

## Selbsttest

Quelle: <http://ag-spielsucht.charite.de/gluecksspiel/selbsttest/print.html>



CharitéCentrum für Neurologie,  
Neurochirurgie und Psychiatrie (CC 15)

Arbeitsgruppe Spielsucht  
Charité Campus Mitte  
Charitéplatz 1, D-10117 Berlin

Wenn Sie sich fragen, ob Sie ihr Glücksspielverhalten noch unter Kontrolle haben oder ob Sie gefährdet sind eine Glücksspielsucht zu entwickeln, machen Sie den folgenden Test:

***Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen mit "Ja" oder "Nein" und zählen Sie die von Ihnen mit "Ja" beantworteten Fragen.***

1. Haben Sie jemals mehr Geld eingesetzt, als Sie sich wirklich leisten konnten zu verlieren?
2. Mussten Sie im letzten Jahr immer höhere Beträge einsetzen, um den gewünschten Kick, die gewünschte Erregung beim Spielen zu erreichen?
3. Haben Sie schon häufiger versucht, verlorenes Geld am nächsten Tag oder bei der nächsten Spielteilnahme zurückzugewinnen?
4. Haben Sie sich Geld geliehen oder etwas verkauft, um das Glücksspiel zu finanzieren?
5. Haben Sie das Gefühl, sie könnten ein Problem mit Glücksspielen haben?
6. Hat ihr Glücksspielverhalten zu gesundheitlichen Problemen einschließlich erhöhten Stress, anhaltender Niedergeschlagenheit oder erhöhter Ängstlichkeit geführt?
7. Haben andere Menschen Sie aufgrund ihres Glücksspielverhaltens kritisiert oder ihnen gesagt, dass Sie ein Spielproblem haben, unabhängig davon, ob Sie glauben, dass dies wahr ist oder nicht?
8. Hat ihr Spielverhalten zu finanziellen Problemen geführt?
9. Haben Sie sich wegen Ihres Spielverhaltens schuldig gefühlt?
10. Haben Sie ihre Angehörigen oder andere Bezugspersonen über das Ausmaß ihres Glücksspielens angelogen oder das Glücksspielen vor diesen verheimlicht?
11. Haben Sie jemals erfolglos versucht, Ihr Spielverhalten einzuschränken bzw. ganz mit dem Glücksspiel aufzuhören?

# Auswertung

## **Wenn Sie keine Frage bejaht haben ...**

Ihr Spielverhalten ist unproblematisch und hat bislang keine negativen Konsequenzen für Ihr Leben. Wenn Sie regelmäßig an Glücksspielen teilnehmen, achten Sie jedoch auf ihr Spielverhalten, damit das Glücksspiel ein Freizeitvergnügen bleibt.

## **Wenn Sie 1-3 Fragen bejaht haben ...**

Ihr Spielverhalten ist bereits mit negativen Konsequenzen verbunden. Wenn Sie häufig spielen, sollten Sie sich über ihr Spielverhalten Gedanken machen. Achten Sie bewusst darauf, wie häufig und in welchen Situationen Sie spielen und wie viel Geld Sie für die Glücksspiele einsetzen. Unser [Selbsthilfemanual](#) kann Sie dabei unterstützen, Risiken zu erkennen und Ihr Spielverhalten entsprechend zu verändern. Gerne können Sie auch unser [telefonisches Beratungsangebot](#) (030 450 617 333) in Anspruch nehmen.

## **Wenn Sie mehr als 3 Fragen bejaht haben ...**

Ihr Spielverhalten führt zu gravierenden negativen Konsequenzen für Sie und möglicherweise auch für Ihre Angehörigen. Sie haben vielleicht bereits die Kontrolle über Ihr Spielverhalten verloren. Wir empfehlen Ihnen professionelle Beratung und Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sie können sich hierfür an unser [telefonisches Beratungsangebot](#) (030 450 617 333) wenden, wenn Sie ein persönliches Beratungsgespräch wünschen oder sich über regionale Hilfs- und Therapieangebote informieren möchten. Bei den ersten Schritten im Umgang mit Spielproblemen kann Sie auch unserer [Selbsthilfemanual](#) unterstützen.

Charité - Universitätsmedizin Berlin | Campus Charité Mitte | Charitéplatz 1 | D - 10117 Berlin  
t: +49 30 450 - 50 | [www.charite.de](http://www.charite.de) | © Charité 2015