

Für jene, die Lust haben, eine sinnvolle Abspannung

Autor(en): **Huser, Hans**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Puls : Drucksache aus der Behindertenbewegung**

Band (Jahr): **28 (1986)**

Heft 3: **Sinn der Arbeit**

PDF erstellt am: **21.05.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-157334>

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

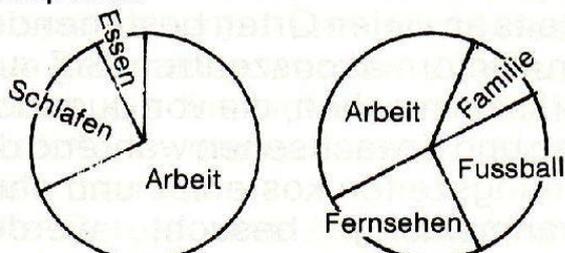
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Für jene, die Lust haben, eine sinnvolle Entspannung

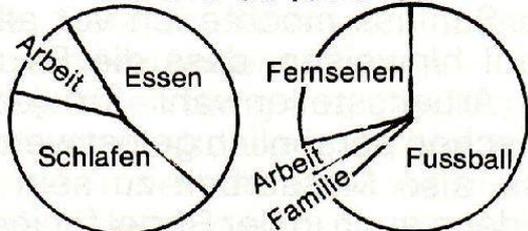
von Hans Huser

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.

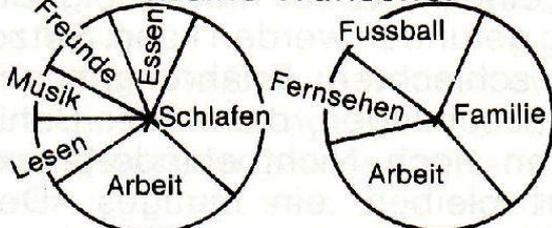
Mache nun einen Kreis, dieser Kreis bist du. Zeichne nun in diesen Kreis deine wichtigsten Lebenswerte ein, je nachdem wieviel Platz sie in deinem Leben einnehmen. Hier zwei Beispiele:



So wie es jetzt ist.



Meine Wünsche.

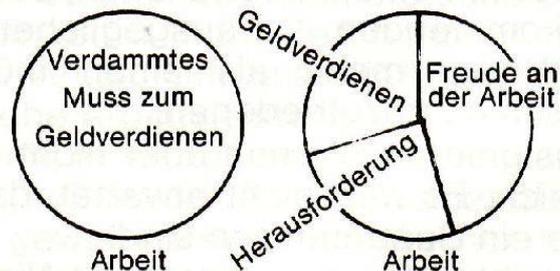


So wünsche ich es mir.

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!