

Gespräche sind mein Podcast

offline & glücklich



Wir verbringen:

- » 3–4 Stunden am Smartphone. Jeden Tag.
- » 20 Stunden pro Woche. Über 40 Tage im Jahr.
- » Ein ganzer Sommer. Weggescrollt.



18.02–
04.04.2026

aktion-verzicht.it
io-rinuncio.it

Story? Erzähl ich dir live!

offline & glücklich



Offline tut gut:

- » Mehr Zeit für dich.
- » Weniger Vergleich. Weniger Druck.
- » Abend ohne Handy → mehr Energie am Morgen.

Aktion
Verzicht
Azione
io rinuncio
Azione
de renunzia

18.02-
04.04.2026

aktion-verzicht.it
io-rinuncio.it

Nicht online Aber voll da!

offline & glücklich



Offline tut gut:

- » Bessere Konzentration.
- » Ruhigere Gedanken.
- » Mehr echte Gespräche.

Aktion
Verzicht

Azione
io rinuncio

Azion
de renunzia

18.02-
04.04.2026

aktion-verzicht.it
io-rinuncio.it

Slackline ist mein online

offline & glücklich



Tricks für weniger Screen-Time:

- » Feste Handy-Zeiten.
- » Neue Hobbys finden.
- » Offline-Challenges mit Freund*innen.



18.02-
04.04.2026

aktion-verzicht.it
io-rinuncio.it

Troppo feed Poca vita

offline & felice



Trascurriamo:

- » 3–4 ore al giorno sullo smartphone.
- » 20 ore a settimana. Più di 40 giorni all'anno.
- » Un'intera estate. Scrollata via.

Aktion
Verzicht

Azione
io rinuncio

Azion
de renunzia

18.02-
04.04.2026

aktion-verzicht.it
io-rinuncio.it

Chat? Solo dal vivo

offline & felice



Offline fa bene:

- » Più tempo per te.
- » Meno confronti. Meno pressione.
- » Sera senza cellulare → più energia al mattino.

Aktion
Verzicht

Azione
io rinuncio

Azion
de renunzia

18.02-
04.04.2026

aktion-verzicht.it
io-rinuncio.it

Scroll less live more

offline & happy



Offline feels good:

- » More me-time.
- » Less comparing, less stress.
- » Unplug at night → wake up energized.

Real life beats online life

offline & happy



Offline feels good:

- » In real life, food smells amazing.
- » Real conversations don't leave you on "seen."
- » The best connection is face to face.

Ping Pong ist mein neues Tik Tok

offline & happy



Offline heißt:

- » Scrollen war gestern. Jetzt wird geschmettert!
- » Neuer Trend: Schwitzen statt Swipen.
- » Likes heißen jetzt Punkte.