

Intelligenter Umgang mit Stress

Fast ein Drittel der Berufstätigen klagt über zu viel Stress im Job. Stress zu vermeiden ist nicht möglich, damit richtig umzugehen jedoch schon.

Für viele ist es Alltag, ständig hochtourig zu laufen, von einer Sitzung zu hetzen, keine Pause, Ärger. Stress ist verantwortlich für grosse Gesundheitsprobleme der Gegenwart und verursacht in der Schweiz jährlich Kosten von mehreren Milliarden Franken. Robert Lauber hat am eigenen Leib erfahren, zu was der stressbedingte Raubbau am eigenen Körper führen kann. Er litt an Burnout. Seine damaligen Erfahrungen gibt er heute als Mentaltrainer und Geschäftsführer der Praxisbrücke Seminare AG, Riehen, anderen weiter, damit diese besser mit Leistungs- und Erfolgsdruck umgehen können. Die Kursteilnehmenden lernen anhand mentaler Sporttechniken,

Körper und Kopf wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Robert Lauber empfiehlt, in Stresssituationen Gegenstrategien zu entwickeln: mittels gedanklicher Vorstellungskraft die stressbedingte Erregung zu beseitigen. «Wenn etwas Negatives geschieht, soll man versuchen, etwas Positives herauszunehmen.» Auch die progressive Muskelanspannung sei eine Methode, Stresssymptome abzubauen. «Massagen oder dosierte Ausdauersportarten sind ebenfalls sehr förderlich.»

Für Kilian Schmid-Jenny vom Schweizerischen Zentrum für Stressforschung in Meggen ist Stress ein notwendiger Bestandteil des Lebens. «Stress kann man nicht einfach verhindern oder bekämpfen, denn durch ihn können absolute Höchstleistungen erbracht werden. Es gibt kein Leben ohne Stress.» Stresshormone würden im Körper nicht abgebaut, sondern sie addieren sich – ein Teufelskreis. Hingegen sei es in Kursen einfach erlernbar, Stress zu regulieren. Das heisst, negativen in positiven Stress umzuwandeln. Eine gut dosierte Anspannung beflügelt nämlich Körper und Geist... **Markus Arnold**
www.nostress.20min.ch
www.praxisbruecke.ch
www.stressforschung.ch



Alles auf einmal und doch keine Zeit. Der Körper reagiert mit Stress. corbis

STRESSABBAU

- Intensiv ausatmen
- Mit geschlossenen Augen auf einem Bein stehen
- Ein Stück schwarze Schokolade essen
- Nicht: erfolgsorientierte Bewegung: spazieren, laufen, schwimmen ...
- Stress nicht unterdrücken: ruhig mal fluchen
- Gegenstrategie suchen
- Stressregulationstrainer beiziehen

Fachmesse für Personalmanagement

In der Messe Zürich findet am 18./19. April zum sechsten Mal die «Personal Swiss» statt.

20 Minuten befragte Alexander Petsch, Geschäftsführer des Veranstalters spring Messe Management.

Welche Neuigkeiten bietet die «Aktionsfläche Training»?

Alexander R. Petsch: Das neue Programm umfasst die Stichworte DelphinStrategien, zeitgemässe Mitarbeiterführung, Transformational Leadership, wirkungsvolle Kommunikation und Potenzialentwicklung.

Welche Themen werden in den Praxisforen abgedeckt?

Petsch: In den vier frei zugänglichen Praxisforen wird ein vielfältiges Vortragsprogramm mit etwa 70 Einzelveranstaltungen geboten. Von besonderem Interesse sind die Keynote-Vorträge von Prof. Dr. Jörg Knoblauch und Sarah Kreienbühl.

Wo können sich Besucherinnen und Besucher aktiv betätigen?

Petsch: Interaktion wird auf der Personal Swiss grossgeschrieben. Bei allen Vorträgen erhalten die Zuhörenden Gelegenheit, Fragen und Anmerkungen zu äussern.

Auf welche Trends der Arbeitswelt sollen wir uns in Zukunft ausrichten?

Petsch: Wir müssen damit rechnen länger zu arbeiten

und bis zur Pensionierung zu lernen. Es muss im persönlichen Interesse der Mitarbeitenden liegen, ihre Arbeitsmarktfähigkeit zu erhalten und zu erhöhen. Nebst konkreten Fähigkeiten sind künftig die innere Einstellung zur Arbeit und zum Unternehmen von grosser Bedeutung.

www.personal-swiss.ch



Auf der «Aktionsfläche Training» sind Trainer live zu erleben. spring

Präsentieren in Englisch

Eine Präsentation in Englisch verursacht oft Magenschmerzen, weil Wortschatz und Übung fehlen, um souverän vortragen zu können. PONS stellt «Präsentieren auf Englisch» setzt genau an dieser Stelle an. Vom Basisvokabular wie video-data-projector (der eben gerade nicht Beamer heisst ...) über verschiedene hilfreiche Ausdrücke, mit denen man die Aufmerksamkeit der Zuhörer bindet wie «I would like to emphasize» lernt man, seine Firma ins rechte Licht zu rücken oder auch ein neues Produkt oder einen neuen Prozess zu erläutern. Mit Übungen zum Hörverständnis, Wortschatz, Grammatik und gezieltem Aussprachetraining präsentiert man bald so sicher wie auf Deutsch – ob mit flip chart, pie chart oder bar chart. www.pons.de

20 SEKUNDEN

What do you know ...?

Wissen Sie was ein Rubber ist? In England ist Rubber ein Radiergummi, in Amerika benutzt man das gleiche Wort für ein Kondom. Wissen Sie wie viele Wörter die englische Sprache besitzt? Über 750'000! Auf der Website des Wall Street Institute kann man unter «Take the Quiz» unverbindlich und kostenlos sein Wissen über die englische Sprache testen.

www.wsi.ch/test.php

Training Center

ROMAN Consulting & Engineering AG ist neues Check Point Authorized Training Center (ATC). Die auf IT-Sicherheit spezialisierte Firma wird die offiziellen Check Point Trainings durchführen. Kursbesuchende lernen die Check Point Security Systeme zu installieren, konfigurieren und zu warten. www.roman.ch

Neuer Standort

Digicomp Academy AG in St. Gallen hat einen neuen Standort: Das Schulungszentrum liegt neu direkt am Bahnhofplatz an der Kornhausstrasse 3. Weitere Kurszentren befinden sich in Zürich, Basel, Bern und Lausanne.

www.digicomp.ch

Marktchancen

Am Forum der Schweizer Aussenwirtschaft vom 27./28. März in Zürich treffen sich Unternehmer und Vertreter aus Politik sowie hochrangige Gäste aus dem Ausland. Schwerpunktthemen sind «Marktchancen: News & Trends im internationalen Geschäft» und «Indien im Fokus». Zu den prominenten Vortragenden zählen Al Gore, ehemaliger Vizepräsident der USA, und Bundesrätin Doris Leuthard.

www.aussenwirtschaftsforum.ch

Männnergarderobe

Was lässt Mann gut aussehen? Was gibt ihm Persönlichkeit? Welches sind die Mittel dazu? Und wie setzt Mann sie richtig ein? Antworten darauf gibts im Bekleidungsworkshop «Fragen des Stils» von Herren Globus. Vermittelt werden praktische Tipps über Stil und Klasse, Do's and Don't's.

www.bekleidungsworkshop.ch

IMPRESSUM



Gesamte Auflage
Wernf-beglaubigt 2006
430 000 Exemplare

1 116 000 Lesende
(Mach Basic 06)

Herausgeberin: 20 Minuten AG

Geschäftsführer: Marcel Kohler
Chefredaktor: Marco Boselli

Weiterbildungs-Special

Redaktion: seminare.ch/Webtech AG
Urs Schnüriger
Bruno Manz
Gabriel Aeschbacher
Othmar Bertolosi
Markus Arnold

Weiterbildungs-Agenda: Ivan Storch

Adresse: Lehnplatz 10
6460 Altdorf

E-Mail: redaktion@seminare.ch
Telefon: 041 874 30 30

Inserate: verlag@20minuten.ch
Tel. 044 248 66 93
Fax 044 248 66 21