



# Newsletter

Dezember 2006

## Sehr geehrte Damen und Herren

Die Ruhe-Aktivitätszyklen sind biologisch begründet, sie geben den Takt an. Sie bestimmen in hohem Masse den Umgang mit unserem Organismus und das daraus entstehende Wohlbefinden mit all den Auswirkungen. So einfach es ist, diese innere Uhr zu erklären, so schwierig scheint es, mit ihr mitzuschwingen. Sonst würde jedermann/ -frau sich einfach hinlegen, wenn es Zeit ist; so hätten wir an allen Orten Ruheräume – logisch.

Es fällt uns schwer, diese vitalen Kräfte zu nutzen. Unsere Körperstruktur hat sich so verfestigt, dass wir uns zum Ruhen nicht mehr richtig hinlegen können. Unsere Seele steht derart unter Spannung, dass wir kaum die nötige Orientierung finden. Der Geist rettet sich mit Erklärungen und Ausreden. Wir haben uns den Zugang zur Erholung und Regeneration verbaut. Wir sind beileibe keine undurchlässige Masse ohne Aussicht auf Wiedererlernen. Die neu eröffnete Erholungsschule in Winterthur bietet die fundamentalen Zugänge zur Erholung. Persönlich, intensiv und mit nachhaltiger Wirkung; das dürfen Sie erwarten. Für sich oder als Unternehmensentwicklung erster Güte. Nehmen Sie sich die Beschreibung der Erholungsschule in diesem Newsletter zu Herzen. R&A wünscht Ihnen schöne Festtage und zum neuen Jahr alles Gute.

Melchior Ryser-Inderbitzin, R&A

## R u h e P a u s e

### R&A aktuell

- **Erholungsschule in Winterthur eröffnet – Beginn anfangs 2007.**
- **Interview zur Erholungsschule – Radio 24**
- **Erholung wieder lernen – Bericht im „Tössthaler“ vom 28. Oktober 2006.**
- **Ausbildung Restcoach – 2007 startet der neue Ausbildungsgang zum Restcoach. Informieren Sie sich unter [www.ruhe-aktivitaet.ch/restcoach](http://www.ruhe-aktivitaet.ch/restcoach).**
- **Öffentlicher Restpoint in der Stadt Zürich – Trägerschaft gesucht.**

## Erholungsschule öffnet ihre Tore

Die Erholungskompetenz kommt direkt zu den Unternehmen und Institutionen. Im Zentrum von Winterthur öffnet ab nächstem Jahr die Erholungsschule, ein Ableger des Zentrums für Erholungskompetenz in Zürich.

**Im Modul I „Prävention“** lernen Mitarbeiter auf jeder Unternehmensstufe, aber auch Private, wie sie sich von ihrer hohen Aktivitätskadenz im Alltag optimal erholen können. **Bernhard Brändli-Dietwyler**, der Erfinder des Konzepts und Leiter der Erholungsschule sagt dazu: „Erholungskompetenz ist in der Theorie nicht kompliziert. Die Herausforderungen liegen in den eingespielten Mustern pausenloser Aktivität, die uns richtiggehend gefangen halten können“.



**Modul II „Notfall“** steht vorerst für Einzelpersonen zur Verfügung. Es ist speziell auf Menschen mit chronischem Stress, Schlafstörungen und Anzeichen von Burnout ausgerichtet.

Die Erholungsschule plant die Zusammenarbeit mit anderen Anbietern in Projekten „Gesundheitsförderung“. Die Verantwortlichen sind bereit, ihre spezifische Kompetenz in solche Projekte ergänzend einzubringen.

## Module der Erholungsschule Winterthur

### **Modul I – Prävention – Kurs 1 + 2**

Das Lernen von Erholung tagsüber steht hier im Mittelpunkt. In den Kursen wird Wissen vermittelt, dessen praktische Anwendung im Vordergrund steht.

- > Kursdauer ein halbes Jahr; 10 Abende à 1 1/2 Stunden.
- > Kurskosten CHF 1480.-
- > Alle TeilnehmerInnen erhalten eine Mentorenperson zugeteilt, mit der sie über ihr Projekt regelmässig Kontakt halten.
- > Per Email werden Kurzrapporte an die Kursleitung verschickt.

Nach Kurs 1 muss mindestens ein halbes Jahr pausiert werden, um das Gelernte noch besser im Alltag umzusetzen. Danach kann Kurs 2 belegt werden.

### **Modul II – Notfall**

Dieses Modul steht für Einzelpersonen zur Verfügung.

- > Erstellung einer Situations- sowie einer Ruhe/Aktivitätsanalyse.
  - > Planung und Begleitung während eines Timeouts.
  - > Entwicklung eines persönlichen Projekts Erholungskompetenz. Durchführung von Erfolgskontrollen.
- Kosten für Modul II auf Anfrage.

Anmeldung Modul I oder II: [www.ruhe-aktivaet.ch](http://www.ruhe-aktivaet.ch)

---

# restpoint

Mit dem Beitritt zum Verein restpoint unterstützen Sie Projekte für „RuhePausen“ und „Restpoints“.

[www.ruhe-aktivaet.ch/verein\\_restpoint](http://www.ruhe-aktivaet.ch/verein_restpoint)

---

## Aus der Presse

### **GEO Magazin 12/06 – Immunsystem**

Fordert Lebensstil und Stress Bakterien, Viren und Parasiten zu einer überzogenen Reaktion heraus? Besorgen Sie sich das Heft: **Geo, 12 / Dezember 06**

### **Focus 49/06 – Das erschöpfte ICH**

„Ausgebrannt“ – Deutsche Wirtschaftsführer müssen gegen Erschöpfung kämpfen. Dies und viele Aspekte zum Burn-out auf [www.focus.de/burnout](http://www.focus.de/burnout).



Ihr Restpoint an der Sumatrastr. 5  
8006 Zürich. [Lageplan](#)

## Restpoints Autobahnraststätten

Der Berner Schlafspezialist Johannes Mathis rät als eine der Massnahmen gegen den Sekundenschlaf: „Äusserst wichtig sind die ersten Zeichen des Sekundenschlafs ernst zu nehmen und eine Rast mit einer kurzen Ruhezeit einzuschalten“. Fast 25% der Verkehrsunfälle werden der Unaufmerksamkeit und Übermüdung zugeschrieben; von den Folgen nicht zu reden. Alle Beteiligten, vom Autofahrer über den Unfallverhüter bis zum Betreiber von Raststätten, müssen ein Interesse daran haben, dass die VerkehrsteilnehmerInnen gut über die Runden kommen. Richten wir doch an jeder Raststätte einen Restpoint ein. Der kann z. B. abgetrennt vom Kioskbereich stehen, 5 bis 6 Ruheplätze bieten und vom geschulten Personal der Raststätte geleitet werden. Ein geringer Aufwand mit grossem Nutzen! Die Schweiz wäre das erste Land weltweit, das fächendeckende Restpoints auf nationalen Raststätten aufweisen kann. Nehmen Sie mit R&A Kontakt auf; wir sind Restpoint-Spezialisten.  
[info@ruhe-aktivaet.ch](mailto:info@ruhe-aktivaet.ch)  
**Tel 044 262 52 22**



## Mach mal Pause

Verena Steiner, die Autorin des Buches „Energiekompetenz“ wurde gefragt, worin sie die grössten Energielecks im Alltagsgeschehen sieht? Ich zitiere: „Vor allem immer wieder in einem: in den missachteten Rhythmen von Anspannung und Entspannung, Schlaf eingeschlossen, bauen sich Belastungsgefühle und Stress auf. Beides sind enorme Energielecks.“