

Test: Bin ich internetsüchtig?

Bitte beantworten Sie die Fragen ehrlich und zählen Sie die Punkte am Ende zusammen.

1 = nie	2 = selten	3 = manchmal	4 = oft	5 = immer
---------	------------	--------------	---------	-----------

Wie häufig kommt es vor, dass...

1. ...Sie länger als beabsichtigt online waren?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. ...Sie Ihre häuslichen Pflichten vernachlässigen, um länger online bleiben zu können?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. ...Sie die Spannung im Internet dem Zusammensein mit Ihrem Partner oder Ihrer Familie vorziehen?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. ...Sie neue Beziehungen mit gleichgesinnten Online-NutzerInnen knüpfen?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5. ...sich Menschen in Ihrer näheren Umgebung über die Zeit beschweren, die Sie im Internet verbringen?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Wie häufig kommt es vor, dass...

6. ...Ihre Arbeit für Schule oder Studium unter der Zeit leidet, die Sie online verbringen?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7. ...Sie Ihre E-Mails durchgehen, bevor Sie etwas anderes, Notwendiges, am Rechner tun?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

8. ...Ihre Arbeitsleistung oder Produktivität unter Ihrer online verbrachten Zeit leidet?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

9. ...Sie ausweichend antworten, wenn Sie jemand fragt, was Sie online machen?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

10. ...belastende Gedanken über Ihr Leben mit tröstlichen Kommentaren aus dem Internet vertreiben?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Wie häufig kommt es vor, dass...

11. ...Sie sich dabei ertappen, dass Sie sich darauf freuen, wieder ins Internet zu gehen?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

12. ...Sie befürchten, dass Ihr Leben ohne Internet langweilig, traurig und leer wäre?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

13. ...Sie verärgert oder aggressiv reagieren, wenn jemand Sie stört, während Sie online sind?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

14. ...Sie nicht ausgeschlafen sind, weil Sie sich spät abends noch einloggen?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

15. ...Sie nur ans Internet denken, auch wenn Sie offline sind?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Wie häufig kommt es vor, dass...

16. ...Sie sich dabei ertappen, zu sagen "Nur noch ein paar Minuten", während Sie online sind?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

17. ...Sie Ihre Internet-Zeit reduzieren wollen und dies Ihnen aber nicht gelingt?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

18. ...Sie versuchen zu vertuschen, wie viel Zeit Sie im Internet verbracht haben?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

19. ...Sie beschließen, Ihre Zeit lieber online zu verbringen, anstatt etwas mit anderen zu unternehmen?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

20. ...Sie deprimiert, launisch oder nervös sind, während Sie offline sind - ein Zustand, der sich bessert, wenn Sie wieder online sind?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Bitte zählen Sie nun die Punkte aus Ihren Antworten auf die Fragen 1-20 zusammen.
