

4. Die Fähigkeit verbessern, Probleme zu lösen

Es kommt häufig vor, dass Menschen, die mit einem Spielproblem kämpfen, anfangen im Kreis zu denken und glauben, dass Weiterspielen die Lösung des Spielproblems ist. Den Jackpot gewinnen ist eine unrealistische Lösung, die das Problem nur noch verschlimmert. Durch die Entwicklung realistischer Problemlösungsstrategien ist man viel eher in der Lage, seine aktuelle Situation zu verbessern.

| Problem / Sorge | Realistische Lösung |
|----------------------|---|
| <i>Spielschulden</i> | <i>Meine verschiedenen Schulden durch ein einzelnes Darlehen mit niedrigeren Zinsen abdecken. Vereinbarung von Teilzahlungen, die ich mir leisten kann. Mit einem Schuldenberater Kontakt aufnehmen. Teilzeitjob annehmen. Eine</i> |
| | |
| | |
| | |