

Situation	Gedanken	Gefühle	Körper	Verlangen	Spiel-/Nutzungsdauer (min)
Dienstag, 10:30 Uhr, kurz nach dem Aufstehen; allein zu Hause	Das Lernen hat noch ein wenig Zeit, jetzt frühstücke ich erst mal. Dabei kann ich mir das Video einer Spielsequenz im Internet anschauen. Video schauen ist schließlich etwas anderes als selbst spielen. Das schaffe ich leicht, nach dem Frühstück wieder abzuschalten und mich an die Klausurvorbereitung zu setzen.	lustlos	müde, antriebslos	50%	240
Dienstag, 19:00 Uhr, allein zu Hause, sitze über meiner Klausurvorbereitung	Das wird heute sowieso nichts mehr mit dem Lernen, ich kann mich einfach nicht konzentrieren. Meine Freundin kommt erst in einer Stunde, bis dahin kann ich jetzt auch spielen.	frustriert, enttäuscht, ärgerlich	angespannt	80%	60 (bis Freundin kam, wäre sie nicht gekommen: wahrscheinlich mehr)
Mittwoch, 18:00 Uhr, Heimkehr von der Uni	Mann, war das ein anstrengender Tag, für heute habe ich definitiv genug gemacht. Jetzt ist erst mal Abschalten und Entspannung angesagt.	Vorfreude auf das Spiel	erschöpft, müde	80%	360
Donnerstag 17:00 Uhr, Streit mit Freundin, da ich mein Studium so schleifen lasse	Keiner versteht mich, alle setzen mich unter Druck. Die sollen mich alle in Ruhe lassen. Im Spiel kriege ich von den anderen so einen Mist nicht zu hören.	wütend	angespannt innere Unruhe	90%	420