

Checkliste Online-Spielsucht

In der nachfolgenden Tabelle sind die zentralen Punkte aufgelistet, die eine Online-Spielsucht ausmachen. Lies dir die Kriterien in Ruhe durch und überlege für jede Zeile, ob das beschriebene Verhalten auf dich zutrifft oder nicht. Am Ende kannst du addieren, wie viele Kreuze du gesetzt hast.



Bild: istockphoto.com/ Lightcome

Diagnosekriterium	Erläuterung	Trifft auf mich zu?
1. Gedankliche Eingenommenheit	Übermäßiges Nachdenken über vergangenes oder zukünftiges Spielen Beispiel: „Während ich gerade in der Schule bin, denke ich darüber nach, dass ich später noch zocken werde.“	<input type="checkbox"/>
2. Entzugssymptomatik	Sich reizbar, ängstlich oder traurig fühlen, wenn man nicht spielen kann Beispiel: „Wenn ich gerade nicht spiele, fühle ich mich irgendwie traurig und leer.“	<input type="checkbox"/>
3. Toleranzentwicklung	Bedürfnis, die Spielzeit zu steigern Beispiel: „Ich würde am liebsten jeden Tag noch ein bisschen länger zocken.“	<input type="checkbox"/>
4. Erfolgreiche Abstinenzversuche	Erfolgreiche Versuche, das Spielverhalten zu reduzieren oder zu kontrollieren Beispiel: „Ich habe schon mal versucht, weniger zu spielen und stattdessen etwas anderes zu machen, aber es hat nicht geklappt.“	<input type="checkbox"/>
5. Verlust des Interesses an früheren Hobbys und Beschäftigungen	Kein Interesse mehr an früheren Freizeitaktivitäten, außer am Computerspielen Beispiel: „Ich habe keine Lust mehr auf Basketballspielen. Nach der Schule zocke ich lieber mit meinen Freunden.“	<input type="checkbox"/>
6. Exzessive Nutzung von internetbezogenen Computerspielen trotz bewusster psychosozialer Probleme	Fortsetzung des übermäßigen Spielens trotz negativer Konsequenzen (z. B. Ärger mit Eltern, Freundinnen und Freunden oder Lehrkräften, schlechte Noten) Beispiel: „Ich spiele immer noch sehr viel, obwohl ich deswegen dauernd Streit mit meinen Eltern habe.“	<input type="checkbox"/>

Diagnosekriterium	Erläuterung	Trifft auf mich zu?
7. Lügen über das tatsächliche Ausmaß des Internetcomputerspielens	Lügen gegenüber Familienmitgliedern oder anderen (nahestehenden) Personen über das tatsächliche Spielverhalten Beispiel: „Ich habe schon häufiger gelogen, wenn meine Eltern mich gefragt haben, wie lange ich gezockt habe.“	<input type="checkbox"/>
8. Emotionsregulative Aspekte	Computerspielen, um negative Gefühle oder Stimmungen zu vermeiden oder zu reduzieren Beispiel: „Wenn ich schlecht gelaunt bin, spiele ich, damit es mir wieder besser geht.“	<input type="checkbox"/>
9. Eine wichtige Beziehung, Arbeits- oder Ausbildungsstelle aufgrund der Teilnahme an Internetspielen gefährdet	Eine wichtige Beziehung (z. B. zu Eltern, Freunden, Geschwistern) oder das Vorankommen in der Schule (z. B. Versetzung oder Teilnahme an einem Austauschprogramm) wird wegen des Computerspielens gefährdet bzw. zerbricht Beispiel: „Ich habe mich mit meinem besten Freund komplett zerstritten, weil ich angeblich nur noch zocken wollte.“	<input type="checkbox"/>

Summe der zutreffenden Kriterien:

Auswertung:

Die nachfolgende Auswertung dient als erste Orientierungshilfe und soll die Bewertung der Checkliste erleichtern. Auf Basis dieses Arbeitsblatts kann und darf natürlich keine Diagnose gestellt werden.

0–2 Kriterien: unproblematisch – keine Probleme mit Online-Spielen

3–4 Kriterien: riskant – einige Problemfelder aufgrund der Online-Spiele sind im Alltag erkennbar

Ab 5 Kriterien: problematisch – Hinweis auf problematische Online-Spielnutzung, eine sehr hohe Ausprägung kann unter Umständen ein Hinweis auf eine Online-Spielsucht sein