

VERZICHTE UND GEWINNE

Bei **time:out** mitmachen bedeutet, freiwillig auf unliebsam gewordene Gewohnheiten, Genuss- und Suchtmittel oder alltägliche Konsumgüter zu verzichten. Im Gegenzug profitierst du von den Vorteilen des Verzichtes und wirst zum Gewinner! Du entscheidest auf was du verzichtest und wie dein Gewinn aussieht.

Auf www.timeoutschweiz.ch kannst du ein Benutzerprofil erstellen und bei laufenden Aktionen einen Verzicht erfassen. Zur Eingrenzung der Möglichkeiten haben wir eine Auswahl an Verzichten und Gewinnen zusammengestellt.

Verzichte



Digitale Medien

Internet, Social Media, Messenger, Gamen, Video- und Musik Streaming, ...



Digitale Geräte

Smartphone, Tablet, Computer, Laptop, Spielkonsole, Fernseher, ...



Konsum- / Einkaufsverhalten

Nachrichten, Zeitungen, Glücksspiele, Wetten, Kleiderkauf, Internet-Shopping, ...



Fortbewegung

Fahrrad, Rolltreppe, Auto, Motorrad, Roller, Mofa, ...



Naschereien / Ernährung

Fleisch, Schokolade, Süssigkeiten, Zucker, Süssgetränke, Snacks, ...



Alkohol / Tabakwaren

Alkohol, Tabak, E-Zigaretten, Shisha, Snus, Schnupftabak, Cannabis, ...



Koffein

Energydrinks, Kaffee, ...



Ökologie / Umwelt

Palmöl, Foodwaste, Nicht-Bio-Produkte, Plastikverpackungen, Nicht-regionale Produkte, ...

Gewinne



Bestehen der Herausforderung, als Gruppe mitmachen und durchhalten, mehr Bewegung oder Sport, mehr Zeit für Freunde und Familie, mehr Zeit für Freizeit und Hobbys, gesündere Ernährung, gespartes Geld, Entspannung und Erholung, mehr Schlaf, weniger Stress, weniger Verpflichtungen, weniger Ablenkung, Verbesserung von Ökologie und Umwelt, Mehr Zeit mit Gott (Spiritualität), ...