

# Stolpersteine identifizieren und Kontrollstrategien entwickeln

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?

<b>Meine Gründe/Anlässe zum Spielen:</b>	<b>Was ich stattdessen tun kann:</b>
Ich spiele, um abzuschalten.	<p><i>Bsp.: 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.</i></p> <p><b>Ihr Eintrag:</b></p>
Ich spiele, um Geld zu gewinnen.	<p><i>Bsp.: Ich führe mir vor Augen, dass ich umso mehr Geld verlieren werde, je länger ich spiele.</i></p> <p><b>Ihr Eintrag:</b></p>



<b>Meine Gründe/Anlässe zum Spielen:</b>	<b>Was ich stattdessen tun kann:</b>
<p>Ich spiele, weil meine Freunde auch spielen.</p>	<p><i>Bsp.: Ich mache meinen Freunden klar, dass ich nun gar nicht mehr spielen werde und bleibe standhaft, ganz egal, was sie sagen.</i></p> <p><b>Ihr Eintrag:</b></p>
<p>Ich spiele, wenn ich zu viel Geld dabei habe.</p>	<p><i>Bsp.: Wenn ich aus dem Haus gehe, nehme ich nur so viel Bargeld mit, wie ich für das Nötigste brauche.</i></p> <p><b>Ihr Eintrag:</b></p>



<b>Meine Gründe/Anlässe zum Spielen:</b>	<b>Was ich stattdessen tun kann:</b>