



Selbsthilfegruppe «Kauflust – Kauffrust»

Wenn Du zu viel und zu oft kaufst

In der Gruppe reden wir darüber. Wir reden über Gründe, Gefühle und Folgen.

Wir unterstützen uns gegenseitig und tauschen uns über das aus, was der Drang zu kaufen mit uns macht, wie er uns und unser Leben verändert.

Wir wollen die Gründe für dieses Verhalten erkennen und die Folgen verdeutlichen, die zwanghaftes Kaufen für uns und unser Leben haben:

- Für unsere Beziehungen zu anderen Menschen (Partner*in, Eltern, Freunde) – Wahrnehmung von mir und Anderen.
- Für unser Selbstbild – warum brauche ich das «Kaufen»? Erkenne ich meine wirklichen Bedürfnisse? Was bedeuten für mich Zufriedenheit und Glück?
- Für die finanzielle Situation (Schulden, Belastungen) – wie gehe ich damit um?
- Für unser Lebensglück – was ist wirklich wichtig, damit ich mich gut fühle?

Wir tun dies mit dem Wissen, dass das Erkennen von Gründen für unser Verhalten und die Auswirkungen, welche es auf Andere hat, Grundlage von Veränderungen ist – hin zu mehr Lebensqualität.

Hast Du Interesse? Wir freuen uns auf Dich.