

2. Der Scheideweg

Bei dieser Übung geht es darum, die Probleme und Vorteile gegeneinander abzuwägen, wenn du mit dem Spielen aufhörst oder es reduzierst. Das dürfte dir helfen, mögliche Vor- und Nachteile deiner Spielgewohnheiten zu erkennen und dir helfen, deine Motivation und Engagement aufrechtzuerhalten, um deine gegenwärtige Situation zu verbessern.

Negative Dinge, die passieren können, wenn ich weiterspiele:



Positive Dinge, die passieren können, wenn ich aufhöre:

