

Michael Gruninger
MISSION SPIELFREI

296 Seiten | Softcover
€ 18,- [D] | € 18,50 [A]
ISBN: 978-3-98641-332-3

Erscheint am 5. Oktober

Spielsucht erkennen und richtig handeln

Was wie Gier, mangelnde Disziplin oder persönliches Versagen aussieht, kann Ausdruck einer Sucht sein.

In „Mission Spielfrei“ erzählt Michael Gruninger offen von Kontrollverlust, Scham und den Folgen einer Spielsucht, die nicht am Roulette-Tisch begann, sondern mitten in einem leistungsgeprägten Unternehmerleben.

Seine persönliche Geschichte verbindet er mit verständlicher Aufklärung über die Mechanismen moderner Verhaltenssuchten. Dabei geht es nicht nur um klassisches Glücksspiel, sondern auch um Trading, Gaming und digitale Systeme, die Risiko, Belohnung und den Reiz des nächsten Versuchs immer wieder neu entfachen können.

Ein ehrliches und aufklärendes Sachbuch für Betroffene, Angehörige und alle, die verstehen möchten, wie Kontrollverlust entsteht – und wie der Weg zurück in ein selbstbestimmtes Leben beginnen kann.



Michael
Gruninger

Was dieses Buch bietet:

Warnsignale von problematischem
Spiel- und Risikoverhalten erkennen.

Mechanismen hinter Spielsucht und
Kontrollverlust verstehen.

Konkrete Gesprächshilfen für
Betroffene und Angehörige.

Orientierung zu Finanzhygiene
und Sperrmöglichkeiten.

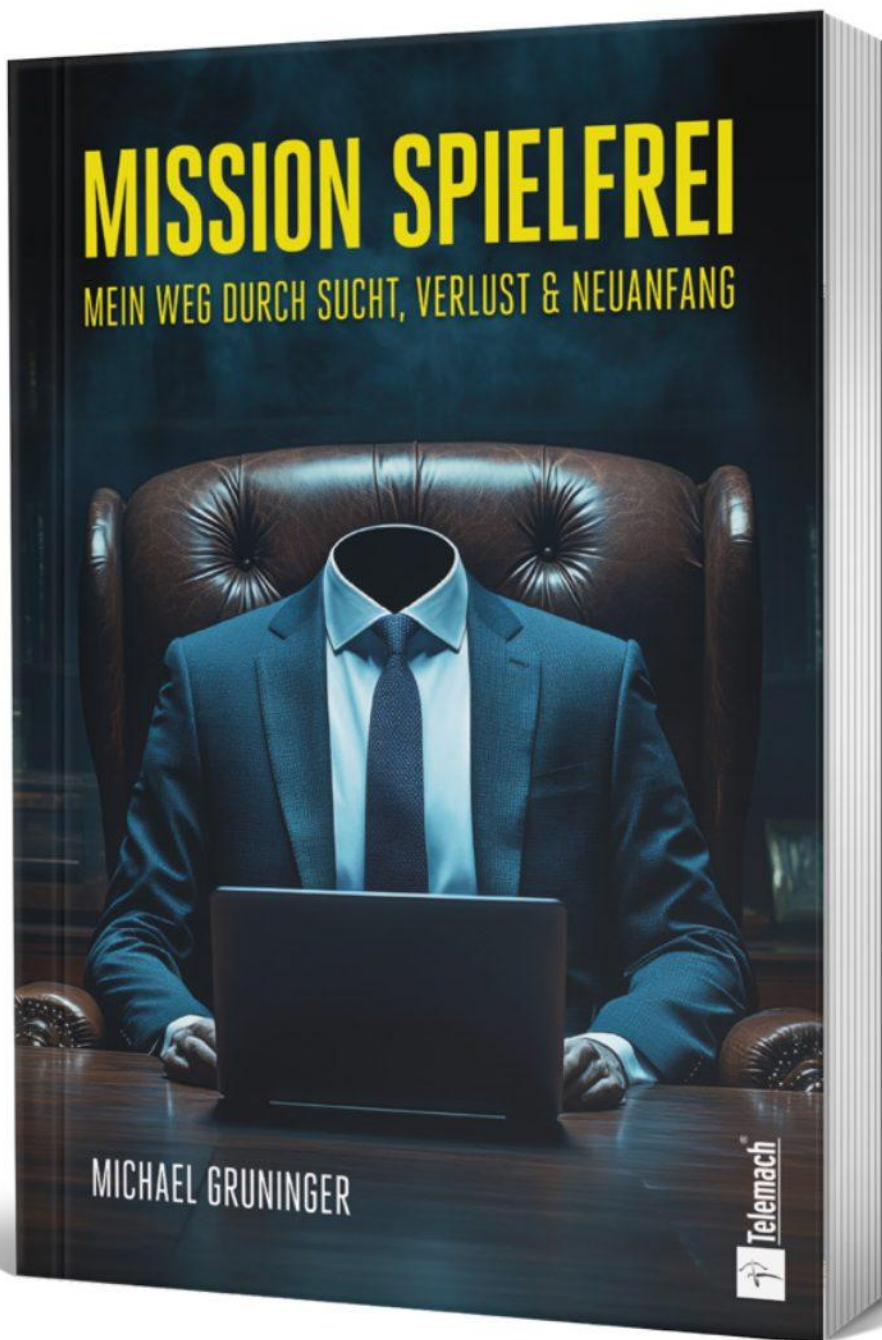
Nachvollziehbare Schritte zu
Beratung und Therapie.

Persönliche Erfahrung kombiniert mit
Recherche und konkreten Hilfswegen.

Wenn aus Risiko Kontrollverlust wird

Michael Gruninger weiß aus eigener Erfahrung, wie schleichend sich eine Sucht entwickeln kann. Was zunächst nach Risiko, Ehrgeiz und der Hoffnung auf den nächsten Erfolg aussieht, kann zunehmend Entscheidungen, Beziehungen, Finanzen und das eigene Selbstbild bestimmen. Gleichzeitig sorgen Scham und die Überzeugung, beim nächsten Mal wieder alles unter Kontrolle zu haben, häufig dafür, dass Betroffene viel zu lange schweigen.

„Mission Spielfrei“ verbindet die persönliche Geschichte eines Unternehmers und Familienvaters mit konkreter Orientierung. Michael Gruninger zeigt, welche Warnsignale ernst genommen werden sollten, warum sich Betroffene immer tiefer in problematische Verhaltensmuster verstricken können und weshalb Angehörige oft zwischen Hilfsbereitschaft, Wut und Ohnmacht stehen. Das Buch macht Mut, hinzuschauen, Zusammenhänge zu verstehen und Hilfe anzunehmen – ohne zu verurteilen oder einfache Lösungen zu versprechen.



*Der Begleiter für
Betroffene und Angehörige*