



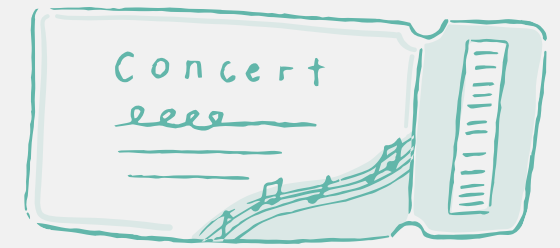
ERLEBNISKÄUFE

STEIGERUNG VON WOHLBEFINDEN UND
LEBENSZUFRIEDENHEIT



Würzburger Akademie
für Empowerment-Coaching

WAS SIND ERLEBNISKÄUFE?



IM PRINZIP KANN MAN **KÄUFE** GANZ EINFACH IN **MATERIELLE**
UND **IMMATERIELLE** KÄUFE UNTERSCHIEDEN.



ERLEBNISKÄUFE SIND KÄUFE, BEI DENEN MAN IN **ERLEBNISE**
UND **ERFAHRUNGEN** **INVESTIERT** ANSTATT IN MATERIELLES.

ZUM BEISPIEL:

KONZERTE, URLAUBE & AUSFLÜGE, FALLSCHIRMSPRINGEN,
ETC.



Würzburger Akademie
für Empowerment-Coaching

REFLEKTION

- WAS WAREN DEINE LETZTEN **ERLEBNISKÄUFE** UND **MATERIELLEN KÄUFE**? NENNE JEWEILS DREI.

STELL DIESE KÄUFE NEBENEINANDER
UND FRAGE DICH JEWEILS FOLGENDES:

- WIE **GLÜCKLICH** UND **ZUFRIEDEN** MACHT ES DICH, WENN DU DICH AN DEN KAUF BZW. DAS ERLEBNIS **ERINNERST**?
- WIE SEHR HAT DER KAUF ZU DEINER **ALLGEMEINEN LEBENSZUFRIEDENHEIT** BEIGETRAGEN?
- HAT ES SICH **GELOHT** DAS GELD **AUSZUGEBEN**?
- WÄRE ES **BESSER**, DU HÄTTEST DAS GELD FÜR **ETWAS ANDERES** AUSGEGEBEN?



BEOBACHTUNGEN AUS DER FORSCHUNG



- INVESTITIONEN IN ERFAHRUNGEN MACHEN I.D.R. **GLÜCKLICHER** ALS INVESTITIONEN IN MATERIELLE DINGE.
- INVESTITIONEN IN ERFAHRUNGEN WERDEN I.D.R. **UNTERSCHÄTZT**.
- ERLEBNISKÄUFE KÖNNEN UNSERE **LEBENSZUFRIEDENHEIT** STEIGERN, WEIL SIE **IDENTITÄTSSTIFTEND** SIND.
- WIR BEKOMMEN EINE **POSITIVE SOZIALE RESONANZ** VON UNSEREN **MITMENSCHEN**.
- AUSSERDEM SIND BEI ERFAHRUNGEN **SOZIALE VERGLEICHE** ERSCHWERT, WAS EBENFALLS ZU EINER ERHÖHTEN **ZUFRIEDENHEIT** FÜHREN KANN.



SELBSTVERSUCH

- **ÜBERLEGE** DIR **VOR** DEINEM NÄCHSTEN KAUF, WIE VIEL DIR DIESER KAUF AUF EINER **SKALA** VON 1-10 **WERT** SEIN WIRD.
- STELLE DIR DIE GLEICHE FRAGE **ZWEI** UND **VIER** **WOCHEN**, NACHDEM DU DEN KAUF KONSUMIERT HAST.
- FÜHRE DAS FÜR BEIDE ARTEN VON KÄUFEN DURCH UND **VERGLEICHE** DIR WERTE.





TAKE AWAY

INVESTITIONEN IN ERFAHRUNGEN KÖNNEN DEINE **LEBENSZUFRIEDENHEIT STEIGERN**, VOR ALLEM WENN MAN SIE MIT ANDEREN MENSCHEN **TEILT**.

MATERIELLE KÄUFE SIND NICHT PER SE SCHLECHT, SONDERN UNSERE **ERWARTUNGEN** ENTSPRECHEN NICHT DER **REALISTISCHEN WIRKUNG** DAVON.



Teile den Post mit Freunden!



Speichere den Post für später!



Würzburger Akademie
für Empowerment-Coaching