

Willkommen zum Laufstallstamm 2014

Bildung | Beratung | Tourismus

www.arenenberg.ch

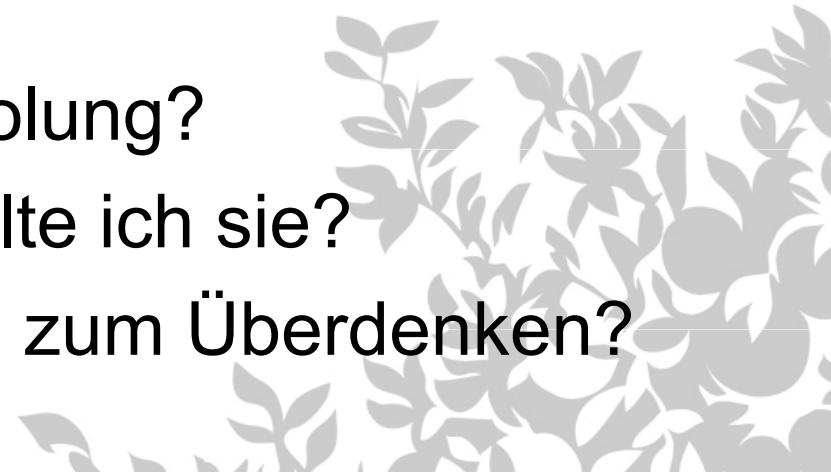


Programm



- Freiräume auf dem Landwirtschaftsbetrieb schaffen und erhalten
 - Referent: Dr. Matthias Schick, Agroscope ART, Tänikon

 - Zeitinseln mit hohem Erholungswert schaffen: Rita Höpli
 - Bedürfnisse und Lösungen für die Bäuerin, Partnerin, Frau im Haus

 - Was ist für mich Erholung?
 - Zeit-Inseln wie gestalte ich sie?
 - Was veranlasst mich zum Überdenken?
 - Weniger ist mehr!
- 

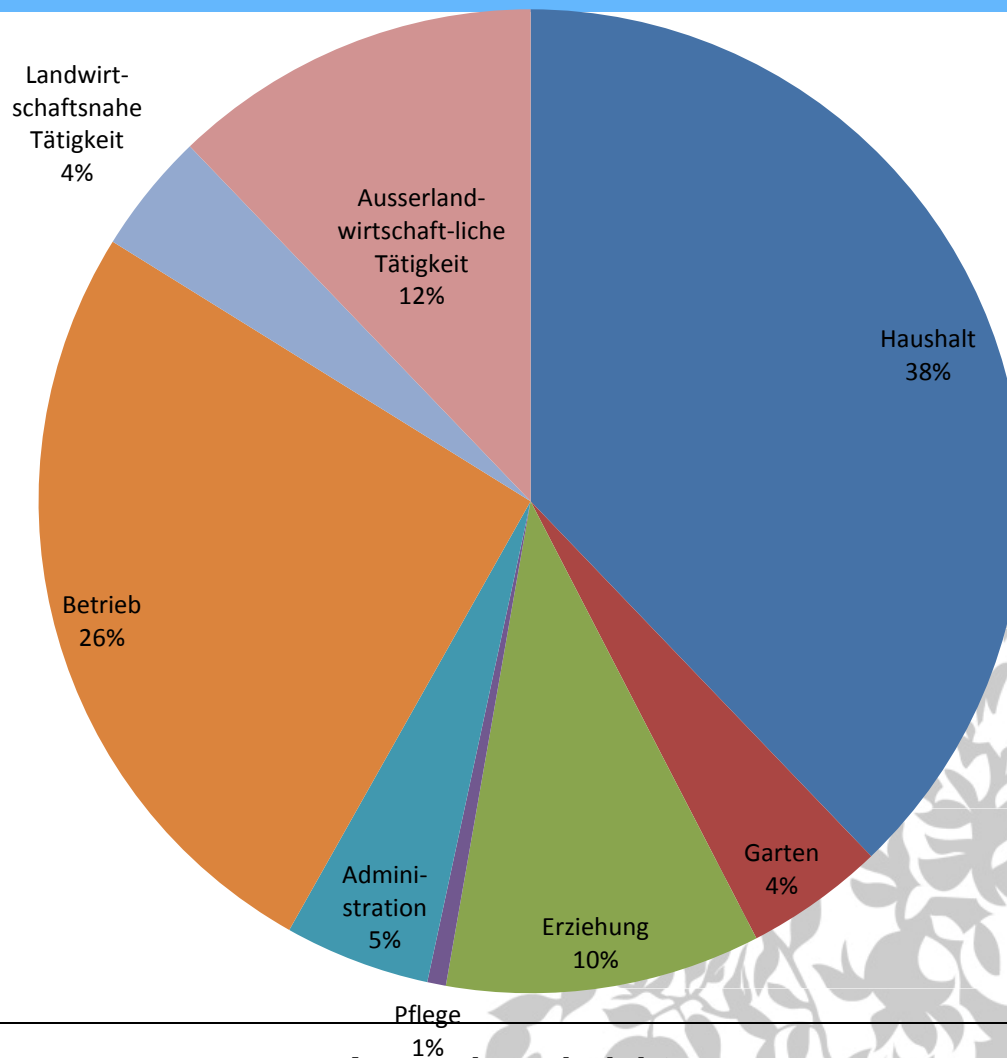
Folie 2

K1

Koni; 10.08.2014

Durchschnittlicher Zeitaufwand der Bäuerin 68 Std.

Grafik TB
Jahr 2011



29.08.2014

5 Bereiche - eine Hand voll Aufgaben

ich

Betrieb

Familie

Beruf

Kleintiere

Kochen

Wäsche

Garten

1 Tag auswärts

Faktoren die zum Analysieren , Um- und Überdenken der eigenen Situation veranlassen

- Gute Ausbildung - Voraussicht
- Neubau mit guter Planung
- Umstrukturierung
- Gesundheitliche Probleme
- Überlastung
- Unfall – Ausfall einer Person
- Todesfall
- Keine Hilfskräfte: grössere Privatsphäre, unabhängiger, mit Vertrauens-Leuten arbeiten

Zeitinseln mit hohem Erholungswert schaffen

- Zeit – Inseln
- Abgegrenztes Stück Land
- Er- Holungs- Wert
- Er - Immer wieder frisch
- holen, nehmen, darauf beharren, nein sagen, wollen
- Wert muss ins Gewicht fallen, sich auszahlen, Wirkung zeigen
- Schaffen
- Arbeiten bleibt uns nicht erspart





29.08.2014

Arenenberg belebt
www.arenenberg.ch

Meine Zeitinsel mit genügend Erholungswert



Was ist für mich Erholung?

Buch lesen

Nicht kochen müssen

Wochenende ohne Kinder

Wandern gehen

Schwimmen

Wellness

Velo fahren

Natur geniessen

Ausflug mit dem Töff / Cabriolet / Boot

Gleitschirm fliegen

Ferien am Strand

Mein Hobby

Ferien

Vorbeugen ist besser als heilen!



sich präzise ausdrücken, treffende Wörter brauchen!



genau hinhören, was, wie und warum gesagt wird!



genau hinsehen, Veränderungen und Gefühle wahrnehmen!



**Erschöpfungszustände entstehen
immer schleichend!**

Herzlichen Dank für die Aufmerksamkeit

**Allen eine gute Heimkehr und viel Fantasie um
Zeitinseln mit hohem Erholungswert zu finden!**

Bildung | Beratung | Tourismus

www.arenenberg.ch

