

Jens Förster

Was das Haben mit  
dem Sein macht

Die neue Psychologie von  
Konsum und Verzicht

PATTLOCH©

# Inhalt

## Vorwort

11

## I

### Haben als Problem

19

Die subjektive Sicht: Haben wir überhaupt ein Problem?.	19
Die objektive Sicht: Wir haben ein Problem	45
Was ist die Lösung?	60
Zusammenfassung	.. 65

## II

### Haben und Sein – Worum geht es?

67

Von der Schwierigkeit zu sein	67
Habenziele und Seinsziele	71
Habemittel und Seinsmittel	72
Erich Fromm	76

## III

### Versionen des Habens

82

Habenwollen	82
Raffen und Prassen	; 83
Impulsives Kaufen	84
Pathologisches Kaufverhalten	87

Horten, Sammeln, Festhalten, Sparen	88
Der gute Grund der »Störungen«	89
Materialismus	92
Nichts-Haben, Armut, Knappheit	96
Überlappungen	97
Bewertungen des Habens	98
Gute und schlechte Produkte	99

#### IV Versionen des Seins 105

Verzicht und freiwillige Einfachheit	106
Teilen, Tauschen, Leihen, Spenden	107
Erleben im Hier und Jetzt	113
Persönlichkeitsentwicklung, Identitätssuche, Sinnsuche	117
Religion und Spiritualität	120
Soziales Leben und Arbeit	122
Freizeit, Party, Hobbys, Sex	125
Natur und Kunst	128
Nichts-Sein, Leere, Langeweile, geistige und emotionale Armut	131
Bewertungen des Seins – und Übergänge zum Haben ..	131
Sein und Haben als Mittel und Ziel	135

#### V Warum wollen wir haben? 138

Gier	138
Neid und Prestigesucht	144
Hedonismus und Konsumierenwollen – zwei Basismotive?	147

Sicherheit	153
Haben als Selbstexpansion . . . ;	165
Zugehörigkeit und Besonderheit	172
Kontrolle	178
Stimulierung	187
Zusammenfassung	191

## VI

### Warum wollen wir etwas sein?

194

Hedonismus	195
Zugehörigkeit und Besonderheit	198
Selbstverwirklichung	201
Unsicherheit und Kontrolle	205
Gier und Neid	213
Transzendenz und Lebenssinn	216
Epistemische Motivation, Bedürfnis zu denken und Stimulierung	218
Sattheit	220
Zusammenfassung	222

## VII

### Macht Haben glücklich?

226

Materialismus und Glück	227
Besitz und Lebenszufriedenheit	235
Armut	239
Geld als Ressource oder als Sucht	241

VIII  
Macht Sein glücklich?  
252

Verzicht und freiwillige Einfachheit	253
Teilen, Tauschen, Leihen, Spenden	254
Erleben im Hier und Jetzt	257
Persönlichkeitsentwicklung, Identitätssuche, Sinnsuche	261
Religion und Spiritualität	263
Soziales Leben und Arbeit	268
Freizeit, Party, Hobbys, Sex	270
Natur und Kunst	274

IX  
Eine selbstregulatorische Theorie  
vom Haben und Sein  
279

Haben, um zu haben	282
Haben, um zu sein	285
Sein, um zu haben	289
Sein, um zu sein	292
Schluss	297
Glossar	301
Danksagungen	307
Literatur	311