

No Buy Challenge-



ein Guide für deine Kaufdiät



Vorwort- warum gibt es diesen Guide?

Wenn du dir dieses Workbook heruntergeladen hast, dann interessierst du dich für das Thema Kaufdiät bzw. die No Buy Challenge. Gründe für eine No Buy Challenge sind so individuell wie wir Menschen selbst. Vielleicht willst du Geld für etwas bestimmtes sparen, deine Vorräte reduzieren oder aber auch deinen Konsum überdenken und ändern.

In der heutigen Zeit sind wir getrieben von all der Werbung und somit von den Dingen, die wir angeblich alle brauchen und ohne die es im Alltag nicht geht. Doch ist es wirklich so? Weißt du, was und wie viel davon du wirklich in deinem Leben benötigst?

Ich wusste es vor ein paar Jahren nicht. Zusätzlich dazu war auch ich ein Opfer der Werbung. Ich dachte, ich müsste so sein wie andere und entsprechend auch die Dinge besitzen, die meine Vorbilder besitzen. Über meinen Konsum habe ich zu dieser Zeit nicht nachgedacht, warum auch? Dadurch, dass ich mein Leben vor einigen Jahren komplett umgekrempelt habe, habe ich auch angefangen meinen Konsum kritisch zu hinterfragen und zu überdenken. Warum besitze ich so viel? Wie viel davon brauche ich wirklich, wie viel nutze ich? Um dies herauszufinden, habe ich damals entschlossen eine Kaufdiät oder wie ich sie nenne "No Buy Challenge" zu machen. Angefangen hat es bei mir mit Beauty- und Hygieneprodukten, von denen ich, wie so viele Frauen, zu viel hatte. Mittlerweile bezieht sich die No Buy Challenge auf mein gesamtes Leben, von Büchern über Kleidung hin zu dem Coffee to go.

In diesem Workbook erkläre ich dir, was die No Buy Challenge ist, welche Regeln es gibt und zeige dir, wie du diese für dich umsetzen kannst. Ich gebe dir aufgrund meiner jahrelange Erfahrung in diesem Bereich einige Tipps und Tricks mit auf den Weg. Die No Buy Challenge soll Spaß machen und kein Zwang sein!

Was ist die No Buy Challenge?

"Reich ist, wer weiß, dass er genug hat." (Laotse)

Wir leben in einer Konsumgesellschaft. Wir kaufen oft mehr als wir brauchen oder gar aufbrauchen können. Kaum haben wir alle Produkte einer Limited Edition erstanden, kommt schon die nächste Limited Edition um die Ecke. Zusätzlich dazu werden wir täglich von allen Seiten mit Werbung konfrontiert. Hier rede ich nicht nur von Fernsehwerbung, nein auch von den ganzen Werbeplakaten, die wir z.B. an Bahnhöfen sehen oder auch der Werbung, die auf Facebook und Instagram angezeigt wird. Vieles nehmen wir bewusst wahr, doch einiges auch unbewusst. Wir werden angetriggert und "kaufen Dinge, von Geld, das wir nicht haben, um Leute zu beeindrucken, die wir nicht mögen." (Fight Club)



Die No Buy Challenge ist eine Konsumdiät. Ja du hast richtig gehört, eine Konsum- und ¹. Es geht darum, seinen Konsum kritisch zu hinterfragen und dadurch sich selbst und seine Bedürfnisse besser kennen zu lernen. Wie lange deine Konsumdiät dauert, ist dir überlassen. Du kannst sie eine Woche, einen Monat, ein halbes Jahr oder sogar noch länger machen. Es liegt an dir. Vielleicht fängst du klein an mit einem Monat No Buy Challenge und machst sie danach ein ganzes Jahr. Ich denke einen Monat durchzuhalten, sollte für jeden machbar sein. Du machst dadurch einen Ausflug in eine weniger verschwenderische Welt. Eine weniger verschwenderische Welt, weil du lernst Dinge zu nutzen, zu brauchen und auch aufzubreuchen. Die No Buy Challenge soll jedoch keine Zwangsdiet sein, mit der wir uns nicht wohlfühlen. Sie soll nicht kasteien, sondern Spaß machen.

Wenn du meinst, dass du es alleine nicht schaffst oder in der Zwischenzeit immer mal wieder Input und einen netten Austausch benötigst, dann kannst du mich gerne kontaktieren. Es gibt z.B. auch die Gruppe Kaufdiät bei [Chefkoch.de](https://www.chefkoch.de), in der sich viele gegenseitig unterstützen.

Was sind die Ziele einer Kaufdiät?

Die Ziele der No Buy Challenge sind fast so individuell, wie die Personen, die eine Kaufdiät machen. Es gibt Menschen die wollen z. B. Geld sparen für einen Wunsch. Dies kann ein Urlaub sein. Ich habe aber auch schon Frauen auf YouTube gesehen, die z. B. auf ein Haus sparen und deswegen eine No Buy Challenge machen.

Dann gibt es auch noch Personen, die die No Buy Challenge machen und endlich mal ihre Vorräte aufzubreuchen vor allem in Bezug auf Kosmetik- und Hygieneprodukte. Gerade wir Frauen haben oft von diesen Dingen mehr als genug zu Hause. Ich nehme mich da nicht aus, denn ich war früher genauso. Mittlerweile hat sich das geändert und ich bin dankbar diesen Weg gegangen zu sein. Wie ich zu Beginn auch schon gesagt hatte, finde es bei mir mit Kosmetik- und Hygieneprodukten angefangen, doch mittlerweile hat sich die No Buy Challenge auf mein komplettes Leben erweitert, seien es Lebensmittel, Bücher und auch Kleidung.

Viele nutzen die Möglichkeit einer No Buy Challenge, um ihren Konsum kritisch zu hinterfragen und sich ihres Konsums bewusst zu werden. Dabei gilt es das zu nutzen, zu gebrauchen und auch aufzubreuchen, was wir bereits besitzen und nichts neues mehr zu kaufen, bis wir die Vorräte aufgebraucht haben, die sich in unseren Wohnungen tummeln. Lass mir dir ein kurzes Beispiel geben: Du hast zehn Duschgels (inkl. diverser Vorräte). Das erste Ziel ist daher diese zehn Duschgels erst aufzubreuchen, bevor du dir ein neues kaufst und dann auch nur eines, welches du wirklich magst und gebraucht. Dabei wirst du dir einige Fragen stellen bzw. Antworten bekommen auf die Fragen: wie viel brauche ich? Was nutze ich wirklich? Was tut mir gut? Warum habe ich das alles? Oft haben wir mal was gekauft, weil wir es in der Werbung gesehen



haben. Genutzt haben wir es entweder nur ganz selten oder nie und nun steht es bei uns in der Wohnung rum. Fühlst du dich ertappt?

Wenn du eine No Buy Challenge ausprobieren möchtest, dann hast du jetzt die Möglichkeit deine Gründe und Ziele für eine No Buy Challenge aufzuschreiben. Dies wird dir im Laufe der No Buy Challenge helfen, falls du unsicher bist, ob du weiter machen solltest. Überlege dir auch, welche Bereiche in deinem Leben die No Buy Challenge abdecken soll. Nimm dir jetzt also ein paar Minuten Zeit und schreibe deine Gründe auf:

Eine Inventur...

Du hast jetzt in dich hineingehört und hast dir Gedanken über deine Gründe und Ziele gemacht. Doch wie fängst du jetzt an? Aus meiner Erfahrung kann ich dir den Rat geben, fang mit einer Inventur an. Bevor du jetzt anfängst, von allem in deiner Wohnung eine Inventur zu machen, atme tief durch, denn das musst du nicht. Wie erwähnt, habe ich damals mit Beauty- und Hygieneprodukten angefangen und habe dort erstmal eine Inventur gemacht, mehr nicht. Es war erschreckend, wie viele Duschgels, Nagellacke etc. ich damals besaß. So viel sah es gar nicht aus, doch die Zahlen haben etwas anderes gesprochen...

Eine Inventur von Beauty- und Hygieneprodukten ist meist relativ einfach und schnell gemacht, ganz anders im Gegensatz zu einer Inventur von Lebensmitteln. Ich habe nach dem Zusammenziehen mit meinem Freund eine Lebensmittelinventur gemacht, da wir im Endeffekt vieles doppelt und dreifach hatten. Ich kann dir sagen, dass dies um einiges mehr Zeit in Anspruch genommen hat, vor allem, da ich angefangene Packungen gewogen habe. Fange daher am Besten eher kleiner



an, es sei denn du besitzt vielleicht gerade im Bad sowieso nur wenig und bei dir geht es eher im Lebensmittel. Dann rate ich dir, dir Musik anzumachen und dir Zeit zu nehmen.

Ohne Regeln geht es nicht

Du kennst nun deine Ziele, die Bereiche deines Lebens, welche die No Buy Challenge einbinden soll und hast nun eine Inventur gemacht. Nun sprechen wir mal über die Regeln. Du brauchst keine Angst zu haben, wenn du jetzt das Wort "Regeln" liest. Das Gute an der No Buy Challenge ist, dass du die Regeln zum größten Teil selbst machst.

Die wichtigste Regel ist, dass du so lange nichts neues kaufst, bis du erst einmal alles aufgebraucht hast, was du besitzt (bezieht sich auf Lebensmittel, Beauty- und Hygieneprodukte und Bücher). Du liest also erst einmal alle Bücher, die du noch zuhause hast, bevor du dir ein neues Buch kaufst. Bei Lebensmitteln kaufst du nur noch frische Produkte, um die Vorräte aufzubrechen. Bei Beauty- und Hygieneprodukten versuchst du alles aufzubrechen was du in doppelter, dreifacher oder generell mehrfacher Ausfertigung besitzt. Erst wenn du alles entsprechend aufgebraucht hast, kaufst du dir ein Produkt und nur eines nach.

Jetzt sagst du vielleicht, was ist, wenn du alles aufgebraucht habe oder etwas vielleicht nicht aufbrauchen möchtest? Was ist, wenn du dir doch mal etwas ausser der Reihe leisten möchte? Dafür gibt es eine kleine Hilfe und die nennt sich Ausnahmen. Was ist denn das jetzt schon wieder, fragst du dich vielleicht? Ausnahmen sind Dinge, die du dir erlaubst auch während deiner No Buy Challenge zu kaufen, dir zu gönnen. Zu Beginn habe ich mir überhaupt keine Ausnahmen gesetzt, danach 3 Ausnahmen für jedes Quartal und seit diesem Jahr habe ich mir z Beginn des Jahres bereits 12 Ausnahmen gesetzt, für Dinge, die vielleicht nicht unbedingt notwendig sind, die ich mir aber leisten möchte. Es geht ja in der No Buy Challenge darum, deinen Konsum kritisch zu hinterfragen. Dabei wirst du merken, dass du vieles von dem, was du in den letzten Monaten oder sogar Jahren gekauft hast, nicht brauchst. Es gibt jedoch Gegenstände, die wir zwar nicht brauchen, die aber das Leben für uns schönes machen, wie z.B. Blumen, ein besonderer Tee (auch wenn wir eigentlich noch 5 verschiedene Teesorten zuhause haben), vielleicht ein paar neue Schuhe (wir besitzen war noch 3 Paar, aber keines ist Jobtauglich), solche Dinge eben. Denke darüber nach, was das bei dir sein könnte. Damit du ein besseres Gespür bekommst, lasse ich dir meine 12 Ausnahmen für dieses Jahr zur Inspiration da, danach darfst du dich bei einer Tasse Kaffee oder Tee hinsetzen und nachdenken und niederschreiben, was deine Ausnahmen sein könnten. Fragezeichen kennzeichnen etwas, dass ich zu Beginn des Jahres noch nicht definiert habe.

Meine 12 Ausnahmen für 2019:

1. Ein Bullet Journal
2. Ein neues (gebrauchtes) Auto
3. Ein neuer (gebrauchter) Schreibtisch
4. Ein neue Sofa



5. Eine neue Lampe für meinen Schreibtisch (durch das Zusammenziehen mit meinem Freund brauche ich das nicht mehr; wurde ersetzt durch neue Winterhandschuhe, da ich meine verloren habe)
6. Ein Paar Ballerina/ Sommerschuhe
7. Bücher (ich lese ziemlich viel aktuell)
8. Eine Wurmbox (wurde ersetzt durch ein Second- Hand- Sommerkleid)
9. ? (wurde aufgebraucht durch ein weißes T-Shirt von Armed Angels)
10. ? (wurde aufgebraucht durch zwei neue weiße T-Shirts, die jobtauglich sind)
11. ? (wurde aufgebraucht durch zwei neue Tassen, die alten Werbetassen entsorgt haben)
12. ? (wurde ersetzt durch eine Fernbedienung für den Receiver)

Hier ist nun Platz für deine Ausnahmen, doch gehe mit Bedacht damit um, und mache dir wirklich Gedanken, was du brauchst und wirklich willst. Schreib nicht irgendwas hin, nur damit du so viele Ausnahmen hast wie möglich. Denk immer daran, dass es darum geht deine Konsum kritisch zu hinterfragen. Die No Buy Challenge soll dich auch ein bisschen herausfordern.



Tipps und Tricks für deine Kaufdiät

Jetzt kann es losgehen, du bist bereit deine No Buy Challenge zu starten. Damit deine No Buy Challenge erfolgreich verläuft, lasse ich dir noch ein paar Tipps und Tricks da, die mir geholfen haben in den letzten Jahren und die dir hoffentlich auch helfen werden.

Werde kreativ

Wenn etwas leer geht, versuche kreativ zu werden und zu schauen, was du aus deinen Vorräten vielleicht stattdessen nutzen kannst, bevor du dir etwas neues kaufst. Hier ein paar Beispiele:

Augenbrauenpuder: Hast du vielleicht noch einen Lidschatten, den du nicht magst und stattdessen nutzen kannst

BodyLotion: Deine letzte BodyLotion ist leer? Hast du vielleicht noch 3 Tuben Sonnencreme oder After-Sun Lotion, die du stattdessen nutzen und aufbrauchen kannst?

Bücher: Du hast alle Bücher gelesen. Bevor du dir nun ein neues (gebrauchtes) kaufst, frage mal Freunde und Familie nach Büchern oder schau mal in deiner Bücherei nach, was es dort so gibt.

Notizbuch: Du hast dein Notizbuch voll geschrieben und brauchst ein neues? Warum denn eines kaufen? Vielleicht hast du noch ganz viel (Schmier-) Papier zuhause aus dem du selbst eines basteln kannst.

Kräuter: Es müssen nicht immer die Kräuter sein, die im Rezept stehen. Schau mal nach, was du sonst noch an Kräutern hast und nutze diese bzw. brauche diese auf. Manchmal ist es wirklich interessant, was geschmacklich dabei herauskommt.

Erinnerung

Wenn ich mal das Gefühl hatte nicht weiter zu kommen bzw. in der Versuchung war die no Buy Challenge über den Haufen zu werfen, habe ich mir immer meine Ziele und Gründe für die No Buy Challenge vor Augen geführt. Zu Beginn hatte ich einen entsprechenden Zettel in einem Geldbeutel auf dem meine Ziele und Gründe und auch meine Ausnahmen notiert waren. Immer mal wieder drauf zu schauen hat mir immer geholfen, falls ich kurz vor einem Impulskauf stand.

Regelmäßige Inventur

Ich empfehle dir regelmäßig die Inventur zu aktualisieren. So siehst du deinen Fortschritt und kannst stolz auf dich sein, was du schon alles geschafft hast. Zu Beginn habe ich das monatlich gemacht, da ich soviel aufgebraucht habe.



Mittlerweile mache ich die Inventur alle drei Monate, da sich die Dinge langsamer aufbrauchen (eine Seife aufzubrauchen braucht bei mir drei- bis viermal so lange wie eine Tube Duschgel).

Hole andere ins Boot

Wenn bei dir zuhause mehr als nur du wohnen, dann hole diese Menschen ins Boot und informiere sie über dein Vorhaben. Gerade in einer Beziehung finde ich es wichtig, dass dein Partner/ deine Partnerin weiß, was gerade passiert. Vielleicht macht er oder sie ja sogar mit? Du kannst dich aber auch mit einer Freundin/ einem Freund zusammentun, und so könnt ihr euch beide anspornen.

Setz dir ein Budget

Noch einen letzten Tipp für deine No Buy Challenge und die Ausnahmen: Setze dir ein Budget. Was ich damit meine, ist dir zu den jeweiligen Ausnahmen auch ein Budget zu setzen, was du dafür ausgeben möchtest und dies direkt zu deinen Ausnahmen dazu zu schreiben. Versuche dich an dieses Budget zu halten. Falls du das Geld, was du dafür brauchst, aktuell nicht hast, dann spare es dir zusammen, in dem du z.B., dass Geld, welches du durch die No Buy Challenge sparst dafür zur Seite legst. Gebe nie Geld aus, welches du nicht besitzt.

Kontaktiere mich & teile deinen Erfolg

ich freue mich, wenn du mir unter kontakt@estherloveslife schreibst, wie dir mein Guide geholfen und ob er dir gefallen hat!

Auch wenn du Fragen zur Gestaltung deiner No Buy Challenge hast, schreib mir gerne, gemeinsam lässt sich vieles einfacher lösen.

Deine Esther

