Max Paradox

PROBLEM? BLEIB LOCKER. DU SCHAFFST DAS!

Ich zahle für Lieferung, Bequemlichkeit und Planlosigkeit

Wie du deine Ausgaben für bestelltes Essen berechnest und alltagstaugliche Alternativen entwickelst



Ich zahle für Lieferung, Bequemlichkeit und Planlosigkeit

Wie du deine Ausgaben für bestelltes Essen berechnest und alltagstaugliche Alternativen entwickelst

Max Paradox

Rozwiąż swój problem z przymrużeniem oka

ISBN: 9788384908723

ALL-IN Rafał Płonkowski



INHALTSVERZEICHNIS

INTRO 5

Kapitel 1 - Die Rechnung, die über den Bestellpreis hinausgeht 11

Kapitel 2 - Hunger, Müdigkeit und fehlender Plan. Warum bestellst du gerade dann? 21

Kapitel 3 - Sparen beim Essen, das am Ende eine noch höhere Rechnung verursacht 34

Kapitel 4 - Ein Lebensmittelbudget ohne finanzielle Selbstbestrafung 45

Kapitel 5 - Einkäufe, aus denen ein Mittagessen wird und keine weitere Rechnung 56

Kapitel 6 - Eine Küche, die hilft, statt Widerstand zu leisten 68

Kapitel 7 - Ein Speiseplan, der nicht schon am Dienstag auseinanderfällt 81

Kapitel 8 - Bequemlichkeit ist nicht der Feind des Sparens 92

Kapitel 9 - Fünf Mahlzeiten, die das Budget retten und kein kulinarisches Heldentum erfordern 103

Kapitel 10 - Bestelle mit Köpfchen. Wie du nicht zu viel bezahlst, wenn du Essen liefern lässt 115

Kapitel 11 - Berechne die Kosten pro Portion und nicht nur den Preis deiner Einkäufe 127

Kapitel 12 - Ein wöchentliches Geldsystem, das keine tägliche Kontrolle erfordert 137

Kapitel 13 - Ersetze deine teuersten Gewohnheiten durch konkrete Lösungen.....149

Kapitel 14 - Sichere das gesparte Geld, bevor es für etwas anderes verschwindet.....160

Kapitel 15 - Wenn das Leben nicht zu deinem Ernährungsplan passt.....172

Kapitel 16 - Wenn du wieder anfängst zu bestellen, wirf nicht den ganzen Plan über Bord.....185

Kapitel 17 - Wenn sich Sparen nicht mehr lohnt.....198

Kapitel 18 - Halte deine Erfolge aufrecht, ohne das Essen in einen zweiten Beruf zu verwandeln.....209

Kapitel 19 - Feiertage, Reisen und teure Wochen. Wie du dein Budget auf Essen vorbereitest, das nicht in den normalen Plan passt.....221

Kapitel 20 - Du brauchst nicht mehr für jedes Mittagessen einen Ratgeber.....233

INTRO

Es ist 19:12 Uhr. Du kommst nach Hause und hast den festen Vorsatz, dir etwas Vernünftiges zu essen zu machen. Du öffnest den Kühlschrank. Darin befinden sich drei Zutaten, von denen jede für sich vielversprechend aussieht, die zusammen allerdings eher an den Anfang eines Experiments erinnern, das keine Lebensmittelkontrollbehörde genehmigen würde. Im Küchenschrank steht Pasta, aber für eine Soße müsstest du erst einmal eine Entscheidung treffen. Im Gefrierfach liegt irgendetwas, doch du weißt nicht mehr genau, was es ist. Und Auftauen klingt nach einer Aufgabe für jemanden, der heute deutlich mehr Energie hat als du. Dein Smartphone liegt griffbereit. Die Liefer-App erinnert sich an deine letzte Bestellung, kennt deine Adresse und schlägt dir mit bemerkenswertem Selbstbewusstsein vor, was du in vierzig Minuten essen könntest. Ein paar Klicks später ist das Abendessenproblem gelöst. Zumindest so lange, bis die Rechnung kommt.

Essen zum Mitnehmen ist nicht automatisch eine finanzielle Katastrophe und auch kein Beweis dafür, dass du dein Leben nicht im Griff hast. Manchmal rettet es den Abend, ermöglicht dir eine Mahlzeit, auf deren Zubereitung du keine Lust hast, oder macht einfach Freude. Das Problem beginnt erst dann, wenn aus der Notlösung die Standardversorgung wird und die Ausgaben unbemerkt wachsen, weil sie sich hinter einzelnen Beträgen verstecken. Hier ein paarundzwanzig Złoty, dort etwas über vierzig, dazu Lieferkosten, Servicegebühr, ein Zuschlag für einen zu kleinen Warenkorb und noch etwas, das eigentlich nur eine kleine Ergänzung sein sollte. Keine dieser Bestellungen muss

für sich genommen besonders bedrohlich wirken. Zusammen können sie jedoch einen Posten in deinem Budget bilden, den du nie eingeplant hast, nicht kontrollierst und kaum erklären kannst.

Am verwirrendsten ist, dass du normalerweise nicht nur für das Essen bezahlst. Du bezahlst dafür, dass du nicht planen, einkaufen, schneiden, kochen und anschließend aufräumen musst. Du bezahlst dafür, dass jemand anderes eine ganze Reihe kleiner Entscheidungen für dich trifft, auf die du heute einfach keine Lust hast. Manchmal bezahlst du auch für Vorhersehbarkeit: Du weißt, was du bekommst, ungefähr wann es ankommt und wie viel Aufwand es dich kosten wird. Das sind echte Vorteile. Wenn du deine Ausgaben reduzieren möchtest, musst du sie zunächst anerkennen, statt so zu tun, als müsstest du nur günstigeren Reis kaufen und ab morgen zu einem Menschen werden, der sonntags mit Begeisterung fünf Mahlzeiten für die kommende Woche in Vorratsboxen packt.

Genau deshalb beginnt dieses Buch nicht mit einem Verbot, Essen zu bestellen. Verbote klingen besonders überzeugend, wenn man sie am Sonntagabend ausspricht, während der Kühlschrank voll, der Kalender leer und die kommende Woche wie ein übersichtlich angeordnetes Spielbrett vor einem liegt. Dann kommt der Mittwoch. Der Tag zieht sich, die Pläne lösen sich in Luft auf und plötzlich stellt man fest, dass das ambitionierte Ernährungssystem offenbar die Existenz eines zweiten, wesentlich ausgeruhteren Menschen vorausgesetzt hat, der in derselben Wohnung lebt und anscheinend nicht ans Telefon geht. Ein vernünftiger Plan muss an einem gewöhnlichen Tag funktionieren, nicht nur an einem Tag, an dem alles nach Zeitplan läuft.

Der erste Schritt besteht deshalb darin, herauszufinden, was dich deine derzeitige Art zu essen tatsächlich kostet. Es reicht nicht, die Preise deiner beiden Lieblingsgerichte mit der Anzahl deiner Bestellungen zu multiplizieren. Denn der Betrag, den du vor der Zahlung auf dem Bildschirm siehst, ist nicht unbedingt der vollständige Preis. Es zählen Gebühren, Trinkgelder, Extras, Getränke, Mindestbestellwerte und spontane Entscheidungen, die du triffst, weil dir nur noch ein paar Złoty bis zur kostenlosen Lieferung fehlen. Außerdem solltest du zwischen den Kosten für das Essen und den Kosten für die Bequemlichkeit unterscheiden. Das ist keine akademische Übung für angehende Buchhalter. Es ist eine Möglichkeit zu verstehen, wofür du bezahlst und welche Bestandteile dir ihren Preis tatsächlich wert sind.

Wir werden uns deine Ausgaben ansehen, ohne dich dafür zu beschämen und ohne künstliche Tricks anzuwenden, die jeden außerhalb der eigenen Küche ausgegebenen Złoty wie ein moralisches Versagen aussehen lassen. Wir sammeln Bestellungen aus einem Zeitraum, der deinen normalen Lebensrhythmus widerspiegelt, und nicht aus einer außergewöhnlich sparsamen Woche direkt nach einem guten Vorsatz. Wir überprüfen die Häufigkeit, den durchschnittlichen Bestellwert, zusätzliche Gebühren und die Frage, wie sich deine Ausgaben je nach Wochentag, Stimmung oder Belastung durch andere Verpflichtungen verändern. Du wirst erkennen, ob dein Problem aus vielen kleinen Bestellungen, einzelnen teuren Abenden, fehlenden Lebensmitteln zu Hause oder einer wiederkehrenden Situation besteht, in der du erst dann über das Abendessen nachdenkst, wenn du bereits hungrig und erschöpft bist.

Die Zahl allein erzählt allerdings noch nicht die ganze Geschichte. Zwei Menschen können ungefähr denselben Betrag ausgeben und trotzdem völlig unterschiedliche Gründe und Möglichkeiten haben, etwas zu verändern. Einer bestellt, weil er bis spät arbeitet und keine Zeit zum Kochen hat. Eine andere Person hat zwar Lebensmittel zu Hause, weiß aber nicht, wie sie daraus eine Mahlzeit zusammenstellen soll. Jemand bestellt an Tagen, an denen familiäre Verpflichtungen den gesamten Abend beanspruchen. Und jemand anderes entdeckt einfach gerne neue Restaurants und möchte sich diesen Genuss nicht nehmen lassen. Für jeden dieser Fälle sieht eine sinnvolle Lösung anders aus. Deshalb werden wir nicht so tun, als wären sämtliche Bestellungen ein und dasselbe Problem, das man nur aus einer Tabelle löschen müsste.

Stattdessen zerlegen wir den Mechanismus in seine einzelnen Bestandteile. Wir unterscheiden zwischen Situationen, in denen du dich bewusst für eine Lieferung entscheidest, und solchen, in denen du automatisch reagierst, weil du nichts geplant hast. Wir finden heraus, welche Bestellungen dir die größte Zufriedenheit bringen und welche hauptsächlich deshalb zustande kommen, weil du keine Alternative vorbereitet hast. Wir prüfen, ob du durch selteneres Bestellen, einfachere Einkäufe, einige schnelle Notfallmahlzeiten, eine Veränderung der Warenkorbgröße oder eine bessere Nutzung deiner vorhandenen Lebensmittel sparen kannst. Das Ziel ist kein perfekter Speiseplan, für den du eine eigene Tabellenkalkulation und die Disziplin einer Polarexpedition benötigst. Es geht um einige Lösungen, die tatsächlich zu deiner verfügbaren Zeit, deinem Budget, deinen Fähigkeiten und deinen häuslichen Bedingungen passen.

Eine praktikable Alternative muss nicht bedeuten, dass du jede Mahlzeit vollständig selbst zubereitest. Es kann ein schnelles Gericht aus wenigen Zutaten sein, eine sinnvolle Nutzung von Tiefkühlprodukten, ein Fertiggericht, das du mit etwas Einfachem ergänzt, oder ein Einkauf, bei dem du bewusst dafür sorgst, dass für Tage ohne Energie etwas Essbares bereitsteht. Entscheidend ist, dass diese Möglichkeit verfügbar ist, wenn du sie brauchst. Wenn sie zwölf Zutaten erfordert, die du ohnehin nie zu Hause hast, dreißig Minuten Zubereitung und anschließend noch eine halbe Stunde Geschirrspülen, dann ist das keine Alternative. Es ist ein Projekt, das gegen den Knopf „Erneut bestellen" verliert, noch bevor die erste Sitzung des Organisationskomitees überhaupt begonnen hat.

Wir werden auch nicht davon ausgehen, dass jede mögliche Ersparnis um jeden Preis erreicht werden sollte. Zeit hat einen Wert, Erschöpfung ist real und Geld soll dem Leben dienen, nicht nur in der Monatsübersicht gut aussehen. Vielleicht stellst du nach der Berechnung deiner Ausgaben fest, dass du einen Teil deiner Bestellungen bewusst beibehalten möchtest. Vielleicht reduzierst du sie an bestimmten Tagen, entscheidest dich für eine günstigere Abholoption oder hörst auf, für Extras zu bezahlen, die dir nicht einmal schmecken. Vielleicht entdeckst du, dass zwei vorbereitete Alternativen den größten Unterschied machen und keine Revolution in deiner gesamten Küche notwendig ist. Auch das ist ein Erfolg: bewusst zu entscheiden, wofür du bezahlen möchtest, statt es erst herauszufinden, wenn du deine Transaktionsübersicht kontrollierst.

Eine gute Veränderung sollte sich im Budget bemerkbar machen, aber auch im Alltag positiv anfühlen. Es ergibt wenig Sinn, ein paar Dutzend Złoty zu sparen, wenn du dafür

jeden Tag frustriert bist, Lebensmittel verschwendest oder deine Abende damit verbringst, dich zu einem Plan zu zwingen, den du nicht ausstehen kannst. Wir suchen deshalb nach einem vernünftigen Verhältnis: Wie viel Geld kannst du zurückgewinnen, welchen Aufwand kostet dich das und welche Lösungen sind bequem genug, um länger als die erste Woche voller Begeisterung zu überleben? Mit der Zeit wird es dir leichter fallen, den Unterschied zwischen einer vernünftigen Bestellentscheidung und einer Situation zu erkennen, in der du hauptsächlich dafür bezahlst, dass vorher niemand an das Abendessen gedacht hat.

Du musst nicht aufhören, Essen zu bestellen, um deine Ausgaben wieder unter Kontrolle zu bekommen. Du musst wissen, wie viel du ausgibst, verstehen, was du neben der eigentlichen Mahlzeit noch kaufst, und Alternativen griffbereit haben, die keine übermenschliche Organisationsfähigkeit voraussetzen. Dann kann die Liefer-App wieder das sein, was sie eigentlich sein sollte: eine von mehreren Möglichkeiten und kein zufällig entstandener Ernährungsplan. Und wenn du das nächste Mal um 19:12 Uhr den Kühlschrank öffnest, wäre es doch schön, mehr als zwei Optionen zu haben: etwas bestellen oder die drei Zutaten anstarren, bis sie sich von selbst miteinander verbinden.

Kapitel 1 - Die Rechnung, die über den Bestellpreis hinausgeht

Der erste Kontakt mit den tatsächlichen Kosten für bestelltes Essen ist häufig unangenehm. Nicht, weil du eine einzelne Rechnung für eine besonders teure Mahlzeit entdeckst. Solche Dinge lassen sich leicht erklären. Es gab ein Angebot, ihr habt mehr bestellt, das Restaurant war teurer als gewöhnlich und außerdem hattet ihr schon lange nichts richtig Gutes mehr gegessen. Das Problem entsteht erst, wenn du sämtliche Bestellungen eines Monats zusammenzählst und plötzlich eine Summe vor dir siehst, bei der du dich fragst, ob jemand dein Bankkonto mit dem Budget eines kleinen Restaurants verwechselt hat. Jede einzelne Transaktion erschien für sich genommen vernünftig. Die Gesamtsumme sieht schon weniger überzeugend aus.

Die größte Falle besteht darin, Ausgaben anhand einzelner Entscheidungen zu beurteilen. Fünfundvierzig Złoty für ein Mittagessen müssen noch keine Sorgen bereiten. Genauso wenig sechzig Złoty für ein Abendessen zu zweit oder etwas mehr als dreißig Złoty für eine schnelle Bestellung mitten in einer arbeitsreichen Woche. Das Problem ist, dass dein Budget sich nicht für die Umstände interessiert, unter denen du das Geld ausgegeben hast. Es ist ihm egal, ob du müde warst, ob es geregnet hat, ob du einen anstrengenden Tag hinter dir hattest oder ob du einfach keine Lust zum Kochen hattest. Es addiert die Transaktionen und präsentiert das Ergebnis ohne jeden Kommentar. In dieser Hinsicht ist es ausgesprochen empathielos.

Bevor du diese Summe jedoch als Beweis dafür betrachtest, dass du etwas falsch machst, solltest du zunächst klären, was du eigentlich berechnest. Bestelltes Essen besteht aus mehreren Kostenbestandteilen, die leicht miteinander verwechselt werden. Der Preis des Gerichts ist nur einer davon. Hinzu kommen Liefergebühren, Servicegebühren, mögliche Zuschläge für kleine Bestellungen, Trinkgelder, Getränke, Extras und Produkte, die du nur deshalb in den Warenkorb legst, weil du damit den Mindestbestellwert erreichst. Manchmal entstehen sogar Kosten, die auf dem Bildschirm überhaupt nicht sichtbar sind: Essen, das übrig bleibt, weil du zu viel bestellt hast, oder eine weitere Bestellung, weil die Portion entgegen deiner Erwartung nicht ausgereicht hat.

In der Praxis bedeutet das, dass du drei unterschiedliche Beträge unterscheiden solltest. Der erste ist der Wert der eigentlichen Lebensmittel. Der zweite ist der Gesamtbetrag, den du für die Bestellung bezahlt hast. Der dritte sind die tatsächlichen Kosten der Mahlzeiten, die du aus dieser Bestellung erhalten hast. Diese Werte sind nicht immer identisch. Wenn du ein Gericht für 38 Złoty, ein Getränk für 9 Złoty und ein Dessert für 14 Złoty bestellst und anschließend 7 Złoty Liefergebühr sowie 3 Złoty Servicegebühr bezahlst, beträgt deine Gesamtausgabe 71 Złoty. Wenn das Dessert allerdings eine spontane Ergänzung war, die du normalerweise gar nicht gekauft hättest, solltest du wissen, dass es keine notwendige Ausgabe für dein Mittagessen war. Wenn die Hälfte der Portion für später übrig bleibt, hat dir die Bestellung sogar mehr als eine Mahlzeit geliefert, obwohl das Geld nur einmal abgebucht wurde.

Diese Unterscheidung soll deine Ausgaben nicht rechtfertigen. Sie soll verhindern, dass du falsche

Schlussfolgerungen ziehst. Vielleicht stellst du fest, dass deine bestellten Mittagessen zu teuer sind, obwohl der größte Teil der zusätzlichen Kosten tatsächlich durch Getränke und Snacks entsteht. Vielleicht kommst du auch zu dem Ergebnis, dass Bestellungen für zwei Personen unwirtschaftlich sind, obwohl sie nach Berücksichtigung der Anzahl der Portionen vernünftiger ausfallen als zwei getrennte Bestellungen. Ohne diese Bestandteile voneinander zu trennen, wirst du versuchen, an der falschen Stelle zu sparen.

Beginne mit den Aufzeichnungen, nicht mit deinem Gedächtnis

Das finanzielle Gedächtnis eines Menschen ist ausgesprochen selektiv. Wir erinnern uns hervorragend an eine Bestellung für achtzig Złoty, die uns besonders teuer vorkam. Vier kleinere Transaktionen aus der vergangenen Woche fallen uns dagegen deutlich seltener ein. Ebenso leicht vergessen wir Einkäufe, die eine andere Person aus dem gemeinsamen Haushaltsbudget bezahlt hat, Bestellungen über eine in der App hinterlegte Karte oder spontane Snacks, die nicht wie eine vollständige Mahlzeit aussahen.

Versuche deshalb nicht, deine Ausgaben aus dem Kopf zu rekonstruieren. Nutze deinen Kontoauszug, die Kartenumsätze, die Bestellhistorie der Liefer-Apps und Nachrichten mit Kaufbestätigungen. Sammle am besten einen Zeitraum von mindestens vier vollständigen Wochen. Wenn deine Ausgaben von Woche zu Woche stark schwanken, ist es sinnvoller, zwei oder drei Monate zu untersuchen. Ein einzelner Monat kann wegen einer Reise, einer Krankheit, besonders vieler Verpflichtungen oder mehrerer gesellschaftlicher Treffen ungewöhnlich ausfallen.

Du musst dafür nicht sofort eine komplizierte Tabellenkalkulation erstellen. Am Anfang reicht eine einfache Tabelle mit Datum, Bestellort, Betrag und einer kurzen Beschreibung. Notiere bei jedem Einkauf, ob er für eine Person oder mehrere Personen bestimmt war und ob er eine oder mehrere Portionen ergeben hat. Halte außerdem fest, ob es sich um eine vollständige Mahlzeit, einen Snack, ein Getränk oder einen zusätzlichen Einkauf handelte. Diese Informationen ermöglichen es dir später, gewöhnliche Mahlzeiten von Ausgaben zu unterscheiden, die eher nebenbei entstehen.

Stell dir vor, du hättest im Laufe eines Monats folgende Bestellungen aufgegeben:

- Montag: Mittagessen für 42 Złoty, Lieferung und Gebühren 8 Złoty.
- Mittwoch: Abendessen für 56 Złoty, Lieferung und Gebühren 9 Złoty.
- Freitag: Bestellung für 78 Złoty, zusätzliche Getränke und Gebühren bereits im Gesamtbetrag enthalten.
- Sonntag: Mittagessen für 49 Złoty, Lieferung 7 Złoty.

In diesem vereinfachten Beispiel gibst du innerhalb einer Woche 249 Złoty aus. Multipliziere diesen Betrag mit vier und du erhältst 996 Złoty. Das ist bereits eine Summe, die sich nur schwer als ein paar harmlose spontane Wünsche bezeichnen lässt. Außerdem berücksichtigt das Beispiel weder Einkäufe außerhalb der Liefer-Apps noch kleine Snacks. Es geht nicht darum, dass jede Familie genau so viel bestellen muss. Es geht darum, den Mechanismus zu verdeutlichen: Regelmäßige, scheinbar überschaubare Transaktionen können einen erheblichen Budgetposten bilden.

Achte noch auf einen weiteren Punkt: Nimm nicht ausschließlich Zahlungen in deine Übersicht auf, die du eindeutig als Essenslieferungen erkennst. Wenn du eine fertige Mahlzeit im Geschäft kaufst, Essen persönlich abholst oder über die Website eines Restaurants bestellst, kann auch diese Ausgabe zu der Kategorie gehören, die du untersuchen möchtest. Umgekehrt solltest du nicht automatisch sämtliche Lebensmitteleinkäufe als bestelltes Essen verbuchen. Ziel ist ein stimmiges Gesamtbild und nicht eine möglichst große Zahl.

Der Warenkorbpreis ist nicht immer der Preis der Mahlzeit

Einer der raffiniertesten Bestandteile von Liefer-Apps ist der Mindestbestellwert. Es fehlen nur ein paar Złoty, also fügst du noch ein Produkt hinzu. Manchmal ist es eine zusätzliche Soße, manchmal ein Dessert und manchmal etwas, das nur deshalb attraktiv aussieht, weil es unmittelbar vor dem Bezahlbutton auftaucht. Am Ende kaufst du mehr als ursprünglich geplant, um eine Gebühr zu vermeiden, die du ebenfalls nicht bezahlen wolltest.

Rein mathematisch kann diese Entscheidung vorteilhaft erscheinen. Wenn die Lieferung 12 Złoty kostet und dir 10 Złoty bis zur kostenlosen Lieferung fehlen, scheint es sinnvoller, ein Produkt für 10 Złoty hinzuzufügen, als die Liefergebühr zu bezahlen. Doch die tatsächliche Wahl lautet nicht: 10 Złoty oder 12 Złoty. Sie lautet: 10 Złoty für ein zusätzliches Produkt, das du gar nicht eingeplant hast, oder 12 Złoty für eine Dienstleistung, die du ohnehin nutzen möchtest. Wenn du das zusätzliche Produkt nicht brauchst, ist sein Kauf keine Ersparnis. Es ist eine zusätzliche Ausgabe von 10 Złoty, ausgelöst durch eine Marketingbotschaft.

Es lohnt sich, bei solchen Bestellungen zu notieren, wie viel die zusätzlichen Produkte gekostet haben. Nach einigen

Wochen kann sich herausstellen, dass ein beträchtlicher Teil deiner Ausgaben gar nicht durch das Hauptgericht entsteht, sondern durch kleine Entscheidungen während des Bestellvorgangs. Das ist besonders wichtig, weil sich genau diese Bestandteile am einfachsten reduzieren lassen, ohne dass du auf den eigentlichen Komfort der Lieferung verzichten musst.

Ähnlich solltest du mit Sonderangeboten umgehen. Ein Rabatt ist nicht automatisch eine Ersparnis. Wenn du etwas für 55 statt 70 Złoty kaufst, obwohl du diesen Einkauf vorher überhaupt nicht geplant hattest, hast du 55 Złoty ausgegeben. Du hast keine 15 Złoty gespart, denn der richtige Vergleichswert ist nicht der hypothetische reguläre Preis, sondern der Betrag, der ohne das Angebot auf deinem Konto geblieben wäre. Ein Sonderangebot ist dann sinnvoll, wenn es sich auf einen Einkauf bezieht, den du tatsächlich benötigst, oder wenn du eine bereits geplante Mahlzeit günstiger bekommst.

Bei der Analyse deiner Bestellungen solltest du außerdem feste und variable Gebühren unterscheiden. Lieferkosten und Servicegebühren können von der Plattform, dem Restaurant, der Entfernung oder der Größe des Warenkorbs abhängen. Du musst nicht sämtliche Berechnungsmechanismen kennen. Es reicht, die Beträge zu notieren, die du tatsächlich bezahlt hast. Dadurch erkennst du, ob die Gebühren nur einen kleinen Zusatz darstellen oder deine Rechnung regelmäßig um mehrere Prozent erhöhen.

Eine Bestellung, mehrere Portionen, unterschiedliche Schlussfolgerungen

Ein weiterer häufiger Fehler besteht darin, jede Bestellung automatisch als eine Mahlzeit zu behandeln. Wenn du ein

großes Gericht kaufst, das für zwei Mittagessen reicht, musst du seine Kosten anders betrachten als die Kosten von zwei getrennten Bestellungen. Ebenso solltest du eine Bestellung für die gesamte Familie nicht direkt mit einer einzelnen Portion eines selbst gekochten Gerichts vergleichen.

Nehmen wir an, eine Bestellung hat 90 Złoty gekostet und drei vollständige Portionen ergeben. Die durchschnittlichen Kosten einer Portion betragen damit 30 Złoty. Wenn du die gesamten 90 Złoty mit einem selbst gekochten Mittagessen für eine Person vergleichst, erhältst du ein absurdes Ergebnis. Wenn du dagegen drei Portionen mit drei selbst gekochten Mahlzeiten vergleichst, wird die Analyse sinnvoll.

Das bedeutet nicht, dass große Bestellungen grundsätzlich wirtschaftlicher sind. Du solltest überprüfen, ob tatsächlich alle Portionen verwendet wurden. Wenn ein Teil des Essens im Müll gelandet ist, kannst du ihn nicht als vollwertige Mahlzeit behandeln. Wenn die Reste am nächsten Tag gegessen wurden, gehören sie zur Anzahl der Portionen. Entscheidend ist, ehrlich zu beurteilen, wie viel von den gekauften Lebensmitteln tatsächlich genutzt wurde.

Du kannst dafür eine einfache Kennzahl verwenden:

Kosten pro tatsächlich verzehrter Portion = Gesamtkosten der Bestellung / Anzahl der tatsächlich gegessenen Portionen.

Das ist keine perfekte Methode, um jedes einzelne Produkt zu bewerten, insbesondere wenn eine Bestellung mehrere unterschiedliche Gerichte enthält. Sie ermöglicht dir aber, vergleichbare Einkäufe gegenüberzustellen. Wenn du Bestellungen für die ganze Familie genauer analysieren möchtest, kannst du die Anzahl der Portionen für die

einzelnen Personen separat notieren. Du musst daraus allerdings kein Buchhaltungssystem machen, in dem jede einzelne Pommes Frites einen eigenen Buchungsposten erhält. Genauigkeit soll dir bei Entscheidungen helfen und nicht zu einer weiteren Abendbeschäftigung werden.

Vergleiche vergleichbare Dinge

Wenn du deine Gesamtausgaben kennst, wirst du sie wahrscheinlich als Nächstes mit den Kosten für das Kochen zu Hause vergleichen wollen. Auch dabei lässt sich leicht ein Fehler machen. Stelle nicht den vollständigen Preis einer Familienbestellung dem Preis einer Packung Nudeln aus dem Supermarkt gegenüber. Für eine selbst gekochte Mahlzeit musst du sämtliche verwendeten Zutaten berücksichtigen: Fleisch, Gemüse, Soße, Gewürze, Fett und Beilagen. Wenn du ein Produkt in einer größeren Verpackung gekauft hast, solltest du nur den tatsächlich verwendeten Anteil berücksichtigen und nicht den gesamten Verpackungspreis.

Andererseits musst du die Kosten einer selbst gekochten Mahlzeit auch nicht mit pharmazeutischer Präzision berechnen. Wenn du ein Gericht aus Zutaten zubereitest, die du bereits zu Hause hast, kannst du ihren Preis anhand des Einkaufspreises und der verwendeten Menge schätzen. Es geht um einen vernünftigen Vergleich und nicht um eine Prüfung jedes einzelnen Löffels Olivenöl.

Denk außerdem daran, dass das Kochen zu Hause organisatorische und zeitliche Kosten verursacht. Du musst diese nicht künstlich in Geld umrechnen, wenn du das nicht möchtest. Du kannst sie einfach bei deiner Entscheidung berücksichtigen. Wenn ein selbst gekochtes Mittagessen 14 Złoty kostet, aber nach einem außergewöhnlich anstrengenden Tag eine lange Zubereitung erfordert, ist es nicht immer die beste Alternative zur Lieferung. Wenn es

dagegen eine ähnlich sättigende Mahlzeit für 12 bis 18 Złoty gibt, die du in etwa fünfzehn Minuten zubereiten kannst, kann sich der finanzielle Unterschied durchaus lohnen.

Achte beim Vergleich auf mehrere Faktoren: Anzahl der Portionen, Größe der Mahlzeit, Qualität und Art der Produkte, Zubereitungszeit sowie zusätzliche Kosten. Vergleiche außerdem nicht ausschließlich die günstigste selbst gekochte Lösung mit der teuersten Bestellung. Das wäre kein fairer Test. Wenn du im Alltag gerne gutes Essen genießt, solltest du die Lieferung mit einer Alternative vergleichen, die du tatsächlich gerne essen würdest.

Was gehört in die abschließende Rechnung?

Nachdem du alle Daten gesammelt hast, berechnest du den Gesamtbetrag, den du im untersuchten Zeitraum für bestelltes Essen ausgegeben hast. Anschließend teilst du ihn in Kategorien auf: Hauptgerichte, Extras, Getränke, Desserts und bestellungsbezogene Gebühren. Du kannst auch geplante von spontanen Bestellungen sowie Einzelbestellungen von Familienbestellungen unterscheiden.

Berechne zum Schluss deine durchschnittlichen wöchentlichen und monatlichen Ausgaben. Wenn du vier Wochen untersuchst, erhältst du durch die Division durch vier einen einfachen Wochenmittelwert. Wenn du einen vollständigen Kalendermonat analysierst, kannst du zusätzlich die durchschnittlichen täglichen Kosten berechnen, indem du die Gesamtsumme durch die Anzahl der Tage teilst. Betrachte diesen letzten Wert allerdings nicht als Information darüber, wie viel du täglich ausgeben solltest. Er dient lediglich dazu, die Größenordnung darzustellen.

Wenn deine monatlichen Ausgaben beispielsweise 1200 Złoty betragen, liegen deine durchschnittlichen wöchentlichen Ausgaben bei ungefähr 277 Złoty und die täglichen bei etwa 40 Złoty, wenn du von einem Monat mit dreißig Tagen ausgehst. Der Tagesbetrag mag überschaubar wirken, aber die monatliche Summe zeigt bereits, wie viel Geld du regelmäßig für diese Kategorie aufwendest. Es lohnt sich, sie mit deinem gesamten Haushaltsbudget zu vergleichen, statt sie isoliert zu bewerten.

Die wichtigste Frage lautet: Entspricht dieser Betrag dem, was du dafür bekommst? Vielleicht gibst du viel aus, entscheidest dich aber ganz bewusst für einen Komfort, der dir wichtig ist. Vielleicht verschwindet ein beträchtlicher Teil deines Geldes jedoch in zufälligen Extras, Gebühren und Einkäufen, an die du dich nicht einmal mehr erinnerst. In beiden Fällen liefert dir die Rechnung etwas Wertvolles: einen Ausgangspunkt für deine Entscheidungen.

Du musst noch nichts einschränken. Ändere nicht sofort sämtliche Gewohnheiten, lösche nicht deine Apps und leg auch keinen feierlichen Schwur vor deinem Kühlschrank ab. Lerne zunächst deine eigene Zahl kennen. Erst wenn du weißt, was dich deine derzeitige Art zu essen kostet, kannst du bewusst entscheiden, welcher Teil davon dir sein Geld wert ist und welcher lediglich dem Zufall geschuldet ist.

Kapitel 2 - Hunger, Müdigkeit und fehlender Plan. Warum bestellst du gerade dann?

Zwei Menschen können über dasselbe Budget, ähnliche Einkommen, Zugang zu denselben Geschäften und nahezu identische Möglichkeiten zur Zubereitung von Mahlzeiten verfügen und trotzdem völlig unterschiedlich viel Geld für Essen ausgeben. Eine Person bestellt einmal pro Woche, die andere mehrmals täglich. Das muss weder an unterschiedlichen Einkommen noch an Kochkenntnissen oder sogar an der Freude am Kochen liegen. Häufig entscheiden kleine Bestandteile des Alltags: die Tageszeit, der Grad der Erschöpfung, die Vorhersehbarkeit der eigenen Verpflichtungen und die Frage, ob du im richtigen Moment überhaupt eine Idee für eine Mahlzeit hast.

Eine Essensbestellung beginnt selten erst in dem Augenblick, in dem du die App öffnest. Ihre eigentliche Ursache entsteht meistens viel früher. Vielleicht warst du morgens in Eile und hast deshalb keine Einkäufe erledigt. Vielleicht fehlt dir eine Idee für das Mittagessen, obwohl der Kühlschrank voll ist. Vielleicht schieben sich so viele Verpflichtungen dazwischen, dass du deine Mahlzeit immer weiter auf den späten Abend verschieben musst. Manchmal beginnt das Problem sogar schon am Vortag, wenn du die letzte Portion eines vorbereiteten Gerichts isst, aber nicht daran denkst, deine Vorräte wieder aufzufüllen.

Das ist ein wichtiger Unterschied. Wenn du dich ausschließlich auf die Bestellung selbst konzentrierst, kämpfst du gegen das letzte Glied einer ganzen

Ereigniskette. Du kannst dir vornehmen, ab morgen keine Lieferdienste mehr zu nutzen. Wenn sich aber an der Situation, die dich überhaupt erst zur App bringt, nichts ändert, wirst du wahrscheinlich zu deinem bisherigen Verhalten zurückkehren. Nicht, weil dir Willenskraft fehlt, sondern weil du weiterhin dasselbe Problem haben wirst und die alte Lösung nach wie vor am einfachsten verfügbar ist.

Nicht jede Lieferung bedeutet dasselbe

Der erste Schritt besteht darin, die unterschiedlichen Gründe für eine Bestellung voneinander zu unterscheiden. Auf den ersten Blick sehen sämtliche Transaktionen ähnlich aus: Du wählst ein Restaurant, legst Produkte in den Warenkorb, bezahlst und wartest. Die Entscheidungen, die dazu führen, können jedoch völlig unterschiedlich sein.

Stell dir vier Situationen vor.

In der ersten kommst du spät von der Arbeit nach Hause. Du bist müde und für die Zubereitung des Abendessens müsstest du zunächst noch einkaufen gehen. Die Bestellung ist in diesem Fall eine Möglichkeit, ein echtes organisatorisches Problem zu lösen. In der zweiten hast du einen freien Abend, Lebensmittel im Kühlschrank und ausreichend Gelegenheit zum Kochen, aber keine Idee, worauf du eigentlich Lust hast. Du durchstöberst die App, bis du etwas Attraktives findest. In der dritten bestellst du, weil jemand aus deinem Haushalt ein bestimmtes Gericht möchte und gemeinsames Kochen mehrere unterschiedliche Vorlieben unter einen Hut bringen müsste. In der vierten siehst du einfach eine Benachrichtigung über ein Sonderangebot, öffnest die App und landest bei einem Einkauf, den du vorher überhaupt nicht geplant hattest.

Alle vier Situationen enden mit einer Zahlung. Trotzdem sollten sie nicht auf dieselbe Weise gelöst werden. Im ersten Fall brauchst du eine einfache Mahlzeit, die nach einem langen Tag verfügbar ist. Im zweiten würden dir einige konkrete Ideen helfen, wie du die vorhandenen Lebensmittel verwenden kannst. Im dritten kommt es darauf an, eine Lösung zu finden, die mehreren Personen gerecht wird. Im vierten liegt das Problem möglicherweise in deiner Art, die App zu nutzen und auf Sonderangebote zu reagieren.

Wenn du diese Situationen nicht unterscheidest, versuchst du womöglich, das falsche Problem zu beheben. Du kaufst mehr Lebensmittel ein, obwohl deine eigentliche Schwierigkeit darin besteht, dass du keine Zeit für die Zubereitung hast. Du erstellst einen Speiseplan für sieben Tage, obwohl du hauptsächlich deshalb bestellst, weil sich die Mitglieder deines Haushalts nicht auf eine gemeinsame Mahlzeit einigen können. Du blockierst sämtliche Benachrichtigungen, obwohl die größten Ausgaben weiterhin durch deine späten Heimkehrzeiten entstehen.

Es lohnt sich, eine Zeit lang nicht nur die Beträge, sondern auch die Umstände jeder Bestellung festzuhalten. Dafür brauchst du kein ausführliches Tagebuch. Ein einziger kurzer Satz genügt: „Spät nach Hause gekommen“, „Keine Idee gehabt“, „Jeder wollte etwas anderes“, „Lebensmittel haben gefehlt“ oder „Sonderangebot gesehen“. Wenn mehrere Gründe für eine Bestellung verantwortlich waren, notiere den wichtigsten. Nach einigen Tagen wirst du Wiederholungen erkennen, die sich anhand der reinen Transaktionshistorie kaum vermuten ließen.

Die teuerste Zeit für Entscheidungen

Ein häufiger Mechanismus besteht darin, erst dann über das Essen nachzudenken, wenn du bereits hungrig bist.

Theoretisch klingt das logisch: Du hast Hunger und überlegst dir deshalb, was du essen möchtest. In der Praxis ist das genau der Moment, in dem du am wenigsten Geduld hast, verschiedene Alternativen abzuwägen.

Erinnere dich an eine Situation, in der du nach Hause kommst und erst dann mit der Planung des Mittagessens beginnst. Zunächst öffnest du den Kühlschrank. Dann den Küchenschrank. Anschließend versuchst du herauszufinden, ob sich aus den vorhandenen Zutaten etwas Vernünftiges zubereiten lässt. Währenddessen fällt dir ein, dass du noch Gemüse waschen, eine Beilage kochen, eine Soße vorbereiten und hinterher alles aufräumen musst. In deinem Kopf beginnt eine Rechnung, die nicht nur das Geld, sondern auch Zeit und Aufwand berücksichtigt. Die Lieferung gewinnt, weil sie eine Lösung verspricht, ohne dass du weitere Tätigkeiten erledigen musst.

Das Problem besteht darin, dass du zwei Möglichkeiten unter ungleichen Bedingungen miteinander vergleichst. Eine Bestellung ist ein fertiges Produkt: Du kennst den Preis, wählst ein Gericht und bezahlst. Kochen ist dagegen eine Sammlung von Aufgaben, die noch nicht feststehen. Du weißt nicht, was du zubereiten wirst, wie lange es dauern wird oder ob du alle Zutaten hast. Kein Wunder, dass die erste Möglichkeit einfacher erscheint.

Die Lösung muss nicht darin bestehen, jede Mahlzeit im Voraus zu kochen. Manchmal reicht es schon, die Entscheidung selbst auf einen früheren Zeitpunkt zu verlegen. Wenn du weißt, dass du normalerweise gegen siebzehn Uhr zu Mittag oder zu Abend isst, kann es deutlich einfacher sein, bereits um zehn Uhr festzulegen, was du essen wirst, statt erst um siebzehn Uhr darüber nachzudenken. Du hast dann Zeit, deine Vorräte zu

überprüfen, eine Mahlzeit auszuwählen und gegebenenfalls noch fehlende Produkte einzukaufen.

Es geht nicht darum, jedes Detail mehrere Tage im Voraus zu planen. Es geht darum, den ungünstigsten Moment für eine Entscheidung zu vermeiden: den Augenblick, in dem Hunger auf fehlende Vorbereitung trifft. Du kannst sogar nur eine konkrete Mahlzeit für den jeweiligen Tag festlegen. Das verändert bereits die Situation. Statt mit der Frage „Was esse ich heute?“ zu beginnen, musst du nur noch eine Entscheidung umsetzen, die du bereits getroffen hast.

Müdigkeit hat ihren eigenen Preis

Die Ausgaben für Lieferdienste steigen häufig an den Tagen, an denen du besonders stark belastet bist. Das kann das Ende der Arbeitswoche sein, ein Tag mit zahlreichen Besprechungen, eine besonders intensive Arbeitsphase oder eine Zeit, in der häusliche Verpflichtungen den größten Teil deiner freien Stunden beanspruchen. Unter solchen Umständen erscheint das Kochen wie eine weitere Aufgabe, die du schlicht nicht mehr erledigen möchtest.

Es hat wenig Sinn, so zu tun, als ließe sich Müdigkeit durch die richtige Einstellung beseitigen. Wenn dein Tag anstrengend war, wird die Aussicht auf die Zubereitung eines komplizierten Gerichts nicht plötzlich attraktiv, nur weil du einen Ratgeber zum Sparen gelesen hast. Du kannst genau wissen, dass selbst gekochtes Essen günstiger wäre, und trotzdem keine Lust auf weitere Verpflichtungen haben.

Gerade deshalb solltest du prüfen, ob sich deine Bestellungen auf bestimmte Wochentage konzentrieren. Wenn der größte Teil deiner Ausgaben auf Freitag und Samstag entfällt, musst du vielleicht gar nicht deine gesamte Ernährung während der Woche verändern. Möglicherweise