

20 Sekunden

Lerne Nein zu sagen

ZÜRICH. Im dreiteiligen Kurs, der sich ausschliesslich an Frauen richtet, werden Techniken des Nein-Sagens vermittelt und neue Verhaltensformen eingeübt. Wer die eigenen Bedürfnisse kennt und vertritt, erzeugt Respekt und Interesse. Der Kurs findet am 7. und 28. November sowie 23. Januar statt. www.eb-zuerich.ch

★★★★★★★★★★★★

Zeitgemäss schreiben

WIEN. Briefe und E-Mails sind Visitenkarten des Unternehmens. Daher ist eine zeitgemässe und stimmige Schreibe besonders wichtig. Wies geht, steht im Ratgeber «Kundenorientierte Korrespondenz». Das Buch bietet praktische Tipps, Checklisten und Musterformulierungen. www.lindeverlag.at

★★★★★★★★★★★★

Ein Job im Spital?

BASEL. Fachpersonen im Gesundheitswesen sind gefragt. Informationen zu den Berufen Pflegefachfrau, biomedizinische Analytikerin, Radiologin oder Physiotherapeutin gibt es an den Infotagen am 14. Okt., 19. Nov. und 17. Dez. im Bildungszentrum Gesundheit Basel Stadt. www.bzgsb.ch

★★★★★★★★★★★★

Berufsschau 2009

PRATTELN. Den Lehrberuf eins zu eins erleben lässt sich vom 21. bis 25. Oktober an der Berufsschau 2009. Vorgestellt werden 150 Jobs vom Aktivierungstherapeuten über den Polizisten bis zum Zugverkehrsleiter. Damit keine Frage offenbleibt, ist auch das Amt für Berufsbildung vertreten. www.berufsschau.ch

★★★★★★★★★★★★

Durch Stressmanagement das Gleichgewicht herstellen

ZÜRICH. Die Belastung am Arbeitsplatz hat stark zugenommen.

Mögliche Folgen davon: Stress, Schlafstörungen und Kopfschmerzen. Stressbewältigung lässt sich aber trainieren.

Es stapeln sich die Pendenzen und der Chef möchte das Konzept am liebsten bereits heute auf dem Tisch haben.

Der Angestellte fühlt sich enorm unter Druck. «Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Herzrhythmusstörungen sind eine mögliche Folge von zu grosser Belastung», sagt die Stressregulations-trainerin Evi Giannakopoulos. Als Stresssymptome können aber auch Hautallergien oder Magenprobleme auftreten. Laut Giannakopoulos kann das physiologische Gleichgewicht durch be-

wusstes Stressmanagement wieder hergestellt werden. «Gewisse äussere Stressfaktoren lassen sich bereits durch bessere Organisation, Zeitplanung oder einfach mal Nein-Sagen angehen.»

Anders die inneren Stressfaktoren: «Es sind die eigenen stressverstärkenden Gedanken, die eine Situation bedrohlich erscheinen lassen», so Giannakopoulos. Für solche Momente rät die Trai-

nerin zu positivem Denken und Relativieren: «Am besten stellt man sich die Frage nach den schlimmstmöglichen Folgen, sollte man die Arbeit nicht bis zum Termin erledigen können.» Damit sei man der Situation nicht mehr ganz so ausgeliefert und könne mit kühlerem Kopf nach Lösungen suchen. Stressbewältigungsstrategien kann man durch Training verinnerlichen, sagt Giannakopoulos: «Und plötzlich reagiert man instinktiv richtig, denn nicht die Situation, sondern die eigene Bewertung ist der Stressauslöser.»

Sandro Spaeth



Wenn sich die Pendenzen stapeln, fühlt man sich schnell unter Druck. Getty Images



Evi Giannakopoulos.

Adrenalin ade

Der nach Stresssituationen ausgeschüttete «Stress-Cocktail» aus Adrenalin und Cortisol lässt sich am besten mit viel Bewegung abbauen. Bleibt jedoch keine Zeit für Fitness und Sport, empfiehlt die Expertin, wenigstens die Treppe statt den Lift zu benutzen oder ein Teilstück des Arbeitsweges zu Fuss zurückzulegen. Stressresistenter macht auch eine gesunde Ernährung.

www.stressaway.ch

Studentenecke

Doktorat – was nun?



Florian Pfuner ist Doktorand am Laboratorium für Festkörperphysik der ETH Zürich.

Man beginnt das Doktorat, weil man sich nach dem Diplom mit Forschung weiter auseinandersetzen und sich auf ein wissenschaftliches Thema fokussieren will. Man plant seine Zukunft, sucht aus, bei welchen Gruppen man sich bewirbt, welche Forschungsthemen einen ansprechen und ob man sich vorstellen kann, in diesem Bereich weiterzuarbeiten. Das Doktorat stellt einen wichtigen Wegpunkt dar im Lebenslauf, es ist eine Aus-

bildung in einer bestimmten Fachrichtung auf hohem Niveau. Wenn man es nicht schon vorher weiss, dann muss man spätestens während des Doktorats entscheiden, wie man sein Wissen und die Erfahrung mit den eigenen Interessen in Einklang bringt und weiter verwenden will. Die Frage, die man sich stellen muss, ist, wie die Karriere weitergehen soll: Bleibt man in der universitären Laufbahn oder wechselt man das Umfeld?

Sucht man sich einen Job bei einer Firma, wo man sein Fachwissen einsetzen kann?

Meiner Meinung nach muss man für die Beantwortung der Frage nach dem Wohin den Horizont 10 bis 15 Jahre in die Zukunft legen. Ein zu kurzer Zeitraum kann einem falsche Rückschlüsse bringen. Man sollte nachdenken und dabei so realistisch wie möglich bleiben, wo man sein will beziehungsweise was man erreichen kann, hier und dort. Und da nicht

ETH

Eidgenössische Technische Hochschule Zürich
Swiss Federal Institute of Technology Zurich

garantiert ist, dass die Karriere auf dem geplanten geraden Weg verläuft, sollte man sich vor allem auch überlegen, für welchen Weg die Leidenschaft grösser ist. Prinzipiell jedoch gibt es keine Standardlösung, jeder muss diese Entscheidung selbst treffen. Beide Wege haben ihre Vorteile, aber auch ihre negativen Seiten. Es liegt an einem selbst, dies abzuwägen und zu entscheiden, wo man seine Zukunft nach dem Doktorat sieht. **Florian Pfuner**