

Tipps für Shopaholics



Um eine Übersicht über das eigene Kaufverhalten zu bekommen, empfiehlt es sich, ein Ausgabenbuch zu führen. Spüren Sie den Wunsch oder Drang etwas zu kaufen, dann vertagen Sie den Kauf. Warten Sie zwei bis drei Tage ab und überdenken Sie, ob Sie das Produkt wirklich brauchen. In der realen Welt mag es helfen, nur einen bestimmten Betrag Bargeld mitzunehmen und die Kreditkarten zuhause zu lassen, um sich vor unbeabsichtigten Impulskäufen zu schützen. Beim Kauf im Internet ist einiges mehr an Selbstdisziplin nötig: Checken Sie vor dem Einkauf Ihren Kontostand und legen Sie ein Limit für den Kauf fest. Halten Sie sich an dieses Limit, auch wenn es schwerfällt! Wenn Sie den Drang zum Einkaufen verspüren, ersetzen Sie lieber die Illusion des Einkaufsvergnügens durch ein reales Vergnügen: Treffen Sie sich mit Freunden zum Essen oder auf einen Kaffee, lesen Sie ein spannendes Buch, gönnen Sie sich ein entspannendes Bad, oder treiben Sie Sport.

Professionelle Hilfe



Erkennen Sie sich in den Beschreibungen wieder? Sich die Abhängigkeit einzugestehen ist der erste Schritt. Es muss nicht gleich eine Therapie sein. Sprechen Sie mit einem vertrauten Menschen über das Problem und holen Sie sich Unterstützung. Oft hilft auch der Austausch mit anderen Betroffenen, z. B. in einer Selbsthilfegruppe. Wenn Sie merken, dass Sie es alleine nicht schaffen, Ihr Kaufverhalten in geregelte Bahnen zu lenken, holen Sie sich professionelle Hilfe beim Psychologen. In der Regel hilft eine Verhaltens- oder Gesprächstherapie, die tieferliegende Ursache für den Kaufzwang zu finden und diese zu beseitigen.

Weitere Informationen zum Thema Internetsucht sowie zu weiteren Angeboten der **BKK Pfalz** erhalten Sie unter der Telefonnummer **0800 / 133 33 00**.

Impressum
Herausgeber: BKK
Text & Gestaltung: Berliner Botschaft
Bildquelle: Corbis

Stand: 09/2013



Wege aus der Internetsucht

Raus aus dem Kaufrusch



Onlinekaufsucht



Shopping im Internet ist bequem, rund um die Uhr möglich und daher eine attraktive Alternative zum Einkaufen im realen Geschäft. Gesellschaftlich ist Konsum erwünscht. Deswegen fällt es auch kaum oder erst sehr spät auf, wenn eine Kaufsucht vorliegt. Laut einer Studie von Konsumforschern sind fast 12 Prozent der Bevölkerung kaufsuchtig. Frauen sind etwas häufiger betroffen als Männer. Einige kompensieren mit dem Trosteinkauf negative Gefühle, andere holen sich den positiven Kick bei der Schnäppchenjagd. In beiden Fällen steht der Kaufakt an sich im Vordergrund. Das Käuferlebnis erzeugt Glücksgefühle wie bei stoffgebundenen Süchten der Alkohol oder die Droge. Frauen kaufen oft Kleidungsstücke und Schuhe, während Männer eher Elektronikartikel wählen, um so ein Glücksgefühl auszulösen. Das gekaufte Produkt spielt nur noch eine Nebenrolle, wird meist gar nicht benötigt und schnell wieder vergessen. Das kann sogar so weit gehen, dass sich bei manchen Shopaholics zuhause die ungeöffneten Pakete stapeln. Das bargeldlose Zahlen enthemmt und fördert die Entwicklung einer Kaufsucht zusätzlich.

Ursachen



Hinter einer Kaufsucht verstecken sich fast immer psychische Ursachen. Das Kaufen von Produkten fungiert als Ersatz für Anerkennung, fehlende Liebe oder innere Leere. Es dient der Flucht vor Problemen oder der Kompensation von Minderwertigkeitskomplexen. Die Betroffenen haben eine gestörte Impulskontrolle und können ihren Konsum nicht steuern – trotz guter Vorsätze.

Bin ich kaufsuchtig?



Folgende Punkte sind ein Hinweis darauf, dass aus dem Spaß am Einkaufen eine handfeste Kaufsucht geworden ist.

Kaufsuchtige(n)

- dient der Kauf als Trost, Belohnung, Entspannung, Beruhigung, Ablenkung;
- geben oft mehr aus als ihre Finanzen erlauben;
- fühlen einen inneren Zwang, kaufen zu müssen;
- erfreuen sich an den gekauften Dingen nicht mehr richtig;
- denken quasi nur noch ans Einkaufen;
- fühlen sich traurig, leer, gereizt oder haben Entzugerscheinungen wie Herzrasen und Schweißausbrüche, wenn sie nicht kaufen können oder daran gehindert werden;
- finden den Kauf anschließend unsinnig oder haben danach ein schlechtes Gewissen.