

Leseprobe

DIE DINGE-DIÄT IM EINKAUFSKORB

*Bewusster Shoppen
Unnötige Käufe vermeiden
Kein Geld verschwenden*



Inge Dinge

ISBN-13: 978-1502409638

ISBN-10: 1502409631

Copyright © 2014 KAMACO – Verlag Karina Matejcek, Clusiusgasse 11/13, 1090 Wien (Österreich), www.kamaco.info. Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten.

Covergestaltung und Buchgestaltung:

Karina Matejcek und Markus Stolpmann, KAMACO

Bildrechte Cover: © Einkaufswagen: Ambrozjo, Freeimages.com;

© Silhouette: Michal Zacharzewski (mzacha), stock.xchng, sxc.hu

Immer das Gleiche: übervolle Einkaufswagen, Impulskäufe, die uns eigentlich glücklich machen oder trösten sollten, dabei aber total versagen, stapelweise Kram, den wir kaufen, um ihn dann nie zu verwenden. Wir geben unser hart verdientes Geld reichlich ziellos aus. Untersuchungen zeigen: Zwei Drittel unserer Einkäufe erfolgen ungeplant, ein Drittel ist völlig unnötig.

Und all dieser Kram landet in unseren Wohnungen, verstopft unsere Schränke, Kommoden und Regale, schränkt uns räumlich und finanziell ein. Gar nicht zu reden von all den Lebensmitteln, die wir wegwerfen – schlechtes Gewissen inklusive. Dabei sollte Einkaufen doch eigentlich die einfachste Sache der Welt sein.

Inge, Karla und Petra haben daher über Monate im Selbstversuch Einkaufstagebücher geführt, ihr Einkaufsverhalten ausgewertet und viele Erkenntnisse und praktische Tipps gesammelt, um den Autopiloten bei der Shopping-Tour auszuschalten. Erfahren Sie, was Ihr Unterbewusstsein und Ihre Erziehung mit Ihrem Einkaufsverhalten zu tun haben und wie Sie typischen Denkfallen und den Tricks der Marketingstrategen entgehen können. Das Ziel: bewusster Shoppen, unnötige Käufe vermeiden, kein Geld verschwenden. Und das Beste: *Sie können das auch, versprochen!*

Inge, Karla und Petra haben daher über Monate im Selbstversuch Einkaufstagebücher geführt, ihr Einkaufsverhalten ausgewertet und viele Erkenntnisse und praktische Tipps gesammelt, um den Autopiloten bei der Shopping-Tour auszuschalten. Erfahren Sie, was Ihr Unterbewusstsein und Ihre Erziehung mit Ihrem Einkaufsverhalten zu tun haben und wie Sie typischen Denkfallen und den Tricks der Marketingstrategen entgehen können. Das Ziel: bewusster Shoppen, unnötige Käufe vermeiden, kein Geld verschwenden. Und das Beste: *Sie können das auch, versprochen!*

Mit vielen leicht umsetzbaren Rezepten und Übungen für Ihre erfolgreiche *Dinge-Diät* im Einkaufskorb.

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	11
DIE BASICS: DINGE-DIÄT UND KONSUM.....	15
Einsichten und Beobachtungen	19
EIN KLEINER SELBSTTEST	25
Auswertung	27
SHOPPING: SO EINFACH UND DOCH SO SCHWER	29
Konsum von der Urzeit bis heute.....	32
Stress, Überforderung, Reizüberflutung	34
Das Unterbewusstsein entscheidet.....	36
Einkaufen: Der Weg durch den Tempel	38
Das Unterbewusstsein hat Helfer.....	40
Die große Wissensillusion.....	41
ÜBERHOLTE DENKMUSTER ERKENNEN	45
Falle #1: Qualität hat ihren Preis	45
Falle #2: Gütesiegel = Qualität	48
Falle #3: Großpackungen sind günstiger.....	49

Falle #4: Miese Packung = mieser Inhalt.....	50
Falle #5: Großer Stapel = begehrt = günstig.....	51
Falle #6: Fast leeres Regal = letzte Chance.....	53
Falle #7: Sonderangebot = einmalige Gelegenheit.....	54
Falle #8: Steht im Prospekt = Schnäppchen.....	55
Falle #9: Man muss für Notfälle vorsorgen.....	56
Falle #10: Gekauft ist für immer.....	57
AUTOPILOT AUS: SMARTER SHOPPEN LEICHT GEMACHT.....	59
1. Die optimale Einkaufsliste.....	61
2. Verantwortungen festlegen.....	64
3. Klein ist fein: Einkaufskorb statt Einkaufswagen.....	65
4. Klein ist fein, zweiter Teil.....	66
5. Abwechslung statt Routine.....	68
6. Kein Druck, aber auch kein Spaßausflug.....	70
7. Halten Sie sich fit!.....	71
8. Nur Bares ist Wahres.....	72
9. Kundenkarten: Wem nützen sie wirklich?.....	73
10. Nur richtig gepolt ins Abenteuer.....	74
11. Belohnen Sie sich, sofort!.....	76

12. Limits setzen: die Spontangrenze.....	78
13. Ihr gutes Recht: Rückgabe	79
ALTERNATIVEN: BEWUSST ANDERS – ANDERS BEWUSSTER ..	81
Online-Shopping	82
Besitzen oder nutzen?	84
Gebraucht statt neu.....	85
Tauschen.....	87
Leihen	89
Teilen	90
Selber machen.....	92
Nützliche Nebeneffekte	93
ZUSAMMENFASSEND	95
UNSERE DINGE-DIÄT-EINKAUFSTIPPS	97
REZEPTE UND ÜBUNGEN	101
Checkliste vor dem Einkauf	102
Einkaufsliste, Einkaufsliste, Einkaufsliste!	102
Fordern Sie sich und andere heraus	105
Nur noch Ersatzbeschaffungen	106
Mehrfachnutzen – mehrfach nutzen	107

Leihen statt kaufen	109
Die Wochenfrist	110
Verbrauchskalender und Dauer-Einkaufslisten	111
Das Einkaufstagebuch – so gehts	113
Eine Vorlage für Ihr persönliches Einkaufstagebuch.....	116
Arbeiten mit der Vorlage: Grundlagen	117
Phase 1: Protokollierung	118
Phase 2: Auswertung	122
Häufig gestellte Fragen zur Vorlage	125
Projekt: Live the Wage Challenge	128
RESSOURCEN: WEBLOGS UND BÜCHER	131
DIE DINGE-DIÄT: WIE ALLES BEGANN	133
FAQ: DIE HÄUFIGSTEN FRAGEN ZUR DINGE-DIÄT.....	137
Die Autorin.....	143

EINLEITUNG

Wahrscheinlich kennen Sie das: Sie springen nach der Arbeit nur kurz in den Supermarkt, der auf Ihrem Weg nach Hause liegt, um fürs Abendessen ein paar Nudeln, Sugo und Parmesan einzukaufen. Drei Sachen. Dauert keine fünf Minuten. Und eine Dreiviertelstunde später kommen Sie mit einem Einkaufswagen voller Zeug zum Auto zurück. Das meiste haben Sie völlig ungeplant und spontan gekauft. Zu Hause merken Sie dann, dass Sie den Parmesan in der Hektik vergessen haben.

Das ist keine Ausnahme, es geht uns allen so. Ein paar kleine Beispiele:

- Bei der Wohnungsbegehung zum Start unserer Dinge-Diät haben meine Mitstreiterinnen bei mir in der Küche Berge von Würzsoßen und Gewürzen gefunden, die alle längst das Gammelstadium erreicht hatten und teilweise nicht mal angebrochen waren. Von manchen Sorten hatte ich drei, vier, teilweise fünf Flaschen. Ich hätte im Erdboden versinken können – vielleicht wäre die scharfe Sriracha ja in der Lage gewesen, ein Loch in den Boden zu brennen.
- Und wenn wir schon bei meiner Küche sind: Petra hat später stapelweise überflüssige Küchenhelfer für mich entsorgt, von denen ich bis heute noch nicht einen vermisst habe.

- Vera hatte zu Beginn viel zu viele Schuhe, hat sie dann bergeweise entsorgt – nur um kurze Zeit später in Panik zu verfallen, weil sie jetzt gar keine guten Schuhe mehr hat. Sie geht shoppen mit der festen Absicht, sich ein Paar zu gönnen ... und steht am Abend freudig mit fünf neuen Paaren wieder in der Wohnung. Allerdings währt die Freude nicht lange: Kurze Zeit später schon bereut sie die Käufe wieder.
- Mein Mann springt nur mal eben in einen Elektronikmarkt, um neue Akkus für unser schwächelndes Telefon zu besorgen. Und kommt dann stolz mit einem neuen Akkuladegerät, einer Handvoll undefinierbarer Kabel und einem neuen Telefon zurück. „War gerade im Angebot und das Modell ist viel besser als das alte.“
Ja, klar. Sag du noch mal was, wenn ich shoppen gehe ...

Bei Untersuchungen wurde festgestellt, dass 60 Prozent der Einkäufe, die wir im Supermarkt tätigen, nicht geplant waren. **Nur ein Drittel unserer Kaufentscheidungen läuft geplant und rational ab, zwei Drittel werden vom Unterbewusstsein gesteuert.** Paco Underhill, ein Psychologe, der das Einkaufsverhalten und die Motivatoren dahinter analysiert und dazu mehrere Bücher veröffentlicht hat, hat mal gesagt, die Wirtschaft würde nicht überleben, wenn wir alle unsere Kaufentscheidungen rational treffen würden.

Bei unserer Dinge-Diät haben wir festgestellt, dass wir eine Menge Kram horten, den wir definitiv nicht brauchen und von dem sich keiner mehr erklären kann, wann und warum man das mal gekauft hat. Und dann sind da Berge von Lebensmitteln, die wir kaufen, nur um sie wegzuworfen, weil wir uns mal wieder total überschätzt oder die Sachen in irgendeinem Vorratsschrank, ganz hinten im Kühlschrank oder im Tiefkühler vergessen haben. Sagenhafte 15 Prozent unseres Mülls sind Lebensmittel!

Natürlich will niemand sein Geld für Dinge ausgeben, die man gar nicht braucht. Lebensmittel wegwerfen tut jedem im Herzen weh.

Aber zumindest entsorgen wir die meist irgendwann. In unseren Schränken und Schubladen, Kellern und Speichern kann man all den Kram finden, den wir genauso wenig nutzen, von dem wir uns aber nicht so leicht trennen.

Was ist da los? Wie funktioniert das? Warum kaufen wir mehr, als wir benötigen? Mehr, als wir uns leisten können und wollen? Und warum horten wir nutzlosen Kram, selbst wenn wir erkennen, dass wir ihn nicht brauchen? Und noch viel wichtiger: Kann man das irgendwie in den Griff kriegen und einschränken?

In diesem kleinen Ratgeber dreht sich alles ums Shoppen: **Wenn wir verstehen, was beim Einkaufen passiert, dann können wir bewusster steuern, was wir in unsere Wohnungen lassen.** Wir können mehr aus unserem Geld machen, indem wir sinnvollere Kaufentscheidungen treffen:

- **Sparen Sie Geld**, das Sie jetzt jeden Tag für unnötigen Kram und Fehlkäufe ausgeben, um es später gezielt für etwas ausgeben zu können, das Ihnen wirklich am Herzen liegt.
- **Erkennen Sie Shopping-Fallen**, bevor Sie hineingeraten, und sagen Sie Frust- und Impulskäufen den Kampf an, die Sie später doch nur bereuen.
- **Halten Sie leichter Ihr Wohlfühlgewicht bei Ihrer Dinge-Diät**, indem Sie bewusst auf Sachen verzichten, die doch nur Ihre Wohnung zumüllen.

Ziel ist es *nicht*, Ihnen den Spaß am Shopping zu nehmen. Im Gegenteil: Wenn Sie durchschauen, wie Sie in den Läden manipuliert werden und wie Ihr Unterbewusstsein „tickt“, dann können Sie vermeiden, selbst zum Shopping-Opfer zu werden. **Und dann macht das Einkaufen gleich doppelt so viel Spaß.**

DIE BASICS: DINGE-DIÄT UND KONSUM

Mit der Dinge-Diät haben wir den Dingen den Kampf angesagt, die unsere Wohnungen zumüllen, unseren Geldbeutel unnötig belasten, uns einengen, die Luft zum Atmen nehmen und unseren Freiraum zum Leben einschränken. *Die Devise: Weg mit unnötigem Kram!* Und natürlich beginnt das schon damit, bewusster zu entscheiden, was wir eigentlich in unsere Wohnungen und unser Leben lassen.

Immer wieder werde ich gefragt, ob unsere Dinge-Diät nicht eine massive Einschränkung der Lebensqualität zur Folge hat. Sich von Ballast zu befreien und dafür zu sorgen, dass man auch zukünftig auf Unnötiges verzichtet, verbinden viele mit Konsumverweigerung und einem Leben in Askese. Aber das ist bei uns allen ganz sicher nicht der Fall! Ich lebe nicht im Kloster und laufe nicht in Sack und Asche herum.

Täglich konsumieren und kaufen wir, was wir möchten und was wir brauchen. Niemand in unserer kleinen Selbsthilfegruppe hat das Gefühl, sich besonders und gegen den eigenen Wunsch einschränken zu müssen. Dabei mache ich bei meinen Einkaufstouren auch keinen religiösen Unterschied zwischen Bio-Gemüse vom Bauernmarkt, einem Fastfood-Burger und einem schicken, aber vielleicht

ökologisch nicht ganz korrekten Top aus der süßen Modeboutique an der Ecke oder einer Bestellung bei Amazon und Co.

Manchmal treffe ich Frauen, die mir – ein wenig stolz, ein wenig wehmütig – erzählen, dass sie sich seit Jahren keine Kleidung, keine Bücher oder keine Gerätschaften für die Küche mehr kaufen, weil sie ja schon so viel haben und sich nicht davon trennen können. Und oft schwingt mit: „Ich würde ja gerne, aber ich darf ja nicht.“ Mich bedrückt das immer, denn **mein Verständnis der Dinge-Diät ist, dass man sich nicht wesentlich einschränken muss, um ein wesentlich ballastärmeres Leben zu führen.** *Man muss nur auf die Dinge verzichten, die man ohnehin nicht wirklich braucht.*

Ich kaufe mir, was ich für sinnvoll halte und was ich benötige – ich versuche nur, **unnötige Anschaffungen zu vermeiden** und **notwendige Anschaffungen weniger impulsiv** zu handhaben. Und trotzdem, oder vielleicht gerade deswegen, hat meine Wohnung kein Übergewicht mehr. Wir werfen kaum noch Lebensmittel weg. Und wir müssen keinem Besuch absagen, weil wir ihn nicht in ein Haus voller Gerümpel lassen können, oder Zimmertüren verschlossen halten, wenn wir einmal Gäste haben, weil sich dahinter irgendwelches Zeugs stapelt, das lieber keiner sehen sollte.

Allerdings kaufe ich wesentlich bewusster, konsumiere gezielter und habe gelernt, auf Dinge zu verzichten, die mir ohnehin nichts bedeuten. Trotz dieses Verzichts habe ich nicht das Gefühl, mir etwas zu versagen.

Mein verändertes Konsumverhalten hat zu mehr, nicht weniger Lebensqualität geführt. Und das Beste daran: *Das Geld, das wir sparen, weil wir uns nicht alles kaufen, was uns die Werbung als notwendig suggeriert, können wir für Dinge und vor allem Erlebnisse ausgeben, die uns wirklich wichtig sind und die das Leben lebenswert machen.*

Für mich sind das vor allem bleibende Erinnerungen, einzigartige Momente und kleine „Abenteuer“. Reiseimpressionen, anderen eine Freude machen und in deren strahlende Augen zu schauen, sich an die eigenen Grenzen zu bringen – das bedeutet für mich leben. Und dafür gebe ich mein Geld lieber aus als für Designer-Klamotten, die ich dann doch nie trage, oder die Pizza „Brasil“, die mit Brasilien so viel zu tun hat wie die ganzen Schönheitsprodukte der Kosmetikindustrie mit wahrer Schönheit. Jede von uns Mädels hat andere Prioritäten und Wünsche – und mit der Dinge-Diät können wir ein wenig davon Realität werden lassen. Und Sie können das auch.

Natürlich gibt es auch in meinem Leben Stress und Entspannung, ich habe Hochs und Tiefs. Und mit meinem Mann gibt es durchaus auch mal heftige Diskussionen darüber, was notwendig ist und was nicht. Aber so geht es uns doch allen.

Doch wie sah es früher aus? Schränke quollen über von Klamotten, von denen wir die meisten nie getragen haben. In diversen Schubladen horteten wir diverse Gadgets aus drei Jahrzehnten – einfach in der vagen Hoffnung, dass man doch noch mal etwas davon gebrauchen könnte.

Von unseren Eltern wurden wir so erzogen, dass man Dinge, die nicht defekt sind, auch nicht einfach wegwirft. Also haben wir alles behalten, was irgendwie noch in Ordnung war oder vielleicht doch noch repariert werden könnte. Wie viele Lebensmittel wir weggeworfen haben, kann ich gar nicht mehr schätzen. **Und vieles, was ich mir „gegönnt“ habe, waren eigentlich nur Frustkäufe, die für etwas ganz anderes standen, die mir aber nie die gewünschte Befriedigung verschafft haben.**

Und es scheint vielen so zu gehen, wie ich in unserer Freundesrunde erfahren habe. Gemeinsam sind Karla, Moni, Petra, Vera und ich unkonventionell an das Thema herangegangen und haben alles infrage gestellt, was uns dazu in die Finger oder in den Sinn kam.

Wir haben experimentiert und viele Erfahrungen gesammelt. Dabei ist uns bewusst geworden, dass man viele Denkmuster und Glaubenssätze hinterfragen muss, will man dem Konsumwahn entkommen, gleichzeitig aber nicht in der Ecke der fanatischen Konsumverweigerer landen. Diesen Erfahrungsschatz möchte ich mit Ihnen teilen.

Es geht darum, Handlungsmuster zu analysieren, sich neue Ziele zu setzen und diese in kleinen Schritten zu erreichen. Dabei ist mir besonders wichtig, dass die Anregungen, Tipps und Übungen in diesem Buch kein starres Konzept bilden, dem Sie sich eins zu eins unterordnen müssen.

Wir haben in unserer kleinen Selbsthilfegruppe festgestellt, dass jede von uns andere Prioritäten setzt, unterschiedliche Problemzonen hat und sich in unterschiedlichen Lebensumständen befindet. Und doch litten wir alle unter dem gleichen Problem: **Unsere Wohnungen waren einfach zu klein, um einerseits all den Ballast und Konsumspeck aufzunehmen, der sich über viele Jahre dort angesammelt hat, uns andererseits aber auch den nötigen Raum zur eigenen Entfaltung zu bieten.**

Es geht also nicht um Konsumverzicht oder gar Konsumverweigerung, sondern einfach um bewussteren Konsum, um sinnvollere Nutzungsmodelle und insbesondere darum, sich wieder Platz und Freiräume zu schaffen.

Übrigens ist uns bei unseren eigenen Experimenten aufgefallen, wie gut unsere Sprache den Kern unserer Probleme sowie die benötigten Lösungen umschreibt. „Freiraum“, „Entfaltung“ oder auch „Luft zum Atmen“ bezeichnen eben nicht nur ein Gefühl, sondern auch ganz konkret eine räumliche Situation. Und auch „Ballast“, „Wohlstandsspeck“, „erdrückt werden“ oder „aus allen Nähten platzen“ lassen sich hervorragend auf unsere Wohnsituation übertragen.

Einsichten und Beobachtungen

Ob es irgendeine Geheimwaffe gibt, mit der man sein Konsum- und Einkaufsverhalten optimieren kann? Da sehe ich zwei Schlüsselemente: Einerseits die Verinnerlichung der Tipps, die wir als Quintessenz unseres eigenen Shopping-Verhaltens erarbeitet haben, und andererseits das Führen eines eigenen Einkaufstagebuchs, zumindest für ein paar Wochen oder Monate. So ist es mir gelungen, mein eigenes Verhalten zu durchschauen und mein Unterbewusstsein gezielt in seine Schranken zu weisen.

Die folgenden Einsichten und Beobachtungen waren für mich ausschlaggebend beim Schreiben dieses Buches:

- **Konsum ist unverzichtbar:** Er dient in seiner Grundfunktion der Erhaltung des menschlichen Körpers und seiner Arbeitsweise.
- **Konsumverzicht ist keine Lösung:** Wir benötigen Nahrung, Kleidung, Hilfsmittel und auch Unterhaltung, um so zu funktionieren, wie wir es uns wünschen und es von uns erwartet wird. Und manchmal brauchen wir auch Neues, Abwechslung, Ersatz oder Alternativen.
- **Selbstversorgung ist keine Option:** Wir sind längst nicht mehr in der Lage, uns ohne massive Einschränkungen selbst autark zu versorgen.

Es geht also nicht, ohne Produkte zu kaufen und Dienstleistungen in Anspruch zu nehmen, die uns dabei unterstützen, unser Leben zu führen.

Übrigens selbst dann, wenn das bedeutet, dass wir oft nichts oder nur wenig darüber wissen, wie diese Produkte hergestellt werden und wie sie zu uns kommen. In der letzten Zeit gibt es einen Trend, die Konsumenten zu verunsichern und ihnen eine Verantwortung aufzuerlegen, die sie gar nicht übernehmen können: Wir sollen

nachhaltig und verantwortungsvoll konsumieren, sollen Produktionsbedingungen, Inhaltsstoffe und Transportwege bei unseren Kaufentscheidungen berücksichtigen und dabei natürlich noch die heimischen Produzenten und Arbeitsplätze unterstützen und politisch korrekte Produkte wählen. *Aber wir haben häufig gar nicht genügend Informationen, diesem Anspruch des perfekten Konsumenten gerecht zu werden.* Lassen Sie sich also nicht zu sehr von solchen Themen verunsichern.

Man kann Konsum auch noch viele andere Funktionen zuschreiben. Die meisten davon kann er in der Realität allerdings nicht erfüllen:

- Wenn wir unter Stress stehen, hilft es weder, ein neues Paar Schuhe zu kaufen, noch, Schokolade zu horten.
- Wenn wir uns verletzt fühlen, traurig sind, uns nach Liebe sehnen oder einsam fühlen, hilft kein Kaufrausch, sondern eher ein guter Freund.
- Und auch gesellschaftliches Ansehen kann man sich nicht wirklich durch den neuen Wagen oder das neue Smartphone erkaufen.

Das Problem ist: **Häufig haben wir uns diese Konsummuster über Jahrzehnte antrainiert.** Wir bemerken gar nicht mehr, wenn wir als Ersatzhandlung in einen Konsumrausch verfallen, uns mit Dingen umgeben, die eigentlich keinen Wert für uns haben, und wir dabei zudem immer häufiger über unsere Verhältnisse leben.

Letztlich sind es dann die Dinge, die wir uns leisten, weil sie uns aus unserem momentanen Korsett befreien sollen, die uns in den kommenden Monaten und Jahren einengen, den Platz rauben, die Luft zum Atmen nehmen.

Wir müssen lernen, den Werbeversprechen ebenso zu misstrauen wie unserem Unterbewusstsein, unsere tatsächlichen Bedürfnisse zu erkennen und unseren Konsum so zu steuern, dass Freude,

Genuss und tatsächliche Bedürfnisse im Vordergrund stehen, gleichzeitig aber vorgeschobene, falsche Erwartungen und Kaufmotive und das Leben über die eigenen Verhältnisse vermieden werden.

Es geht gar nicht so sehr darum, *was* wir kaufen und konsumieren, sondern *wie* wir kaufen und konsumieren.

Wichtig ist es also, das eigene Verhalten zu hinterfragen und zu verändern: In der Natur beobachten wir normalerweise nicht, dass Nester und Behausungen mit unnötigen Dingen vollgestopft werden. Auch unsere Vorfahren, die in Höhlen Unterschlupf suchten, hatten wenig Interesse daran, große Mengen von Besitztümern anzuhäufen. Damals war zu viel Besitz eher hinderlich, war er doch schwer zu verteidigen oder auf der Flucht mitzunehmen. Nur was zum Überleben notwendig war, gab Sicherheit.

Tatsächlich haben wir den modernen Konsumwahn eigentlich erst in den letzten 30 bis 40 Jahren erfunden. Moderne Supermärkte, Selbstbedienung, Online-Shopping und Billig-T-Shirts aus Fernost gab es in unserer Kindheit zumeist noch gar nicht. Und die Großmütter der meisten von uns würden wohl nur mit dem Kopf schütteln, könnten sie einen Blick in unsere Kleiderschränke und Schuhschränke werfen.

Die Welt hat sich verändert, wir leben in einer Überflussgesellschaft, in der wir so ziemlich alles bekommen können, was irgendwo produziert oder angebaut wird. Aber oft sind wir von dem Angebot überfordert, werden zum Spielball der Werbestrategen und laufen Gefahr, von einem Konsumrausch in den nächsten zu fallen. Wir haben nicht gelernt, uns im Shopping-Dschungel erfolgreich durchzusetzen, haben nicht gelernt, die Methoden der Verführung zu durchschauen, mit denen wir gelockt werden, und wir haben noch viel weniger gelernt, uns selbst zu beschränken. Die Folge ist, dass wir nicht „Nein“ sagen können und immer mehr Dinge

anhäufen, die wir eigentlich nicht benötigen. Und die meisten davon kaufen wir selbst mit unserem hart verdienten Geld.

Wenn wir uns dann irgendwann von einem Teil des Krams trennen sollen, fällt uns das enorm schwer. Schließlich haben wir verinnerlicht, dass Besitz Sicherheit bedeutet und deshalb zu verteidigen ist. Ja, Verzicht und Verlust sind schmerzlich, aber das Problem ist, dass uns hier unsere Urinstinkte im Stich lassen: **Wir verteidigen mit Zähnen und Klauen Kram, der für unser Überleben und Fortkommen nicht förderlich, sondern im Gegenteil hinderlich ist.** Und das liegt daran, dass es so extrem einfach geworden ist, Besitz anzuhäufen: *Für die Jagd brauchen wir kein besonderes Geschick, keine Speere und Messer mehr, sondern vor allem Einkaufswagen und Kreditkarte.*

*Aber sind wir wirklich gerüstet für das moderne Jagen und Sammeln in Shopping-Centern und Einkaufstempeln?
Oder werden wir dabei selbst zum Opfer?*

Seit meinem ersten Buch „Die Dinge Diät: Leichter leben mit weniger Kram“ habe ich Rückmeldung von zahlreichen Lesern und Leserinnen erhalten: Vielen von ihnen geht es ganz ähnlich wie uns in unserer kleinen Selbsthilfegruppe. Die überflüssigen Pfunde in den Wohnungen schränken ein, verbauen den Blick auf das Wesentliche und belasten enorm. Einfach aufzuräumen hilft nicht: Nach kurzer Zeit sind die Bemühungen dahin und ähnlich einer klassischen Diät gibt es einen Jo-Jo-Effekt. Zum Schluss fühlt man sich dann schlechter als vor dem Versuch, klar Schiff zu machen.

Unser Einkaufs- und Konsumverhalten beeinflusst dabei entscheidend, wie wir leben, wie wir arbeiten, urlauben oder feiern und ob wir mit unserem Geld auskommen. Es geht um eine bewusste Verhaltensänderung, die aber mit ein wenig Übung und gutem Willen gar nicht so schwierig ist. Vor allem aber gilt: Sie müssen auf nichts verzichten, was Ihnen lieb und teuer ist. Führen Sie sich einfach vor

Augen, dass jeder Schritt, jeder kleine Erfolg auf jeden Fall besser ist, als einfach so weiterzumachen wie bisher und sich von dem Konsumballast in seiner persönlichen Freiheit und seinen Möglichkeiten und Zielen einschränken zu lassen.



EIN KLEINER SELBSTTEST

Starten wir mit einem kleinen Test, bei dem Sie feststellen können, wie gut Sie im modernen Einkaufsdschungel zurechtkommen: Wie schätzen Sie sich selbst ein? Sind Sie eine erfahrene, rational agierende Profi-Shopperin? Neigen Sie eher zu Impulskäufen oder gehen Sie bei Ihren Shopping-Touren sehr geplant vor?

Stellen Sie sich vor, Sie gehen einkaufen. Was trifft auf Sie zu:

Einkaufszettel

- Brauche ich nicht, habe ich alles im Kopf. *(3 Punkte)*
- Natürlich habe ich einen. Der sieht ungefähr so aus: Milch, Bananen, Schinken, Eier, Joghurt *(1 Punkt)*
- Nur mit. Und ganz spezifisch: 2 Liter H-Milch 3,5%, 6 Bananen (möglichst reif), 200 g Toastschinken, 6 Eier (Freiland, XL), 2 Joghurt (Erdbeer, Vanille oder Kaffee) *(0 Punkte)*

Geschäft

- Ich gehe in den nächstgelegenen Supermarkt. Da gehe ich immer hin und da kenne ich mich aus. Ich bin ein One-Stop-Shopper, alles andere ist zu zeitaufwendig. *(3 Punkte)*
- Kommt darauf an: Wenn es bestimmte Angebote gibt, dann fahre ich gezielt in einen bestimmten Markt, sonst wie es kommt. *(1 Punkt)*

- Ich schaue, wo es Angebote gibt, und gehe dann gezielt dorthin. Notfalls gehe ich auch in zwei oder drei unterschiedliche Märkte und kaufe dort jeweils gezielt die Sachen, die im Angebot sind. (0 Punkte)

Produkte

- Ich kaufe vor allem Markenprodukte, da stimmt die Qualität. (3 Punkte)
- Kommt darauf an: Bei manchen Dingen ist mir die Marke wichtig, bei anderen weniger. (2 Punkte)
- Hauptsache gut und günstig. Ich kaufe gezielt Handelsmarken, weil Markenprodukte meist überteuert sind. (0 Punkte)

Spontan- und Frustkäufe

- So was kenne ich nicht. Ich kaufe nur geplant. (0 Punkte)
- Manchmal gönne ich mir etwas Besonderes, ist doch normal. (1 Punkt)
- Oh ja, davon kann ich ein Lied singen. (3 Punkte)

Finanzen

- Meist habe ich vorher schon überschlagen, was mein Einkauf kosten wird, meist liege ich damit auch richtig. (0 Punkte)
- Ich achte nicht wirklich auf die Summe. Muss ja eh bezahlt werden. (2 Punkte)
- Oft bin ich regelrecht erschrocken, wie viel Geld ich wieder ausgegeben habe. (3 Punkte)

Zahlungsmittel

- Ich zahle grundsätzlich nur bar. (0 Punkte)
- Manches bar, manches (vor allem größere Beträge) mit Karte. (1 Punkt)
- Fast immer mit Karte. Das ist viel bequemer. (2 Punkte)

Auswertung

Natürlich ist das nur ein kleiner Ausschnitt und Ihre Antworten sind recht subjektiv. Hätte ich die Fragen vor einem Jahr beantwortet, so hätte ich manchmal mit meinen Antworten ziemlich daneben gelegen, wie mir mein unbestechliches Einkaufstagebuch in den Monaten darauf schwarz auf weiß gezeigt hat. Aber es geht hier erst mal nur um eine grobe Selbsteinordnung.

Also, wie haben Sie abgeschnitten?

0 bis 2 Punkte: Gratuliere. Entweder, Sie haben geschummelt oder Sie sind der Prototyp des rationalen Kunden. Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, eine zweite Karriere als Personal Shopper zu starten?

3 bis 5 Punkte: Das ist schon ziemlich gut. Sie haben Ihr Shopping-Verhalten gut unter Kontrolle. (Es sei denn, Sie lassen meistens einkaufen ;-). Trotzdem lernt man nie aus und ich wette, dass auch Sie etliche Tipps und Anregungen in diesem Buch finden, um Ihrem Unterbewusstsein und den Marketingstrategen noch weniger die Kontrolle zu überlassen.

6 bis 9 Punkte: Das ist guter Durchschnitt. In dem Bereich haben wir uns auch fast alle wiedergefunden, bevor wir uns die Tipps und Methoden gezielt zu Herzen genommen haben, die ich in diesem Buch beschreibe. Dabei waren wir alle eigentlich überzeugt, unser Shopping-Verhalten recht gut im Griff zu haben. Aber das Einkaufstagebuch hat unsere Schwachpunkte aufgedeckt und uns geholfen, noch deutlich besser zu werden. Sie können das auch – in den folgenden Kapiteln erfahren Sie, wie.

10 Punkte und mehr: Sehr gut: Da Sie zu diesem Büchlein gegriffen haben, wissen Sie bereits, dass Sie Ihr Shopping-Verhalten optimieren sollten. Mit der Dinge-Diät für Ihren Einkaufskorb haben Sie es im wahrsten Sinne des Wortes in der Hand, künftig bewuss-

ter zu shoppen, unnötige Käufe zu vermeiden, weniger Geld zu verschwenden und dem überflüssigen Kram in Ihrer Wohnung den Kampf anzusagen. Lesen Sie sich das Buch zunächst einmal durch und beginnen Sie dann sofort damit, Ihr persönliches Einkaufstagebuch zu führen.

Legen Sie sich eine Kopie unserer Dinge-Diät-Einkaufstipps in die Geldbörse und gehen Sie sie vor jedem größeren Einkauf durch. Und dann vertiefen Sie die einzelnen Tipps und Themen und beobachten Sie, wie sich Veränderungen in Ihrem Einkaufsverhalten in Ihrem Einkaufstagebuch niederschlagen. Die Ausgaben für dieses Buch machen sich für Sie dann schon in kürzester Zeit bezahlt.



SHOPPING: SO EINFACH UND DOCH SO SCHWER

Es ist faszinierend, wenn man darüber nachdenkt: Unsere gesamte Gesellschaftsordnung funktioniert nur dadurch, dass wir Dinge konsumieren, die irgendwo produziert und uns dann im Handel angeboten werden. Wir tauschen unser hart erarbeitetes Geld gegen Waren und Dienstleistungen. Nie hat man uns gesagt, wie wir dabei sicherstellen können, dass wir nicht über den Tisch gezogen werden oder uns selbst übervorteilen.

Wir tun gerne so, als wären wir rational denkende und handelnde Wesen, die alle ihnen zur Verfügung stehenden Informationen optimal für sich nutzen, um perfekte Kaufentscheidungen zu treffen. Für Werbung und Sonderangebote sind wir kaum empfänglich, stimmt's? Wir durchschauen die Tricks der Anbieter und kaufen eh nur das, was wir benötigen. So zumindest unsere Überzeugung.

Doch das scheint nicht viel mit der Realität zu tun zu haben, wenn wir laufend sinnlose Dinge kaufen, über unsere Verhältnisse leben oder Produkten Eigenschaften zuschreiben, die sie gar nicht haben.

Wir tun so, als könnte jedes Kind bewusst und verantwortungsvoll einkaufen und mit dem eigenen Geld umgehen. Dabei können wir es offenbar selbst nicht wirklich.

Aber vielleicht war ich ja durch unsere Dinge-Diät und den ganzen unnötigen Kram, den sie bei uns zutage gefördert hat, nur verunsichert, was mein eigenes Einkaufsverhalten betraf? Also musste ein Selbstversuch her: **Über Monate habe ich Einkaufslisten geschrieben und ein Einkaufstagebuch geführt.** Ich wollte wissen, was ich geplant und was ungeplant kaufe und wie es um meine Qualifikation als erfahrene Shopperin bestellt ist.

Mit mir haben sich auch Petra und Karla an dem Projekt beteiligt. Wir haben Daten gesammelt, Einkäufe fotografiert, Kassenzettel und Einkaufslisten verglichen. Ich habe sogar Tabellen in Excel angelegt, um mein Einkaufsverhalten auswerten zu können.

Zugegeben:

Drei Testkandidaten sind sicher nicht sehr repräsentativ, aber wir haben interessante Aspekte an unserem Einkaufsverhalten beobachten können – manche, die für uns alle zu gelten scheinen, aber auch solche, die offenbar die eine wesentlich stärker beeinflussen als die anderen beiden.

Vor allem aber hat mich gewundert, dass es überhaupt so viele Sachen gab, die uns aufgefallen sind. *Sollte Einkaufen nicht die einfachste Sache der Welt sein?*

Ende der Leseprobe

Inge Dinge

**Die Dinge-Diät im Einkaufskorb: Bewusster Shoppen,
Unnötige Käufe vermeiden, Kein Geld verschwenden
KAMACO, 2014**

Erhältlich als E-Book und Taschenbuch bei Amazon:

bit.ly/dd-einkauf

Website zum Buch: www.ingedinge.de