Zu viel Shoppen, Impulskäufe

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 33

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Impulskäufe: Verhaltenstherapie: Stimuluskontrolle mit Wartezeit

Episode 2: Impulskäufe: Motivationspsychologie: Wenn-dann-Pläne

Episode 3: Impulskäufe: KVT: Selbstbeobachtung

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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

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

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)

_____

_____