

Schnelltest Computerspielsucht *für Betroffene und Angehörige*

Beantworte die folgenden 9 Fragen:

- 1.** Denkst Du sehr häufig über Games nach? Auch dann, wenn Du gar nicht spielst? Oder planst Du in Gedanken, wann Du das nächste Mal spielen kannst?
- 2.** Fühlst Du Dich ruhelos, irritiert, ängstlich, aggressiv oder gelangweilt, wenn Du versuchst das Spielen zu reduzieren, aufzuhören oder wenn Du mal nicht spielen kannst?
- 3.** Hast Du das Gefühl, Du müsstest immer länger spielen, Spiele müssten immer aufregender werden oder Du musst ständig neue und noch aufregendere Dinge ingame tun, um daran Freude zu empfinden?
- 4.** Hast Du schonmal darüber nachgedacht, Du müsstest mal weniger spielen, bist aber aus irgendeinem Grund außerstande das umzusetzen?
- 5.** Hast Du wegen dem Spielen von Computerspielen das Interesse an anderen Freizeitaktivitäten verloren oder Deine Teilhabe daran zeitlich reduziert?
- 6.** Spielst Du zumindest zeitweise auch dann, wenn Du weißt, dass durch Dein Gamingverhalten negative Konsequenzen drohen?
(z.B. Schlafmangel, zuviel Geld ausgeben, zu spät zu Schule/ Arbeit/ Uni kommen, wichtigen Verpflichtungen nachkommen)
- 7.** Bist Du, was Dein Gamingverhalten angeht, eher verschwiegen gegenüber anderen oder hast Du deswegen schonmal gelogen, um gegenüber anderen nicht merkwürdig zu erscheinen?
- 8.** Spielst Du manchmal um Deine persönlichen Probleme zu vergessen oder negativen Emotionen aus dem Weg zu gehen?
(z.B. Schuld, Ängstlichkeit, Hilflosigkeit oder Depression?)
- 9.** Hast Du wegen Gaming bereits wichtige Beziehungen, Deinen Job, schulische oder berufliche Chancen aufs Spiel gesetzt oder gar verloren?

Hast Du mindestens 5 Fragen mit JA beantwortet, besteht das Risiko einer Abhängigkeit von Computerspielen.

HALLO@BENZOLLMANN.DE
BENZOLLMANN.DE