

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Einführung: Oniomanie – kollektives Phänomen der Postmoderne.</b>	<b>1</b>
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
<b>2 Konsumsucht und Luxussucht: Begriffliche Einordnung und Annäherungen</b>	<b>21</b>
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
<b>3 Ursachen und Symptome bei Individuum und Gesellschaft</b>	<b>37</b>
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
<b>4 Individuelle Risikofaktoren der Konsumsucht</b>	<b>61</b>
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
<b>5</b>	<b>Motive und Charakteristika – Konsumsucht und Luxussucht erkennen und verstehen .....</b>	<b>79</b>
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
<b>6</b>	<b>Lösungs- und Behandlungsansätze: umfassende Konsumkompetenz entwickeln. ....</b>	<b>103</b>
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 zurückerlangen: 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
<b>7</b>	<b>Nachwirkungen: die gewollte Sucht – über den Umgang mit Konsum in einer Konsumgesellschaft .....</b>	<b>131</b>
	Literatur .....	139
	<b>Anhang .....</b>	<b>141</b>
	<b>Weiterführende Literatur. ....</b>	<b>147</b>
	<b>Literatur. ....</b>	<b>149</b>