

Probleme behalten – fühlst du dich dabei wirklich besser? Und wenn du gewinnst, was passiert mit dem Geld? Was passierte mit all dem Geld, das du schon gewonnen hattest? Wo ist es? Wie ist deine gegenwärtige finanzielle Lage?

- **Ist es nicht das Glücksspiel, das dich in diese Lage gebracht hat?** Kannst du dich nicht sehen, wie du auch ohne Gewinne spielst – noch mehr? Ist es nicht wahr, dass du mit einem Gewinn ein paar Schulden bezahlst hast, das meiste aber dazu diente, weiter zu spielen? Ist es nicht wahr, dass die meisten Gewinne als Munition dienen, um den „Glücksspiel-Krieg“ weiter führen zu können?
- **Schreibe die guten und die schlechten Seiten des Glücksspiels in deinem Leben auf.** Teile ein Blatt Papier in zwei Spalten. Auf der linken Seite liste alle guten Dinge aus, die dir das Glücksspiel gegeben hat. Auf der rechten Seite liste alle schlechten Dinge auf, die Ergebnisse deines Glücksspiels sind. Sei gründlich und ehrlich. (Anmerkung: Du kannst die einzelnen Punkte auch bewerten – je nach Wichtigkeit von 1–10, 10 ist das Wichtigste, 1 das Unwichtigste. Addiere dann die Spalten und vergleiche die Ergebnisse). Wenn die Liste fertig ist, gebrauche sie zur Erinnerung an die Auswirkungen des Glücksspiels in deinem Leben.
- Entscheide dich, **wie du deine freie Zeit verbringen willst**, satt zu spielen.
- Entscheide dich, dass du **nur für heute** nicht spielen willst.

*Schon wieder all diese allgemein gültigen Vorschläge. Warum suchst du dir nicht die aus, die bei dir am besten wirken?*

rufen Sie an oder schreiben Sie an:

### **Anonyme Spieler GA**

Geschäftsstelle  
Eibeker Weg 20  
22089 Hamburg

Tel: 0800-77007600 14 cent/Min  
Montag-Freitag 19:00-21:00  
<http://www.anonyme-spieler.org>  
Email: [kontakt@anonyme-spieler.org](mailto:kontakt@anonyme-spieler.org)

(Übersetzung aus dem amerikanischen: 19.12.07)

Zugrundegelegte Literatur:  
“Suggestios for Coping with Urges to Gamble“  
REVISED 9/00 Printed 12/04

# ANONYME SPIELER GA

## Vorschläge im Umgang mit Spieldruck

Insbesondere am Anfang ihres Genesungsweges haben viele süchtige Spieler den unbändigen Wunsch (wieder) zu spielen.

Über eine lange Zeitperiode immer wiederholtes Glücksspielverhalten vereint mit Gedanken ans Glücksspiel mit angenehmen Gefühlen, lässt im Glücksspieler die alte Gier wieder erwachen.

Manchmal ist dieses Verlangen zu Spielen so intensiv und überwältigend, dass es den Spieler zum Rückfall führt.

**Es folgen einige Vorschläge im Umgang mit Spieldruck.**

## VORSCHLÄGE ZUR VERMEIDUNG VON SPIELRÜCKFÄLLEN

- **Nimm an Meetings der Anonymen Spieler so oft wie nötig teil**, mindestens einmal in der Woche.
- Kümmere dich mehr um das Programm der Anonymen Spieler. **Übernehme Dienste in der GA-Gemeinschaft.**
- Telefoniere regelmäßig mit anderen Anonymen Spielern.
- **Lese immer wieder das „Gelbe Heft“ der Anonymen Spieler.** Viele Anonyme Spieler sind der Meinung, „Alles, was ich brauche um den ersten Einsatz bleiben zu lassen, steht in diesem kleinen Gelb-farbenen Heft“.
- **Bitte einen anderen Anonymen Spieler dein Sponsor zu sein.**
- **Lese die 12 Genesungsschritte der Anonymen Spieler und lebe danach.**
- Am Anfang ist es ok Fragen und Einwände gegen eine Umsetzung der Schritte in sein Leben zu haben. Auf der anderen Seite berichten tausende Anonymer Spieler darüber, dass, je mehr sie sich um die Genesungsschritte kümmerten, desto weniger fähig sind sie zu spielen. Es liegt nahe einen anderen Anonymen Spieler zu bitten – bevorzugt einen Sponsor –, einem auf den Weg durch die Schritte zu helfen.
- **Gehe nicht in Orte – oder in ihre Nähe – wo Glücksspiele zur Verfügung steht**, dies schließt Web-Seiten im Internet ein. Kaufe in Läden oder Supermärkten ein, die Glücksspiel frei sind, oder wo die Glücksspiele nicht zu sehen sind.
- **Sehe dir nicht was an, was dich ans Glücksspiel erinnert** – z.B. Sport- oder Börsenteile einer Zeitung, Lottozahlen, Wettprogramme, Anzeigen für Casinos oder andere Spielformen.
- **Verkehre nicht mit Menschen, die noch spielen.** (Dies bedeutet, ordne deine Beziehungen zu Freunden und Bekannten).
- **Vermeide dich in Gespräche über das Glücksspiel verwickeln zu lassen.**
- **Trage nur das Bargeld bei dir, das du für diesen Tag brauchst.** Wenn möglich, vermeide Barschecks, lasse sie sofort auf deinem Konto gut schreiben, oder übergebe sie demjenigen, mit dem du deine Finanzen regelst. **Zerstöre alle Arten von Kreditkarten.** Mache alles, um eine Barriere zwischen dir und dem Zugang zu Bargeld aufzurichten.
- **Richte dir einen Gedenktag für deine Spielfreiheit ein** – dein erstes Meeting der Anonymen Spieler nach deinem letzten Spieleinsatz. Viele Anonyme Spieler schöpfen gesunde innere Zuversicht aus dem Wissen, dass sie allmählich in eine Haltung des Nichtspielens hineinwachsen.
- **Verändere deine Einstellung.** Es ist ein weltweiter Unterschied zwischen „Ich muss mit dem Glücksspiel aufhören“ und „Ich möchte mit dem Glücksspiel aufhören“. Wenn du etwas tun musst, dann möchtest du es vermutlich nicht tun wollen.
- **Ändere dein Verhalten.** Dies ist einer der schwierigsten Aufgaben in allen menschlichen Bemühungen, auch im Programm der Anonymen Spieler. Dennoch – lese es nach im „Gelben Heft“ - ist es für einen Glücksspieler notwendig sein Verhalten zu ändern, um einen Rückfall zu vermeiden. Anonyme Spieler haben berichtet, dass Verhaltensstörungen wie Ärger, Ungeduld, Selbstmitleid, usw. sie wieder zum Glücksspiel brachten. Negative Angewohnheiten durch gesunde zu ersetzen ist lebensnotwendig für die Spielfreiheit.
- **Denke daran, deinen Körper in einen besseren Zustand zu bringen.** Man sagt „Lass deinen Körper gesunden, und der Geist wird folgen“. Wenn süchtiges Glücksspielen eine Krankheit des Geistes ist, so ist es sinnvoll für Glücksspieler in einer relativ guten körperlichen Verfassung zu sein – denn „Gesunder Körper, gesunde Gedanken“.

## VORSCHLÄGE NACH EINEM SPIELRÜCKFALL

- Zuerst nehme den Spieldruck wahr. Achte genau darauf, wie du dich fühlst und was in deinem Kopf vorgeht. Dann sage dir selbst, „Oh, OK. Ich habe einen Spielrückfall gehabt. Es ist wirklich, dass ich spielen will. **Schlecht, ich habe meine Spielfreiheit verloren**“.
- OK. Dein Druck weiter zuspitzen ist sehr groß. Wieder, nehme den Spieldruck wahr und achte darauf, was passiert ist und sage dir selbst, „OK, vielleicht spiele ich in 10 Minuten“. **Warte 10 Minuten.** Wenn der Spieldruck noch da ist, sage zu dir selbst, „OK, vielleicht werde ich nach weiteren 10 Minuten spielen“. Dann finde etwas anderes, was du in diesen 10 Minuten tun kannst. Wenn der Spieldruck anhält, **halte dich vom Glücksspiel in „10-Minuten-Stückchen“ fern.** Bleibe dabei. Der Spieldruck wird vergehen.
- **Nimm an, dein Kopf ist ein Dia-Projektor** und die Gedanken, die in deinem Verstand eintreffen, sind Dia-Bilder. Gehe an einem ruhigen Ort, schließe deine Augen und **ändere das Dia!** Weigere dich Gedanken an Glücksspiel anzusehen. Denke an ein Familienmitglied, etwas Liebes, deinen Beruf, eine angenehme Tätigkeit – alles außer Glücksspiel. Du kannst es, wenn du deinen Verstand beruhigst und konzentrierst.
- **Nimm die Tatsache an, dass du nicht kontrolliert spielen kannst.** Es mag schmerzhaft sein, aber viele Anonyme Spieler haben berichtet, dass sie rückfällig wurden, nachdem sie mit sich selbst zu diskutieren begannen, ob sie nicht doch kontrolliert spielen können. Übliche Gedanken sind „Jetzt ist es anderes“, „Ich bin doch nicht so schlecht“, „Ich höre auf, wenn sie meinen Einsatz wieder habe“, „Diesmal passe ich auf“.
- **Annahme ist einer der Schlüssel des Programms der Anonymen Spieler.**
- **Sage das Gelassenheitsgebet:**
- „Gott gebe mir die Gelassenheit, die Dinge anzunehmen, die nicht ändern kann, den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden“.
- Wiederhole das Gebet, bis der Spieldruck verschwunden ist. Ein ruhiger Geist beruhigt das Verlangen nach Glücksspiel.
- **Erarbeite dir die Genesungsschritte zwei und drei.** Male dir aus, du hättest deinen Spieldruck einer Höheren Macht übergeben. Viele Anonyme Spieler leben nach dem Satz „Lass es bleiben und überlasse es Gott“.
- **Gehe in ein Meeting der Anonymen Spieler ohne Rücksicht darauf, wie du dich fühlst.**
- Gehe in einen ruhigen Raum und meditiere. Eine einfache Methode ist, schließe die Augen und blicke in den Himmel, mache dir ein Bild vom deinem Spieldruck als ein „konkretes Objekt“ (egal wie es aussieht). Halte das Bild in deinem Kopf fest, und male dir dann aus, wie es in tausende kleiner Stücke zerplatzt. Dein Spieldruck wird sich so auch zerplatzen...
- **Telefoniere mit jemanden, dem du traust.** Erzähle ihm oder ihr über dein Verlangen zu spielen.
- Lass Bargeld, Scheckkarten und Kreditkarten daheim, gehe raus und **treffe dich mit jemanden.** Höre auf, immer nur an den Spielrückfall zu denken. Gehe aus dir selbst heraus. **Gehe und helfe einem anderen.**
- **Denke den nächsten Einsatz auf jeden Fall durch** und wäge alle Folgen ab. Die meisten von uns ziehen die Möglichkeit nicht in Betracht, dass sie verlieren werden, wenn sie spielen. Berücksichtige die Möglichkeit, dass du verlieren wirst. Denke an all die Zeiten, in denen du verloren hast.
- **Alle Formen des Glücksspiels sind Vorlagen zum Verlieren.** Du wirst sicher wieder verlieren. Du wirst Geld verlieren – als Ergebnis hast du dein Geld verloren und deine