Dienstagabend, ein frustiger Tag, eine Rabatt-Mitteilung – und nach drei Minuten ist die Jacke mit der gespeicherten Karte bestellt. Bei der **Stimuluskontrolle aus der Verhaltenstherapie** räumst du die Auslöser aus dem Weg, die dich zum schnellen Kauf verleiten – und vor jedem ungeplanten Kauf baust du eine Wartezeit von 24 Stunden ein. Kaufen ist normal – und ab und zu spontan etwas zu kaufen, auch. Es geht nicht darum, nie mehr etwas zu kaufen. Es geht darum, dass du entscheidest – nicht der Moment.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie brauchen Impulskäufe vor allem zwei Dinge: eine Gelegenheit und Tempo. Jede Mitteilung ist eine Gelegenheit, jede gespeicherte Karte macht den Weg vom Wunsch zum Kauf kürzer. In Studien reagierten Menschen umso stärker auf Shopping-Bilder, je stärker ihre Neigung zum Kaufen war, und im Alltag sagte die Versuchung am stärksten vorher, wie viel online genutzt wurde. Akuter Stress änderte im Labor nichts an der Reaktion auf Shopping-Bilder.

Ein Klick, fertig
Mitteilung, gespeicherte Karte, sofort bestellt – kurz gut, dann das Paket im Flur

→

Die Pause wieder einbauen
wie ein Bremsweg: Auslöser weg, Wunsch auf die Warteliste, nach 24 Stunden entscheiden

So geht es

1. **Auslöser aus dem Weg (am 1. Tag):** Shop-Apps vom Startbildschirm nehmen oder löschen · Mitteilungen aus · Newsletter abbestellen · gespeicherte Karte entfernen · mit Einkaufsliste einkaufen, nicht zum Stöbern losgehen. Du kannst auch mit einem Punkt anfangen.
2. **Auf die Warteliste (ab dem 1. Tag):** Jeder ungeplante Kaufwunsch bekommt eine Zeile – wann, was, Preis und das Gefühl beim Entdecken mit seiner Stärke, 0 bis 10 („gefrustet · 7“).
3. **Mindestens 24 Stunden warten:** eine Nacht drüber schlafen. Der Drang steigt – und er fällt auch wieder, wenn du ihm nicht sofort folgst. Während du wartest: Stell dir ein Ziel in drei Monaten vor, für das das Geld gut wäre.
4. **Drei Fragen, dann entscheiden:** Brauche ich es? Habe ich schon etwas Ähnliches? Würde ich es auch ohne Rabatt kaufen? → kaufen · streichen · weiter warten. Streichen ist kein Verzicht, sondern eine Entscheidung. Am Ende der Woche zählst du zusammen, was du nicht ausgegeben hast.

Wenn es nicht gleich klappt

Doch sofort gekauft? Kein Drama: eintragen und den nächsten Wunsch wieder auf die Liste setzen – Rückfälle gehören zum Üben dazu. Nach 24 Stunden willst du es immer noch? Dann darfst du es kaufen, wenn die drei Fragen passen – das ist eine Entscheidung, kein Scheitern. Die Apps fehlen dir? Nimm dir eine Bremse nach der anderen vor, nicht alle am ersten Tag.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das Unterbrechen und Kontrollieren des Kaufens als Teil von Gruppenprogrammen bei Menschen, deren Kaufen außer Kontrolle war. Allein für sich ist die Übung noch nicht geprüft – und die 24 Stunden sind eine Faustregel, keine Zahl aus einer Studie. Was du in deinem Kaufmoment stattdessen tust: Episode 2. Dein eigenes Muster finden: Episode 3.

Wichtig: Kaufen ist normal. Kaufst du in Phasen mit kaum Schlaf und viel Energie oder bei tiefer Niedergeschlagenheit? Ärztlich oder psychologisch abklären → Episode 8. Schulden über dem Kopf? Schuldnerberatung. Gedanken, dir etwas anzutun? Hol dir sofort Hilfe. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht aus dem Kreislauf heraus, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

Kein Kaufverbot: Was du wirklich brauchst, kaufst du wie geplant.

Mein Impulskauf-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war der Drang, spontan etwas zu kaufen?	3	3	2
2. Wie sehr hast du gekauft, um Frust, Stress oder Langeweile loszuwerden?	3	2	2
3. Wie sehr hast du in Shops, Apps oder Angeboten gestöbert, ohne etwas zu brauchen?	3	2	1
4. Wie sehr hast du einen Kauf danach bereut oder dich dafür geschämt?	3	2	1
5. Wie sehr haben dir deine Ausgaben Sorgen gemacht?	2	2	2
Summe (0–20)	14	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Auslöser aus dem Weg (abhaken – eine Bremse nach der anderen ist auch gut)

- ☑ Shop-Apps vom Startbildschirm oder gelöscht
- ☑ Newsletter abbestellt
- ☑ Einkaufsliste – nicht zum Stöbern los
- ☑ Mitteilungen aus
- ☑ gespeicherte Karte entfernt — erst an Tag 2
- ☑ Eigenes: Shop-Lesezeichen gelöscht

2 · Tag 1 bis 7: meine Warteliste

Jeder ungeplante Kaufwunsch bekommt eine Zeile → mindestens 24 Stunden warten (eine Nacht drüber schlafen) → drei Fragen → kaufen · streichen · weiter warten.

Tag + Uhrzeit	**Was wollte ich kaufen?**	**Preis**	**Gefühl beim Entdecken** + wie stark 0–10	**nach 24 h: drei Fragen** ✓	**Entscheidung** (kaufen · streichen · weiter warten)
Tag 1 · 21:40	Jacke, 30 % günstiger	79 €	gefrustet · 7	✓	gestrichen – hab schon zwei ähnliche
Tag 2 · 12:50	Kopfhörer	49 €	neugierig · 4	✓	weiter warten → Tag 5 gekauft, alte kaputt
Tag 4 · 22:15	Handyhülle	12 €	müde · 5	✓	gestrichen – alte ist noch gut
Tag 6 (So) · 16:30	Duftkerzen	18 €	gelangweilt · 6	✓	gestrichen – war nur Langeweile

Diese Woche nicht ausgegeben (alles Gestrichene zusammen): 109 **Euro**

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Wie viele Wünsche waren nach 24 Stunden noch da?
einer von vier:
die Kopfhörer

Welcher Auslöser kam am häufigsten?
abends am Handy,
nach einem frustigen Tag

Welche Bremse behalte ich?
Mitteilungen bleiben aus
+ die Warteliste

Die drei Fragen nach 24 Stunden
Brauche ich es?
Habe ich schon etwas Ähnliches?
Würde ich es auch ohne Rabatt kaufen?

Dazu: Episode 2: Wenn-dann-Pläne · Episode 3: Selbstbeobachtung

BEISPIEL

Kein Kaufverbot: Was du wirklich brauchst, kaufst du wie geplant.

Mein Impulskauf-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war der Drang, spontan etwas zu kaufen?			
2. Wie sehr hast du gekauft, um Frust, Stress oder Langeweile loszuwerden?			
3. Wie sehr hast du in Shops, Apps oder Angeboten gestöbert, ohne etwas zu brauchen?			
4. Wie sehr hast du einen Kauf danach bereut oder dich dafür geschämt?			
5. Wie sehr haben dir deine Ausgaben Sorgen gemacht?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Auslöser aus dem Weg (abhaken – eine Bremse nach der anderen ist auch gut)

- ☐ Shop-Apps vom Startbildschirm oder gelöscht
- ☐ Newsletter abbestellt
- ☐ Einkaufsliste – nicht zum Stöbern los
- ☐ Mitteilungen aus
- ☐ gespeicherte Karte entfernt
- ☐ Eigenes:

2 · Tag 1 bis 7: meine Warteliste

Jeder ungeplante Kaufwunsch bekommt eine Zeile → mindestens 24 Stunden warten (eine Nacht drüber schlafen) → drei Fragen → kaufen · streichen · weiter warten.

Tag + Uhrzeit	**Was wollte ich kaufen?**	**Preis**	**Gefühl beim Entdecken** + wie stark 0–10	**nach 24 h: drei Fragen ✓**	**Entscheidung** (kaufen · streichen · weiter warten)

Diese Woche nicht ausgegeben (alles Gestrichene zusammen): _____ **Euro**

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Wie viele Wünsche waren nach 24 Stunden noch da?

_____

_____

Welcher Auslöser kam am häufigsten?

_____

_____

Welche Bremse behalte ich?

_____

_____

Die drei Fragen nach 24 Stunden
Brauche ich es?
Habe ich schon etwas Ähnliches?
Würde ich es auch ohne Rabatt kaufen?

Dazu: Episode 2: Wenn-dann-Pläne · Episode 3: Selbstbeobachtung