

LUKE JAQUE-RODNEY

No Buy Challenge

Januar 2023

Woche 1

Ziel:

Probiere in der ersten Woche keinen Kauf zu tätigen, der nicht notwendig ist.

"Käufe" beziehen sich auf all die Dinge, die du zwar gerne hättest, die du aber eigentlich nicht brauchst.

Hierzu zählen:

- Kleidung
- Online Bestellungen
- Essen gehen, obwohl du genug Zuhause hast
- "Spezielle" Essenssachen, die nicht nötig sind
- Beauty Artikel, die du nicht zwingend brauchst
- Impulskäufe aller Art im Supermarkt
- Impulskäufe aller Art in Drogerien
- Artikel im Sale
- "3 für 2" Aktionen, obwohl du nur 1 brauchst
- Blumen, Deko-Artikel...

Woche 2

Ziel:

Finde heraus, wie du dein Geld sinnvoll ausgeben kannst.



Sinnvoller Konsum beginnt mit finanzieller Bildung. Wenn du ein Gefühl dafür bekommst, wie Geld dir Freiheit, Erinnerungen und Momente geben kann, wirst du automatisch sinnvoller konsumieren.

Hier deine Aufgaben für diese Woche:

1. Kaufe weiterhin nur das Nötigste.
2. Konsumiere **täglich 1 Video** zum Thema Finanzen und/ oder Minimalismus: Ca. 15 Minuten pro Tag.
3. Lies 1 Buch zum Thema Finanzen. Ein gutes Buch zum Einstieg ist das Buch "Young Money Guide". Einfach und schnell zu lesen, mit vielen guten Infos.

Woche 3

Ziel:

Schreibe auf, welche Konsumbereiche für dich die Wichtigsten sind.

Mach dir in dieser Woche in Ruhe Gedanken wofür du dein Geld ausgeben möchtest. Was sind die Dinge, wo du am Ende des Monats sagst "Ach, dass hat sich so richtig gelohnt".

Lege folgende Tabelle an:

1. In den Notizen deines Handys schreibst du den Betrag, den du monatlich frei zur Verfügung hast.
2. Darunter schreibst du deine Konsumbereiche für die du dein Geld gerne ausgeben möchtest.
3. In den folgenden Wochen schreibst du auf, wofür du jede nicht notwendige größere Ausgabe getätigt hast.
4. Am Ende jedes Monats ziehst du Bilanz, ob das Geld in die Bereiche geflossen ist, die dich glücklich machen.

Woche 4

Ziel:

Lege dein Budget fest.



In diese Woche legst du dein ungefähres Budget für die 3 großen Bereiche fest: Investieren, Sparen, Konsumieren.

Ich nutze gerne die 50/25/25 Regel.

Du hast am Ende des Monats 400€ zur freien Verfügung.

400€ frei zur Verfügung

200€ Investieren: ETF Sparplan

100€ Sparen: Tagesgeld Konto

100€ Konsumieren: Frei zur Verfügung