

RUHE

RUHE

Setz Dich 10 Minuten nach draussen.
Ohne Handy, ohne Kopfhörer.
Nur Du und alles, was zu hören ist.

Wie klingt Ruhe?

«Die Stille –
ich könnte mich daran gewöhnen.»

Ryan Stone im Film «Gravity»

WWF

© iStock / Ondrej Prosicky



KLARHEIT

KLARHEIT

Betrachte eine Pflanze in
Deiner Umgebung. Ihre Struktur,
ihre Form, ihre Farbe.

*Welche Details kannst Du erkennen
und welche benennen?*

*«Der klarste Weg ins Universum
führt durch einen wilden Wald.»*

John Muir, Naturschützer

WWF

© iStock / Jane Rebtsova



RESILIENZ

RESILIENZ

Suche Dir einen Baum.
Er steht einfach da.
Tief verwurzelt.

Kannst Du seine Ruhe
und Kraft spüren?

«Wer die Schönheit der Erde
betrachtet, findet Kraftreserven,
die so lange anhalten,
wie das Leben währt.»

Rachel Carson, Biologin

WWF

© iStock / Mystockimages



BEWEGUNG

BEWEGUNG

Geh hinaus und folge
Deinen Impulsen.
Ohne ein Ziel zu erreichen.
Ohne optimieren zu müssen.

Wohin führt es Dich?

«Die Zeit zum Handeln
ist jetzt.»

Ban Ki-moon, Politiker

WWF

© iStock / Radolf Prchlik



NEUGIER

NEUGIER

Wecke auf Deinem nächsten Spaziergang
Deinen Forschergeist. Deine Sinne.

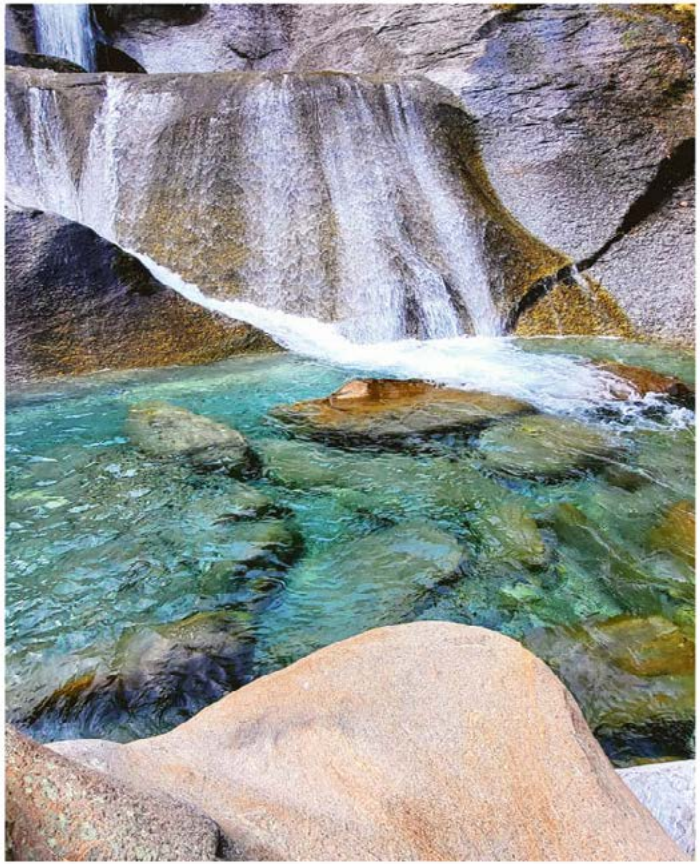
*Was wächst, krabbelt oder duftet
um Dich herum, und welche
kleinen Wunder entdeckst Du?*

*«Die Natur ist unsere
wichtigste Verbündete und unsere
grösste Inspiration.»*

Sir David Attenborough, Naturfilmer

WWF

© iStock / Ondrej Prosicky



LOSLASSEN

LOSLASSEN

Beobachte ein fliessendes Gewässer.
Einen Brunnen, einen Bach, einen
Fluss. Das Wasser findet seinen Weg.

Was darfst Du loslassen
und einfach fliessen lassen?

«Ich finde, wer surft,
hat schon fast die Verpflichtung,
sich für die Umwelt einzusetzen.»

Kelly Slater, Surf-Profi

WWF

© iStock / Sibylle Kiechen



FÜLLE

FÜLLE

Unsere Natur steht für
Reichtum und Vielfalt.
Sammle Samen, essbare Kerne.
Knacke Nüsse.

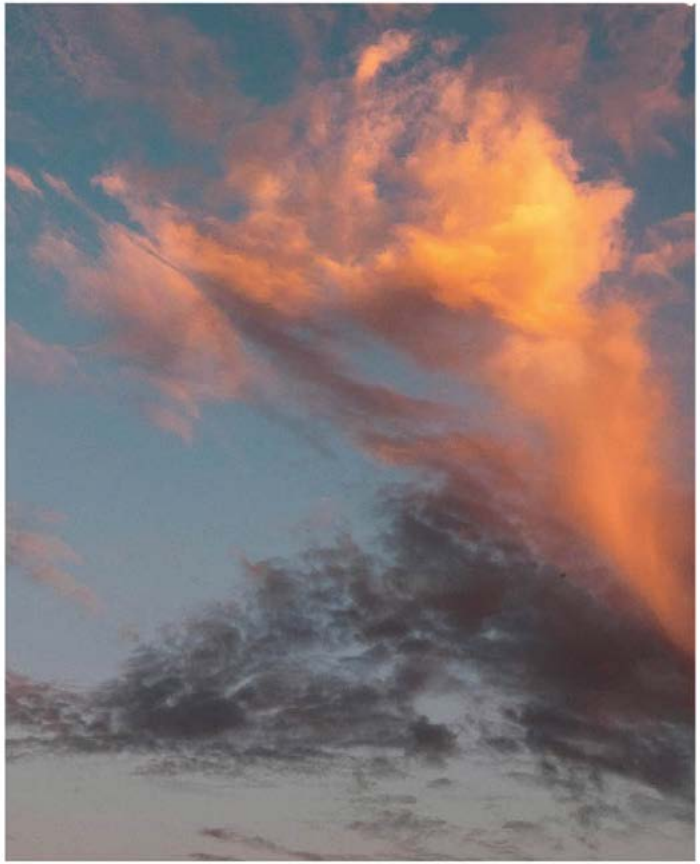
Was nährt Dich?

*«Durch Erde und Schatten
wachse ich.»*

Aurora, Sängerin

WWF

© iStock/Jasmin1097



LEUCHTEN

LEUCHTEN

Halte draussen Ausschau
nach allem, was in der Natur
leuchtet, glitzert
oder schimmert.

Was macht Deinen Tag heller?

«Natur ist eine Kapelle.»

Björk, Musikerin

WWF

© Unsplash / Damien Dufour



VERGÄNGLICHKEIT

VERGÄNGLICHKEIT

Schau in den Nachthimmel.
Sterne, Meteore, Satelliten.

Was blitzt auf, verschwindet wieder
und ist für einen Augenblick
wunderschön, ohne zu bleiben?

«Im Herzen der Menschen
lebt das Schauspiel der Natur;
um es zu sehen,
muss man es fühlen.»

Jean-Jacques Rousseau, Philosoph

WWF

© iStock / wingmar



DANKBARKEIT

DANKBARKEIT

Nimm Dir einen Moment Zeit und halte inne. Schau auf Deinen Tag zurück. Was ist Dir gelungen? Was hat Dich überrascht oder zum Lächeln gebracht?

Wofür bist Du heute dankbar?

«Die Natur ist kein Ort,
den man besucht.
Sie ist unser Zuhause.»

Gary Snyder, Schriftsteller

WWF

© iStock / Aakaroo



MUT

MUT

Zieh Deine Schuhe aus. Spüre Deine nackten Füsse auf Gras, Moos, stacheligem Waldboden oder im eiskalten Wasser.

Wann hast Du zuletzt
Deine Komfortzone verlassen?

«Du kannst etwas verändern –
jeden Tag und zu jeder Zeit.»

Jane Goodall, Forscherin

WWF

© iStock / gragel



BLÜTE

BLÜTE

Bleib bei einer blühenden Pflanze stehen,
ohne sie mit dem Smartphone
festhalten zu müssen.

Wo wünschst auch Du Dir Raum,
um Dich zu entfalten?

«Wenn wir Bäume pflanzen,
säen wir die Samen
des Friedens und der Hoffnung.»

Wangari Maathai, Friedensnobelpreisträgerin

WWF

© Unsplash / Damien Dufour