

## Weitere Inspirationen zur Selbstsorge von Mitarbeitenden Compass Hubelmatt



«Eine Erfrischung im kühlen See vor der Arbeit verschafft mir Energie und einen klaren Kopf.»

Delfina

«Ich mag es ganz besonders, wenn ich mich am Morgen auf meine Joggingrunde begeben kann.»

Alisha

«Ich sorge zu mir, in dem ich mir regelmässig eine Auszeit in Form von Meditation nehme.»

Ivan

«Snowboarden im frischen Pouderschnee zaubert ein Lachen für die ganze Woche in mein Gesicht und eine Tasse Kaffee lässt mich zur Ruhe kommen.»

Ursina

«Als Selbstsorge-Aktivität gehe ich regelmässig mit dem Hund spazieren. Vor allem wenn ich im Wald unterwegs bin, achte ich ganz bewusst auf die Farben, die Gerüche und die Geräusche z. B. vom Wind und den Tieren. Diese Ablenkung von Alltagsthemen ist für mich persönlich sehr erholsam und entspannend. Manchmal treffe ich auch auf nicht Alltägliches, das meine Fantasie anregt»

Sabina

«Mir tut es gut, an einem Aussichtspunkt Sonnenuntergänge zu beobachten.»

Carola

# compasshubelmatt

Raum für Kinder + Jugendliche

«Was bei mir immer wirkt ist ein Waldspaziergang. Die Ruhe im Winter und das Vogelgezwitscher im Sommer ist sehr beruhigend. Ab und zu eine Begegnung mit einem Reh und ganz selten auch mal mit einem Dachs. Wunderschön.»

Eva

«Wir schauen, dass wir jeden Tag das Frühstück zusammen essen.»

Myriam und Martin

«Am Mittag meine 17 Minuten nach einem feinen Kaffee entweder auf dem Sofa oder auf dem Liegestuhl an der Sonne – hinlegen, Augen zu, den Gedanken freien Lauf lassen und abdriften – eine unglaubliche Energietanksäule.»

Jacqueline

«Der Kaffee mit Kardamom am Morgen lässt mich langsam in den Tag 'gleiten' und wunderbar die 'Türen' öffnen.»

Maya

«Aufstehen, Yogamatte ausrollen und die Zeit für mich genießen. Mein liebster Start in den Tag Oder mit den Füßen an der Sonne und ein gutes Buch in die Hand.»

Stephanie

# compasshubelmatt

Raum für Kinder + Jugendliche

«Bei einem Spaziergang mit meinem Hund in der Natur, wo ich meinen Gedanken freien Lauf lassen kann, gelingt es mir, meine Energie wieder aufzuladen.»

Mirjam

«Das Durchatmen draussen in der Natur lässt meine Gedanken wieder ordnen und Ruhe finden.»

Claudia

«Wenn ich im Wasser schwimme, fühle ich mich frei und kann abschalten. Das tut mir gut.»

Cyrill

«Mir tut es gut, eine Zeit lang auf dem Stuhl vor der Wohnung den Ausblick in die Natur zu geniessen - äifach ä chli sil!»

Tanja

« ...und plötzlich kommen mir soooo viele Dinge in den Sinn. Ich genieesse es, immer mal wieder in die Badewanne zu steigen und dazu einen Podcast oder einfach Musik zu hören und die Welt draussen kann warten ...»

Monika

«Mir tut es gut, wenn ich im Garten ungewünschte Pflanzen und dicke Wurzeln ausreissen kann, um sowohl mein Garten wie auch meine Gedanken zu ordnen.»

Franziska

«Wenn das Kopfkinno dreht und mich schwer macht, dann laufe <ich züggig los> bis ich leichter werde und schwebe.»

Paul

# compasshubelmatt

Raum für Kinder + Jugendliche

«Meinen 12 Kilometer langen Arbeitsweg lege ich stets mit dem Velo zurück, so schenke ich mir jeden (Arbeits-)Tag ein persönliches Zeitfenster.»

Sepp

«Es zieht mich in den Wald – immer wieder «einfach Sein» im Wald ist elementar für meine Seele.»

Connie

«Ganz bewusst geniesse ich die Morgenstimmung bei der Fahrt zur Arbeit.»

zälli

«Barfuss im Morgenmantel zum See laufen, eintauchen in das 9 Grad kalte Wasser, belebt meinen Körper und Geist.»

Lisa

«Ich schnappe mir ein Buch und begeben mich auf die von meinem Wohnort gegenüberliegende Seite der Reuss, da sich dort ein schöner Steinstrand befindet. Dort setzte ich mich auf einen alten Baumstumpf, geniesse die Sonne und lese einige Kapitel. Ausserdem gönne ich mir ab und zu einen Besuch in einer Kunstaussstellung, die mich anspricht.»

Samuel