



Konsumverhalten

„Ich brauche noch ...“

„Ich wünschte, ich hätte ...“

„Ich kaufe bald ...“

Sagst du diese oder vergleichbare Sätze auch des Öfteren? Konsum hängt stark mit dem Wohlbefinden zusammen. Manchmal versuchen wir unbewusst, innere Bedürfnisse mit Konsum zu stillen – vergebens, oder nur für kurze Dauer, da das nächste Objekt in unserer Vorstellung wartet, das wir unbedingt brauchen. Hast du schon einmal deine Wünsche reflektiert und analysiert, ob du die Dinge, die du haben möchtest, wirklich brauchst, um glücklich zu sein? Du allein entscheidest über den Wert aller Dinge, die in deinem Leben sind oder hinzukommen.

Dir fallen bestimmt direkt Dinge ein, die auf deiner gedanklichen Wunschliste stehen. Beobachte in den nächsten Wochen deine Wünsche ganz genau und reflektiere diese. Würde dir dieses Produkt echte Freude schenken? Wie lange? Ist der Kaufpreis es wirklich wert? Was würde passieren, wenn du dir dieses Produkt nicht kaufst? Diese Übung soll die Intuition deines Kaufverhaltens stärken und unnötige Impulskäufe durch achtsames Bewusstsein verringern.

DIESE DINGE WÜNSCHE ICH MIR MOMENTAN:

WIE WICHTIG SIND SIE?

1.

UNWICHTIG WICHTIG
1 2 3 4 5

2.

1 2 3 4 5

3.

1 2 3 4 5

4.

1 2 3 4 5

5.

1 2 3 4 5

6.

1 2 3 4 5

WELCHER DIESER WÜNSCHE IST DEMNACH DER WICHTIGSTE FÜR DICH?

WESWEGEN IST ER WICHTIG FÜR DICH?

WIE ERHOFFST DU DIR, DICH NACH KAUF DES PRODUKTES ZU FÜHLEN?

Empty rounded rectangular box for writing reasons.

Grid of dots for writing feelings.

WAS HAST DU BEREITS JETZT IM LEBEN, DAS DIR DAS GLEICHE GEFÜHL SCHENKEN KÖNNTE?

Empty rounded rectangular box for writing current examples.