EINKAUFSLEITFADEN

Dieser Leitfaden strukturiert den Einkauf in klare Kategorien und schützt vor manipulativen Supermarkt-Strategien. Er beendet die Überforderung am Regal.

Strategie (Die 3 Einkaufsarten)

1. **Bestand**
(Grundzutat & Vorrat)
Ziel: Verlässlichkeit.
Regel: Unabhängig von Angeboten kaufen.

2. **Ergänzung**
(Frische & Verbrauch)
Ziel: Lücken schließen.
Regel: Nur kaufen, was fehlt.

3. **Anlass**
(Besonderes)
Ziel: Genuss & Ausnahme.
Regel: Darf Zeit & Geld kosten.

Prozess (Die 3 Entscheidungsebenen)

1. **Blindkauf**
(Standard)
Milch, Mehl, Salz.
Aktion: Griff ins Regal. Kein Vergleich, keine Bewertung.

2. **Zuordnen**
(Variabel)
Gemüse, Fleisch.
Aktion: Kategorie füllen statt Preise zu optimieren (z.B.: Blumenkohl anstatt Brokkoli).

3. **Impuls**
(Offen)
A**ktion**: Platz für Neues.
Nur erlaubt, wenn Ebene 1 & 2 laufen.

Praxis (Orientierungspunkte im Markt)

- **Sichtbarkeit ≠ Befehl**: Produkte im Regal sind Angebote. Relevant ist für dich nur, was dein System verlangt. Alles andere ist Hintergrundrauschen.
- **Der wahre Preis:** Preise auf dem Schild sind oft irreführend. Die Regel: Preise entfalten ihre Bedeutung erst im Vergleich des **Grundpreises** (pro 100g, kg oder Stk.). Die Falle: Sonderangebote wirken günstig, sind aber oft nur „laut".
- **Fokus behalten:** Dein Einkaufszettel ist die Karte. Das Regal ist nur die Landschaft. Lass dich nicht vom Weg abbringen.

ENTLASTUNGSLOGIK

- **Das Prinzip:** Ein funktionierender Einkauf verlangt keine Kontrolle jedes Artikels, sondern die schnelle Einordnung in Ebene 1, 2 oder 3.
- **Das Ziel:** Den Kopf im Supermarkt nicht für Entscheidungen nutzen müssen, die längst zu Hause getroffen wurden.

© 2026 KarTei_Küche mit System | YouTube: KarTeiFood