



## SHOP ICH GERN ODER BIN ICH ETWA KAUFSTÜCHTIG?

**WARNZEICHEN:** Shoppen macht Spaß. Kaufstüchtige können ihr Einkaufsverhalten allerdings nicht mehr kontrollieren, so Psychologin Dr. Roman Braun ([www.trinergy.at](http://www.trinergy.at)). Liegt eine Kaufsucht vor, gibt es Warnzeichen, die sich in drei Phasen gliedern lassen und in Wellen immer wiederkehren: Ständige Ausreden, um einzukaufen (Anm.: wird durch Dopamin aktiviert), ein rauschartiger **Kontrollverlust** während des Einkaufens (Anm.: Auslöser ist Serotonin) und ein Reuegefühl nach dem Kauf. Sich die Sucht einzugestehen, ist der erste Schritt. Aber die zugrundeliegenden Ursachen liegen meist tiefer: von schmerzhaften Trennungen über Sinnlosigkeitsgefühle bis Missbrauchserfahrungen in der Kindheit. Zwanghaftes Kaufverhalten geht man daher am besten mit professioneller Hilfe an. Coaching in Einzel- oder Gruppensetting sei laut Dr. Braun ratsam.

