

- Programmheft -

ANONYME SPIELER

Gamblers Anonymous GA

**Gott gebe mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern,
die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine
vom anderen zu unterscheiden.**

Vorläufig übersetzt nach dem 'Combo-Buch'
Copyright © by Gamblers Anonymous
Los Angeles USA
Ausgabe 5/2006
sowie dem 12-Schritte Programm der
Anonymen Alkoholiker AA deutscher Sprache.

Herausgeber und © Anonyme Spieler GA
deutscher Sprache
15. Auflage 2012

GEDRUCKT: 10-2012

**I sought my soul,
but could not see.
I sought my God,
but He eluded me.
I sought my brother
and found all three.**

INHALTSVERZEICHNIS

	<u>Seite</u>
Geschichte von Gamblers Anonymous	4
Geschichte der Anonymen Spieler GA Deutschland	5
Präambel	6
Die Zwölf Schritte (Programm zur Genesung)	8
Die Zwölf Traditionen (Programm zur Einigkeit).....	10
Spielsucht und die Anonymen Spieler	12
Zwanzig Fragen	19
An alle Mitglieder der Anonymen Spieler	21

GESCHICHTE VON GAMBLERS ANONYMOUS

Die Gemeinschaft von Gamblers Anonymous GA (Anonyme Spieler) erwuchs aus dem zufälligen Aufeinandertreffen zweier Männer im Januar 1957. Diese Männer hatten aufgrund ihrer Spielsucht eine wahrhaft lange Geschichte von Schwierigkeiten und Leid hinter sich, die jeder Beschreibung spottet. Sie fingen an, sich regelmäßig zu treffen, und während der darauf folgenden Monate ging keiner von ihnen wieder spielen.

Aus ihren Gesprächen entwickelte sich bei ihnen die Einsicht, dass es notwendig sei, einen gewissen Einstellungs- und Charakterwandel einzuleiten, um Spielrückfälle künftig zu vermeiden. Sie machten dabei Gebrauch von bestimmten spirituellen Grundsätzen, die bereits Tausenden von Menschen vor ihnen zur Genesung verholfen hatten, die an anderen Abhängigkeiten und Süchten litten.

Das Wort 'spirituell' umschreibt hier all jene Eigenschaften des menschlichen Geistes von hohem und edlem Wert, wie Güte, Großmut, Ehrlichkeit und Demut. Um ihre eigene Spielabstinenz aufrechtzuerhalten, fanden beide Männer es zusätzlich lebenswichtig, die Botschaft der Hoffnung zu anderen süchtigen Spielern zu tragen, die noch leiden.

Durch tatkräftige Unterstützung eines bekannten Zeitungsjournalisten und Fernseh-Talkmasters wurde die Öffentlichkeit auf ihr Anliegen aufmerksam gemacht, so dass das erste Meeting von Gamblers Anonymous am Freitag, den 13. September 1957, in Los Angeles/Kalifornien stattfinden konnte. Seitdem ist die Gemeinschaft von Gamblers Anonymous GA (Anonyme Spieler) ständig gewachsen und neue Gruppen haben sich überall auf der Welt nach ihrem Vorbild gegründet. In Deutschland gibt es die Anonymen Spieler seit 1982.

Die Geschichte der Anonymen Spieler GA Deutschland.

Die erste Gruppe der GA Deutschland (damals As = Anonyme Spieler) wurde im Frühjahr 1982 in Tostedt bei Hamburg gegründet. Maria, eine Spielerin, suchte einen Weg aus ihrer Abhängigkeit vom Spielen und wandte sich an eine lokale Alkoholiker-Gruppe. Peter, ein Mitglied dieser Gruppe, half Maria eine Gruppe zu gründen. In diese Gruppe kamen noch zwei Hamburger Spieler. In der Hamburger Presse wurde über Spielsucht und die Existenz der Gruppe berichtet. Andere Spieler wurden darauf aufmerksam und besuchten diese Gruppe. Hieraus entstand die erste Gruppe in Hamburg-Eimsbüttel.

Gleichzeitig gründete sich in Bremen und Lübeck je eine Gruppe. Ebenfalls durch Presseveröffentlichungen machten sie auf sich aufmerksam. Somit wuchsen die Gruppen. Bis Ende 1983 gab es 5 Gruppen im Norden der damaligen Bundesrepublik. Aus den USA wurde GA Literatur besorgt. In der Folge entstanden immer mehr Gruppen in Frankfurt, Stuttgart, München, Berlin, Hannover, usw.

Im Mai 1987 wurde eine Kontaktstelle (heute Geschäftsstelle) in Hamburg eingerichtet, und es wurde der Verein „Interessengemeinschaft Anonyme Spieler e.V.“ als juristische Person der gesamten Gemeinschaft ins Leben gerufen, um die Anonymität jedes einzelnen Gruppenmitgliedes zu wahren!

Zur Zeit (2012) gibt es 60 Gruppen in ganz Deutschland.

ÜBER⁶ UNS

ANONYME SPIELER sind eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen süchtigen Spielern bei ihrer Genesung zu helfen.

Die einzige Bedingung für die Mitgliedschaft bei den Anonymen Spielern ist der aufrichtige Wunsch, mit dem Spielen aufzuhören. Es gibt bei uns keine Gebühren oder Mitgliedsbeiträge. Wir tragen uns selbst durch unsere eigenen, freiwilligen Spenden. Die Gemeinschaft Anonyme Spieler ist mit keiner politischen Partei, Konfession, Sekte oder sonst einer Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Unser wichtigstes Anliegen ist es, mit dem Spielen aufzuhören und anderen süchtigen Spielern zu helfen, es auch zu schaffen.

Die meisten von uns gaben nur widerstrebend zu, dass das Spielen für sie ein Problem ist. Niemand mag sich von anderen unterscheiden. Typisch für unsere „Spielerkarriere“ sind daher unzählige Versuche zu beweisen, dass wir genauso spielen können wie andere auch. Der Gedanke, eines Tages das Spielen irgendwie unter Kontrolle zu bringen, ist die fixe Idee eines jeden süchtigen Spielers. Die Beharrlichkeit, mit der wir diese trügerische Idee verfolgten, ist erstaunlich; viele unter uns führte sie an die Schwelle von Gefängnissen, Wahnsinn und Tod.

Wir haben gelernt, dass jeder von uns sich selbst in aller Ehrlichkeit eingestehen muss, ein süchtiger Spieler zu sein. Das ist der erste Schritt zur Genesung. Vor allem müssen wir den Selbstbetrug erkennen, dass wir so sind oder jemals so sein werden wie andere, wenn es ums Spielen geht. Wir sind anders! Wir haben die Fähigkeit verloren, kontrolliert zu spielen. Wir wissen, dass ein süchtiger Spieler diese Fähigkeit niemals wiedererlangt.

Jeder einzelne von uns hat irgendwann einmal geglaubt, er wäre in der Lage, die Kontrolle zurück zu gewinnen. Aber auf diese meist sehr kurzen Phasen folgte unausweichlich noch mehr Kontrollverlust, der allmählich zum körperlichen und seelischen Verfall führte. Wir sind fest davon überzeugt, dass wir an einer fortschreitenden Krankheit leiden. Im Laufe der Zeit verschlimmert sich diese; solange wir spielen, geht es uns stets schlechter, niemals besser.

Steht jemand erst einmal unter diesem Spielzwang, verliert er drei grundlegende Dinge: Zeit, Geld und sein Wertgefühl. Zeit und Geld sind verspielt, unwiederbringlich. Das Wertgefühl aber lässt sich wieder herstellen.

Damit wir ein zufriedenes und gesundes Leben führen können, richten wir uns nach besten Kräften im täglichen Leben nach bestimmten Grundsätzen:

Die Zwölf Schritte.

DIE ZWÖLF SCHRITTE

(Das Programm zur Genesung)

1. Wir gaben zu, dass wir dem Spielen gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes - wie wir Ihn verstanden - anzuvertrauen.
4. Wir machten gründlich und furchtlos eine moralische und finanzielle Inventur in unserem Inneren.
5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.
6. Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.

8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden willig, ihn bei allen wieder gut zu machen.
9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut, wo immer es möglich war, - es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
10. Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott — wie wir Ihn verstanden — zu vertiefen. Wir baten ihn, nur seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein seelisches Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an süchtige Spieler weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

DIE ZWÖLF TRADITIONEN

(Das Programm zur Einigkeit)

Aus unseren Erfahrungen haben wir gelernt, dass folgende Punkte wichtig sind, um den Erfolg in unseren GA-Gruppen zu gewährleisten

1. Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die Genesung des Einzelnen beruht auf der Einigkeit der Anonymen Spieler.
2. Für den Sinn und Zweck unserer Gruppe gibt es nur eine höchste Autorität, einen liebenden Gott, wie Er sich in dem Gewissen unserer Gruppe zu erkennen gibt. Unsere Vertrauensleute sind nur betraute Diener, sie herrschen nicht.
3. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der aufrichtige Wunsch, mit dem Spielen aufzuhören.
4. Jede Gruppe sollte selbständig sein, außer in Dingen, die andere Gruppen oder die Gemeinschaft der Anonymen Spieler als Ganzes angehen.
5. Die Hauptaufgabe jeder Gruppe ist es, unsere GA-Botschaft zu süchtigen Spielern zu bringen, die noch leiden.
6. Eine GA-Gruppe sollte niemals ein Außenstehendes Unternehmen unterstützen, finanzieren oder mit dem GA-Namen decken, damit uns nicht Geld-, Besitz- und Prestigeprobleme von unserem eigentlichen Zweck ablenken.

7. Jede GA-Gruppe sollte sich selbst erhalten und von außen kommende Unterstützung ablehnen.
8. Die Tätigkeit bei den Anonymen Spielern sollte immer ehrenamtlich bleiben, jedoch dürfen unsere zentralen Dienststellen Angestellte beschäftigen.
9. Anonyme Spieler sollten niemals organisiert werden, jedoch dürfen wir Dienstausschüsse und Komitees bilden, die denjenigen verantwortlich sind, welchen sie dienen.
10. Anonyme Spieler nehmen niemals Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft; deshalb sollte auch der Name 'Anonyme Spieler' niemals in öffentliche Streitfragen verwickelt werden.
11. Unsere Beziehungen zur Öffentlichkeit stützen sich mehr auf Anziehung als auf Werbung. Deshalb sollten wir auch gegenüber Presse, Rundfunk, Film und Fernsehen stets unsere persönliche Anonymität wahren.
12. Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller unserer Traditionen, die uns immer daran erinnern soll, Prinzipien über Personen zu stellen.

SPIELSUCHT UND DIE ANONYMEN SPIELER

Was ist Spielsucht?

Wir meinen, dass Spielsucht eine fortschreitende Krankheit ist, die niemals geheilt, aber zum Stillstand gebracht werden kann. Viele süchtige Spieler bezeichnen sich vor ihrem ersten Kontakt mit uns als 'moralisch schwach' oder 'schlecht'.

Das Konzept der Anonymen Spieler geht grundsätzlich davon aus, dass süchtige Spieler wirklich sehr krank sind. Sie können jedoch von dieser Krankheit genesen, wenn sie nach besten Kräften dem Genesungsprogramm folgen, das sich bereits für tausende von Männern und Frauen bewährt hat, die ebenfalls an dieser Sucht leiden.

Was sollte ein süchtiger Spieler als erstes tun, um mit dem Spielen aufzuhören?

Der süchtige Spieler muss bereit sein, sich der Tatsache zu stellen, dass er an einer fortschreitenden Krankheit leidet, und gleichzeitig den aufrichtigen Wunsch haben, mit dem Spielen aufzuhören. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass das Programm der Anonymen Spieler in diesem Falle funktioniert. Es wird jedoch keinen Erfolg haben, wenn der Spieler sich nicht in aller Ehrlichkeit mit den Tatsachen seiner Erkrankung auseinandersetzen will oder kann.

Woran erkenne ich, dass ich ein süchtiger Spieler bin?

Dieses Eingeständnis kann nur jeder für sich selbst treffen. Die meisten süchtigen Spieler wenden sich erst dann der Gemeinschaft der Anonymen Spieler zu, wenn sie bereit sind einzugestehen, dass das Glücksspiel sie besiegt hat. Bei den Anonymen Spielern wird derjenige als spielsüchtig

beschrieben, dem das Spielen ständig wachsende und anhaltende Probleme in seinem Leben bereitet. Einige von uns mussten erst furchtbare Erfahrungen machen, bevor sie innerlich bereit waren, Hilfe anzunehmen. Andere wiederum kamen durch einen langsamen und schleichenden Verfall dazu, sich ihre persönliche Niederlage einzugestehen.

Wie kann man mit Hilfe des Programms der Anonymen Spieler aufhören zu spielen?

Man schafft es, indem man einen fortwährenden Einstellungs- und Charakterwandel bei sich selbst einleitet, dem Genesungsprogramm der Anonymen Spieler vertraut und diesen Grundsätzen im täglichen Leben nach besten Kräften folgt.

Es gibt keine Abkürzungen, die Zuversicht und das Verständnis hierfür zu erlangen. Nur durch stetiges Bemühen können wir von dieser verwirrenden und heimtückischen Krankheit genesen. **EHRlichkeit, OFFENHEIT UND ENTSCLOSSENHEIT** sind der Schlüssel auf dem Weg unserer Genesung.

Ist es wichtig zu wissen, warum wir gespielt haben?

Möglicherweise. Viele von uns haben jedoch auch ohne Kenntnis der Gründe aufgehört zu spielen.

Wovon ist die Persönlichkeit eines süchtigen Spielers geprägt?

1. VON DER UNENTSCLOSSENHEIT und der Unfähigkeit, die Wirklichkeit zu akzeptieren. Deshalb flieht der Spieler in die Traumwelt des Glücksspiels.

2. VON EMOTIONALER UNSICHERHEIT. Ein süchtiger Spieler fühlt sich nur wohl, wenn er spielen kann. Wir haben in der Gemeinschaft der Anonymen Spieler schon öfter gehört: „Der einzige Platz, an dem ich mich sicher und geborgen fühlte, war der Spieltisch. Dort wurden keine großen Anforderungen an mich gestellt und ich fühlte mich wohl. Ich wusste schon seit Längerem, dass das Spielen mich zerstört und dennoch hatte ich gleichzeitig dieses Gefühl des Aufgehobenseins“.

3. VON UNREIFE. Das starke Verlangen, alle guten Dinge, die das Leben zu bieten hat, ohne große Anstrengungen zu bekommen, ist bezeichnend für süchtige Spieler. Viele unter uns erkennen auch die Tatsache an, dass sie einfach nicht bereit waren, erwachsen und innerlich reif zu werden. Im Unterbewusstsein war uns klar, dass wir durch das Spielen vermeiden wollten, Verantwortung für unser Leben zu übernehmen. Aufgrund unserer Neigung, aus der Verantwortung zu fliehen, wurde das Spielen schließlich zur Besessenheit. Ein süchtiger Spieler verspürt den starken Wunsch, 'der Größte' zu sein und braucht ein Gefühl der Allmacht und Überlegenheit, um sich wohl zu fühlen. Er ist bereit, alles dafür zu tun (oft auch unsoziale Dinge), um dieses Bild von sich selbst aufrecht zu erhalten. Es gibt noch eine These, für die einiges spricht: süchtige Glücksspieler wollen (unbewusst) verlieren, um sich selbst zu bestrafen.

Woraus besteht die Traumwelt des süchtigen Spielers?

Der süchtige Spieler träumt gerne. Er verbringt eine Menge Zeit damit, sich vorzustellen, welche großartigen und wunderbaren Dinge er tun wird, sobald er einmal das ganz große Geld gemacht hat. Häufig hält er sich für einen wahren Menschenfreund, bescheiden und charmant. Er träumt

davon, wie er seine Angehörigen und Freunde mit neuen Autos, Pelzmänteln und anderem Luxus versorgt. Er stellt sich vor, welch reizvolles und angenehmes Leben er einmal mit all dem Geld führen wird, das ihm durch 'sein Spielsystem' wie von selbst zufließen wird: eine eigene Dienerschaft, eine Villa, hübsche Kleider, nette Freunde, eine eigene Hochsee-Yacht und Weltreisen sind nur einige der wunderbaren Dinge, die nach seinem großen Spielgewinn (der immer unmittelbar bevorsteht) auf ihn warten.

Offenbar gibt es aber niemals einen Gewinn, der groß genug wäre, um auch nur seine kleinsten Träume zu verwirklichen. Gewinnt der süchtige Spieler, so spielt er in aller Regel weiter, um in seiner Phantasiewelt noch größere Träume zu entwerfen. Verliert er, so spielt er zunächst sorglos und unbekümmert, dann tollkühn und verzweifelt weiter, bis seine Traumwelt vor seinen eigenen Augen zusammenbricht und er im Elend versinkt. Traurig, aber wahr: er wird wiederkommen und weiter spielen. Er wird immer weiter träumen und natürlich auch noch mehr leiden. Er ist fest davon überzeugt, dass seine großen Träume eines Tages Wirklichkeit werden. Er muss daran glauben, denn ohne seine Traumwelt wäre das Leben für ihn unerträglich.

Ist Spielsucht nicht hauptsächlich ein finanzielles Problem?

Nein. Spielsucht scheint eher eine emotionale Erkrankung zu sein. Jeder süchtige Spieler schafft sich selbst Berge scheinbar unlösbarer Schwierigkeiten. Natürlich entstehen finanzielle Probleme. Es treten aber auch Konflikte in der Partnerschaft, am Arbeitsplatz oder mit dem Gesetz auf.

Süchtige Spieler verlieren gute Freunde und werden oft von Angehörigen und Verwandten gemieden. Angesichts dieser Vielzahl wirklich ernsthafter Schwierigkeiten, scheint das finanzielle Problem noch am einfachsten lösbar zu sein. Besucht ein süchtiger Spieler die Meetings der Anonymen Spieler regelmäßig und hört auf zu spielen, hat er gewöhnlich mehr Geld zur Verfügung als vorher. Er kann sich dadurch ganz allmählich von dem finanziellen Druck befreien, der durch das Ausleben seiner Spielsucht zuvor entstanden ist. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass der beste Weg zur finanziellen Erholung harte Arbeit und die Rückzahlung der Schulden in angemessenen Raten ist. Die Aufnahme von neuen Krediten oder Geld von Angehörigen und Freunden zu leihen, ist für unsere Genesung von Nachteil und sollte von vornherein vermieden werden.

Das schwierigste und zeitaufwendigste Problem, mit dem es der süchtige Spieler zu tun hat, ist der fortwährende Einstellungs- und Charakterwandel, den er bei sich selbst einleiten muss. Die meisten Mitglieder bei den Anonymen Spielern sehen diese Aufgabe als ihre größte Herausforderung an und versuchen sich ihr auch für den Rest ihres Lebens zu stellen.

Warum kann ein süchtiger Spieler nicht aus eigener Willenskraft heraus aufhören zu spielen?

Wir meinen, dass die meisten Menschen, wenn sie ehrlich sind, ihren Mangel an Macht und Kontrolle eingestehen müssen, um bestimmte Probleme zu lösen. Viele süchtige Spieler spielen über lange Zeiträume gar nicht, bis sie unter bestimmten Voraussetzungen - in einem Augenblick der

Unachtsamkeit - wieder anfangen wie besessen zu spielen, ohne auch nur im Geringsten an die Folgen zu denken. Verlassen wir uns allein auf unsere Willenskraft, reicht schon ein gänzlich unbedeutender Anlass, um zum Glücksspiel zurückzukehren. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass in Augenblicken, wo der Verstand aussetzt, weder Willenskraft noch Selbsterkenntnis weiterhelfen, sondern allein das Festhalten an bestimmten spirituellen Grundsätzen. Die meisten von uns wissen, dass ein Glaube an eine Macht, größer als wir selbst, notwendig ist, um auf Dauer mit dem Glücksspielen aufzuhören.

Kann ein süchtiger Spieler jemals wieder kontrolliert spielen?

Nein. Für einen süchtigen Spieler hat der erste Spieleinsatz (die erste Wette) dieselben Folgen, wie das erste Glas Alkohol für einen Alkoholiker. Früher oder später fällt er in sein altes, selbstzerstörerisches Suchtverhalten zurück.

Hat jemand erst einmal die unsichtbare Schwelle zum leichtsinnigen, unkontrollierten Spiel überschritten, scheint er die Kontrolle über das Glücksspiel auch zu einem späteren Zeitpunkt niemals wiederzuerlangen. Süchtige Spieler neigen dazu, sich nach einer längeren Periode der Spielabstinenz immer wieder einmal selbst zu testen: sie spielen Lotto bzw. Toto oder riskieren ein Los in der Tombola. Doch dies hat noch jedes Mal katastrophale Folgen gehabt. Die alte Besessenheit kehrte unweigerlich zurück.

Nach unserer Erfahrung von Anonyme Spieler scheint es auf zwei Alternativen hinauszulaufen: Entweder weiterzuspielen und damit einen fortschreitenden Verfall in Kauf zu nehmen, oder nicht weiterzuspielen und einen besseren Lebensweg zu entwickeln.

Ich spiele in unregelmäßigen Abständen, brauche ich die Hilfe der Anonymen Spieler?

Ja. Süchtige Spieler, die nur zeitweise, aber dafür in regelmäßigen Abständen spielen, haben die Erfahrung gemacht, dass sie während der Zeit zwischen den Spielphasen meist nicht sinnvoll und produktiv denken konnten.

Diese Zeiten waren gekennzeichnet von innerer Anspannung, Nervosität, Überempfindlichkeit, Unausgeglichenheit, Unentschlossenheit und dem Auseinanderbrechen persönlicher Beziehungen. Die betroffenen Spieler haben im Programm der Anonymen Spieler oftmals eine Antwort gefunden, ihre Charakterfehler und Mängel zu beheben und haben es damit zu einer neuen Richtschnur in ihrem Leben werden lassen.

Spielen, ist für den süchtigen Spieler wie folgt definiert: „Jeder Spiel- oder Wetteinsatz, sei er für uns selbst oder andere getätigt, dessen Ergebnis offen ist und vom Zufall oder der Geschicklichkeit abhängt, ist Spielen, unabhängig davon, ob es dabei um Geld geht oder nicht und wie geringfügig und unbedeutend der Einsatz uns auf dem ersten Blick auch erscheinen mag.“

ZWANZIG FRAGEN

1. Hast Du jemals Deine Arbeit versäumt, um spielen zu können?
2. Hat Dir das Spielen schon häusliche Missstimmungen gebracht?
3. Hat Dein guter Ruf durch das Spielen gelitten?
4. Hast Du schon einmal Gewissensbisse nach dem Spielen verspürt?
5. Hast Du schon einmal gespielt, in der Erwartung mit dem Spielgewinn, Schulden zu bezahlen oder andere finanzielle Probleme zu lösen?
6. Haben Dein Ehrgeiz und Deine Leistungsfähigkeit durch das Spielen gelitten?
7. Willst Du einen Spielverlust so schnell wie möglich zurückgewinnen?
8. Hast Du nach einem Spielgewinn den starken Drang weiterzuspielen, um noch mehr zu gewinnen?
9. Hast Du schon oft Deinen letzten Pfennig verspielt?
10. Hast Du Dir schon einmal Geld geliehen, um spielen zu können?
11. Hast Du schon einmal etwas verkauft, um spielen zu können?
12. Hast Du nur widerstrebend 'Spielgeld' für alltägliche Ausgaben verwendet?

13. Hast Du Dein eigenes Wohlergehen und das Deiner Familie durch das Spielen vernachlässigt?
14. Hast Du schon einmal länger gespielt, als Du eigentlich wolltest?
15. Hast Du im Spiel schon einmal Sorgen und Ärger vergessen wollen?
16. Hast Du schon einmal auf ungesetzliche Weise Dein Spiel finanziert oder schon an eine solche Möglichkeit gedacht?
17. Hat das Spielen bei Dir Schlafstörungen verursacht?
18. Entsteht nach Auseinandersetzungen, Streit, Enttäuschungen oder Frustrationen bei Dir der starke Wunsch, spielen zu gehen?
19. Hast Du schon einmal das Verlangen gehabt, anlässlich glücklicher Ereignisse in Deinem Leben 'zur Feier des Tages' ein paar Stunden spielen zu gehen?
20. Ist Dir schon einmal bewusst geworden, dass Du Dich mit dem Spielen selbst zerstörst?

Die meisten süchtigen Spieler beantworten mehr als sieben dieser Fragen für sich mit „JA“.

AN ALLE ALTEN UND NEUEN MITGLIEDER DER ANONYMEN SPIELER

1. Besuche so viele Meetings wie möglich pro Woche. MEETINGS BRINGEN ES!
2. Telefoniere zwischen den Treffen so häufig wie möglich mit anderen Anonymen Spielern. BENUTZE DEINE TELEFON-LISTE!
3. Versucht nicht Euch selbst zu testen, haltet euch von anderen, die noch spielen fern. Vermeidet jede Art von Spielen, egal, ob es sich um Würfeln, Lotto, Wetten, Skat oder ähnliches handelt oder ihr nur auf Kopf oder Zahl einer Münze setzt!
4. Lebe das 12-Schritte Genesungs-Programm EINEN TAG ZUR ZEIT. Versuche nicht, alle deine Probleme auf einmal zu lösen
5. Lest die einzelnen Schritte zur Genesung immer und immer wieder. Richtet Euch in eurem Denken und Handeln NACH DIESEN SCHRITTEN. Sie verkörpern das Programm der Anonymen Spieler und sind der Schlüssel für euer Fortkommen!
6. Nimm Dir einen Sponsor, es ist schwer auf eigene Faust zu genesen! Die Sponsorschaft ist die Basis durch Teilen, Ausübung und Erarbeiten des 12-Schritte Programms zu genesen.
7. ÜBT EUCH IN GEDULD! Die Zeit vergeht schnell und je regelmäßiger und ausdauernder ihr euch vom Spielen fernhaltet, desto rascher wird eure Genesung voranschreiten!

Telefonliste:

Name: Telefon:

Notizen:

**Anonyme Spieler GA
Geschäftsstelle**

**Bovestrasse 41
22043 Hamburg**

Tel. 040-2099009

Email: kontakt@anonyme-spieler.org

Internet: <http://www.anonyme-spieler.org>

Hotline (Bundesweit)

01805-104011

(14 Cent/Minute Festnetz /DTAG abweichende Mobilfunkpreise)

Montag-Sonntag 19:00-21:00 Uhr sonst AB

GA-Bestellnummer 103