



## NEWSLETTER

Dezember 2005

### Sehr geehrte Damen und Herren

Der R&A Newsletter erscheint in neuem Kleid. Sie erhalten aktuelle Informationen von R&A, für Sie leuchten wir Hintergründe der Regeneration aus und fühlen den Ruhe-Puls von Gesellschaft und Wirtschaft. Dies alles präsentiert sich in unserem blau-roten Outfit. Gleichsam haben sich im Haus des Zentrums für Erholungskompetenz neue Angebote geformt; R&A.biz - Produkte für Firmen und Organisationen und die Erholungsschule, z.b. für chronisch gestresste Manager. Und in dieser Ausgabe sagen uns drei Frauen, was sie von tagtäglicher Regeneration halten. Lesen Sie weiter...

Melchior Ryser-Inderbitzin, R&A

### Aktiv werden aus der Stille heraus

#### Die Erholungsschule

Oft bringen wir Erholung ins Spiel, wenn uns das Wasser am Hals steht. Sie kennen den Ferienbeginn; endlich kann der gestresste Alltag hinter uns gelassen werden. Es kommt anders.

Wir sind gereizt, wir werden krank. Unser Organismus kann nicht von heute auf morgen umschalten. Erholung muss über die ganze Zeitspanne eingeübt, ja wieder neu gelernt werden.

Das Zentrum für Erholungskompetenz - R&A bietet die Erholungsschule an - für chronisch gestresste Menschen und Menschen mit Burnout-Symptomen. Was dürfen Sie erwarten? Wir erstellen eine Ruhe- und Aktivitätsanalyse, wir beraten mit Ihnen mögliche Lösungen, wir entwickeln für Sie ein Projekt Erholungskompetenz, wir begleiten Sie bei Ihrem Projekt Erholungskompetenz und wir führen mit Ihnen Erfolgskontrollen durch.



Wenden Sie sich an uns. Ein/e MitarbeiterIn von R&A wird sich mit Ihnen in Verbindung setzen. Tel: **044 262 52 22**, E-Mail: **info@ruhe-aktivitaet.ch**. Diskretion ist Ihnen zugesichert.

### R & A aktuell

- R&A war beim Züri mobil vom 25. Sept. 05 dabei; mit unserem Outdoor Restpoint, mit dem Wettbewerb und vielen Menschen.



- R&A.biz - Produkte für Firmen und Organisationen: Sie haben es selbst in der Hand, ob Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auch am Nachmittag konzentriert und ohne Fehlleistungen arbeiten; ob sie in der Lage sind, den ganzen Tag Hervorragendes für Ihre Firma zu leisten. Mehr auf unserer Webseite: **www.ruhe-aktivitaet.ch**

**Wer die ganze Nacht schläft, hat am Tage Anspruch auf ein wenig Ruhe.** (Sprichwort aus Kuba)

### Ruhealltag - aktuell

- Neu haben die MitarbeiterInnen der Steiermärkischen Sparkasse neben Graz jetzt auch in Liezen / Österreich einen Ruheraum.



Ihr Restpoint in Zürich: Sumatrastrasse 5,  
Lageplan siehe: **www.ruhe-aktivitaet.ch**.

## Das sagen Frauen zur Regeneration.

**Frau Prof. Dr. Anna Wirz-Justice**, Leiterin der Abt. für Chronobiologie der Universität Basel.

Auf die Frage, ob ein Mittagsschlaf sinnvoll sei, antwortete Sie: Ja, aber nicht zu lange. Während des Tages baut sich Schlafdruck auf. Man kann ihn mit einem Nickerchen abbauen. Eine knappe halbe Stunde reicht, sonst wird das Aufwachen schwer.

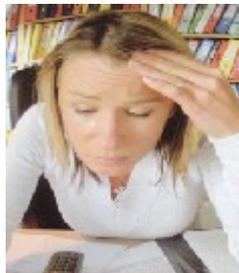
**Wer ausgeruht ist, sieht besser aus, lebt gesünder und gar länger.**

**Frau Maya Storch**, Pädagogisches Institut der Universität Zürich

Im Hochleistungssport ist es Programm, dass Pausen eingeschaltet werden und man den strapazierten Gliedern mal Erholung gönnt. Nicht so bei den Kopfarbeitern:

Dem Geist werden oft nicht jene Ruhepausen zugestanden, die nötig sind, damit ein Mensch seine Selbststeuerungskräfte ausschöpfen und zur allgemeinen Lebenszufriedenheit finden kann.

Auf die Frage, wie sie ihr grosses Arbeitspensum bewältige, pflegt Maja Storch jeweils zu sagen. "Weil ich genug Zeit zum Faulsein aufwende. Spüre ich die geringste Müdigkeit, mache ich sofort aktiv etwas dagegen, in dem ich Pause mache."



Ruhehalle an der Pädagogischen Hochschule, Zürich



**Mit Faulsein zu mehr Leistung**

**Frau Verena Steiner**, Autorin von Energiekompetenz.

Das Problem ist nicht, dass wir zuviel arbeiten, unser Organismus ist auf hohe Belastungen ausgelegt. Das Problem ist vielmehr, dass wir die Pausen sabotieren, die Abende und Sonntage, und dass wir uns in den Tiefs mit Kaffee aufputzen. Ein aktivierter Organismus kann nicht regenerieren.

## Wirtschaft und Gesellschaft

Zufriedenheit und Wertschätzung am Arbeitsplatz wird mit Erholungskultur im Unternehmen gefördert.

**Mihaly Csikszentmihalyi**, der führende Glücksforscher schreibt in seinem Buch: Good Work.

Ich halte es für möglich, dass kurzfristig noch mehr von den Angestellten verlangt wird und die Leute noch unzufriedener am Arbeitsplatz werden. Doch Trends dauern meist weniger lange als erwartet. Längerfristig gesehen glaube ich, dass sich mehr CEO für eine bessere Arbeitsatmosphäre in ihrem Unternehmen einsetzen werden.



**Ein ausgeruhter Mensch erledigt die Arbeit in einem Bruchteil der Zeit, die sein müder Kollege benötigt.**

**Norbert Sommer**, Professor für Arbeits- und Organisationspsychologie an der Universität Bern:

Forschungen zeigen: Wertschätzung zu erfahren, ist enorm motivierend und erhöht die Bindung ans Unternehmen. Das Gefühl nicht gewürdigt oder sogar abgewertet zu werden, ist dagegen ein massiver Belastungsfaktor.

Das Management muss bessere Bedingungen schaffen. Es gibt durchaus viele Unternehmen, die das so sehen. Und bei vielen anderen wird wohl spätestens dann ein Umdenken stattfinden, wenn die Auswirkungen deutlich sichtbar werden.