

Anlass für dieses E-Book ist der Black Friday. Der Tag im Jahr wo quasi fast alle Firmen fette Rabatte raushauen und Konsumenten dadurch schon fast zum Kaufen zwingen. Denn durch Rabatte können Glücksgefühle bei uns ausgelöst werden, unser Belohnungssystem fühlt sich stark angesprochen und weil das ein sehr gutes Gefühl ist, kaufen wir. Auch wenn wir eigentlich garnichts brauchen.¹

Warum es ok ist wenn du gerne shoppst!

Ich weiß, dass der Weg zu einem nachhaltigen Leben ein Prozess ist! Und ich weiß auch, dass viele meiner Follower schon so geil sind, dass sie nur noch Unterwäsche neu kaufen und sonst nichts, ok ausgenommen Lebensmitteln! Das ist unfassbar!

So weit sind wir auch noch nicht.

Es gibt halt auch noch genug Menschen denen es schwer fällt auf's shoppen zu verzichten, denen ich hier mit Offenheit begegnen will! Denn was bringt es wenn ihr heimlich kauft oder ihr euch dafür schämt? Unsere Gesellschaft ist halt über Jahrzehnte so geworden!

Freut dich viel mehr darüber, dass du diesen Mini-Guide heruntergeladen hast! Das heißt du möchtest dich verändern und das ist unfassbar wertvoll! Danke dafür!

Und jetzt kommen ein paar Tipps wie du vom Shoppen los kommst...

Das du dadurch Geld und Zeit sparst ist ja sowieso schon klar, auch das es besser für die Umwelt ist ;) #fastfashion!



[Hier findest du die Anleitung.](#)

1 https://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/45_min/Der-verfuehrte-Kunde-Wie-wir-kaufen,sendung684268.html

How not to shop?

Die ganzen Tipps sind Dinge die wir auch machen und sie haben bei uns funktioniert! Ich bin davon überzeugt, dass wir alle unsere Einstellungen ändern können wenn wir wollen! Stell dich darauf ein, dass es vielleicht beim ersten und zweiten Mal nicht klappt. Dafür dann beim dritten Mal!

- Frag dich kurz vor dem Kauf: „Brauche ich das wirklich?“?
- Muss ich das jetzt kaufen oder kann ich noch was warten? Meistens denke ich am nächsten Tag schon: „Wofür wollte ich das haben? Brauche ich garnicht.“
- Wenn du etwas neu kaufst weil ein Gegenstand nicht mehr sooo cool ist, wie unser alter Staubsauger dann denk daran das du den alten Gegenstand entsorgen musst. Das ist meist so viel Aufwand, das ich da keinen Bock drauf habe und dann den alten einfach weiter nutze
- Frag dich „Bekomme ich das Gebraucht vielleicht noch billiger?“
- Frag dich „Warum muss ich das neu kaufen? Gibt es das auch gebraucht“
- Und die letzte Frage „Warum will ich das überhaupt haben?“
Zum Beispiel: Brauch ich wirklich noch ein paar Schuhe um cool auszusehen oder sehe ich so schon verdammt gut aus?
- Geh mal einfach so in die Stadt und in ein paar Geschäfte und nimm dir beim Betreten vor „Ich kaufe hier nichts!“. Sag dir den Satz die ganze Zeit im Kopf auf während du im Geschäft bist!
- Und wenn das alles nicht reicht um dich vom Shoppen abzuhalten, dann bitte deinen Freund/Freundin oder wen auch immer darum das er dich vom Shoppen abhält und geht Schwimmen / Spazieren / Essen / ins Kino / ballert euch die Tage so voll das ihr einfach keine Zeit zum Shoppen habt ;)

Alternativen zum NEUKaufen

Klar die Alternativen zum Neukaufen sind: Gebraucht kaufen oder selber machen.
Du bekommst gebrauchte Sachen:

- bei Ebay – Kleinanzeigen / Kleiderkreisel / Mamikreisel etc...
- im Second Hand Laden
- bei Kleidertauschparties
- von Freunden
- im Büro (ich hab gestern gefragt ob jemand ne Winterjacke über hat und tatsächlich: JA!)

- von deiner Familie
- Trödelmarkt

Du kannst Dinge

- Auch reparieren lassen! Überleg mal wieviel Waschmaschinen und Autos „auf dem Müll“ liegen
- Upcyclen und sie besser machen. Aus alten Shirts kannst du ne geile Tasche kneten. Sogar ohne Nähmaschine oder irgendwelche Bastelbegabung. Dauert nur 10 Minuten.
- Such mal nach #recycle oder #upcycling

Übrigens ich bekomme kein Geld für die Marken die ich hier nenne! Ich nenne die, damit es für dich leichter ist!

Falls du Fragen hast, melde dich gern bei mir! Auf Instagram @wasteless_hero oder per Mail hero@wastelesshero.com.