

Test zum Thema Handy- und Mediensucht

Abends vor dem Schlafengehen beschäftige ich mich noch mit meinem Handy

Ich schaue morgens nach dem Aufwachen direkt als erstes auf mein Handy

Nachts werde ich oft durch mein Handy geweckt (Nachrichten, Anrufe)

Ich muss morgens unzählige Nachrichten lesen, die ich spätabends oder nachts bekommen habe

Im Unterricht schaue ich immer wieder auf mein Handy, um Nachrichten etc. zu checken

Manchmal bilde ich mir ein, dass mein Handy in der Tasche vibriert, läutet oder ein anderes Signal gibt (Licht)

Am Esstisch/beim Essen gehört das Handy/Tablet für mich dazu. Ich schaue Videos, lese Nachrichten oder beschäftige mich anderweitig damit

Beim Lernen fällt es mir schwer mich zu konzentrieren, weil mein Handy mich ständig ablenkt.

Wenn ich mit Freunden zusammen bin, schaue ich öfter auf mein Smartphone statt mit den anderen zu reden

Ich hab das Gefühl auf Nachrichten sofort antworten zu müssen, weil der andere ja sehen kann, ob ich eine Nachricht gelesen hab.

Test zum Thema Onlinespielsucht

Ich denke ständig an das Spiel und hab ein zwanghaftes Verlangen danach

Ich halte mich nicht an meine eigenen Grenzen (z.B. weniger Zeit, früher ins Bett...)

Ich nutze die Spiele vorwiegend, um Problemen in der echten Welt zu entfliehen (Angst, Minderwertigkeit, Frust, Ärger...)

Ich hab Entzugerscheinungen wenn ich nicht spielen kann oder darf (z.B. innere Unruhe, Nervosität, Aggressivität, Reizbarkeit...)

Ich hab häufig/regelmäßig Streit mit meinen Eltern / Familie wegen dem Thema Zocken.

Meine Leistungen in der Schule sind gesunken, ich hab schlechtere Noten.

Ich verheimliche den wahren Spielkonsum und belüge diesbezüglich meine Eltern oder mache mir selbst was vor.

Ich zeige zunehmend weniger Interesse an früheren Hobbys wie Fußball, Wasserwacht, Feuerwehr usw. und habe dadurch einen Verlust von realen Freunden

Ich hab körperliche Probleme wie Übermüdung, Über-/Untergewicht, mangelnde Hygiene...)

Ich nehme alle negativen Konsequenzen in Kauf, Hauptsache ich kann spielen.