

Hinweise für KonsumentInnen

von Dr. Kai Romhardt



Gehe nicht hungrig einkaufen.

Lasse dich nicht von der Verpackung oder dem Image einer Person, Sache oder Marke blenden.

Sei dir der Emotionen bewusst, die beim Kontakt mit einem Produkt oder Sinneseindruck in dir entstehen.

Wisse, warum du gerade etwas isst, anschaut oder in deinem Geist bewegst.

Faste regelmäßig – körperlich und geistig.

Kenne deine wahren Bedürfnisse.

Hüte Dich vor Vergleichen mit anderen, sie können der Auslöser von vielfältigen sinnlosen Käufen sein.

Lasse Dein Wollen nicht über Dein Haben ansteigen.

Finde Dein rechtes Maß.

Entwickle keine raffinierten Ansprüche.

Kultiviere Dankbarkeit und freue Dich am Vorhandenen.

Behalte den Nutzungsgrad der Dinge in Deinem Besitz im Blick.

Teile, auch wenn dies Verfügbarkeit und Bequemlichkeit absenkt.

Glaube nicht, dass Du durch die Ausdehnung Deiner Komfortzonen glücklicher wirst, das Gegenteil ist der Fall.

Kenne und verstehe Deinen Warenkorb.

Unterstütze mit Deinen Käufen sinnvolle Ideen und Projekte, integre UnternehmerInnen und heilsame Produkte.

Achte auf die Bilder, die Du in Deinen Geist lässt.

Kultiviere Impulsdistanz, erkenne Angriffe auf Deinen Geist und Dein Portemonnaie und schütze Dein Bewusstsein.

Konsumiere nicht auf Kosten der Zukunft und mache Dich nicht zum Sklaven Deiner Schulden.

Erkenne, dass ein selbstgewähltes einfaches Leben viele Vorzüge hat.

Entsage dem Luxus und der Verfeinerung der materiellen Ansprüche.

Freue Dich an dem, was Du bereits hast.

Nähre und stärke Deinen Geist mit Meditation und Achtsamkeitspraxis.

Mache es möglich, regelmäßig bewusst, langsam und in Stille zu essen und das Essen zu genießen.

