

# DEIN VERZICHT. DEIN GEWINN.

**Du entscheidest, auf was du verzichtest – du entscheidest, was du gewinnst!**

## **Verbessere deine Gesundheitskompetenz**

1. Setze dich mit deinen Gewohnheiten und Verhaltensweisen auseinander.
2. Werde dir deinen Wünschen und Zielen bewusst.
3. Entwickle Strategien, um der «Versuchung» zu widerstehen.
4. Halte durch und lass dich von Rückschlägen nicht unterkriegen.
5. Mach die Erfahrung, dass es auch «ohne» geht.

## **Steigere deine Lebensqualität**

1. Setz gezielte Prioritäten und gewinne den Blick aufs Wesentliche.
2. «Simplify your life» – Vereinfache deinen Alltag.
3. Verbessere deine Tages- und Wochenplanung und erhalte mehr Durchblick.
4. Steigere dein Selbstvertrauen durch Erfolgserlebnisse.
5. Verbessere deine Selbstkontrolle dank deiner neuer Verzichtserfahrungen.
6. Lebe deine Beziehungen beim gemeinsamen Verzichten als Gruppe.
7. Spare Geld und investiere es sinnvoll.

## **Verbessere deine Gesundheit**

1. **Gönn dir mehr Schlaf**  
Zum Beispiel: Verzichte nach 22.00 Uhr auf das Smartphone und lege dich dafür schlafen.
2. **Verbessere deine Schlafqualität**  
Zum Beispiel: Verzichte ab 16.00 Uhr auf Kaffee und Energy-Drinks.
3. **Ernähre dich gesünder und reduziere dein Körpergewicht.**  
Zum Beispiel: Verzichte auf Schokolade und iss dafür einen Apfel.
4. **Verbessere deine Blutwerte**  
Zum Beispiel: Verzichte auf Alkohol und trinke ein Mineralwasser.
5. **Werde aktiver und bewege dich mehr**  
Zum Beispiel: Verzichte auf Autofahrten und nimm stattdessen das Fahrrad.
6. **Gönn deinem Körper mehr Erholung**  
Zum Beispiel: Verzichte auf Serien und Fernsehen und nimm ein Entspannungsbad.
7. **Mach mehr Sport und optimiere deine Ausdauer**  
Zum Beispiel: Verzichte auf das Rauchen und geht dafür joggen.
8. **Sei ausgeglichener**  
Zum Beispiel: Verzichte auf das Gamen und mache einen Spaziergang.

## Gewinne Zeit und Freiheit

### 1. Verschaff dir mehr Zeit für Freizeit und Hobbys

Zum Beispiel: Verzichte darauf auf Instagram zu surfen und nimm dir Zeit für dein Hobby.

### 2. Gewinne mehr Zeit für deine Familie und Freunde

Zum Beispiel: Verzichte auf lange Fernsehabende allein und triff dich mit Freunden.

### 3. Lass dich weniger ablenken

Zum Beispiel: Verzichte auf Smartphone-Benachrichtigungen und konzentriere dich auf die Hausaufgaben.

### 4. Minimiere deinen Alltagsstress

Zum Beispiel: Verzichte auf 2 Freizeitaktivitäten pro Woche und reduziere so die Belastung

### 6. Befreie dich von unliebsamen Gewohnheiten

Zum Beispiel: Verzichte darauf alle 5 min aufs Smartphone zu schauen und prüfe dafür deine Mitteilungen 1x pro Stunde.

### 7. Lass dich von Werbung nicht verführen

Zum Beispiel: Wiedersteh deinem Verlangen nach Chips und lass dir stattdessen einen Apfel schmecken.

### 8. Befreie dich von zu vielen Verpflichtungen

Zum Beispiel: Verzichte darauf an jeder Party dabei zu sein und genieße stattdessen den Liegestuhl in deinem Garten.

**Bist du bereit für die Challenge**

[www.timeoutschweiz.ch](http://www.timeoutschweiz.ch)

