

10 Tipps für ein glücksspielfreies Leben Abstinent werden. Abstinent bleiben.

- 1) **Abstinenzentscheidung treffen.** Jeden Tag neu.
- 2) **Selbstverantwortung** für die Freiheit vom Glücksspiel übernehmen.
- 3) **Verabschiedung** - von den positiven Erlebnisweisen des Glücksspiels
- von „alten“ Verhaltensweisen, die im Zusammenhang mit dem Glücksspiel stehen
- 4) **Umgebung** ohne Auslösereize zum Glücksspiel schaffen.
- 5) **Kontakt** - suchen zu Menschen, die KEINE Glücksspiele praktizieren
- meiden, zu Menschen, die Glücksspiel praktizieren.
- 6) **Offener Umgang** damit, dass Sie **keine Glücksspiele** mehr **praktizieren**.
- 7) **Veränderungen** - Machen Sie bewusst Dinge, die NICHT mit dem Glücksspiel im Zusammenhang stehen.
- Probieren Sie neue Wege aus
- Planen Sie konkrete Veränderungen
Was genau mache ich in Zukunft anders?
Wie setze ich es um?
- Richten Sie Ihr Augenmerk auf POSITIVE Veränderungen
- 8) Ergründen Sie die (erwünschte) **Erlebensweise und Bedeutung des Glücksspielens** und **suchen** Sie nach **Alternativen** und probieren diese auch aus.
- 9) Schreiben Sie sich eine **Notfallkarte**:
 - 1) Was verbessert sich, wenn ich vom Glücksspielen distanzieren?

 - 2) Was passiert, wenn ich wieder anfangen mit Glücksspielen?

 - 3) Mein Notfallplan (Beispiel):
 - a. Ich verlasse die Situation und suche eine sichere Umgebung auf
 - b. Ich konzentriere mich auf eine Beschäftigung (mit den Fingern)
 - c. Ich mache einen 100 m Sprint oder tanze zu Musik
 - d. Ich rufe an: _____ Tel.: _____
 - e. _____
 - f. _____
- 10) Suchen Sie sich **Unterstützung**: Suchtberatung, Selbsthilfegruppe etc.