

# Wie man Börserl und Nerven beim Weihnachtseinkauf schont

XMAS 2015



Beim Weihnachtsshoppen Börserl & Nerven schonen (c)pixabay.com

Es weihnachtet (bald) sehr und vor der Türe steht neben dem Warten aufs Christkind auch das alljährliche Weihnachtsshopping. Was meistens mit gut gemeinten Vorsätzen und einer Geschenkeliste beginnt, endet oft in einem Kaufrausch und dem Ausgeben von viel mehr Geld als geplant war. Wie man genau diesem vorbeugt und am Ende happy und ohne schlechtem Gewissen, aber mit vielen Geschenk-Packerln heimkehrt, erklärt Lebenscoach Roman Braun in 5 einfachen Tipps:



### **1. First things first: Der Finanz-Check**

Studien zeigen: Menschen können sehr gut zukünftige Einnahmen, jedoch nicht zukünftige Ausgaben einschätzen. So kommt's, dass immer wieder „unerwartete“ Kosten auftauchen, die einem gegen Ende des Monats oftmals zum Sparfuchs mutieren lassen. Wie stellt man nun die finanzielle Lage fest? Um die zukünftigen Kosten realistisch beurteilen zu können, analysieren Sie Ihr Konto und errechnen Sie sich einen Durchschnitts-Ausgabe-Wert pro Monat. Das lässt einem schnell auf den Boden der Tatsachen kommen. Nun schlagen Sie nochmals 10 Prozent drauf. So ungefähr könnte das kommende Jahr kostentechnisch aussehen. Mit einem realistischen Blick auf die geplanten Kosten lässt es sich nun vernünftiger einkaufen.

### **2. Nur Bares ist beim Christmas-Shopping Wahres**

Nicht, dass Sie nicht kreditwürdig wären, aber bargeldloses einkaufen führt zu unkontrolliertem Kaufverhalten. So paradox es klingen mag: Wir haben von Grund auf das Bedürfnis vernünftig und sparsam zu sein – das führt jedoch zu größeren Ausgaben. Denn aus den vernünftigen Spar-Gedanken heraus, zahlen wir lieber mit Bankomat- oder (noch schlimmer) mit Kreditkarte. So sehen wir das Geld nicht fließen und lassen uns zu größeren Investitionen hinreißen. Wenn man mit Kreditkarte zahlt, handelt man scheinbar noch vernünftiger, denn das Konto bleibt trotz Ausgaben im Plus. Um also wirklich vernünftig shoppen zu gehen: Heben Sie genau die Summe beim Bankomaten ab, die Sie ausgeben wollen und zahlen Sie an der Kassa immer bar.

### **3. Machen Sie sich bewusst: Ein Kaufrausch macht am Ende des Tages unglücklich**

Die Zeit des Schenkens ist vor allem auch die Zeit des Kaufens. Und da X-Mas-Shopping oftmals mit Stress und Anstrengung verbunden ist, belohnen wir uns dann gerne selbst und nehmen uns das ein oder andere Teil mit. Mhm. Neben dem Umstand das Shoppen als Belohnung erhöhte Suchtgefahr aufweist, bringt es auch in der konkreten Situation kein Glücksgefühl. Denn das ist der Beginn des Kaufrauschs, der bewiesenermaßen eine permanente Gefühlskurve aus Hochs und Tiefs ist. Das intensive Glücksgefühl dauert meistens nur bis zum Ausgang des Geschäfts an und wird von einem schlechten Gewissen begleitet. Daher als Belohnung für getane Einkäufe lieber mit Freunden treffen oder sonstige Aktivitäten machen – die Art von Glücksgefühl hält nämlich an.

#### **4. Willenskraft voraus!**

Das beste Rezept, um gesetzte Shopping-Ziele zu erreichen und nicht über die Stränge zu schlagen ist, an die eigene Willenskraft zu glauben. Wer denkt, dass die eigene Willenskraft unendlich und immer verfügbar ist, hält sich an seine Vorsätze. Menschen, die jedoch denken, dass Willenskraft beispielsweise „antrainiert“ werden muss oder nur bei Spitzensportlern und Modells vorhanden ist, fallen Studien zufolge in den ersten 30 Minuten in einen Kaufrausch. Die Macht ist mit Ihnen!

#### **5. Glücklich wie das Christkind – Achten Sie auf Ihre Stimmung**

Wenn Sie nach Punkt 1 (Finanz-Check) eher schlecht gelaunt sind, ziehen Sie nicht zur großen Shopping-Tour los! In guter Stimmung entscheiden wir viel besser und haben einen größeren Überblick, über das was man braucht. Schlecht-gelaunte EinkäuferInnen sind abhängig von positiven Stimuli, wie etwa ein freundliches Lächeln vom Verkäufer. Das macht abhängig und verleitet zu Käufen anschließender Reue. Daher gilt das Credo: Bringen Sie sich vor dem Einkaufs-Trip in Jubel-Laune. Gehen Sie beispielsweise vorher gemütlich auf einen Kaffee und essen Sie eine Mehlspeise. Niemand trifft hungrig und unterzuckert gute Entscheidungen.

Zusammenfassend kann also gesagt werden: Machen Sie einen Kosten-Check, überlegen Sie sich, was Sie ausgeben wollen und vor allem seien Sie beim Einkaufen glücklich. In diesem Sinne: FROHES Weihnachtssshopping!



*Lebenscoach Roman Braun*