

**MACHT EINKAUFEN WIRKLICH HAPPY? JA, ABER NUR, WENN SIE EIN HÄNDCHEN FÜR DIE TEILE HABEN, DIE IHNEN LANGFRISTIG SPASS BRINGEN. ABER KEINE SORGE: WIR GREIFEN IHNEN UNTER DIE ARME – UND ZEIGEN, WIE SELBST SCHWIERIGE SHOPPING-TYPEN IMMER DIE RICHTIGE WAHL TREFFEN. PLUS: INWIEFERN GUTE LAUNE AUCH ABSEITS DER LADENTHEKE KÄUFLICH IST**

# Ein echter GLÜCKSGRIFF

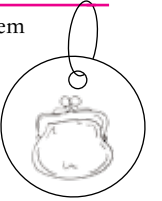


**CLEVER EINGETÜTET**  
Wer mit Köpfchen auf Einkaufstour geht, hat länger Freude an der Shopping-Ausbeute

TEXT CHRISTINE RITZENHOFF FOTO GETTY IMAGES

## DIE FRUST-SHOPPERIN

Eins vorab: Natürlich schlummern in jedem von uns mehrere Shopping-Typen. Dieser ist allerdings besonders weit verbreitet. Die klassische Frustkäuferin denkt: Das habe ich mir verdient! Und liebt das wohlige Gefühl, wenn sie den neuen Kaschmir-Cardigan streichelt. Leider ist die Euphorie schneller verpufft, als das Geld vom Konto abgebucht ist.



### WAS STECKT DAHINTER?

Hier will jemand von Problemen ablenken. „Das kann akuter Frust sein, etwa ein Streit mit dem Partner, oder angestaute Wut, wie das Gefühl, im falschen Job zu sein“, sagt Geld-Coach Nicole Rupp (geldbeziehung.de).

Klar ist es verlockend, sich die negativen Gefühle von der Verkäuferin wegschmeicheln zu lassen. Aber: „Ein Frustkauf macht nie dauerhaft glücklich, weil er einen stets an die miese Laune erinnert, die man dabei hatte.“

**3 Jahre**  
ihres Lebens verbringt jede Frau statistisch nur mit Shoppen

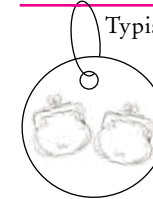
Quelle: onepoll.com

### HAPPY-LÖSUNG

*Kennen Sie das auch? Dann bereiten Sie sich JETZT auf die nächste Frustattacke vor! „Überlegen Sie, was Sie gerne tun, und machen lieber das, bevor Sie Ihren Geldbeutel zücken“, rät Rupp. Beispiele: mit Freunden kochen, tanzen, ins Kino gehen. Klar, das ist oft ebenfalls kein kostenloses Vergnügen. Aber eines, das nachwirkt. Wer auf neue Klamotten nicht verzichten mag, kann auch Ausrangiertes „upcyclen“, also etwa mit Nieten aufpeppen – ein Mega-Trend!*

## DIE WIEDERHOLUNGSTÄTERIN

Typisch für diese Frau ist folgendes Szenario: Sie entdeckt einen extravaganten Jumpsuit. Nimmt ihn aber nicht mit. Sie lässt sich süße Paillettenshorts zurücklegen. Holt sie jedoch nie ab. Dafür kommt sie mit einem schlichten Ringelshirt nach Hause, von denen sie schon zehn Stück hat.



### WAS STECKT DAHINTER?

„Veränderung ohne Veränderung“ nennt Geld-Coach Nicole Rupp dieses Kaufverhalten. Man

möchte mal etwas anders machen, etwas Ausgefallenes probieren, traut sich am Ende aber doch nicht. Also greift man lieber zu dem, von dem man ganz sicher weiß: Das passt auf jeden Fall!

**😊 HAPPY-LÖSUNG**

Wohlfühlen ist gut, sich herausfordern manchmal besser. Nicole Rupp rät, Mut zu beweisen – und das schräge Trendteil einfach mal auszuprobieren. „Nur so können Sie sich weiterentwickeln“, sagt die Expertin. Womöglich merken Sie dann nämlich: „Mensch, darin fühle ich mich echt lässiger!“ Und wenn Sie im Maxikleid feststellen: „Och nö, im Ringelshirt bin ich doch mehr ich“ – auch gut! Dann wissen Sie es wenigstens genau. Tipp für Online-Shopper: den Warenkorb zum Schluss mit dem Inhalt des Schrankes vergleichen. Alles, was sich doppelt, fliegt rigoros wieder raus!

**DIE UNENTSCHLOSSENE**

Nehme ich die Röhre oder die Boyfriend-Jeans? Ist die Jacke zu pink, der Rock zu kurz? Solche Fragen stellt sich dieser Shopping-Typ permanent – und geht nach langem Hin und Her doch wieder mit leeren Händen nach Hause.



**WAS STECKT DAHINTER?**

„Erfolg setzt voraus, dass man Entscheidungen treffen kann“, erklärt Rupp. Wer also ewig über einem Kauf brütet, ist womöglich auch sonst jemand, der sich alle Optionen offenhält. Oder er scheut Trennungen, in diesem Fall von Alternativen. Oder ganz einfach: Er ist nicht überzeugt.

**😊 HAPPY-LÖSUNG**

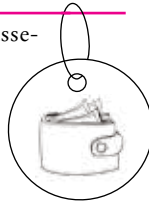
„Die Fähigkeit, sich zu entscheiden, lässt sich am besten in alltäglichen Situationen trainieren“, sagt die Expertin. Beispiel: Bestellen Sie im Restaurant ganz bewusst das Erste, was Sie spontan anspricht – und klappen die Karte danach sofort zu. Fürs Shoppen selbst gilt: Machen Sie sich einen Fabplan. Was für ein Outfit brauchen Sie genau? Wozu muss es passen? Welche Farben scheiden aus? Wie viel darf es kosten? „Schreiben Sie alle Kriterien auf einen Zettel und nehmen ihn mit“, empfiehlt Rupp. Werden Sie dennoch nicht fündig, stimmt womöglich das Setting nicht – der Shop ist zu trashig, die Musik zu laut, die Verkäuferin zu trendy. Dann heißt es: ab in den nächsten Laden!



I NEED DOLLARS Mit diesen goldenen Regeln wird Ihr Shopping-Glück perfekt

**DIE PERFEKTIONISTIN**

Sie weiß genau, wie ihre neue Jeans aussehen soll, und braucht daher ganz viel Zeit. Um in jede Boutique zu stromern, sich online durch alle Varianten zu klicken und Pros und Kontras aufzulisten. Trotzdem kauft sie immer eins mit: das dumpfe Gefühl, zur Falschen gegriffen zu haben.



**WAS STECKT DAHINTER?**

„Einkaufen ist für diese Frau Stress“, sagt Geldbeziehungs-Coach Rupp. Das bekommt nicht nur sie selbst, sondern auch ihre Begleitung zu spüren. Und die Verkäuferin. Denn ein Kauf befriedigt sie im Grunde nie – da ihr Problem tiefer sitzt: Sie hat den Anspruch, alles richtig zu machen. „Selbst zu Hause fragt sie sich noch, ob sie wirklich das beste Teil erwischt hat.“

**😊 HAPPY-LÖSUNG**

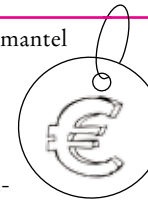
Geht Ihnen das manchmal genauso? Dann müssen Sie wohl oder übel lernen, ein bisschen lockerer zu werden und Ihre (meist überzogenen) Ansprü-

FOTO CORBIS

che etwas runterzuschrauben. „Das heißt aber natürlich nicht, dass Sie faule Kompromisse machen sollen“, erklärt die Expertin. Kriterien, die Ihnen wirklich wichtig sind, sollten schon noch erfüllt sein (siehe „Die Unentschlossene“). Ob das stylishste Smartphone hingegen tatsächlich die besten Features hat, werden Sie nie rauskriegen – aber beim Vergleichen umso mehr Zeit verlieren. Und, mal ehrlich: Das können Sie sich wirklich sparen.

**DIE SPONTANKÄUFERIN**

Sie shoppt mit einer Mission: Ein Wintermantel muss her, dringend. Doch dann kauft sie hier eine süße Bluse. Dort eine filigrane Kette. Zwei Shops weiter noch einen Dreierpack Shirts. Und gegenüber sexy Pumps. Abends kommt sie mit vollen Tüten nach Hause. Aber ohne Wintermantel.



**WAS STECKT DAHINTER?**

„Den Sammeltrieb trägt jeder in sich“, sagt Nicole Rupp. Wir kaufen lieber irgendwas statt nichts. Dabei lassen wir uns von der Situation leiten: Vielleicht war unsere Laune so gut, dass wir sie mit neuen Stiefeln zelebrieren wollten. Oder wir standen so lange im Laden, dass es sich falsch angefühlt hätte, ohne eine

**1 von 4 Frauen sagt in Umfragen: „Ich habe echt nichts zum Anziehen!“**

Quelle: wunderweib.de

Einkaufstüte wieder zu gehen. „Bei einem Spontankauf ist unsere Euphorie in aller Regel nur auf einem mittelmäßigen Niveau“, erklärt die Expertin.

**😊 HAPPY-LÖSUNG**

Statt sich auf Shopping-Diät zu setzen (Achtung, Jo-Jo-Effekt!), zügeln Sie sich lieber punktuell. Sprich: Mal Nein zum x-ten Kleid sagen, obwohl die Verkäuferin „Fantastisch!“ ruft. Und sich fragen: Freue ich mich wohl in sechs Wochen noch darüber? Ist die Antwort Nein, Finger weg! Übrigens: Statt zig Kleinigkeiten zu kaufen, ist es besser, auf Besonderes zu sparen wie die It-Bag oder ein Paar Designerschuhe. Das macht stolz, nach Monaten noch. Oder Sie leiten Ihren Spaß am spontanen Shoppen einfach um – und machen damit anderen eine Freude. Wie war das? Wollte Ihre beste Freundin nicht schon lange diesen schicken roten Gürtel haben? Na, kommen Sie: Greifen Sie zu!



**Für starke Nerven & Lebenskraft**

Es gibt Tage, die würde man am liebsten aus dem Kalender streichen: Die Stimmung ist trüb, der Antrieb fehlt, man fühlt sich lustlos und erschöpft.

**Lebensfreude aus der Natur**

Durch die einzigartige Dreierkombination ausgeglichen, entspannt und belastbar sein, sorgenfrei schlafen, mehr Antrieb haben, sich freuen können, aktiv das Leben erleben

... einfach glücklich sein.

Studien belegen: Der Wirkeintritt von NEURAPAS® balance erfolgt bereits nach 3 Stunden. Dabei bleibt die Konzentrationsfähigkeit voll erhalten!.

NEURAPAS® balance – Filmtabletten. Wirkstoffe: Johanniskraut-Trockenextrakt, Baldrianwurzel-Trockenextrakt, Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Leichte vorübergehende depressive Störungen mit nervöser Unruhe. Enthält Glucose und Lactose. Stand: Januar 2014 · Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. PASCOE pharmazeutische Präparate GmbH, D-35383 Giessen, info@pascoe.de www.pascoe.de

¹ Dimpfel W., Koch K., Weiss G. (2011) BMC Psychiatry; 11:123



- Wirkung von Anfang an
- kein bekanntes Abhängigkeitspotential
- sehr gute Verträglichkeit

Der Tipp aus Ihrer Apotheke

# HAPPY SPENDING

NICHT NUR BEIM SHOPPEN GILT: GLÜCK IST DURCHAUS KÄUFLICH! FÜNF STRATEGIEN, WIE SIE IHR GELD SO INVESTIEREN, DASS EIN GUTES GEFÜHL DABEI HERAUSSPRINGT

**5 TIPPS,  
DIE SICH  
WIRKLICH  
LOHNEN**

**ERFAHRUNGSWERTE** Egal, ob Sie zehn oder 10.000 Euro ausgeben: Erleben Sie etwas, vom Wellness-Tag bis zur Weltreise, macht das laut diverser Studien länger glücklich, als wenn Sie sich vergleichbar teure Dinge anschaffen würden. Außerdem bereuen Sie es seltener. Aber was macht das perfekte Erlebnis aus? Die kanadische Psychologin Elizabeth Dunn und der Harvard-Professor Michael Norton raten in ihrem Buch „Happy Money“ dazu, auf drei Dinge zu achten: Das Ganze sollte eine „einmalige Chance“ sein, Sie mit Gleichgesinnten zusammenbringen – und zu einer guten Story taugen.

**WENIGER IST MEHR** Sie sind Kölner, waren aber nie auf dem Dom? Kein Wunder: Was man immer haben kann, ist uninteressant. Genau wie das, was Sie ständig tun. Dazu kommt: Je mehr Sie besitzen, desto weniger können Sie sich für Neues begeistern. Dunn und Norton empfehlen, den Gewöhnungseffekt umzudrehen – und schöne Erlebnisse wieder besonders zu machen. Heißt: Gönnen Sie sich nicht ständig den Latte to go oder die Maniküre, sondern nur ab und zu. So genießen Sie es viel mehr, wenn (endlich!) wieder „Latte-Tag“ ist. Was besonders happy macht: Dinge konsumieren, die bald

nicht mehr zu haben sind. Beispiele: der Kinofilm, der zum letzten Mal läuft, oder das Paar Schuhe, das es in der ganzen Stadt nur noch in einem einzigen Laden gibt.

**ZEITMANAGEMENT** Wir warten ewig auf Bus oder Bahn, statt schnell Taxi zu fahren, oder rennen stundenlang durch die Stadt, nur um ein paar Euro zu sparen. Dabei wünschen wir uns vor allem eins: mehr Zeit. Paradox, finden Dunn und Norton. Sie plädieren dafür, sich nicht mit Langweiligem wie Bügeln die Laune zu verderben, sondern sich so oft es geht freizukaufen – und knittrige Blusen in die Reinigung zu geben. Aber nicht, um in der freien Zeit die Bude zu putzen, sondern um Schönes zu erleben. Wollten Sie nicht mal wieder mit Ihrer Schwester auf den Flohmarkt gehen?

**DIE SCHÖNSTE FREUDE** Wir leasen Autos, gucken Filme online, shoppen mit Kreditkarte. Nach dem Motto: sofort haben, morgen zahlen. Doch damit vertun wir eine große Chance auf mehr Glück. Denn wer auf ein Festival oder die It-Bag erst mal warten muss, kauft die Vorfreude gleich mit. Studien haben bewiesen, dass eine neue Errungenschaft umso besser wird, je mehr man darauf hingefiebert hat. Extra-Effekt des frühen Bezahls: Wenn der Konzerttag oder die Tasche da ist, hat man längst verdrängt, wie teuer der Spaß war.

**PERFEKTER SUPPORT** Dass es happy macht, anderen eine Freude zu bereiten, wissen wir. Die Wissenschaftler Dunn und Norton aber kennen das Geheimnis für maximale Glücksgefühle. Erstens: Wenn Sie nicht genötigt werden, etwas zu geben, sondern es aus freien Stücken tun. Zweitens: Wenn Sie Ihr Geld für Menschen ausgeben, die Ihnen besonders am Herzen liegen. Und drittens: Wenn Sie genau wissen, was Sie mit Ihrer Investition bewegen. Mit anderen Worten: je konkreter der Zweck, umso glücklicher der Spender!



**HEITERE  
AUSSICHTEN**  
Ein lustiger Trip mit  
der besten Freundin  
zahlt sich immer aus

56

**GLÜCKSBINGER**  
„Happy Money“ von  
Elizabeth Dunn und  
Michael Norton  
(Books4success,  
ca. 20 €)

