



Wofür brennst du?

„Herz brennt“ lautet der Name der neuen 4youCard-Kampagne – und das mit gutem Grund! Wir sagen dir, warum Leidenschaft in unserem Leben eine so wichtige Rolle spielt, und haben bei der 4youCard-Community nachgefragt, wofür sie brennt.

Kennst du das Gefühl, wenn du etwas mit so viel Leidenschaft machst, dass du völlig vertieft bist und die Zeit und die Welt um dich herum vergisst? Psychologen bezeichnen diesen Zustand als „Flow“. Wenn du in einem Flow-Zustand bist, verändert sich auch deine Herzfrequenz – man könnte sagen, dass dein Herz geradezu für das brennt, was du tust. Genau darum geht es in der neuen Kampagne

„Herz brennt“ der 4youCard. In diesem Jahr dreht sich bei uns alles ums Thema „Leidenschaft“ und darum, wie es ist, wirklich für etwas oder jemanden zu brennen.

HOBBYS MACHEN GLÜCKLICH

Egal, ob du gerne joggst, es liebst zu verreisen oder ein Buch nach dem anderen verschlingst – unsere Hobbys sind ein Teil von uns, ein Leben ohne sie können bzw. wollen wir uns

gar nicht mehr vorstellen. Warum auch? Hobbys tun der Seele gut. Sie sind der perfekte Ausgleich zum oft stressigen Alltag und eine gute Möglichkeit, sich selbst zu verwirklichen. Am schönsten ist es natürlich, wenn man seine Leidenschaft mit anderen teilen kann. Ob im Verein oder bei Spielabenden mit Freunden – sich gemeinsam für etwas zu begeistern und Erfolgsmomente zu teilen, kann unheimlich zusammenschweißen.



Unsere „Alles aus Liebe“-Kampagne 2018: Herz brennt!

Unser Zivildienstler Elias hat zwei coole Motive zum Motto „Herz brennt“ designt. Das Wristband und zwei Plakate gibt's ab sofort gratis in unserer Goodie-Box auf www.4youcard.at zu bestellen!



ten und sich daraus die Energie zu holen, alle anderen Herausforderungen leichter zu bewältigen.

ERFOLG DURCH LEIDENSCHAFT

Elisabeth aus Perg hat für sich genau den richtigen Ausgleich gefunden. Seit zweieinhalb Jahren macht die 15-Jährige zusammen mit ihrem Hund Buddy „Agility“. Das ist eine Hundesportart, bei der ein Team aus Hund und Hundeführer einen Parcours möglichst fehlerfrei und schnell bewältigen muss. „Ich liebe es, mit meinem Hund zusammenzuarbeiten. Es macht mich glücklich, wenn ich sehe, dass er Freude an Agility hat. Ob am Parcours oder zu Hause, wir brauchen uns gegenseitig. Wir vertrauen uns blind und bauen auch sozusagen aufeinander“, erklärt Elisabeth. Die beiden trainieren zweimal in der Woche und treten regelmäßig bei Turnieren an. Einen Riesenerfolg konnten sie schon für sich verbuchen: Bei

der Landesmeisterschaft von Oberösterreich und Salzburg wurden sie Jugend-Landesmeister. Nun trainieren sie schon fleißig für ihr nächstes Ziel: die Jugend-Europameisterschaft in den Niederlanden.

» Egal, ob du auch auf ein Ziel hinarbeitest oder dein Hobby einfach nur aus Spaß betreibst – finde heraus, was dein Herz will und lass zu, dass es so richtig dafür brennt!

Und selbst wenn deine Freunde dein Hobby nicht teilen, werden sie sich zumindest für dich freuen und davon profitieren, dass du dadurch so ausgeglichen bist.

DOPING FÜRS HIRN

Begeisterung ist wie Doping für das Hirn, sie treibt uns an. Dinge, die man aus Leidenschaft tut, gelingen automatisch besser als jene, die man nur aus Verpflichtung heraus macht. Außerdem kannst du auch Rückschläge besser wegstecken, wenn du wirklich für etwas brennst. Klar, dass man in der Schule und in der Arbeit nicht für alle Aufgaben brennen kann. Darum ist es umso wichtiger, sich auf die Dinge zu konzentrieren, die einem Freude berei-



Elisabeth und ihr Hund Buddy haben ein gemeinsames Hobby: Agility.

Feuerwehr, Singen, Computer und Co – acht junge Menschen aus OÖ haben uns erzählt, wofür ihr Herz brennt:



Mein Herz brennt für Computer. Ich habe mir viele YouTube-Videos und Blogs angeschaut und mittlerweile kenn ich mich mit der Hardware ziemlich gut aus und habe mir auch schon meinen eigenen Computer gebaut. Das Tüfteln und Basteln macht mir großen Spaß, und wenn man seinen Computer selbst zusammenbaut, ist das nicht nur günstiger, man kann auch selbst bestimmen, wie man was haben will. Ich helfe auch gerne anderen weiter, wenn bei ihnen am Computer was nicht funktioniert und kann mir gut vorstellen, meine Leidenschaft für Computer später zum Beruf zu machen.

Jakob, 15, Rohrbach-Berg



Meine große Leidenschaft ist das Kochen und Backen. Ich habe damit vor vier Jahren begonnen, als ich an die HLW Steyr kam, wo der Schwerpunkt auf Kochen und Gastronomie liegt. Am besten gefällt mir daran, dass ich dabei abschalten und meine Kreativität beim Dekorieren von Torten ausleben kann – außerdem liebe ich es, meine Familie und Freunde mit Speisen zu verwöhnen! Es macht mir Spaß, neue Rezepte auszuprobieren, am liebsten backe ich aber Cremetorten und Apfel-Muffins, die mag mein Bruder so gerne!

Verena, 17, Bad Hall



Seit vier Jahren bin ich nun schon bei der freiwilligen Feuerwehr und es ist wirklich meine große Leidenschaft! Es macht mir Spaß und wir lernen außerdem viel über die Arbeit der Feuerwehr, die verschiedenen Geräte und vor allem über Teamwork. Wir werden darauf vorbereitet, auf Einsätze auszurücken, wenn wir 16 Jahre alt sind. Für mich ist die Feuerwehr wie eine zweite Familie!

Sarah, 14, Unterweikersdorf



Der tolle Zusammenhalt im Team ist einer der Gründe, warum ich mich ehrenamtlich bei der „Austrian Medical Students' Association“ engagiere und dafür brenne. Freiwillige Arbeit ist für mich ein wertvoller Ausgleich zum Alltag und hilft mir, mich persönlich weiterzuentwickeln. Ich bin

der Meinung, wenn man die Welt ein Stückchen besser machen will, beginnt man am besten im eigenen Umfeld.

Angela, 21, Scharnstein



Ich brenne – im wahrsten Sinn des Wortes – für die Feuerwehr. Seit ich zehn bin, engagiere ich mich bei der freiwilligen Feuerwehr in meinem Heimatort. Am meisten gefällt mir dort die gute Zusammenarbeit und die Gemeinschaft. Man lernt auch automatisch viele neue Leute kennen. Und

darüber hinaus ist es einfach ein gutes Gefühl, wenn ich anderen Menschen helfen kann.

Bernhard, 16, Bezirk Schärding



Schon seit ich klein bin, brennt mein Herz für Pferde und für alles, was mit dem Reiten zu tun hat. Damals glaubten alle in meinem Umfeld, das sei nur eine Phase und gehe schon vorüber, aber meine Pferde-Leidenschaft wurde immer stärker. Mittlerweile besitze ich selber Pferde und

es gibt fast nichts, was ich mehr liebe, als Zeit mit ihnen zu verbringen. Wenn ich reite, fühle ich mich einfach glücklich!

Eva, 17, Freistadt