Internale Risikosituation:
Einsamkeit

↓

suchtspezifische Grundannahmen
»Nur Spielen kann mich noch ablenken, wenn ich einsam bin.«

↓

automatischer Gedanke
»Schalt ein und spiel was Schönes.«

↓

Verlangen

↓

Erlaubnis erteilende Gedanken
»Ich habe es mir verdient, mich etwas abzulenken.«

↓

instrumentelle Strategie
»Computer einschalten und spielen.«

↓

exzessives Computerspielen

↓

negative Folgen des exzessiven Computerspielens
z. B. Vernachlässigung verbleibender sozialer Kontakte

 © 2013 W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart