

Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 69 (1998)
Heft: 2

Rubrik: [Impressum]

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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

Geschäftsinserte

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

Stelleninserte

Annahmeschluss am Ende des
 Vormonats; s/unter Geschäftsstelle

**Druck, Administration
 und Abonnement
 (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 Valkałover / 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 abschwellenden 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 Fensterguckerei 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. «Abeschtrampel was abdrückt. Dürewürble, nid nume der Choleschterinschpiegu u der Bluetdruck, 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 aufzubauen und neu auftanken. 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