Dienstagabend, ein frustiger Arbeitstag liegt hinter dir. Du scrollst auf dem Sofa durchs Handy und denkst: „Ich hab's mir verdient." Zwei Klicks, und neue Kopfhörer sind bestellt. Bei den **Wenn-dann-Plänen aus der Motivationspsychologie** (auf Englisch Implementation Intentions) legst du vorher fest, was du in deinem typischen Kaufmoment stattdessen tust – in einem Satz: Wenn das passiert, dann mache ich das. 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

Kaufen bedient oft ein Gefühl: Frust, Langeweile, Einsamkeit oder den Wunsch nach einer Belohnung. In einer Tagebuchstudie wurde die Stimmung vor einem Kauf schlechter, danach ließen die schlechten Gefühle nach. Die Forschenden folgerten: Wichtig ist, andere Wege für genau diese Gefühle zu finden. Und im Moment selbst – Frust da, Handy in der Hand – ist die gute Absicht oft schwach. Deshalb entscheidest du vorher.

Im Moment entscheiden
Frust da, Handy in der Hand – die gute Absicht vom Morgen ist schwach

→

Die Weiche vorher stellen
„Wenn …, dann …" steht schon fest – wie eine Weiche, die du stellst, bevor der Zug kommt

So geht es – am 1. Tag, dann jeden Abend

1. **Deine Kaufmomente:** Schreib zwei, drei typische Momente aus der Erinnerung auf – wann und wo, und welches Gefühl dabei da ist. Frag dich: Welches Gefühl ist gerade da?
2. **Die Statt-Kaufen-Liste:** Für jedes Gefühl etwas, das dasselbe Bedürfnis erfüllt – nur ohne Kaufen. Langeweile → Abwechslung · Frust → Bewegung oder reden · Einsamkeit → Kontakt · Belohnung → Genuss ohne Kaufen.
3. **Drei Pläne auf Papier:** je ein Satz mit wenn und dann, so genau wie möglich: „Wenn ich abends gelangweilt scrolle, dann lege ich das Handy in die Küche und rufe meine Schwester an." Dazu die Frage: Was will ich mit dem Geld lieber? Jeden Abend eintragen, am 7. Tag anpassen.

Wenn es nicht gleich klappt

Im Moment fällt dir der Plan nicht ein? Hol ihn dorthin, wo der Moment passiert: als Zettel am Ladekabel oder als Sperrbildschirm. Die Ersatz-Sache macht keine Lust? Mach sie kleiner und näher am Gefühl – fünf Minuten am offenen Fenster statt einer Stunde Sport. Du kaufst trotzdem? Eintragen, ohne dich fertigzumachen, und den Plan anpassen. Wenn ein Plan nicht klappt, liegt das nicht an deinem Willen – dann passt der Plan noch nicht.

Was geprüft ist: Geprüft wurden Wenn-dann-Pläne vor allem beim Rauchen und beim Alkohol – mit kleinen Effekten, die mit der Zeit nachließen. Beim Kaufen hat sie noch niemand getestet. Pläne auf Papier wirkten in einer Auswertung stärker als online – deshalb dieses Blatt. Die Übungen sind ein Anfang. Wenn du merkst, dass du allein nicht aus dem Kreislauf herauskommst, ist das kein Versagen – dann hol dir Begleitung.

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. Dazu: Episode 1: Wartezeit · Episode 3: Selbstbeobachtung.

Plan auf Papier, nicht nur im Kopf. Klappt er nicht, änderst du den Plan – nicht dich.

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 · Am 1. Tag: meine Kaufmomente und die Statt-Kaufen-Liste

Meine Kaufmomente (2–3 aus der Erinnerung) · Welches Gefühl ist gerade da?

wann / wo	**Gefühl**
Di-Abend, Sofa, nach Frust-Tag	Frust – „hab's mir verdient"
abends im Bett, Scrollen	Langeweile
Sonntagnachmittag allein daheim	Langeweile, etwas einsam

Statt-Kaufen-Liste – dasselbe Bedürfnis, ohne Kaufen

Langeweile	Schwester anrufen, Podcast hören
Frust	Runde um den Block, jemandem erzählen
Einsamkeit	Nachbarin fragen, ob sie mitgeht
Belohnung	Bad mit der Lieblingsserie
eigenes Gefühl:	Stress → 5 Min. Fenster auf

2 · Meine 3 Pläne: Wenn …, dann …

1 Wenn ich abends gelangweilt scrolle, dann Handy in die Küche + Schwester anrufen.

2 Wenn ich nach Frust denke „hab's mir verdient", dann Bad mit Lieblingsserie.

3 Wenn mir sonntags langweilig ist, dann Nachbarin fragen: spazieren?

Was will ich mit dem Geld lieber? ein Wochenende am See im Sommer

3 · Tag 1 bis 7: jeden Abend eine Zeile

Tag	**Kaufmoment kam?** welcher?	**Plan genutzt?**	**gekauft?** ja/nein, was	**Stimmung danach** 0–10	**Notiz**
1	Di: Frust nach der Arbeit	Plan 2 ✓	nein	6	Bad tat gut
2	Mi: abends gelangweilt	Plan 1 ✓	nein	7	Schwester angerufen
3	Do: abends gelangweilt	Plan 1 ✓	nein	6	Podcast statt Scrollen
4	Fr: abends gelangweilt	Plan 1 – zu spät	ja: Handyhülle, 15 €	4	zu unkonkret → Handy um 21 Uhr in die Küche
5	Sa: kein Kaufmoment	–	nein	7	
6	So: Langeweile am Nachmittag	Plan 3 ✓	nein	7	Spaziergang mit Nachbarin statt Stöbern
7	Mo: abends gelangweilt	Plan 1 ✓ (21 Uhr)	nein	6	früh klappt es besser

4 · Am 7. Tag: Rückblick

Welcher Plan hat geholfen?
Plan 3: Spaziergang am Sonntag –
Plan 1, wenn das Handy früh in der Küche liegt

Was ändere ich?
Handy schon um 21 Uhr in die Küche,
nicht erst beim Scrollen

Der Plan passt noch nicht – nicht du. Klappt ein Plan nicht, liegt das nicht an deinem Willen.
Dazu: Episode 1: Wartezeit · Episode 3: Selbstbeobachtung

BEISPIEL

BEISPIEL

Plan auf Papier, nicht nur im Kopf. Klappt er nicht, änderst du den Plan – nicht dich.

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 · Am 1. Tag: meine Kaufmomente und die Statt-Kaufen-Liste

Meine Kaufmomente (2–3 aus der Erinnerung) · Welches Gefühl ist gerade da?

wann / wo	**Gefühl**

Statt-Kaufen-Liste – dasselbe Bedürfnis, ohne Kaufen

Langeweile _____

Frust _____

Einsamkeit _____

Belohnung _____

eigenes Gefühl: _____

2 · Meine 3 Pläne: Wenn …, dann …

1 _____

2 _____

3 _____

Was will ich mit dem Geld lieber? _____

3 · Tag 1 bis 7: jeden Abend eine Zeile

Tag	**Kaufmoment kam?** welcher?	**Plan genutzt?**	**gekauft?** ja/nein, was	**Stimmung danach** 0–10	**Notiz**
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

4 · Am 7. Tag: Rückblick

Welcher Plan hat geholfen?

_____

_____

Was ändere ich?

_____

_____

Der Plan passt noch nicht – nicht du. Klappt ein Plan nicht, liegt das nicht an deinem Willen.

Dazu: Episode 1: Wartezeit · Episode 3: Selbstbeobachtung