



# Checkliste Online-Spielsucht

- Aussagen**
- „Während ich gerade in der Schule bin, denke ich darüber nach, dass ich später noch zocken werde.“
  - „Wenn ich gerade nicht spiele, fühle ich mich irgendwie traurig und leer.“
  - „Ich würde am liebsten jeden Tag noch ein bisschen länger zocken.“
  - „Ich habe schon mal versucht, weniger zu spielen und stattdessen etwas anderes zu machen, aber es hat nicht geklappt.“
  - „Ich habe keine Lust mehr auf meine Hobbys. Nach der Schule zocke ich lieber mit meinen Freunden.“
  - „Ich spiele immer noch sehr viel, obwohl ich deswegen dauernd Streit mit meinen Eltern habe.“
  - „Ich habe schon häufiger gelogen, wenn meine Eltern mich gefragt haben, wie lange ich gezockt habe.“
  - „Wenn ich schlecht gelaunt bin, spiele ich, damit es mir wieder besser geht.“
  - „Ich habe mich mit meinem/meiner besten Freund\*in komplett zerstritten, weil ich angeblich nur noch zocken wollte.“

**Auswertung** Die nachfolgende Auswertung dient als erste Orientierungshilfe und stellt noch keine Diagnose dar.

**0–2 Häkchen:**

unproblematisch – keine Probleme mit Online-Spielen

**3–4 Häkchen:**

riskant – einige Problemfelder aufgrund der Online-Spiele sind im Alltag erkennbar

**5 oder mehr Häkchen:**

problematisch – Hinweis auf problematische Online-Spielnutzung oder Spielsucht

Quelle: [www.dguv-lug.de/fileadmin/user\\_upload\\_dguvlug/Unterrichtseinheiten/Sekundarstufe\\_I/Online-Spielsucht/ABS\\_Arbeitsblatt\\_2\\_Online-Spielsucht.pdf](http://www.dguv-lug.de/fileadmin/user_upload_dguvlug/Unterrichtseinheiten/Sekundarstufe_I/Online-Spielsucht/ABS_Arbeitsblatt_2_Online-Spielsucht.pdf),  
Autor: Dr. Klaus Wölfling, Ambulanz für Spielsucht, Universitätsmedizin Mainz.  
Abruf: 28.09.2022