

Inhaltsverzeichnis

1 Einführung: Oniomanie – kollektives Phänomen der Postmoderne	1
1.1 Historischer Überblick über Konsumverhalten	2
1.2 Konsumismus als gesellschaftliches Leitbild	5
1.3 Der Aufstieg der Konsumsucht im digitalen Zeitalter	9
1.4 Warum Konsumsucht „benötigt“ wird: ökonomische Anreize und Manipulation	13
Literatur	19
2 Konsumsucht und Luxussucht: Begriffliche Einordnung und Annäherungen	21
2.1 Was unterscheidet Konsumsucht von Luxussucht?	21
2.2 Psychologische Mechanismen hinter Konsumverlangen und Statusdenken	25
2.3 Konsumsucht als Ersatzhandlung: emotionaler und sozialer Ausgleich	29
2.4 Luxus: von der Notwendigkeit der exzessiven Selbstbestätigung	31
Literatur	33
3 Ursachen und Symptome bei Individuum und Gesellschaft	37
3.1 Individualpsychologische Ursachen und Mechanismen	40
3.2 Intersubjektive Ursachen: Konsum als gesellschaftliche Norm	45
3.3 Symptome und Dynamik der Konsumsucht: Von alltäglichem Kaufzwang bis zu extremen Luxusausgaben	49
3.4 Soziale und familiäre Dynamiken: Konsum als Bindungs- und Konfliktmittel	53
Literatur	58
4 Individuelle Risikofaktoren der Konsumsucht	61
4.1 Persönlichkeitsmerkmale: Wer ist besonders anfällig?	62
4.2 Finanzielle Instabilität und Konsumverhalten	65
4.3 Soziale Medien und Werbung: wie individuelle Konsumgewohnheiten durch externe Einflüsse geformt werden	68

4.4	Der universelle Einfluss von individueller Resilienz im Geflecht der Konsum- und Luxussucht	72
	Literatur.....	75
5	Motive und Charakteristika – Konsumsucht und Luxussucht erkennen und verstehen	79
5.1	Emotionale Motive: Warum kaufen wir?	80
5.2	Kognitive Verzerrungen und Konsumverhalten	83
5.3	Phasen und Typen der Konsumsucht – eine Systematik.....	88
5.4	Luxus als Distinktionsmerkmal: wie Statussymbole sozialen Aufstieg symbolisieren und Luxussucht evozieren	97
	Literatur.....	100
6	Lösungs- und Behandlungsansätze: umfassende Konsumkompetenz entwickeln.....	103
6.1	Wege aus der Konsumfalle: Metabewusstsein schaffen durch Achtsamkeit und Reflexion	104
6.2	Aufbau von Konsumkompetenz: ein persönlicher Leitfaden zur bewussten Entscheidungsfindung.....	109
6.3	Finanzielle Kontrolle zurückverlangen: vom impulsiven Käufer zum strategischen Konsumenten	115
6.4	Psychotherapeutische Ansätze: Verhaltenstherapie und kognitive Umstrukturierung	118
6.5	Nachhaltiger Konsum: wie ökologisches Denken das persönliche Wohlbefinden steigert	120
6.6	Alternative Lebensstile: Minimalismus und bewusster Verzicht als Heilmittel	123
	Literatur.....	127
7	Nachwirkungen: die gewollte Sucht – über den Umgang mit Konsum in einer Konsumgesellschaft	131
	Literatur.....	139
	Anhang.....	141
	Weiterführende Literatur.....	147
	Literatur.....	149