



Övning: Att väga för- och nackdelar

Varför?

När du identifierar för- och nackdelarna med digitalt spelande blir det lättare för dig att använda dem för att stödja förändring. Du ser tydligare vad du förlorar och vad du vinner på att spela eller på att minska på spelandet. Detta stödjer självständigt beslutsfattande och minskar osäkerheten.

Övningen hjälper dig att väga upp din situation på ett mångsidigt sätt och förbereda dig för en eventuell förändring. Reflektionen förbinder dig inte till något, men kan öppna upp för nya perspektiv.

Hur?

Granska ditt nuvarande spelande ur fyra perspektiv: Vad är för- och nackdelarna med spelandet? Och vad för nytta eller skada skulle det orsaka att minska ditt spelande?

Skriv ner dina svar nedan, i dina anteckningar eller på ett PDF-formulär.

Fördelarna med spelande

Vad ger spelandet dig? Vilka är de bra sakerna med det?





Exempel: "Det finns inte mycket tid över för något annat. Studierna är försenade."





Vad ger du upp om du minskar på spelandet? Vad förlorar du?





Vad vinner du om du slutar spela? Vad får du mer av i livet?



