

Tipps: Was kann ich tun, um dauerhaft weniger zu konsumieren?

Einkaufen nur bei Bedarf

Gehe nur dann einkaufen, wenn du wirklich etwas brauchst.¹ Schreibe dir hierfür am besten eine Liste mit den Dingen, die du benötigst, um dich beim Einkauf auf das Nötige zu fokussieren und Impulskäufe zu vermeiden.²

Lass Dir Zeit

Ein weiteres effektives Mittel gegen Impulskäufe ist das Abwarten.³ So kann der erste Kaufimpuls häufig überwunden werden. Schreibe dir beispielsweise eine Wunschliste und nimm dir Zeit, aktiv darüber nachzudenken, welche Produkte du wirklich benötigst.⁴ Nach ein, zwei oder auch mehreren Wochen kannst du eine überlegte Entscheidung treffen.³

Vorstellung von Besitz

Wir neigen dazu, die Auswirkungen von Anschaffungen auf uns zu überschätzen. Stell dir daher genau vor, wie es wäre, das gewünschte Produkt zu besitzen. So findest du heraus, ob du das Produkt tatsächlich brauchst. Kaufe nur, was dich vollständig überzeugt.¹

Bewusstsein für die Kosten des Konsums schaffen

Erstelle dir eine Übersicht über deine Konsumausgaben, um herauszufinden, wofür du dein Geld monatlich ausgibst.¹

Kaufe nachhaltig und qualitativ hochwertig

Wenn du konsumierst, solltest du darauf achten, dass die Produkte ökologisch und ethisch produziert wurden. Je höher die Qualität eines Produktes, desto länger wirst du Freude daran haben.¹ Lieber Klasse statt Masse.

Reduziere Werbeeinflüsse

Durch „Keine Werbung!“-Aufkleber am Briefkasten,⁴ Adblocker im Browser oder das Abbestellen von Katalogen oder E-Mail-Newslettern³ kannst du Werbeeinflüsse minimieren und so impliziten Kaufaufforderungen entgegenen. Auch auf Social Media kannst du Werbeeinflüsse gering halten, indem du Werbe-Influencern entfolgst.³

Bewusste Wahrnehmung von Werbung

Es ist kaum möglich, sich in unserer heutigen Welt Werbung vollständig zu entziehen. Indem du Werbeangebote bewusst analysierst, kannst du jedoch den zum Teil implizit geweckten Kaufwunsch ausbremsen.⁴

Investiere in Erlebniszeit statt in Dinge

Der reine Kauf von Produkten macht uns häufig nur kurzfristig glücklich. Das konkrete Nutzen und Genießen von Produkten oder Erlebnisse rufen dagegen länger Glücksgefühle in uns hervor.¹ Nimm Dir also bewusst Zeit zum Erleben und Wahrnehmen.

Ausführlichere Informationen zu den oben genannten Tipps findest du unter:

- 1) Utopia (2020) *7 Tipps, die dir dabei helfen, weniger zu konsumieren*
- 2) Haus von Eden (2021) *Konsumverzicht: Weniger Konsum, mehr Lebensqualität*
- 3) Fairlis (2020) *6 Schritte zu weniger Konsum, mehr Geld und einer besseren Umwelt*
- 4) Smarticular (2021) *8 Strategien gegen die Konsumlust*
- 5) Healthy Habits (2021) *Was du tun kannst, um weniger zu kaufen.*