

Gerald Pfeiffer

15 Jahre spielsüchtig

Geld veruntreut und Haftstrafe mit Fußfessel verbüßt

seit 11 Jahren spielfrei

seit 10 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

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“
Spielsüchtigen

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