



# R&A News

September 2007

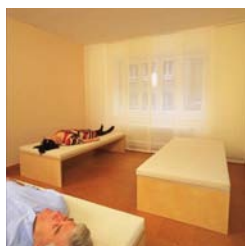


## Sehr geehrte Damen und Herren

Da können wir uns nichts vormachen – die meisten von uns stehen tagtäglich unter Spannung, gar unter Hochspannung. Zeitgemäss ausgedrückt nennt man dies Stress, oft innerer Stress, der äusserlich nicht einmal augenfällig ist. Der innere Stress outet sich als Müdigkeit, Energielosigkeit, Leistungsverminderung oder dann als Burn-out. Die Erkenntnis setzt sich allmählich durch, dass wir Menschen einen Spannungsausgleich brauchen, wollen wir all unsere Aufgaben optimal lösen. Nicht erst wenn es brennt, sondern als Regulator in unserem Lebensalltag. Nur haben sich die Spannungen tief in unsere körperlichen und seelischen Strukturen eingenistet und oberflächliche Massnahmen zeigen daher keine nachhaltige Wirkung. Das Rad dreht sich weiter, wenn uns nicht ein Ausbruch aus dem gewohnten Kreislauf gelingt, der an den Wurzeln unserer Biologie ansetzt.

Die kurzzeitige Regeneration - die Ruhepause – während des Tages, ist eines der Mittel, unsere Spannung langfristig wieder auszugleichen. Der Einstieg in dieses Alltagsprojekt ist anspruchsvoll, da wir den Bezug zu unseren Ruhe- und Aktivitätsrhythmen verloren haben. Ist die Beziehung zum Ruhepol einmal gefunden, wird Vitalität, Leistungsfähigkeit und Gesundheit von ganz anderer Qualität sein.

Herzlich Ihr Melchior Ryser-Inderbitzin / R&A



## AUFRUF – Öffentliche Regenerationsräume - RESTPOINTS

Unsere Gesellschaft ist überaktiv und braucht dringend Orte, die **Ruhepunkte im Alltag** ermöglichen – jetzt!

Die galoppierende kollektive Erschöpfung ist überall – keine Ecke mehr, die davon ausgenommen wäre. Der individuelle Kollaps findet bereits massenhaft statt (Burnout/chronischer Stress/zahlreiche funktionale Störungen). Der drohende kollektive Kollaps ist kein Zukunftsschrecken mehr – er hat sich bereits eingeschlichen.

Die Vision von Regenerationsräumen in Städten und Kommunen, in Bahnhöfen und Einkaufszentren, für Angestellte, Passanten und Kunden: Sie ist greifbar nah! Dazu braucht es jetzt öffentliche und private Trägerschaften, die den vergleichsweise geringen finanziellen Aufwand für Einrichtung und Betrieb öffentlicher Restpoints übernehmen. So wie es R&A während sechs Jahren auf eigene Kosten vorgemacht hat. In allen menschenbelebten Zonen braucht es jetzt Restpoints, die schliesslich so selbstverständlich werden wie Toiletten, Kioske und Restaurants.

Öffentliche Restpoints, unabhängig von der Einrichtung solcher Räume in Grossbetrieben wie Banken oder Warenhäusern, sind ein wichtiger Dienst an der Bevölkerung. Bis die öffentliche Hand... eben: Hand dazu bietet und solche Restpoints auf eigene Initiative einrichtet, liegt es an privaten Trägerschaften – wo bereits möglich in Zusammenarbeit mit der öffentlichen Hand –, solche Restpoints einzurichten und zu betreiben.

Wir haben keine Zeit, auf irgendjemanden zu warten. Es geht um unser aller Interesse. Niemand ist davon ausgenommen!



## Umfrage Regeneration – Ruheräume in Firmen

Das Zentrum für Erholungskompetenz startet eine Umfrage bei Firmen und Betreibern von Ruheräumen, um erste Zwischenbilanzen bzw. den Nutzen und die Notwendigkeit von solchen Regenerationsplätzen zu erfahren.

Erhalten Sie die R&A News per Mail, so kann der Fragebogen unter folgendem Link aufgerufen und ausgefüllt werden. <http://www.ruhe-aktivitaet.ch/umfrage>

Erhalten Sie die R&A News per Post, bitten wir Sie, den ausgefüllten Fragebogen an folgende Adresse zurückzusenden.

**Herr Knecht Michael, R&A / Lösungsfabrik, Lagerhausstr. 18, 8400 Winterthur**

Wir freuen uns, wenn Sie sich 5 -10 Minuten Zeit nehmen. Gerne offerieren wir Ihnen anschliessend in einem kostenlosen Gespräch eine Auswertung.

Mit bestem Dank

Für die Leitung Umfrage: Michael Knecht-Rink



## R&A aktuell – Ereignisse und Themen aus dem Alltag

### ♦ **Grossfirmen investieren in die Gesundheit ihrer Mitarbeiter.**

Dauerstress am Arbeitsplatz geht den Angestellten an die Gesundheit, aber auch den Firmen. Mitarbeiter fehlen an fast 19 Millionen Tagen im Jahr. Und die Arbeitsausfälle kosten „12.5 Milliarden Franken pro Jahr“, sagt Kurt Mettler, Experte für Absenzmanagement bei SIZ Care. ( Quelle: Cash daily, 12.6.07)

### ♦ **Mittagsschlaf für müde Beamte.** Der Berliner Innensenator Eberhart Körting hat sich offen für den Plan eines Berliner Rathauses gezeigt, den Mittagsschlaf für Staatsdiener einzuführen, Dienstag, 3. Juli...

### ♦ **Vorschau: R&A goes exotic...** Das ZEK stellt seinen Restpoint den Besuchern der Activia Messe in Zürich vom 23.11. – 25.11.07 für die Pause zwischendurch zur Verfügung. [www.activia.ch](http://www.activia.ch)



## R&A – das ZEK behauptet seine Leaderstellung mit der substantiellen Weiterentwicklung seiner Produkte: **Restpoint+ und Restpoint++**

Das Zentrum für Erholungskompetenz bietet ein klares Programm für Firmen an, die ihrer „Schaffenskultur – die wohl Entscheidenste aller Unternehmenskulturen“, den entsprechenden Schub geben wollen. Prosperität und Qualität ist das Ziel. Machen Sie sich selbst ein Bild, schauen Sie das Restpoint-Programm genau an.

### **REST**

Auf unseren Liegen liegen Sie richtig – wir liefern hochwertige und funktionale Liegen für Liegepausen tagsüber.

### **RESTPOINT**

Der Restpoint (Regenerationsraum) ist Voraussetzung für die volle Leistungsfähigkeit den ganzen Tag.

### **RESTPOINT+**

**Das Programm Restpoint+ schafft die Basis, damit sich Ihre Investition garantiert lohnt – das Projekt garantierte Regeneration.**

### **RESTPOINT++**

**Sie setzen einen starken Impuls im Unternehmen. Das Programm Restpoint++ erarbeitet den langfristigen und mehrfachen Ertrag aus Ihrem Projekt Regeneration.**

Nehmen Sie direkt Kontakt auf mit unserem Herrn Bernhard Brändli-Dietwyler.

Tel direkt: 079 543 78 18 Mail: [b.braendli@ruhe-aktivitaet.ch](mailto:b.braendli@ruhe-aktivitaet.ch)