

John Valcone

Was hast DU zu verlieren?

Engelsdorfer Verlag
Leipzig
2015

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Bibliografische Information durch die
Deutsche Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95744-730-2

Copyright (2015) Engelsdorfer Verlag Leipzig
Alle Rechte beim Autor

Titelcartoon © HSB-Cartoon - Fotolia.com
Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)
www.engelsdorfer-verlag.de

12,80 Euro (D)

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

VORWORT

WILLKOMMEN IN MEINER Welt, in der es leider Gottes zur Normalität wurde, dass der Spieler sein Geld und letzten Endes sein Leben verliert. Wir Spieler werden täglich aufs Neue getestet, die Wahl haben wir jedoch längst für uns selbst getroffen; wir spielen so lange, wie es geht. In einer Welt, wo man nicht mehr weiß, wieso man die Realität nicht mehr akzeptieren kann, in einer Welt, wo das Chaos überhand ergreift, scheint eine Sucht der letzte Ausweg zu sein, der uns vom stressigen Alltag befreit. Ich habe mehr Geld verspielt, als ein Mensch erarbeiten kann. Je mehr Geld ich verspielte, desto schlechter fühlte ich mich, je teurer das Spiel wurde, desto mehr belog ich mich und zugleich andere. Die Spielsucht veränderte mich, aus dem einst gut gelaunten und klugen Menschen, wurde ein hasserfüllter, depressiver Spieler, der dem Tod täglich ein Stück näher kam. Vielleicht musste alles so kommen, wie es kam, aber letzten Endes hätte es mich das Leben gekostet. Ich habe oft gewonnen, aber kein Geld der Welt hätte je ausgereicht, um mein Leben wieder auf die richtige Bahn zu lenken. Als Spieler investiert man mehr, als man gewinnen kann. Ein Plus auf dem Konto ist dadurch nicht möglich. Kurioserweise denken wir jedoch, dass durch das Spielen ein Reichtum erzwungen werden kann. Um diesen Gedankengang etwas zu verdeutlichen; wir geben Geld aus, weil wir auf Geld hoffen. Natürlich hängen mit der Spielsucht viele einzelne Aspekte zusammen, auf diese werde ich in diesem Buch selbstverständlich noch genauer eingehen. Aber

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

besonders anfangs ist es sehr wichtig, dass Sie logisch über Ihr eigenes Handeln nachdenken. Denn eines ist klar, Sie verspielen täglich Geld, weil Sie sich etwas erhoffen, nur leider erkennt man als Spieler bislang nicht, dass man sich durch das Spielen, vom erhofften entfernt, und zwar sehr, sehr zielstrebig. Sie sollten dieses Buch nicht als »Wunderheiler« wahrnehmen, dieses Buch soll Ihnen helfen, die Spielsucht gezielt zu hinterfragen. Ich bin fest davon überzeugt, dass man durch die eigene Willensstärke, einer Sucht die Stirn bieten kann, da ich selbst davon betroffen war und bis heute erfolgreich der Sucht genau deshalb widerstehen konnte. Spielsucht ist eine Krankheit, aber sie wird bereits zu Anfang durch die Psyche des Menschen systematisch verharmlost. Die Krankheit entsteht somit bereits zu Anfang im Kopf und durch das ständige Spielen, verstärken wir die Verankerung, bis es so wirkt, dass man ohne das Spielen nicht mehr existieren könnte. Aus dem Spielen wird durch ständig wiederholendes Spielen eine Sucht. Ein zwanghaftes Verhalten, das ich durch gezielte Fragen in die Schranken weisen werde. Dieses Buch entschärft Ihre festgefahrene Meinung, Ihre Gedanken und zugleich Ihr handeln. Sie müssen sich darüber im Klaren sein, dass Sie die Sucht täglich gewinnen lassen. Ganz gleich, wie viel Geld Sie gewonnen oder verloren haben, durch die ständige Wiederholung vertritt man als Spieler die Meinung, dass das Spielen völlig normal bzw. harmlos sei. Glauben Sie mir bitte eines, es ist alles andere, als das. Es ist völlig egal, ob man einmal die Woche, oder jeden Tag spielt, sobald ein Mensch bewusst Geld verspielt, darf die Tatsache nicht verdrängt werden, dass hier etwas

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

gehörig falsch abläuft. Sobald man zwanghaft spielt, muss man die Sucht als Krankheit wahrnehmen, akzeptieren und isolieren. Alles andere bringt Sie vom Ziel ab und verstärkt das Gefühl, spielen zu müssen. Willkommen in meiner Welt, die ich Ihnen ab jetzt, Stück für Stück näher bringen werde.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort.....	5
Stress.....	10
Mehr als	27
I.F.A.....	32
Chaos.....	40
Werkzeuge	49
SEHNSUCHT	51
UNVERSUCHT	55
Spiegelbild.....	74
Entschlossenheit.....	92
Was hast DU zu verlieren?	99
Leserfragen	110
Netz-Tod	126
Wer Verliert, wenn du gewinnst?.....	142
Die Manipulation.....	155
Spielzwang	160
STOP(P)	175
Hinter den Kulissen	194

STRESS

ES GIBT DINGE im Leben, die wir nicht begreifen wollen, aber dennoch lernen müssen. Es gibt Momente im Leben, die man nicht nachvollziehen, geschweige denn verarbeiten kann, sie aber dennoch akzeptieren muss. Es gibt Menschen, ohne die wir nicht leben wollen, sie letzten Endes aber dennoch gehen lassen müssen. Das Leben eines Spielers, ist sehr schwierig zu beschreiben, denn letzten Endes endet es unter Tränen. Ich habe Jahre damit verbracht, mit mir selbst ins Reine kommen zu können. Ich war gebrochen, ein gebrochener Mann. Der sich selbst zerstörte, weil die gegebene Situation nicht erkannt, oder wahrgenommen wurde. Mein Leben, oder das Leben jedes Spielers, ist mit nur einem einzigen Wort zu beschreiben; tödlich. Tja, sterben muss man sowieso, ob ich nun spiele oder nicht, dürfte keinen Unterschied mehr machen. So, oder so ähnliche Gedanken schwirrten am Ende in meinem Kopf herum. Ich lebte wirklich in dem Glauben, dass eine systematische Selbstzerstörung nicht weiter tragisch sei, denn immerhin zerstörte ich nur mein eigenes Leben. Durch das jahrelange Geld verspielen wurde ich sehr egoistisch, zugleich folgten schwere Depressionen und letzten Endes folgten daraus starke Suizid-Gedanken, die täglich größer und immer lauter in meinem Kopf wurden. Meine Anfänge als Spieler gleichen der Mehrheit, ich spielte und gewann auf Anhieb. Ich müsste lügen, um die genaue Anzahl an Freispielen noch wahrheitsgetreu darstellen zu können, aber es war ein Fünfziger Reingewinn, gehen wir davon aus, müssten es in

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

etwa 25-35 Freispiele bzw. *Money Jumbo-Games* gewesen sein. Ich fühlte mich nach dem Gewinn gut, regelrecht glücklich. Das Gefühl etwas zu können, was andere nur bedingt erreichten, machte mich in gewisser Hinsicht sehr stolz. Jahre später kam der Sprung von D-Mark auf Euro und zugleich die erste Phase, der extrem hohen Einsätze. Bevor man die Spielautomaten-Systeme staatlich in die Schranken wies, konnte man an gewissen Automaten pro Walzendrehung bis zu 10 Euro Rundeneinsatz einstellen. Der Gewinn wäre enorm gewesen, aber pro Drehung 10 Euro zu verlieren, bedeutet zugleich, dass das Geld im Sekundentakt sehr viel weniger wird. Nicht nur das Geld auf dem Spielkonto bzw. Automaten, sondern auch auf dem Bankkonto. Ich spielte selten so enorm hoch, aber es kam vor. Trotz dessen spielte ich häufig »nur« auf 40 Cent und lebte in dem Glauben, es würde tatsächlich einen Unterschied machen, wie schnell man Geld verspielt. Mit den ansteigenden Geldsorgen, stieg zunehmend der Stress. Der Stress im Alltag und im Berufsleben.

Wenn Sie sich im Leben kein Ziel setzen, dann wird auch jeder Weg der Falsche sein. Egal welchen Sie wählen, entweder Sie entscheiden sich, wohin der Weg führen soll, oder man wird zwangsläufig scheitern. Ich hatte mich am Automaten verloren, meine so heiß ersehnten Wünsche, mutierten zu unerreichbaren Träumen. Es wirkte nicht nur so, ich entfernte mich tatsächlich pro Euro, immer etwas weiter von meinen eigenen Zielen. Durch diese Erkenntnis entfernte ich mich jedoch nicht vom Automaten, ganz im Gegenteil, ich verspielte noch mehr, um den Frust darüber verdrängen zu können. Nun, das klingt hauptsächlich

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

unlogisch, aber ich denke, dass etwas wie Logik, bei einer Sucht nach und nach schwindet. Denn sobald Logik überhand ergreifen möchte, verspielt der Spieler gezielt Geld, um sein Fehlverhalten verdrängen zu können. Durch das Spielen lässt sich vieles leichter wahrnehmen, die Einsamkeit wird am Automaten plötzlich Nebensache. Auch das Gefühl von Selbstachtung steigt durch das Spielen. Natürlich bin ich mir sicher, dass Sie dies selbst am besten wissen. Denn immerhin spielt man genau deshalb, um jemand sein zu können, der man im Grunde nicht ist. Am Ende des Tages kommt es nicht darauf an, ob man jemals etwas am Automaten gewonnen hat, es kommt darauf an, ob man damit wirklich glücklich ist. Jeder Nicht-Spieler versucht einen Spieler durch die Logik-Frage zu verunsichern. Er hofft darauf, dass der Spieler einsieht, dass man nicht gewinnen könnte. Doch was ein *Nicht-Spieler* einfach nicht versteht, ist die Tatsache, dass ein Gewinn im Grunde zur Nebensache wird, sozusagen ein netter Nebeneffekt. Natürlich freut man sich als Spieler, wenn man Geld am Automaten gewinnt, wer würde das nicht tun? Aber der Unterschied liegt darin, dass man als Spieler nur indirekt mit Gewinn rechnet, man stillt einfach nur sein Verlangen. Im Laufe meines Lebens wurde ich oft als dumm betitelt, da ich sehr viel Geld verspielt hatte, dass jeder Mensch, ganz gleich ob intelligent oder nicht, der Nächste sein könnte, versteht niemand, egal wie intelligent jemand zu sein scheint. Ich habe nachweislich einen überdurchschnittlich hohen IQ, ich denke, die Intelligenzfrage sollte noch einmal überdacht werden. Noch heute werde ich oftmals als Schandfleck

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

dargestellt, werde betitelt, als ob meine Ehrlichkeit eine Schwäche sei, obwohl nur ein starker und psychisch stabiler Mensch, so bewusst über seine Gefühle schreiben kann. Sie können mich gerne als Beispiel verwenden, meine Ratschläge wahrnehmen, annehmen und akzeptieren. Aber belehren, richten und gezielt verleumden, ist nicht der Weg, den ich einem Spieler mit auf dem Weg geben möchte. Ich habe nie ein Geheimnis daraus gemacht, wohin der Weg des Spielers führen wird, nie um den heißen Brei geschrieben. Es ist das Ihre Leben, Ihre Entscheidung und Ihr Geld. Suchen Sie nicht, sondern finden Sie den Auslöser. Es gibt immer Belastungen im Leben, niemand ist vor solchen Situationen vollständig sicher, ABER - viele Menschen neigen dazu, sich unnötig noch mehr Stresssituationen auszuliefern, als es tatsächlich notwendig ist.

➤ **Dauerstress**

Mit dem alltäglich stattfindenden beruflichen Stress, erzwingen viele Menschen noch höhere Leistungen. Dadurch neigt man dazu, dass aus Stress ein dauerhaftes Befinden wird, der Körper kann sich nach einer Weile nicht mehr vollständig entspannen und solche Dinge, sind höchst gefährlich. Schlaganfall, Herzinfarkt, aber auch andere Dinge wie Tinnitus, Magenschmerzen etc. können dadurch entstehen. Man ist sich darüber gar nicht bewusst, aber selbst in einem Beruf, wo das Denken bzw. die Konzentration enorm wichtig ist, verliert man durch den Dauerstress einen Teil seiner Konzentration. Man möchte zwar mehr Leistung erbringen, aber im Grunde schadet

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

man sich selbst und erwirkt letzten Endes nahezu immer das genaue Gegenteil.

Kann man Dauerstress entgegenwirken? Ja, im Grunde kann man das. Die richtige Ernährung wäre ein Anfang. Eine vitaminreiche Ernährung ist nicht nur gesund, sondern auch äußerst hilfreich, wenn es um das Abbauen von Stress geht. Auch Sport hilft gegen Stress, man baut dadurch das Stresshormon Adrenalin ab, wichtig ist jedoch auch, dass man sich eine Sportart aussucht, die einen selbst entspannt. Ein langer und regelmäßiger Schlaf ist ebenfalls für den Stressabbau notwendig. Deshalb hilft es auf keinen Fall, wenn man übermüdet nahezu immer 110 Prozent geben möchte. Man sollte sich selbst davon überzeugen, dass man auch einmal auf sich selbst achten muss. Man kann es nicht jedem Menschen recht machen. Und ganz ehrlich, das muss man auch gar nicht. Wer sich keine Pausen gönnt, ist bald ausgebrannt. Planen Sie deshalb ganz bewusst Auszeiten in Ihren Tagesablauf mit ein. Faustregel: *Jede Stunde etwa fünf Minuten.*

➤ **Daily Hassles**

Wir Menschen grübeln und zerbrechen uns den Kopf über alltägliche Sorgen. Das kann soweit führen, dass die Gedanken darüber einen genauso oder sogar noch mehr belasten, als die Situation selbst.

Auch hier kann man entgegenwirken. Im Fachjargon sprechen wir hier von »Wahrnehmungslenkung«. Grübelnde Menschen versteifen sich zumal auf eine einzige Situation, diese belastet zweifach bzw. doppelt. Einmal durch die

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Gedanken und einmal durch die tatsächliche Situation. Denken Sie während dessen mehr an vergangene Dinge, an den letzten Urlaub, oder einfach an etwas Schönes. Natürlich behebt es die Situation nicht wirklich, aber es lässt Sie die Stresssituation anders wahrnehmen. Plötzlich wirkt eine doppelt schwere Last, nur noch als halbe Last, die definitiv Meisterbar wird. Positives Denken ist im Grunde die falsche Betitlung, es müsste rationales Denken lauten. Denn genau das muss vollbracht werden.

➤ **Arbeitskollegen**

Oft entstehen Depressionen am Arbeitsplatz nicht wegen der direkten Arbeit, sondern durch Arbeitskollegen, Vorgesetzte und hin und wieder sogar durch den Chef.

Hier kann man die Situation folgendermaßen unter Kontrolle bringen. Man sollte sich von Kollegen auch Helfen lassen, diese müssen nicht als Konkurrenten wahrgenommen werden, sondern als zusätzliche Bereicherung. Sie haben weniger Arbeit, durch deren Unterstützung. Notfalls muss jedoch auch eine drastische Veränderung in Erwägung gezogen werden. Niemand muss sich Mobben lassen, hier kann der Arbeitsplatzwechsel eine Lösung sein, oder auch die Aussprache mit besagten Personen. Man sollte sich niemals, wirklich niemals psychisch fertigmachen lassen. Notfalls muss eine gerichtliche Entscheidung herbeigeführt werden. Denn eines ist klar, wenn Depressionen die Überhand ergreifen, muss etwas geändert werden.

➤ **Zukunftsängste**

Was könnte als nächstes geschehen? Wir wagen es nicht, daran zu denken. Dadurch können wir unsere Fähigkeiten nicht voll entfalten. Auch die ständigen Gedanken um bereits geschehene Ereignisse, die wir ohnehin nicht mehr ändern können, sind nicht gerade hilfreich. Das jahrelange Spielen kann eine generalisierte Angststörung hervorgerufen haben. Man fühlt sich der Befürchtung ausgeliefert und die Gedanken drehen sich täglich wie ein Karussell um mögliche Gefahren und Bedrohungen.

Doch man kann eine Besserung herbeiführen. Als Spieler in der Gesundungsphase hat man Angst, noch einmal die Kontrolle zu verlieren. Alles ungewisse, wie die Zukunft, besitzt bis zum Eintreffen noch keine Kontrolle, aber dadurch sollte man erkennen, dass es Dinge im Leben gibt, die erst beim Eintreffen eine Kontrolle erfordern. Man sollte sich von dieser Angst nicht beherrschen lassen. Konzentrieren Sie sich mehr auf die jetzige Situation, regelmäßige Pausen lassen Sie wieder Kraft tanken. Auch ein ausgefülltes Privatleben kann so manche Situation besser ausbalancieren. Alles wird gut, wenn man die richtige Perspektive wählt.

Allgemein betrachtet, wird es immer Stressauslöser geben, manche wirken harmlos und somit überwindbar, andere wiederum wirken zumal zerstörend und unlösbar. Wichtig ist, dass man begreift, wie man mit negativen Situationen umgehen kann bzw. sogar muss. Man sollte sich mehr auf das wirklich Wichtige fokussieren. Wenn Sie durch Menschen negativ beeinflusst werden, dann beenden Sie den

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Kontakt. Was zwingt Sie, mit solchen Menschen verkehren zu müssen? Jede Situation kann friedlich und völlig harmlos beendet werden, solange man positive Kraft schöpfen kann. Was bringt Ihnen die Faust, wenn Sie Ihren Kopf nicht verwenden möchten? Denken Sie, dass zuschlagen eine Antwort ist? Wie können Menschen heute noch behaupten, andere seien krank, wenn man doch selbst nur einen Schritt davon entfernt ist? Geduld, die wenigsten Menschen besitzen sie noch. Wer über seine Ängste, Schwächen und den daraus resultierenden Kummer sprechen kann, überwindet sie viel leichter. Bitten Sie deshalb Ihre Freunde ruhig um Unterstützung, falls es in Ihrer Situation möglich ist. Versuchen Sie die Dinge nicht zu erzwingen, lassen Sie den Dingen ihren Lauf nehmen, setzen Sie sich ein klares Ziel. Aber nicht nur Ziele sind ausschlaggebend, auch Grenzen müssen erkannt und teils eingehalten werden. Wo endet dieser Weg? Tja, die genaue Gegenfrage und wesentlich wichtigere Frage müsste lauten: »Wo wird er beginnen?« Die Menschen sehen den Wald, vor lauter Bäumen nicht mehr. Oftmals wirken die Menschen wie ferngesteuert, man denkt nicht mehr logisch über die Folgen nach, man sagt einfach nur das, was uns andere in den Mund legen. Es gibt nicht viele Auswege, um eine psychische Belastung vollständig aushebeln zu können, aber es gibt Möglichkeiten. Man sollte das Leben so nehmen, wie es einem gerade unter die Nase kommt. Nicht ferngesteuert, sondern instinktiv. Wenn Sie die Gesellschaft für etwas verurteilt, dann sollten Sie in die andere Richtung sehen und erkennen, dass es nicht nur Ihnen so ergeht. Ich wurde 3 Jahre als Asozialer betitelt,

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

weil ich nach einem Verlag für meine Bücher suchen musste. Ich verdiente während dessen dennoch Geld, habe noch nie im Leben eine staatliche Hilfe in Anspruch genommen. Aber trotz dessen, wurde ich verurteilt. Im Nachhinein habe ich alles genau richtig gemacht, hätte ich jedoch auf andere gehört, wäre ich gescheitert. Ich habe die Menschen letzten Endes reden lassen, denn ich wollte mich nicht mehr rechtfertigen. Hätte ich mir das Gesagte zu Herzen genommen, wäre ich daran zu Grunde gegangen. Menschen sind grausam, mal sind sie von Wut und Hass geplagt und oftmals spricht der Neid aus ihren Seelen. Heutzutage schleimen die meisten Menschen rum, sie hoffen auf meine Hilfe. Genau die Seite möchte Hilfe, die mich jahrelang für das verurteilt hat, was ich erschaffen habe. Egal was Sie sind, halten Sie an dem fest, was Sie sein möchten. Ich bin ein gutes Beispiel, ich ging den Weg alleine und ich sehe niemanden in diesem Bereich, der es mir auch nur ansatzweise vergleichbar gleichgetan hat. Trauen Sie sich mehr zu, nur Sie selbst stehen sich im Weg. Auch ich war einmal an dem Punkt angelangt, wo ich dachte, ich sei am Ende. Doch genau dieses Ende erschuf meinen Start in eine bessere Zukunft. Nur weil etwas zu Ende geht, bedeutet das nicht, dass es nicht wieder bergauf gehen wird. Jedes Leben besitzt eine Art von Kurve. Mal geht es nach unten und mal geht es nach oben. Diese Kurve muss gezielt ausbalanciert werden, diese Kurve beinhaltet das Geheimnis eines glücklichen Lebens. Denn jeder besitzt einmal einen Tiefpunkt in seiner Kurve, es kommt darauf an, was man daraus macht. Stress ist Alltag, er beherrscht unser Denken, unser Handeln und jegliche

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Gefühle. Man wacht morgens auf und in einem Sekundenbruchteil entscheidet das Gehirn über das derzeitige Wohlbefinden. Ich weiß nicht, warum wir Spieler den Glauben vertreten, dass wir Stress durch Geld verspielen verarbeiten können, denn feststeht, dass wir dadurch nur noch mehr Stress entstehen lassen. Ich habe in meinem Leben sehr viel Geld verspielt, ich nenne es mittlerweile Lehrgeld, denn anders hätte ich nicht begriffen, dass Geld nicht über allem steht. Wollte immer viel Geld machen, da ich nicht der Dümme war, wusste ich zugleich, dass ich durch eine »normale« Arbeit, niemals Reichtum erlangen könnte. Damals assoziierte ich Geld mit Reichtum, heute sehe ich Gesundheit als Reichtum an. So ändern sich die Gegebenheiten bzw. die Denkweise. Ich habe im Glücksspiel meine große Chance gesehen, weil ich sie sehen wollte. Hätte ich logisch darüber nachgedacht, wäre die Umsetzung bereits am Verstand gescheitert, aber nein, ich wollte nicht darüber nachdenken, ich wollte Geld gewinnen. Wie oft man durch die falsche Denkweise an den Automaten gelockt wird, das beweist im Grunde die Vergangenheit, aber auch die Gegenwart und der derzeitige Jahresumsatz der Glücksspielgrößen.

Durch das ständige Geld verspielen, stumpfte ich ab, Geld wurde bereits beim Abheben vom Bankautomaten so berechnet, dass ich einen großen Teil davon verspielen konnte. 500 Euro am Monatsende waren für mich nicht viel Geld, denn ich wusste, dass es an einem einzigen Tag bereits im Automaten landen könnte. Ich war ein unberechenbarer Spieler, mal gewann ich 1000 Euro und zeitgleich verspielte ich an zwei weiteren Automaten 1500

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Euro. So viel zum Wort »Gewinn«. Ich höre heute die selbsternannten Fachmänner, wie sie behaupten, man würde in der Stunde nicht mehr als 15 Euro verspielen können und fasse mir nur noch an den Kopf. Ist das euer Ernst? Glaubt ihr wirklich, ein Spieler würde sich damit zufrieden geben? 15 Euro, dass ich nicht lache, so wenig Geld benutzte ich nicht einmal dann als Einsatz, wenn ich bereits Pleite war. Aber die Nicht-Spieler glauben das Gesagte, weil niemand das Gegenteil behaupten möchte, nur damit man sich selbst nicht als Spieler entlarven wird. 15 Euro sind nichts im Bereich der Glücksspielindustrie an Automaten. 15 Euro; unter uns, ich kenne keinen einzigen Spieler, der 15 Euro als Starteinsatz verwendet oder jemals verwendet hatte. Ich kenne sehr viele Spieler, Ex-Spieler und noch aktive Spieler, jeder davon belächelt diesen Einsatz, denn jeder weiß, dass es nicht der Tatsache entspricht. Alles in allem, sind auch solche Dinge, immer mit unserem Stressverhalten in Verbindung zu bringen.

➤ **Denkweise**

Manchmal muss man auch einmal über den Tellerrand hinausschauen können. Wenn jemand behauptet, die Glücksspielindustrie würde nicht wirklich viel Geld einnehmen, dann sollte man darauf achten, warum genau solche Dinge gesagt werden. Denn es ist nur logisch, dass gewisse Unternehmen die Zahlen niedrig halten möchten. Alles andere würde ein negatives Licht, auf so manche werfen.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

➤ **Propaganda**

Die Vergangenheit beweist, dass Propaganda schon immer effektiv eingesetzt wurde. Man sollte die Werbungen über angeblich hohe Gewinne nicht wirklich glauben. Selbst dann nicht, wenn es durch die Medien bekannt wird. Denn eines ist klar, auch Medien profitieren oftmals durch die Glücksspielindustrie.

➤ **Gegenargumentation**

Wenn jemand im TV zu sehen ist, der beispielsweise im Lotto gewonnen hat, dann verwendet der Spieler diesen Typen als Argument, nach dem Motto: »Siehst du, es ist doch möglich, mit Glücksspiel reich zu werden.« 2 von 3 zweifelnden Personen schweigen ab diesen Zeitpunkt, da man keine glaubwürdigen Gegenargumente parat hat. Dass solche zufälligen Dokumentationen ganz und gar nicht zufällig entstehen, darauf schließt weder der kritische Beobachter, noch der Spieler selbst. Während es eine Schicht glauben möchte, wird die nicht glaubende Schicht vom Gegenteil überzeugt. Beweise werden fungiert, Personen gekauft und angebliche Wahrheiten werden medial verbreitet. Das ist das ganze Geheimnis, das den Spieler und Nicht-Spieler suggeriert, alles sei in Ordnung.

Als Spieler verfängt man sich in einem heimtückischen Teufelskreis, »*Vielleicht gewinne ich auch ... Vielleicht habe ich auch so viel Glück ...*« – Nein, es wird nicht eintreffen, weil es nicht gewollt bzw. programmiert wurde. Glück hat in einem Computersystem nichts zu suchen. Aber dadurch entsteht unnötiger Druck, ein Stressverhalten, weil man

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

sich den Floh ins Ohr setzt, dass jemand anderes bereits gewonnen hat und Sie es ihm gleichtun möchten. Dafür opfert man Zeit, viel Geld und die Gesundheit. Nur deshalb, weil es angeblich andere bereits geschafft haben, Menschen, die man nie zu Gesicht bekommen hat.

Jeder Aussteiger aus der Szene bekommt gewisse Nebenwirkungen zu spüren. Keine Bange, nichts davon ist körperlicher Herkunft, sondern rein psychisch verankert. Es ist eine Kopfsache und muss dem entsprechend erkannt, behandelt und unter Kontrolle gebracht werden.

- Lautere Umgangssprache, Nervosität, Hektik und Unsicherheit.
- Aggressiv, streitlustig, depressiv und letzten Endes die Verzweiflung.

Die lautere Umgangssprache fällt Ihnen sowie anderen Spielern oftmals nicht auf, man nimmt sie nicht wahr. Das Problem daran ist die Tatsache, dass ein Spieler die Meinung vertritt, dass man ihm nicht zuhören würde und um diese Angst umgehen zu können, schreit der Sprecher regelrecht seine Äußerungen heraus. Man muss nicht brüllen, um gehört zu werden, diese Angst ist definitiv fehl am Platz. Nervosität, Hektik und Unsicherheit bündeln sich, ganz besonders am Anfang. Es sagt sich einfach, aber leider gibt es hierfür nur einen ernstgemeinten Ratschlag, Sie müssen einen kühlen Kopf bewahren. Womöglich helfen Ihnen esoterische Methoden, die den inneren Frieden unterstützen. Sie müssen Ruhe bewahren, die Esoterik ist kein Wunderheilmittel, aber seit über tausend-

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!