

Oliver Hoffmann

# Konsum neu denken

Wie Sie die Kontrolle über Ihr  
Konsumverhalten zurückgewinnen

 Springer

# Inhaltsverzeichnis

|          |                                                                                   |           |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>Einleitung</b>                                                                 | <b>1</b>  |
| 1.1      | Warum dieses Buch?                                                                | 3         |
| 1.2      | Ist Konsum wirklich eine Sucht?                                                   | 5         |
| 1.3      | Was erwartet Sie in diesem Ratgeber?                                              | 10        |
| 1.4      | Hinweise zu den praktischen Übungen                                               | 12        |
|          | Literatur                                                                         | 13        |
| <b>2</b> | <b>Konsum- und Luxussucht verstehen</b>                                           | <b>15</b> |
| 2.1      | Was ist Konsumsucht – und wie unterscheidet sie sich von Luxussucht?              | 17        |
| 2.2      | Die Psychologie hinter der Kaufsucht: Emotionen, Status und Bedürfnisbefriedigung | 23        |
| 2.3      | Konsum als Ersatz: Wenn Kaufen die Seele füllen soll                              | 29        |
|          | Literatur                                                                         | 33        |
| <b>3</b> | <b>Selbstdiagnose und Reflexion</b>                                               | <b>35</b> |
| 3.1      | Bin ich gefährdet? Erste Anzeichen von Konsumproblemen                            | 36        |
| 3.2      | Warum kaufen wir, was wir kaufen? Eine Selbsteinschätzung                         | 38        |
| 3.3      | Checklisten zur Erkennung von Konsum- und Luxussucht                              | 40        |
|          | Literatur                                                                         | 43        |
| <b>4</b> | <b>Die Ursachen der Sucht</b>                                                     | <b>45</b> |
| 4.1      | Persönlichkeitsmerkmale und individuelle Risikofaktoren                           | 46        |
| 4.2      | Der Einfluss von Werbung, sozialen Medien und digitalem Konsum                    | 52        |

## **VIII Inhaltsverzeichnis**

|          |                                                                                |     |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 4.3      | Wie Gesellschaft und Kultur unsere Konsumgewohnheiten prägen                   | 58  |
|          | Literatur                                                                      | 63  |
| <b>5</b> | <b>Der Weg aus der Konsumfalle</b>                                             | 65  |
| 5.1      | Achtsamkeit als Schlüssel: Wie Sie sich selbst und Ihre Bedürfnisse wahrnehmen | 66  |
| 5.2      | Strategien zur Kontrolle von Impulskäufen                                      | 69  |
| 5.3      | Finanzielle Ordnung schaffen: Den Überblick zurückgewinnen                     | 74  |
|          | Literatur                                                                      | 79  |
| <b>6</b> | <b>Neue Lebensstile entdecken</b>                                              | 81  |
| 6.1      | Minimalismus: Weniger Besitz, mehr Leben                                       | 82  |
| 6.2      | Nachhaltiger Konsum: Wie bewusstes Einkaufen glücklich machen kann             | 84  |
| 6.3      | Der Weg zu einem ausgewogenen Verhältnis von Haben und Sein                    | 86  |
|          | Literatur                                                                      | 89  |
| <b>7</b> | <b>Langfristige Veränderung</b>                                                | 91  |
| 7.1      | Wie Sie Ihr Konsumverhalten nachhaltig verändern                               | 92  |
| 7.2      | Der Umgang mit Rückfällen: Aus Fehlern lernen                                  | 96  |
| 7.3      | Aufbau eines selbstbestimmten Lebens jenseits der Konsumsucht                  | 100 |
|          | Literatur                                                                      | 105 |
| <b>8</b> | <b>Abschluss: Ein bewusster Umgang mit Konsum</b>                              | 107 |
| 8.1      | Was bedeutet es, frei von Konsumsucht zu sein?                                 | 108 |
| 8.2      | Reflexion und Ausblick: Ihr Leben neu gestalten                                | 110 |
|          | Literatur                                                                      | 113 |
| <b>9</b> | <b>Hilfreiche Ressourcen und weiterführende Unterstützung</b>                  | 115 |
| 9.1      | Literaturtipps                                                                 | 115 |
| 9.2      | Checklisten                                                                    | 117 |
| 9.3      | Praktische Übungen                                                             | 126 |
| 9.3.1    | Übung 1: Achtsamkeit im Kaufverhalten stärken                                  | 126 |
| 9.3.2    | Übung 2: Analyse des eigenen Konsumverhaltens                                  | 129 |
| 9.3.3    | Übung 3: Reflexion des konkreten Konsumverhaltens                              | 130 |

|                 |                                                          |     |
|-----------------|----------------------------------------------------------|-----|
| 9.3.4           | Übung 4: Reflexion der persönlichen<br>Konsumauslöser    | 132 |
| 9.3.5           | Übung 5: Kaufimpulse bewusst hinterfragen                | 133 |
| 9.3.6           | Übung 6: Die „Impulse unterbrechen-Strategie“            | 134 |
| 9.3.7           | Übung 7: Finanzielle Reflexion und Zielsetzung           | 135 |
| 9.3.8           | Übung 8: Das Konsum- und Werte-Tagebuch                  | 137 |
| 9.3.9           | Übung 9: Werte reflektieren und Prioritäten<br>setzen    | 138 |
| 9.3.10          | Übung 10: Gestalten Sie Ihre persönliche<br>Lebensvision | 139 |
| <b>Nachwort</b> |                                                          | 141 |