

Compulsive Internet Use Scale (CIUS; Meerkerk et al., 2009)

1. Wie häufig finden Sie es schwierig, mit dem Internetgebrauch aufzuhören, wenn Sie online sind?

□

- nie (0 Punkte)
- selten (1 Punkt)
- manchmal (2 Punkte)
- häufig (3 Punkte)
- sehr häufig (4 Punkte)

2. Wie häufig setzen Sie Ihren Internetgebrauch fort, obwohl Sie eigentlich aufhören wollten?

- nie (0 Punkte)
- selten (1 Punkt)
- manchmal (2 Punkte)
- häufig (3 Punkte)
- sehr häufig (4 Punkte)

3. Wie häufig sagen Ihnen andere Menschen, z.B. Ihr Partner, Kinder, Eltern oder Freunde, dass Sie das Internet weniger nutzen sollten?

- nie (0 Punkte)
- selten (1 Punkt)
- manchmal (2 Punkte)
- häufig (3 Punkte)
- sehr häufig (4 Punkte)

4. Wie häufig bevorzugen Sie das Internet statt Zeit mit anderen zu verbringen, z. B. mit Ihrem Partner, Kindern, Eltern, Freunden?

- nie (0 Punkte)
- selten (1 Punkt)
- manchmal (2 Punkte)
- häufig (3 Punkte)
- sehr häufig (4 Punkte)

5. Wie häufig schlafen Sie zu wenig wegen des Internets?

- nie (0 Punkte)
- selten (1 Punkt)
- manchmal (2 Punkte)
- häufig (3 Punkte)
- sehr häufig (4 Punkte)

6. Wie häufig denken Sie an das Internet, auch wenn Sie gerade nicht online sind?

- nie (0 Punkte)
- selten (1 Punkt)
- manchmal (2 Punkte)
- häufig (3 Punkte)
- sehr häufig (4 Punkte)

7. Wie oft freuen Sie sich bereits auf Ihre nächste Internetsitzung?

- nie (0 Punkte)
- selten (1 Punkt)
- manchmal (2 Punkte)
- häufig (3 Punkte)
- sehr häufig (4 Punkte)

8. Wie häufig denken Sie darüber nach, dass Sie weniger Zeit im Internet verbringen sollten?

- nie (0 Punkte)
- selten (1 Punkt)
- manchmal (2 Punkte)
- häufig (3 Punkte)
- sehr häufig (4 Punkte)

9. Wie häufig haben Sie erfolglos versucht, weniger Zeit im Internet zu verbringen?

- nie (0 Punkte)
- selten (1 Punkt)
- manchmal (2 Punkte)
- häufig (3 Punkte)
- sehr häufig (4 Punkte)

10. Wie häufig erledigen Sie Ihre Aufgaben zu Hause hastig, damit Sie früher ins Internet können?

- nie (0 Punkte)
- selten (1 Punkt)
- manchmal (2 Punkte)
- häufig (3 Punkte)
- sehr häufig (4 Punkte)

11. Wie häufig vernachlässigen Sie Ihre Alltagsverpflichtungen (Arbeit, Schule, Familienleben), weil Sie lieber ins Internet gehen?

- nie (0 Punkte)
- selten (1 Punkt)
- manchmal (2 Punkte)
- häufig (3 Punkte)
- sehr häufig (4 Punkte)

12. Wie häufig gehen Sie ins Internet, wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen?

- nie (0 Punkte)
- selten (1 Punkt)
- manchmal (2 Punkte)
- häufig (3 Punkte)
- sehr häufig (4 Punkte)

13. Wie häufig nutzen Sie das Internet, um Ihren Sorgen zu entkommen oder um sich von einer negativen Stimmung zu entlasten?

- nie (0 Punkte)
- selten (1 Punkt)
- manchmal (2 Punkte)
- häufig (3 Punkte)
- sehr häufig (4 Punkte)

14. Wie häufig fühlen Sie sich unruhig, frustriert oder gereizt, wenn Sie das Internet nicht nutzen können?

- nie (0 Punkte)
- selten (1 Punkt)
- manchmal (2 Punkte)
- häufig (3 Punkte)
- sehr häufig (4 Punkte)



Auswertungshinweis:

Die jeweiligen Punktwerte zu jeder Antwort befinden sich in Klammern hinter den Antworten. Die Punkte werden zusammengezählt.

0 bis 20 - kaum problematische Nutzung

20 bis 27 - symptomatische Nutzung

Es gibt Anzeichen auf eine Internetgebrauchsstörung, die beobachtet werden sollte.

28 und darüber - problematische Nutzung

Es gibt Anzeichen auf eine Internetgebrauchsstörung, die von einem Experten abgeklärt werden sollte.

Das Resultat dieses Tests ersetzt keinesfalls die professionelle Untersuchung / Beratung eines anerkannten Suchtexperten / Psychologen.