

Raus aus der Kaufsucht

-rein in dein freies Leben

INNER
GLOW
&
MONEY
FLOW

Chris Baric



Raus aus der Kaufsucht

-rein in dein freies Leben

HAST DU DAS GEFÜHL, DASS DEIN
KAUFVERHALTEN AUSSER KONTROLLE
GERATEN IST?

HAST DU SCHON MEHRFACH VERSUCHT,
ETWAS DAGEGEN ZU TUN, DOCH DER DRANG,
IMMER WIEDER ZU KONSUMIEREN,
SCHEINT ZU KRASS ZU SEIN UND DU FÜHLST
DICH LOST?

DEIN KÖRPER REAGIERT SCHON MIT HOHEM
BLUTDRUCK, SCHLAFLOSIGKEIT,
MAGENPROBLEMEN UND ANDEREN
SYMPTOMEN?

ICH KANN DIR NUR SAGEN, DASS JETZT DER
ZEITPUNKT DA IST, AN DEM DU ECHT
WAS UNTERNEHMEN DARFST, DENN
ES WIRD SCHLIMMER WERDEN UND KANN
ZU ERNSTHAFTEN ERKRANKUNGEN FÜHREN.

WWWINNERGLOW-MENTORING.DE

ALS JEMAND, DER SELBST JAHRELANG IN
DER FALLE DER KAUFUCHT GESTECKT
HAT,
WEISS ICH GENAU, WIE ES SICH
ANFÜHLT,
VON DIESEM STÄNDIGEN DRANG
BEHERRSCHT
ZU WERDEN.

ES GIBT EINEN AUSWEG, UND DIESER
BEGINNT
MIT DER ENTSCHEIDUNG, DIE
KONTROLLE ÜBER
DEIN LEBEN ZURÜCKZUERLANGEN.

IN DIESEM E-BOOK WERDE ICH DIR
ZEIGEN,
WIE DU DIE URSACHEN DEINER
KAUFUCHT
VERSTEHST UND WIE DU MIT KLEINEN,
ABER WIRKSAMEN SCHRITTEN, EINE
NACHHALTIGE VERÄNDERUNG
ERREICHST.

WWW.INNERGLOW-MENTORING.DE



Chapter 1:

Was ist Kaufsucht

KAUFSUCHT, AUCH ALS "KONSUMSUCHT"
BEZEICHNET, IST EINE "ERKRANKUNG",
BEI DER DAS KAUFEN VON DINGEN
ZWANGHAFT
WIRD UND DAS LEBEN DER BETROFFENEN IN
VIELERLEI HINSICHT BEEINTRÄCHTIGT.

(ICH NENNE ES NICHT ERKRANKUNG,
SONDERN
TRAUMA – GRIECH: WUNDE)

SIE BEGINNT OFT HARMLOS, ABER DER
DRANG ZU KAUFEN WÄCHST UND WIRD MIT
DER ZEIT IMMER STÄRKER.

DER KAUF VON DINGEN WIRD DABEI NICHT
AUS
FREUDE ODER NOTWENDIGKEIT GETAN,
SONDERN ALS EINE ART
ERSATZBEFRIEDIGUNG, DIE MEIST MIT
NEGATIVEN EMOTIONEN WIE STRESS,
TRAURIGKEIT
ODER LEERE VERBUNDEN IST.

Die Anzeichen von Kaufsucht!

- DU FÜHLST DICH GEZWUNGEN, IMMER WIEDER ZU SHOPPEN, AUCH WENN DU ES DIR EIGENTLICH NICHT LEISTEN KANNST.
- DU VERSUCHST, DEIN KAUFVERHALTEN ZU VERSTECKEN ODER ZU RECHTFERTIGEN.
- NACH EINEM KAUF HAST DU ZWAR KURZFRISTIGE BEFRIEDIGUNG, ABER DAS GEFÜHL HÄLT NICHT LANGE AN.
- DU FÜHLST DICH SCHULDIG, WENN DU ETWAS GEKAUFT HAST.
- DU VERNACHLÄSSIGST DEINE RECHNUNGEN, WEIL DU DAS GELD LIEBER FÜR DIE SUCHT AUSGIBST.
- DU ERZÄHLST DIR IMMER WIEDER GESCHICHTEN, WESHALB DU GENAU DIESE HOSE ODER DIESE SCHUHE ETC. BRAUCHST.





Chapter 2:
Die Auswirkungen von
Kaufsucht auf dein Leben

KAUFSUCHT HAT TIEFGREIFENDE AUSWIRKUNGEN
AUF DEIN LEBEN – NICHT NUR FINANZIELL, SONDERN
AUCH EMOTIONAL UND SOZIAL.

DIE STÄNDIGEN KÄUFE KÖNNEN ZU HOHEN
SCHULDEN FÜHREN, WAS WIEDERUM DAS
VERTRAUEN IN DICH SELBST UND IN DEINE
FÄHIGKEIT, MIT GELD UMZUGEHEN,
ERSCHÜTTERT.

DU KANNST KAUM NOCH AN
FREIZEITAKTIVITÄTEN MIT FREUNDEN
TEILNEHMEN, WEIL DU PLEITE BIST UND
GELD DAFÜR WEGZULEGEN FÄLLT DIR SCHWER,
WEIL DU STÄNDIG VON DEM DRANG WAS ZU KAUFEN,
DOMINIERT WIRST.



WAS PASSIERT :
SOZIALE ISOLATION, KEINER HAT MEHR
BOCK DICH ZU FRAGEN, OB DU MIT KOMMST
ODER STÄNDIG FÜR DICH ZU BEZAHLEN!

FINANZIELLE BELASTUNG:

EIN PERMANENTER GELDMANGEL DURCH STÄNDIGE KÄUFE FÜHRT ZU FINANZIELLEN PROBLEMEN, DIE SICH IN FORM VON SCHULDEN UND ÜBERMÄSSIGEN AUSGABEN MANIFESTIEREN. DIE TÄGLICHE SORGE UM GELD FÜHRT ZU EMOTIONALEM STRESS.

EMOTIONALER SCHMERZ:

KAUFSUCHT IST EINE FLUCHT VOR TIEF VERWURZELTEN EMOTIONALEN PROBLEMEN. DER KAUF IST EINE KURZFRISTIGE LÖSUNG FÜR INNERE LEERE ODER STRESS. DOCH DIESER „KÜNSTLICHE“ TROST HÄLT NICHT LANGE AN UND HINTERLÄSST MEISTENS NOCH STÄRKERE NEGATIVE GEFÜHLE ; HINZU KOMMEN SCHULD UND SCHAM.

AUSWIRKUNGEN AUF BEZIEHUNGEN:

WENN DU IN EINER PARTNERSCHAFT BIST, KANN KAUFSUCHT AUCH HIER ZU KONFLIKTEN FÜHREN. DEIN PARTNER ODER DEINE FAMILIE MERKT MÖGLICHERWEISE DIE ZUNEHMENDE UNZUFRIEDENHEIT UND DEN DRUCK, DER DURCH DIE STÄNDIGEN AUSGABEN ENTSTEHT.

Chapter 3:

Wie Kaufsucht deine Emotionen beeinflusst

HINTER DEM DRANG ZU KONSUMIEREN
STECKT EIN TIEFERES, UNGELÖSTES
EMOTIONALES BEDÜRFNIS BZW. TRAUMA:

MANGEL AN ANERKENNUNG,
LIEBE ODER SELBSTWERT.

JEDER KAUF FÜHLT SICH WIE EINE SCHNELLE
ERFÜLLUNG AN , EIN KURZER MOMENT VON
GLÜCK UND ZUFRIEDENHEIT.

AB EINEM GEWISSEN LEVEL
SPÜRT MAN GAR KEINE POSITIVEN
EMOTIONEN MEHR.

DANN FÜHLT MAN SCHAM, WUT,
VERZWEIFLUNG UND SCHULD.

WAHRE FÜLLE ENTSTEHT NICHT
DURCH DINGE IM AUSSEN,
SONDERN DURCH HEILUNG UND
SELBSTLIEBE IM INNEREN.

DIE EMOTIONALE LEERE:

OFT VERSUCHEN MENSCHEN, DURCH EINKÄUFE
IHRE EMOTIONALE LEERE ZU FÜLLEN.
SIE KAUFEN DINGE, UM SICH BESSER ZU FÜHLEN,
UM FÜR EINEN MOMENT DIE TRAUIGKEIT ODER
DEN STRESS ZU BETÄUBEN.

NIEDRIGER SELBSTWERT:

MENSCHEN, DIE UNTER KAUFSUCHT LEIDEN,
HABEN UNTER ANDEREM EIN GERINGES
SELBSTWERTGEFÜHL.

SIE GLAUBEN, DASS SIE SICH MIT DINGEN
„AUFWERTEN“ MÜSSEN, UM SICH SELBST ODER
ANDEREN ETWAS ZU BEWEISEN.

FLUCHT VOR DER REALITÄT:

DER KAUF VON DINGEN KANN AUCH EINE
FORM DER FLUCHT VOR UNANGENEHMEN
GEFÜHLEN ODER LEBENSREALITÄTEN SEIN.
INDEM MAN SICH DURCH SHOPPING ABLENKT,
ENTKOMMT MAN FÜR KURZE ZEIT DER INNEREN
LEERE ODER DEM STRESS DES ALLTAGS.

Chapter 4:

Die Rolle der Selbstliebe im Heilungsprozess

SELBSTLIEBE IST DER SCHLÜSSEL, UM AUS DER
KAUFSUCHT HERAUSZUKOMMEN. NUR WENN DU
DICH SELBST WERTSCHÄTZT UND ANERKENNST, WIRST
DU IN DER LAGE SEIN, LANGFRISTIGE
VERÄNDERUNGEN
IN DEINEM VERHALTEN HERBEIZUFÜHREN.

LERNE, DICH SELBST ZU LIEBEN:

SELBSTLIEBE HEISST, DICH SELBST ZU ERFÜLLEN, OHNE
ÄUSSERE ABHÄNGIGKEIT. KAUF NICHT FÜR DEIN
SELBSTWERTGEFÜHL – LERNE, DICH UNABHÄNGIG VON
MATERIELLEM ZU LIEBEN UND WERTVOLL ZU FÜHLEN.

ACHTSAMKEIT IM UMGANG MIT DIR SELBST:

ACHTSAMKEIT HILFT DIR DABEI, DEN GEGENWÄRTIGEN
MOMENT ZU GENIESSEN UND DICH VON DEN
ÄUSSEREN ABLENKUNGEN ZU LÖSEN. MEDITIERE
REGELMÄSSIG

UND ÜBE DICH IN DANKBARKEIT FÜR DAS, WAS DU
BEREITS HAST, STATT STÄNDIG NACH MEHR
ZU STREBEN.



INNER
GLOW
&
MONEY
FLOW

Chris Baric

WWWINNERGLOW-MENTORING.DE

Chapter 5:

Notfalltipps

-LÖSCHE ALLE SHOPPING APPS VON DEINEM
HANDY

-MEIDE SHOPPINGMALLS

-NIMM NUR SO VIEL BARGELD MIT, WIE DU
FÜR DEN EINKAUF BRAUCHST

-HOL DIR UNTERSTÜTZUNG BEI FREUNDEN
UND/ODER FAMILIE

-FRAGE DICH IMMER OB, DU DAS JETZT WIRKLICH
BRAUCHST ODER NUR WILLST

TIPP:

SETZE KLARE GRENZEN:

STELLE EIN MONATLICHES BUDGET AUF UND HALTE
DICH DARAN. LERNE, EINKÄUFE IM VORAUS ZU
PLANEN UND VERMEIDE SPONTANE KÄUFE.



Chapter 6:

Die 6 Schritte der Veränderung

Step 1:

BEWUSSTSEIN

ERKENNEN DES PROBLEMS UND DIE
ENTSCHEIDUNG, ETWAS ÄNDERN ZU WOLLEN.

Step 2:

VERSTÄNDNIS

DER WEG ZUR HEILUNG BEGINNT DAMIT, DEINE
GEFÜHLE ZU VERSTEHEN UND DIE WAHREN
URSACHEN DEINER KAUF-SUCHT ZU ERKENNEN.
WELCHE EMOTIONEN TREIBEN DICH ZUM KAUF?

Step 3:

LOSLASSEN

WENN WIR AN DER AKTUELLEN SITUATION
FESTHALTEN, DANN KÖNNEN WIR KEIN NEUES
LEBEN EMPFANGEN.



Step 4:

NEUAUSRICHTUNG

WAS MUSS ICH TUN, UM MEIN LEBEN ZU VERÄNDERN?

Step 5:

KONSEQUENTES TUN

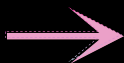
ENTSCHEIDUNG TREFFEN UND KONSEQUENTE
UMSETZUNG / TUN

Step 6:

DER WICHTIGSTE SCHRITT
DEINEN PLATZ IN MEINEM

InnerGlow Mentoring

SICHERN UND
DEIN NEUES LEBEN KREIEREN.
HIER KANNST DU DEINEN
KOSTENLOSEN MINDSETCALL
BUCHEN UND WIR BESPRECHEN ALLES :



[klick](#)



Die Inner Glow Methode

ICH ZEIGE DIR, WIE DU DEINE KAUFSUCHT
ENTLARVST UND ENDGÜLTIG LOSLÄSST, GANZ
OHNE IMPULSIVE KÄUFE UND QUÄLENDE
SCHULDGEFÜHLE.

SO KANNST DU EIN SELBSTBESTIMMTES, ERFÜLLTES
LEBEN FÜHREN, DAS NICHT VON DEINEN
FINANZEN DOMINIERT WIRD.

MIT MEINEM EXKLUSIVEN
MENTORING FÜHRE ICH DICH ZU WAHRER:

SELBSTLIEBE ,
EMOTIONALER
HEILUNG
UND
FINANZIELLER
FREIHEIT
– FÜR EIN LEBEN
VOLLER
KLARHEIT
UND
FREUDE!



Die Inner Glow Methode

by Chris Baric

I – INNERE REFLEXION & BEWUSSTSEIN

- ERKENNEN DER EMOTIONALEN AUSLÖSER FÜR DAS KAUFVERHALTEN
- BEWUSSTWERDEN DER EIGENEN GLAUBENSsätze
- ENTWICKELN EINER NEUEN IDENTITÄT JENSEITS DES KONSUMS

N – NACHHALTIGE FINANZGESUNDHEIT

- FINANZIELLE KLARHEIT UND BEWUSSTER UMGANG MIT GELD
- ENTWICKLUNG VON GESUNDEN GELDGESUNDHEITEN FÜR LANGFRISTIGE STABILITÄT

N – NEUAUSRICHTUNG & LOSLASSEN

- AUFLÖSEN VON EMOTIONALEN BLOCKADEN
- VERABSCHIEDUNG VON ALTEN KONSUMMUSTERN DURCH MENTALE UMPROGRAMMIERUNG

E – EMOTIONALE HEILUNG & SELBSTWERTAUFBAU

- INNERE KIND-HEILUNG: AUFDECKEN UND AUFLÖSEN ALTER MANGELGEFÜHLE
- STÄRKUNG VON SELBSTLIEBE UND SELBSTFÜRSORGE ALS NEUE BASIS

R – REALISIERUNG EINES NEUEN LEBENSSTILS

- AUFBAU NEUER ROUTINEN, DIE FREUDE UND SELBSTBESTIMMUNG FÖRDERN

Die Inner Glow Methode

by Chris Baric

G – GELASSENHEIT IM UMGANG MIT GELD

- LOSLASSEN VON ÄNGSTEN RUND UM FINANZEN UND EXISTENZSICHERUNG
- BEWUSSTES INVESTIEREN FÜR FINANZIELLE FREIHEIT
- SCHAFFUNG EINES STABILEN FINANZPOLSTERS

L – LEBENSFREUDE & FREIHEIT

- GENUSS UND FREUDE AUS ERFAHRUNGEN STATT AUS MATERIELLEN KÄUFEN ZIEHEN
- NEUE ENERGIE DURCH SELBSTVERWIRKLICHUNG UND INNERE ERFÜLLUNG
- FREIHEIT VON SCHULDGEFÜHLEN UND IMPULSKÄUFEN

O – ORIENTIERUNG AN LANGFRISTIGEN ZIELEN

- KLARHEIT ÜBER DIE EIGENEN WÜNSCHE UND WERTE
- FINANZIELLE UNABHÄNGIGKEIT
- SINNHAFTE LEBENSGESTALTUNG STATT KURZFRISTIGER GLÜCKS-KÄUFE

W – WOHLSTAND & SELBSTBESTIMMUNG

- ENTWICKELN EINES NEUEN, GESUNDEN MONEY-MINDSETS
- FINANZIELLE UNABHÄNGIGKEIT DURCH BEWUSSTE PLANUNG
- SELBSTBESTIMMT LEBEN, OHNE VON KONSUM UND GELDSORGEN KONTROLLIERT ZU WERDEN

Inner Glow Mastery

12 Wochen Mentoring

by Chris Baric

PREMIUM-BEGLEITUNG FÜR TIEFGREIFENDE
TRANSFORMATION & ZUKUNFTSAUFBAU
1:1 MENTORING + GRUPPENCONTAINER
EMOTIONAL HEALING
MONEY STRATEGY & INVESTMENT EINSTIEG
INDIVIDUELLER FINANZ- & LEBENSPLAN

DEINE IDENTITÄT:
SELBSTBEWUSST
FINANZIELL SICHER
EMOTIONAL FREI

MINDSET_CALL



MONEY RESET

8 Wochen Gruppen Mentoring

by Chris Baric

INTENSIVES LIVE-PROGRAMM ZUR EMOTIONALEN
ENTKOPPLUNG VON KONSUM

&

AUFBAU ERSTER FINANZSTRUKTUR

WÖCHENTLICHE LIVE CALLS

INDIVIDUELLES MONEY-TRACKING TEMPLATE

REFLEXION + UMSETZUNG

EMOTIONALE FREIHEIT + HANDFESTE STRUKTUR



MINDSET CALL



WWW.INNERGLOW-MENTORING.DE

Inner Glow & Money Flow

by *Chris Baric*



HEY,
BIST DU BEREIT, DEN ERSTEN SCHRITT IN
EINE BESSERE ZUKUNFT ZU GEHEN?

ICH FREUE MICH, DICH AUF DEINEM WEG
ZU BEGLEITEN!

BUCHE DIR JETZT EINEN CALL MIT MIR UND
LASS UNS GEMEINSAM HERAUSFINDEN,
WIE WIR DEINE ZIELE ERREICHEN KÖNNEN.
DU BIST NICHT ALLEIN – ICH BIN HIER,
UM DICH ZU UNTERSTÜTZEN



@CHRIS.BARIC



CHRISTIANE BARIC
MESS STR. 41
66539 NEUNKIRCHEN
+49160 955 91 488

INFO@INNERGLOW-MENTORING.DE

FOLLOW ME MINDSET CALL

about me

ICH WAR MEHR ALS DIE HÄLFTE MEINES LEBENS
KAUFSÜCHTIG.

ANFANGS SCHIEN ES HARMLOS UND
SOGAR SPANNEND, DOCH IRGENDWANN KIPPTES
INS EXTREME.

WANN DAS PASSIERTE, WEISS ICH NICHT GENAU,
ABER ICH LANDETE SCHNELL IM SUMPF VON
SCHULDEN UND SCHULDGEFÜHLEN.

DEPRESSIONEN, KÖRPERLICHE SYMPTOME UND
KRANKHEITEN KAMEN DAZU.

2022 ZERBRACH DANN MEINE DAMALIGE
BEZIEHUNG, UNTERANDEREM AUCH WEGEN MEINER
SHOPPINGLEIDENSCHAFT



DER SCHMERZ ÜBER DEN
VERLUST WAR SO KRASS,
DASS ICH BESCHLOSS,
IHN IN ETWAS POSITIVES
ZU VERWANDELN, DENN
ICH KONNTE EINFACH NICHT
MEHR SO WEITERMACHEN.
ES WAR DER MOMENT, AN DEM
ICH BESCHLOSS, DIE KONTROLLE
ZURÜCKZUGEWINNEN
UND MEINEN WEG AUS DER
SUCHT ZU FINDEN.

VON DER

shopping queen

ZUR

Business Queen

Contact

CHRISTIANE BARIC
MESS STR. 41
66539 NEUNKIRCHEN
+49160 955 91 488

WWWINNERGLOW-MENTORING.DE

INFO@INNERGLOW-MENTORING.DE



[FOLLOW ME](#)



[MINDSET CALL](#)