

Konsumfallen konstruktiv nutzen

Wenn schon in die Konsumfalle gelaufen, dann lässt sich dieser Umstand auch konstruktiv nutzen. Wir können genau hinschauen, was da eigentlich genau passiert ist, in welcher Situation wir uns befunden haben, wie wir uns gefühlt haben und was vielleicht vorher gewesen ist. Nachfolgend einige Fragen, die helfen können, die eigenen Reaktionen nochmal näher zu reflektieren und so einen persönlich konstruktiven Umgang mit den großen und kleinen Konsumfallen zu finden.

- Gibt es vergleichbare Dinge, die mich immer wieder besonders ansprechen?
- Gibt es vergleichbare Situationen, in denen ich immer wieder „schwach“ werde?
- Welche Sinne waren vor dem Kauf besonders aktiv? (z.B. besondere Gerüche, Sehen von schönen Dingen)
- Was ist vor dem Kauf passiert?
- Welche Hoffnungen, Träume, Wünsche verbinde ich mit dem Produkt?
- Möchte ich mit dem Produkt „dazu gehören“? Wenn ja zum wem? Suche ich Anerkennung, Bewunderung, Aufmerksamkeit?
- In welcher Stimmung habe ich mich vor und beim Kauf befunden? Wollte ich mich mit dem Kauf trösten, Frust abbauen, belohnen, unangenehme Gefühle verdrängen, Langweile übertünchen?
- Erkenne ich Konsum-Ersatzhandlungen bei mir? (z.B. Ausgleich für stressigen Tag, Ärger mit Familie,...)
- Was könnte mir statt dessen wirklich helfen?
- Was hätte ich wirklich gebraucht? Dieses Ding oder vielleicht etwas ganz anderes?

Diese Tipps habe ich auch auf meiner Webseite in dem folgenden
Blogbeitrag veröffentlicht:

[http://achtsame-lebenskunst.de/2016/11/25/konsumfallen-erkennen-was-
zieht-mir-das-geld-aus-der-tasche/](http://achtsame-lebenskunst.de/2016/11/25/konsumfallen-erkennen-was-zieht-mir-das-geld-aus-der-tasche/)