



# Newsletter

Oktober 2006

## Sehr geehrte Damen und Herren

Ruhepausen sind eine wunderbare Sache. Die Notwendigkeit von Ruhepausen im Alltag lässt sich nach wissenschaftlichen Kriterien problemlos aufzeigen. Die Chronobiologie hat mit den ultradianen Rhythmen gezeigt, dass der Organismus alle zwei bis drei Stunden eine Ruhepause von 15 – 20 Minuten „verlangt“. Das Wissen um den Ruhe-Aktivitätszyklus (BRAC) ist das eine, die Wahrnehmung von Empfindungen das andere. Hier öffnet sich ein Übungsfeld mit einem enormen Entwicklungspotential. Die Integration von Ruhepausen in den Alltag führt uns geradezu zum Wiedererlernen unserer Wahrnehmungsfähigkeit. Innehalten, Beachten und Zustimmung sind die probaten Mittel um mit unserem inneren Sprachrohr in Berührung zu kommen. Wir verstehen die Signale neu, die der Körper uns sendet. Wir gähnen, wir werden unruhig, und wir können förmlich zusehen wie unsere Konzentration schwindet. Es ist Zeit für eine Ruhepause. Was mit akribischer Forschung entdeckt wurde, bestätigt sich mit unseren Erfahrungen. Ich wünsche Ihnen viel Musse bei ihren eigenen Entdeckungen.

Melchior Ryser-Inderbitzin, R&A



## R&A aktuell

### Verein restpoint am Zürich multimobil

An der grossen Veranstaltung „Zürich multimobil“ vom Sonntag, 24. September, war der Verein restpoint mit dem „Restpoint on the street“ präsent.

### Restcoach-Ausbildung in NZZ und Handelszeitung

Beide Printmedien veröffentlichten Beiträge zur neuen, einzigartigen Ausbildung in der Schweiz.

### Erholungshunger im Visier der Öffentlichkeit

Täglich erscheinen in verschiedensten Medien Beiträge und Artikel zur brennenden Frage unserer Zeit. Mehr auf der Rückseite dieses Newsletters.

## Das Zentrum für Erholungskompetenz (ZEK) als Beratungszentrum für Work-Life balance

Termindruck, Stress, Erschöpfung – oder wenn die Work-Life Balance nicht mehr stimmt.

Eine Untersuchung der Gesundheitsdirektion Zürich hat gezeigt, dass Erwerbstätige mit einem ausgewogenen Verhältnis zwischen Berufs- und Privatleben motivierter und leistungsfähiger sind.

Nehmen Sie Ihre Work-Life Balance in die eigene Hand. Ob Privatperson oder Unternehmen; lassen Sie sich vom ZEK beraten und profitieren Sie vom vielfältigen Angebot.



**Erholungsschule** für chronisch gestresste Menschen und Menschen mit Burn-out Symptomen.

**Projekt Ruhepausen** für Firmen und Organisationen.

Einrichten von **Ruheräumen**.

**Refitting Programm** für bereits bestehende Ruheräume.

**Restcoach-Ausbildung**, mit Beginn anfangs 2007. Lesen Sie im Blog von **Bernhard Brändli-Dietwyler**.

**Öffentlicher Restpoint** inmitten von Zürich.

**Verein restpoint** – mit dem Beitritt unterstützen Sie die Sache vom Ausgleich zwischen Ruhe und Aktivität.

**Restpoint on the street** – Auftritt an grossen Veranstaltungen.

## Gut platzierte RuhePause

Der Berliner Schlafmediziner Karl Hecht konnte vor einigen Jahren den Beweis erbringen, dass die mittägliche Horizontalkur den „Output“ am Arbeitsplatz erhöht. 60 Weberinnen eines Betriebes bekamen die Möglichkeit für ein Nickerchen gleich nach dem Mittagessen eingeräumt. Sie machten es sich rasch zur Gewohnheit, die tägliche Unterbrechung für eine zehn- bis fünfzehnminütige Siesta zu nutzen, die in der Bilanz rundum positiv zu Buche schlug. „Die Schlafzeit ging zwar auf Kosten der Arbeitszeit, aber dieser Kostenaufwand lohnte sich, denn der übliche Nachmittags-Leistungsknick blieb aus, das heisst, es wurde nicht nur der durch den Minischlaf entstandene Zeitverlust ausgeglichen, sondern sogar eine höhere Arbeitsproduktivität erreicht.

[www.flexible-unternehmen.de](http://www.flexible-unternehmen.de)

---

# restpoint

Mit dem Beitritt zum Verein restpoint unterstützen Sie Projekte für „RuhePausen“ und „Restpoints“.

[www.ruhe-aktivitaet.ch/verein\\_restpoint](http://www.ruhe-aktivitaet.ch/verein_restpoint)

---

## Wege aus der Müdigkeit – Projekt des Deutschen Zentrums für Luft- und Raumfahrt (DLR)

Müdigkeit lässt sich managen und vor dem gefürchteten Sekundenschlaf können sich Kraftfahrer schützen. 58 Fernfahrer der Ford-Transportflotte, Köln nahmen am Training teil.

Schlafstagebücher machten ihnen ihre Schlafgewohnheiten bewusst. Sie lernten, Signale für einsetzende Müdigkeit frühzeitig zu erkennen und zu entscheiden, wann eine Pause geboten ist. Gruppengespräche und Telefonberatung unterstützten sie dabei. Andererseits wurden Fuhrparkleitung und Disponenten beraten.

Diese Massnahmen bewahren Menschenleben und der volkswirtschaftliche Schaden durch zumeist folgenschwere LKW-Unfälle werden vermieden. Immerhin geht jeder fünfte Verkehrsunfall laut der Bundesanstalt für Strassenwesen (BASt) auf Übermüdung zurück. Jährliche Schadenssumme: 5 Milliarden Euro.

[www.dlr.de](http://www.dlr.de)

## Aktuelles aus den Medien

### 20-Minuten Zeitung, 13. Sept. 06

Ein Autofahrer ist im Gotthardtunnel eingekickt. Der Sachschaden wird auf 20'000.- geschätzt.

### Wiener Journal 14/2006

Arbeitspausen lohnen sich – Vielleicht ist Flugangst ja berechtigt? Denn Fluglotsen merken erst, dass sie müde sind, wenn sie kleine Fehler machen.

### SonntagsZeitung, 13. Aug. 06

Bahnunfall bei Thun mit drei Toten. Das Bundesamt für Verkehr entdeckt gravierende Verstösse gegen Arbeitszeitgesetz.

### Luzerner Zeitung, 16. Sept. 06

Grosses Dossier über Burn-Out. „Man sieht es mir nicht an“

### Tages Anzeiger, 13. Sept. 06

Seedorf – Vor Baustelle am Steuer eingekickt. Sachschaden rund CHF 50'000.-



## Gesundheitsförderung

Die betriebliche Gesundheitsförderung ist salonfähig geworden. Dies zeigen Berichte und Studien in den Medien. Der Gewinn für Firmen ist offensichtlich. Unter den Angeboten und Massnahmen fällt auf, dass die Einbindung wirklicher Regenerationszeit noch fehlt. Dies wird der nächste Schritt sein, damit diese Art von Human Ressourcing den ganzen Nutzen bringt. mry/ r&a



Ihr Restp•int an der Sumatrastr. 5  
8006 Zürich. [Lageplan](#)

---

Redaktion: Melchior Ryser-Inderbitzin, R&A