Therapieüberblick

Meinolf Bachmann, Andrada El-Akhras

Einführung – 72

4.1 Weg in die Sucht: Stationen der Suchtentwicklung und des Therapieprozesses – 73

Arbeitsblatt 4.1: Die Einstiegs- und Suchtphase – 73

4.2 Selbsteinschätzungsskalen: Therapieschritte und Fragestellungen – 77

Arbeitsblatt 4.2: Therapiemotivation (TMO) – 77

Arbeitsblatt 4.3: Krankheitseinsicht (KE) – 82

Arbeitsblatt 4.4: Therapie der Ursachen (TdU)/Was soll zukünftig anders sein? – 87

M. Bachmann, A. El-Akhras, *Glückspielfrei – Ein Therapiemanual bei Spielsucht*,
DOI 10.1007/978-3-642-54721-8_4, © Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2014

Einführung

Ein- und Ausstieg aus der Abhängigkeit

In dem Modell »Weg in die Sucht: Stationen der Suchtentwicklung und des Therapieprozesses« sind die Einstiegs-, die Suchtphase und die Therapieschritte (Motivation, Krankheitseinsicht, Ursachenbearbeitung) zusammenhängend dargestellt. Wie hat sich das Spielverhalten in der Einstiegsphase entwickelt? Welche näheren Umstände, sozialen und persönlichen Bedingungen haben zu einem verstärkten Interesse geführt? Suchtphase bedeutet, dass sich das Spielverhalten verselbstständigt hat (Kontrollverlust, Veränderung des Belohnungssystems, »innerer Zwang«). Zudem tritt Toleranzentwicklung ein, muss der Suchtkranke die »Dosis« immer weiter erhöhen, um den gewünschten beruhigenden oder aufputschenden Effekt zu erzielen.

Suchtmodell und Therapieschritte gegenübergestellt

Die Therapie setzt gewissermaßen in umgekehrter Richtung an: Es werden Beweggründe für einen Veränderungswunsch erarbeitet (Motivation). Der nächste Schritt besteht darin, das Suchtverhalten als ein (dauerhaftes) Problem zu sehen, ohne Vorbehalte und Beschönigung »rückhaltlos« dazu zu stehen und so Krankheitseinsicht zu entwickeln. Schließlich ist die Frage zu behandeln, was zu einem »Einstieg« in das Suchtverhalten geführt hat. In welchen Bereichen sind Änderungen notwendig, damit der Weg nicht erneut beschritten wird?

- **Arbeitsanweisungen**

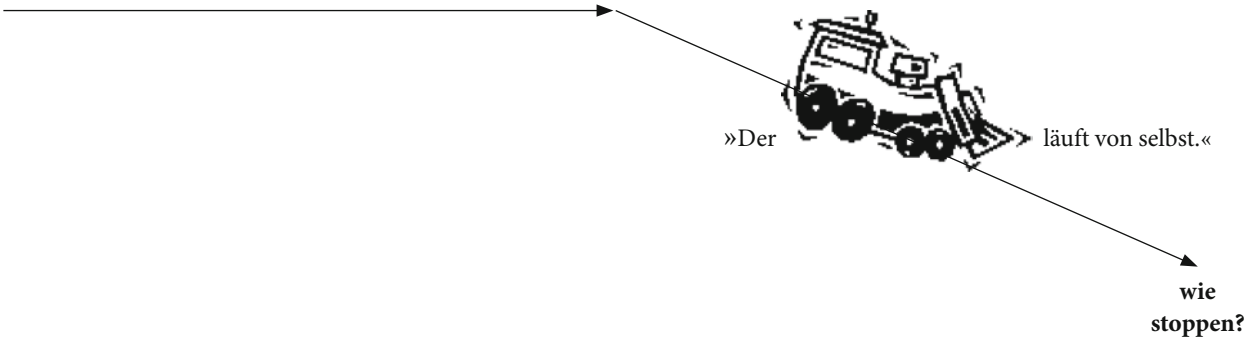
1. Auf den freien Linien sind eigene Gedanken und Erkenntnisse zu den jeweiligen Punkten festzuhalten. Sie sollten sich im Verlauf der Therapie möglichst häufig mit dem »Weg in die Sucht« auseinandersetzen, weil sich Einsichten oft erst allmählich verändern und vertiefen. Dies gilt ebenso für die Förderung der Motivation und Krankheitseinsicht sowie die therapeutischen Zielsetzungen und Bemühungen (Therapie der Ursachen), die Sucht dauerhaft zum Stillstand zu bringen (► A7).
2. Bearbeiten Sie die Selbsteinschätzungsskalen TMO, KE, TdU und nehmen diese anschließend zur Hilfe, um die vorherigen Notizen aus dem »Suchtmodell« zu überprüfen und zu vervollständigen.

4.1 Weg in die Sucht: Stationen der Suchtentwicklung und des Therapieprozesses

Arbeitsblatt 4.1: Die Einstiegs- und Suchtphase

Die **Einstiegsphase** hat vielfältige Ursachen, z. B.
- Langeweile,
- Wunsch, dazuzugehören,
- abschalten,
- sich erleichtern,
- nicht über Gefühle sprechen,
- irrationale Überzeugungen,
- viel Geld gewinnen,
- Flucht vor Konflikten,
- Kontaktschwierigkeiten, Hemmungen,
- keine Perspektive,
- körperliches und seelisches Unwohlsein,
- Hineinsteigern in Computerspielsituationen.

Die **Suchtphase** ist durch andere Kennzeichen geprägt und folgt anderen Gesetzmäßigkeiten:
- Eigendynamik,
- Kontrollverlust
- Entzugserscheinungen,
- Toleranzentwicklung,
- Veränderung des Belohnungssystems,
- »innerer Zwang«,
- Folgeschäden,
- Verlusten nachjagen.



Eigene Gedanken und Erkenntnisse
zur **Einstiegsphase**

Eigene Gedanken und Erkenntnisse
zur **Suchtphase**

© 2014, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Bachmann, M./El-Akhras, A.: Glücksspielfrei (Therapiemanual)

Eigene Gedanken und Erkenntnisse
zur **Einstiegsphase**

Eigene Gedanken und Erkenntnisse
zur **Suchtphase**

© 2014, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Bachmann, M./El-Akhras, A.: Glücksspielfrei (Therapiemanual)

Therapie: In umgekehrter Richtung

Mit Volldampf voraus!



Reihenfolge der Ziele beachten!

3. Schritt	*2. Schritt*	*1. Schritt*
Therapie der Ursachen ← Wiedereinstieg in »alte Problemsituationen und ungünstige Verhaltensweisen« verhindern. »Was mache ich zukünftig anders?« Alternativen?	**Krankheitseinsicht** fördern ← und Abstinenz stabilisieren, Akzeptanz, dass eine Sucht vorliegt, Verleugnung und Bagatellisierung des Suchtverhaltens aufgeben, nicht auf andere Suchtformen umsteigen. Rückfallprävention.	**Motivation,** Hilfe akzeptieren, Suchtverhalten entziehen, Druck von außen nicht negativ sehen, positive Beweggründe für eine Veränderung, negative Folgen des Suchtverhaltens.
Eigene Gedanken und Erkenntnisse zu den Ursachen	Eigene Gedanken und Erkenntnisse zur Krankheitseinsicht und Abstinenz	Eigene Gedanken und Erkenntnisse zur Motivation

© 2014, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Bachmann, M./El-Akhras, A.: Glücksspielfrei (Therapiemanual)

Eigene Gedanken und Erkenntnisse zu den Ursachen

Eigene Gedanken und Erkenntnisse zur Krankheitseinsicht und Abstinenz

Eigene Gedanken und Erkenntnisse zur Motivation

© 2014, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Bachmann, M./El-Akhras, A.: Glücksspielfrei (Therapiemanual)

4.2 Selbsteinschätzungsskalen: Therapieschritte und Fragestellungen

Arbeitsblatt 4.2: Therapiemotivation (TMO)

(Bachmann, M., Andresen, S., Figgemeier, C., Freitag, H., Hegemann, St., Hermann, M., Kasperski, J., Long, S., Lukaczewski, A., Lüth, M., Maasjost, T., Meier-Holländer, H., Pawlowski, K., Spanke, M., Weber, J., Wollenzien, A.)

Bitte beurteilen Sie, inwieweit die einzelnen Aussagen auf Sie zutreffen. Je weiter Sie Ihr Kreuz nach rechts setzen, umso stärker stimmen Sie zu. In einer »persönlichen Notiz« können Sie außerdem eigene Gedanken und Gefühle zu jeder Einschätzung festhalten.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
01 Ich habe große Hoffnungen an die Therapie geknüpft.				
persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				
02 Ich möchte gesundheitlich etwas für mich tun.				
persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				
03 Andere finden es gut, dass ich eine Therapie mache.				
persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				
04 Ich möchte Einsamkeit und Isolation überwinden.				
persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				
05 Ich weiß, was mich in der Therapie erwartet.				
persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				
06 Ich habe den Wunsch, mich zu verändern.				
persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				
07 Diesmal soll der Versuch gelingen, das Spielverhalten zu stoppen.				
persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				

© 2014, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Bachmann, M./El-Akhras, A.: Glücksspielfrei (Therapiemanual)

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
08 Die Therapie ist im Moment das Wichtigste.				
09 Die Therapie ist bei mir dringend nötig.				
10 Die Abstinenz wird dazu führen, dass ich mich besser fühle.				
11 In der Therapie kommt es auf meine aktive Mitarbeit an.				
12 Ich erwarte Hilfe von den Therapeuten.				
13 Ich will abstinent leben.				
14 Ich habe noch Familie, die mich in der Therapie unterstützt.				
15 Ich habe noch Freunde und Bekannte, die an meiner Therapie interessiert sind.				
16 Nach der Therapie werde ich alltäglichen Anforderungen wieder besser genügen.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

© 2014, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Bachmann, M./El-Akhras, A.: Glücksspielfrei (Therapiemanual)

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
17 Ich habe noch ein soziales Umfeld, das ebenfalls von der Abstinenz profitieren wird. persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				
18 Wenn ich abstinent bin, wird es unwahrscheinlicher, dass ich straffällig werde. persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				
19 Durch die Abstinenz kann ich mich zufriedener fühlen. persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				
20 Ich kann mir wieder in die Augen schauen, wenn ich abstinent bin. persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				
21 Mein Selbstwertgefühl wird zunehmen, wenn ich meinen Abstinenzwunsch verwirklichen kann. persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				
22 Nach einer Therapie werde ich meine Probleme wieder besser bewältigen. persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				
23 Ich bin froh, dass ich mich zur Therapie entschlossen habe. persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				
24 Meine finanzielle Situation wird sich verbessern. persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				

© 2014, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Bachmann, M./El-Akhras, A.: Glücksspielfrei (Therapiemanual)

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
25 Auch eine größere Summe Geldes würde mich nicht von der Therapie abbringen.				
26 Einen kontrollierten Umgang mit dem (Glücks-)Spielverhalten gibt es für mich nicht.				
27 Ich kann nach einer Therapie wieder optimistisch in die Zukunft blicken.				
28 Andere Dinge werden wieder interessanter.				
29 Ich habe noch einen Arbeitgeber, der mich unterstützt.				
30 Ich wünsche mir eine längerfristige Behandlung.				
31 Ich bin froh, dass ich unter meiner Sucht nicht mehr leiden muss.				
32 Auch körperlich werde ich mich erholen.				
33 In der Therapie werde ich seelisch gesunden.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

© 2014, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Bachmann, M./El-Akhras, A.: Glücksspielfrei (Therapiemanual)

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
34 In der Behandlung werde ich Probleme aufarbeiten.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

35 Ich habe mich selbst um die Therapie bemüht.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

36 Ich will mein soziales Umfeld verändern.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

37 Wenn ich die Therapie durchhalte, hat das Vorteile für mich.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

38 Ich habe keine Angst vor der Therapie.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

39 Der Therapiezeitpunkt ist für mich günstig.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

40 Es gibt keine Alternativen zu dieser Therapiemaßnahme.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

© 2014, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Bachmann, M./El-Akhras, A.: Glücksspielfrei (Therapiemanual)

Arbeitsblatt 4.3: Krankheitseinsicht (KE)

(Bachmann, M., Andresen, S., Figgemeier, C., Freitag, H., Hegemann, St., Hermann, M., Kasperski, J., Long, S., Lukaczewski, A., Lüth, M., Maasjost, T., Meier-Holländer, H., Pawlowski, K., Spanke, M., Weber, J., Wollenzien, A.,)

Bitte beurteilen Sie, inwieweit die einzelnen Aussagen auf Sie zutreffen. Je weiter Sie Ihr Kreuz nach rechts setzen, umso stärker stimmen Sie zu. In einer »persönlichen Notiz« können Sie außerdem eigene Gedanken und Gefühle zu jeder Einschätzung festhalten.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
01 Ich will mein Spielverhalten nicht mehr verheimlichen.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

02 Über das Ausmaß des Spielverhaltens und die schlimmen Folgen möchte ich offen sprechen.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

03 Ich stehe zu meinem Kontrollverlust.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

04 Das Spielverhalten soll nicht mehr mein zentraler Lebensinhalt sein.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

05 Ich fühle mich durch die Abstinenz erleichtert.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

06 Ich stehe zu meiner Suchtkrankheit.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

07 Das Suchtverhalten soll nicht mehr meinen Tagesablauf bestimmen.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

© 2014, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Bachmann, M./El-Akhras, A.: Glücksspielfrei (Therapiemanual)

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
08 Ich werde mich durch die Abstinenz normaler ernähren.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

---

09 Ich musste mein (Glücks-)Spielverhalten steigern, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

---

10 Mein soziales Umfeld ist noch intakt.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

---

11 Ich schäme mich nicht mehr, wenn die Sprache auf mein Spielverhalten kommt.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

---

12 Ich kann aufhören, mir ständig Schuldgefühle wegen meines Suchtverhaltens zu machen.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

---

13 Ich kann mich wieder auf andere Dinge konzentrieren.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

---

14 Ich kann mich wieder über andere Dinge freuen.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

---

15 Ich werde keine Konflikte mehr provozieren, um eine Ausrede zu haben, das Spielverhalten auszuüben.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

---

16 Berufliche Probleme werden durch die Abstinenz nachlassen.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

© 2014, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Bachmann, M./El-Akhras, A.: Glücksspielfrei (Therapiemanual)

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
17 Wenn ich abstinent bin, kann ich besser auf andere Menschen zugehen.				
18 Abstinenz wirkt sich positiv auf das Familienleben aus.				
19 Ich kann mir eine Zukunft ohne Suchtverhalten vorstellen.				
20 Mein soziales Umfeld akzeptiert meine Suchterkrankung.				
21 Um Rückfälligkeit zu vermeiden, werde ich andere Interessen entwickeln, um mich auszugleichen und meine Freizeit zu gestalten.				
22 Dazu brauche ich neue Freunde und Bekannte.				
23 Alte Gewohnheiten, die mit der Spielsucht zusammenhingen, werde ich verändern.				
24 Ich werde eher Situationen aufsuchen, die mich nicht an das Suchtverhalten erinnern.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

© 2014, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Bachmann, M./El-Akhras, A.: Glücksspielfrei (Therapiemanual)

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
25 Damit keine Langeweile entsteht, werde ich neue Hobbys entwickeln oder alte wieder aufgreifen. persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				
26 Ich verspüre keinen Anreiz, es wieder zu versuchen. persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				
27 Selbsthilfegruppen finde ich wichtig. persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				
28 Ich werde es nur mit der Hilfe anderer schaffen. persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				
29 Ich werde Kontakte zu einer Suchtberatungsstelle aufbauen oder halten. persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				
30 Es gibt andere Freizeitmöglichkeiten, als in Spielhallen, Gaststätten und auf LAN-Partys zu gehen. persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				
31 Falls es zu einem Rückfall kommt, muss ich offen darüber reden. persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				
32 Die Abstinenz wird mein ganzes Leben zum Positiven verändern. persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				
33 Auf mein abstinentes Leben freue ich mich. persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				

© 2014, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Bachmann, M./El-Akhras, A.: Glücksspielfrei (Therapiemanual)

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
34 Ich habe andere Möglichkeiten als das Suchtverhalten, um Abwechslung zu haben und einmal aus dem Alltag auszusteigen.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

35 Es wird mir auch ohne Suchtverhalten gelingen, mich zu belohnen und einmal etwas Besonderes zu erleben.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

36 Ich werde nur Kontakte zu den Menschen halten, die mich in meinem Abstinenzverhalten unterstützen				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

37 Durch die Abstinenz kann ich mir wieder mehr leisten.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

© 2014, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Bachmann, M./El-Akhras, A.: Glücksspielfrei (Therapiemanual)

Arbeitsblatt 4.4: Therapie der Ursachen (TdU)/Was soll zukünftig anders sein?

(Bachmann, M., Andresen, S., Figgemeier, C., Freitag, H., Hegemann, St., Hermann, M., Kasperski, J., Long, S., Lukaczewski, A., Lüth, M., Maasjost, T., Meier-Holländer, H., Pawlowski, K., Spanke, M., Weber, J., Wollenzien, A., Beinlich, M.)

Bitte beurteilen Sie, inwieweit die einzelnen Aussagen auf Sie zutreffen. Je weiter Sie Ihr Kreuz nach rechts setzen, umso stärker stimmen Sie zu. In einer »persönlichen Notiz« können Sie außerdem eigene Gedanken und Gefühle zu jeder Einschätzung festhalten.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
01 Problemsituationen stelle ich mich.				
persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				
02 Ich kann gut abschalten und entspannen.				
persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				
03 Es fällt mir leicht, Kontakte zu knüpfen.				
persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				
04 Ich werde meinen eigenen Ansprüchen gerecht.				
persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				
05 Ich kann mich von meinen beruflichen Sorgen gut abgrenzen.				
persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				
06 Wenn mir etwas nicht passt, teile ich mich anderen mit.				
persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				
07 Ich kann gut mit Kritik umgehen und nehme sie nicht zu persönlich.				
persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				
08 Kindheitserlebnisse belasten mich nicht oder nicht mehr.				
persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				

© 2014, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Bachmann, M./El-Akhras, A.: Glücksspielfrei (Therapiemanual)

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
09 Den Konflikten im zwischenmenschlichen Bereich fühle ich mich gewachsen.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

---

10 Ich kann Lob annehmen.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

---

11 Ich kann über meine Probleme sprechen.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

---

12 Ich kann mich über Kleinigkeiten freuen.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

---

13 Ich kann Fehler machen.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

---

14 Im Umgang mit anderen Menschen bin ich selbstsicher.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

---

15 Geht etwas schief, bin ich nicht so leicht aus der Ruhe zu bringen.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

---

16 Ich kann Nähe zulassen.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

---

17 Ich kann gut allein sein.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

© 2014, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Bachmann, M./El-Akhras, A.: Glücksspielfrei (Therapiemanual)

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
18 Ich trage gerne Verantwortung. persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				
19 Ich führe ein selbstständiges Leben. persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				
20 Auch in Belastungssituationen behalte ich einen kühlen Kopf. persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				
21 Versagensängste kenne ich kaum. persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				
22 Ich habe auch in schwierigen Situationen genügend Selbstvertrauen. persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				
23 Es gab keine schlimmen Ereignisse in meinem Leben – oder ich habe sie überwunden. persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				
24 Ich führe eine glückliche Partnerschaft. persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				
25 Ich kann längerfristige Beziehungen eingehen. persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				
26 Mit meinem Sexualleben bin ich zufrieden. persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):				

© 2014, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Bachmann, M./El-Akhras, A.: Glücksspielfrei (Therapiemanual)

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
27 Ich sehe optimistisch in die Zukunft.				
28 Ich neige zum positiven Denken.				
29 Ich kann meine Schwächen akzeptieren.				
30 Ich stelle mich der Realität.				
31 Es fällt mir leicht, Vorhaben in die Tat umzusetzen.				
32 Ich habe Disziplin und Selbstkontrolle.				
33 Ich kann mich in die Gesellschaft integrieren.				
34 Ich kann meinen Alltag gut strukturieren.				
35 Konflikten gehe ich nicht aus dem Weg.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

© 2014, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Bachmann, M./El-Akhras, A.: Glücksspielfrei (Therapiemanual)

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
36 Probleme schiebe ich nicht vor mir her.				
37 Unangenehme Dinge erledige ich zuerst.				
38 Autoritäten ängstigen mich nicht.				
39 Ich kann auf Lebenserfahrungen zurückgreifen, die noch nicht vom Suchtverhalten geprägt waren.				
40 Ich habe viele positive Eigenschaften.				
41 Wenn ich mich aussprechen will, ist jemand für mich da.				
42 Ich muss nicht in allen Dingen gut sein.				
43 Um mein Verhalten zu beurteilen, sind meine eigenen Maßstäbe wichtig.				
44 Ich kann mich unterordnen und anpassen.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

© 2014, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Bachmann, M./El-Akhras, A.: Glücksspielfrei (Therapiemanual)

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
45 Ich kann eigene Interessen und Bedürfnisse durchsetzen.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

46 Ich kann auf die Vorstellung verzichten, durch (Glücks-)Spielen zu Geld zu kommen.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

47 Ich teile mich über alltägliche berufliche und private Sorgen mit.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

48 Ich kann positive und negative Gefühle mitteilen.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

49 Sorgen und Nöte trage ich nicht lange mit mir herum.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

50 Wenn ich traurig bin, kann ich es zeigen.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

51 Ärger kann ich vernünftig zum Ausdruck bringen.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

52 Ich schäme mich nicht, Ängste zu äußern.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

53 Ich kann jemandem sagen, dass ich ihn mag.				

persönliche Notizen (eigene Gedanken und Gefühle dazu):

© 2014, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Bachmann, M./El-Akhras, A.: Glücksspielfrei (Therapiemanual)

Punkte zur **Motivation**, **Krankheitseinsicht** und zu den **Ursachen**, die bisher noch nicht genannt wurden:

© 2014, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Bachmann, M./El-Akhras, A.: Glücksspielfrei (Therapiemanual)

http://www.springer.com/978-3-642-54720-1

Glücksspielfrei - Ein Therapiemanual bei Spielsucht

Bachmann, M.; El-Akhras, A.

2014, IX, 298 S., Softcover
ISBN: 978-3-642-54720-1