



WIE LEBEN SO AUSSIEHT

- Benutze einen Wecker anstatt deiner Handy-App und blicke nicht direkt nach dem Aufstehen auf dein Handy.
- Deaktiviere für eine Woche alle Push-Nachrichten auf deinem Handy.
- Dinge wertschätzen und loslassen:
Sortiere etwas in deinem Leben neu (Kleiderschrank, Bücherregal, Aktenordner, ...)
- Beschäftige dich an 3-5 Abenden in der Woche mit einem Offline-Hobby (Lesen zum Beispiel ;))
- Notiere dir eine Woche lang jeden Abend eine Sache, für die du an diesem Tag dankbar bist.
- Zwei Stunden vor dem Schlafengehen kein Social Media und keine Messenger-Dienste.
- Sage Hallo zu einem Lieblingsmenschen.



ICH WILL'S VERSUCHEN

- Schreibe per Hand drei Briefe oder Postkarten an liebe Menschen.
- Erstelle eine Liste mit 10 Dingen, die dich immer zum Lächeln bringen.
- Stehe rechtzeitig auf, um draußen einen Sonnenaufgang zu beobachten.
- Für 24 Stunden kein Geld ausgeben.
- Mache einen langen Spaziergang, geh raus in die Natur ... ohne Navi, ohne Smartphone.

WAHRSCHEINLICH BIN ICH VIEL STÄRKER,
ALS ICH MIR SELBER EWIGESTEHE.

- Versuche ein komplettes Wochenende offline zu sein.
- Probiere ein neues Offline-Hobby aus (Vom Stricken bis zum Joggen ist alles erlaubt).
- Verbringe einen Smartphone-freien Tag mit einem Freund.

* → → GENIEßE DEN WEG ← ← *

Ganz wichtig: Probiere aus, was für dich machbar ist
und was du gerne testen möchtest
... und sei dabei nicht zu streng mit dir selbst, wenn
es beim ersten Versuch nicht so klappt wie du möchtest 😊

Wir sind gespannt auf deine Erfahrungen!