



Weiterbildung

26. OKTOBER 2015

## Sprachen

Online-Tools können wertvolle Hilfe bringen



## Bike & Beruf

Linda Indergand ist schnell unterwegs



## Finanzen

So setzt man sein Geld gewinnbringend ein



ANZEIGE

HEUTE AUF WWW.20MINUTEN.CH

[www.seminare.ch](http://www.seminare.ch)

*schafft Transparenz bei der Weiterbildung!*

# Ein Helm, der künftig Leben retten soll

Zwei Studierende der Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW) tüfteln an einem Helm, der die Rettungskräfte automatisch alarmieren soll. Zum Einsatz gelangen soll der sogenannte «Smart-Helm» insbesondere bei Velo- oder Ski-

unfällen, wo Minuten über Leben und Tod entscheiden können. Mittlerweile weiss man nämlich, dass das Tragen eines schützenden Helms die auftretenden Kopfverletzungen bis zu 40 Prozent reduzieren kann.

## Führung muss täglich geübt werden



Eine Führungsfunktion zu übernehmen heisst insbesondere, täglich Erfahrungen zu sammeln und an der Selbstkompetenz zu feilen. FOTOLIA

Leaderin oder Leader sein bedeutet, über Fachkompetenz, Sozialkompetenz und Selbstkompetenz zu verfügen. «Doch oft fehlt die Förderung der Selbstkompetenz», erklärt Dr. Anna Gamma, Psychologin und Zen-Meisterin in Luzern. Im Coaching-Lehrgang und in Leadership-Trainings fördert sie

daher in ihrem Institut neben der mentalen und emotionalen auch die spirituelle Intelligenz. Denn: «Gerade in der heutigen, sehr anspruchsvollen Zeit ist die Selbstkompetenz eine wesentliche Fertigkeit, weil die Komplexität der Aufgaben, der gesellschaftliche Leistungsdruck und die Beschleunigung stetig

wachsen.» Für Anna Gamma steht deshalb fest: «Führen ist definitiv eine Lebenskunst. Und wer Stille wagt – und es bleibt ein Wagnis – findet zur Leichtigkeit, zur Gelassenheit, zu innerem Frieden, Freiheit und Glück, das auch in schwierigen Zeiten nicht verloren gehen sollte.»

## Spannendes zum Thema Weiterbildung

Haben Sie interessante und spannende Informationen rund um Weiterbildung?  
Setzen Sie sich mit uns in Verbindung! [redaktion@seminare.ch](mailto:redaktion@seminare.ch) oder Tel. 041 874 30 30

## 20 Sekunden

### ScopeDays

Am 10. und 11. November 2015 findet diese nationale Konferenz an der Naturwissenschaftlichen Fakultät der Universität Genf statt. Schwerpunkte der Veranstaltung sind die Nachwuchsförderung und der ausserschulische Unterricht. <http://international.educa.ch/de/scopedays>

### Zebi 2015

Anfang November präsentieren über 160 Berufsverbände, Schulen und Unternehmen ihre Aus- und Weiterbildungsangebote. Während vier Tagen werden in Luzern 140 Berufe und über 600 Weiterbildungsangebote vorgestellt. Ein attraktives Rahmenprogramm rundet das vielfältige Messeangebot ab. [www.zebi.ch](http://www.zebi.ch)

### Neuer Lehrgang

Tausende Werbeimpulse pro Tag überfordern das menschliche Aufnahmevermögen bei Weitem. Content Marketing baut mit relevanten und hochwertigen Inhalten eine nachhaltige Beziehung zwischen Konsument und Produkt auf. [klubschule.ch/contentmarketing](http://klubschule.ch/contentmarketing)

### 20 Jahre Consolving

Wie geht man heute mit Service-Erwartungen um? Welche sind berechtigt und wie gestalte ich diese angemessen und zeitgemäss? Antworten gibt es am 6. November 2015 in Form von Workshops, Impulsen und Austausch mit Berufskollegen. [www.consolving.ch](http://www.consolving.ch)

# Alle werden SIEgER

Die Gleichstellung von Mann und Frau ist eines der grossen Themen der Gegenwart - und ein höllisch heisses Eisen.

Daran hat sich schon so mancher (und so manche) die Finger verbrannt: Ist der Geschlechterunterschied biologisch bedingt oder kulturell? Sitzen so wenige Frauen in Führungspositionen, weil sie nicht wollen oder weil man sie nicht lässt?

Egal jedoch, wie man zu solchen Fragen steht - in der Arbeitswelt ist der kleine Unterschied bis auf Weiteres eine feste Grösse. Ihn zu leugnen, schafft mehr Probleme, als es löst. In ihrem erfrischend praxisorientierten Buch «Das SIEgER-Team» zeigt die ehemalige Managerin Kathrin Seifarth, wie wir von den Eigenheiten des anderen Geschlechts sogar profitieren können.

Früher, so Kathrin Seifarth, waren Frauen dafür zuständig, die Gruppe zusammenzuhalten. Deshalb stellen sie typischerweise Beziehungen in den Vordergrund und interessieren sich für Kontexte und Prozesse. Männer dagegen



mussten als Jäger lösungsorientiert arbeiten und unterliegen deshalb einem stärkeren Konkurrenzdenken.

Es kommt darauf an, die jeweilige Eigenart des anderen zu berücksichtigen. Männer meinen es zum Beispiel nur selten persönlich, wenn sie im Meeting eine Kollegin mal etwas härter angehen. Oft geht es ihnen nur um Klarheit in der Sache. Und Frauen sind längst nicht immer so meinungs-schwach, wie es scheint, wenn sie mal wieder um den heissen Brei herumreden. Womöglich formulieren sie ihre Ansichten schlichtweg höflicher.

Das SIEgER-Team macht deutlich: Mann und Frau gehen aus einer von Reflexion und Rücksicht geprägten Zusammenarbeit beide als Gewinner hervor. getAbstract legt das Buch daher allen ans Herz, die nicht auf eine ferne Zukunft warten mögen, in der der kleine Unterschied keine Rolle mehr spielt.

Katrin Seifarth: Das SIEgER-Team, Ellert & Richter, 2015, Rating 6 (max. 10 Punkte). Eine fünfseitige Zusammenfassung dieses Buches sowie Tausender weiterer Titel können Sie auf [www.getAbstract.com/20minuten](http://www.getAbstract.com/20minuten) erwerben.

 **getabstract**  
compressed knowledge



## Zimmermann on Tour 2015

Loris Niedermann ist 19 und ausgebildeter Zimmermann. Diese Lehre zählt bei den männlichen Schulabgängern zu den meistgewählten Berufen. Damit dies auch in Zukunft so bleibt, ist Loris Niedermann nun gewissermassen auf Tournee, um seinen Beruf noch bekannter zu machen. Jugendliche können ihm zum Beispiel an der Berufsmesse Zürich (17. bis 21. November 2015) über die Schultern schauen. [www.holzbau-schweiz.ch](http://www.holzbau-schweiz.ch)

# Der Sm

Zwei Studierende der Fachhochschule Nordwestschweiz tüfteln an einem speziellen Helm, der Rettungskräfte alarmieren soll.

Die Zahlen sind eindrücklich: Ob schon immer mehr Schweizerinnen und Schweizer einen Helm tragen, verletzen sich rund 800 Velofahrer schwer und etwa 30 gar tödlich. Dazu kommen die Unfälle beim Skifahren, Biken oder Motorradfahren. Grund ge-



Lorenz Moser (links) und Loris De Fina tüfteln

ANZEIGE

# INSERAT

Für Inserat- und Agendabuchungen im nächsten Weiterbildungsspecial stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

[seminare.ch](http://seminare.ch) | Tel. 041 874 30 30 | [info@seminare.ch](mailto:info@seminare.ch)



# Smart-Helm schützt kluge Köpfe

nug also, um einen Helm zu entwickeln, der die Rettungskräfte auf schnellstem Weg alarmiert. Mit Loris De Fina und Lorenz Moser haben sich zwei Studierende der Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW) an diese anspruchsvolle Aufgabe gewagt, wobei sie sich daran machen, das Prinzip des Smart-Helms

– ursprünglich von FHNW-Forscher Taoufik Nouri entwickelt und patentiert – praxistauglich zu machen. Elektro- und Informationstechnik-Student Lorenz Moser erklärt: «Das System übermittelt mittels integriertem GPS- sowie GSM-Modul zum Beispiel, in welcher Kopfregion der Aufprall statt-

gefunden hat und wie stark dieser ausgefallen ist». Die Schläge werden dank Druckschläuchen lokalisiert, sodass die Aufschlagskraft ermittelt werden kann. Aus den Daten des Ortes und der Kraft lässt sich berechnen, ob es zu einer Verletzung gekommen ist. Sämtliche gesammelten Informationen gehen dann via Mobilnetz direkt an die Rettungskräfte. Das funktioniert auch dann, wenn der Verletzte bewusstlos

sein sollte. Somit können die Retter möglichst effizient und schnell an den Unfallort beordert werden, um die lebenswichtige Erstversorgung vorzunehmen. Loris De Fina und Lorenz Moser haben bisher einen Prototypen entwickelt. Nun gilt es, diesen so zu verbessern, dass er eines Tages auch tatsächlich einsetzbar ist. Aufgrund seiner Grösse ist der Smart-Helm im Moment noch nicht praxistauglich. «Die Herausforderung besteht darin, die ganze Elektronik und Sensorik zu verkleinern und in einen Helm zu integrieren», sagt Loris De Fina dazu. Damit die kommerzielle Umsetzung dereinst gelingen wird, braucht es weitere Schritte: Prioritär hierbei sind das Know-how einer medizinischen Fachperson sowie die Kooperation mit einem professionellen Helmhersteller.

**GABRIEL AESCHBACHER**  
www.smarthelm.20min.ch  
www.fhnw.ch

«Zusammen mit einem industriellen Partner können wir den Smart-Helm marktreif umsetzen».

**Loris De Fina**  
Studierender  
FHNW



## 20 Sekunden

### Zu viele Maturanden ...

... gebe es in der Schweiz, sagen 45 Prozent der Befragten, wogegen 10 Prozent dafür einstehen, dass mehr Leute diese Reifeprüfung absolvieren sollen. Fast 90 Prozent wünschen zudem, dass die Matura-Prüfungen in unserem Land vereinfacht werden sollten.

### Gestresste Jugendliche

Nahezu die Hälfte der Jugendlichen zwischen 15 und 21 befindet sich im Alltagsstress. Auslöser sind vor allem Schule, Universität, berufliche Grundbildung, Leistungsdruck und Überforderung. Gemäss dieser Studie sind Privatleben und Freizeit keine auslösenden Faktoren für diese temporären Überlastungen. [www.juvenir.ch](http://www.juvenir.ch)

## Medizinabschluss



Vier Schweizer Universitäten planen, ab 2017 einen Bachelorstudiengang für 100 Medizinstudierende anzubieten. Nach dem Bachelorabschluss kann an den Partneruniversitäten Tessin, Basel und Zürich der Masterstudiengang in Medizin in Angriff genommen werden. [www.ethz.ch](http://www.ethz.ch)

eln am Smart-Helm, der dafür sorgen soll, dass schwere Kopfverletzungen schnell behandelt werden können. ZVG

ANZEIGE

# INSERT

Für Inserat- und Agendabuchungen im nächsten Weiterbildungsspecial stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

seminare.ch | Tel. 041 874 30 30 | [info@seminare.ch](mailto:info@seminare.ch)







## Tourismusausbildung dort, wo andere Ferien machen

Die Höhere Fachschule für Tourismus (HFT) Graubünden bereitet die Absolventen optimal auf eine Karriere in der Tourismusbranche vor. Der dreijährige, eidgenössisch anerkannte Studiengang ist praxisbezogen und vermittelt sowohl fundierte Branchen-

kenntnisse als auch Wissen in Bereichen wie zum Beispiel Eventmanagement, Wirtschaftswissenschaft, Marketing, Kommunikation oder Informatik. Im zweiten Jahr absolvieren zudem alle Studierenden ein Praktikum. Seit 2014 bietet die Schule zudem

eine saisonale Studienvariante an: Während dreier Jahre arbeiten die angehenden Tourismus-Profis in den Hauptsaisons im Sommer und im Winter in touristischen Betrieben, in den Zwischensaisons hingegen drücken sie die Schulbank. [www.hftgr.ch](http://www.hftgr.ch)

## Kampf dem starken Franken IP-Netzwerke und Sicherheit

Unser Land als Hochpreisinsel: Insbesondere der Schweizer Tourismus kämpft schon seit längerer Zeit gegen das Prädikat «teuer», zumal im benachbarten Ausland Ferien schon immer günstiger waren. Dazu kommt die Aufhebung des Euro-Mindestkurses, der die Situation erneut verschärft hat, sodass nun konkrete Massnahmen gefragt sind. Mögliche Antworten hält das neue Impulsprogramm von ritzy\* bereit, denn es umfasst ausgewählte Seminare, die Touristikerinnen und Touristiker fit für den Umgang mit dem starken Franken machen. Dabei stehen vor allem die klassischen vier P's – Produkt, Place, Preis, Promotion – des Marketings im Fokus, denn der optimale Marketing-Mix macht den Unterschied. [www.ritzy.ch/de](http://www.ritzy.ch/de)

Seit über 20 Jahren im Business tätig, vermittelt das Schulungsunternehmen Brainstorm AG Dienstleistungen für IT-Profis. CEO Urs Loeliger zählt Netzwerke sowie Sicherheit rund um das Internet zu den Kernkompetenzen seiner Firma, welche in Form von Kursen, Seminaren und Workshops auch weiterbildet. Hierbei wird auf Kleingruppen gesetzt, sodass die höchstmögliche Effizienz garantiert ist. Gefragt sind zudem die regelmässigen Funktionstests, die zeigen, ob Netzwerke gegenüber dem Internet genügend gut geschützt sind. Diese Tests sollten monatlich durchgeführt werden. «Oft werden dabei kleine Fehler mit grosser Wirkung entdeckt», verweist Urs Loeliger auf die Wichtigkeit dieser Massnahme. [www.brainstorm.ch](http://www.brainstorm.ch)

## CAS: Journalismus soll interessante Geschichten erzählen



Unternehmen und andere Organisationen setzen zunehmend auf Storytelling: Sie «inszenieren» ihre Marken, Produkte und Services in Geschichten, die bei Lesern und Usern Interesse wecken. Das Erfolgsgeheimnis ist attraktiver, journalistisch aufbereiteter Content. Nur wer seine Kommunikation am Kundennutzen ausrichtet und hochwertige Inhalte zur richtigen Zeit am richtigen Ort anbietet, in Magaziningeschichten, Bildreportagen oder Videos, kann seine Zielgruppen überzeugen – und längerfristig binden. Mit dem Studiengang CAS Brand Journalism & Corporate Storytelling, einem Kooperationsangebot des MAZ – der Schweizer Journalistenschule und der Hochschule Luzern – Wirtschaft, machen sich erfahrene Kommunikationsfachleute fit für die aktuellen und künftigen Herausforderungen der Markenkommunikation. [www.maz.ch](http://www.maz.ch)

## Weiterbildungsagenda

### Medizin, Wellness, Ernährung und Fitness

Ein umfassendes und auf Sie abgestimmtes Schulungsangebot für Ihre berufliche Zukunft im Gesundheitswesen.

Datum: 25.01.2016, Dauer: 2 Semester, Ort: ZH/BE/LU/SG  
Infos: Bénédic-Schule, [www.benedict.ch](http://www.benedict.ch), Tel. 044 242 12 60



### Handelsschule und Arzt-/Spitalsekretärin

Betont praxisbezogene Lehrgänge: am Abend, am Samstag oder am Montag, mit guten Berufschancen.

Datum: 25.01.2016, Dauer: 2 Semester, Ort: 8004 Zürich  
Infos: Bénédic-Schule, [www.benedict.ch](http://www.benedict.ch), Tel. 044 242 12 60



### Dipl. Techniker(in) HF Logistik

Unternehmensprozesse und Logistiknetzwerke steuern, Ihre Karriere startet, berufsbegleitend, studierfreundlich.

Datum: 22.02.2016, Dauer: 6 Semester, Ort: 8953 Dietikon  
Infos: Berufsbildungszentrum Dietikon BZD, [www.bzd.ch](http://www.bzd.ch), Tel. 044 745 84 60

### Dipl. Techniker(in) HF Mechatronik

Systemtechnik, Automation, Mechatronik – System-Engineering für Ihre Karriere, berufsbegleitend, innovativ.

Datum: 22.02.2016, Dauer: 6 Semester, Ort: 8953 Dietikon  
Infos: Berufsbildungszentrum Dietikon BZD, [www.bzd.ch](http://www.bzd.ch), Tel. 044 745 84 60

### Planen Sie jetzt Ihre persönliche Weiterbildung!

QR-Code scannen und sofort weitere Details erfahren. Auf dem Smartphone erhalten Sie Zusatzangaben zu obigen Weiterbildungsangeboten sowie Kontaktinformationen und weiterführende Links. Zudem finden Sie viele weitere Kurse, Seminare, Lehrgänge und Nachdiplomstudien.



Service powered by



Einen kostenlosen QR-Code-Reader für Ihr Smartphone finden Sie im entsprechenden App-Store.

[www.weiterbildung.20min.ch](http://www.weiterbildung.20min.ch)

## QS Master- & MBA-Messe in Zürich

Die QS Master- & MBA-Messe macht Station im Kongresshaus Zürich am Dienstag, 27. Oktober. Erfahren Sie mehr zum GMAT und lernen Sie im direkten Gespräch mit den Zulassungsbeauftragten alles Wesentliche zu den verschiedenen MBA- und Masterkursen. Zudem präsentiert die Messe einen CV-Check und 1.7M-Stipendien. [www.topmba.com/events/](http://www.topmba.com/events/)



# Handeln aus der inneren Mitte

«Führen ist eine Lebenskunst», sagt Dr. Anna Gamma, Psychologin und Zen-Meisterin. Sie erläutert ihre Philosophie.

## Wie erklären Sie Ihr Führungsverständnis?

«Nicht nur Menschen in Machtpositionen haben Menschen zu führen und Aufgaben zu bewältigen. Wer das eigene Leben gestalten will, kommt nicht darum herum, führen zu lernen. Denn wie bei jeder Kunst bedarf es der täglichen Übung, um erfolgreich zu sein und zu bleiben. Wenn wir Führung abgeben, beginnen andere Menschen, über unser Leben zu entscheiden.»

**Sie sagen, die Führungskraft lebe von der Kunst, sich selbst zu führen. Genügt allein das Erfordernis an mich, um strukturiertes und strategisches Handeln zu meistern?**

«Führungskompetenz hat mit Fachkompetenz, sozialer Kompetenz und Selbstkompetenz zu tun, wobei die drei Bereiche in dieser Reihenfolge in traditionellen Leadership-Trainingsprogrammen gewichtet werden. Manchmal fehlt die Förderung der Selbstkompetenz sogar ganz. Ich halte sie gerade heute für eine wesentliche Fertigkeit. Die Komplexität der Aufgaben, der Leistungsdruck und die Beschleunigung nehmen zu. Um sich darin nicht zu verlieren, sind Persönlichkeiten gefragt, die im Kontakt mit sich selbst Gelassenheit im Sturm verkörpern, in der Komplexität die entscheidenden Prioritäten setzen können, das menschi-

che Mass nicht verlieren und neben der Fachkompetenz auch eine entfaltete Herzintelligenz leben.»

**Kopf- und Bauchmensch, was braucht er, um sich selber führen zu können?**

«Ob Kopf- oder Bauchmensch, beide brauchen Zeiten der Selbstbesinnung und der Reflexion, um jene Selbsterkenntnis zu erreichen, die nicht beim Erkennen bleibt, sondern dem ein entsprechendes Handeln folgt.»

**Ihr Lehrgang versteht sich als Ergänzung zur traditionellen Coaching-Ausbildung. Was heisst das genau?**

«In traditionellen Coaching-Ausbildungen und Leadership-Trainings wird insbesondere die mentale und emotionale Intelligenz gefördert. Wir ergänzen und sprechen die spirituelle Intelligenz sowie die Körperintelligenz an.»

**Welche Führungsthemen stellen Sie vor allem in den Mittelpunkt?**

«Unsere Programme sprechen nicht nur die mentale Intelligenz an. Vielmehr werden die Teilnehmenden eingeladen, einen Erfahrungsweg zu gehen, der zur Selbstermächtigung führt. Dazu gehören Themen wie: «Entfaltung des inneren Teams», «Stille als Ort der Selbstbegegnung und Entscheidungsfindung in sich entdecken», «Herzintelligenz entfalten», «Selbstkompetenz gewinnen und seinen Platz im grossen Ganzen wahrnehmen», um nur einige zu nennen.»

**Führungspersönlichkeiten müssen Ziele erreichen. Ihr Tipp zum Erfolg aus der Stille?**

Als Grundsatz könnte gelten: «Wer Stille wagt – und es bleibt ein Wagnis – findet zur Leichtigkeit, zu Gelassenheit, innerem Frieden, Freiheit und Glück, das auch in schwierigen Zeiten nicht verloren gehen sollte.»

**ERICH HERGER**

[www.fuehren.20min.ch](http://www.fuehren.20min.ch)

[www.annagamma.ch](http://www.annagamma.ch)

[www.seminare.ch](http://www.seminare.ch)

«Wer Stille wagt,  
findet zur  
Leichtigkeit».

**Dr. Anna  
Gamma**  
Psychologin und  
Zen-Meisterin



Die innere Gelassenheit hilft, auch in hektischen Momenten den Kopf nicht zu verlieren. FOTOLIA

## Auf zweitem Weg Lehrer werden

Wer mindestens 30 Jahre alt ist, eine Ausbildung auf der Sekundarstufe II abgeschlossen und über sehr gute Deutschkenntnisse verfügt, sowie nach Ausbildungsabschluss eine Berufstätigkeit vorweisen kann, darf sich neu an der PHSG für das dreistufige Aufnahmeverfahren anmelden. Anmeldeschluss ist der 15. November 2015 für den Studiengang Primarstufe und Kindergarten mit Studienbeginn Herbstsemester 2016, für den Studiengang Sekundarstufe I gilt der 30. April 2016 als letzter Termin. [www.phsg.ch](http://www.phsg.ch)



FOTOLIA

## Impressum



Gesamte Gratisauflage 2015  
447 552 Exemplare D-CH  
187 018 Exemplare W-CH  
33 117 Exemplare I-CH

1 468 000 Leser D-CH  
530 000 Leser W-CH  
88 000 Leser I-CH  
(Mach Basic 15-2)

Herausgeberin: Tamedia AG  
Verleger: Pietro Supino  
Leiter 20 Minuten: Marcel Kohler  
Chefredaktor: Marco Boselli

### Weiterbildungs-Special

Redaktion: [seminare.ch/Webtech](http://seminare.ch/Webtech) AG  
Gabriel Aeschbacher  
Erich Herger  
Myriam Arnold  
Urs Schnüriger  
Bruno Manz

Layout: Denise Baumann

Weiterbildungs-  
Agenda: Ivan Storchli & Manfred Fuchs  
Adresse: Lehnplatz 10  
6460 Altdorf

E-Mail: [redaktion@seminare.ch](mailto:redaktion@seminare.ch)  
Telefon: 041 874 30 30

Inserate: [verlag@20minuten.ch](mailto:verlag@20minuten.ch)  
Tel. 044 248 66 20  
Fax 044 248 66 21

ANZEIGE

# INSERAT

Für Inserat- und Agendabuchungen im nächsten Weiterbildungsspecial stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

[seminare.ch](http://seminare.ch) | Tel. 041 874 30 30 | [info@seminare.ch](mailto:info@seminare.ch)





Eine junge Urnerin sorgt sportlich wie beruflich für Aufsehen. ANDREAS DOBSLAFF

## Linda Indergand gehört zu den schnellsten Bikerinnen

Der Umgang mit Zeit ist für die Urner Spitzensportlerin in jeder Lebensphase wichtig - besonders aber im Wettkampf.

«Entschuldige bitte», sagt Linda Indergand (22) und meint damit ihre kurze, eigentlich nicht nennenswerte, 2-minütige Verspätung. 2 Minuten seien jedoch im Leben der jungen Profi-Mountainbikerin eine lange Dauer - vor allem im Wettkampf: «Dort heisst es von Beginn weg: Achtung, fertig, Vollgas und jede Hundertstelsekunde zählt.» Zu Recht trägt die Urnerin deshalb seit Anfang September das Weltmeister-Trikot in der Sprint-Disziplin Cross-Country Eliminator. Sie war die Schnellste.

Die Zeit und ihr Management sind ein wesentlicher Bestandteil von Linda Indergands Leben. «Vor und während der Saison müssen die verschiedenen Trainingseinheiten, die zahlreichen Wettkämpfe und die ebenso wichtigen Erholungsphasen aufeinander abgestimmt und dann auch durchgezogen werden», sagt die für das Focus XC Team fahrende 22-Jährige. Dank ihrer Disziplin, ihren guten Resultaten und ihrem Traum von einer Olympischen Goldmedaille erhielt die ambitionierte Linda Indergand im Jahr 2013 eine 50-Prozent-Anstellung bei der Schweizer Armee. «Als Zeitmilitär-Spitzensportlerin bleibt

mir mehr Zeit zum Trainieren», sagt die gelernte Kauffrau mit abgeschlossener Berufsmatura. «Ich kann mich so vollends auf meine sportlichen Ziele konzentrieren, wofür ich sehr dankbar bin.» Diese Möglichkeit bekommen insgesamt 18 Athletinnen und Athleten in der Schweiz - je neun Sommer- und Wintersportler.

«Neben dem körperlichen Training ist es mir aber ebenso wichtig, etwas für meinen Kopf zu tun», erzählt die amtierende U23-Schweizermeisterin. Seit sieben Monaten absolviert Linda Indergand eine Ausbildung zur Sport- und Präventionstherapeutin bei der Dickerhof AG. «Die Theoriemodule habe ich erfolgreich beendet. Nun stehen die praktischen Module an.» Der modulare Aufbau erlaube es ihr, die Ausbildung nach der ihr zur Verfügung stehenden Zeit zu gestalten. Mit der Weiterbildung zur Masseurin will sich die Urnerin für die Zeit nach der Karriere wappnen: «Niemand kann mir garantieren, dass ich gesund bleibe, vor allem deshalb möchte ich einen sinnvollen beruflichen Plan B zur Hand haben.»

**MYRIAM ARNOLD**  
www.indergand.20min.ch  
www.mehrleisten.ch  
www.bwi.ch  
www.dickerhof.ch

## Nicht alle Kinder zocken vor dem Computer

Die repräsentative MIKE-Studie 2015 zeigt, dass die sechs- bis 13-Jährigen



FOTOLIA

bereits zur Hälfte ein eigenes Handy haben. Allerdings wird mit diesem nicht primär gespielt, vielmehr wird es für das Musikhören genutzt. Positiv auch, dass mehr als ein Drittel der Kids angibt, täglich oder zumindest fast täglich in einem Buch zu lesen. Sehr beliebt schliesslich ist YouTube, das von über 75 Prozent mindestens einmal wöchentlich genutzt wird. [www.zhaw.ch](http://www.zhaw.ch)

## Harry will sein Studium retten - was tun?

Prokrastination ist der Fachbegriff für das Aufschieben, Vertragen und Vertrödeln von Aufgaben. Ein typisches Uni-Problem, lästig, aber harmlos für die einen, ein Grund, das Studium abzubrechen für die anderen.

Für das Prokrastinieren und die Blockaden spielen zwei Arten von Ursachen eine zentrale Rolle: Defizite der eigenen Persönlichkeit wie etwa Selbstwertprobleme, übersteigter Perfektionismus und solche Sachen. Daran muss längerfristig gearbeitet werden. Ist das Problem sehr schwerwiegend, wird eine Therapie empfohlen.

Dann gibt es Gründe, die mit der Arbeitsorganisation zu tun haben: Man hat zu hohe Erwartungen, teilt die Zeit falsch und gar nicht ein, arbeitet zu isoliert, lässt zu viel Ablenkung

zu. Das sind Probleme, die sich leichter beheben lassen. Um das ständige Aufschieben in den Griff zu bekommen, können folgende Strategien weiterhelfen:

Einen Stundenplan machen und sich daran halten, wäre eine Möglichkeit. In den Stundenplan gehört auch Entspannung, Sport und frische Luft, und zwar reichlich. Dann gibt es noch den Faktor, der oft vergessen geht: die Kommunikation. Diese wirkt auf verschiedenen Ebenen. Über die eigenen Gedanken zu sprechen hilft, diese zu sortieren. Das Feedback von anderen ist aber auch wichtig, um über längere Zeit motiviert zu bleiben. Auch der Austausch mit Leuten, die an ähnlichen Themen dran sind, kann helfen, sich selber realistische Ziele zu setzen beziehungsweise in Zwischenzielen zu denken.



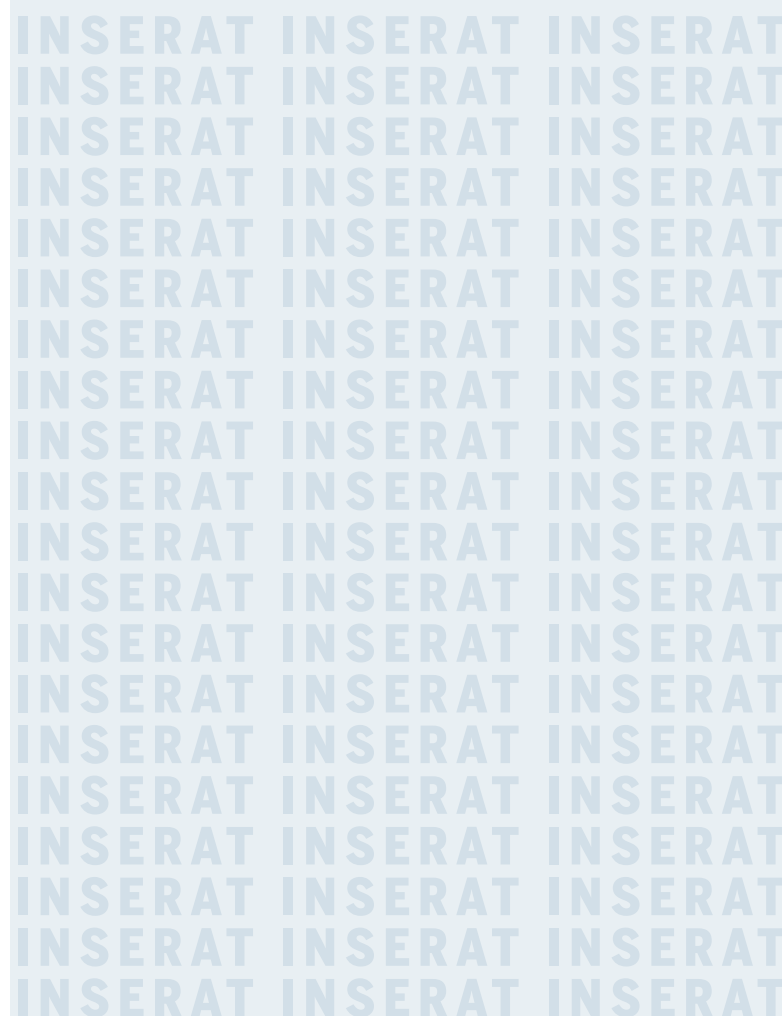
**John Dubacher ist Studienberater und verantwortlich für die Beratung bei Studium-Schweiz.ch.**  
www.studium-schweiz.ch/  
studienberatung

## Trendberufe: Was Lernende 2024 machen

Was heute IN ist, gilt morgen vielleicht schon als OUT. Gemäss einer aktuellen Studie des Bundesamts für Statistik (BFS) werden Lernende in zehn Jahren vor allem im Sozialwesen und in der Informatikbranche tätig sein. Techni-

schen Berufen wird generell ein hohes Wachstumspotenzial vorausgesagt. Am anderen Ende der Skala stehen hingegen die Sektoren Landwirtschaft und Industrie, welche gemäss BFS mit massiven Einbussen rechnen müssen.

ANZEIGE



## Gleichstellung

Ein Dokumentarfilm, der im Frühling 2016 Premiere feiert, möchte die öffentliche Diskussion über die Gleichstellung von Mann und Frau in der Arbeitswelt fördern und zielführende Verbesserungen anregen. Der Film, der im Moment in zwei Schweizer KMUs gedreht wird, bildet die Basis für weitere Sensibilisierungsmassnahmen, wonach zum Beispiel E-Learning-Tools entwickelt werden. Sie sollen in Workshops für Arbeitgeber zum Einsatz gelangen. Die seit Kurzem aufgeschaltete Website liefert diesbezüglich erste Inputs. Als Partnerin hat man die «Hochschule Luzern – Soziale Arbeit» gewinnen können.

[www.gleichstellen.ch](http://www.gleichstellen.ch)



## Innovation leben

Am 12. November 2015 gastieren an der Hochschule Rapperswil sechs Sprecher, welche darüber reden, wie man den Innovationsgeist weckt. Sie berichten darüber, wie man eine Idee vom ersten Funken bis hin zu einem fertigen Produkt entwickelt – und wie man nebst technischen Herausforderungen und finanziellen Vorgaben auch die Praxistauglichkeit nicht aus den Augen verliert.

[www.uxpa.ch](http://www.uxpa.ch)

# Finanzkost leicht verdaulich serviert



Wer sein Geld an der Börse anlegen will, kombiniert eigenes Wissen mit demjenigen von Fachleuten. FOTOLIA

Nicht alle legen ihr Geld an der Börse an, erst recht nicht ohne Know-how. Ein Tool soll Abhilfe schaffen – ein Praxistest.

«Was mich daran hindert, in Aktien zu investieren? Ganz einfach: Ich kenne mich damit zu wenig aus», gibt Benjamin Z.\* (26) offen zu. «Ohne Kenntnisse vom Kapitalmarkt und seinen Zusammenhängen kann ich das Risiko einer Geldanlage an der Börse nicht einschätzen, geschweige denn mit meinem Bankberater fundiert darüber diskutieren», sagt der gelernte Elektromonteur.

Genau diese Wissenslücke wollen die Betreiber der unabhängigen Webplattform Fintool.ch füllen. Prof. Dr. Erwin

Heri, Mitbegründer des Portals und Finanzprofessor an der Universität Basel, versucht in mittlerweile über 100 sogenannten Street-Videos, die Finanzwelt kostenfrei einer breiten, nicht-fachkundigen Bevölkerungsschicht nahezubringen. Mit Erfolg? «Das doch eher komplizierte Thema kommt dank der einfach gewählten Sprache sehr verständlich rüber», bilanziert Benjamin Z., nachdem er sich ein erstes Video angeschaut hat. Dass die Filmemacher auf Spezialeffekte, verschiedene Kameraperspektiven oder schrille Farben verzichten, stört Benjamin Z. nicht. Im Gegenteil: «So werde ich weniger abgelenkt und kann mich auf den Inhalt

konzentrieren.» Vom Wissensdurst getrieben klickt Benjamin Z. auf den nächsten Film. «Da die Videos nur zwischen 3 und 6 Minuten dauern, sind sie leichte Kost und machen Lust auf mehr», sagt er und schmunzelt über das sympathische, authentische Auftreten von Erwin Heri. Einziges Manko sei die Verlinkung innerhalb der Website. Dies haben auch die Betreiber von Fintool.ch erkannt. «Wir sind daran, die Videos sukzessiv mit entsprechenden Links zu versehen», verspricht Erwin Heri.

\*Name der Redaktion bekannt  
**MYRIAM ARNOLD**  
[www.finanzen.20min.ch](http://www.finanzen.20min.ch)  
[www.fintool.ch](http://www.fintool.ch)  
[www.vermoegenszentrum.ch](http://www.vermoegenszentrum.ch)

## 20 Sekunden

### Erfolgreiche Schweiz

Eine Gold-, sieben Silber- und fünf Bronzemedailien sowie 22 Diplome haben die 40 jungen Schweizer Berufsleute in São Paulo gewonnen. Mit diesem Resultat ist die Schweiz die erfolgreichste Nation Europas.

### Tiefe Löhne

Im Jahr 2012 haben über 13 Prozent der in der Schweiz Beschäftigten weniger als 4343 Franken pro Monat verdient. Meistens davon betroffen sind Branchen wie zum Beispiel der Detailhandel oder die Gastronomiezone.

### Startupday Zürich

Bereits zum 16. Mal gibt es heisse Tipps und einen kühlen Drink – und natürlich Erfolgsgeschichten von gestandenen Unternehmern und innovativen Startups. [www.startzentrum.ch](http://www.startzentrum.ch)

### Richtig bewerben

Social Media berühren viele Aspekte des Lebens – auch die Bewerbung. Die Broschüre hilft, wenn es darum geht, sich und seinem Auftritt auf allen Kanälen den letzten Schliff zu geben. [www.kellyservices.ch](http://www.kellyservices.ch)

## ZAHL DES TAGES

# 73

Prozent der Männer sind rund um die Uhr per E-Mail erreichbar – also auch dann, wenn sie nicht im Büro sitzen und arbeiten.

ANZEIGE

# INSERAT

Für Inserat- und Agendabuchungen im nächsten Weiterbildungsspecial stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

[seminare.ch](http://seminare.ch) | Tel. 041 874 30 30 | [info@seminare.ch](mailto:info@seminare.ch)