



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). 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.

