

Zeitschrift: Puls : Drucksache aus der Behindertenbewegung
Herausgeber: Ce Be eF : Club Behinderter und Ihrer FreundInnen (Schweiz) [1986-1992]; Anorma : Selbsthilfe für die Rechte Behinderter (Schweiz) [ab 1993]
Band: 28 (1986)
Heft: 3: Sinn der Arbeit

Artikel: Für jene, die Lust haben, eine sinnvolle Abspannung
Autor: Huser, Hans
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-157334>

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: 27.03.2026

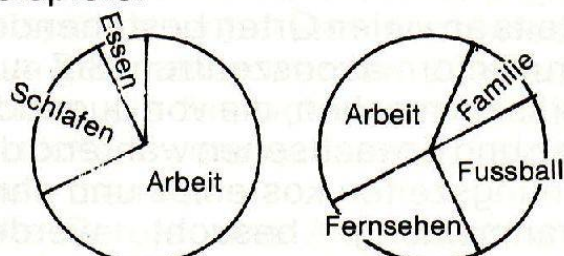
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Für jene, die Lust haben, eine sinnvolle Entspannung

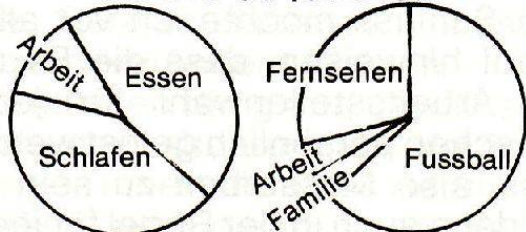
von Hans Huser

Schreib dir alle jene Lebenswerte auf, die für dich wichtig sind, z.B.: Essen / Schlafen / Fussball / Arbeit / Spazieren / Familie / FreundIn / (nur für Zürich: Langstrasse – Niederdorf) / Fernsehen / KollegInnen / Kirche / Vereine / Bergsteigen / Auto / Hund / Lesen / Musik etc. etc.

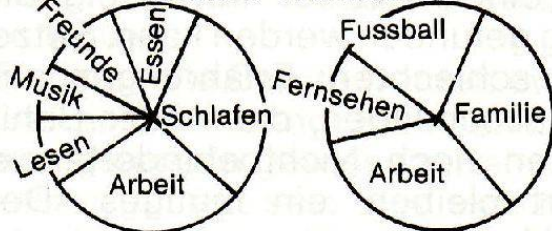
Mache nun einen Kreis, dieser Kreis bist du. Zeichne nun in diesen Kreis deine wichtigsten Lebenswerte ein, je nachdem wieviel Platz sie in deinem Leben einnehmen. Hier zwei Beispiele:



So wie es jetzt ist.



Meine Wünsche.

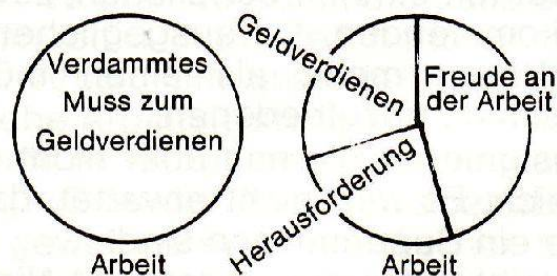


So wünsche ich es mir.

Und wenn du Lust hast weiterzuspielen, dann nimm die Artikel dieses Puls und zeichne in einen Kreis ein, wieviel Platz für den Verfasser die Arbeit, und wieviel Platz die übrigen Lebenswerte einnehmen! Ein schönes Rate-Spiel!

Ich hoffe, dass die Arbeitslust so richtig in dir erwacht ist und du noch weiterspielen möchtest! Wir schauen unsere Arbeit ein bisschen an: Der Kreis bedeutet deine Arbeit. Gib jedem dieser verschiedenen Gesichtspunkte, aus dem Deine Arbeit zusammengesetzt ist, soviel Platz, wie er einnimmt!

Mögliche Gesichtspunkte: Freude an der Arbeit / Stress / Überforderung / Arbeit als verdammtes Muss / Herausforderung / Selbstverwirklichung / Geldverdienen / Zeitvertreib / Sinn des Lebens etc. etc.



Und falls du nicht zufrieden bist, mit dem, was herauskommt, kannst du dich fragen:

- Lässt sich etwas ändern? was?
- Will ich etwas ändern? was?
- Wenn ich etwas ändern will, was unternehme ich, um es zu ändern?

Viel Vergnügen!