

Die 10 goldenen Spielregeln

zur Vorbeugung problematischen Spielverhaltens



- 1 Spielen Sie nur zur Unterhaltung.
- 2 Setzen Sie sich ein festes Limit.
- 3 Lernen Sie Spielablauf und Gewinnchancen kennen.
- 4 Vernachlässigen Sie andere Hobbys und Interessen nicht.
- 5 Legen Sie Spielhäufigkeit und -dauer fest.
- 6 Nutzen Sie nur unverplantes Geld.
- 7 Spielen Sie nie mit geliehenem Geld.
- 8 Legen Sie häufiger eine Spielpause ein.
- 9 Versuchen Sie nicht, verspieltes Geld zurückzugewinnen.
- 10 Beenden Sie das Spiel nach einer Glückssträhne.



Informationen zu den Themen „Bewusst spielen“, Spieler- und Jugendschutz, gesetzliche Regelungen des gewerblichen Geldgewinnspiels, Informationen über die Möglichkeit der bundesweiten Selbst- und Fremdsperre sowie Hilfe bei problematischem Spielverhalten erhalten Sie unter spielbewusst.de/hilfeangebote oder indem Sie den QR-Code scannen.