

Gaming: Tipps zur Selbstkontrolle

Kommt dir das bekannt vor: Die Zeit beim Zocken vergeht wie im Flug und plötzlich sind wieder ein paar Stunden vergangen. Und das, obwohl du doch eigentlich noch so viel erledigen wolltest.

Dann steckst du vielleicht in der Suchtspirale. Aber keine Sorge, hier sind ein paar hilfreiche Tipps, wie du da ganz einfach wieder rauskommst.

Tipps zur Selbstkontrolle:



Setze dir Zeitlimits

Stell dir einen Timer, um deine Gaming-Zeit zu begrenzen.



Deaktiviere Push-Nachrichten

Insbesondere auf dem Smartphone bringen dich Benachrichtigungen immer wieder zurück ins Game. Deaktiviere sie, um weniger abgelenkt zu werden.



Setze dir feste Zeiten

Lege Zeiten fest, zu denen du zockst und gib deinen Online-Freundinnen und -Freunden Bescheid. So wissen sie, wann sie dich im Game erreichen können.