

# [Impressum]

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Fachzeitschrift Heim**

Band (Jahr): **69 (1998)**

Heft 2

PDF erstellt am: **15.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

**Verantwortlich**

Werner Vonaesch, Zentralsekretär

**Redaktion**

Erika Ritter (rr), Chefredaktorin

Korrespondenzen bitte an:  
Redaktion Fachzeitschrift Heim  
HEIMVERBAND SCHWEIZ  
Postfach, 8034 Zürich

Telefon: 01/383 48 26  
Telefax: 01/383 50 77

Redaktionsschluss:  
Jeweils am 15. des Vormonats

**Geschäftsinserate**

ADMEDIA AG  
Postfach, 8134 Adliswil  
Telefon: 01/710 35 60  
Telefax: 01/710 40 73

**Stelleninserate**

Annahmeschluss am Ende des  
Vormonats; s/unter Geschäftsstelle

**Druck, Administration  
und Abonnemente  
(Nichtmitglieder)**

Stutz+Co. AG, Einsiedlerstrasse 29,  
8820 Wädenswil  
Telefon: 01/783 99 11  
Telefax: 01/783 99 44

**Geschäftsstelle**

**HEIMVERBAND SCHWEIZ**

Seegartenstrasse 2, 8008 Zürich  
Briefadresse: Postfach, 8034 Zürich  
Telefax: 01/383 50 77

**Zentralsekretär**

Werner Vonaesch  
Telefon: 01/383 49 48

**Administration/Sekretariat**

Alice Huth  
Telefon: 01/383 49 48

**Stellenvermittlung+Projekte**

Lore Valkařover / Daria Portmann  
Telefon: 01/383 45 74

**Projekte**

Andrea Mäder  
Telefon: 01/380 21 50

**Mitgliederadministration/Verlag**

Agnes Fleischmann  
Telefon: 01/383 47 07

**Redaktion Fachzeitschrift Heim**

Erika Ritter  
Telefon 01/383 48 26

**Kurswesen (Sekretariat)**

Marcel Jeanneret  
Telefon: 01/383 47 07

**Leiterin Bildungswesen**

Dr. Annemarie Engeli  
Telefon privat: 041/743 14 61,  
Fax 041/743 14 62

**Bildungsbeauftragter**

Paul Gmünder  
Telefon/Fax privat: 041/360 01 03

Liebe Leserinnen, liebe Leser



*Das Heim als Arbeitsort...*

*Christian Bärtschi aus Bern hat der Redaktion als Beitrag zum Thema «Arbeit» einen Fax geschickt «...zum Schmunzeln!» Der kurze Beitrag «Phantasie ist gefragt» informiert uns über die japanischen «Fenstergucker», Angestellte, die dem Betrieb kreativ dienen, indem sie aus dem Fenster gucken und dabei ihre Gedanken spielen lassen. (Die Fotos zum Text sind allerdings in Zürich entstanden und wurden auf Wunsch der Redaktorin gestellt!)*

*Die Gedanken spielen lassen... Dazu fehlt doch meist die Zeit, oder wir getrauen uns schlicht nicht, diese Fenster-Pause einzuschieben. Wer uns so sähe, der könnte ja denken, dass... Die tägliche Arbeitsleistung wird durch Stress, Hektik und Reizüberflutung bestimmt und beeinflusst. Wohl kaum positiv. Trotz technischer Hilfsmittel, Arbeitstaktik und intellektueller Fähigkeiten: wir*

*schaffen es einfach nicht, auch noch kreativ tätig zu sein. Phantasie, Ideen wären zwar gefragt – der Aufschwung beginnt ja bekanntlich im Kopf –, aber zu mehr als zur vagen Idee reicht es meist nicht. Bei der Umsetzung in die Tat happert es dann gewaltig.*

*Nebenan läuft das Fernsehgerät.*

*Skiasse flitzen über die Piste. Mit halbem Ohr nehme ich die an- und abschwel- lenden Stimmen der Kommentatoren wahr.*

*Wie schaffen eigentlich die Sportler ihre Spitzenleistungen?*

*Da, ein Bild: ein Fahrer steht noch oben, abseits, auf die Stöcke gestützt, nach vorn gebeugt. Den Blick nicht aus dem Fenster, sondern mit geschlossenen Augen nach innen gerichtet, fährt er in Gedanken die Piste ab, bereitet sich mental auf den Einsatz vor, der von ihm volle Konzentration, Disziplin und Stärke fordern wird. Die mentale Vorbereitung unterstützt ihn, gibt ihm Kraft für die besondere Leistung und macht seinen Erfolg mit möglich.*

*Warum können wir dieses Rezept nicht auch für uns nutzen? Ein paar Minuten abseits stehen, aus dem Fenster gucken, nicht nur um die Phantasie spielen zu lassen, sondern um uns Stärke zu holen für unseren beruflichen Einsatz? Damit die Antriebskraft fördern, das Selbstvertrauen unterstützen, sich vorstellen, was man erreichen will gemäss dem Motto «Wenn du es träumen kannst, kannst du es auch tun!»?»*

*Mein Zahnarzt ist schuld. Während einer Zahnbehandlung, zum reinen Zuhören verurteilt und somit sprach- und widerspruchslos, hat er mich überredet. So habe ich für mich persönlich vor einem Jahr «mein» Fenster entdeckt und seither rund 100mal «Fenstergucken» praktiziert. Es hat mich allerdings viel Disziplin gekostet, die persönlich gesetzten Pausen im Wochenablauf einzuhalten. Diese Fenster- guckerei ist nämlich mit einem intensiven körperlichen Training verbunden. Oft stehen sich dabei respektive vorgängig «Wille und Widerstand» (auch ein Thema in dieser FZH) in einer harten Auseinandersetzung gegenüber: «Ich bin jetzt wirklich zu müde!» «Gerade darum. Du weisst ja, spätestens unter der Dusche weisst du, wie gut das war, fühlst du dich wieder pudelwohl, hast einen zwar verschwitzten aber klaren Kopf.»*

*Die neu gesammelte Energie lässt sich denn auch umsetzen. Die Disziplin aus der sportlichen Tätigkeit bildet eine gute Schule für die gedankliche Ebene. Das physische Wohlbefinden unterstützt die psychische Befindlichkeit. Die intensive Sauerstoffzufuhr hat nicht nur die Zellen intensiver angeregt, sondern das ganze System von Stress entlastet. «Abeschtrample was abedrückt. Dürewürble, nid nume der Choleschterinschpiegu u der Blutdruck, ou d' Gedanke, ds Hirni dürewürble.» Trainerliche Anregungen. Und echt: wie gut das tut!*

*Zwischendurch aus dem Fenster gucken, sei dies einfach so, wörtlich genommen, oder aber während einer körperlichen Aktivität, für jeden auf seine Art. Die Gedanken frei machen, «dürewürble», spielerisch oder gar gedankenverloren den Ausgleich suchen, hilft Widerstandskraft aufbauen und neu aufzutanken. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass beim «Dürewürble» schon so manche Idee, erst einmal vage aufgetaucht, plötzlich Konturen angenommen hat, greifbar wurde und zu leben begann.*

*Gucken Sie doch auch mal aus dem Fenster. Sie selber und das «Heim als Arbeitsort» werden davon profitieren. Warten Sie nicht damit bis ein Zahn abbricht. Der Zahnarztbesuch als nötiger Kick ist nicht zwingend vorgegeben.*

Mit herzlichen Grüssen

Ihre