



Newsletter

Mai 2006

Sehr geehrte Damen und Herren

Als Pausen kennen wir; die Zünipause, die Kaffeepause und mehr und mehr die Power Nap Pause nach dem Mittagessen. Kaum bekannt ist, dass mehrere Pausen im Verlaufe des Tages notwendig sind, damit der Körper vollständig regenerieren kann. Der 24-stündige Rhythmus mit 1/3 Schlaf, 1/2 äussere Aktivität und 1/6 Ruhe ebnet uns den Weg zur RuhePause, verteilt auf angemessene Portionen. Wird dem Körper diese Regulation nicht zugestanden, dann reagiert der Organismus umgehend; zuerst subtil, dann gnadenlos und deutlich. Die Nachteile für den Körper und die Auswirkungen auf die Leistungen werden immer offensichtlicher.

Seit kurzem besteht die Möglichkeit, als Mitglied des Vereins restp•int der RuhePause zum Durchbruch zu verhelfen. Sie sind dabei, wenn eine Vision Wirklichkeit wird.

Ihr Team R&A



Ruhealltag aktuell

Der Ruheraum im Betrieb

Unzählige Unternehmer und Unternehmerinnen haben uns gesagt: "Wir würden schon gern... aber wir haben keinen Platz für einen Ruheraum." Bernhard Brändli-Dietwyler zeigt in seinem Essay, wie die Schwelle zur Einrichtung von Ruheräumen in Betrieben elegant überschritten werden kann. Lesen Sie unter www.ruhe-aktivitaet.ch/medien.html

R & A aktuell

Verein restp•int

Der Verein restp•int ist gegründet. Er unterstützt Projekte, die der Umsetzung von Ruhepausen im Alltag dienen, vornehmlich mit Kampagnen und dem Betreiben öffentlicher Ruheräume.

Treten Sie bei! Greifen Sie aktiv in die Verwirklichung dieses Trends ein. Mehr Informationen und Beitrittsmodalitäten finden Sie auf der Rückseite dieser News.

restp•int

Ausbildung Restcoach

Neu bietet das ZEK die Ausbildung zum Restcoach an. Die Zukunft Erholungskompetenz als erstrangiges Thema hat begonnen. Fachpersonen sind da gefragt. Eine erste Ausbildungsstaffel läuft an folgenden Samstagen:

26. Aug. 06 / 11. Nov. 06 / 10. Febr. 07 / 5. Mai 07. Anmeldung unter:

www.ruhe-aktivitaet.ch/restcoach.html

Mehr Infos im nächsten Newsletter.

R&A Vorschau

Am 10. Juni 06 ist es soweit. Im Rahmen der Umwelttage Zürich steht unser Ruhezelt auf dem Zeughausplatz /Paradeplatz. Kommen Sie vorbei. www.umwelttage.ch

Verein restp•int

Endlich – der Verein restp•int ist da. Jetzt können Sie die überfällige und notwendige Erholung während des Tages direkt und aktiv fördern.

Der Verein restp•int unterstützt die Umsetzung der drei Säulen – Schlaf – sich treiben lassen – mehrmals täglich RuhePausen – im Alltag und im Berufsleben. Mit Kampagnen für die ausgleichende Regeneration und das Betreiben von öffentlichen Ruheräumen setzt der Verein Massstäbe. Vereinsmitglieder erhalten regelmässig den Newsletter R&A mit Informationen über die laufenden und geplanten Aktivitäten. Als Einzelperson oder Organisation wollen Sie dem Ausgleich von Ruhe und Aktivität höchste Priorität einräumen und können damit einen Beitrag leisten. So werden Sie Mitglied: Ihr Eintritt kann jederzeit per Anmeldung bei R&A und/oder auf deren Webseite www.ruhe-aktivitaet.ch/verein_restpoint.html erfolgen. Einzelmitglieder bezahlen CHF 50.- pro Jahr; Firmenmitglieder mindestens den Betrag von 500.-. Ab CHF 1000.- werden Sie auf unserer Homepage erwähnt.

Der Verein restp•int und die Firma R&A sind je eigenständig.

Treten Sie bei, sagen Sie es Ihren Freunden und Bekannten – wir wollen im ersten Jahr mindestens 200 MitgliederInnen begrüßen.



Wie Katzen

Ich möchte so viel ruhen, mich treiben lassen und schlafen wie Katzen.

Ich möchte, wenn ich wach bin, so wach sein wie Katzen.

Ich möchte mich bewegen – nein, nicht wie eine Katze: wie ein Mensch; jedoch mit der Qualität der Bewegung einer Katze.

Von Bernhard Brändli-Dietwyler, veröffentlicht im Werkplatz 2BD; Bestellungen unter www.bernhard-braendli-dietwyler.ch



Ihr Restp•int an der Sumatrastr. 5
8006 Zürich. Lageplan siehe:
www.ruhe-aktivitaet.ch.



Burn-out

Zuerst war es ein national bekannter Politiker, dann ein Tourismusdirektor, ein Regierungsrat und zuletzt ein Chefarzt; Männer die sich mit ihrem Burn-out outeten. Chapeau für ihren Mut. Allsamt Männer in verantwortungsvollen Positionen. Sie werden ihr Gleichgewicht wieder suchen und aufbauen müssen.

Da wird es nicht genügen, nur an der Oberfläche zu handeln. Tiefsitzende körperliche und seelische Strukturen werden solange die Führung haben, bis sie in den Tiefen angegangen werden. Ein entscheidender Bereich ist die Regeneration tagsüber, durchführbar mit der Ruhepause, eingebettet in den Arbeitsalltag. Wirkliche Erholung, die in der Tiefe wirkt, muss neu erlernt werden. Diese Menschen brauchen Anleitung wie sie Ruhe am eigenen Leib erfahren können. Sonst bleibt das neu erworbene Gleichgewicht an der Oberfläche und selbst erfolgreiche Menschen bleiben im Fangnetz der ständigen Überforderung hängen.

Melchior Ryser-Inderbitzin, R&A

Burn-out kostet 4 Mia Fr pro Jahr

Stress am Arbeitsplatz kostet die Schweizer Wirtschaft gemäss einer Studie des Staatssekretariats für Wirtschaft (SECO) rund 4,2 Milliarden Franken pro Jahr.

Quelle: 20 Min, 4.06.

Redaktion: Melchior Ryser-Inderbitzin, R&A