

# RUHE!PUNKT.

○ EIN CRASHKURS VON  
BERNHARD BRÄNDLI-DIETWYLER

verlag textwerkstatt

159.761.7

# Inhaltsverzeichnis

<b>I</b>	<b>Ruhe!</b> .....	<b>9</b>
<b>II</b>	<b>Energienotstand.</b> .....	<b>15</b>
	Erinnern Sie sich noch? .....	16
	Unsere Energiespeicher sind begrenzt. ....	18
	Was Sache ist . . . . .	21
	Wie wärs mit einem Paradigmenwechsel? .....	25
	Die Erholungsfalle. ....	30
	Mythos Pause. ....	32
	Eine ruhelose Gesellschaft .....	40
	Energienot, Nachsatz .....	45
<b>III</b>	<b>Andersrum.</b> .....	<b>49</b>
	Klartext: Leben ist Aktivität und ruhen das Ziel. ....	50
	Die gute Nachricht .....	52
	Ruhe, der perfekte Energieverteiler. ....	54
	Wie stehts um Sie? .....	56
<b>IV</b>	<b>Die drei Ruhepunkte für den Tag.</b> .....	<b>65</b>
	Die Nacht ist nicht genug. ....	66
	Einfache Lösungen sind die Stars. ....	68
	Die üblicherweise praktizierten «Ruhepunkte». ....	69
	Winzige Ruhepunkte: Die Mikropausen. ....	76
	Kleine Ruhepunkte: Die Time-outs. ....	80
	Mittlere Ruhepunkte: Die Liegepausen. ....	84
	Pausenglocken. ....	90
	Zeitmaschine. ....	93
<b>V</b>	<b>Der Ruhepunkt der Nacht.</b> .....	<b>101</b>
	Schlafen - Wo ist das Problem? .....	102
	Mehr schlafen macht doch erst recht müde. ....	108
	Siesta? .....	112
	Plädoyer für eine neue Wissenschaft. ....	114

<b>VI Das Projekt Ruhepunkte</b> . . . . .	<b>.117</b>
Ihr persönliches Projekt Ruhepunkte. . . . .	.118
Und los gehts. . . . .	..126
Anregungen und Hinweise zum Projekt Ruhepunkte. . . . .	..137
Vom Spiel mit den Ruhepunkten zum Spiel mit den Aktivitäten , . . . . .	..145
<b>VII Punkt</b> . . . . .	<b>..147</b>
<b>Anhang</b> . . . . .	<b>.157</b>
Anmerkungen. . . . .	.158
Glossar. . . . .	.163
Hinweise. . . . .	.170
Bücher als Lebenshilfen. . . . .	.174