

Gambling-Tagebuch

Vorlage zum Ausdrucken und Ausfüllen · lustich.de

So nutzt du das Tagebuch

Trage jede Spielsitzung sofort nach dem Beenden ein, nicht am Ende der Woche. Erinnerungen an Gewinne und Verluste verzerren sich innerhalb weniger Stunden. Notiere ehrlich das Gefühl vor und nach der Sitzung, das ist der ehrlichste Frühwarn-Indikator.

Woche vom _____ bis _____

Datum	Min.	Einsatz €	+/- €	Spiel / Anbieter	Vor 1-10	Nach 1-10	Auslöser / Notiz

Wochen-Bilanz

Einsätze gesamt	€ _____	Netto-Ergebnis	€ _____
Zeit gesamt	_____ Min.	Sitzungen	_____
Höchst.-Verlust	€ _____	Gefühl-Ø nachher	_____ / 10

Ehrliche Reflexion

- Was war der Auslöser für die längste Sitzung?
- Habe ich Verluste hinterhergejagt (Chasing)?

- Habe ich Einzahlungen über meinem geplanten Wochenbudget getätigt?
- Wenn ja: Warum? Was hätte mich gestoppt?

Warnzeichen - bei 3 oder mehr Ja bitte an die BZgA-Hotline 0800 1 372 700 wenden.