



# KAUF-SUCHT

Informationen  
in Leichter Sprache



**ZENTRUM FÜR VERHALTENSUCHT**  
**CAFÉ BEISPIELLOS+LOST IN SPACE**  
verhaltenssucht-berlin.de



# MERKMALE UND FOLGEN

- » Das Kaufen lenkt dich von schlechten Gefühlen ab. Deine Stimmung verbessert sich für kurze Zeit.
- » Du verheimlichst die Einkäufe vor anderen, vor deiner Familie oder deinem Partner. Du willst Kritik und Streit vermeiden.
- » Du verbringst Stunden oder Tage in Online-Shops. Deshalb vernachlässigst du andere Aufgaben oder du gibst Freizeit-Aktivitäten ganz auf.
- » Du kaufst Produkte in großer Anzahl. Noch verpackte Produkte liegen bei dir herum und brauchen immer mehr Platz in der Wohnung.
- » Du verlierst den Überblick über deine Einkäufe und das ausgegebene Geld. Du hast vielleicht schon Schulden gemacht.

# TIPPS FÜR EINE VERÄNDERUNG



## Sichere dein Geld und teile dir dein Geld ein.

Du kannst zum Beispiel Bezahl-Dienste wie PayPal sperren oder die Nutzung einschränken.

Geld-Karten kannst du einer vertrauten Person geben.  
Bar-Geld solltest du dir wöchentlich einteilen.



## Sperre deinen Zugriff auf bestimmte Internet-Seiten.

Lösche Shopping-Apps auf deinen Geräten.

Anleitungen gibt es auf [www.medien-kindersicher.de](http://www.medien-kindersicher.de).



## Kaufe nie spontan, bereite Einkäufe vor.

Mache dir immer eine Einkaufs-Liste.

Lege fest: Wie viel Geld will ich ausgeben?

Und frage dich: Brauche ich das wirklich?



## Ändere deine E-Mail-Adresse

und lösche deine Profile in Sozialen Medien,  
damit du keine Werbe-Mails bekommst.



## Führe ein Haushalts-Buch.

Dort trägst du deine Einnahmen und Ausgaben ein.

So behältst du den Überblick.

Wenn du dein Kauf-Verhalten ändern möchtest,  
dann kann dein Umfeld dich dabei unterstützen.  
Sprich offen mit einer vertrauten Person!





**ZENTRUM FÜR VERHALTENSUCHT**  
**CAFÉ BEISPIELLOS+LOST IN SPACE**

Telefon: 030 66 63 39 55

E-Mail: [verhaltenssucht@caritas-berlin.de](mailto:verhaltenssucht@caritas-berlin.de)

Web: [verhaltenssucht-berlin.de](http://verhaltenssucht-berlin.de)

Ein Angebot des Caritasverbandes für das Erzbistum Berlin e. V.  
[www.caritas-berlin.de](http://www.caritas-berlin.de).

Gefördert aus Mitteln der Senatsverwaltung für Wissenschaft,  
Gesundheit und Pflege des Landes Berlin.

Der Text in Leichter Sprache ist von capito Berlin.  
4 Personen mit Lernschwierigkeiten haben  
den Flyer auf Verständlichkeit geprüft.