



Übung 8

Challenge: Eine Nicht-Einkaufsliste erstellen

Oft kaufen wir Dinge, die wir später kaum oder gar nicht nutzen. Manchmal ärgern wir uns sogar über unsere Einkäufe, weil sie uns rückblickend als Verschwendung oder Fehlgriff erscheinen. Wie lässt sich das vermeiden?

So geht's:

- Reflektiere zunächst, welche Dinge du bereust, gekauft zu haben.
- Erstelle jetzt eine Liste von Dingen, die du zukünftig nicht mehr kaufen willst.
- Plane einen festen Zeitraum (z.B. ab Montag acht Wochen), in dem du die Dinge, die du aufgelistet hast, bewusst nicht kaufst. Du kannst die Liste immer wieder aktualisieren und mehr Dinge dazu schreiben.
- Kontrolliere dich regelmäßig, ob du deine Nicht-Einkaufsliste einhältst.

Nicht-Einkaufsliste		
Kleidung	Lese- und Schreibwaren	Haushalt und Wohnen
<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
Make-Up	Küche	Accessoires & Deko
<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
???	???	
<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>