Im Flur steht schon wieder ein Paket, und du fragst dich: „Warum habe ich das schon wieder gekauft?“ Bei der **Selbstbeobachtung aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT)** schreibst du eine Woche lang jeden Kauf und jeden Kaufdrang auf – was davor war, wie du dich gefühlt hast, was du gedacht hast und wie es dir danach ging. Am siebten Tag siehst du dein Muster.

Warum es sich hält

Kaufen ist oft eine schnelle Antwort auf ein Gefühl. In einer Tagebuchstudie wurde die Stimmung vor einem Kauf schlechter; danach ließen die unangenehmen Gefühle nach, die gute Laune stieg aber nicht. Ein Frustkauf hilft kurz – und genau deshalb wird er zur Gewohnheit. Auch gute Laune kann zum unüberlegten Kauf führen, und das Kopfkino vor dem Kauf hängt oft an der Erleichterung, die man sich erwartet. Weil das im Alltag schnell geht, bemerkst du dein Muster meistens nicht.

Über dich urteilen
„Warum bin ich so?“ – und dich danach noch schlechter fühlen

→

Forscherin im eigenen Alltag
Beobachtungen sammeln, ohne zu bewerten: Daten, keine Beweise gegen dich

So geht es

1. **Heute:** Barometer ausfüllen (auch an Tag 3 und Tag 7).
2. **Tag 1–7 · jeder ungeplante Kauf und jeder Kaufdrang eine Zeile,** sofort oder am Abend: Tag und Uhrzeit · Situation · Gefühl vorher (Wort + 0–10) · Gedanke · gekauft was und Betrag – oder nur Drang · Gefühl direkt danach · am nächsten Tag. Geplantes wie Lebensmittel trägst du nicht ein. Kaufen darfst du trotzdem.
3. **Gedanken prüfen:** Typische Kauf-Gedanken sind „Nur heute so billig“, „Ich hab mir das verdient“, „Ist ja nicht viel“. Prüf einen davon mit der Frage: Wie war es beim letzten Mal am nächsten Tag? Nach einem Fehlkauf fragst du: Was hat mich dazu gebracht? – nicht: Was stimmt nicht mit mir?
4. **Tag 7 · Mein Muster:** die drei häufigsten Auslöser · welches Bedürfnis dahinter steckt (Ruhe, Abwechslung, Anerkennung, Nähe, Belohnung) · ein geprüfter Gedanke · was du nächste Woche anders machst (dazu Episode 1: Stimuluskontrolle · Episode 2: Wenn-dann-Pläne).

Wenn es nicht gleich klappt

Du vergisst das Eintragen? Nimm dir abends zwei Minuten und leg den Zettel neben dein Ladekabel. Du schämst dich beim Hinschauen? Das sind Daten, kein Urteil – Beträge darfst du runden. Du findest kein Muster? Mach eine zweite Woche. Vielleicht ist der Auslöser gar kein Gefühl, sondern ein Rabatt oder eine Mitteilung – dann hilft dir Episode 1.

Ehrlich: Geprüft wurde die Selbstbeobachtung als Teil von Programmen der kognitiven Verhaltenstherapie. Allein für sich ist sie noch nicht geprüft. Und nicht bei allen löst ein Gefühl den Kauf aus – im Labor änderte schlechte Stimmung das Kaufen nicht. Deshalb suchst du dein eigenes Muster. Es geht nicht darum, nie mehr etwas zu kaufen, sondern darum, dass du entscheidest – nicht der Moment.

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.

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?

Neugierig statt streng: Du sammelst Daten, keine Beweise gegen dich.

1 · Mein Kauf-Tagebuch – jeder ungeplante Kauf und jeder Kaufdrang eine Zeile

Sofort oder spätestens am Abend eintragen. Geplantes wie Lebensmittel nicht. Gefühl als Wort + Stärke 0–10. Beträge darfst du runden.

Tag · Uhrzeit	**Situation: Was war gerade?**	**Gefühl vorher (Wort + 0–10)**	**Gedanke**	**Gekauft: was, Betrag – oder nur Drang**	**Gefühl direkt danach**	**Am nächsten Tag**
Mo 19:10	Heimweg, Handy	müde 5	„Ist ja nicht viel"	Handyhülle 12 €	ok 3	egal 2
Di 21:30	nach Telefonat mit Chefin	gefrustet 7	„Hab ich mir verdient"	Sneaker 89 €	erleichtert 4	Reue 6
Mi 12:40	Rabatt-Mail	neugierig 4	„Nur heute so billig"	nur Drang – nicht gekauft	stolz 5	gut 5
Do 18:00	Telefonat mit Chefin	gefrustet 6	„Brauch ich jetzt"	nur Drang – Spaziergang	ruhiger 3	ok 4
Fr 20:15	Rabatt-Mitteilung	gute Laune 6	„Sonst ist es weg"	Kopfhörer 59 €	Kick 5	Reue 5
Sa 16:00	mit Freundin in der Stadt	fröhlich 5	„Brauch ich nicht"	nur Drang – nichts	zufrieden 5	gut 5
So 15:00	Sofa, scrollen	gelangweilt 6	„Ist ja nicht viel"	Duftkerzen 18 €	kurz gut 5	egal, Paket zu 3

2 · Tag 7: Mein Muster

Meine drei häufigsten Auslöser:

Frust nach Telefonat mit Chefin (2×)

Langeweile am Sonntag

Rabatt-Mitteilungen (2×)

Welches Bedürfnis steckt dahinter? (ankreuzen)
Ruhe (Abwechslung) (Anerkennung) Nähe Belohnung

Anerkennung nach Ärger im Job

Ein Kauf-Gedanke geprüft: Wie war es beim letzten Mal am nächsten Tag?

„Hab ich mir verdient" → Reue 6

Was mache ich nächste Woche anders? (dazu Episode 1: Stimuluskontrolle · Episode 2: Wenn-dann-Pläne)

Rabatt-Mitteilungen der Shop-Apps ausschalten

nach Telefonat mit Chefin: erst 10 Minuten raus

BEISPIEL

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?

Neugierig statt streng: Du sammelst Daten, keine Beweise gegen dich.

1 · Mein Kauf-Tagebuch – jeder ungeplante Kauf und jeder Kaufdrang eine Zeile

Sofort oder spätestens am Abend eintragen. Geplantes wie Lebensmittel nicht. Gefühl als Wort + Stärke 0–10. Beträge darfst du runden.

Tag · Uhrzeit	**Situation: Was war gerade?**	**Gefühl vorher (Wort + 0–10)**	**Gedanke**	**Gekauft: was, Betrag – oder nur Drang**	**Gefühl direkt danach**	**Am nächsten Tag**

2 · Tag 7: Mein Muster

Meine drei häufigsten Auslöser:

_____

_____

_____

Welches Bedürfnis steckt dahinter? (ankreuzen)
Ruhe Abwechslung Anerkennung Nähe
Belohnung

_____

Ein Kauf-Gedanke geprüft: Wie war es beim letzten Mal am nächsten Tag?

_____

Was mache ich nächste Woche anders? (dazu Episode 1: Stimuluskontrolle · Episode 2: Wenn-dann-Pläne)

_____

_____