

# MEIN ♥ DING

## Wirklich MeinDing?! Wie kann ich Impulskäufe vermeiden?

Kennst du das auch? Man betritt den Supermarkt, um eine Packung Haferflocken zu kaufen, und verlässt ihn wieder mit lauter Dingen, die man eigentlich gar nicht kaufen wollte. Zu viele **unüberlegte Spontankäufe** sind nicht nur schlecht fürs **Portemonnaie**, sondern sie belasten auch **dich und die Umwelt**. Jedes neue Ding in unserem Leben kostet uns wertvolle Ressourcen in Form von Geld, Zeit oder Platz. Außerdem verbraucht jedes Ding Energie und Rohstoffe für Herstellung und Transport.

Impulskäufe entstehen schnell, spontan und unüberlegt. Am einfachsten kannst du einen Impulskauf vermeiden, indem du **deine Kaufentscheidung gezielt unterbrichst und reflektierst**.

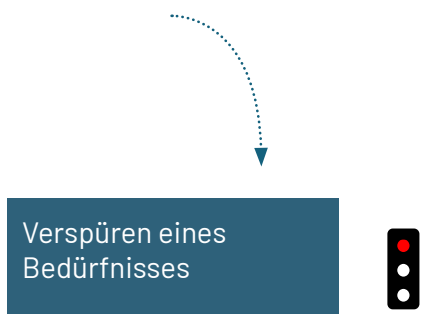
Nachfolgend findest du einen Entscheidungsbaum entlang des Konsumprozesses, der dir hilft, Spontankäufe zu vermeiden.



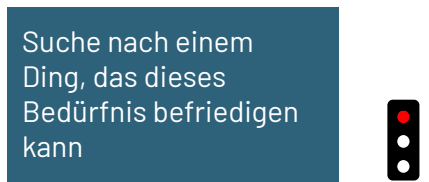
# MEIN ♥ DING

## Kaufentscheidung:

Dieser Entscheidungsprozess geht dir während eines Einkaufs durch den Kopf



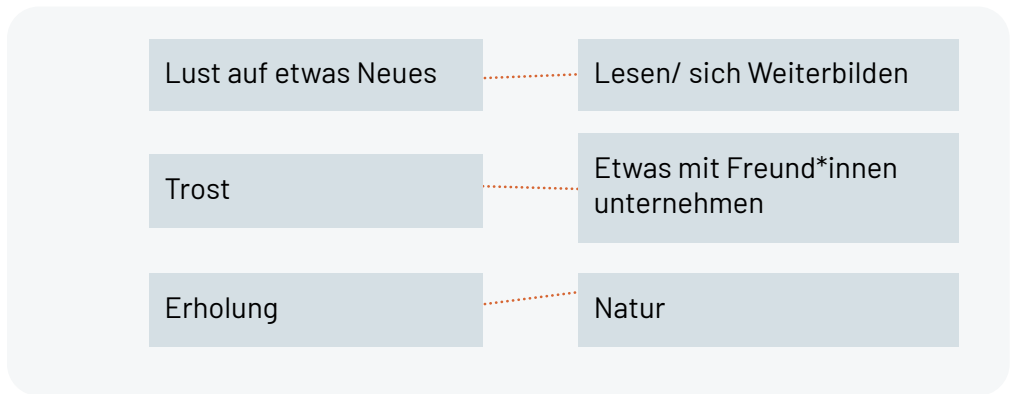
STOP



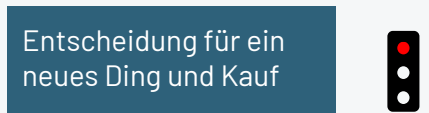
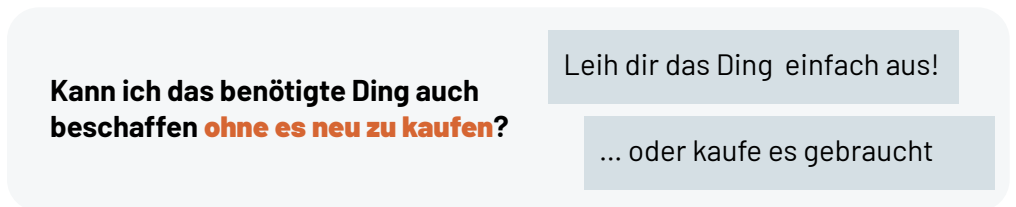
STOP

## Was ist mein Bedürfnis?

Zum Beispiel:



## Kann ich mein Bedürfnis auch ohne ein neues Ding befriedigen?



STOP

Nutze dein neues Ding richtig: pflege, repariere und genieße es. Wenn wir achtsamer mit unseren Gütern sind, brauchen wir insgesamt weniger.

## Überprüfe nochmal, ob es sich um einen Impulskauf handelt!

