

Selbsttest: Bin ich gefährdet, onlinespielsüchtig zu werden?

Kreuze an, was in den letzten 12 Monaten häufig oder sehr häufig auf dich zutraf.

- ☐ Ich denke oft an mein Lieblingsspiel, auch wenn ich gerade etwas anderes mache.
- ☐ Ich spiele häufig länger als ich eigentlich geplant habe.
- ☐ Ich schaffe es oft nicht, rechtzeitig aufzuhören.
- ☐ Ich nehme mir vor, weniger zu spielen – halte mich aber nicht daran.
- ☐ Ich werde unruhig, gereizt oder schlecht gelaunt, wenn ich nicht spielen kann.
- ☐ Ich spiele, um Ärger, Stress, Traurigkeit oder Probleme zu vergessen.
- ☐ Wegen des Spielens gehe ich später ins Bett oder schlafe regelmäßig zu wenig.
- ☐ Meine schulischen Leistungen haben sich durch das Spielen verschlechtert.
- ☐ Ich vernachlässige Hausaufgaben oder andere wichtige Pflichten wegen des Spielens.
- ☐ Ich habe wegen des Spielens häufiger Streit mit meinen Eltern oder meiner Familie.
- ☐ Ich sage manchmal nicht die Wahrheit darüber, wie lange ich wirklich spiele.
- ☐ Früher wichtige Hobbys oder Sport interessieren mich deutlich weniger als früher.
- ☐ Ich treffe Freunde seltener, weil ich lieber spiele.
- ☐ Ich spiele weiter, obwohl ich weiß, dass dadurch Probleme entstehen.
- ☐ Durch das viele Spielen habe ich körperliche Beschwerden (z. B. Müdigkeit, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Bewegungsmangel).
- ☐ Ich denke oft: "Nur noch eine Runde" – und daraus werden viel mehr.
- ☐ Ich verschiebe Termine oder Verpflichtungen, damit ich spielen kann.
- ☐ Ich fühle mich nur richtig gut, wenn ich spielen kann.
- ☐ Andere Menschen haben mich schon auf mein Spielverhalten angesprochen.
- ☐ Ich habe das Gefühl, dass das Spielen mein Leben stärker bestimmt, als mir eigentlich lieb ist.

Auswertung

0–4 Punkte: Unauffälliges Spielverhalten

5–8 Punkte: Gefährdung

9–13 Punkte: Kritisch

14–20 Punkte: Chronisch

Hinweis für Lehrkräfte und Eltern

Dieser Fragebogen ist kein medizinischer Diagnosetest, sondern ein pädagogischer Selbsttest zur Früherkennung. Die Inhalte orientieren sich an den wissenschaftlich anerkannten Merkmalen der Gaming Disorder (WHO, ICD-11) sowie der Internet Gaming Disorder (DSM-5). Eine Diagnose kann ausschließlich durch entsprechend

qualifizierte Fachpersonen gestellt werden.