

Die Shopping-Diät

Nimm Dir einen Moment Zeit für Dich. Nimm Dir Zeit, um die nachfolgenden Fragen zu beantworten. Ziehe Dich an einen Ort zurück, wo Dich niemand stört. Nimm Dir einen Stift. Los geht's

Was will ich bis wann erreichen?

Z.B.: *Ich will vom 1. bis 30. April nicht shoppen gehen.* (Bitte unbedingt mit festem Datum)

Die Regeln

Was darfst du NICHT kaufen:

Alles was du nicht zum Überleben benötigst: Kleidung, Schuhe, Elektronik, Haushaltsutensilien, Deko-Artikel, Parfum, Kosmetik-Artikel, Auswärts essen und trinken, Veranstaltungen aller Art. (Du kannst die Liste gern noch ergänzen)

Was darfst du kaufen:

Lebensmittel, Getränke, Hygieneartikel (Zahnpasta, Deo etc.)

Die Vorbereitung

Was willst du mit dem gesparten Geld machen? Leg mind. ein konkretes Ziel fest:

z.B. Anteil für Urlaub, auf eine größere Anschaffung sparen, Notfallkasse, Schulden bezahlen, Dispo begleichen, Geld investieren, Geld einem guten Zweck spenden etc.

Welche Hindernisse könnten dich von deinem Ziel abhalten?

Wie willst du in dieser Zeit mit diesen Hindernissen umgehen, damit du deine Diät durchhalten kannst?

Schreibe die Auslöser auf, warum du generell shoppen gehst.

Wie willst du in dieser Zeit reagieren, wenn diese Auslöser auftreten, damit du deine Diät durchhalten kannst?

Die Herausforderung

Du willst etwas unbedingt kaufen, bekommst es nicht aus dem Kopf? Schreib es auf!

Datum:	Was: