

Einkaufsliste & Klartext gegen Impulskäufe

**Viele Entscheidungen, die sich später schwer anfühlen, entstehen nicht am Tisch – sondern im Supermarkt.
Was im Einkaufswagen landet, landet oft automatisch später auf dem Teller.**

Dieses Türchen hilft dir, ruhiger, bewusster und strukturierter einzukaufen, ohne dass Einkaufen zur Stressprobe wird.

1. Klartext vorab

Spontankäufe haben nichts mit fehlender Disziplin zu tun.

Sie entstehen durch:

- Hunger
- Stress
- Zeitdruck
- Reizüberflutung
- fehlende Planung

➔ **Wer vorbereitet einkauft, braucht später weniger Kontrolle.**

2. Die Grundregel für jeden Einkauf

👉 **Nie hungrig einkaufen.**

Wenn es nicht anders geht:

- vorher ein Glas Wasser
- oder ein kleiner Snack

Ein hungriger Kopf kauft Dinge, die der Körper später bereut.

ADVENTSKALENDER 2025

TÜR 18: CHECKLISTE: BEWUSSTER EINKAUFEN

3. Deine Klartext-Einkaufsliste

Nutze diese Liste als Basis und passe sie an deinen Alltag an.

 **Gemüse & Obst**

- frisches oder TK-Gemüse
- Salat
- Beeren oder saisonales Obst

➔ Grundlage für Volumen & Sättigung

 **Eiweißquellen**

- Hähnchen, Fisch, Eier
- Skyr, Quark, Joghurt
- Hülsenfrüchte, Tofu

➔ wichtig für Sättigung & Stabilität

 **Kohlenhydrate**

- Kartoffeln
- Reis
- Nudeln
- Haferflocken

➔ bewusst gewählt statt wahllos

 **Fette & Extras**

- Olivenöl
- Nüsse
- Käse (bewusst, nicht impulsiv)

 **Genuss**

- 1-2 Dinge, die du bewusst genießen möchtest

➔ Genuss geplant = weniger Eskalation

4. Typische Spontankauf-Fallen – und wie du sie umgehst

 **Angebote**

„Brauche ich das wirklich oder nur, weil es reduziert ist?“

 **Kassenbereich**

Süßigkeiten = Impulszone

➔ Blick bewusst abwenden oder Handy checken

 **Stress-Einkäufe**

„Ich nehme schnell irgendwas...“

➔ lieber kurz abrechnen und später wiederkommen

5. Die 10-Sekunden-Frage im Supermarkt

Bevor etwas im Wagen landet, frag dich:

👉 „Hilft mir das in den nächsten Tagen oder macht es mir alles schwerer?“

Wenn es dir hilft → rein damit.

Wenn nicht → lass es stehen.

6. Mini-Ritual nach dem Einkauf

Zu Hause:

- Einkauf auspacken
- kurz anschauen
- anerkennen: „Ich habe bewusst entschieden.“

Das stärkt dein Vertrauen in dich.

7. Klartext-Tipps für entspannteres Einkaufen

- Einkauf ist kein Test deiner Willenskraft
- Vorbereitung schlägt Disziplin
- Du darfst Genuss einplanen
- Weniger Auswahl = mehr Ruhe
- Du entscheidest – nicht das Regal

Fazit – Dein Takeaway aus Tür 18

Einkaufen ist der erste Schritt zu entspanntem Essen. Je klarer dein Einkauf, desto leichter dein Alltag.

Wenn du heute nur eine Sache mitnimmst, dann diese:

Was du nicht kaufst, musst du später nicht bekämpfen.

Und genau das macht deinen Dezember leichter.