



www.ruhe-aktivitaet.ch

Zentrum für Erholungskompetenz

Ruhe & Aktivität | Sumatrastrasse 5 | CH – 8006 Zürich
Tel 044 262 52 22 | Mail info@ruhe-aktivitaet.ch

R&A News

Mai 2007

Sehr geehrte Damen und Herren



Ich weiss nicht, wie ich das vorher geschafft habe – einen ganzen Tag ohne eigentliche Ruhepause. Höchstens gönnte ich mir ein kurzes Innehalten oder ein Café, spätestens am frühen Nachmittag spürte ich den Ast; Müdigkeit, Unkonzentriertheit, Tagträume. Mit dem Eintauchen in die regelmässige Ruhepause kam nach und nach meine wirkliche Tatkraft zurück. Ich musste regelrecht lernen, mir diese verborgene Quelle zurückzuerobern und nutzbar einzusetzen.

Mit diesem Erfahrungsschatz tritt unser R&A Team an unsere Kunden und Partner heran, so geschehen an der Facility-Management Messe Ende März in Zürich. Da kommen wir ins Gespräch mit Firmenvertretern und stellen fest, dass das Interesse für die Regeneration im Arbeitsalltag stetig wächst. Der nächste Schritt wird die konkrete Umsetzung von Regenerationsprojekten sein.

Weiter lesen Sie in den R&A News, warum Powernapping keine Lösung darstellt und weil es zur regelmässigen Ruhepause keine Alternative gibt.

Herzlich Ihr Melchior Ryser-Inderbitzin / R&A

Mit dem Restpoint an der Facility-Management Messe Ende März in Zürich



Wir präsentieren einen Teil des Interviews, das der Fernsehjournalist Oliver Laube mit Bernhard Brändli-Dietwyler, dem Geschäftsleiter des ZEK, an der Messe führte.

O. Laube: Was tun Sie hier an der FM-Messe und –Kongress?

B. Brändli: Wir offerieren den Messe- und KongressbesucherInnen sowie den Ausstellern, die ja Schwerarbeit leisten, als Dienstleistung einen Regenerationsraum, einen sogenannten Restpoint. Bei uns können Sie sich für 20 Minuten hinlegen, wann immer Sie die Müdigkeit überkommt. So schaffen Sie es, den ganzen Tag über frisch und aufnahmefähig zu bleiben.

O. Laube: Regenerationsräume sind ja eher eine Ausnahme im Arbeitsleben. Wie soll diese Kurzregeneration im Alltag aussehen?

B. Brändli: In Betrieben, aber auch Schulen, Spitälern, Verwaltungen und natürlich auch im Wohnbereich müssen echte Gelegenheiten geschaffen werden, wo diese regelmässigen Kurzerholungen gewährleistet sind. Denn zu ihnen gibt es keine Alternative! Das heisst, es braucht Regenerationsräume, in denen solche Liegepausen ungestört stattfinden können, eben Restpoints – eigentlich sind das richtiggehende Powerräume.

O. Laube: Wie sieht ein solcher Powerraum aus?

B. Brändli: Ein Restpoint muss durch seine Gestaltung die Erholung optimal begünstigen. Wir haben Fachleute mit viel Know-how dafür.

Aber eigentlich geht es nicht um einen Raum, sondern um Regeneration! Der Restpoint muss – soll er sich auszahlen – „bewirtschaftet“ werden: Die Belegschaft muss sorgfältig informiert werden; sie muss auch wissen, dass die Geschäftsleitung das Projekt nicht nur unterstützt, sondern – im besten Fall! – die regelmässige Kurzregeneration tagsüber fordert.

Wir sind fast sicher europaweit – vermutlich gar weltweit – die Einzigen, die hierauf bereits eine kompetente Antwort haben: das Projekt Restpoint.

O. Laube: Herr Brändli - danke für dieses anregende Gespräch.

Das ganze Interview auf: <http://www.bernhard-braendli-dietwyler.ch/?p=559#more-559>

Powernapping ist nicht die Lösung



Im Folgenden einen Auszug aus einem Artikel von Bernhard Brändli-Dietwyler, der über Funktion und Wirkung der Liegepause Klarheit schafft und dass das nichts mit Powernapping zu tun hat.

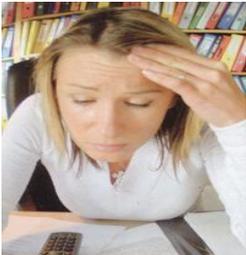
Unser Organismus ist biologisch darauf eingestellt, regelmässig – etwa in 90 Minuten Intervallen – eine Regenerationspause einzuschalten. Dies zeigen die ultradianen Rhythmen, belegt mit psychobiologischen Forschungen. Das Herunterfahren des Systems im Rahmen des ultradianen Zyklus ist etwas ganz anderes, als der zirkadiane Schlaf. So fühlen wir uns nach einem Kurzschlaf oft „zerschlagen“ während für die Liegepause das System bloss auf Standby ist, also rasch wieder hochgefahren und voll funktionstüchtig. Entsprechend hält unser Organismus für die Liegepause ein eigenes, vom Schlaf völlig verschiedenes Erleben bereit. Ein wunderbar angenehmes dazu!

Unser Organismus lehrt uns: Zur regelmässigen Liegepause tagsüber gibt es keine Alternative, auch nicht das Powernapping.

Den ganzen Artikel lesen Sie auf:

<http://www.bernhard-braendli-dietwyler.ch/?p=562#more-562>

Aus der Gehirn- und Bewusstseinsforschung – die Turbo Pause



Der Artikel zeigt, dass neue Erkenntnisse aus der Gehirn- und Bewusstseinsforschung dem entspannten Zustand des Körpers einen hohen Stellenwert einräumen.

Eine neue „Gehirntechnologie“ besagt, dass es darum geht, Informationen in einem entspannten Zustand zu verarbeiten. Die Voraussetzung dazu bietet der Alpha-Zustand, der sich durch einen hohen Grad müheloser Konzentration, Wachheit und volle Aufnahmefähigkeit auszeichnet. Der Alpha-Zustand ist eine Antidote für Stress. Im entspannten Zustand sind die Transmitter Substanzen aktiviert. Die Informationsaufnahme wird klar und präzise und die Verarbeitung im Gehirn ist reibungslos und schnell. Der Alpha-Zustand kann willentlich durch innere Aufmerksamkeit an einem Punkt oberhalb des Hinterkopfes aktiviert werden. Wenn in all den Stunden, integriert in die tägliche Informationsverarbeitung, dieser Zustand herbeigeführt wird, entstehen kurze mentale und körperliche Entspannungsmomente, die eine regenerierende Wirkung auf das Nervensystem haben. Es sind kleine „Turbo – Pausen“, welche Stress abbauen und Effizienz ermöglichen.

Ob diese Minipausen genügen, wirklich in diesen Zustand zu gelangen? Nehmen wir die Erkenntnisse aus der Chronobiologie dazu, so sind innere Körperrhythmen auf alle Fälle zu berücksichtigen. Unbestritten bleibt, dass die neuen Erkenntnisse aus der Gehirnforschung auf die elementare Bedeutung von „Pausen“ hinweisen.

aus: „Das Gehirn beflügeln“, Ruth Wenger, Alpha-Artikel

Jetzt aber mal langsam – über das Buch „Hören Sie auf zu rennen“ von Paul Kohtes, Nadja Rosmann; J. Kamphausen Verlag 2006.



Schaffen, Machen, Leisten. Und zwar immer besser, gründlicher, und wenn`s geht, natürlich auch immer schneller. Dynamisch geht die Welt zugrunde, das Gehetze lohnt sich nicht. Der treibende und getriebene Manager ist für die Autoren wie der Hase im Märchen, der sich die Seele aus dem Leib rennt und doch nicht gewinnen kann. Der Sieg fällt dem reflektierenden Igel zu. „Hören Sie auf zu rennen“, empfehlen sie darum den getressten Manager-Hasen und fordern sie auf, gelegentlich innezuhalten. Nicht nur, um mehr leisten zu können – das wäre zu billig. Sondern vor allem, um den Kontakt zu sich selbst nicht zu verlieren und um das Beste aus ihrem Leben zu machen....

Dieser originelle Ratgeber wird allen Managern und Menschen empfohlen, die ihr Handeln einmal in aller Ruhe hinterfragen möchten, bevor sie weiterrennen.

Aus: www.getAbstract.ch