

## Konsum und (online) Shopping

„Denke nicht so oft an das, was dir fehlt, sondern an das, was du hast.“ (Marc Aurel)

„Minimalismus bedeutet nicht, nichts zu haben, sondern keinen Ballast zu haben.“ (Unbekannt)

„Wir neigen dazu, Erfolg eher nach der Höhe unserer Gehälter oder nach der Grösse unserer Autos zu bestimmen, als nach dem Grad unserer Hilfsbereitschaft und dem Mass unserer Menschlichkeit.“ (Martin Luther King)

„Der Besitz erzeugt nicht nur Pflichten, er schafft so viele, dass eine Fülle davon Qual ist.“ (Oscar Wilde)

### Was bedeutet Konsum oder Konsumieren heute?

Konsum bedeutet heute den Kauf und die Verwendung von Gütern und Dienstleistungen zur Befriedigung von Bedürfnissen oder Wünschen.

### Wie hängen Zufriedenheit und Konsum heute zusammen?

Zufriedenheit und Konsum sind heute oft miteinander verknüpft, da viele Menschen den Konsum von Gütern und Dienstleistungen als Mittel zur Verbesserung ihrer Lebensqualität und zur Befriedigung ihrer Bedürfnisse und Wünsche betrachten. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass ein exzessiver Konsum nicht immer zu einer gesteigerten Zufriedenheit führt und dass andere Faktoren wie Beziehungen, Gesundheit und persönliches Wachstum auch eine wichtige Rolle für das allgemeine Wohlbefinden spielen.

### Wie hingen Zufriedenheit und Konsum früher zusammen?

In früheren Zeiten war der Zusammenhang zwischen Zufriedenheit und Konsum oft weniger ausgeprägt als heute. Dies kann auf eine Vielzahl von Faktoren zurückzuführen sein, wie zum Beispiel einen geringeren Wohlstand, begrenztere Verfügbarkeit von Gütern und Dienstleistungen sowie andere Prioritäten und Wertesysteme. Stattdessen konnten andere Faktoren wie Familie, Gemeinschaft und Arbeit grössere Bedeutung für das allgemeine Wohlbefinden und die Zufriedenheit haben.

## **Woher stammt unser heutiger Reichtum?**

Der heutige Reichtum stammt aus einer Kombination von Faktoren, darunter:

**Wirtschaftliches Wachstum:** Ein wichtiger Treiber des Reichtums ist das Wirtschaftswachstum, das durch den Aufbau und die Entwicklung von Unternehmen, die Schaffung von Arbeitsplätzen und den Zufluss von Kapital und Ressourcen ermöglicht wird.

**Technologischer Fortschritt:** Technologische Fortschritte haben die Produktivität und Effizienz gesteigert und so zu einem Anstieg des Reichtums beigetragen.

**Handel und Globalisierung:** Der Handel und die Globalisierung haben ebenfalls dazu beigetragen, dass Wohlstand und Reichtum über die Grenzen hinweg gewachsen sind.

**Bildung und Menschenkapital:** Bildung und das erworbene Wissen und die Fähigkeiten einer Bevölkerung tragen ebenfalls zu ihrem Reichtum bei.

**Politische und wirtschaftliche Stabilität:** Politische und wirtschaftliche Stabilität bieten ein Umfeld, in dem Unternehmen gedeihen und Wohlstand generiert werden kann.

## **Bringt der materielle Reichtum Nachteile mit sich?**

Ja, materieller Reichtum kann auch Nachteile mit sich bringen, darunter:

**Übermässiger Konsum:** Übermässiger Konsum und ein Fokus auf materielle Güter kann zu einem unzufriedenen Leben und einer verzerrten Prioritätensetzung führen.

**Umweltbelastung:** Ein wachsender Wohlstand kann auch zu einer grösseren Umweltbelastung führen, da höhere Konsumniveaus oft mit einem grösseren Energie- und Ressourcenverbrauch einhergehen.

**Soziale Probleme:** Reichtum kann auch soziale Probleme mit sich bringen, darunter eine ungleiche Verteilung des Reichtums und eine Zunahme sozialer Spannungen und Konflikte.

**Gesundheitsprobleme:** Ein materiell reiches Leben kann auch zu einer höheren Anfälligkeit für gesundheitliche Probleme wie Stress, Fettleibigkeit und chronischen Krankheiten führen.

**Verlust spiritueller Werte:** Ein starker Fokus auf materiellen Reichtum kann auch zum Verlust spiritueller Werte und zu einer Abwendung von tiefgreifenderen Bedürfnissen wie Sinn und Zufriedenheit führen.

### **Was bringt es mir, nicht zu viele Dinge zu kaufen oder zu konsumieren?**

Nicht zu viele Dinge zu kaufen oder zu konsumieren kann eine Vielzahl von Vorteilen mit sich bringen, darunter:

**Mehr finanzielle Freiheit:** Durch ein reduziertes Konsumniveau kann man mehr Geld sparen und dadurch mehr finanzielle Freiheit und Unabhängigkeit erlangen.

**Stressreduktion:** Übermässiger Konsum und ein unkontrollierter Einkaufsdrang können Stress verursachen. Durch eine reduzierte Konsumhäufigkeit kann man diesen Stress reduzieren.

**Bewusstere Lebensweise:** Eine bewusstere Lebensweise, die nicht durch den Konsum von Gütern und Dienstleistungen bestimmt wird, kann zu einem grösseren Sinn und einer höheren Lebenszufriedenheit führen.

**Umweltfreundlichere Lebensweise:** Durch ein reduziertes Konsumniveau kann man auch einen Beitrag zum Umweltschutz leisten, da ein höherer Konsum oft mit einem grösseren Ressourcen- und Energieverbrauch einhergeht.

**Verstärkte Beziehungen:** Ein reduziertes Konsumniveau kann auch Zeit und Ressourcen für andere Dinge freisetzen, wie z.B. für Verstärkung von Beziehungen zu Freunden und Familie.

### **Beispiel eines Produktes, das heute maschinell fabriziert wird und wie wird dies gemacht?**

Ein Beispiel für ein produzierendes Produkt, das heute maschinell hergestellt wird, ist ein Smartphone. Die Herstellung eines Smartphones umfasst mehrere Schritte, die teilweise manuell und teilweise maschinell ausgeführt werden. Hier ist ein Überblick über den Prozess:

**Montage der Komponenten:** Die einzelnen Teile des Smartphones, wie z.B. Prozessor, Kamera, Akku und Display, werden von verschiedenen Zulieferern bereitgestellt. Diese Teile werden dann maschinell oder manuell montiert, um das Gerät zusammenzusetzen.

**Testen:** Das Gerät wird gründlich getestet, um sicherzustellen, dass es funktioniert und alle spezifischen Anforderungen erfüllt. Dieser Schritt kann manuell oder maschinell ausgeführt werden.

**Verpackung:** Das Smartphone wird dann maschinell verpackt und bereitgestellt, um an die Kunden geliefert zu werden.

**Endmontage:** Die letzte Montage kann ebenfalls maschinell ausgeführt werden, z.B. bei der Montage von Zubehörteilen wie Hüllen oder Ladegeräten.

Dieser Prozess ist sehr effizient und kosteneffektiv, da er eine hohe Geschwindigkeit und Genauigkeit bietet und gleichzeitig den menschlichen Faktor minimiert, der zu Fehlern führen kann.

## Was bringt ein Produkt wie ein Smartphone für Vorteile oder Nachteile für den Menschen?

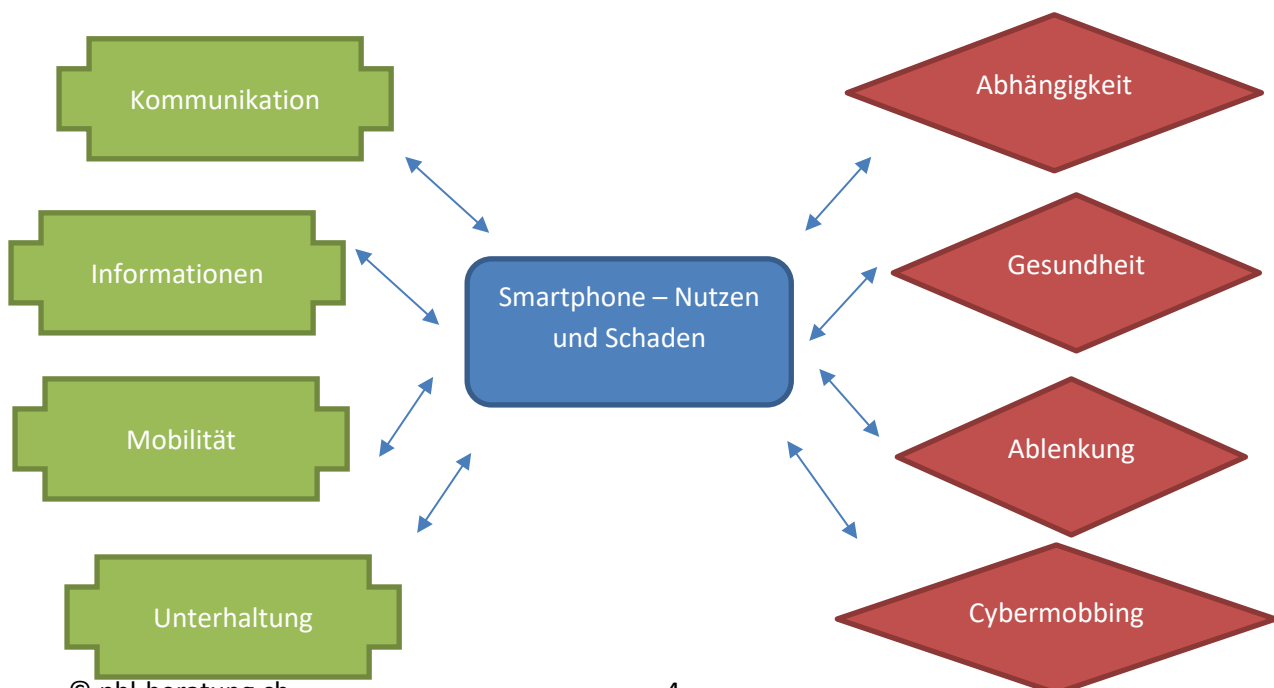
Smartphones bringen sowohl Vorteile als auch Nachteile für den Menschen mit sich. Hier sind einige der wichtigsten:

### Vorteile:

- **Kommunikation:** Smartphones ermöglichen es den Menschen, auf vielfältige Weise miteinander zu kommunizieren, einschliesslich Sprachanrufe, Texte, Videokonferenzen und sozialen Medien.
- **Zugang zu Informationen:** Smartphones bieten einen schnellen und einfachen Zugang zu Informationen, einschliesslich Nachrichten, Unterhaltung, Bildung und mehr.
- **Mobilität:** Smartphones ermöglichen es den Menschen, jederzeit und überall verbunden zu sein, unabhängig von ihrem Standort.
- **Unterhaltung:** Smartphones bieten eine Vielzahl von Möglichkeiten für Unterhaltung, einschliesslich Spiele, Musik, Filme und mehr.

### Nachteile:

- **Abhängigkeit:** Smartphones können zu einer Abhängigkeit führen, die die sozialen und emotionalen Beziehungen beeinträchtigen kann.
- **Gesundheit:** Übermässiger Gebrauch von Smartphones kann zu gesundheitlichen Problemen führen, einschliesslich Augenproblemen, Kopfschmerzen und Rückenschmerzen.
- **Cybermobbing:** Smartphones können auch eine Plattform für Cybermobbing und andere negative Online-Aktivitäten sein.
- **Ablenkung:** Smartphones können von Zeit zu Zeit ablenkend sein, was die Konzentration und Produktivität beeinträchtigen kann.
- **Insgesamt** bringt das Smartphone sowohl Vorteile als auch Nachteile mit sich, und es ist wichtig, eine ausgewogene Nutzung zu pflegen, um die positiven Auswirkungen zu nutzen und die negativen Auswirkungen zu minimieren.



## **Wie schützt man Kinder und Jugendliche vor dem materiellen Überfluss?**

Um Kinder und Jugendliche vor dem materiellen Überfluss zu schützen, gibt es einige Schritte, die Eltern und andere Erziehungsberechtigte unternehmen können:

Modellieren Sie ein gesundes Verhältnis zum Konsum: Kinder und Jugendliche lernen oft durch das Beispiel, das ihnen vorgelebt wird. Daher ist es wichtig, dass Eltern und andere Erziehungsberechtigte ein gesundes Verhältnis zum Konsum und eine positive Einstellung zu den Dingen, die sie besitzen, vorleben.

Fördern Sie eine kritische Einstellung: Kinder und Jugendliche sollten befähigt werden, kritisch zu denken und zu beurteilen, was sie wirklich brauchen und wollen, und was sie nur wegen Werbung oder Peer-Pressure kaufen.

Beschränken Sie den Zugang zu Werbung: Kinder und Jugendliche werden oft von Werbung angezogen, die ihnen zeigt, dass sie mehr Dinge besitzen müssen, um glücklich zu sein. Daher kann es hilfreich sein, den Zugang zu Werbung und sozialen Medien zu beschränken, um den Einfluss auf ihre Kaufentscheidungen zu minimieren.

Fördern Sie alternative Interessen: Kinder und Jugendliche sollten auch alternative Interessen und Aktivitäten fördern, die ihnen zeigen, dass es mehr gibt als nur das Besitzen von Dingen.

Fördern Sie den Wert von Freiwilligenarbeit und Gemeinschaft: Kinder und Jugendliche sollten auch den Wert von Freiwilligenarbeit und Gemeinschaft erfahren, um ihnen zu zeigen, dass sie durch ihre Beiträge zu einer besseren Welt beitragen können.

Dies sind einige Schritte, die Eltern und andere Erziehungsberechtigte unternehmen können, um Kinder und Jugendliche vor dem materiellen Überfluss zu schützen und ihnen beizubringen, ein ausgewogenes und befriedigendes Leben zu führen.

## **Was sollten Kinder und Jugendliche von der heutigen Wirtschaft kennen, um im Kaufen und Shoppen mündig zu werden?**

Um im Kaufen und Shoppen mündig zu werden, sollten Kinder und Jugendliche ein Verständnis dafür haben, wie die heutige Wirtschaft funktioniert und welche Faktoren dazu beitragen, dass wir konsumieren. Hier sind einige wichtige Dinge, die Kinder und Jugendliche über die Wirtschaft wissen sollten:

**Werbestrategien:** Kinder und Jugendliche sollten wissen, dass viele Unternehmen Werbestrategien verwenden, um ihre Produkte zu verkaufen, und dass diese Strategien nicht immer ein realistisches Bild von den Produkten liefern.

**Nachhaltigkeit:** Kinder und Jugendliche sollten wissen, dass nicht alle Produkte nachhaltig hergestellt werden und dass die Wahl von Produkten mit nachhaltiger Herstellung einen Unterschied für die Umwelt und die Zukunft machen kann.

**Globalisierung:** Kinder und Jugendliche sollten wissen, dass viele Produkte heute global produziert und verkauft werden und dass dies sowohl positive als auch negative Auswirkungen hat, einschliesslich Arbeitsbedingungen und Umweltauswirkungen.

**Finanzmanagement:** Kinder und Jugendliche sollten wissen, wie man ein Budget erstellt und wie man verantwortungsvoll mit Geld umgeht, einschliesslich des Vergleichs von Preisen und dem Überlegen, was sie wirklich brauchen und wollen.

**Wert von Dingen:** Kinder und Jugendliche sollten auch den Wert von Dingen schätzen lernen und lernen, dass das Besitzen von Dingen nicht das gleiche ist wie Glück oder Zufriedenheit.

Dies sind einige wichtige Dinge, die Kinder und Jugendliche über die heutige Wirtschaft wissen sollten, um im Kaufen und Shoppen mündig zu werden und verantwortungsvoll zu entscheiden, was sie kaufen und konsumieren.

**Ein Beispiel, wie unterschiedlich heute der "Wert" von Waren festgelegt wird, kann in der Herstellung einzelner Produkte beispielhaft dargestellt werden, mit einem Vergleich der Produktion von gestern und heute: wie früher Weizen angepflanzt wurde und wie dies heute gemacht wird.**

Hier ist ein Vergleich, wie früher Weizen angebaut wurde und wie dies heute gemacht wird:

Früher:

Weizen wurde manuell mit einfachen Werkzeugen wie Hacke und Sense angebaut.

Es gab keine maschinellen Landmaschinen, um den Boden zu bereiten oder zu pflügen, was zu einer längeren und anstrengenderen Arbeit führte.

Die Bewässerung erfolgte manuell durch Regen oder mit Eimern, die aus nahegelegenen Quellen gefüllt wurden.

Die Ernte erfolgte manuell durch Abschneiden der Halme mit einer Sense und anschliessendem Trocknen und Schälen der Körner.

Heute:

Weizen wird heute meistens mit landwirtschaftlichen Maschinen wie Traktoren und Pflügen angebaut.

Moderne Bewässerungstechnologien, einschliesslich sprinkler- und drip-Bewässerung, ermöglichen eine effizientere und gleichmässige Bewässerung.

Maschinelle Erntemaschinen ermöglichen eine schnellere und effizientere Ernte.

Die moderne Landwirtschaft verwendet auch Technologien wie Gentechnik und Pestizide, um höhere Erträge und eine bessere Qualität des Weizens zu erzielen.

Dies zeigt, wie sich die Landwirtschaft und der Anbau von Weizen in den letzten Jahrzehnten durch den Einsatz von Technologie und moderner Ausrüstung verbessert haben.

Mit dem Bewusstsein und der Vermittlung von Werten bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen kann das Konsumieren besser gestaltet werden. Eltern und Erzieher sollten Kinder und Jugendliche über die Bedeutung von Werten wie Freundschaft, Familie und Gemeinschaft aufklären, um ihnen eine Perspektive zu geben, die über den materiellen Wert hinausgeht.

## **Wie wachsen Kinder und Jugendliche auf, wenn sie zu viele Spielzeuge oder andere Waren haben?**

Wenn Kinder und Jugendliche zu viele Spielzeuge oder andere Waren haben, kann dies zu verschiedenen Auswirkungen auf ihre Entwicklung führen, einschliesslich:

- **Überstimulation:** Eine Überfülle an Spielzeug und Waren kann Kinder und Jugendliche überstimulieren und ihre Fähigkeit beeinträchtigen, sich auf eine einzelne Sache zu konzentrieren.
- **Kurzzeitiger Spass:** Ein Überfluss an Spielzeug kann Kinder und Jugendliche für kurze Zeit unterhalten, aber es fehlt ihnen häufig die Fähigkeit, sich längerfristig zu beschäftigen.
- **Übermässiger Konsum:** Eine frühe Einführung in den Konsum und Überfluss an Waren kann Kinder und Jugendliche veranlassen, ihre Wertschätzung für Besitztümer zu verlieren und eine Gewohnheit des ständigen Konsums zu entwickeln.
- **Mangelnde Kreativität:** Eine Überfülle an Spielzeug und Waren kann Kinder und Jugendliche dazu verleiten, weniger Zeit damit zu verbringen, selbst kreativ zu sein und Dinge auszuprobieren.
- **Mangelnde Wertschätzung:** Kinder und Jugendliche, die zu viele Spielzeuge und Waren haben, können lernen, ihre Besitztümer nicht wertzuschätzen und sie als selbstverständlich anzusehen, anstatt sie als etwas Kostbares zu schätzen.

Dies sind einige der Auswirkungen, die Kinder und Jugendliche erleben können, wenn sie zu viele Spielzeuge und Waren haben. Es ist wichtig, ein ausgewogenes Verhältnis von Besitztümern und Freizeitaktivitäten zu fördern, um Kinder und Jugendliche zu unterstützen, sich gesund zu entwickeln.

## **Wie können Kinder und Erwachsene einen gesunden Umgang mit materiellen Werten erlernen?**

Um einen gesunden Umgang mit materiellen Werten zu erlernen, können Kinder und Erwachsene folgende Massnahmen ergreifen:

**Verantwortungsbewusstes Einkaufen:** Beim Kauf von Gegenständen sollte überlegt werden, ob sie wirklich benötigt werden und ob es nachhaltigere Alternativen gibt.

**Wertschätzung von Besitztümern:** Kinder und Erwachsene sollten lernen, ihre Besitztümer zu schätzen und zu pflegen, statt sie als selbstverständlich anzusehen.

**Reduzierung des Konsums:** Kinder und Erwachsene sollten lernen, den Konsum zu reduzieren und sich auf wenige, aber wichtige Besitztümer zu konzentrieren.

**Bildung über Nachhaltigkeit:** Kinder und Erwachsene sollten lernen, wie ihr Konsumverhalten die Umwelt beeinflusst und wie sie nachhaltiger leben können.

Dies sind einige Schritte, die Kinder und Erwachsene ergreifen können, um einen gesunden Umgang mit materiellen Werten zu erlernen. Eine Kombination aus Verhaltensänderungen und Bildung kann helfen, eine ausgewogene Perspektive auf Besitztümer und Konsum zu entwickeln.



### **Wie gross ist der Anteil der Personen, welche wegen zu vielem Einkaufen Schulden haben?**

Es ist schwierig, einen genauen Anteil der Personen zu bestimmen, die aufgrund von Überkonsum Schulden haben. Studien haben jedoch gezeigt, dass Überkonsum und Schulden ein weit verbreitetes Problem in Ländern mit fortgeschrittener Wirtschaft sind. In den USA beispielsweise haben laut einer Studie von 2019 mehr als ein Viertel der Bürger Kreditkartenschulden.

### **Was bringt psychologische Begleitung bei Schwierigkeiten im Umgang mit Einkaufen?**

Psychologische Begleitung kann bei Schwierigkeiten im Umgang mit Einkaufen hilfreich sein, indem sie:

Verständnis für die Ursachen des Überkonsums vermittelt: Ein Psychologe kann helfen, tiefer liegende Probleme wie Stress, Ängste oder Selbstwertprobleme zu identifizieren, die das Einkaufsverhalten beeinflussen.

Bewältigungsstrategien entwickelt: Ein Psychologe kann helfen, effektive Bewältigungsstrategien zu entwickeln, um das Einkaufsverhalten zu kontrollieren und finanzielle Probleme zu vermeiden.

Verhaltensänderungen unterstützt: Eine psychologische Begleitung kann helfen, das Bewusstsein für das eigene Einkaufsverhalten zu schärfen und dabei unterstützen, Verhaltensänderungen umzusetzen.

Selbstwert stärkt: Durch die Arbeit an tiefen liegenden Problemen kann eine psychologische Begleitung das Selbstwertgefühl stärken und dazu beitragen, dass sich das Einkaufsverhalten verbessert.

Insgesamt kann eine psychologische Begleitung bei Schwierigkeiten im Umgang mit Einkaufen eine wertvolle Unterstützung sein, um Verhaltensänderungen zu erreichen und ein gesundes Verhältnis zum Konsum zu entwickeln.

## **Wie kaufe ich sinnvolle und nachhaltige Produkte ein?**

Um sinnvolle und nachhaltige Produkte zu kaufen, kann man folgende Schritte beachten:

**Bedarf überprüfen:** Überprüfen Sie, ob Sie das Produkt wirklich brauchen und ob es für den beabsichtigten Zweck geeignet ist.

**Nachhaltige Marken und Hersteller recherchieren:** Informieren Sie sich über Marken und Hersteller, die ethische und nachhaltige Praktiken verfolgen.

**Nachhaltige Materialien wählen:** Wählen Sie Produkte aus recycelten, biologisch abbaubaren oder anderen nachhaltigen Materialien.

**Verpackung überprüfen:** Überprüfen Sie, ob die Verpackung des Produkts biologisch abbaubar oder recycelbar ist.

**Langlebigkeit berücksichtigen:** Wählen Sie langlebige und gut gemachte Produkte, die eine längere Lebensdauer haben, statt billiger und schnell kaputter Alternativen.

**Reparierbarkeit berücksichtigen:** Überprüfen Sie, ob das Produkt repariert werden kann, anstatt es durch ein neues zu ersetzen.

**Lokale Optionen prüfen:** Überprüfen Sie lokale Optionen, um den Transport von Produkten und die damit verbundenen Umweltauswirkungen zu minimieren.

Indem Sie diese Schritte beachten, können Sie einen Beitrag zu einer nachhaltigeren Welt leisten und gleichzeitig sinnvolle und hochwertige Produkte erwerben.

pbl-beratung liefert Antworten auf Fragen, bietet Hilfe an, macht Beratungen für Personen jeglichen Alters und coacht online in verschiedenen Problemsituationen – zugunsten aller.

Wir sind ein Team aus Psychologen, mit fachpsychologischer Weiterbildung, und vielfältiger Erfahrung:

- Arbeits-, Organisations- und Personalpsychologie
- Laufbahn- und Berufsberatung
- Human Resources und Personalentwicklung
- Schulpsychologie und Erziehungsberatung
- Life Management
- Erwachsenenpädagogik
- Branchen wie zum Beispiel das Gesundheitswesen und den Detailhandel haben wir in einer Führungs- und / oder Fachfunktion kennengelernt.