

Bin ich kaufsüchtig? – Selbsttest zur Kaufsucht

(Hohenheimer Kaufsuchtindikator, Quelle: Uni Hohenheim, AK-Studie)

Beantworte alle Aussagen bitte wahrheitsgemäß mit Ja oder Nein.

1. Wenn ich Geld habe, dann muss ich es ausgeben.
2. Wenn ich durch die Innenstadt oder durch ein Kaufhaus gehe, fühle ich ein starkes Verlangen, etwas zu kaufen.
3. Oft verspüre ich einen unerklärlichen Drang, einen ganz plötzlichen, dringenden Wunsch, loszugehen und irgendetwas zu kaufen.
4. Manchmal sehe ich etwas und fühle einen unwiderstehlichen Impuls, etwas zu kaufen.
5. Oft habe ich das Gefühl, dass ich etwas Bestimmtes unbedingt haben muss.
6. Nach dem Kauf frage ich mich oft, ob es wirklich so wichtig war.
7. Ich kaufe oft etwas, nur weil es billig ist.
8. Oft kaufe ich etwas, weil ich einfach Lust zum Kaufen habe.
9. Werbebriefe finde ich interessant; häufig bestelle ich auch etwas.
10. Ich habe schon oft etwas gekauft, das ich dann nicht benutzt habe.
11. Ich habe schon oft etwas gekauft, das ich mir eigentlich gar nicht leisten konnte.
12. Ich bin verschwenderisch.
13. Einkaufen ist für mich ein Weg, dem unerfreulichen Alltag zu entkommen und mich zu entspannen.
14. Manchmal merke ich, dass etwas in mir mich dazu getrieben hat, einkaufen zu gehen.
15. Manchmal habe ich ein schlechtes Gewissen, wenn ich mir etwas gekauft habe.
16. Oft traue ich mich nicht, gekaufte Sachen anderen zu zeigen, weil man mich sonst für unvernünftig halten könnte.

Auswertung:

Wenn Du 5 Mal oder öfter mit Ja geantwortet haben, solltest Du Dein Kaufverhalten überdenken und ggf. professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Hinweis:

Dieser Test ersetzt keine therapeutische Diagnose. Suche bei ernsthaften Problemen bitte umgehend einen Arzt oder Therapeuten auf.



Monatliche Einkommensübersicht

Datum: _____

Monatliches Einkommen (aus Arbeit, Sozialhilfe etc.)

Art des Einkommens	Brutto (€) <small>(Wie viel habe ich vor Abzug der Steuer?)</small>	Netto (€) <small>(Wie viel habe ich nach Abzug der Steuer?)</small>
Monatliches Nettoeinkommen insgesamt (€)		

Schuldenliste

Bitte liste alle Darlehen, Schulden, Kredite, offenen Rechnungen und andere finanziellen Forderungen an Dich auf. Notiere die Höhe, die monatlichen Rückzahlungen und ggf. überfällige Rückzahlungen.

Gläubiger	Höhe der Schulden (€)	Monatliche Rückzahlungen (€)	Überfällige Rückzahlungen (€)
Monatliche Rückzahlungen insgesamt (€)			



Meinen monatlichen Ausgaben auf der Spur

Monatliche Fixkosten		in €
Miete		
Heizung		
Strom / Gas		
Wasser / Abwasser		
Abfall		
Telefon / Internet / TV		
Rundfunk		
Steuer		
Versicherungen		
Weitere Nebenkosten		

Monatliche Variable Kosten		in €
ÖPNV		
Sprit		
Kindergärten / Schulen / Vereine		
Lebensmittel		
Kleidung		
Körperpflege		
Reinigung		
Abonnements		
Bestehende Zahlungsverpflichtungen		
Sparen (Altersvorsorge etc.)		
Andere Rücklagen		
Taschengeld		
Sonstiges		



Jährliche und Zeitpunkt abhängige Kosten	in €
Geschenke	
Reisen / Urlaube	
Elektronik / Bücher / Spiele / Zeitschriften	
Medikamente / Ärzte	
Reparaturen	
Möbel / Dekoartikel / Accessoires	
Haushaltseinrichtung / Werkzeug	
Freizeit / Hobbys	
Versicherungen (KFZ, Haftpflicht etc.)	
Restaurant	
Sonstiges	



Mein Weg aus der Kaufsucht

- ▶ Ich setze mir Ziele und arbeite daran.
- ▶ Ich prüfe meine Ziele regelmäßig, ob sie realistisch sind und ich Fortschritte mache.
- ▶ Ich versuche, Bargeld-Situationen zu vermeiden.
- ▶ Ich schaffe meine Geld- und Kreditkarten ab.
- ▶ Ich bitte jemanden, mein Geldmanagement für eine bestimmte Zeit zu übernehmen.
- ▶ Ich gehe nur noch mit abgezähltem Geld einkaufen.
- ▶ Ich lege ein Teil meines Geldes fest an.
- ▶ Ich erstelle einen Finanzplan und halte mich daran.
- ▶ Ich reduziere meine Ausgaben oder erhöhe mein Einkommen.
- ▶ Ich suche Kontakt zu anderen Menschen.
- ▶ Ich baue mir ein mich unterstützendes Netzwerk auf.
- ▶ Ich nutze ein Kauftagebuch, um meine Aktivitäten zu verfolgen.
- ▶ Ich spreche mit meiner Vertrauensperson über meine Ziele und Fortschritte.
- ▶ Ich suche eine Schuldnerberatung auf.
- ▶ Ich hole mir bei Depressivität oder Suizidgedanken sofort professionelle Hilfe.
- ▶ Ich vermeide den Konsum von Alkohol, Drogen und Medikamenten.
- ▶ Ich suche mir neue Freizeitaktivitäten.
- ▶ Ich verändere meine Lebensgewohnheiten und meide Kaufauslöser.
- ▶ Ich plane meine Tage genau, damit ich keine Zeit zum Kaufen übrig habe.
- ▶ Ich starte sportliche Aktivitäten.
- ▶ Ich eigne mir mehr Wissen über Kaufsucht an.
- ▶ Ich nutze positive Selbstinstruktionen, um meine Ziele zu erreichen.
- ▶ Ich beurteile Rückfälle realistisch und erstelle einen Plan, was ich bei einem Rückfall tun kann.
- ▶ Ich gehe Tag für Tag in kleinen Schritten voran.

Meine eigenen Ideen sind:

Kauftagebuch

Eine Deiner Aufgaben während des Hörens der CD ist die tägliche Aufzeichnung Deiner Aktivitäten in diesem Kauftagebuch. Das Tagebuch kann Dir helfen, herauszufinden, in welchen Situationen Du planlos etwas kaufst und in welchen nicht. Welche Gefühle Du hast wenn Du kaufst bzw. wenn Du nicht kaufst und was Dich dazu bewegt, Dein Kaufverhalten aufrechtzuerhalten. Es erleichtert Dir auch, nachzuvollziehen, wie erfolgreich Du bei der Umsetzung Deiner Ziele bist. Mache Dir von der Folgeseite so viele Kopien, wie Du benötigst, um täglich Deine Aktivitäten aufschreiben zu können.



Datum / Wochentag: _____

Mein Verlangen / Drang zu kaufen

Heute habe ich nichts gekauft.

Meine Gedanken über das „Nicht-Kaufen“:

Welche Gefühle habe ich dabei wahrgenommen?

Ich habe doch etwas gekauft.

Meine Gedanken über das „Doch-Kaufen“:

Welche Gefühle habe ich dabei wahrgenommen?

Was habe ich heute gekauft?

Wie viel Zeit habe ich mit dem Kaufen verbracht?

Wie viel Geld habe ich dafür ausgegeben?

Wie habe ich mich in den letzten 24 Stunden gefühlt und was habe ich darüber gedacht?

Welche angenehmen Aktivitäten habe ich heute gemacht, die nichts mit dem Kaufen zu tun haben (z.B. Sport, Entspannung, Treffen von Freunden, Aktivitäten mit der Familie etc.)?

Ich habe heute meine Vertrauensperson getroffen und mit ihr über Folgendes gesprochen:

Weitere Bemerkungen:

