

Reflexion zum Konsumverhalten

Im Video-Impuls hast du bereits einiges über Minimalismus erfahren und ein paar Inspirationen bekommen, wie du minimalistischer leben kannst. Nun geht es darum, ins Tun zu kommen. Mit den folgenden Fragen kannst du für dich reflektieren, was du gezielt in deinem Alltag verändern kannst, um deinen Konsum zu reduzieren und damit der Umwelt und deiner eigenen mentalen Gesundheit etwas Gutes zu tun.

Stelle dir vor oder während deines nächsten Kaufs folgende Fragen oder überlege dir einen Beispiel-Kauf, den du getätigt hast und wende die Fragen darauf an.

Reflexion

 **Warum kaufe ich bestimmte Produkte? Was motiviert mich dazu, etwas zu kaufen?**
(Notwendigkeit, Werbung, Empfehlungen, soziale Medien, etc.)

 **Welche Emotionen empfinde ich vor, während und nach dem Kauf?**

 **Benutze ich den Konsum als Mittel, um mit Stress, Langeweile oder anderen Emotionen umzugehen?**
Welche emotionalen Bedürfnisse lassen sich durch andere Handlungen befriedigen und welche Handlungen können das sein?

 **Bin ich mit meinen Käufen zufrieden? Würde ich den Kauf wieder tätigen?**

 **Wie oft kommt es vor, dass ich Dinge ungebraucht oder nicht vollständig aufgebraucht wegschmeißen muss, weil sie abgelaufen oder nicht mehr brauchbar sind?**

 **Welche nachhaltigeren oder umweltfreundlicheren Alternativen gibt es zu den Produkten, die ich kaufe?**

 **Welche Dinge kann ich zukünftig leihen, tauschen oder gebraucht kaufen?**

Gehe nun gedanklich oder aktiv durch deine Wohnung oder dein Haus und überlege dir, was du wirklich brauchst und regelmäßig verwendest. Mache eine Liste mit den Dingen, die du aussortieren kannst oder im Übermaß hast und frage dich:

An welchen Stellen kann ich meinen Besitz reduzieren und mal wieder ausmisten? Wie kann ich die aussortierten Dinge nachhaltig weitergeben/wiederverwenden? ((digital) verkaufen, spenden, verschenken, upcyclen etc.)