

Inhalt

Vorwort	7
1 Kaufsucht – Was ist das?	9
1.1 Woran erkennt man eine Kaufsucht?	9
1.2 Wie wirkt Kaufsucht auf andere?	13
1.3 Kernsymptome von Kaufsucht	15
1.4 Unterschiedliche Erscheinungsformen von Kaufsucht	19
1.5 Verlauf der Störung	21
1.6 Welche negativen Folgen kann Kaufsucht haben?	21
1.7 Kaufsucht und andere psychische Störungen	24
1.8 Führt die Abnahme von Kaufsucht zu einer Symptomverlagerung? ..	29
1.9 Wie verbreitet ist Kaufsucht?	29
2 Wie entsteht eine Kaufsucht und warum verschwindet sie nicht von allein wieder?	31
2.1 Das sagt die Wissenschaft	31
2.2 Umweltaspekte: Die Konsumgesellschaft	32
2.3 Individuelle Risikofaktoren	33
3 Was kann man gegen eine Kaufsucht tun?	36
3.1 Was kann ich selbst als Nächstes tun?	36
3.1.1 Änderungsmotivation	36
3.1.2 Nobody is perfect	37
3.1.3 Wo soll die Reise hingehen?	37
3.1.4 Selbstbeobachtung	38
3.1.5 Nur Bares ist Wahres	41
3.1.6 Eine Nacht darüber schlafen	42
3.1.7 Die Auslöser kontrollieren	42
3.1.8 Alternativverhalten	42
3.1.9 Gedanken, Gefühle und Verhalten	43

3.1.10	Gefühle regulieren	45
3.1.11	Sich von Dingen trennen	45
3.2	Selbsthilfe hat ihre Grenzen	46
3.3	Schritt-für-Schritt und Dranbleiben	46
3.4	Eigene Fortschritte wahrnehmen und sich loben	47
3.5	Rückfälle gehören dazu	47
3.6	Psychotherapie	48
3.7	Können Medikamente helfen?	51
3.8	Geschafft! Und nun? Für den Notfall planen	51
4	Was können Angehörige tun?	54
	Anhang	57
	Wissenschaftliche Literatur, die bei der Abfassung des Ratgebers genutzt wurde	57
	Empfehlenswerte Literatur zu Kaufsucht und häufigen Begleitstörungen ..	57
	Selbsthilfegruppen	58
	Arbeitsblatt	59