



[www.ruhe-aktivitaet.ch](http://www.ruhe-aktivitaet.ch)

## Zentrum für Erholungskompetenz

Ruhe & Aktivität | Sumatrastrasse 5 | CH – 8006 Zürich  
Tel 044 262 52 22 | Mail [info@ruhe-aktivitaet.ch](mailto:info@ruhe-aktivitaet.ch)

# R&A News

März 2007

### Sehr geehrte Damen und Herren



Ruhepausen sind Vitalmotoren, ohne sie degenerieren wir. Woher anders nehmen wir die Kraft für unseren Alltag? Unser Organismus trägt ein Reservoir an Energie in sich, das uns ohne Umschweife zur Verfügung steht. Darunter die ganze innere Körperspannung, die Dynamik entwickelt und Botenstoffe als Informationsträger. Im Weiteren die volle Atemkraft und freier Raum, um kognitive Vorgänge zu entwickeln. So kontrovers es uns erscheinen mag, so kraftvoll ist die kurzzeitige Erholung der Gatekeeper dafür. Dieses Energiereservoir gilt es zu pflegen und zu nutzen, um schlussendlich volle Leistung, gepaart mit Gelassenheit zu entwickeln.

Herzlich Ihr Melchior Ryser-Inderbitzin / R&A

### Teilnahme von R&A am Facility-Management Congress / Messe



Neu ist, dass die Firma R&A für Kongresse und Fachmessen einen Ruheraum aufbaut und betreut. So wird erstmals eine bedeutende Fachmesse der Schweiz ihren Besuchern die Vorzüge des Restpoints bieten können. Vor Ort werden die BesucherInnen die Möglichkeit haben, sich vom anstrengenden Kongress- und Messegesehen zurückzuziehen um dann mit neuen Kräften und Tatendrang an ihre Arbeit zurückzukehren. Zudem sind wir kompetente Ansprechpartner für alle Fragen der Erholungskompetenz. Fachleute im Facility Management brauchen für ihre Dienstleistungen und der Entwicklung von Immobilien-Projekten eine persönliche Energieregulation. Diese wird von Bedeutung sein, wenn es um die Qualität ihrer Angebote geht.

Wir freuen uns auf Sie – besuchen Sie uns am Stand 92.223.

**Facility-Congress / Messe – Mittwoch, 28. März 07 und Donnerstag, 29. März 07, 9.00 – 18.00h im Messezentrum Zürich, Halle 9.2**

[www.fm-congress.ch](http://www.fm-congress.ch)

### Erholungsschule des Zentrums für Erholungskompetenz (ZEK)



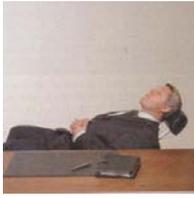
Die Erholungsschule in Winterthur hat ihre Pforten geöffnet. Lebendig und am Alltag orientiert, lernen Burnout-Gefährdete und Stressgeplagte, sich richtig zu erholen.

Zwei Gefässe stehen zur Verfügung: Modul I steht für „Prävention“. Mitarbeiter von Unternehmungen und Private lernen, wie sie sich von ihrer hohen Aktivitätskadenz im Alltag optimal erholen können. Mittels eines halbjährigen Kurses mit 10 Abenden à 1 ½ Stunden steht das Lernen von Erholung, das Vermitteln von Wissen und dessen praktische Anwendung im Vordergrund. Modul II ist für Einzelpersonen mit Burnout und persönlichen und beruflichen Krisen.

Weitere Informationen unter

[www.ruhe-aktivitaet.ch/erholungsschule.html](http://www.ruhe-aktivitaet.ch/erholungsschule.html)

## **Ich wünsche Ihnen gute Erholung – ein Teil des Essays von Bernhard Brändli-Dietwyler**



„Ich wünsche Ihnen gute Erholung!“ Das ist hier einmal wörtlich gemeint. Und das ist kein Wunsch, den ich auf Ihre nächsten Ferien oder Ihren Krankheitsurlaub münze.

Was ich Ihnen wünsche, ist die Wiederentdeckung Ihrer natürlichen Gabe, sich zu erholen. Doch wissen Sie längst, dass ich ein Realist bin. Fromme Sprüche und Wünsche schaffen ein gutes Image – auch schön. Aber sie bewegen nichts mehr und nichts weniger als nichts.

Es ist wohl meine Pflicht, den Wünschen eine Art Anleitung anzufügen, wie man zur Erfüllung des Wunsches gelangt. Beim Thema Erholung mahnt mich meine nüchterne Sicht der Dinge, Sie nicht mit einer praktischen Anleitung abzuspeisen, wenn Sie aufgrund Ihres durchschnittlichen Stresspegels nicht einmal daran denken, diese ernsthaft auszuprobieren.

Das wäre nämlich einfach Illusionsvermittlung Stufe zwei: Zuerst das bessere (und leider nutzlose) Wissen vermitteln. Dann eine konkrete (und leider wieder nutzlose) Anleitung geben, wie Sie es besser machen können... und Haken dahinter: Ich hab nun meinen Job gemacht.

Nein: In Sachen Erholung haben wir es mit ernsthaften – ja, seien wir ehrlich: mit riesigen! – Hürden zu tun.

Es ist ja erst ein paar Jahr(-zehnte) her, dass wir die Fähigkeit, uns zu erholen mehr oder weniger freiwillig aufgegeben haben. Und schon scheint jene Fähigkeit in unerreichbar weite Ferne gerückt. Eine Fähigkeit, die notabene nichts kostet....

Lesen Sie weiter, auf [www.bernhard-braendli-dietwyler.ch/?p=440.html](http://www.bernhard-braendli-dietwyler.ch/?p=440.html)

## **R&A aus aller Welt**



### ***Bangkok fördert den Mittagsschlaf***

Schlafen am Arbeitsplatz ist bei der Stadtverwaltung von Bangkok keine Pflichtverletzung, sondern wird offiziell gefördert. Die Beschäftigten können sich in einen verdunkelten Ruheraum zurückziehen; Mobiltelefone und Gespräche sind strikt verboten (ap)

### ***Siesta ist gesund***

Das Mittagschläfchen verlängert das Leben: Laut einer Studie der Universität Athen sinkt das Herztod-Risiko um 34 Prozent, wenn Menschen regelmässig Siesta machen. Bei berufstätigen Männern geht das Risiko sogar um 64 Prozent zurück. Als Grund für diesen Effekt vermuten die Forscher, dass das Mittagsschläfchen die Stressbelastung reduziert. (heute-online)

### ***Dauermüde kosten dreimal mehr***

Das „Center for Health Economics and Administration Research“ in Frankreich fand heraus, dass Dauermüde ein Unternehmen dreimal soviel kosten wie Ausgeschlafene. Der volkswirtschaftliche Schaden wegen müdigkeitsbedingter Unfälle und reduzierter Arbeitsleistung geht in Milliardenhöhe. In den USA sollen laut der Zeitung „Cash“ unausgeschlafene Mitarbeiter das Wirtschaftssystem jährlich mit 70 Milliarden (CHF) belasten. (heute-online)

### ***Carfahrer schlief ein – 44 Verletzte***

Das Unglück ereignete sich vor 4 Uhr morgens auf der A3 bei Würzburg. Der 52-jährige Fahrer war offenbar eingeschlafen. Ein zweiter Chauffeur wäre zur Verfügung gestanden. (20-Min)