



NEWSLETTER

November 2003

www.ruhe-aktivitaet.ch • office@ruhe-aktivitaet.ch • Sumatrasstr.5, 8006 Zürich • [044 262 52 22](tel:044 262 52 22)

Liebe Leserinnen und Leser

Der Newsletter der Firma „Ruhe & Aktivität“ – eine Premiere; er erscheint zum ersten Mal. Vierteljährlich erhalten Sie eine neue Ausgabe. Aktuelle Informationen unserer Firma, Neuigkeiten aus Medien und Gesellschaft und kurze, vertiefende Beiträge zu R&A halten Sie auf dem Laufenden. Haben Sie Anregungen oder wollen Sie mit uns in Kontakt kommen? Wir sind erreichbar über unser Mail; info@ruhe-aktivitaet.ch, unser Telefon 01 262 52 02 oder direkt bei Melchior Ryser-Inderbitzin, Telefon 079 709 92 16

Firma Ruhe & Aktivität

Wir bieten: Einen öffentlichen Ruheraum in Zürich. Für Firmen und Institutionen richten wir Ruheräume ein und begleiten Kader und MitarbeiterInnen mit dem Projekt „Ruheraum und Ruhepausen“. Wir organisieren Vorträge und Events, veranstalten Kurse und Seminare und führen eine Informationsstelle.

Aktuelles aus der Firma

Öffentlicher Ruheraum in Zürich

Der betreute Ruheraum an der Sumatrasstr.5, 8006 Zürich ist geöffnet von Montag bis Donnerstag zwischen 12.00 und 14.00. Karte und Info unter www.ruhe-aktivitaet.ch.

Projekt Vision Zero

Eingabe für Ruheräume an Raststätten für das Projekt des Bundesamt für Strassen zur Unfallverhütung.

Ruhe – voll aktiv

Das Handbuch für ausreichend Ruhe und Schlaf entsteht. Gesucht ein Verleger!

Was verstehen wir unter „Ruhepause“?

Unser Alltag ist geprägt von Aktivität. Zwischendurch gönnen wir uns eine Auszeit; wir trinken einen Kaffee, plaudern mit Kollegen, legen am Sonntag die Akten zur Seite und fahren von Zeit zu Zeit in den Urlaub. Soweit so gut; es reicht aber nicht! Damit unser Organismus seine Aufgaben erfüllen kann, braucht er eine wirkliche Regeneration. Diese Regulation basiert auf dem biologischen Rhythmus der ultradianen Phasen, die besagen, dass wir alle zwei bis drei Stunden eine Ruhepause von 15 - 20 Minuten benötigen. Eine Ruhepause ohne irgendwelche Ablenkung – liegen, atmen, sein und weiter nichts!

Dann werden unsere inneren Batterien vollständig entleert und erneut voll aufgeladen. Die Aktivität entfaltet sich, gestützt von der inneren Kraft, die aus der Ruhe kommt.



Aktuelles aus der Presse

Frontalkollision im Gotthardtunnel am 17.8.03. 2 Tote, der verursachende Lastwagenchauffeur ist am Steuer eingeknickt. Quelle: 20 Min Pendlertzeitung, 18.8.03

Können in einem Betrieb von 100 Mitarbeitern die Krankheitskosten von fünf auf vier Prozent gesenkt werden, ergibt das eine Einsparung von 900'000.- Franken pro Jahr.

Quelle: Institut für Arbeitsmedizin, ETH Zürich.

Auf Autobahn eingekickt; der Wagen schleuderte und stiess mit einem korrekt fahrenden Auto zusammen – keine Verletzte, der Sachschaden beläuft sich auf 25'000.- Franken.

Quelle: Luzerner Zeitung, 25.8.03

Die Gesamtkosten des mangelnden Wohlbefindens am Arbeitsplatz betragen in der Schweiz 60 Milliarden Franken pro Jahr.

Quelle: Schätzung des kantonalen Arbeitsamtes, Genf, 2003.



Power napping

In Japan steht man dem Tagesschlaf wohlwollend gegenüber, und in China steht der Mittagsschlaf im Rang eines Grundrechts. Berühmte Persönlichkeiten, von Winston Churchill bis Bill Clinton, waren und sind bekennende Mittagsschläfer. Prof. Jürgen Zulley, der Regensburger Schlafforscher, propagiert ihn. Es ist nachgewiesen, dass der Mittagsschlaf zu unserem biologischen Programm gehört, und zahlreiche Studien belegen den Nutzen eines solchen Kurzschlafes. Manche Unternehmen gönnen ihren MitarbeiterInnen diese Auszeit und stellen auch schon Ruheräume zur Verfügung. Das sind Schritte in die richtige Richtung. Will man die nachgewiesene Effektivität der Pause voll nutzbar machen, braucht es eine Stufe mehr. Unser Organismus ist einem Rhythmus unterworfen, der alle zwei bis drei Stunden eine Regenerationszeit verlangt. Menschen in früher

Zeit „wussten“ das. Die Einsicht und die Durchführung einer wirklichen Pause ist eine entscheidende Wende im Verständnis unserer Grundregulation.

Intervalle der Freiheit – Von der Schwierigkeit, die Lücke im Alltag zu finden.



Richard Reich, Amtsschreiber des TA – Magazins, nimmt am Beispiel der ermordeten Aussenministerin Schwedens, Frau Anna Lindh, das Thema Pause auf. Frau Lindh habe sich immer wieder Ruhepausen gegönnt. Sie habe sich in ihrem hektischen Alltag immer wieder Intervalle der Freiheit genommen. Sie habe versucht, für einen Moment „Mensch“ zu bleiben, hat damit aber einen hohen Preis bezahlt.

Reich fährt weiter: Intervalle der Freiheit lassen sich durch winzige Rituale erreichen. Das Ritual ist dann ein Bollwerk von 900 Sekunden, mit dem wir einen Schutzwall um unsere persönliche Zeit- bzw. Ruheinsel legen können. 900 Sekunden ist die ungefähre Dauer, die eine Ruhepause braucht. Sei es nach einer Geschäftsitzung, auf einer A1 Raststätte, im Kunsthaus oder im Gartenrestaurant. Dafür geht's nachher erst recht mit voller Kraft weiter....

aus: Tagesanzeigermagazin vom 20.9.03

Tipps und Trends

Spannender Artikel im **Facts** vom 16.10.03: **Die Zeitbombe – Die Nonstop Gesellschaft stösst an ihre Grenzen.** www.facts.ch/service/bookmarks im Archiv 42/03.

Neue **Kurse** von R & A „**RuhePause – voll aktiv**“; Wie Sie körperlichen und seelischen Burn-out verhindern können.
Zürich: Mi, 10.+ 17.März 04, 18.30 - 20.30
Luzern: Mi, 5. + 12.Mai 04, 18.30 - 20.30