

## 1. Gambling-Tagebuch

Tagebuch zu führen über deine Spielgewohnheiten ist ein wichtiger Schritt und kann dir einen wertvollen Einblick in dein Spielverhalten geben. Notiere wieviel Geld du aus gibst und wieviel Zeit du verbringst, wie du dich fühlst, während du spielst, und was die Auslöser und Folgen deines Spielens sind. Es ist vielleicht nützlich, folgendes Muster bei der Durchführung dieser Übung zu benutzen. Natürlich kannst du dein Tagebuch auch gestalten, wie du möchtest.

Nachdem du einige Wochen lang Tagebuch geführt hast, kannst du vielleicht langsam gewisse Tendenzen in deinem Verhalten erkennen. Zum Beispiel ist es möglich, dass du dich häufig ängstlich oder einsam fühlst, bevor du anfängst zu spielen.

<i>Datum und Uhrzeit</i>	<i>Was hast du gerade gemacht, als du anfingst zu spielen? Wo warst du? Mit wem warst du? Wie hast du dich gefühlt?</i>	<i>Glückspielart</i>	<i>Verbrachte Zeit und ausgegebenes Geld</i>	<i>Folgen</i>
<i>2 August, 22.30 Uhr</i>	<i>Habe allein zu Hause ferngesehen. War traurig.</i>	<i>Online / blackjack</i>	<i>4 Stunden/200 Euro</i>	<i>Am nächsten Tag erschöpft am Arbeitsplatz.</i>