



# MACHEN SIE DEN SELBSTTEST: BIN ICH KAUFSUCHT-GEFÄHRDET?

Sie wollen wissen, ob bei Ihnen ein Risiko zur Kaufsucht besteht?  
Unser Test\* kann Ihnen dabei helfen, das herauszufinden.

**Kreuzen Sie an, ob die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen oder nicht.**

**1.**

Manchmal kaufe ich etwas einfach nur, weil es reduziert ist.

JA NEIN

**2.**

Ich bringe nach jedem Einkauf viel mehr nach Hause als ich geplant hatte.

JA NEIN

**3.**

Wenn ich gestresst bin, hilft mir Einkaufen beim Entspannen.

JA NEIN

**4.**

Wenn ich einen schlechten Tag hatte, verschafft mir Einkaufen Trost und Ablenkung.

JA NEIN

**5.**

Wenn mich ein Termin vom geplanten Einkauf abhält, werde ich nervös.

JA NEIN

**6.**

Oft gehe ich lieber einkaufen, statt mich mit Freunden zu treffen.

JA NEIN

**7.**

Ich gebe wesentlich mehr Geld für Einkäufe aus als für andere Freizeitaktivitäten.

JA NEIN

**8.**

Ich habe mir schon oft etwas gekauft, obwohl ich es mir eigentlich nicht leisten kann.

JA NEIN

**9.**

Ich verliere leicht den Überblick darüber, wie viel Geld ich ausgebe.

JA NEIN

**10.**

Nach dem Einkaufen fühle ich mich schlecht.

JA NEIN

**11.**

Ich diskutiere häufig mit meiner Familie und Freunden über mein Kaufverhalten.

JA NEIN

**12.**

Oft verstecke ich meine Einkäufe vor anderen, weil ich mich schäme, so viel gekauft zu haben.

JA NEIN

[...weiter auf der nächsten Seite](#)

\* Dieser Selbsttest beruht auf den Tests von:

BZBplus: <https://bzbplus.ch/test/bin-ich-kaufsuechtig/>

Suchtmittel.de: <https://www.suchtmittel.de/seite/interaktiv/tests/?test=12>

Bergen Shopping Addiction Scale (BSAS): <https://psychology-tools.com/test/bergen-shopping-addiction-scale>

bpb, Beilage zur Wochenzeitung, Das Parlament, 12. Januar 2004: <https://m.bpb.de/system/files/pdf/MWT93B.pdf>



**13.**

Im Job bin ich oft abgelenkt, weil ich meine nächsten Einkäufe plane.

**JA NEIN**

**14.**

Nachts schlafe ich schlecht, weil sich meine Gedanken um das Einkaufen drehen.

**JA NEIN**

**15.**

Ich entdecke immer wieder Sachen, von denen ich nicht wusste, dass ich sie besitze.

**JA NEIN**

**16.**

Manchmal packe ich Bestelltes gar nicht mehr aus, weil mir der Einkauf im Nachhinein unsinnig erscheint.

**JA NEIN**

## AUSWERTUNG:

Dieser Test liefert Hinweise, ob Ihr Kaufverhalten bedenklich ist. Ob Sie tatsächlich von einer Kaufsucht betroffen sind, kann Ihnen nur ein Arzt oder eine Beratungsstelle sicher beantworten.

### 0 bis 1 Aussage mit Ja beantwortet

Es besteht kaum eine Gefahr, dass Sie eine Kaufsucht entwickeln. Wenn Sie trotzdem das Gefühl haben, eine professionelle Beratung zu benötigen, wenden Sie sich an eine Beratungsstelle in Ihrer Umgebung.

### 2 bis 4 Aussagen mit Ja beantwortet

Bei Ihnen sind Anzeichen zu erkennen, die auf eine Kaufsucht hindeuten. Seien Sie ehrlich zu sich selbst und fragen Sie sich, ob Sie betroffen sein könnten. Wenden Sie sich außerdem an eine Beratungsstelle oder Selbsthilfegruppe in Ihrer Umgebung.

### 5 bis 11 Aussagen mit Ja beantwortet

Bei Ihnen deuten viele Anzeichen auf eine Kaufsucht hin. Sprechen Sie offen mit Ihnen nahestehenden Personen darüber und wenden Sie sich an eine Beratungsstelle. Diese bieten Information und Therapie.

### 12 bis 16 Aussagen mit Ja beantwortet

Bei Ihnen liegen sehr viele Anzeichen vor, die auf eine Kaufsucht hinweisen. Sie sollten dringend Kontakt zu einer Beratungsstelle aufnehmen.



### Hier finden Sie Hilfe:

Suchtberatung des Deutschen Roten Kreuzes:

Kostenlose Hotline: 08000 365 000

Website: <https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/gesundheits-und-praevention/suchtberatung/>

Beratungsstellensuche der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:

<https://www.bzga.de/service/beratungsstellen/suchtprobleme/>

Datenbank der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS):

<https://www.nakos.de/adressen/datenbanksuche/>