

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.

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 abbrechen 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 Einkaufen

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.