

Falls Sie bisher keine Probleme mit dem Glücksspiel haben und wollen, dass es auch so bleibt

Test: Nehmen Sie am Glücksspiel gefahrlos teil?

1. Setzen Sie sich bereits vor dem Spielen zeitliche und finanzielle Limits?
2. Halten Sie die sich selbst gestellten Limits ein?
3. Riskieren Sie beim Glücksspiel nur Beträge, die Sie auch verschenken könnten?
4. Ist Spielen für Sie nur ein fallweises Freizeitvergnügen?
5. Stehen Ihre Spieleinsätze in einer sinnvollen Relation zu Ihrem Einkommen?
6. Wissen Sie wie hoch sind Ihre Fixkosten (alle regelmäßigen Ausgaben)?
7. Spielen Sie nur bei guter Befindlichkeit und in entspanntem Zustand (und nicht wenn Sie im Stress sind)?
8. Legen Sie während des Spielens Pausen ein?
9. Haben Sie sich über Gewinnwahrscheinlichkeiten informiert und bleiben Sie daher realistisch was die Gewinnmöglichkeiten betrifft?
10. Können Sie über Ihr Spielverhalten mit Ihren Angehörigen offen reden?
Haben Sie vor Ihren Angehörigen keine Geheimnisse rund um das Spielen?
11. Lassen Sie Bankomat- und Kreditkarten zu Hause wenn Sie spielen gehen?
12. Behalten Sie klaren Kopf bei einem Gewinn, nehmen ihn und gehen nach Hause?
13. Akzeptieren Sie Verluste und versuchen nicht, diese zurück zu gewinnen?
14. Pflegen Sie unverändert Ihre anderen Hobbies und Interessen?
15. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Familie, Ihre Freunde und Freundinnen?
16. Bleiben Sie regelmäßig im Gespräch mit Menschen, die Ihnen wichtig sind?
17. Verfolgen Sie Ihre Ausbildungs- und Berufsziele und betrachten das Glücksspielen nicht als Ersatz für eine Ausbildung oder Beruf?
18. Stimmen Sie der Aussage zu, dass Glücksspielen keine Einnahmequelle oder Möglichkeit zur Schuldentilgung oder Finanzierung des Lebens ist?
19. Stellen Sie sich und verfolgen Sie konsequent Ihre Lebensziele?
20. Nehmen Sie Schwierigkeiten in Ihrem Leben aktiv in Angriff und stellen Sie sich den Herausforderungen?
21. Tun Sie sich bewusst etwas Gutes und sorgen Sie gut für sich?

Wenn Sie einige dieser Fragen (bei ehrlicher Beantwortung) nicht bejahen konnten wäre es zur Sicherheit wichtig auch den Test: Spielsüchtig? zu machen - damit das Glücksspiel für Sie nicht zum Problem wird...