



NEWSLETTER

Februar 2005

www.ruhe-aktivitaet.ch • info@ruhe-aktivitaet.ch • Sumatrastr. 5, 8006 Zürich • 044 262 52 22

Liebe Leserinnen und Leser

Verschiedene Regenerationsbereiche schaffen den nötigen Ausgleich zur täglichen Aktivität, damit die Qualität der Arbeitsleistung, die Gesundheit sowie das tägliche Wohlbefinden langfristig gewährleistet sind. Innerhalb dieser Regenerationsbereiche kommen echten Ruhepausen – es sind eigentliche Liegepausen! – eine Schlüsselrolle zu. Dass gerade sie zuerst dem Mythos, ununterbrochen aktiv sein zu können, geopfert wurden, ist angesichts der unvermindert sich anhäufenden Aufgabefülle, die eine Unterbrechung zur Überwindung machen, vielleicht verständlich. Die Auswirkungen dieser pausenlosen Aktivität – gemeinsam Kaffeetrinken, Essen, und Sport sind ja ebenfalls Aktivitäten! – treffen die ganze Gesellschaft allerdings am Nerv. In diesem Newsletter skizzieren wir die drei Basisbereiche, in denen Erholung nötig ist, und zeigen an ein paar Beispielen, wie sich mangelnde bzw. ausreichende Regeneration auswirken.

Bernhard Brändli-Dietwyler

**Zentrum für Erholungskompetenz
(R&A)**

Regeneration	Schlaf	Aktivität
--------------	--------	-----------

Persönlicher Bereich
Zwischenmenschlicher Bereich
Arbeits- und Organisations - Bereich

Der persönliche Bereich

Wer wünscht sich das nicht? Vitalität, sprühende Kraft und Präsenz, so dass Sie bereit sind für Ihr Wohlergehen und Ihre Aufgaben im Alltag.

Ihr Körper unterstützt Sie, Ihr Geist ist wach, und Sie sind motiviert. Der Zustand der eigenen Verfassung hängt von der Einhaltung des natürlichen Ruhe-/Aktivitätsrhythmus ab. Sie spüren es selbst, nach einiger Zeit lässt die Konzentration nach, Aufgaben zu erledigen fällt schwer. Am liebsten würden Sie sich einfach hinlegen. Der Körper sendet Zeichen aus, die Energievorräte sind ausgereizt. Die weitere Aktivität bringt eine verhängnisvolle Ausschüttung von Stresshormonen in Gang, die auf längere Sicht schädigend wirken. Die Gesundheit wird angegriffen, Körper, Seele und Geist beginnen zu rebellieren.

Die Verantwortung liegt bei uns. Wir entscheiden, den Kreislauf von Abbau und Degeneration weiterlaufen zu lassen. Der weit bessere Weg ist die Einhaltung natürlicher Regelkreise, welche die vollständige Regeneration und gute Leistungsbereitschaft unterstützen.



Der zwischenmenschliche Bereich

Untersuchungen zeigen, dass sich eine gestörte Erholungsregulation negativ auf die Fähigkeit zu Begegnung und Dialog auswirkt. Ernest Rossi, der Autor der „20 - Minuten Pause“ beschreibt dies anschaulich am Beispiel der Familie.

Gut bemerken Sie das, wenn Sie nach einem Acht-Stunden-Tag ohne bewusste Pause nach Hause kommen. Jetzt ist die innerfamiliäre Kommunikation angesagt. Der Wortwechsel ist oft karg. Man ist froh, wenn die Kinder nicht zu viele Ansprüche stellen, die Zeit für die Pflege der Partnerschaft ist gering.

Man fühlt sich ausgebrannt und ausgehöhlt; in einer solchen Verfassung ist die Kraft für den Austausch kaum mehr vorhanden. Auf diesem Boden ergeben sich schnell Konflikte. Der Aufwand für gute, gemeinsame Lösungen ist gross. Gute Kommunikation setzt Präsenz voraus und die wiederum wird aus einem Fundus von Lebendigkeit und Kreativität gespeisen.

Kommunikation ist ein wichtiger Schlüssel für die Existenz unserer Gattung. Wir sind nicht als Einzelwesen vorgesehen, wir müssen alle Sinne aktiv einsetzen. Das schult unsere Fähigkeiten, die Gemeinschaft miteinander zu gestalten.



Arbeits- und Organisations - Bereich

Mehr als ein Drittel unseres 24 Stunden-Rhythmus verbringen wir am Arbeitsort; in der Firma, im Aussendienst, in einer Institution. Hier sind wir gefragt und gefordert. Wir sind im Austausch mit anderen Menschen, die ganze Firma ist in einem Netzwerk eingebunden. Was anderes soll Priorität haben, als die optimale Verfassung aller Beteiligten?

Sobald mehrere Menschen zusammenarbeiten, entstehen Systeme. Eine Menge von Verbindungen sind angelegt und deren Qualitäten entscheiden schlussendlich über den nachhaltigen Erfolg dieser Gemeinschaft. Bis dato hat man angenommen, dass bessere Leistung und Effizienz bei der Arbeit mit einem Mehr an Aufwand erreicht werden kann. Anstrengung und einseitiger Gebrauch unserer Potentiale führen aber kaum zu wirklich guten Resultaten. Oft wird der Erfolg auf Kosten anderer Bereiche erreicht, z.B. Workaholic contra Gesundheit. Fortschrittliche Betriebe beginnen umzudenken. Der Ausgleich von Regeneration und Aktivität wird sogar zum entscheidenden Vorteil einer Firma.

Dann sind Manager und Verantwortliche bereit, eine wirkliche Betriebskultur zu unterstützen und auf jeder Ebene die nötigen Voraussetzungen dafür zu schaffen. Sie betrachten die kontinuierliche Entwicklung ihrer Mitarbeiter als Gewinn für die ganze Firma.

Wir sind überzeugt, dass ganze Systeme auf die Beachtung der Erholungskultur angewiesen sind. Die Erholungskultur wird ein unausweichlicher Bestandteil der persönlichen und gemeinschaftlichen Organisation sein.



Kompetent für umfassende Erholung – weil wir es wert sind.

Das „Zentrum für Erholungskompetenz“ hält eine Vielzahl von Angeboten bereit:

Öffentlicher Ruheraum in Zürich

Sumatrasstr. 5, 8006 Zürich

Geöffnet und betreut: Mo – Do, 12.00 – 14.00

Ruheräume für Firmen und Institutionen

Beratung und Projektbegleitung für Firmen, Organisationen und öffentliche Verwaltungen.

Vorträge und Präsentationen

„Wie werde ich selbst erholungskompetent?“.

Kurse und Seminare

„RuhePause – voll aktiv“

Kampagnen zu Ruhe & Aktivität

Informationen und Pressestelle

zur Regeneration im Alltag.

Informationen und Kontaktleitstelle auf unserer Homepage

www.ruhe-aktivitaet.ch