

Warum du
manchmal
Dinge kaufst,
die du
eigentlich
nicht brauchst



Und warum das nichts mit Disziplin zu tun hat

Viele Käufe entstehen nicht aus Unüberlegtheit, sondern aus Momenten, in denen etwas in dir nach Entlastung sucht.

Ein Kauf kann beruhigen.
Oder kurz das Gefühl geben, wieder Kontrolle zu haben.

Dieses PDF ist kein Ratgeber.
Es ist ein erster Blick.

Wann kaufst du besonders häufig?

Ich gebe Geld für Dinge aus, die ich eigentlich nicht brauche, wenn ...

- ich müde bin
- ich Stress habe
- ich mich belohnen will
- ich mich eingeschränkt fühle
- ich mich allein fühle
- ich enttäuscht bin
- ich innerlich unruhig bin
- ich „nur kurz“ online schaue
- ich mich überfordert fühle
- etwas anderes: _____

Meine häufigsten Auslöser sind:

Wie fühlt es sich vor dem Kauf an?

Kurz davor fühle ich mich ...

- angespannt
- erschöpft
- leer
- frustriert
- unruhig
- traurig
- auf Belohnung aus
- gleichgültig
- etwas anderes: _____

Mein typischer innerer Satz lautet:

Du musst nicht disziplinierter werden. Nur bewusster.

Wenn du dich hier wiedererkennst, bist du nicht allein.

Konsum ist oft kein Problem, sondern ein Versuch, mit innerem Druck umzugehen.

Und genau deshalb beginnt Veränderung nicht mit Verzicht.

Sondern mit einem ehrlichen Blick auf das, was sich wiederholt.

Wenn du dein Muster klarer erkennen und erste Schritte daraus entwickeln möchtest, kannst du hier weitergehen:

www.heilankerwohlstand.de/materialien