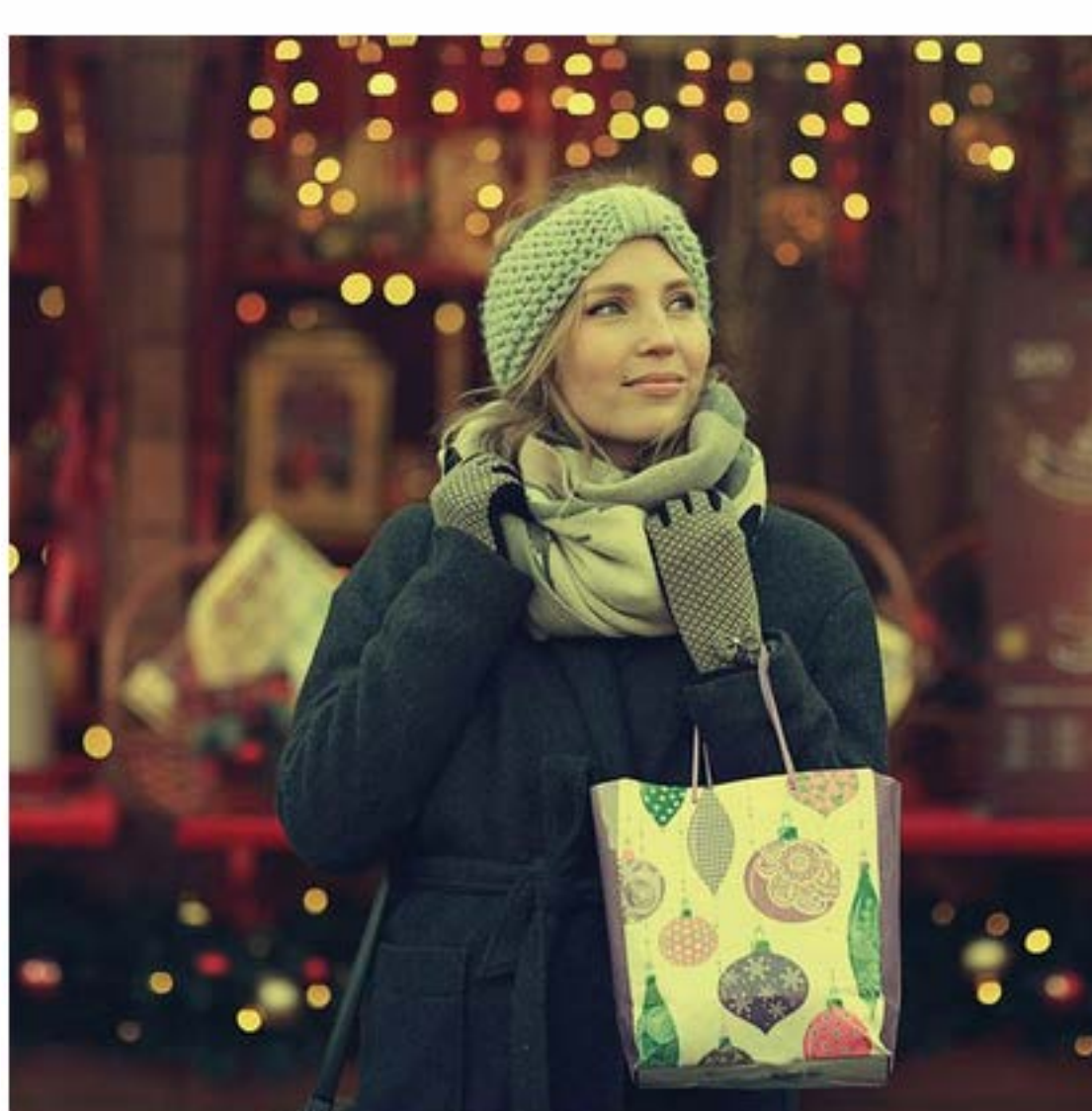


# So vermeidet ihr es, im Dezember zu viel Geld auszugeben

von Roman Braun 7.12.2016 10:50

Bald ist es soweit: Als Kind war der Advent eine Zeit des aufgeregten Waitens auf den großen Weihnachtstag. Für viele Erwachsene ist er aber, ganz im Gegenteil, fest verbunden mit dem alljährlichen Weihnachts-Shopping-Alptraum.



## 2: Nur Bares ist Wahres

Überdenken Sie die Art, wie Sie Ihre Shopping-Ausbeute bezahlen. Laut Studien führt bargeldloses Einkaufen nämlich stärker zu unkontrolliertem Kaufverhalten. Auch wenn es paradox klingt: Wir haben von Grund auf das Bedürfnis vernünftig und sparsam zu sein – das führt jedoch zu größeren Ausgaben. Die eigentlich vernünftigen Spar-Gedanken verleiten zur Zahlung mit Bankomat- oder (noch schlimmer) mit Kreditkarte. Das ausgegebene Geld fließt wortwörtlich „unberührt“ mit Kreditkarte bleibt es sogar noch auf dem Konto – und das verleitet zu größeren Investitionen. Ein Trick, um den vorgenommenen Finanzrahmen nicht zu sprengen: Heben Sie die Geldsumme ab, die Sie nicht überschreiten wollen und bezahlen Sie ausschließlich mit Bargeld.

## 3: Die Belohnung nach getaner Arbeit

Wer einen langen X-Mas-Shopping Tag hinter sich hat, der belohnt sich gerne für die Anstrengung. Der innerliche Klopfer auf die eigene Schulter ist da zu wenig – das ein oder andere Teil als Belohnung an sich selbst ist schon drin. Das ist jedoch aus zweierlei Hinsicht nicht empfehlenswert: Shoppen als Belohnung weist zum einen erhöhte Suchtgefahr auf und bringt zum anderen in der konkreten Situation auch kein Glücksgefühl. Der Kaufrausch ist bewiesenermaßen von Hochs und Tiefs begleitet – das intensive Glücksgefühl endet meist sogar schon bei Ausgang des Geschäfts und schlechtes Gewissen folgt. Belohnen Sie sich lieber mit einem Treffen mit Freunden oder anderen Aktivitäten. Diese Art von Glücksgefühl hält nachhaltig an.

Was man beachten sollte, um dem X-Mas-Stress erfolgreich zu entgehen und Geld zu sparen, erklärt Mentalcoach **Roman Braun**.

## 1: Am Boden der Tatsachen: Der Finanz-Check

Studien beweisen, dass Menschen zukünftige Einnahmen sehr gut einschätzen können. Anders steht es unpraktischerweise um die Ausgaben – die können die meisten nur schlecht voraussagen. Und so tauchen immer wieder „unerwartete“ Kosten auf, durch die es für viele ganz schön eng am Ende des Monats wird. Mit einem Überblick über die finanzielle Lage lässt es sich aber viel vernünftiger einkaufen: Um die zukünftigen Kosten realistisch beurteilen zu können, analysieren Sie Ihr Konto und errechnen einen Durchschnitts-Ausgabe-Wert pro Monat. Dazu addieren Sie nochmals 10 Prozent. So ungefähr sieht auch wahrscheinlich Ihr kommendes Jahr aus. Mit diesem geschärften Blick lassen sich Weihnachtseinkäufe und -ausgaben vernünftig planen.

## 4: Lust aufs Shopping: Nur mehr Gute-Laune-Käufe

Macht sich nach Punkt 1, dem Finanz-Check, ein Tief mit schlechter Laune breit, verschieben Sie Ihre Shopping-Tour am besten. Mit guter Stimmung treffen wir nämlich viel klügere Entscheidungen und behalten den Überblick leichter. Schlecht gelaunte EinkäuferInnen sind abhängig von positiven Stimuli, wie etwa ein freundliches Lächeln vom Verkäufer, und sind eher zu Käufen mit anschließender Reue verleitet. Daher: Versetzen Sie sich in Jubel-Laune! Die Liebesserie oder ein Besuch im Café mit Mehlspeise vor dem Shopping-Trip wirken wahre Wunder, um den Weihnachtsstress auch auf überfüllten Einkaufsstrassen entspannt zu entgehen.

## 5: Ich will, ich kann, ich werde!

Das beste Rezept, um Ziele zu erreichen und Limits einzuhalten ist die eigene Willenskraft. Viel mehr noch: das Vertrauen in die eigene Willenskraft. 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. Daher: Die Macht ist mit Ihnen!

Zusammenfassend sind es nicht viele Punkte, die Sie zum glücklichen Weihnachts-Engel machen: Verschaffen Sie sich erst einen Finanz-Überblick, behalten Sie die Kontrolle durch Bargeld, belohnen Sie sich mit den richtigen Aktivitäten, versetzen Sie sich in gute Laune und, nicht zuletzt, haben Sie Vertrauen in Ihre Willenskraft. Denn am Schluss geht es immer noch um die Freude am Schenken.

### Über Roman Braun

Roman Braun M.Ed. ist Geschäftsführer von Trinergy International, Master-Coach der ICF und offizieller Rhetorik-Coach der österreichischen Olympia-Sportler und Bestseller-Autor. Er leitet akademische Coaching-Ausbildungen und zu seinen Klienten zählen Weltmeister, Top-Führungskräfte und Spitzenpolitiker. Sein Background: Studium der Psychologie, Philosophie und Pädagogik, Master in Entwicklungswissenschaft, sowie Lebens- und Berufserfahrung als Unternehmer.