



# Newsletter

Juli 2006

## Sehr geehrte Damen und Herren

Fundierte Untersuchungen über die Wirksamkeit von RuhePausen für Organismus und Leistungsverhalten sind im Kommen. Hier wird sich ein Erkenntnisgebiet öffnen, wie wir es von der Schlafforschung her kennen. Einer der Vorreiter ist die Sportwissenschaft. Aufgrund empirischer Erfahrungen, die zunehmend wissenschaftlich abgestützt werden, wurde das Phänomen der Superkompensation entdeckt: **Bessere Leistung dank gezielt eingesetzter Erholung.** Das ist präzise das Geheimnis der [Ruhepause](#) und darum setzt R&A diese in sein Zentrum. Wir sind überzeugt, dass weitere Hintergründe aufgedeckt werden und wir mit all unseren Aktivitäten den fruchtbaren Boden weiter aufbereiten. Lassen Sie sich von den hier präsentierten Angeboten begeistern.

Melchior Ryser-Inderbitzin, R&A



## R&A aktuell

### [Ausbildung Restcoach](#)

Eine umfassende Beschreibung finden Sie in diesem NL und im Web.

### [Verein restpoint](#)

Laufend treffen Anmeldungen ein. Nutzen Sie die Chance, als eine der Ersten dabei zu sein.

### [LIQ-Test](#)

Ganz neu im Netz. Anhand von R&A messen Sie den Grad ihrer Lebensqualität.

### [Teilnahme Zürcher Umwelttage](#)

Der Verein restpoint präsentierte sich mitten in Zürich mit dem [restpoint on the street](#).

### [Ausblick Zürich multimobil](#)

Am 24. September treffen Sie uns an der grossen Herbstveranstaltung in Zürich.

### [Englisch / französische Version auf unserer](#)

### [Homepage](#)

Keine Frage; Ruhe & Aktivität ist weltumspannend.

## Ausbildung zum [Restcoach](#)

Die Zukunft der Erholungskompetenz hat begonnen. Die Öffentlichkeit ist sensibilisiert, Firmen und Institutionen sind bereit, in das Zukunftskapital Erholungskompetenz zu investieren. Fachpersonen, die da Bescheid wissen und in der Lage sind dieses Wissen anderen weiterzugeben, sind zunehmend gefragt. Das ZEK bietet als führende Institution, die Ausbildung zum **Restcoach** an.

## Tätigkeitsfelder des Restcoach

**Informieren:** RC präsentieren Erholungskompetenz als erstrangiges Thema in Wirtschaft, Politik und Bevölkerung.

**Initieren:** Richten Restpoints ein und initiieren die Projekte RuhePausen.

**Leiten:** Restpoints und koordinieren Projekte RuhePausen.

**Beraten:** Einzelpersonen, Firmen, Behörden, Organisationen, Institutionen etc.

**Begleiten:** Personen, Arbeitnehmende, Teams, die erholungskompetent werden wollen; Arbeitgeber, die die Bedeutung ihres Humankapitals kennen.

## Ausbildungsprogramm

**Level 1:** Selbst fähig zur täglichen Regeneration. Wissen über RuhePausen, über Regeneration und Erholungskompetenz.

**Level 2:** Mitwirkung im Projekt RuhePause und Schulungen leiten.

**Level 3:** Beratung von Einzelkunden und Institutionelle. Kampagnen durchführen. Leiten von RPs und Ausbilden von Restcoaches.

Weiter auf Rückseite

## Ausbildung Restcoach Level 1

### Ausbildungsdaten

Sa, 26. August 06; Sa, 11. November 06;  
Sa, 10. Februar 07; Sa, 5. Mai 07  
4 Rapporte sowie ein Briefing.

### Ausbildungskosten für Level 1

CHF 1800.- mit Frühbuchungsrabatt CHF 1500.-  
Frühbuchungen bis 29. Juli 06.

### Ausbildungsort

Lagerhausstrasse 18, 8400 Winterthur

### Ausbildungsleitung

Mitglieder des Zentrums für Erholungskompetenz.

**Anmeldung** unter [info@ruhe-aktivitaet.ch](mailto:info@ruhe-aktivitaet.ch) oder

Telefonnummer 044 262 52 22



### Aus: Das nun kostbarste Gut

Wer das grosse Geld der Zukunft machen will, macht jetzt den Startup. Denn noch wissen das, was hier steht, nur wenige. Alle vermissen sie, die Ruhe (die ich meine). Die unfassbar hohen Kosten, die deren krasser Mangel verursacht, werden mittlerweile errechnet. Bei spektakulär schlimmen Unfällen mit hohen Folgekosten wird nun auch der Faktor Übermüdung untersucht – und wird meist zumindest als Mitverursacher, wenn nicht als Hauptfaktor anerkannt. Aber kaum jemand macht sich schon Gedanken über praktikable Lösungen. Oder höchstens rudimentär.

Nur eine Handvoll kennt sie noch, die Bedeutung und Notwendigkeit der Ruhe (die ich meine). Sonst hätten wir sie ja nicht einfach aufgegeben. Mein Tipp: Nutzen Sie Ihr Wissen, das vielleicht hier beginnt! Nutzen Sie den Vorsprung! Ich habe Bekannte, die haben die volle Kompetenz. Die wissen alles, was über Ruhe wissenswert ist. Fragen Sie diese Leute, wenn Sie Ihr Business planen. Werden Sie deren Konkurrent. Oder, noch besser: Machen Sie's mit ihnen zusammen.

**Autor:** [Bernhard Brändli-Dietwyler](#)



Ihr Restp•oint an der Sumatrastr. 5  
8006 Zürich. [Lageplan](#)

## Wie Sie aus der Ruhe Kraft schöpfen

Über Regeneration im Alltag liegen wenig Untersuchungen vor. Aufhorchen lässt die Sportliteratur, wenn es um Erholung nach körperlicher Belastung geht. Das Tabu wurde erst vor kurzem gebrochen; nach jahrelangem Credo: Mehr Leistung für bessere Leistung, prangt jetzt auf der Titelseite des „Runner`s world“: Weniger Training, bessere Leistung.

Die Grundlage jeglicher Aktivität (z.B. laufen, arbeiten, denken etc.) ist die Produktion und Nutzung von Energie. Für diese Aktivitäten wird biochemische Energie in mechanische Energie umgewandelt und die Energiespeicher entleert. Diese Speicher müssen wieder aufgefüllt werden – nicht mit noch mehr Aktivität, mit Essen oder Präparaten – sondern mit einer Erholungspause. Gibt man dem Körper die Zeit zur Erholung, füllt er in einer Art Überreaktion seine Energiedepots auf höherem Niveau wieder auf. Das Leistungsniveau steigt; im Sport heisst das Superkompensation.



Daraus manifestiert sich das Belastungs-Erholungsprinzip „hard-easy“. Auf eine Laufbelastung (Aktivität) folgt eine ausreichende Erholungsphase, die Ruhe. Dem [Zentrum für Erholungskompetenz \(ZEK\)](#) sind solche biologisch und wissenschaftlich abgestützte Erkenntnisse wichtig. Unter anderem bauen darauf Produkte wie der Ruheraum R&A und Projekte RuhePausen im Betrieb.

Redaktion: Melchior Ryser-Inderbitzin, R&A