

## Compulsive Internet Use Scale (CIUS)

Bitte kreuzen Sie im Fragebogen die für Sie zutreffende Antwort an. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, es zählt allein Ihre Einschätzung. Unter Internetnutzung wird auch der Zugang über Tablets, Smartphones oder andere internetfähige Geräte verstanden.

	0 nie	1 selten	2 manch- mal	3 häufig	4 sehr häufig
1. Wie häufig finden Sie es schwierig mit dem Internetgebrauch aufzuhören, wenn Sie online sind?					
2. Wie häufig setzen Sie Ihren Internetgebrauch fort, obwohl Sie eigentlich aufhören wollten?					
3. Wie häufig sagen Ihnen andere Menschen (z.B. Partner, Kinder, Eltern, Freunde), dass Sie das Internet weniger nutzen sollten?					
4. Wie häufig bevorzugen Sie das Internet statt Zeit mit anderen zu verbringen, z. B. mit Ihrem Partner, Kindern, Eltern, Freunden?					
5. Wie häufig schlafen Sie zu wenig wegen des Internets?					
6. Wie häufig denken Sie an das Internet, auch wenn Sie gerade 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 zu Hause hastig, damit Sie früher ins Internet können?					
11. Wie häufig vernachlässigen Sie Ihre Alltagsverpflichtungen, weil Sie lieber ins Internet gehen?					
12. Wie häufig gehen Sie ins Internet, wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen?					
13. Wie häufig nutzen Sie das Internet, um Ihren Sorgen zu entkommen oder um sich von einer negativen Stimmung zu entlasten?					
14. Wie häufig fühlen Sie sich unruhig, frustriert oder gereizt, wenn Sie das Internet nicht nutzen können?					
<b>Summe</b>					

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

### Auswertungshinweis:

Die jeweiligen Punktwerte zu jeder Antwort befinden sich in den Spalten hinter den Antworten. Die jeweiligen Punktwerte werden aufsummiert. Ein Summenwert von 28 oder mehr Punkten zeigt einen Verdacht auf einen problematischen Internetgebrauch an. Zur weiteren Abklärung sollten Sie sich z. B. an eine Suchtberatungsstelle wenden.