

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	1
<b>2</b>	<b>Theoretischer Überblick</b>	5
2.1	Spieler in Behandlung	9
2.2	Erklärungsmodelle	10
2.2.1	Das Teufelskreismodell	10
2.2.2	Intrapsychische Erklärung	11
2.2.3	Suchtthese: ungünstiger (dysfunktionaler) Umgang mit Gefühlen	12
2.2.4	Verhaltens-/Konditionierungsmodell	13
2.3	Das Suchtmodell	14
2.3.1	Phase des Einstiegs	15
2.3.2	Phase der Sucht	16
2.4	Therapeutische Schlussfolgerungen aus dem Suchtmodell	16
2.4.1	Motivation	18
2.4.2	Krankheitseinsicht und Abstinenz	19
2.4.3	Psychotherapie der Ursachen	20
2.4.4	Umgang mit Geld	22
2.4.5	Alternativen zum Glücksspielen	23
2.4.6	Rückfallverhütung	26
2.4.7	Umgang mit Gefühlen	28
2.4.8	Konfliktbewältigung	30
2.4.9	Spilsucht und Familie	31
2.4.10	Suchtformel	33
2.5	Gruppentherapie	34
2.5.1	Effektives, kooperatives Lernen unter Einbeziehung von Kleingruppen	35
2.6	Übergeordnete therapeutische Grundhaltung	36
2.6.1	Wirkfaktor – als ob das Potenzial schon existent sei	37
2.7	Perspektive nach der Behandlung	38
	Literatur	39
<b>3</b>	<b>Therapiebeginn</b>	43
	Einführung	44
3.1	Die erste Zeit des Entzugs und der Entwöhnung	44
	Arbeitsblatt 3.1: Hilfreiche Aktivitäten im Entzug – Nähe zum Suchtverhalten vermeiden	46
	Arbeitsblatt 3.2: Veränderte Einstellung zum Verlangen	47
	Arbeitsblatt 3.3: Veränderte Einstellung zu Suchtmitteln	48
	Arbeitsblatt 3.4: Liste von Ideen und Gründen zum Spielen	49
	Arbeitsblatt 3.5: Konsequenzen des Glücksspiels	50
	Arbeitsblatt 3.6: Das Suchtverhalten verändert Prozesse im Gehirn	52
3.2	Therapieabbruchgefahr	55
	Einführung	55
	Arbeitsblatt 3.7: Therapieabbruchgefahr (TAG)/Selbsteinschätzung	56
3.3	Therapieplanung	63
	Einführung	63
	Arbeitsblatt 3.8: Therapieplanung – eigene Ziele benennen	64
3.3.1	Ziele verwirklicht?	67
	Literatur	69

<b>4</b>	<b>Therapieüberblick</b>	71
	Einführung	72
4.1	Weg in die Sucht: Stationen der Suchtentwicklung und des Therapieprozesses	73
	Arbeitsblatt 4.1: Die Einstiegs- und Suchtphase	73
4.2	Selbsteinschätzungsskalen: Therapieschritte und Fragestellungen	77
	Arbeitsblatt 4.2: Therapiemotivation (TMO)	77
	Arbeitsblatt 4.3: Krankheitseinsicht (KE)	82
	Arbeitsblatt 4.4: Therapie der Ursachen (TdU)/Was soll zukünftig anders sein?	87
<b>5</b>	<b>Geld zum Thema machen</b>	95
	Einführung	96
	Arbeitsblatt 5.1: Die persönliche Geldgeschichte	97
	Arbeitsblatt 5.2: Bewertungen und Einstellungen zum Thema Geld	98
	Infoblatt: Geld zum Thema machen	103
	Arbeitsblatt 5.3: Was möchte ich im Umgang mit dem Geld konkret verbessern?	104
	Arbeitsblatt 5.4: Schuldenbilanz und Regulierung	105
	Arbeitsblatt 5.5: Den Überblick behalten/Tagesausgabenprotokoll und Monatshaushaltsplan	106
<b>6</b>	<b>Abergläubische Ideen zum Glücksspielen und sich zu sehr in ein PC- oder Internet-(Rollen-)Spiel hineinsteigern</b>	109
	Einführung	110
	Arbeitsblatt 6.1: Auseinandersetzung mit den abergläubischen Ideen zu Glücksspielen	111
	Arbeitsblatt 6.2: Sich zu sehr in ein PC-(Rollen-)Spiel hineinsteigern	116
<b>7</b>	<b>Beziehungen und soziale Kompetenzen</b>	125
	Einführung	126
7.1	Beziehungen: Wie können wir die Beziehungen zu anderen Menschen gestalten?	126
	Arbeitsblatt 7.1: Fünf Voraussetzungen für eine gute Beziehung	127
7.2	Konfliktbewältigung – Keine Gewinner und Verlierer	132
	Arbeitsblatt 7.2: Wo Konflikte häufig auftreten	133
	Arbeitsblatt 7.3: Fragen zur Konfliktbewältigung: GEHT DAS?	135
	Arbeitsblatt 7.4: Konfliktbewältigung	139
7.3	Partnerschaft	140
	Arbeitsblatt 7.5: Alleinstehende mit Interesse an einer Partnerschaft	140
	Arbeitsblatt 7.6: Fünf Auslöser für Streit in der Partnerschaft	146
	Arbeitsblatt 7.7: Patient/Partner-Übereinstimmungsbogen	147
7.4	Rollenspiele	154
	Arbeitsblatt 7.8: Rollenspiele	155
<b>8</b>	<b>Gefühle zeigen – »Gefühlskiste«</b>	161
	Einführung	162
	Arbeitsblatt 8.1: Wirkung des Suchtverhaltens (1. Sitzung)	163
	Arbeitsblatt 8.2: Folgeerscheinungen (2. Sitzung)	165
	Arbeitsblatt 8.3: Verbesserung des Umgangs mit Gefühlen (3. Sitzung)	167
	Arbeitsblätter 8.4: Einschätzung der Gefühle in bestimmten Situationen (4. Sitzung)	169
8.1	Gefühle regulieren	176
	Infoblatt 8.1: Gefühle regulieren	176
8.2	Bedeutung der Gefühle und ihrer Ausprägung	177
	Arbeitsblatt 8.5: Bedeutung der Gefühle und ihrer Ausprägung	178
	Infoblatt 8.2: Wie eine Situation bewertet wird, so fühlt man sich	181

<b>8.3</b>	<b>Stressabbau und Entspannungstechniken</b> . . . . .	185
	Arbeitsblatt 8.6: Selbsteinschätzungsbo <b>gen</b> . . . . .	187
	Arbeitsblatt 8.7: Auswertung Ihrer Einschätzungen zu den Stressbewältigungsstrategien . . . . .	190
	Arbeitsblatt 8.8: Persönliche Stresssituationen und Maßnahmen zur Bewältigung . . . . .	191
	Literatur . . . . .	192
<b>9</b>	<b>Rückfallverhütung</b> . . . . .	193
	Einführung . . . . .	194
<b>9.1</b>	<b>Rückfallmodell: Möglicher Verlauf bei einer Rückfallgefährdung (Marlatt 1985)</b> . . . . .	194
	Arbeitsblatt 9.1: Ausgewogener Lebensstil . . . . .	196
<b>9.2</b>	<b>Rückfall um »sechs Ecken«</b> . . . . .	200
	Arbeitsblatt 9.2: Scheinbar unbedeutende Entscheidungen . . . . .	200
<b>9.3</b>	<b>Rückfallmodell fehlende Krankheitseinsicht/Wachsamkeit (Bachmann 1993)</b> . . . . .	202
	Arbeitsblatt 9.3: Krankheitseinsicht und Wachsamkeit . . . . .	202
<b>9.4</b>	<b>Entscheidungssituation bei Rückfälligkeit</b> . . . . .	204
	Arbeitsblatt 9.4: Vorteile der Abstinenz in die Waagschale legen . . . . .	204
<b>9.5</b>	<b>Erkenntnisse und Gedanken zur Rückfallprävention</b> (Lindenmeyer 2005; Meyer u. Bachmann 2011) . . . . .	208
	Arbeitsblatt 9.5: Wie kann man einem Rückfall vorbeugen? . . . . .	208
<b>9.6</b>	<b>Rückfallauslöser</b> . . . . .	210
<b>9.7</b>	<b>Rückfallrisiken und ihre Bewältigung</b> . . . . .	210
	Arbeitsblatt 9.6: Was sind persönliche Rückfallrisiken? . . . . .	211
	Arbeitsblatt 9.7: Wie sind Risiken zu bewältigen? . . . . .	213
<b>9.8</b>	<b>Rückfallanalyse</b> . . . . .	216
	Arbeitsblatt 9.8: Analyse der Rückfallgeschichte . . . . .	219
<b>9.9</b>	<b>Zusammenfassung: Rückfallgefährdung/Bewältigungsstrategien</b> . . . . .	220
	Arbeitsblatt 9.9: Abschließende Ergebnisse . . . . .	220
<b>9.10</b>	<b>Planung und Ausarbeitung einer Notfallkarte</b> . . . . .	221
	Arbeitsblatt 9.10: Kurzfristiges Auffangen gefährlicher Situationen (1. Sitzung) . . . . .	222
	Arbeitsblatt 9.11: Längerfristige Stabilisierung und Behebung der Ursachen (2. Sitzung) . . . . .	223
	Infoblatt 9.1: Gestaltung der Notfallkarten und praktische Beispiele . . . . .	224
	Literatur . . . . .	228
<b>10</b>	<b>Alternativen zum Suchtverhalten: Struktur und Aktivitätsplan</b> . . . . .	229
	Einführung . . . . .	231
<b>10.1</b>	<b>Ausblick</b> . . . . .	231
<b>10.2</b>	<b>Info- und Arbeitsblätter mit Beispielen</b> . . . . .	233
	Infoblatt 10.1: Alternativen zum Suchtverhalten – Struktur- und Aktivitätsplan . . . . .	233
	Arbeitsblatt 10.1: Alternativen, die es schon vor dem Suchtverhalten gab . . . . .	235
	Arbeitsblatt 10.2: Auflistung von neuen Alternativen . . . . .	236
	Arbeitsblatt 10.3: Entwöhnung bedeutet, Abstand zum Suchtverhalten zu gewinnen . . . . .	237
	Infoblatt 10.2: Auflistung von alltäglichen Aktivitäten (Beispiele) . . . . .	238
	Infoblatt 10.3: Auflistung von Highlights (Beispiele) . . . . .	241
	Arbeitsblatt 10.4: Viele Dinge tun, die wenig mit dem Suchtverhalten vereinbar sind oder wenig Ähnlichkeit damit haben . . . . .	242
<b>10.3</b>	<b>Zwischenbilanz und Eintragung in die Wochenpläne</b> . . . . .	244
	Arbeitsblatt 10.5: Eine Zwischenbilanz . . . . .	244
<b>10.4</b>	<b>Struktur- und Aktivitätsplan</b> . . . . .	245
	Arbeitsblatt 10.6: Wochenplan . . . . .	246
<b>10.5</b>	<b>»Idealbeispiel« für einen Struktur- und Aktivitätsplan</b> . . . . .	248

<b>10.6</b>	<b>Gute Vorsätze verwirklichen – wo ein Wille ist, da ist noch kein Weg . . . . .</b>	252
	Einführung . . . . .	252
10.6.1	Viele »Wenig machen ein Viel . . . . .	252
10.6.2	Ziel liegt noch in weiter Ferne . . . . .	253
<b>10.7</b>	<b>Anlässe zum Aufschieben . . . . .</b>	253
	Arbeitsblatt 10.7: Anlässe zum Aufschieben . . . . .	254
<b>10.8</b>	<b>Kleine Schritte erledigen große Aufgaben . . . . .</b>	256
	Arbeitsblatt 10.8: Ursachen für Aufschiebeverhalten . . . . .	257
<b>10.9</b>	<b>Angebote an schnellen (leicht erreichbar) und kurzfristigen (schnell verpufft) Verführern . . . . .</b>	258
	Arbeitsblatt 10.9: Den »inneren Schweinehund« überwinden und ein gewünschtes Verhalten im Belohnungssystem neu etablieren . . . . .	259
	Arbeitsblatt 10.10: Vorsätze die Sie gerne umsetzen und im Verhalten verankern möchten . . . . .	260
<b>10.10</b>	<b>Einführung Suchtformel . . . . .</b>	261
	Arbeitsblatt 10.11 zur Suchtformel . . . . .	262
	Literatur . . . . .	263
<b>11</b>	<b>Übergang: Therapieabschluss und Nachsorge . . . . .</b>	265
	Einführung . . . . .	266
11.1	Hilfestellungen für Patienten, die eine (teil-)stationäre Therapie hinter sich haben . . . . .	267
	Arbeitsblatt 11.1: Die Zeit nach der Behandlung . . . . .	267
11.2	Was müssen Sie beachten, wenn die Therapie zu Ende ist? . . . . .	271
	Arbeitsblatt 11.2: Stimmungsüberprüfung . . . . .	271
	Zusätzliches Arbeitsblatt: Vervielfältigung . . . . .	273
	Arbeitsblatt 11.3: Zusätzliche eigene Zielsetzungen . . . . .	274
11.3	Zusammenfassung: Was nehme ich mir für die Zeit nach der Therapie vor? . . . . .	275
	Arbeitsblatt 11.4: Gute Vorsätze für die Zeit nach der Therapie . . . . .	275
11.4	Selbsthilfe . . . . .	276
	Arbeitsblatt 11.5: Selbsthilfegruppe besser gestalten . . . . .	278
	Infoblatt 11.1: Gesprächsregeln – eine Zusammenarbeit von Patienten und Therapeuten . . . . .	279
	Arbeitsblatt 11.6: Wöchentliches Zufriedenheitsbarometer . . . . .	280
	Infoblatt 11.2: Günstige und ungünstige Verhaltensweisen in Selbsthilfegruppen . . . . .	281
	Literatur . . . . .	282
<b>12</b>	<b>Ergänzende Materialien . . . . .</b>	283
	Einführung . . . . .	284
A.1	Gruppenleben: Regeln im stationären Bereich – eine Zusammenarbeit von Patienten und Therapeuten . . . . .	285
A.2	Wöchentliches Stimmungsbarometer . . . . .	286
A.3	Spielertherapie: Klinik-Rahmenbedingungen . . . . .	287
A.4	Meine kleine Motivationsgeschichte . . . . .	288
A.5	Mein Weg, mich als suchtkrank zu akzeptieren . . . . .	289
A.6	Wie habe ich mir die Gründe für das Suchtverhalten in der »aktiven« Phase erklärt? . . . . .	290
A.7	PLAKAT: Stationen der Suchtentwicklung und des Therapieprozesses . . . . .	291
A.8	PLAKAT Belohnungszentrum umstrukturieren . . . . .	292
A.9	PLAKAT: Belohnungssystem: Bedeutung der Alternativen . . . . .	293
A.10	PLAKAT: Innerer Schweinehund: Der oder Ich – Gute Vorsätze umsetzen . . . . .	294
<b>13</b>	<b>Schlusswort . . . . .</b>	295
13.1	Schlusswort . . . . .	296
<b>Serviceteil</b>	<b>  </b>	297
Weiterführende Literatur		298