

# **Gruppenübungen in der ambulanten Rehabilitation path. GlücksspielerInnen**

**Bernd Mukian**

**Diplom-Sozialpädagoge / Sozialtherapeut (FPI)**

**Fachstelle Glücksspielsucht**

Ev. Stadtmission Kiel gGmbH

Fleethörn 61a

24103 Kiel

Tel. 0431-260 44 500

[bernd.mukian@stadtmission-kiel.de](mailto:bernd.mukian@stadtmission-kiel.de)

# 1. Gruppenübung

## Ziel / Intention:

- Bewusstwerdung (Wahrnehmen – Erfassen – Verstehen – Erklären) und Veränderung von kognitiven Wahrnehmungsverzerrungen vor dem Hintergrund von Skripts / Übertragungen / malignen Narrativen
- Grundlage:
  - ABC-Modell der rational-emotiven Verhaltenstherapie (Ellis)
  - Integrative Bewegungs- und Leibtherapie (Petzold)

# 1. Gruppenübung

## 1. Arbeitsblatt: Meine irrationalen Gedanken beim Spielen

### Meine irrationalen Gedanken beim Spielen:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

# Arbeitsblatt: Meine irrationalen Gedanken beim Spielen

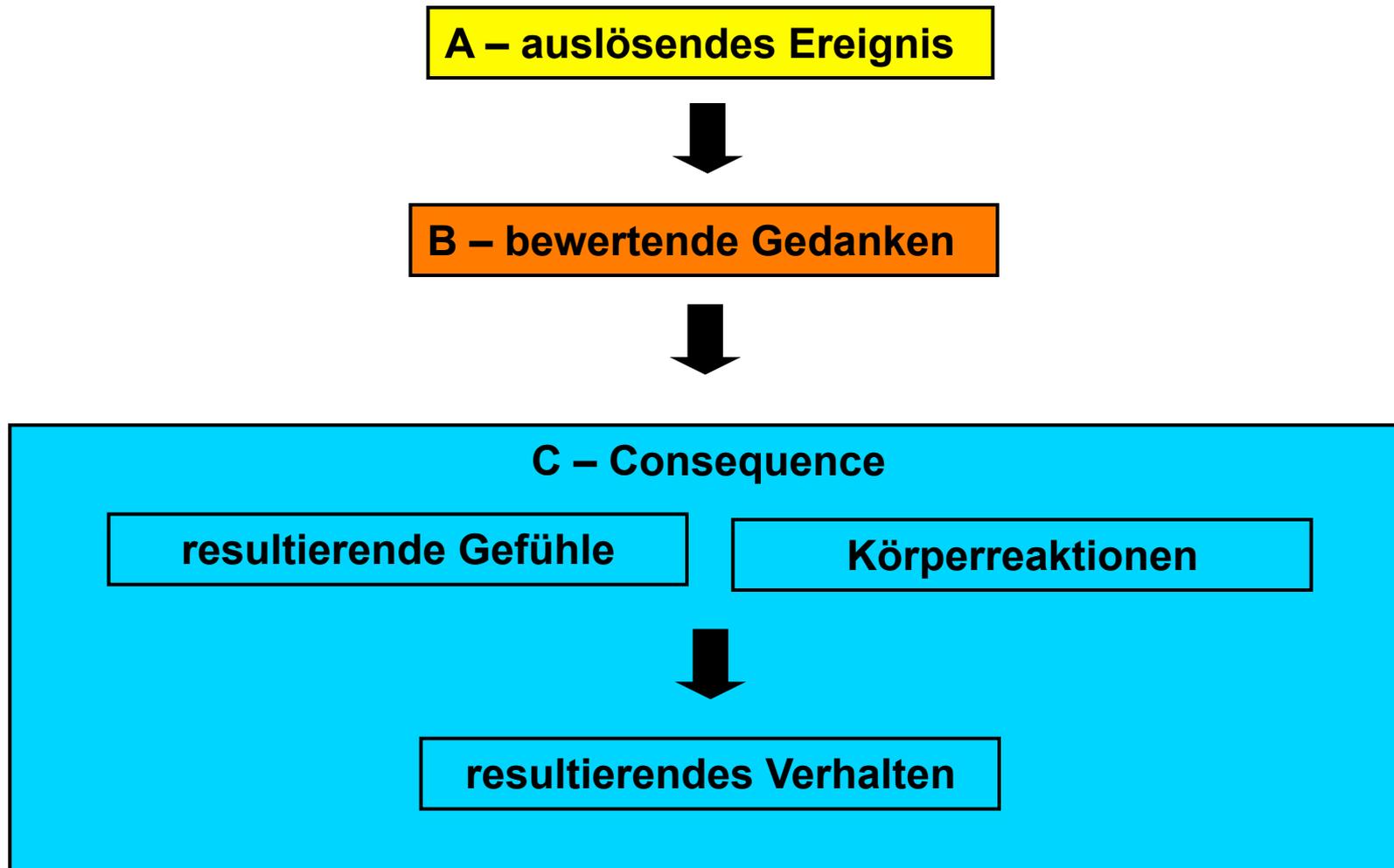
## Meine irrationalen Gedanken beim Spielen:

1. „heute wird er spucken“
2. „ich gewinne alles zurück“
3. „jetzt fühle ich mich geborgen“
4. „mein Spielen wird unentdeckt bleiben“
5. „Du bist nicht krank“
6. „die anderen beobachten mich“
7. „genau die Entspannung, die mir gut tut“
8. „diesmal werde ich nicht alles verspielen“
9. „wenn ich das Spielen beende, lösen sich all meine Probleme“
10. „ich finde ein System“

# 1. Gruppenübung

1. Arbeitsblatt: Meine irrationalen Gedanken beim Spielen
2. Austausch in Kleingruppe
3. Groß-Gruppe: Einführung und Erklärung der ersten 3 Stufen des ABC-Modells anhand eines Beispiels

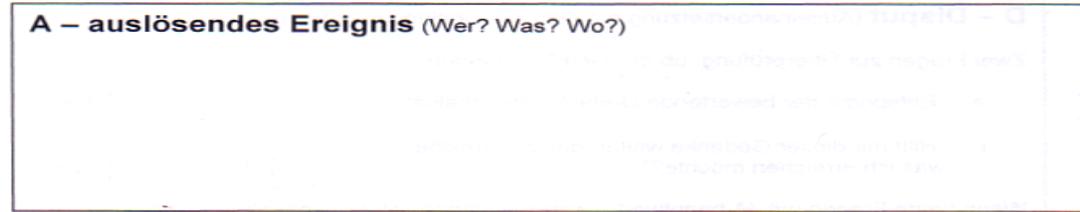
# ABC-Modell (Ellis)



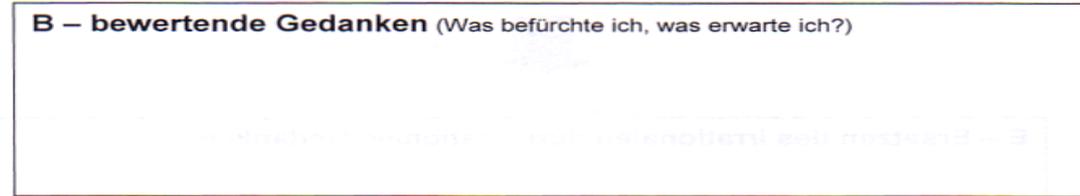
# 1. Gruppenübung

1. Einzelarbeit - Arbeitsblatt: Meine irrationalen Gedanken beim Spielen
2. Austausch in Kleingruppe
3. Groß-Gruppe: Einführung und Erklärung der ersten 3 Stufen des ABC-Modells anhand eines Beispiels
4. Imagination: „In welchen Situationen reagiere ich automatisch in einer bestimmten Art und Weise?“
5. Einzelarbeit - Arbeitsblatt Situationsanalyse (5 - 7 Alltagssituationen)

**A – auslösendes Ereignis** (Wer? Was? Wo?)



**B – bewertende Gedanken** (Was befürchte ich, was erwarte ich?)



**C – Konsequenzen**

|  |   |
|--|---|
| <b>resultierende Gefühle</b>   | <b>resultierende Körperreaktionen</b>   |
|  |  |

**resultierendes Verhalten**



# Arbeitsblatt: „Situationsanalyse“ - Beispiele

## A – auslösendes Ereignis

„Meine Freundin zeigt mir beim Einkaufen Kleidung, die sie an mir gut finden würde“.

## B – bewertende Gedanken

- Sie will mich verändern
- Ich werde zur Marionette
- Ich verliere meine Eigenständigkeit
- Ich kann / darf nicht NEIN sagen

## C – Consequence

### Gefühle

Genervtsein / bevormundet / angegriffen

### Körperreaktionen

Nervosität / Schweißausbruch

### Resultierendes Verhalten

Aggressivität / Gereiztheit / Rückzug

# Arbeitsblatt: „Situationsanalyse“ - Beispiele

## A – auslösendes Ereignis

„Meine Ex steht während einer Veranstaltung mit neuem Freund bei Bekannten von mir“.

## B – bewertende Gedanken

- Die reden über mich.
- Ich bin da nicht willkommen.
- Die haben was gegen mich.
- Die machen sich über mich lustig.

## C – Consequence

### Gefühle

Wut / Unsicherheit / fühle mich klein

### Körperreaktionen

Angespanntheit / Unruhe / Bauchschmerzen“

## Resultierendes Verhalten

- Ich ignoriere die anderen demonstrativ, vermeide den (Blick-) Kontakt.
- Ich gebe mich besonders locker und selbstsicher, flirte mit anderen.

# Arbeitsblatt: „Situationsanalyse“ - Beispiele

## A – auslösendes Ereignis

„Ich komme gerade von der Arbeit und: ... meine Frau schaut mich nur kurz an“.

## B – bewertende Gedanken

- Sie liebt mich nicht mehr.
- Sie hat kein Interesse an mir.
- Ich habe was falsch gemacht.
- als Spieler bin ich Mensch 2ter Klasse

## C – Consequence

### Gefühle

Unsicherheit / fühle mich klein, abgelehnt und missachtet.

### Körperreaktionen

Angespanntheit / Unruhe / kreisende Gedanken / „Bauchschmerzen“

## Resultierendes Verhalten

- Ich suche nach Versäumnissen ihrerseits und beginne einen Streit.
- Ich ziehe mich zurück und versuche, ihr ein schlechtes Gewissen zu vermitteln.

# 1. Gruppenübung

1. Einzelarbeit - Arbeitsblatt: Meine irrationalen Gedanken beim Spielen
2. Austausch in Kleingruppe
3. Groß-Gruppe: Einführung und Erklärung der ersten 3 Stufen des ABC-Modells anhand eines Beispiels
4. Imagination: „In welchen Situationen reagiere ich automatisch in einer bestimmten Art und Weise?“
5. Einzelarbeit - Arbeitsblatt Situationsanalyse (5 - 7 Alltagssituationen)
6. Einzelarbeit – graphische Darstellung der Empfindungen bei einer ausgewählten Situation / Bearbeitung in Großgruppe

# 1. Gruppenübung

1. Einzelarbeit - Arbeitsblatt: Meine irrationalen Gedanken beim Spielen
2. Austausch in Kleingruppe
3. Groß-Gruppe: Einführung und Erklärung der ersten 3 Stufen des ABC-Modells anhand eines Beispiels
4. Imagination: „In welchen Situationen reagiere ich automatisch in einer bestimmten Art und Weise?“
5. Einzelarbeit - Arbeitsblatt Situationsanalyse (mind. 5 für Alltagssituationen)
6. Einzelarbeit – graphische Darstellung der Empfindungen bei einer ausgewählten Situation / Bearbeitung in Großgruppe
7. Groß-Gruppe – Übung mit Handspiegel

# Übung mit Handspiegel

## 1. Fokus - nur die Augen:

„Ich schaue in meine Augen (als Tor zu meiner Seele)“.

## 2. Fokus - nur der Mund:

„Ich sende mir ein Lächeln, das mich erwärmt und berührt“.

# 1. Gruppenübung

1. Einzelarbeit - Arbeitsblatt: Meine irrationalen Gedanken beim Spielen
2. Austausch in Kleingruppe
3. Groß-Gruppe: Einführung und Erklärung der ersten 3 Stufen des ABC-Modells anhand eines Beispiels
4. Imagination: „In welchen Situationen reagiere ich automatisch in einer bestimmten Art und Weise?“
5. Einzelarbeit - Arbeitsblatt Situationsanalyse (mind. 5 für Alltagssituationen)
6. Einzelarbeit – graphische Darstellung der Empfindungen bei einer ausgewählten Situation / Bearbeitung in Großgruppe
7. Groß-Gruppe – Übung mit Handspiegel
8. Einzelarbeit – Weiterführung des ABC-Modells

**D – Disput** (Auseinandersetzung mit dem irrationalen Gedanken)

Zwei Fragen zur Überprüfung, ob der Gedanke rational ist:

a. „Entspricht der bewertende Gedanke der Realität?“

Ja

Nein

b. „Hilft mir dieser Gedanke weiter, das zu erreichen,  
was ich erreichen möchte?“

Ja

Nein

Wenn beide Fragen mit JA beantwortet werden können, ist der Gedanke rational,  
sonst nicht.



**E – Ersetzen des irrationalen durch rationale Gedanken**

# 1. Gruppenübung

1. Einzelarbeit - Arbeitsblatt: Meine irrationalen Gedanken beim Spielen
2. Austausch in Kleingruppe
3. Groß-Gruppe: Einführung und Erklärung der ersten 3 Stufen des ABC-Modells anhand eines Beispiels
4. Imagination: „In welchen Situationen reagiere ich automatisch in einer bestimmten Art und Weise?“
5. Einzelarbeit - Arbeitsblatt Situationsanalyse (mind. 5 für Alltagssituationen)
6. Einzelarbeit – graphische Darstellung der Empfindungen bei einer ausgewählten Situation / Bearbeitung in Großgruppe
7. Groß-Gruppe – Übung mit Handspiegel
8. Einzelarbeit – Weiterführung des ABC-Modells
9. Groß-Gruppe: Vorstellung und Konsequenzen

## 2. Persönlichkeitsinventar: Säulen der Identität

(PETZOLD 1973); Fragebogen FESI (KAMES 1992)

# IDENTITÄT

**Körper / Leib**

**Soziales Netz**

**Arbeit / Leistung**

**Freizeit**

**Materielle  
Sicherheiten**

**Werte**

## 2. Persönlichkeitsinventar: Säulen der Identität

(PETZOLD 1973); Fragebogen FESI (KAMES 1992)

# Lebenszufriedenheit

**Körper / Leib**

**Soziales Netz**

**Arbeit / Leistung**

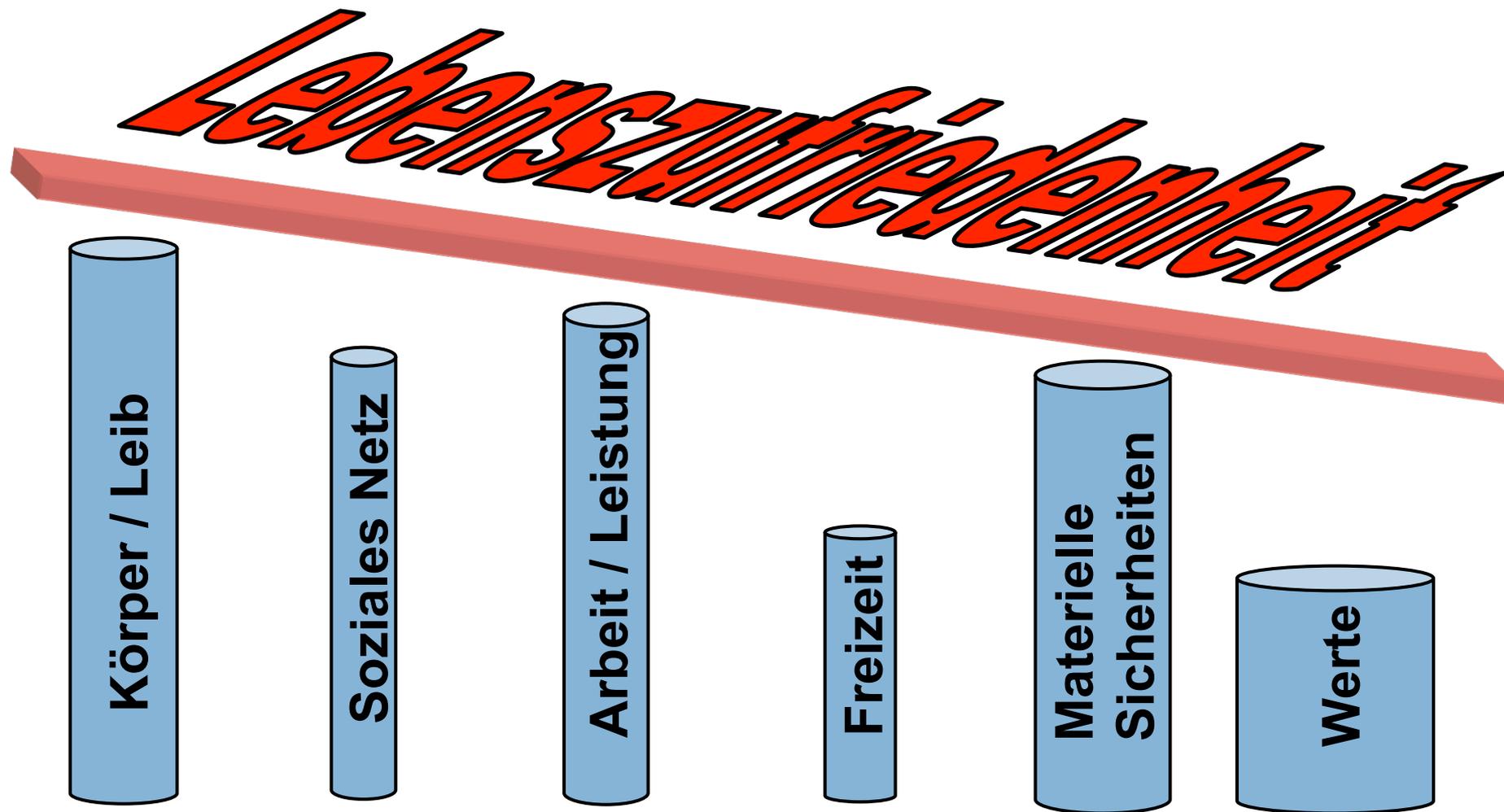
**Freizeit**

**Materielle  
Sicherheiten**

**Werte**

## 2. Persönlichkeitsinventar: Säulen der Identität

(nach PETZOLD)





## 2. Persönlichkeitsinventar: Säulen der Identität

### Ziele / Effekte:

- Erfassung und Gliederung situativer und biographischer Daten
- Ergänzung und Erweiterung der verbalen Exploration und des Fragebogens FESI (Kames 1992)
- erlebbarer Einblick in die die Identität tragenden Bereiche
- Auswertung erlebnisaktivierend oder konfliktzentriert-aufdeckend
- Einsatz als Instrument
  - zum diagnostischen Informationsgewinn (zum Reha-Beginn)
  - zur Prozeßanalyse (im Reha-Verlauf)
- Innere Vergegenwärtigung „starker“ Identitätsbereiche hat stabilisierende Funktion
- Ressourcenaktivierung
- bei Schwächen und Defiziten kann gezielt an der Restituierung der Säulen gearbeitet werden

**Vielen Dank  
für Ihre Aufmerksamkeit.**