

## Sinnvolles Einkaufen nach meinen Bedürfnissen

Kaufe ich, weil...



...ich meine **Stimmung** aufbessern will bzw. weil es mir **schlecht** geht?

...es mir **wichtig** ist, **was** Andere von mir **denken** oder um Andere zu **beeindrucken**?

...mir **langweilig** ist oder ich gern **etwas erleben** möchte?

Geht es mir also **wirklich besser**, wenn ich diese Sache kaufe?

Kann ich mir das **geldlich** leisten?

Habe ich Angebote **verglichen** & ist das das Beste für mich?



### Was können wir also tun, um anders zu reagieren?

**kritische Situationen / Stimmungen erkennen**  
(z.B. „Ich bin frustriert, weil ich einen schlechten Tag“)

im Vorfeld **Ideen entwickeln**, **was** in schwierigen Situationen **anders** gemacht werden kann

**Alternative zum Einkaufen** finden und umsetzen  
(z.B. *jemanden anrufen und sich aussprechen.*)

Die zentrale Frage ist also:

**„Was brauche ich jetzt gerade wirklich?“**