

# •—BIKE TO WORK—•

## ›VISIO BEWEGT‹

### –SAME, SAME BUT DIFFERENT–

Fahren ist nicht gleich fahren!

Gerade ich als ADHS'lerin merke das extrem!

Bevor ich zu Visio kam war ich so gut wie immer mit meinem Auto unterwegs.

Türe auf, hinsetzen, Motor an & losfahren. Ziemlich bequem & warm dazu, doch auch ziemlich stressfördernd! Ständig im Stau zu stehen, mich über andere Autofahrer aufzuregen & ständig daran denken zu müssen noch zu tanken, all das war bei mir an der Tagesordnung.

«Fahrradfahren? ICH? Äh nein nein das ist nichts für mich weil ich Asthma habe. »

(Was natürlich nur eine bequeme Ausrede war, weil ich zu faul war haha)

Aus verschiedenen Gründen musste & wollte ich dann aufs Fahrrad umsteigen.

Was zu Anfang eine riesen Tortur war, da ich nicht mehr so fit war, ist für mich jetzt mit unter eines der schönsten Dinge die ich mache!

«Durchatmen» das ist so ziemlich der erste Gedanke welcher mir jeden Morgen durch mein, (zwar etwas Zerstreutes aber doch gewitztes) Köpfchen geht.

Einfach mal die frische Luft geniessen, den Kopf lüften & das erst noch jeden Morgen sowie Feierabend, dass nenne ich Luxus! Kein Stress, kein Stau keine Hektik. Die Zeit wird sozusagen entschleunigt.

Für mich eines der wohl schönsten & erholsamsten Gefühle, welches ich durch mein ADHS nur sehr selten habe. Dazu bin ich fitter & besser gelaunt, doch was mich am meisten freut ist der Gedanke daran Teil von etwas Grossem zu sein!

Viele von euch fragen sich sicher «die fährt doch nur mit dem Rad zur Arbeit & zurück». Genau, das mache ich & noch ganz viele andere, die Frage ist nur warum?! Naja das ist eigentlich ganz einfach!

Der Umwelt zuliebe, natürlich auch noch aus anderen Gründen, doch ist insbesondere dieser der wichtigste!

Aus genau diesem Grund habe ich mich unheimlich gefreut als es hiess «Visio macht bei Bike to Work mit»!

Genau wie wir haben noch viele, viele andere Betriebe bei diesem coolen, zum Nachdenken angeregten Projekt mitgemacht. Nicht zu vergessen ist natürlich die coole App, in der man die Gruppen, welche wir gebildet haben erstellen konnte & jeden Tag eintragen konnte wie viele Km man mit dem Rad (oder auch zu Fuss) gemacht hat. Was auch für die Eigenmotivation super war, da man wirklich mal schwarz auf weiss sehen konnte das es sich lohnt auf dem Rad (oder zu Fuss) unterwegs zu sein.

Es ist schön zu sehen wie vielen anderen Menschen und Arbeitskollegen/innen die Umwelt am Herzen liegt, ich mache nächstes Jahr definitiv wieder bei Bike to work mit!

Probier's selber aus, setz dich aufs Rad und tritt los, es lohnt sich für dich UND für unsere Umwelt.

