

Wenn ich wieder anfangen sollte zu spielen, werde ich mich schnellstmöglich um Schadensbegrenzung für mich bemühen. Ich werde mich gut um mich kümmern, indem ich ...

... zunächst meinen besten Freund anrufe (Tel.: ...) und ihm von meinem Rückfall berichte.

... mit meinem Freund gemeinsam das Spiel entsorge bzw. meinen neu angelegten Account lösche.

... mich um eine aktive Tagesplanung nach dem Rückfall bemühe.

... meine Therapeutin (Tel.: ...) kontaktiere, um mit ihr den Rückfall aufzuarbeiten.

...