



Astrid Müller  
Nora M. Laskowski

# Ratgeber Kaufsucht

Informationen für Betroffene  
und Angehörige

# **Ratgeber Kaufsucht**

## **Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie Band 50**

Ratgeber Kaufsucht

Prof. Dr. Dr. Astrid Müller, Dr. Nora M. Laskowski

Die Reihe wird herausgegeben von:

Prof. Dr. Martin Hautzinger, Prof. Dr. Tania Lincoln, Prof. Dr. Jürgen Margraf,  
Prof. Dr. Winfried Rief, Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier

Die Reihe wurde begründet von:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

**Astrid Müller**  
**Nora M. Laskowski**

# **Ratgeber Kaufsucht**

Informationen für Betroffene  
und Angehörige



**Prof. Dr. Dr. Astrid Müller**, geb. 1963. Seit 2011 Leitende Psychologin an der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie der Medizinischen Hochschule Hannover und dort Leiterin der Arbeitsgruppe „Substanzun- gebundene Abhängigkeitserkrankungen“. 2015 Außerplanmäßige Professorin.

**Dr. Nora M. Laskowski**, geb. 1992. Seit 2021 Wissenschaftliche Mitarbeiterin der Abteilung Klinische Psy- chologie, Psychotherapie und Diagnostik des Instituts für Psychologie der TU Braunschweig sowie seit 2022 im Zentrum für Seelische Gesundheit der Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychothera- pie am Medizin Campus OWL der Ruhr-Universität Bochum.

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat gemeinsam mit den Autor:innen bzw. den Herausgeber:innen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Do- sierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Kor- rektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autor:innen bzw. Herausgeber:innen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus fol- gende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Infor- mationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kennt- lich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

#### **Copyright-Hinweis:**

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

Merkelstraße 3

37085 Göttingen

Deutschland

Tel. +49 551 999 50 0

Fax +49 551 999 50 111

info@hogrefe.de

www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © iStock.com by Getty Images/ AndreyPopov

Satz: Michael Kleine, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

Format: PDF

1. Auflage 2022

© 2022 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-3072-0; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-3072-1)

ISBN 978-3-8017-3072-7

<https://doi.org/10.1026/03072-000>

## **Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z.B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Vorwort</b> .....   | <b>7</b>  |
| <b>1 Kaufsucht – Was ist das?</b> .....  | <b>9</b>  |
| 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        |
| <b>2 Wie entsteht eine Kaufsucht und warum verschwindet sie nicht von allein wieder?</b> ..... | <b>31</b> |
| 2.1 Das sagt die Wissenschaft .....  | 31        |
| 2.2 Umweltaspekte: Die Konsumgesellschaft .....  | 32        |
| 2.3 Individuelle Risikofaktoren .....  | 33        |
| <b>3 Was kann man gegen eine Kaufsucht tun?</b> .....  | <b>36</b> |
| 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        |
| <b>4</b> | <b>Was können Angehörige tun? .....</b>   | <b>54</b> |
|          | <b>Anhang .....</b>   | <b>57</b> |
|          | Wissenschaftliche Literatur, die bei der Abfassung des Ratgebers<br>genutzt wurde ..... | 57        |
|          | Empfehlenswerte Literatur zu Kaufsucht und häufigen Begleitstörungen ..                 | 57        |
|          | Selbsthilfegruppen .....  | 58        |
|          | Arbeitsblatt .....  | 59        |



# Vorwort

Kaufsucht ist ein seit langem bekanntes Phänomen, das in der Bevölkerung recht häufig auftritt. Obwohl Schätzungen davon ausgehen, dass etwas 5 % der erwachsenen Bevölkerung eine starke Kaufsuchtgefährdung aufweisen und die Forschung sich diesem Gebiet mehr und mehr zuwendet, ist das Problem nach wie vor nicht als eigenständige psychische Störung anerkannt. Dabei sind die vielen negativen Folgen und der daraus resultierende Leidensdruck sowohl für die Betroffenen als auch für deren Angehörige enorm.

Dieser Ratgeber wendet sich vor allem an Menschen, die sich vom Thema Kaufsucht persönlich betroffen fühlen. Dazu zählen sowohl Menschen, die selbst an einer Kaufsucht und deren Folgen leiden, als auch deren Angehörige, Bekannte, Freundinnen und Freunde, Kolleginnen und Kollegen sowie Personen aus professionellen Hilfesystemen.

Der Ratgeber soll dabei unterstützen, die Störung besser zu verstehen und Betroffene, deren Angehörige und weitere Interessierte über das Störungsbild, seinen Verlauf, die Ursachen, die Folgen sowie verschiedene Behandlungsoptionen aufzuklären. In diesem Ratgeber werden vor allem Selbsthilfemöglichkeiten erläutert. Diese reichen oftmals aus, um das Problem in den Griff zu bekommen. Wenn das jedoch nicht gelingt, ist eine Therapie erforderlich. Hinweise dazu werden in Kapitel 3.6 gegeben.

Kapitel 1 des Buches beschreibt, wie sich eine Kaufsucht äußert, wie man sie erkennen kann und welche Konsequenzen Betroffene erfahren. Zudem wird kurz auf die Häufigkeit von Kaufsucht in der Bevölkerung sowie auf den Zusammenhang von Kaufsucht mit anderen psychischen Störungen eingegangen. In Kapitel 2 steht die Entstehung einer Kaufsucht im Vordergrund. Kapitel 3 richtet sich direkt an Betroffene und informiert über Selbsthilfemöglichkeiten. Ergänzend werden die wesentlichen Inhalte einer Therapie kurz skizziert. Kapitel 4 wendet sich an Angehörige und gibt Empfehlungen, wie sie Betroffene unterstützen können. Am Ende des Buches findet sich eine Auflistung weiterführender Informationen und hilfreicher Literatur.