



# WO HOLST DU DEINEN ATEM HER?

## «Bedürfnis nach Regenerierung»

Stefan Merz ist seit 2014 an verschiedenen Arbeitsorten in der Lh tätig. Anfänglich hatten ihn psychische Probleme stark herausgefordert. Seit drei Jahren arbeitet er in einem 90-Prozent-Pensum im von der Lh geführten Personalrestaurant Bertschi AG in Dürrenäsch. Sein Ziel ist eine Teilzeitstelle im ersten Arbeitsmarkt.

### Wofür brauchst du viel Energie?

Für die Arbeit, vor allem, wenn wir unterbesetzt sind und doppelt so schnell arbeiten müssen. Und danach für den privaten Haushalt. Ich möchte dort gerne Ordnung haben.

### Wie wichtig ist Erholung in deinem Alltag?

Regeneration ist genauso wichtig wie Leistung. Wenn das eine fehlt, dann funktioniert das andere auch nicht. Ein Ausgleich ist wichtig.

### Was raubt dir Energie?

Auseinandersetzungen und Menschen, die niederdrückend sind! Im Privaten musste ich deshalb etwas aufräumen – mit toxischen Personen.

### Hast du einen Tipp, wie andere zu mehr Regenerierung kommen?

Ich kann ein Hobby wie Malen oder Schwimmen sehr empfehlen. Sie sind entspannend und geben dem Körper Antrieb. Wichtig ist auch die persönliche Pflege, wie zum Beispiel ein entspannendes Bad. Jede und jeder muss selbst spüren, was gut tut und wirkt.

### Wo holst du deinen Atem her?

Beim Spielen meiner Blasinstrumente. Da setze ich mich hin und vergesse alles um mich herum – ich bin dann ganz eins mit dem Instrument.

