

Selbsttest: PC/ Internetgebrauch (gamen, surfen, streamen, kaufen)

trifft
gar
nicht
zu

trifft
eher
nicht
zu

trifft
eher
zu

trifft
ge-
nau
zu

0 1 2 3

1. Wie häufig finden Sie es schwierig, mit dem PC/Internetgebrauch aufzuhören, wenn Sie online sind?
2. Wie häufig setzen Sie Ihren PC/Internetgebrauch fort, obwohl Sie eigentlich aufhören wollten?
3. Wie häufig sagen Ihnen andere Menschen (z.B. Partner:innen, Eltern, Freunde), dass Sie weniger Medien konsumieren sollten?
4. Wie häufig bevorzugen Sie das Internet, anstatt Zeit mit anderen zu verbringen (z.B. Partner:innen, Kinder, Eltern, Freunden)?
5. Wie häufig schlafen Sie zu wenig, aufgrund des Internetkonsums?
6. Wie häufig befassen sich Ihre Gedanken mit Internet, auch wenn Sie nicht online sind?
7. Wie oft freuen Sie sich bereits auf Ihre nächste Internetsitzung?
8. Wie häufig denken Sie darüber nach, dass Sie weniger Zeit im Internet verbringen sollten?
9. Wie häufig haben Sie erfolglos versucht, weniger Zeit im Internet zu verbringen?
10. Wie häufig erledigen Sie ihre Aufgaben im Alltag hastig, damit Sie früher wieder ins Internet können?
11. Wie häufig vernachlässigen Sie Ihre Alltagspflichten (Arbeit, Schule, Familienleben), weil Sie lieber ins Internet gehen?
12. Wie häufig nutzen Sie das Internet, wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen?
13. Wie häufig nutzen Sie das Internet, um Ihren Sorgen zu entfliehen oder von negativen Gedanken abzulenken?
14. Wie häufig fühlen Sie sich unruhig, frustriert oder gereizt, wenn Sie das Internet nicht nutzen können?

Auswertung

- 14 Punkte	unproblematisch
14 - 27 Punkte	kritisch
27 Punkte +	Beratung empfohlen

Gesamt Summe: