



Bin ich kaufsüchtig?

Das Einkaufen ist seit meiner Jugend meine Lieblingsbeschäftigung. Ich liebe es, Dinge zu kaufen – Nahrungsmittel, Kleider, Haushaltgegenstände, was auch immer.

Ich ertappe mich oft dabei, dass ich am Abend, wenn ich nichts anderes zu tun habe, in einen Laden gehe. Ich suche kurzentschlossen einen Laden auf und kaufe einige Dinge, nur um einige Tage später in den Laden zurückzukehren und einige Gegenstände zurückzugeben und gleichzeitig unweigerlich etwas anderes zu kaufen.

Meine Familie und Freunde machen Bemerkungen über meine Ausgabegewohnheiten und nennen mich "kaufsüchtig". Sie sagen mir, dass ich zu viel ausbe. Wie weiss ich, ob ich wirklich ein Ausgabeproblem habe? Und wenn dies der Fall ist, wie kann ich es überwinden?

Wenn wir die Details Ihres Lebensstils und Ihrer Ausgabegewohnheiten nicht kennen, können wir Ihnen nicht sagen, ob Sie ein Ausgabeproblem haben. Wir können Ihnen jedoch sagen, dass Ihre Bereitschaft, sich der Angelegenheit zu stellen, ein guter erster Schritt dazu ist, Ihr Ausgabeproblem zu überwinden, wenn Sie wirklich eines haben. Wann wird das Ausgeben zu einem Problem? Jegliches Verhalten oder jede Eigenschaft, die ins Extreme geht, ist problematisch, und das Ausgeben ist nicht anders. Der Rambam lehrt uns, dass der Mittelweg der goldene Weg ist, und die Fähigkeit, ein Gleichgewicht zwischen den zwei Extremen in jeder Midda zu finden, das Kennzeichen eines gesunden Verhaltens ist.

Ausgabeprobleme kommen in zwei Ausführungen – Geiz und Verschwendung - die zwei entgegengesetzte Extreme des Ausgabep-

Spektrums darstellen. Unser Ziel ist es, einen Mittelweg zu finden, der es uns erlaubt, genügend auszugeben, um unsere Bedürfnisse und Verpflichtungen zu erfüllen, jedoch nicht so viel, dass wir Geld unnötig verschwenden. Die Ausdrücke "Geiz" und "Verschwendung" sind ziemlich subjektiv, weil die Höhe des Budgets einer Person ein bedeutender Faktor bei der Feststellung ist, ob die Person zu viel oder zu wenig ausgibt. Wie viel Geld jemand besitzt, ist jedoch längst nicht der einzige Faktor, der definiert, ob er oder sie ein Ausgabeproblem hat. Ausgabeprobleme sind ebenso ein Verhaltensmerkmal wie eine finanzielle Angelegenheit. Es gibt arme Leute, die geizig sind, und es gibt reiche Leute, die geizig sind. Es gibt arme Leute, die zu viel

zwischen gesunden Ausgabegewohnheiten und einer Verausgabung an einer anderen Stelle gezogen, aber wir können vier allgemeine Bereiche identifizieren, die Ihnen helfen können, festzustellen, ob Sie zu viel ausgeben:

1. Sie geben mehr aus, als Sie sich leisten können

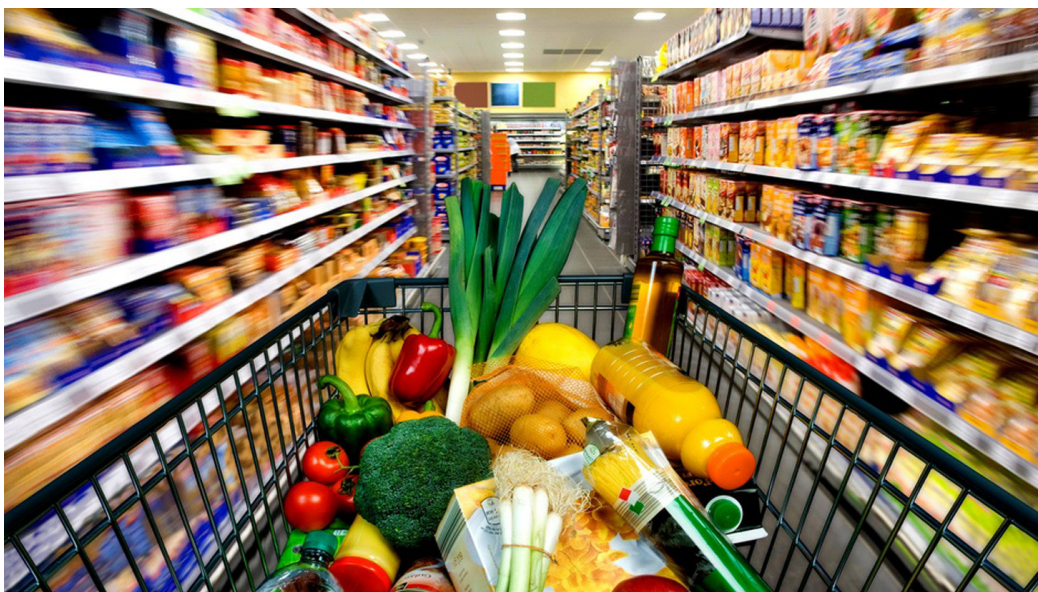
Es gibt drei Wege, um festzustellen, ob Sie mehr ausgeben, als Sie sich leisten können:

- a. Falls Sie regelmässig mehr ausgeben, als Sie verdienen, und deshalb entweder Schulden machen oder Ihre Ersparnisse aufbrauchen.
- b. Falls Ihr Einkommen angemessen ist, Sie jedoch nicht fähig sind, etwas Geld für die Zukunft wegzulegen.
- c. Falls Sie Geld für luxuriöse oder unwesentliche Gegenstände ausgeben und danach unfähig sind, un-

entbehrliche oder wesentliche Dinge zu bezahlen.

2. Sie geben Geld aus, um eine emotionelle Leere zu füllen

Obwohl das Einkaufen eine angenehme Erfahrung sein kann und ein gewisses Mass an Stressabbau bieten kann, sollte es nicht regelmässig als Ausweg



ausgeben, und es gibt reiche Leute, die sich verausgaben.

Das Zeichen eines Geizproblems ist, dass ein Mensch Schwierigkeiten damit hat, Geld für Dinge auszugeben, die er und seine Familie eindeutig benötigen – nicht weil er das Geld nicht hat, sondern weil er sich nicht dazu bringen kann, es auszugeben. Dies schafft eine Atmosphäre der Entbehrung und der Knusrigkeit im Heim, die oft von einer Fixierung auf Geld und Preise begleitet ist.

Wann wird die Verausgabung zu einem Problem? Für jeden Menschen wird die Linie

für negative Gefühle wie Traurigkeit, Unzulänglichkeit, Langeweile, Schuld, Angst, Wut oder Nervosität verwendet werden.

Das Geldausgeben ist keine gesunde Reaktion auf negative Gefühle, weil das Durchziehen einer Kreditkarte und das Weggehen mit einer Einkaufstasche nichts dafür tut, die Ursache dieser Gefühle zu zerstreuen. Jegliches Gefühl einer emotionalen Linderung, die das Einkaufen gewährt, ist deshalb kurzlebig und oberflächlich.

3. Sie kaufen Dinge, die Sie nicht benötigen und nie benutzen

Wenn Ihr Schrank voller Dinge ist, die immer noch Preisetiketten auf sich haben; wenn Sie sich oft wundern, was Sie dazu veranlasste, einen gewissen Gegenstand zu kaufen, für den Sie keine Verwendung haben, oder wenn Sie häufig Ausflüchte über Ihre Einkäufe machen und wie viel diese gekostet haben – oder sie sogar ableugnen – dann ist die Wahrscheinlichkeit vorhanden, dass Ihre Ausgabefreudigkeit ein Problem darstellt.

4. Ihr Geldausgeben hat einen negativen Einfluss auf andere Bereiche in Ihrem Leben. Sogar wenn Sie und Ihre Familie wegen ihren Ausgabegewohnheiten keine finanziellen Auswirkungen erleiden, könnte Ihre Gewohnheit für Sie oder Ihre Geliebten in anderer Weise schädlich sein.

Haben Sie häufige Argumente mit Familienmitgliedern über ihre Ausgabegewohnheiten? Werden Ihre Kinder vernachlässigt, weil Sie zu oft wegen ihrem Einkaufen nicht zu Hause sind? Ist ihre Ehe zu einer Sammlung von geteilten Dingen, anstatt von geteilten Zielen und geteilter Kommunikation geworden? Dreht sich Ihr Leben um materielle Käufe, bis zum Punkt, dass Sie den Freuden der Geistigkeit und bedeutenden Beziehungen gegenüber unempfindlich geworden sind?

Schwere Verausgabung

In extremen Fällen können Menschen eine richtige Kaufsucht entwickeln – die wissenschaftlich als Oniomanie bekannt ist oder in der Umgangssprache "Kaufsucht" genannt wird – falls sie sich daran gewöhnen, Geld auszugeben, um negative Gefühle zu unterdrücken. Diese Leute können zehn Gegenstände kaufen, wenn sie in Wirklichkeit nur einen benötigen, oder sie können enorme Summen von Geld für Dinge bezahlen, für die sie nur wenig oder gar keine Verwendung haben.

Kaufsucht Menschen erfahren einen Rausch der Endorphine, wenn sie Geld ausgeben, was ihnen ein kurzes, jedoch beglückendes Entkommen aus den schmerzhaften Realitäten des Lebens gibt. Sobald dieses Gefühl der Euphorie abklingt, beginnen sie, das angenehme Gefühl, das sie mit dem Einkaufen in Verbindung bringt, erneut zu ersehnen, und empfinden einen unbezwinglichen Drang, wiederum Geld auszugeben.

Zwischen Episoden der Ausgabefreudigkeit werden Kaufsucht normalerweise von Unruhe, Schamgefühlen und Schuld geplagt und denken übermässig ans Geld. Dieser Zyklus ist typisch für ein süchtiges Verhalten, und eine professionelle Intervention wird meist benötigt, um den Teufelskreis zu durchbrechen.

Überwindung des Problems

Wenn Ihre Verausgabung ausser Kontrolle geratene Proportionen und den Punkt erreicht hat, wo sie als zwanghaft oder süchtig bezeichnet werden kann, werden Sie professionelle Hilfe benötigen. Wenn Sie jedoch noch ein gewisses Mass an Kontrolle über Ihre Ausgaben haben, bieten wir Ihnen mehrere Vorschläge an, diese bis zu einem Punkt einzudämmen,

wo sie nicht mehr problematisch sind.

- Tragen Sie Ihr Portemonnaie nicht auf sich, wenn Sie es nicht benötigen. Wenn Sie kein Geld oder keine Kreditkarte bei sich haben, werden Sie später zurückkommen, falls sie einen Gegenstand kaufen wollen, den Sie sehen. Dies ist ein guter Weg, um zu prüfen, ob Sie den Gegenstand wirklich benötigen oder wünschen, und kann dazu verhelfen, impulsive Käufe zu reduzieren.

- Werden Sie Ihre Kreditkarten los. Wenn Kreditkarten angemessen verwendet werden, können sie ein sehr bequemes und nützliches Mittel sein. Wenn Sie jedoch die Tendenz haben, zu viel auszugeben, sollten Sie Kreditkarten gänzlich vermeiden. Kreditkarten machen es in gefährlicher Weise leicht, Geld auszugeben, da sie den Schmerz eliminieren, den man empfindet, wenn man sich von seinem Geld trennen muss. Der Schmerz der Trennung von Geld ist in Wirklichkeit ein gesunder Schmerz; er bewirkt, dass der Gegenstand, für den Sie Geld ausgeben, den damit verbundenen Schmerz rechtfertigt.

- Kaufen Sie ein, wenn Sie nicht traurig, gestresst, erregt oder in Eile sind. Leute neigen dazu, mehr auszugeben und Dinge zu kaufen, die sie nicht benötigen, wenn sie sich deprimiert fühlen oder unter Druck stehen. Leute, die sehr freudig, erregt oder in einem emotionalen Hoch sind, neigen auch dazu, mehr auszugeben. Und je weniger Zeit die Leute haben, desto mehr Geld geben sie normalerweise aus.

- Weichen Sie der Versuchung aus. Bleiben Sie den Geschäften fern, in denen Sie dazu neigen, Geld auszugeben. Wenn Sie eine Freundin haben, die viel ausgibt, gehen Sie nicht mit ihr einkaufen.

- Entwickeln Sie konstruktive emotionelle Gelegenheiten. Es gibt viele konstruktive Wege, negative Gefühle abzubauen, aber das Ausgeben von Geld ist nicht einer von ihnen. Wenn Sie sich bedrückt fühlen, sprechen Sie mit einer Freundin, nehmen ein Tehillim zur Hand oder gehen Sie spazieren. Wenden Sie sich nicht instinktiv dem Einkaufszentrum zu. Denken Sie daran, dass die "Therapie des Frusteinkaufs" für Detailhändler therapeutisch ist, nicht für Kunden.

- Finden Sie alternative Freizeitaktivitäten. Sie müssen nicht etwas kaufen, um eine schöne Zeit zu verbringen. Anstatt das Einkaufen mit Musse und Entspannung zu assoziieren, bringen Sie sich dazu, das Einkaufen in erster Linie als zweckmässige und sachbezogene Aktivität anzusehen, und planen Sie Freizeitaktivitäten, die nicht mit irgendwelchen Käufen verbunden sind.

- Lernen Sie, Liebe und Dankbarkeit in immaterieller Weise auszudrücken. Leute, die es geniessen, Dinge zu kaufen, schreiben greifbaren Gegenständen oft unverhältnismässigen Wert oder Wichtigkeit zu und wenden sich dem Schenken zu, um Liebe und Dankbarkeit auszudrücken. Solche Gefühle werden jedoch

am besten in Worten ausgedrückt, entweder mündlich oder schriftlich. Greifbare Geschenke sollten für besondere Gelegenheiten vorbehalten bleiben; sonst verlieren sie ihren Wert im Auge des Empfängers. Sogar wenn Sie beschliessen, ein Geschenk zu kaufen, denken Sie daran, dass ein Geschenk oft so bedeutsam ist wie das Gefühl, das ihm zugrunde liegt. Der Betrag von Geld, den Sie für ein Geschenk ausgeben, bestimmt nicht dessen Wert.

- Erstellen Sie ein Budget, das einen Zuschuss für frei verfügbare Ausgaben einschliesst. Wenn Sie dazu neigen, sich zu verausgaben, ist es doppelt so wichtig für Sie, ein klar definiertes Budget zu haben, das die Beträge, die Sie für veränderliche Ausgaben wie Nahrungsmittel, Kleider, Geschenke und Haushaltgegenstände verwenden, regelt. Damit Sie sich jedoch erfolgreich an Ihr Budget halten können, ist es auch wichtig, dass Sie sich einen gewissen Freiraum geben und einen Geldbetrag für unwesentliche oder impulsive Käufe beiseitelegen. Auf diese Weise werden Sie sich durch Ihr Budget nicht erstickt fühlen und nicht versucht sein, es jedes Mal im Stich zu lassen, wenn Sie Ihrer Versuchung nicht widerstehen können, etwas, das nicht unbedingt nötig ist, zu kaufen. Um sicherzustellen, dass Sie Ihrem Budget rechenschaftspflichtig bleiben, sollten Sie es zusammen mit Ihrem Partner oder einem nahen Freund oder Verwandten erstellen und es regelmässig mit dieser Person überprüfen.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Artikels darf in irgendwelcher Form ohne vorherige Einwilligung von Mesila kopiert werden.

DER JÜDISCHE MARKTPLATZ

Gratis: ältere **Musikkassetten**, Ersatz- Teile der Zylliss-Gemüse Raffel und Schneidescheibe? Wer hat unseren echt-Haar **Purim-Bart** gefunden/geborgt- seit letztem Purim. Wer hat unsere **Trittleiter** geborgt/vergessen zurück zu bringen? Fam. Sterling. Tel auf 078 664 57 14.

Hellgrau Strickhandschuhe am Moize Schabbes im IRG-Saal gefunden. Bitte melden Sie sich unter 078 664 57 14 **Zwei Betten** mit Schubladen 190/90, Paidi, und Wickelkommode gratis. Goldschmidt 044 2023300/078 670 8530. Bei l'Chajim Leiner liegengelassen in Schimmelstr. 7: **Damenschirm** schwarz mit weissen Tupfer. Tel. 044 241 5886.

Zu verkaufen: Hochwertige **Washburn Gitarre** (Originalpreis 495.-) mit Ritter Gigbag (O.P. 50.-) für 249.-, ohne Gigbag 219.-. Mit eingebautem Fishman 301T Pickup System. Selten gespielt, hatte vor kurzem ein Setup, sieht fast wie neu aus. Aschkenasy 044 202 04 63

Aus Holz gebastelte **Telefonbox** bei Chinese Auction gefunden 0774801059.

Kleider G-Mach: Bitte keine Kleider im Briefkasten oder vor meiner Türe deponieren. Alle Kleider landen im Kübel. Weiterhin bin ich sehr dankbar, wenn Sie mir Kleider nach Israel mitnehmen können. Es ist eine grosse Mitzwa, die keinerlei Mühe und Kosten verursacht. Bitte melden Sie sich bei C.Pifko, 079 480 07 22.