

### 3. Vermeidung von Risiken und Auslösern

Eine hilfreiche Taktik, besonders wenn man am Anfang aufhört zu spielen, besteht darin, Situationen zu erkennen und vermeiden, die den Spieldrang auslösen können. Die Vermeidung ist eine empfohlene Taktik, bis man die Fähigkeit entwickelt, mit dem Spieldrang fertigzuwerden und einen Rückfall zu vermeiden.

Auslöser	Was kann ich machen, um diesen Auslöser zu reduzieren?
<i>z.B Auf dem Weg zur Arbeit gehe ich oder fahre ich an mehreren Wettbüros vorbei</i>	<i>Ich gehe/fahre eine andere Strecke zur Arbeit um den Wettbüros aus dem Weg zu gehen</i>