



# Newsletter

Februar 2006

## Sehr geehrte Damen und Herren

Die Entdeckung des Tages - treffender könnte diese Zweideutigkeit nicht ausgedrückt werden. Denn nach und nach beginnt die Gesellschaft, biologische Rhythmen im Tagesverlauf zu realisieren. Die Nachtphase ist schon tief erforscht; jetzt erst entdecken Wissenschaftler, dass der Tag massgebend die Nacht bestimmt. Fragen über Fragen und noch wenig Antworten. Ansätze wie der circadiane Rhythmus, der ultradiane Rhythmus und die innere Tagesuhr sind vorhanden. Das Potential ist noch lange nicht ausgeschöpft. Mit der normalen täglichen Regeneration, wie sie Bernhard Brändli-Dietwyler in seinem Essay beschreibt, werden neue Wege beschritten. Auszüge finden Sie in diesem Newsletter. Also, entdecken Sie den Tag! - wenn das nicht die Entdeckung des Tages ist.



Melchior Ryser-Inderbitzin, Redaktion NL R&A

## Cool ist, wer eine Pause macht

### Ruhealltag aktuell

#### [4. Jan. 06: Schweiz. Fernsehen SF1 - Mittagsschlafen](#)

Die Fernsehsendung auf Schweiz aktuell. Mit Beiträgen zur Pause, gefilmt u.a. im Restpoint Zürich und einem Interview mit R&A. Autor: Reto Holzgang

#### [19. Jan. 06: CASH - Macht müde Manager munter](#)

Das Nickerchen über Mittag gönnt sich kaum jemand mehr. Das könnte sich bald ändern: Immer mehr Firmen richten Ruheräume ein. Und Hotels kommen auch auf den Geschmack. Mit Infos von R&A. von Manuela Specker

#### [31. Jan. 06: St. Galler Tagblatt - Kreativpause über Mittag](#)

Manche Unternehmen stellen ihren Angestellten eigene Ruheräume zur Verfügung. Denn entspannte Mitarbeitende leisten mehr, sind motivierter und weniger krank. Eine Erkenntnis, die in der Ostschweiz erst noch Fuss fassen muss. R&A nimmt Stellung. von Sybil Jacoby



### R&A aktuell - Neue Produkte bei R&A:

- **Refitting Programm** für Firmen und Organisationen, die bereits Ruheräume besitzen (siehe Rückseite).
- Die **Erholungsschule** für Einzelne und Gruppen, die Erholungskompetenz fundiert lernen und anwenden wollen.
- Ausbildung zum **Restcoach**. Erwerben Sie sich die Kompetenz, sich und andere Menschen in Sachen Erholung zu begleiten.
- R&A gründet den **Verein „Restpoint“**. Bekunden Sie Ihre Sympathie zur Sache Erholung und treten Sie bei. Alle Informationen im nächsten Newsletter und auf der Webseite.

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



### R&A Vorschau

- R&A präsentiert sich an den **Zürcher Umwelttagen** am 10. Juni 06. Zusammen mit vielen Anbietern, zeigen wir, was Lebens- und Umweltqualität in der Stadt ausmacht.
- Das ZEK ist zum dritten Mal am **Zürich multimobil** dabei; am 25. September 06.



Ihr Restpoint in Zürich: Sumatrastrasse 5,  
Lageplan siehe: [www.ruhe-aktivitaet.ch](http://www.ruhe-aktivitaet.ch)

## Refitting Programm für Firmen und Organisationen

Letztes Mal wurde im NL R&A die Erholungsschule kurz vorgestellt. Jetzt ist es das Refitting Programm für Firmen und andere Einrichtungen, die bereits Ruheräume besitzen: Zeitungen berichten, Radiostationen verbreiten es; immer mehr Firmen stellen ihren MitarbeiterInnen Ruheräume zur Verfügung. Wie steht es mit deren Benutzung? Wie wird dieses Produkt ein wirklicher Gewinn für Firma und Belegschaft? Früher oder später kommt man kaum darum herum, diese wichtige Einrichtung auf seine Tauglichkeit hin zu prüfen. Die Erfahrung zeigt: Die BenutzerInnen müssen für dieses ungewohnte, neue Verhalten geschult und begleitet werden, bis es von allein klappt. Sonst geraten Ruheräume schnell in Gefahr, eine zweifelhafte Investition für die Firma zu werden, mit entsprechenden Folgen. Das Zentrum für Erholungskompetenz bietet Unterstützung mit einem Refitting Programm. Dabei werden die Belegungsdaten erhoben und wir beraten Sie über geeignete Massnahmen für eine aktivere Belegung. In der Regel werden dazu Informationskampagnen gewünscht und entsprechend eingebaut. Fordern Sie unsere Informationen an: [info@ruhe-aktivitaet.ch](mailto:info@ruhe-aktivitaet.ch).

## Mach mal Pause!



## Die normale tägliche Regeneration

Ein Auszug aus dem gleichnamigen Essay von [Bernhard Brändli-Dietwyler](#).

Die vollständige Regeneration des erwachsenen menschlichen Organismus in der Produktivphase des Lebens ruht auf drei Säulen: **schlafen - ruhen - sich treiben lassen**. Jede dieser Säulen trägt entscheidend mit am täglichen Ausgleich zu unseren Aktivitätsphasen. Das gute Mass, das Gesundheit und Vitalität als Normalzustand mit sich bringt, ist Folgendes:

1. Täglich acht bis zehn Stunden Schlaf (die Variation ergibt sich aus den unterschiedlichen Belastungen im Tagesablauf).
2. Täglich sechs bzw vier 20-minütige Liegepausen, abhängig von der vorausgegangenen Schlafmenge.
3. Täglich zwei bis minimal eine halbe Stunde sich treiben lassen (das heisst ohne Aufgabe, ohne Plan und Ziel da sein).

Diesen Essay finden Sie im „Werkplatz 2BD, Ausgabe 01/06“, dem persönlichen Newsletter des Leiters von R&A. Sie können jenen Newsletter abonnieren (150.-/Jahr) oder nur den Essay bestellen unter [info@beproject.ch](mailto:info@beproject.ch).

## Eines der letzten Tabus

Volker Albus über den Büroschlaf und andere Herausforderungen der Arbeitswelt.

Nach wie vor markiert der Schlaf am Arbeitsplatz eines der letzten Tabus unserer sonst so aufgeklärten Arbeitswelt. Von Grünpflanzen durchwucherte Aktenkontore - kein Problem; gleitende Arbeitszeit - selbstverständlich; Kinder, Sport, Geselligkeit in der Firma - alles machbar. Aber schlafen? Allein schon die Vorstellung einer Liege zwischen Computer und Ablagestapel erscheint den meisten von uns absurd. Arbeiten bedeutet, etwas tun; nicht arbeiten, insbesondere schlafen, bedeutet: nichts tun. Mehr noch: Alles was wir mit Schlafen verbinden, hat mit Arbeiten nichts, aber auch gar nichts zu tun: Die Kleidung, der Raum, nichts ist für beides gleichermassen geeignet; die Insignien



der einen Abteilung sind nicht in die andere Abteilung übertragbar. Heisst: Schlafen und Arbeiten, Schlafen im Büro oder umgekehrt: Arbeiten im Schlafzimmer - das geht nicht, fertig, aus! Zunehmend beschäftigen sich Designer mit dem Problem. Der Karls"ruher" Andreas Boebel entwickelte ein System aus Aktenordner, das anstelle der üblichen Papiere miteinander zu verbindende Polster-elemente beinhaltet.

Aus: Kunstzeitung / 7.05

## Aktivität formt sich aus der Ruhe

Und noch das...

### Schlafend wieder zurückgefliegen

Das Nickerchen von Tor Martin Johansen auf einem Flug von Trondheim in seine Heimatstadt Namsos wurde länger als geplant. Als er aufwachte war er wieder in Trondheim. "Ich dachte, ich werde verrückt, als der Kapitän sagte: Willkommen in Trondheim".

Redaktion und Bearbeitung: Melchior Ryser-Inderbitzin, R&A