



G L Ü C K S Z O N E

## 5 Sofort-Tipps bei Spieldruck

Diese 5 Sofort-Tipps sollen dir unmittelbar helfen, deinen Spieldruck in den Griff zu bekommen. Alle diese Tipps habe ich an mir selbst erprobt und kann somit aus Erfahrung sagen, dass sie helfen können. Je nach dem, in welcher Phase du dich befindest, wird es dir leichter oder aber auch schwerer fallen dem Spieldruck zu widerstehen. Wenn man sich gerade erst dazu entschlossen hat, sich Hilfe zu suchen, wird es vielleicht das ein oder andere Mal nicht gelingen. Auch bei mir haben die Tipps nicht immer geholfen. Es wird jedoch immer leichter, je länger du spielfrei bist.

**Tipps 1:** Mache Sport - Der Sport bringt dich auf andere Gedanken, sodass der Druck verfliegt.

**Tipps 2:** Treffe dich mit Freunden - Die Ablenkung tut dir gut und du denkst nicht mehr an das Spielen.

**Tipps 3:** Telefoniere mit deinem Suchtbuddy - Er soll dir gut zu reden, damit du nicht mehr spielen möchtest.

**Tipps 4:** Schau dir einen spannenden Film an - Ein spannender Film, der deine Aufmerksamkeit auf sich zieht, kann dafür sorgen, dass der Spieldruck verschwindet.

**Tipps 5:** Sieh dir Familienfotos an - Das soll dafür sorgen, dass du realisierst, was du verlieren kannst, wenn du weiter spielen gehst.