

Situation

Organismus

Reaktion

Konsequenz

**Streit mit
Mitbewohner**

- **emotionale Instabilität**
- **Impulsivität**
- **geringe Frustrationstoleranz**
- **Kritikempfindlichkeit**
- **Tendenz zur vermeidenden Stressbewältigung**

kognitiv

»Alle fallen mir in den Rücken.«
»Immer wieder werde ich von Freunden enttäuscht.«
»Auf niemanden ist Verlass.«
»Lasst mich alle in Ruhe.«
»Im Spiel kann ich mich wenigstens auf die anderen verlassen.«

kurzfristig

- emotionale Entlastung,
- Entspannung,
- Stressvermeidung,
- soziale Anerkennung im Spiel,
- Aggressionsabfuhr

physiologisch

Anspannung, gesteigerter Herzschlag, Druck auf der Brust

emotional

Ärger, Enttäuschung, Traurigkeit, Einsamkeit

motorisch

Rückzug vor den PC, 5-stündige Spielsequenz

langfristig

- Aufrechterhaltung des süchtigen Problemverhaltens,
- Vermindertes Selbstwirksamkeitserleben und Selbstvertrauen,
- sozialer Rückzug, mangelhafte Ausbildung
- konstruktive Konfliktlösungs- und Stressbewältigungsstrategien