses Bedürfnis zu erfüllen:

Spannung und Adrenalin
Sport, Klettern, Mannschaftsspiele, Brett- oder Videospiele ohne Geldeinsatz.

Stressabbau
Ein Spaziergang, Atemübungen, eine Dusche, Musik, Tagebuch schreiben.

Langeweile
Ein neues Hobby, ein Kurs, Kochen, ein Projekt mit sichtbarem Ergebnis.

Einsamkeit
Treffen mit Freunden, Ehrenamt, ein Verein oder eine Selbsthilfegruppe.

Die „Drang-Welle“
Ein Drang steigt an, erreicht einen Höhepunkt und klingt ab, wenn Sie ihm nicht nachgeben. Verschieben Sie die Entscheidung um 30 Minuten, wechseln Sie den Ort und beschäftigen Sie Ihre Hände.

Wenn Sie trotzdem spielen möchten

Wenn Sie sich fürs Spielen entscheiden, verringern diese Regeln das Risiko eines Schadens:

- Legen Sie vorher ein Budget fest – nur Geld, dessen Verlust Sie sich leisten können, als Preis für Unterhaltung.
- Setzen Sie ein Zeitlimit und nutzen Sie einen Timer oder die Limitfunktionen der Plattform.
- Jagen Sie Verlusten nie hinterher. Ist das Budget aufgebraucht, ist das Spiel für heute vorbei.
- Leihen Sie nie Geld, nutzen Sie keinen Kredit und verkaufen Sie nichts, um zu spielen.
- Spielen Sie nicht, wenn Sie aufgewühlt, gestresst, einsam oder alkoholisiert sind.
- Betrachten Sie Gewinne als Glück, nicht als Einkommen – und setzen Sie sie nicht sofort wieder ein.
- Machen Sie regelmäßig Pausen und planen Sie jede Woche spielfreie Tage ein.

⚠ Wann Sie sich jetzt professionelle Hilfe holen sollten

Wenn Sie Ihre Limits nicht einhalten können, Schulden verheimlichen oder das Spielen Ihren Schlaf, Ihre Arbeit oder Ihre Beziehungen beeinträchtigt, ist es Zeit, mit einer Fachperson zu sprechen. In vielen Ländern ist Hilfe kostenlos – und der ausführliche Test ist ein guter erster Schritt.

Play Aware ist eine gemeinnützige Initiative zur Prävention von Glücksspielsucht. Der Selbsttest dient nur zur Information und ersetzt keine fachliche Diagnose. Für Personen ab 18 Jahren.