

Wenn ich mich gefährdet fühle:

- lenke ich meine Konzentration bewusst auf etwas anderes
(beiße in eine Chilischote, hüpfе auf einem Bein, zähle von 100 in Dreierschritten rückwärts, meditiere etc.)
- verlasse ich die Situation
- rede ich über meinen Spieldruck
- spreche ich mir Mut zu

Wenn ich rückfällig geworden bin:

- beende ich den Rückfall sofort
- verharmlose und verschweige ich nichts
- sehe ich es als eine Herausforderung
- besinne ich mich auf meine Vorsätze
- rufe ich eine vertraute Person an:

Tel.:
