28 Tage.

Mehr Welt.

Weniger Bildschirm. Mehr Wahlfreiheit.

Vier Wochen mit konkreten Alltagsübungen: bewusst loslassen, eigene Wege finden, Menschen begegnen und Unabhängigkeit erproben. Hake jeden Versuch ab und notiere, was funktioniert - und wo analoge Wege fehlen.

So machst du mit
Jeden Tag eine Aufgabe. Dein Tempo zählt. Eine dokumentierte Hürde ist genauso wertvoll wie ein gelungener Versuch. Du musst nicht perfekt sein.

Sicherheit geht vor
Notfälle und notwendige medizinische Versorgung haben Vorrang. Karten nur vor der Fahrt oder bei sicherem Halt lesen. Sicherheitsfunktionen bleiben aktiv.

Mein Name: _____

Mein Startdatum: _____

Das Smartphone verliert seine Macht

Beobachte deine Gewohnheiten. Du beginnst mit kleinen Schritten und ersetzt automatische Bildschirmgriffe durch selbstbestimmte Entscheidungen.

- [ ] **Tag 01 / Der erste Spaziergang**
  Gehe mindestens 30 Minuten ohne Smartphone, Smartwatch, Kopfhörer und Navigationshilfe spazieren.

- [ ] **Tag 02 / Der analoge Einkauf**
  Schreibe einen Einkaufszettel auf Papier, lasse das Handy zu Hause und bezahle ausschließlich mit Bargeld.

- [ ] **Tag 03 / Das Adressbuch**
  Schreibe mindestens zehn Telefonnummern und Adressen auf Papier. Merke dir zwei Nummern.

- [ ] **Tag 04 / Ein Tag ohne Suchmaschine**
  Finde Antworten in Büchern, Zeitungen, Aushängen oder im persönlichen Gespräch.

- [ ] **Tag 05 / Der analoge Termin**
  Vereinbare einen Termin telefonisch oder persönlich und trage ihn in deinen Papierkalender ein.

- [ ] **Tag 06 / Bargeld statt Karte**
  Bezahlen mit Scheinen und Münzen – keine Bankkarte, keine Kunden-App und kein Handy-Bezahldienst.

- [ ] **Tag 07 / Der erste Härtetest**
  Verbringe sechs Stunden außer Haus ohne Smartphone und erledige dabei mindestens drei alltägliche Dinge.

Mein Wochenrückblick

Unterwegs ohne digitale Krücken

Teste das echte Leben unterwegs. Auch das fest eingebaute Fahrzeugnavi bleibt aus. Nicht während der Fahrt auf die Karte schauen: erst sicher anhalten.

- [ ] **Tag 08 / Autofahren ohne eingebautes Navi**

  Plane eine Strecke von mindestens 20 Kilometern mit einer Papierlandkarte. Smartphone-Navi, fahrzeuginternes Navi und CarPlay/Android Auto bleiben aus. Alternativ: Fahrrad mit Papierkarte.

- [ ] **Tag 09 / Parken mit Münzen**

  Finde einen legalen Parkplatz und versuche die Gebühr am Automaten bar mit Münzen zu bezahlen – keine Park-App, keine Karte. Dokumentiere Automaten ohne Münzannahme.

- [ ] **Tag 10 / Keine App-Leihfahrzeuge**

  Keine appgebundenen E-Scooter, städtischen Leihfahrräder oder Carsharing-Fahrzeuge. Nutze eigene Räder, Fußwege oder analoge Alternativen.

- [ ] **Tag 11 / Bus und Bahn auf Papier**

  Plane die Fahrt mit gedrucktem oder ausgehängtem Fahrplan. Versuche, eine Papierfahrkarte bar am Schalter oder Automaten zu kaufen.

- [ ] **Tag 12 / Der unbekannte Ort**

  Besuche einen dir unbekannten Ort – nur mit Stadtplan, Wegweisern und Nachfragen bei Menschen.

- [ ] **Tag 13 / Eine Reise ohne Onlinebuchung**

  Plane einen Ausflug mit telefonischer Auskunft, gedruckten Informationen oder einer persönlichen Beratung am Schalter.

- [ ] **Tag 14 / Die Mobilitätsprüfung**

  Erledige drei Stationen an einem Tag ohne Navi, Park-App, digitales Ticket, Kartenzahlung und appgebundenes Leihfahrzeug.

Mein Wochenrückblick

Alltag, Schalter und echte Menschen

Restaurants, Banken, Behörden, Kultur und Post: Wo lässt sich eine Leistung noch ohne digitales Konto, QR-Code oder App nutzen?

- [ ] **Tag 15 / Das Restaurant ohne QR-Code**

  Verlange eine gedruckte Speisekarte, bestelle persönlich und bezahle die Rechnung bar.

- [ ] **Tag 16 / Termin ohne Onlineformular**

  Vereinbare einen nicht dringlichen Termin bei Friseur, Werkstatt oder Praxis telefonisch oder persönlich. Notwendige medizinische Versorgung nie verschieben.

- [ ] **Tag 17 / Kultur mit Papierkarte**

  Versuche, Kino-, Museum- oder Schwimmbad-Eintritt vor Ort bar zu bezahlen, ohne Smartphone-Ticket.

- [ ] **Tag 18 / Post und Paket**

  Verschicke einen Brief oder ein Paket am Schalter gegen Bargeld. Frage, wie die Abholung ohne QR-Code funktioniert.

- [ ] **Tag 19 / Bankgeschäfte ohne Banking-App**

  Frage bei der Bank nach beleghaften Überweisungen, Bargeld, Kontoauszügen und Dienstleistungen ohne App.

- [ ] **Tag 20 / Die Behörde offline**

  Erkundige dich nach Papierformular, persönlicher Vorsprache oder telefonischer Terminvereinbarung für eine nicht dringliche Angelegenheit.

- [ ] **Tag 21 / Der ganze analoge Tag**

  Verbringe einen Tag ohne Smartphone, privates Internet, Kartenzahlung oder Apps. Erledige mehrere reale Aufgaben.

Mein Wochenrückblick

Die analoge Generalprobe

Bereite dich vor und probiere zwei Tage weitgehend analog zu leben. Notfälle, medizinische Technik und Fahrzeug-Sicherheitssysteme haben immer Vorrang.

- [ ] **Tag 22 / Deine Notfallmappe**

  Stelle auf Papier wichtige Kontakte, Adressen, Treffpunkte und notwendige Informationen zusammen; sensible Unterlagen sicher verwahren.

- [ ] **Tag 23 / Wohnen ohne App**

  Teste manuelle Bedienung von Licht, Heizung und Komfortgeräten; niemals Sicherheitsfunktionen deaktivieren.

- [ ] **Tag 24 / Einkaufen ohne digitale Helfer**

  Erledige einen Einkaufstag in verschiedenen Geschäften nur mit Bargeld, ohne Bonus-App und Online-Preisvergleich.

- [ ] **Tag 25 / Ein Treffen ohne Messenger**

  Organisiere eine Verabredung über persönliche Absprachen, Festnetztelefon oder Brief.

- [ ] **Tag 26 / Alles für 48 Stunden vorbereiten**

  Lege Münzen, Bargeld, Lebensmittel, Papierkarten, Fahrpläne und Notfallkontakte bereit. Vereinbare eine sichere Erreichbarkeit.

- [ ] **Tag 27 / Generalprobe – Teil 1**

  Heute kein Smartphone, privates Internet, Navi, digitale Zahlung, Park-App oder App-Leihfahrzeug – soweit sicher und praktikabel.

- [ ] **Tag 28 / Generalprobe – Teil 2**

  Setze die Generalprobe fort. Kaufe ein, finde Wege, kommuniziere und halte konkret fest, wo du an Grenzen gestoßen bist.

Mein Wochenrückblick

Was hast du erlebt?

Wo war analoger Zugang überraschend einfach?

Wo gab es eine digitale Hürde? Bitte Ort und Datum angeben.

Welche analogen Alternativen hast du gefunden?

Was möchtest du beibehalten oder verändern?

Papier statt App.

Die Briefpost-Challenge ist in Vorbereitung.

Geplant ist ein gedrucktes Trainingsheft mit frankiertem Rückumschlag für den Erfahrungsbericht. Postversand und Wettbewerb sind noch nicht gestartet.

Bearbeitungsgebühr: 3 EUR in Briefmarken
Die Teilnehmenden entrichten 3 EUR in Briefmarken an den Projektanbieter als Bearbeitungsgebühr. Die Briefmarken werden dem Projektanbieter überlassen.

Geplantes Preisgeld: 500 EUR
Vorgesehen ist eine Auszeichnung für einen ausgewählten Erfahrungsbericht. Verbindliche Fristen, Teilnahmebedingungen und Versandabläufe werden vor dem Projektstart veröffentlicht.

Kontakt zur Initiative
Tom Lausen
Obstmarschenweg 12
21720 Grünendeich
tom@analogfreedom.eu
+49 170 7363488

Das analoge Zugangsgrundrecht ist ein politischer Diskussionsentwurf und kein geltendes EU-Gesetz. Das Dokument ist unter analogfreedom.eu verlinkt.