hyggeZeit

DEINE NEWSLETTER-CHALLENGE

NO-MAIL NOVEMBER

Weniger Post. Mehr hyggeZeit.
30 Tage für ein leichteres Postfach. Melde dich täglich von Newslettern ab, die du nicht mehr lesen möchtest. Kleine Schritte zählen.

Kreuze jeden erledigten Tag an und notiere die Anzahl deiner Abmeldungen. Zähle jeden Newsletter-Absender nur einmal. Auch eine 0 ist okay.

01. Nov. ☐ _____	02. Nov. ☐ _____	03. Nov. ☐ _____
04. Nov. ☐ _____	05. Nov. ☐ _____	06. Nov. ☐ _____
07. Nov. ☐ _____	08. Nov. ☐ _____	09. Nov. ☐ _____
10. Nov. ☐ _____	11. Nov. ☐ _____	12. Nov. ☐ _____
13. Nov. ☐ _____	14. Nov. ☐ _____	15. Nov. ☐ _____
16. Nov. ☐ _____	17. Nov. ☐ _____	18. Nov. ☐ _____
19. Nov. ☐ _____	20. Nov. ☐ _____	21. Nov. ☐ _____
22. Nov. ☐ _____	23. Nov. ☐ _____	24. Nov. ☐ _____
25. Nov. ☐ _____	26. Nov. ☐ _____	27. Nov. ☐ _____
28. Nov. ☐ _____	29. Nov. ☐ _____	30. Nov. ☐ _____

Haken = erledigt Linie = Anzahl der Abmeldungen

Meine Gesamtsumme im November: _____

abgemeldete Newsletter

DEIN PERSÖNLICHES SPARPOTENZIAL

Kostenlos. Aber ohne Folgen?

Shopping-Newsletter können Kaufwünsche wecken, die vorher gar nicht da waren. Weniger Kaufanreize können deinem Budget guttun.

70 % haben schon einmal direkt gekauft.

Das berichten Newsletter-Abonnent:innen in der DACH-Studie 2026 von United Internet Media. Befragt wurden 6.000 Onliner (18-69 Jahre).[1]

Das bedeutet nicht, dass jedes Abo jährlich einen Kauf auslöst. Einen belastbaren pauschalen Jahresbetrag pro Newsletter habe ich in der Recherche nicht gefunden. Wie viel du sparst, hängt davon ab, ob du tatsächlich unnötige Käufe vermeidest.

Ein Beispiel aus dem Alltag

Ein Shop schickt dir ein Angebot für einen Pullover für 49 €. Eigentlich brauchst du keinen. Du bestellst trotzdem, weil das Angebot verlockend klingt. Weniger solcher Mails können helfen, diesen Kaufanreiz zu vermeiden.

Ein unnötiger Kauf weniger = 49 € behalten.

Das ist ein Beispiel, kein Durchschnitt. Wenn du den Pullover ohnehin kaufen wolltest oder später etwas anderes dafür kaufst, entsteht daraus keine entsprechende Ersparnis.

Was bringt dir ein leichteres Postfach?

Weniger Aussortieren. Weniger Ablenkung. Weniger Kaufanreize. Und mehr Platz für die Nachrichten, die du wirklich lesen möchtest.

Die Anzahl deiner Abmeldungen auf Seite 1 zeigt deinen Fortschritt. Sie lässt sich nicht in eine feste Geldersparnis umrechnen.

SO BLEIBT DEIN POSTFACH LEICHTER

Abmelden statt nur löschen.

Eine gelöschte E-Mail ist weg. Nach einer Abmeldung kommen vom betreffenden Newsletter künftig keine neuen Ausgaben mehr.

Wie fühlt sich die Entscheidung für dich an?

Es fällt mir leicht.

Du liest den Newsletter nicht mehr oder das Thema passt nicht mehr zu dir? Melde dich direkt ab. Du darfst Platz schaffen, ohne noch jede alte Ausgabe zu lesen.

Ich bin unsicher.

Lies die letzte Ausgabe bewusst. Wann hast du zuletzt davon profitiert? Gibt sie dir etwas - oder hebst du sie nur für „irgendwann“ auf? Behalte nur, was du aktiv liest.

Es fällt mir schwer.

Was hält dich fest: ein möglicher Rabatt, die Angst, etwas zu verpassen, oder die Gewohnheit? Frage dich: Würde ich diesen Newsletter heute noch einmal abonnieren?

Im Zweifel: abmelden.

Wenn er dir wirklich fehlt, kannst du ihn wieder abonnieren.

Danach alte Ausgaben löschen. Bei verdächtigen Mails:
Keine Links anklicken - als Spam markieren und löschen.[2]

Mein Vorsatz für mein Postfach: _____

Quellen & Einordnung · Recherche: 05.10.2026

[1] United Internet Media: Newsletter DACH-Studie 2026; Befragung im November 2025. „Schon einmal“ ist keine jährliche Kaufquote.
[2] BSI: E-Mail-Sicherheit - Mythen im Faktencheck; Abschnitt zum Abbestellen von Spam. Quellen sind unten anklickbar.

Studie öffnen BSI: Sicher mit E-Mails umgehen