



BEWUSSTER SHOPPEN: DIE 10 WICHTIGSTEN TIPPS



Wie oft hast Du Dir schon vorgenommen, weniger und bewusster einzukaufen, besonders Kleidung, Schuhen etc.? Oft bleibt es jedoch beim guten Vorsatz, denn der «Haben-wollen-Impuls» ist sehr mächtig und wenn wir nicht aufpassen, dann tappen wir gleich wieder in die nächste «Konsumfalle».

Wie können wir diesen verführerischen Impuls also (so oft wie möglich) überlisten?

Kaufe mit Plan und Ziel

- Mache Dir vor dem Einkaufen genau klar, was genau Du suchst und brauchst und mache eine konkrete Einkaufsliste
- Welche Eigenschaften soll das gesuchte Teil haben? Welche nicht?
- Bei Kleidung: Fehlt Deiner Garderobe ein bestimmtes Element? Möchtest Du etwas altes/kaputtes ersetzen? Was wäre das vielseitigste Teil, was diesen Zweck erfüllen könnte?

Hinterfrage Deine Auswahl

- Ist es das, was Du ursprünglich gesucht hast, oder bist Du abgeschweift?
- Ist es gut mit einigen bereits im Schrank vorhandenen Kleidungsstücken kombinierbar?
- Willst Du es vielleicht nur wegen des Markennamens oder weil es reduziert ist? (Würdest Du es auch kaufen, wenn es nicht von Marke XY wäre oder den vollen Preis kosten würde?)
- Hat es das Zeug zum Lieblingsteil? Magst Du wirklich ALLES daran? (Farbe, Material, Schnitt, Passform)
- Fühlst Du Dich darin wunderbar oder einfach nur okay? WICHTIG: Kaufe nur Sachen, in denen Du Dich wirklich toll fühlst. «Beinahe», «zum Teil», «eigentlich», «mehr oder weniger» oder «nicht so ganz» ist nicht gut genug!

Gib Dir genügend Bedenkzeit

- Ziehe Kleidung in Ruhe an. Sitzt das Teil perfekt? Ist es bequem? Passt es zu mehreren anderen Teilen Deiner bestehenden Garderobe?
- Wenn Du im Laden stehst und meinst, etwas unbedingt haben zu müssen, hänge das Teil erstmal wieder zurück oder reserviere es und verlasse das Geschäft. Prüfe, ob Du nach einer gewissen Zeit und mit räumlichem Abstand (geh z.B. einen Kaffee trinken, andere Erledigungen machen oder komm am nächsten Tag wieder) das Teil immer noch unbedingt haben willst.
- Es ist Dein Geld – denk an die Zeit und Energie, die es Dich gekostet hat es zu verdienen. Das willst Du nicht für etwas verschwenden (auch wenn es günstig ist), dass Du wenige Zeit später wahrscheinlich schon wieder aussortierst.
- Hast Du vielleicht schon etwas ganz Ähnliches zuhause? Wenn Du unsicher bist: geh nachschauen!
- Reflektiere in Ruhe und tätige den Kauf nur dann, wenn Du sicher bist, dass er rational begründet ist.

Meide Versuchungen und hinterfrage Lock-Angebote

- Bestelle Kataloge und Newsletter ab
- Wenn gerade überall «Sale» ist (ein Wort, dass ganz schnell unsere Gehirnzellen deaktivieren kann und zu Impulskäufen verleitet): Geh nur in das Geschäft oder den Online-Shop, wenn Du wirklich etwas ganz Konkretes brauchst.
- Auch wenn etwas stark reduziert ist: es ist KEIN Schnäppchen, wenn es nicht zu Dir und Deinem Leben passt. Sei ehrlich zu Dir: würdest Du es auch kaufen, wenn es nicht reduziert wäre?

Investiere in Qualität

- Prüfe, ob es sich um ein gut gefertigtes Produkt handelt. Aus welchem Material ist es und fühlt es sich angenehm an? Ist es hochwertiges Material, was lange halten wird?
- Ist es gut geschnitten? Ist es pflegeintensiv und bist Du bereit diesen Aufwand zu investieren?
- Wie ist die Verarbeitung? Schau Dir die Säume und Nähte an und überprüfe alle Verschlüsse.

Kaufe für das Hier und Jetzt

- Kaufe nur Dinge, die Du hier und jetzt brauchst und die Dir hier und heute gut passen.

Führe einen Wunschzettel

- Wenn Du etwas haben möchtest, dann schreib es erstmal auf oder mache ein Foto/Screenshot davon. Das hilft nachweislich schon, den ersten Impuls etwas zu kaufen zu befriedigen (wir sind ziemlich einfach gestrickt;-), ohne gleich Geld auszugeben.
- Prüfe nach einigen Tagen, ob Du die Dinge auf der Liste immer noch unbedingt willst (manche Wünsche lösen sich oft einfach in Luft auf...). Wenn ja, was davon ist wichtig genug, dass Du es als Erstes kaufst? Auf welche andere(n) Ausgabe(n) müsstest Du dann aus Budgetgründen verzichten? Ist es Dir das wert?

Werde Dir über Deinen persönlichen Kleidungsstil klar

- Wenn Du Dir Deines eigenen Stils bewusst bist, bist Du weniger anfällig für «Schnäppchen» und «Must-Haves» der Saison.
- Du kaufst nicht mehr wahllos, sondern ganz bewusst nur Dinge, die zu Deinem Stilkonzept und zum Rest Deines Kleiderschranks passen.
- Und weil Du dadurch automatisch weniger und gezielter kaufst, kannst Du auch mal etwas mehr Geld für ein neues, hochwertiges Lieblingsstück ausgeben.

Cash only

- Bargeldlos zahlen ist natürlich praktisch und vermutlich kommt es Dir anfangs ziemlich komisch vor, bar zu zahlen, aber glaub mir, psychologisch macht es einen riesigen Unterschied, ob Du mal eben für einen Pullover stolze 149,90 in Bar hinblättest oder einfach Deine Karte ins Terminal steckst. Bares gibt man nicht so leicht aus.

Kaufe öfter mal Fair Fashion und/oder Secondhand

- Fair Fashion Mode hat sich schon lange von ihrem muffigen Öko-Image verabschiedet und bietet für jeden Geschmack nachhaltige Alternativen zu den Billigmode-Ketten. Einfach mal ausprobieren!
- Secondhand ist immer eine gute Alternative; bei Kleidung, Haushaltsgegenständen, Möbeln, Büchern und Technik. Schau Dich auf den gängigen Plattformen um (z.B. Vinted, Ebay, Momox-Fashion, Facebook Marketplace, Ricardo ...)



SHOPPING-SPICKZETTEL



Buy less, choose well, make it last.

VIVIENNE WESTWOOD

KAUFE ES NICHT, WENN ...

- ... es nicht genau dem entspricht, was Du brauchst
- ... Dir nicht ALLES daran gefällt
- ... Du nicht eine Weile gewartet hast (Bedenkzeit!)
- ... Du es Dir eigentlich gar nicht leisten kannst
- ... Du schon etwas ganz Ähnliches besitzt
- ... es nicht qualitativ hochwertig und gut verarbeitet ist
- ... es nicht zum Rest Deiner Garderobe passt
- ... das Teil pflegeintensiv ist, Du aber eigentlich nicht bügeln oder Geld für die Reinigung ausgeben möchtest
- ... Du es nur kaufst, weil der Preis reduziert ist
- ... es Dir nicht 100%ig passt (ausser Du lässt es direkt nach dem Kauf ändern oder setzt Dich selbst an die Nähmaschine)
- ... Du einfach nur gelangweilt bist und etwas Neues möchtest
- ... der Zweck des Kaufs ist, Dich besser zu fühlen oder abzulenken
- ... das Teil Dich zum Sport treiben oder Abnehmen motivieren soll
- ... Du es kaufen willst, nur um anderen zu imponieren und/oder wegen des Markennamens

