

Checkliste – Dein Wegweiser aus der Spielsucht



G L Ü C K S Z O N E

© 2018 Glückszone Impressum

(Bitte abhaken)

- 1. Formuliere Dein Ziel**
- 2. Wende die Sofort-Tipps bei Spieldruck an:**
 - 2a. Mache Sport
 - 2b. Treffe Dich mit Freunden
 - 2c. Telefoniere oder treffe Dich mit Deinem Suchtbuddy
 - 2d. Schau Dir einen spannenden Film an
 - 2e. Sie Dir Familienfotos an
 - 2f. Mach irgendwas, was Dir Spaß macht, hauptsächlich es lenkt Dich ab
- 3. Gestehe Dir ein, dass Du spielsüchtig bist**
- 4. Teile Deine Last**
- 5. Suche Dir Deinen Suchtbuddy**
- 6. Führe ein Spieltagebuch**
- 7. Richte Dir eine Selbstsperre ein**
- 8. Tritt einer Selbsthilfegruppe, einem Selbsthilfeforum oder der Glückszone Facebookgruppe bei**
- 9. Suche Dir eine Ausgleichsaktivität/Hobby**
- 10. Erstelle eine Schuldenliste**

11. Suche Dir einen Vermögensverwalter und gib Deine Kontogewalt ab



12. Besuche eine der Anlauf- und Beratungsstellen und lasse Dich beraten

13. Überlege Dir, ob eine stationäre Therapie für Dich in Frage kommt



14. Lerne mit Rückfällen umzugehen



15. Beginne immer wieder von vorne und verinnerliche die einzelnen Punkte

