

Think Right

Think-Right-Methode Glücksspielsucht –

Ein Praxisbuch zur Selbsthilfe für Süchtige, Angehörige und Helfende!

Der Brückenbauer Timo Bell im Januar 2019

Mit einer Empfehlung vom:

 Institut
Glücksspiel & Abhängigkeit
Beratung | Forschung | Fortbildung

Inhaltsverzeichnis

Das Obligatorische.....	12
Vorwort Präsident Roman Neßhold vom Institut Glückspiel & Abhängigkeit	13
Vorwort eines Betroffenen.....	14
Die Einleitung	15
Der emotionale Teil 1 (In 80 Tagen rund um das Spielerleben).....	25
Tag 1 (Die Vorgeschichte).....	25
Tag 2 (Das Leben ist so einsam)	28
Tag 3 (Warum wurde ich geboren)	29
Tag 4 (Sex ist auch nur eine Droge).....	30
Tag 5 (Krankheiten übermannen mich).....	30
Tag 6 (Meine Einsamkeit bleibt unbemerkt).....	31
Tag 7 (Andrea tritt in mein Leben)	31
Tag 8 (Na ja, nur 1.000 Euro verloren)	31
Tag 9 (Ich brauche meine Stärke).....	32
Tag 10 (Quälende Gedanken und mein Doppelleben).....	32
Tag 11 (Der Geldautomat bleibt stumm)	33
Tag 12 (Der Neid auf Dritte)	33
Tag 13 (Ein Gewinn und ich bin meine Sorgen los).....	34
Tag 14 (Die Gedanken machen mich fertig).....	34
Tag 15 (Sie liebt mich)	35
Tag 16 (Ich brauche Abstand, um Lügen zu können)	35
Tag 17 (Das Zahlen von Rechnungen wird überbewertet).....	35
Tag 18 (Das Spielen bestiehlt mich)	36
Tag 19 (Ich habe mich sperren lassen).....	36
Tag 20 (Mal wieder ein teurer Rückfall).....	36
Tag 21 (Wie lange macht ein Gewinn glücklich)	37
Tag 22 (Spielsucht isoliert)	37
Tag 23 (Andrea stellt mich zur Rede)	38
Tag 24 (Mein großer Gewinn)	39
Tag 25 (Mein Geld ist weg, genau wie meine Träume).....	39
Tag 26 (Casinos betrügen).....	41
Tag 27 (Mein Besuch im Holland-Casino).....	41

Tag 28 (Das Spiel spielt mich).....	42
Tag 29 (Gott hilf mir bitte).....	43
Tag 30 (Meine Sucht greift Andrea an)	43
Tag 31 (Gewonnen, ich bin ein Held)	44
Tag 32 (Verloren und doch gerettet).....	44
Tag 33 (Ein Versuch im anderen Casino).....	45
Tag 34 (Wieder einen Teil des Gewinns verloren)	46
Tag 35 (Totalverlust von Geld und Seele).....	46
Tag 36 (Andrea ist doof).....	49
Tag 37 (Schlafen)	49
Tag 38 (Die Situation mit Andrea muss geklärt werden)	49
Tag 39 (Spiegelbild)	50
Tag 40 (Absicherung).....	50
Tag 41 (Es gibt immer einen Weg)	51
Tag 42 (Meine Tochter)	52
Tag 43 (Alte (neue) Gedanken)	52
Tag 44 (Mein Bausparvertrag).....	53
Tag 45 (Ich habe etwas Glück verdient)	53
Tag 46 (Erste Kontaktaufnahme mit dem Autor)	53
Tag 47 (Ich lasse es).....	54
Tag 48 (Ich habe wieder gespielt)	54
Tag 49 (Ich lasse mich nicht beobachten)	55
Tag 50 (Gedanken müssen eliminiert werden)	55
Tag 51 (Das Einsehen)	56
Tag 52 (Das Leben ohne Glücksspiel)	57
Tag 53 (Bin ich ein Versager).....	57
Tag 54 (Erste Direktmaßnahmen)	58
Tag 55 (Neue Impulse).....	58
Tag 56 (Das Leben ist ohne Glücksspiel leer)	58
Tag 57 (Meine Motivation zum Spielen)	59
Tag 58 (Ich komme mit der Think-Right-Methode gut zurecht)	59
Tag 59 (Mein Konto ist im Plus).....	60
Tag 60 (Mein Selbstvertrauen steigt).....	60

Tag 61 (Die Sucht macht Ohnmächtig).....	61
Tag 62 (Wieder mal gespielt)	61
Tag 63 (Die Enttäuschung in mir)	62
Tag 64 (Fast wieder ein Rückfall).....	62
Tag 65 (Ich habe mehr an einem Abend verzockt als andere in 15 Jahren an Sozialhilfe bekommen)	63
Tag 66 (Ich bin etwas stolz auf mich)	63
Tag 67 (Die Erfolge im Leben)	63
Tag 68 (Ich kann theoretisch auf lange Sicht gar nicht gewinnen)	64
Tag 69 (Wie hoch wäre wohl mein Kontostand?)	65
Tag 70 (Mein Konto füllt sich allmählich wieder).....	66
Tag 71 (Das Aufräumen im Leben)	66
Tag 72 (Ich finde neue Ziele)	66
Tag 73 (Liebe, Glück und Freundschaft sind die wahren Werte)	67
Tag 74 (Meine Glaskuppel).....	68
Tag 75 (Die Casinos geben einfach nicht auf)	69
Tag 76 (Der Feind in uns).....	69
Tag 77 (Meine Gespräche mit Andrea)	70
Tag 78 (Ich bin spielfrei)	71
Tag 79 (Ich bleibe spielfrei – April 2015)	71
Tag 80 (Fazit zum Tagebuch vom Verfasser).....	73
Fazit zum Tagebuch vom Autor	84
Lerne Dich selbst besser kennen	124
Informationshilfe Arbeitshilfen	125
Arbeitshilfe Methodenrückblick.....	126
Arbeitshilfe Methodenzukunft	128
Arbeitshilfe Brainstorming	130
Arbeitshilfe TODO.....	132
Arbeitshilfe Krankheiten.....	134
Arbeitshilfe Lebensklarheit.....	137
Arbeitshilfe Worst-Case.....	139
Arbeitshilfe Lebensfehler	141
Arbeitshilfe Sorgenstrategie.....	144

Arbeitshilfe Scheitern	146
Arbeitshilfe Ängste	148
Arbeitshilfe Angststrategie	150
Arbeitshilfe Angstgegner	151
Arbeitshilfe Selbstgespräche	152
Arbeitshilfe Spielertyp	153
Arbeitshilfe Spielsucht	155
Arbeitshilfe Gewinnphantasien	159
Arbeitshilfe Gelddiebe	160
Arbeitshilfe Konditionierung	161
Arbeitshilfe Kontrollverluste	163
Arbeitshilfe Kontrollsituationen	165
Arbeitshilfe Karrierestart	167
Arbeitshilfe Verfehlungen	168
Arbeitshilfe Spielmotivation	169
Arbeitshilfe Trigger	171
Arbeitshilfe Enttäuschung	173
Arbeitshilfe Gedankenfeind	175
Arbeitshilfe Gedankenfreude	177
Arbeitshilfe Spielgedanken	179
Arbeitshilfe Spielergedanken	180
Arbeitshilfe Brief	185
Arbeitshilfe Vorwürfe	187
Arbeitshilfe Schuldgefühle	188
Arbeitshilfe Verzeihen	190
Informationshilfe Spielgefühle	192
Arbeitshilfe Traumdeutung	194
Arbeitshilfe Lebenslauf	197
Arbeitshilfe Störfaktoren	198
Arbeitshilfe Selbstbild	200
Informationshilfe Wesenszüge	202
Arbeitshilfe Bilanz	203
Arbeitshilfe Suizid	205

Arbeitshilfe Unwahrheit	206
Arbeitshilfe Spielsuchtfolgen.....	207
Arbeitshilfe Beziehungsumfeld	208
Arbeitshilfe Spielflucht	209
Arbeitshilfe Lebensbeschreibung	210
Arbeitshilfe Ausstrahlung	211
Arbeitshilfe Kontaktfreudigkeit	212
Arbeitshilfe Kommunikation.....	213
Arbeitshilfe Freundschaft	215
Arbeitshilfe Ungeduld.....	218
Arbeitshilfe Aufmerksamkeit.....	219
Arbeitshilfe Potenzialanalyse	220
Arbeitshilfe Sehnsucht.....	224
Arbeitshilfe Symbole	226
Triff Deine Entscheidung: Möchtest du etwas gegen Deine Spielsucht unternehmen oder nicht?	227
Arbeitshilfe Änderungen	228
Arbeitshilfe Akzeptanz.....	229
Arbeitshilfe Energie	230
Arbeitshilfe Outing	232
Arbeitshilfe Negation.....	234
Arbeitshilfe Zielformulierung	237
Arbeitshilfe Zielrückblick	241
Arbeitshilfe Zielgegenwart	242
Arbeitshilfe Zielwochenplanung.....	243
Arbeitshilfe Problemlösungsansätze	244
Arbeitshilfe Problemlöser.....	246
Arbeitshilfe Erfolg.....	249
Arbeitshilfe Produktivität	251
Arbeitshilfe Wachstum	252
Arbeitshilfe Muss.....	254
Arbeitshilfe Suchtvorteile	255
Arbeitshilfe Suchtnachteile	256
Arbeitshilfe Lebensvorteile	258

Arbeitshilfe Suchtfinanzierung	259
Arbeitshilfe Entscheidung.....	260
Arbeitshilfe Denkhüte	263
Arbeitshilfe Therapieplan	264
Ändere Dein Denken.	266
Arbeitshilfe Rebellion	267
Arbeitshilfe Glaubenssätze.....	269
Arbeitshilfe Wahrnehmung.....	270
Informationshilfe Einstellung	271
Arbeitshilfe Ursachenforschung.....	272
Arbeitshilfe Spielzeit.....	273
Informationshilfe Angstfrei	275
Arbeitshilfe Lebenserfolge	276
Arbeitshilfe Stärkenanalyse.....	280
Arbeitshilfe Lebensgebote.....	281
Arbeitshilfe Wichtigkeit.....	283
Arbeitshilfe Entscheidungsfindung.....	285
Informationshilfe NEIN	286
Arbeitshilfe Mentaltraining	288
Arbeitshilfe Motivationsgedanken	291
Arbeitshilfe Zufriedenheit	292
Arbeitshilfe Glück	294
Arbeitshilfe Glücksfragen	296
Arbeitshilfe Glückstagebuch.....	299
Informationshilfe Glücksziel	300
Arbeitshilfe Unglücklich.....	301
Arbeitshilfe Therapievereinbarung	302
Arbeitshilfe Tagebuch.....	304
Informationshilfe Stammdatenenerfassung	304
Arbeitshilfe Stammdatenerfassung.....	305
Informationshilfe Tagebucheintragungen.....	307
Arbeitshilfe Tagebucheintrag	308
Arbeitshilfe Selbstlüge.....	318

Arbeitshilfe Kostenanalyse.....	319
Arbeitshilfe Investitionsverfehlung.....	321
Informationshilfe Selbstverantwortung.....	324
Arbeitshilfe Belohnungen.....	326
Arbeitshilfe Spielerinnerung.....	328
Arbeitshilfe Selbstbetrug.....	329
Arbeitshilfe Inspiration.....	331
Arbeitshilfe Selbstmotivation.....	333
Arbeitshilfe Affirmation.....	334
Arbeitshilfe Gedankenstopp.....	337
Arbeitshilfe Entspannungshilfen (Allgemein).....	340
Informationshilfe Autogenes Training.....	343
Informationshilfe Progressive Muskelentspannung.....	349
Informationshilfe Geführte Meditation.....	351
Informationshilfe Phantasiereisen.....	352
Informationshilfe Motivationsbilder.....	352
Informationshilfe Motivationskarten.....	352
Informationshilfe Suchttherapie-Methoden.....	355
Arbeitshilfe Beziehung.....	357
Ändere Dein Verhalten.....	364
Arbeitshilfe Spielalternativen.....	366
Informationshilfe Skills-Training.....	380
Arbeitshilfe Konsequenzen.....	381
Arbeitshilfe Lebensfreude.....	382
Kläre die Probleme, die aus Deiner Spielsucht entstanden sind.....	384
Informationshilfe finanzielle Situation.....	384
Arbeitshilfe Finanzielle Mittel.....	385
Arbeitshilfe Schuldenübersicht/Rückzahlungsmodalitäten.....	386
Arbeitshilfe Einnahmen-/Ausgabenrechnung.....	388
Arbeitshilfe Tagesausgabeprotokoll.....	389
Arbeitshilfe Menschenbewertung.....	390
Arbeitshilfe Menschensicht.....	392
Bereite Dich auf einen Rückfall vor!.....	394

Arbeitshilfe Notfallplan	395
Arbeitshilfe Unterstützung	397
Arbeitshilfe Scheitern	398
Arbeitshilfe Rückfallgefühle	400
Arbeitshilfe Rückfallanalyse	401
Arbeitshilfe Zukunftsprognose	402
Suche Dir Hilfe, bevor Du sie brauchst.	403
Arbeitshilfe Vertrauenspersonen	403
Informationshilfe Therapiemöglichkeiten	405
Arbeitshilfe Externe Hilfen	407
Leite Sofortmaßnahmen ein.....	410
Informationshilfe Entzug	410
Informationshilfe Selbstsperrung	410
Informationshilfe Fremdsperrung	413
Informationshilfe Online-Casino-Sperren	413
Dialog mit einem Online-Casino	414
Online-Casino-Sperren	417
Informationshilfe Online-Casino-Filter	420
Informationshilfe Online-Casino-Eindämmung.....	420
Informationshilfe Spielsucht-Erziehung	420
Informationshilfe Telefonaktionen	426
Informationshilfe Sperrfreie Zonen.....	427
Informationshilfe Gewinnspiele	427
Der emotionale Teil 2 (Der Runde Tisch – Spielsüchtige beobachten sich untereinander und werden beobachtet)	429
Der theoretische Teil (Hintergrundinformationen).....	434
Setze Dich objektiv mit der Thematik Spielsucht und Glücksspiel auseinander.	434
Informationshilfe Verantwortungsvolles Spielen.....	434
Informationshilfe Suchtübersicht.....	434
Informationshilfe Suchtdefinitionen	442
Informationshilfe Suchtfakten.....	442
Informationshilfe Glücksspielarten	444
Informationshilfe Spielsuchtentstehung	445

Informationshilfe Spielsuchtgefahr	447
Informationshilfe Spielsuchtverhalten	447
Informationshilfe Gewinnerbericht.....	450
Informationshilfe Therapieabbruch	452
Informationshilfe Folgeschäden	453
Informationshilfe Spielsuchtmerkmale	453
Informationshilfe Krankheitsverlauf	454
Informationshilfe Anfangsstadium	454
Informationshilfe Gewöhnungsstadium.....	454
Informationshilfe Suchtstadium	455
Informationshilfe Bewertungsfaktoren.....	456
Informationshilfe Spielsucht-Mythen.....	458
Informationshilfe Spielsucht-Angehörige.....	460
Informationshilfe Jugendschutz	464
Informationshilfe Medienrolle	466
Informationshilfe Glücksspiel-Marketing.....	467
Informationshilfe Staatsversagen	468
Der emotionale Teil 3 (Menschen und ihre Geschichte).....	472
Torsten.....	472
Das wurde aus Torsten	474
Frank.....	476
Das wurde aus Frank	476
Hannelore	477
Das wurde aus Hannelore	477
Wolfgang	477
Das wurde aus Wolfgang.....	478
Susanne	478
Das wurde aus Susanne.....	479
Lola und Gina.....	480
Das wurde aus Lola und Gina	480
Svea und Stefan.....	481
Das wurde aus Svea und Stefan	482
Paulo.....	482

Das wurde aus Paulo	483
Murat.....	484
Das wurde aus Murat	484
Andre	485
Das wurde aus Andre	486
Gerd	487
Das wurde aus Gerd	488
Agathe	488
Das wurde aus Agathe.....	489
Stefanie.....	489
Das wurde aus Stefanie	490
Jörg	490
Dass wurde aus Jörg	491
Daniel.....	492
Das wurde aus Daniel	493
Sascha	493
Das wurde aus Sascha	494
Meine Geschichte.....	494
Das Schlusswort.....	498
Die Danksagung.....	500
Die Anlagen	502
Arbeitshilfe Spielgefühle	502
Arbeitshilfe Wesenszüge	504
Der Quellnachweis	514
Arbeitshilfe Feedbackformular.....	515