

Selbsttest - Spielsucht

Haben Sie sich schon Gedanken über Ihr Spielverhalten gemacht?

Im Folgenden finden Sie 10 Fragen, die sich auf verschiedene Aspekte Ihres jetzigen oder früheren Spielverhaltens beziehen. Bitte beantworten Sie jede Frage spontan mit „Ja“ oder „Nein“. Seien Sie ehrlich zu sich selbst. Im Anschluss erhalten Sie eine Rückmeldung auf Ihre Angaben.

Ja

Nein

1. Haben Sie sehr häufig an vergangene Spielerfahrungen oder die Planung zukünftiger Spielaktivitäten gedacht oder daran, wie Sie die Spielaktivitäten finanzieren könnten?		
2. Haben Sie das Bedürfnis verspürt, mit immer höheren Einsätzen zu spielen, um die gewünschte Erregung zu erzielen?		
3. Haben Sie wiederholt erfolglos versucht, die Spielaktivitäten zu kontrollieren, einzuschränken oder aufzugeben?		
4. Haben Sie sich beim Versuch, die Spielaktivitäten einzuschränken oder aufzugeben, unruhig und gereizt gefühlt?		
5. Haben Sie gespielt, um Probleme auszublenden oder um unangenehme Gefühle wie Hilflosigkeit, Schuld, Angst oder Depressionen abzubauen?		
6. Haben Sie nach spielbedingten Verlusten oft den Versuch unternommen, diese Verluste durch erneutes Spielen wieder auszugleichen?		
7. Haben Sie Familienmitglieder, Therapeuten oder andere Bezugspersonen angelogen, um das Ausmaß der Spielaktivitäten zu verheimlichen?		
8. Haben Sie illegale Handlungen wie Fälschung, Betrug, Diebstahl oder Unterschlagung begangen, um die Spielaktivitäten zu finanzieren oder Spielschulden zu begleichen?		
9. Haben Sie wegen des Spielens eine wichtige Beziehung, den Arbeits-/ Ausbildungsplatz oder berufliche Aufstiegschancen gefährdet bzw. verloren?		
10. Haben Sie sich darauf verlassen, dass andere Personen Ihre Spielschulden begleichen oder Ihre spielbedingten finanziellen Probleme lösen?		
TOTAL		

Mit freundlicher Genehmigung von Hayer & Meyer 2010, unveröffentlichtes Dokument, Universität Bremen

⇒ gehen Sie zur Auswertung auf die Folgeseite

Auswertung

Bis 2 Ja-Antworten

Sie spielen aus Vergnügen. Das Glücksspiel stellt für Sie eine reizvolle Freizeitbeschäftigung dar, die Sie gut mit Ihren sozialen und beruflichen Verpflichtungen in Einklang bringen. Sie kennen Ihre Grenzen und haben die Kontrolle über Ihre finanziellen und zeitlichen Investitionen. Natürlich freuen Sie sich über Gewinne, aber Sie nehmen auch Verluste als einkalkuliertes Risiko gelassen hin. Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Spass und Spannung im Spiel. Und wenn Sie Ihr Spielverhalten im Auge behalten wollen, dann wiederholen Sie den Test von Zeit zu Zeit!

3 bis 4 Ja-Antworten

Es ist Zeit, Ihr Spielverhalten kritisch zu überdenken. Stehen Häufigkeit, Spieldauer und Einsätze wirklich noch im Verhältnis zu Ihren Möglichkeiten? Spielen Sie nicht intensiver als früher? Mal ehrlich: Kommt es nicht immer öfters vor, dass Sie länger, häufiger oder mit grösseren Einsätzen spielen, als Sie sich das vorgenommen haben? Sie beschäftigen sich immer mehr mit dem Spiel und Verluste plagen Sie weit über die Zeit des Spiels hinaus. Sie haben Geldsorgen. Das macht sie nervös und reizbar, was wiederum Auswirkungen auf Ihren sozialen und beruflichen Alltag hat. Ihnen nahestehende Menschen haben sie deswegen auch schon kritisiert. Nehmen Sie [Kontakt](#) auf, wenn es Ihnen nicht gelingt, Ihr Spiel auf ein unschädliches Mass einzuschränken!

5 und mehr Ja-Antworten

Das Spiel hat Sie im Griff. Sie haben die Kontrolle darüber verloren. Sie spielen nicht mehr zum Spass, sondern kämpfen verzweifelt darum, vorangegangene Verluste wett zu machen. Sie sind dem Irrglauben verfallen, nur noch ein Glückstreffer könne Sie retten und nehmen keine vernunftgesteuerte Risikoeinschätzung mehr vor. Dabei laufen Sie Gefahr, immer tiefer in die Verlustzone zu geraten. Es geht längst nicht mehr nur um materielle Verluste. Auch familiäre, soziale und berufliche Perspektiven stehen auf dem Spiel oder sind bereits verloren. Vielleicht denken Sie, Sie hätten nichts mehr zu verlieren und setzen aufs Ganze?

Lassen Sie sich unterstützen. Dabei können Sie nur gewinnen. Nehmen Sie [Kontakt](#) auf!

Selbsttests geben nur Hinweise!

Ob jemand süchtig ist oder nicht, kann nicht ausschliesslich mit diesem oder ähnlichen Tests beurteilt werden. Im Gespräch mit einer Fachperson kann eine Diagnose gestellt und mögliche Wege für das weitere Vorgehen aufgezeigt werden.

Haben Sie Fragen oder wünschen Sie Informationen?

Unsere Fachpersonen beraten Sie gerne persönlich:

Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte
Stampfenbachstrasse 161
8006 Zürich
Telefon: 044 202 30 00
spielsucht-behandlung@radix.ch / www.spielsucht-radix.ch

Franz Eidenbenz, lic.phil., Psychotherapeut FSP
Leiter Behandlung
eidenbenz@radix.ch

Ines Bodmer, Dr.phil., Psychotherapeutin FSP
bodmer@radix.ch