

Gerald Pfeiffer

von 1996 – 2012 spielsüchtig

Spielsucht war immer ein Geheimnis

ab 2004 Firmengelder veruntreut

am 24. Juli 2012 geoutet und Selbstanzeige eingebracht

als Geschäftsführer und Gesellschafter fristlos entlassen

Gerald Pfeiffer

2013 zu einer Haftstrafe verurteilt (mit Fußfessel verbüßt)

2014 Verkauf der Eigentumswohnung und Privatkonkurs  
in Form von Zahlungsplan beantragt und genehmigt

seit mehr als 12 Jahren spielfrei, seit 6 Jahren schuldenfrei

seit 11 Jahren aktiv in der Prävention und Beratung tätig

seit 2021 Mitarbeiter der



# Säulen der Abstinenz

in der Architektur  
haben Säulen meistens  
die Funktion Stabilität  
zu geben



# Säulen der Abstinenz

in der Architektur  
haben Säulen meistens  
die Funktion Stabilität  
zu geben



# Säulen der Abstinenz

Meine Maßnahmen und Routinen für ein  
spielfreies Leben

# Thematisch zeigen sich für mich vier „Säulen“:

- therapeutische Maßnahmen
- Geldangelegenheiten, der Umgang mit dem Suchtmittel
- persönliche Einstellungen
- aktives Tun

den Grund für's Spielen  
suchen und nach Alternativen  
für's Spielen suchen

Einzeltherapie

der Therapie Zeit geben

## Therapeutische Maßnahmen

Spielsucht-  
vergangenheit  
nicht  
verdrängen

persönliche Ressourcen aktivieren  
(z.B. Musik hören und genießen)

lernen über die  
Spielsucht zu reden

Selbsthilfegruppe

nicht nur sparen, sich auch  
kleine Freuden gönnen

Vorsicht bei: „wie hol ich mir  
das zurück“ Gedanken

## Geldangelegenheiten, der Umgang mit dem Suchtmittel

vertrauensbildende Maßnahmen im  
Umgang mit Geld (nachvollziehbare  
Bankomatzahlung statt  
intransparente Barzahlungen)

betreutes Konto

Unterstützung bei  
Geldangelegenheiten



## Offenheit im Umgang mit der Sucht

Ehrlichkeit –  
keine Lügen mehr

komplette Spielabstinenz

Unterstützung  
durch Familie oder  
Freunde zulassen

sich immer  
wieder selbst  
bewusst  
machen, wie  
schön es ist  
nicht mehr zu  
spielen

## Persönliche Einstellung

Langeweile  
aushalten und  
genießen lernen

auch in negative Erlebnissen  
das Positive suchen

kein Selbstmitleid – die Opferrolle verlassen

sich in Angehörige  
hineinversetzen

Bereitschaft alle abstinenzfördernden Maßnahmen anzunehmen

bei Menschen im nahen Umfeld  
wieder Vertrauen aufbauen

kein Kontakt zu „aktiven“  
Spielern

## Aktives Tun

soziale Isolation  
beenden

neue Hobbies suchen oder  
alte wieder aktivieren

notwendige Einschränkungen  
selber wählen und nicht warten  
bis andere sagen „du mußt“

kein Betreten  
von Spiellokalen

längerfristige Ziele definieren z.B. einen Urlaub

## **Meine wichtigsten Maßnahmen und Routinen für ein spielfreies Leben:**

- notwendige Einschränkungen selber wählen und nicht warten bis andere sagen „du mußt“
- Spielsuchtvergangenheit nicht verdrängen
- Vorsicht bei: „wie hol ich mir das zurück“ Gedanken
- Offenheit im Umgang mit der Sucht
- auch in negativen Erlebnissen das Positive suchen
- sich immer wieder selbst bewusst machen, wie schön es ist nicht mehr zu spielen

Danke für Ihre Aufmerksamkeit