

# Stiftä Club

Frühling / Sommer 2015

## KARL RÜTTIMANN – GRÜNDER DES STIFTÄ CLUB

1998 hat Karl Rüttimann das Magazin «Stiftä Club» für die Auszubildenden der Burkhalter Gruppe als Informationslektüre

ins Leben gerufen. Wie es dazu gekommen ist, erzählt er uns in einem spannenden Interview.

Seite 4–5



### Stiftä Club-Anlass im September 2015

Am 22. und 23.9.2015 findet der Stiftä Club-Anlass im Technorama in Winterthur statt. Das Technorama ist eines der grössten Science Center Europas und bietet mit seiner einzigartigen Vielfalt an Experimenten schier unendliche Möglichkeiten, Wissenschaft spielerisch und lehrreich zugleich zu erleben.

Seite 2–3



## INHALT

Seite

Stiftä Club-Anlass 2015	2–3
Gründung «Stiftä Club»	4–5
Ganz schön ungewohnt	6–7
Vom Gymnasium in die Elektrowelt	8–9
Wie fit bist du im Alltag?	10–11
Prüfungsangst	12–13
Mobbing	14–15



## Liebe Lernende

Mein Name ist Mirco Tuena und ich bin 34 Jahre alt. Seit dem 1. Mai 2015 arbeite ich als Berufsbildner bei der Burkhalter Technics AG sowie als Koordinator Berufsbildung in der Burkhalter Gruppe. Ich übernehme die Stelle von unserem langjährigen Mitarbeiter Karl Rüttimann, der im Sommer 2015 seinen verdienten Ruhestand antritt.

Geboren und aufgewachsen in Engadin absolvierte ich eine Lehre als Elektromonteur (der Lehrberuf heisst heute Elektroinstallateur/in EFZ) bei der Gruppengesellschaft Elektro Triulzi AG in St. Moritz. Nach dem obligatorischen Militärdienst im Jahr 2001 wagte ich den Sprung in die «Grossstadt» Zürich, wo ich eine Stelle bei der Burkhalter Technics AG antrat.

Vierzehn Jahre später arbeite ich immer noch hier in Zürich. Ich habe mittlerweile erfolgreich eine Ausbildung zum eidg. Dipl. Elektroinstallateur absolviert

und bei Burkhalter Technics diverse Stufen vom Elektromonteur bis zum Projektleiter durchlaufen.

Mit grosser Freude sehe ich meiner neuen Aufgabe als Berufsbildner entgegen. Eine gute und erfolgreiche Ausbildung der Lernenden liegt mir sehr am Herzen. Wir alle in der Burkhalter Gruppe sind auf lernwilligen, motivierten und erfolgsorientierten Nachwuchs angewiesen.

Ich wünsche allen Lernenden viel Erfolg für die bevorstehenden Lehrabschlussprüfungen.

**Mirco Tuena**



## STIFTÄ CLUB-ANLASS IM SEPTEMBER 2015 – RESERVIERE DIR DAS DATUM!

Das Technorama ist eines der grössten Science Center Europas und bietet mit seiner einzigartigen Vielfalt an Experimenten schier unendliche Möglichkeiten, Wissenschaft spielerisch und lehrreich zugleich zu erleben. An über 500 Experimentierstationen findet hier jedermann etwas zum Hebeln, Kurbeln, Beobachten und Staunen.

Ein weitläufiges Experimentierfeld lädt dich ein, frei und selbstbestimmt Naturphänomene zu entdecken und viele neue Erfahrungen zu machen. Entscheide nach deinem Bauchgefühl! Der Rest ergibt sich von selbst, wenn du dich von deiner Neugier und von der Freude am Experimentieren und Spielen leiten lässt.

Reserviere dir noch heute das Datum für den Stiftä Club-Anlass in Winterthur: am **22.9.2015** ist die Führung auf Französisch, am **23.9.2015** auf Deutsch. Deine persönliche Einladung wird Ende August 2015 verschickt. Anmelden kannst du dich direkt bei deiner Lehrfirma.

Für weitere Infos kannst du dich gerne auf [www.technorama.ch](http://www.technorama.ch) informieren.

Bis bald im Technorama – wir freuen uns auf dich!



# KARL RÜTTIMANN – EIN LEBEN MIT STROM

Karl Rüttimann, Chef der Berufsbildung in der Burkhalter Gruppe, geht im Sommer 2015 in Frühpension und gibt sein Amt an seinen Nachfolger, Mirco Tuena, ab.

1998 hat Karl Rüttimann das Magazin «Stiftä Club» für die Auszubildenden der Burkhalter Gruppe als Informationslektüre ins Leben gerufen. Wie es dazu gekommen ist und welche Ziele er damit verfolgte erzählt er uns in einem spannenden Interview.



Karl Rüttimann,  
Chef der Berufsbildung

Lern- und Leistungsbereitschaft – zeigt Freude und Stolz an eurer Ausbildung! Nur mit dieser Einstellung können Ziele in der Berufsbildung erreicht werden.

## Wie ist es dazu gekommen, eine Lehrlingszeitung zu publizieren?

Schon damals wurden in der Burkhalter Gruppe über 500 Lernende ausgebildet. Ich wollte die Auszubildenden mit einem Medium bestmöglich über das aktuelle, gruppenweite Geschehen informieren und so entstand der «Stiftä Club». Zusätzlich wurde ein Anlass organisiert, an dem sich die Lernenden untereinander austauschen können und der alle zwei Jahre stattfindet. Der Inhalt der Zeitung wurde frei nach dem Motto «von Lernenden für Lernende» erstellt. Das anfängliche Team der Redaktion bestand aus je

einem Lernenden der Elektro Burkhalter AG in Bern, der Elektro-Bau AG Rothrist und der Schönholzer AG in Chur und traf sich ein- bis zweimal pro Jahr in Zürich. Ich war als Unterstützung im Hintergrund tätig.

## Was sind für Sie die wichtigsten Aspekte einer solchen Informationsquelle?

Das wichtigste ist und bleibt der kontinuierliche Austausch untereinander sowie die Ideen und Meinungen jedes Auszubildenden. Es gibt so viele interessante Themen, über die berichtet werden kann. Sie müssen nur aufgenommen und weiterverfolgt werden. Ich habe die daraus resultierenden Ideen des Redaktionsteams und dessen Vorschläge immer tatkräftig unterstützt.

## Welches Ziel wollten Sie mit dem «Stiftä Club» erreichen?

Ein grosses Ziel war sicherlich, den Informationsfluss aus der Berufsbildung innerhalb der Burkhalter Gruppe zu stärken und die einzelnen Gesellschaften in dieser Aufgabe mit einer Zeitschrift zu unterstützen. Darum wurde ein weiteres Koordinationsteam ins Leben gerufen. Dieses bestand aus Kurt Schild, der die Organisation übernahm, Irene Binggeli von der K. Schweizer AG und mir. 2010 ging Kurt Schild in den Ruhestand und ich übernahm innerhalb der Gruppe seine Tätigkeit. Das Team besteht

seither aus Irene Binggeli und Jean-Antoine Gonzalez von der Sedelec SA in Genf. Somit haben wir Basel, die Westschweiz und Zürich als verbindende Vertreter im Hintergrund. Wir treffen uns ein- bis zweimal pro Jahr, je nachdem wann ein Lehrlingsanlass durchgeführt wird.

## Wurde dieses Ziel erreicht?

Wir sind sehr stolz darauf, unseren Lernenden eine interessante Lektüre wie den «Stiftä Club» zu bieten. Ausserdem gewährt das Magazin allen Interessierten, beispielsweise Schülerinnen, Schülern, Eltern oder Lehrkräften einen zusätzlichen Einblick in die Burkhalter Gruppe. Wir arbeiten kontinuierlich daran, den Inhalt um spannende Themen zu erweitern. Jedoch sind wir dabei auf unsere Lernenden angewiesen, die herzlich dazu aufgefordert sind, ihre Erlebnisse mit uns zu teilen. Daher hoffen wir auch weiterhin auf ihre tatkräftige Unterstützung.

## Wann gehen Sie in den wohlverdienten Ruhestand?

Am 1. Juli 2015 gehe ich definitiv in den Ruhestand. Mit Mirco Tuena übernimmt eine erfahrene Persönlichkeit mein Amt. Er hat seine Lehrzeit bei der Triulzi AG in St. Moritz absolviert und kennt die Burkhalter Gruppe als Arbeitgeberin und Ausbilderin.

## Was möchten Sie den Auszubildenden mit auf den Weg geben?

Meine Anliegen sind immer die gleichen: Lern- und Leistungsbereitschaft – zeigt Freude und Stolz an eurer Ausbildung! Nur mit dieser Einstellung können Ziele in der Berufsbildung erreicht werden. Für das spätere Berufsleben ist eine gute Grundausbildung wegweisend und unersetzbar. Unsere Lernenden von heute sind unsere Leistungsträger von morgen. Sie zeichnen sich durch gute Sozial- und Fachkompetenz aus. Zudem zeigen sie sehr viel Freude am Ausbildungsberuf und sind motiviert. In ihrer Individualität entwickeln sich die Lernenden zu eigenverantwortlichen und selbstständigen Berufsleuten. Ausbildung ist bei uns Herzenssache! Darauf sind wir sehr stolz. Alle Ausbildungsplätze ermöglichen es den Lernenden, sich Kompetenzen anzueignen und sich zu entfalten. Ihr müsst nur zapacken.

Herr Rüttimann, herzlichen Dank für das interessante Gespräch. Wir wünschen Ihnen alles Gute und einen erholsamen Ruhestand!

# Burkhalter



## GANZ SCHÖN UNGEWOHNT!

Manuel Holliger befindet sich im ersten Lehrjahr als Elektroinstallateur EFZ bei der Elektro-Bau AG in Lenzburg. Die Umstellung von der Oberstufe auf die Lehre war für ihn gar nicht so einfach und er musste sich erst an die neue Lebenssituation gewöhnen. Hier die wichtigsten Unterschiede:

### **Zeitliche Wochenstruktur in der Schule:**

In der Oberstufe war der Schulbeginn immer unterschiedlich. Manchmal starteten wir bereits um 7.30 Uhr, manchmal um 8.20 Uhr und in seltenen Fällen um 9.15 Uhr. Schulschluss war immer um 15.05 Uhr oder um 16.45 Uhr.

### **Zeitliche Wochenstruktur in der Lehre:**

Ich muss jetzt früher aufstehen als während meiner Schulzeit, da ich ca. 30 Minuten mit dem Bus von Seengen bis nach Lenzburg habe. Zum Betrieb ist es dann noch ein kleiner Fussweg. Mein Wecker ist täglich auf 05.15 Uhr gestellt. Der Arbeitsbeginn im Betrieb ist um 07.00 Uhr. Feierabend haben

wir um 16.30 Uhr. Wenn ich in die Berufsschule muss, stehe ich um 6.30 Uhr auf, damit ich pünktlich in Aarau um 08.15 Uhr beginnen kann. Die Schule dauert bis 17.30 Uhr.

### **Die körperliche Belastung in der Oberstufe:**

Im Unterricht musste ich den ganzen Tag sitzen. Die Anstrengung war mental, also nur im Kopf, körperlich forderte mich nur der Sportunterricht. Werkunterricht hatten wir ganz selten. Jeden Tag fuhr ich mit dem Fahrrad in die Schule und zurück. Daher freute ich mich immer auf den Sportunterricht, damit ich mich aktiv betätigen konnte.



### **Die körperliche Belastung in der Lehre:**

In den ersten Tagen als Lernender hatte ich grosse Mühe mit dem Stehen. Mein Körper war schlichtweg nicht daran gewöhnt. Heute habe ich keine Probleme mehr damit. Es kommt jedoch auch darauf an, was ich den ganzen Tag arbeite. Ich bin erschöpfter, wenn ich einen ganzen Tag Rohre einlege, als wenn ich zum Beispiel Steckdosen montieren darf.

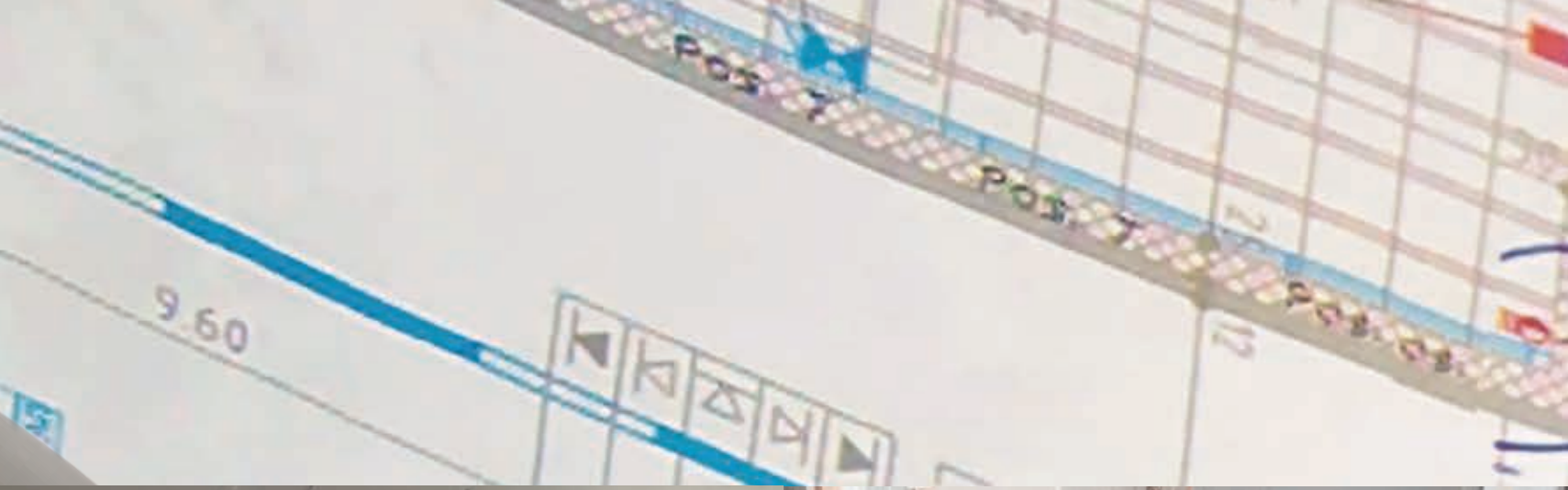
### **Schulsituation in der Oberstufe:**

Es war einfacher als in der Berufsschule, weil im Vergleich ziemlich früh Schulschluss war. Wenn man dann in der Schule mal ein oder zwei Tage fehlte, war das noch lange nicht so schlimm wie in der Berufsschule.

Das, was man verpasst hatte, konnte man am nächsten Tag problemlos nachholen.

### **Schulsituation in der Lehre:**

Dadurch, dass ich nur einen Tag Schule pro Woche habe, muss ich in kurzer Zeit viel lernen. Wenn ich einen Tag fehlen würde, muss ich alles bis zum nächsten Schultag nachholen. Zusätzlich arbeite ich auch noch den ganzen Tag bis 16.30 Uhr. In der Berufsschule endet der Unterricht erst um 17.30 Uhr.



**Hausaufgaben in der Oberstufe:**

Hausaufgaben hatte ich selten, weil ich fast alles in der Schule erledigt habe und somit weniger zuhause machen musste. Falls ich die Hausaufgaben zuhause erledigte, war ich nach knapp 30 Minuten bereits fertig.

**Hausaufgaben in der Lehre:**

Zeitweise ist es anstrengender mit den Hausaufgaben, da ich nach der Arbeit müde und erschöpft bin, aber das gehört wohl dazu. In der Berufsschule gibt es viel mehr Hausaufgaben als in der Oberstufe. Ich möchte meine Hausaufgaben schnellstmöglich erledigt haben. Wenn mir danach ist, erledige ich die Hausaufgaben in den Berufsschulpausen.

**Der Mittag in der Oberstufe:**

Über die Mittagspause bin ich immer nach Hause gefahren, weil die Schule nicht weit weg von meinem Zuhause war. Da meine Mutter für uns kochte, sah ich meine Familie jeden Mittag.

**Der Mittag in der Lehre:**

Das war sicherlich die grösste Umstellung für mich. Da ich von Montag bis Freitag über den Mittag zwischen 30 und 60 Minuten Pause habe, verpflege ich mich direkt auf der Baustelle. Das ist in der Lehre halt ganz anders. Jedoch habe ich mich schnell daran gewöhnt, dass ich über Mittag nicht nach Hause kann, um gemeinsam mit meiner Familie zu essen.

**Personen in der Oberstufe:**

Ich hatte vier bis neun Jahre den gleichen Kollegenkreis, mit dem ich regelmässig Kontakt hatte. Plötzlich habe ich ein neues, geschäftliches Personen-umfeld. Ich habe jedoch nichts dagegen, neue Menschen kennen zu lernen, da ich eine offene Persönlichkeit bin.

**Personen in der Lehre:**

Ich lerne viele interessante Personen in der Berufsschule und im Betrieb kennen. Ich versuche, stets einen guten Eindruck zu hinterlassen. Das ist mir persönlich und meinem Lehrbetrieb sehr wichtig.

## MEIN WERDEGANG BEI SEDELEC SA IN GENÈVE

### Vom Gymnasium direkt in die Elektrotechnik

Mein Name ist Camille Croisier, ich bin 27 Jahre alt und startete vor eineinhalb Jahren bei der Sedelec SA in Genf meine Ausbildung zum Elektroinstallateur EFZ. Da ich meine Gymnasiumsausbildung erfolgreich abgeschlossen habe, suchte ich eine neue berufliche Herausforderung. Die Thematik rund um die Elektrotechnik hat mich schon immer fasziniert. Daher lag die Wahl, eine Lehre als Elektroinstallateur zu beginnen, für mich nahe. Aufgrund meiner höheren, schulischen Ausbildung versuchte Jean-Antoine Gonzalez, verantwortlicher Betreuer der Auszubildenden der Sedelec SA Genève, die Dauer meiner Ausbildung von vier auf drei Jahre zu verkürzen. Leider wurde mein Gesuch vom Berufsausbildungszentrum abgelehnt und ich

startete regulär ins erste Lehrjahr als Elektroinstallateur EFZ.

Der Schulstoff im ersten Lehrjahr bereitete mir keinerlei Probleme. Ich habe mich rasch für die aktuellen Baustellen interessiert und mich intensiv mit den anfallenden Arbeiten vor Ort auseinandergesetzt. Vor Ort lernte ich unterschiedliche Baustellenchefs und geschickte Monteure kennen, die mir jederzeit das nötige Fachwissen vermittelt haben. Als wissbegieriger Mensch habe ich diese Informationen aufgenommen und gesammelt, und mir so bereits im ersten Lehrjahr einen praktischen Know-how-Vorsprung gegenüber meinen Schulkollegen erarbeitet.

Da ich das erste Lehrjahr im Juni 2014 mit einem Gesamtdurchschnitt von 5,7 abgeschlossen hatte, unterstützen mich mein Lehrer und der Berufsinспекtor erneut in meinem Anliegen, die Lehrzeit zu verkürzen. Da erlaubte mir das Berufsausbildungszentrum

doch noch, das zweite und dritte Jahr gleichzeitig zu absolvieren. Aber ich musste in diesem Jahr doppelt so viel Schulstoff lernen, was zusätzliches Engagement für mich bedeutete.

Seit etwas mehr als einem Jahr bin ich im «ICC -International Center of Cointrin»-Gebäude in der Wartungs- und Instandhaltungsabteilung tätig, was mir viel Freude bereitet. Hier habe ich einen umfassenden Einblick in den gesamten Bereich der Elektrotechnik bekommen, von Brandmeldeanlagen über Telefonanschlüsse bis hin zum Austausch von Schaltanlagen. An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bei meinem Unternehmen, der Sedelec SA, dafür bedanken, dass ich auf dieser Baustelle tätig sein darf.

Ich habe das zweite und dritte Lehrjahr mit einem Gesamtdurchschnitt von 5,5 bzw. 5,6 hervorragend abgeschlossen. Dies aufgrund der Tatsache, dass mir die kompetenten Elektriker vor Ort auf der ICC-Baustelle viel

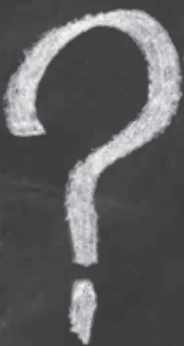
Wissen vermittelt haben. Jederzeit konnte ich meinen zuständigen Ausbildner Fragen rund um die Elektrotechnik stellen, die wir im schulischen Unterricht nicht behandelt hatten.

Seit Oktober 2014 habe ich das Glück, ein Projekt im ICC-Gebäude bereits ab der Planungsphase begleiten zu können. Dabei geht es um den Einbau von Glasfaserkabeln in den einzelnen Etagen des Gebäudes. Das gibt mir die Möglichkeit, die Leistungsermittlung sowie die Ausschreibungen der Lieferantenwahl mitzuverfolgen. Mein persönliches Highlight: Ich kann es kaum erwarten, dass das Projekt startet und das gesamte ICC-Gebäude dank der Glasfaserkabel an das schnellere Netz angeschlossen wird. Ich werde sogar beim Schweißen mehrerer Lichtwellenleiter dabei sein dürfen, worauf ich mich besonders freue.

WHAT'S YOUR  
STORY



Ich habe den Schritt vom Gymnasium in die Berufswelt gewagt und mir in der Elektrotechnik bereits viel Know-how angeeignet. In meine berufliche Zukunft blicke ich mit viel Freude. Das Angebot an Weiterbildung ist vielfältig und die Karrieremöglichkeiten in der Burkhalter Gruppe sind umfangreich.



# ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG – WIE FIT BIST DU IM ALLTAG?

Ernährung und Bewegung im Alltag sind Themen, die in den Medien stark polarisieren und über die in der Öffentlichkeit immer wieder heftig diskutiert wird. Im Jahr 2012 war nahezu ein Drittel der Personen über 15 Jahre übergewichtig. Dies resultiert primär aus einer Kombination falscher Ernährungsgewohnheiten und mangelnder Bewegung. Jeder wünscht sich, möglichst lange gesund und fit zu bleiben. Dabei ist es gar nicht so schwer, auf die eigene Gesundheit zu achten. Die wichtigsten Faktoren dabei sind Bewegung, Ernährung, Entspannung, Verzicht auf Genussgifte und eine positive Lebenseinstellung. Eine bewusste Lebensweise erhöht die Chancen, bis ins hohe Alter fit zu bleiben.

**Wie fit bist du im Alltag? Hier sind acht wichtige Tipps, die du beachten kannst, um deine Gesundheit und Lebensqualität zu bewahren.**

## **Regelmässige Bewegung – Lift oder Treppe?**

Regelmässiger Sport ist gut für Körper und Seele und die beste Methode, den Körper in Form und den Organismus auf Touren zu bringen. Sport hilft dir, deine körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken und Stress-Symptome zu senken. Zusätzlich beugt Sport gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Übergewicht vor. Selbst die Gehirnleistung im Alter wird positiv beeinflusst. Bereits eine halbe Stunde Bewegung fünf bis sieben Mal pro Woche reicht. Es ist nie zu spät, um mit Sport anzufangen. Dein Körper profitiert sofort von der positiven Wirkung regelmässiger Bewegung.

## **Richtige Ernährung**

Kaum etwas ist wichtiger für den Erhalt deiner Gesundheit als eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Doch was bedeutet gesund? Es gibt keine «gesunden», «ungesunden» oder gar «verbotenen» Lebensmittel. Auf die Menge, Auswahl und Kombination kommt es an. Obst und Gemüse versorgen dich reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen. Zudem stärken pflanzliche Kohlenhydrate,

Hülsenfrüchte und fettarme Milchprodukte zusätzlich das Immunsystem. Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Lass dir Zeit beim Essen. Das macht Spass, regt an, vielseitig zuzugreifen und fördert das Sättigungsempfinden.

## **Ausreichend Trinken**

Wassermangel schadet dem menschlichen Organismus: Da Wasser nicht nur wichtiger Teil der Körperzellen, sondern auch Hauptbestandteil des Blutes ist, kann das Blut nicht mehr richtig fließen, wenn wir zu wenig trinken. Der gesamte Körper wird schlechter versorgt, Gehirnleistung und Konzentrationsfähigkeit lassen nach. Geeignete Durstlöcher sind Wasser oder Kräutertee. Doch Vorsicht bei gezuckerten Getränken, diese vermehren das Risiko von Diabetes und sind kein Ersatz für den lebenswichtigen Wasserkonsum.

## **Regelmässig Schlafen**

Schlaf ist ein Grundbedürfnis, das wir ebenso regelmässig befriedigen müssen wie Essen und Trinken. Das Immunsystem, die Verdauung, das Herz-Kreislauf-System, das Nervensystem sowie das Gehirn brauchen Schlaf, um sich zu regenerieren. Darum ist Schlaf eine unverzichtbare Lebensgrundlage für deine Gesundheit. Zusätzlich stärkt er dein Wohl-



befinden im Alltag. Und sind wir ehrlich: Wer möchte sich am Arbeitsplatz schon schlapp und energielos fühlen?

## **Frische Luft und Sonnenstrahlen**

Sauerstoff weckt deine Lebensgeister und mobilisiert deine Abwehrkräfte. Gehe deshalb – auch im Winter – jeden Tag an

die frische Luft. Weiterer positiver Effekt, wenn wir uns draussen aufhalten: Wir bekommen mehr Licht ab, was auch unsere Stimmung bessert. Bei Tageslicht wird nämlich ein Nervenbotenstoff ausgeschüttet, der die Stimmung aufhellt.

#### **Genussmittel**

Rauchen ist gesundheitsschädlich. Allerdings ist es nie zu spät, um mit dem Rauchen aufzuhören – auch nach jahrelanger Nikotinabhängigkeit kommt das deiner Gesundheit zugute. So ist nach zehn Jahren Rauchstopp das

Lungenkrebsrisiko wieder vergleichbar mit dem bei Nichtrauchern; nach 15 Jahren das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch Alkoholkonsum im Übermass schadet deiner Gesundheit. Daher solltest du dir immer bewusst sein, wo deine Grenzen liegen.

#### **Positiv durchs Leben schreiten**

Menschen mit einer positiven Lebenseinstellung verfügen in der Regel über bessere psychische Bewältigungsstrategien. Sie setzen sich weniger Stress aus und schonen damit ihre Abwehrkräfte. Ausserdem können

positiv eingestellte Menschen besser über sich selbst lachen und zeigen dadurch Souveränität und Gelassenheit. Wer in sich ständig wiederholenden Lebensmustern gefangen ist, begrenzt seine Erfahrungsmöglichkeiten. Offenheit, z. B. im Austausch mit Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen und Lebensstilen, hilft dir dabei, flexibel zu bleiben und deinen Horizont zu erweitern.

#### **Entspannung**

Spätestens wenn Stress und Hektik in deinem Alltag überhand nehmen, wird es Zeit, einen

Gang zurückschalten. Stress, Hektik und psychische Belastungen zehren an deiner Widerstandskraft und können zu ernsthaften psychischen und körperlichen Erkrankungen führen. Versuche bereits bei den ersten Anzeichen wieder zu Ausgeglichenheit und Gelassenheit zu finden. Dafür gibt es unterschiedliche Arten, wie z.B. autogenes Training.



Erfahre mehr über **Gesundheit und Sport** unter: [www.gorilla.ch](http://www.gorilla.ch)

GORILLA ist ein mehrfach ausgezeichnetes Programm zur Gesundheitsförderung der Schtifti Foundation. GORILLA bietet Tages-Workshops mit Freestyle-Sportlerinnen und -Sportlern, jungen Köchinnen und Köchen sowie diplomierten Ernährungsberatern. Diese vermitteln Jugendlichen Wissenswertes über Ernährung und nachhaltigen Konsum.


## PRÜFUNGSANGST – WER KENNT DAS NICHT?

Du hast noch Prüfungen vor dir und zitterst beim blossen Gedanken daran?

Wer an Prüfungsangst leidet, kennt diesen Zustand: Ein Blitzlichtgewitter tobt im Kopf.

Ein Gedanke jagt den nächsten. Der Körper empfängt nur ein Signal: Panik!





Oft können die Betroffenen schon Tage vor der Prüfung nicht schlafen, weil ihnen eine Million Gedanken durch den Kopf rasen und das schreckliche Gefühl überhandnimmt, nicht zu wissen, wie man aus diesem Zustand ausbrechen kann. Besonders schlimm ist es für viele, wenn sie mündlich geprüft werden oder vor grossem Publikum referieren müssen. Prüfungsangst sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen: Der Leidensdruck ist sehr gross und den Panikattacken ist man hilflos ausgeliefert. Das Problem ist ernst zu nehmen, da es schwierig ist, diese Ängste selbst in den Griff zu kriegen. Trotzdem gibt es einige nützliche Tipps gegen Prüfungsangst. Hier ein Erste-Hilfe-Paket gegen Chaos im Kopf und Schweissausbrüche vor dem Prüfungstermin:

#### **Richtig gelernt ist halb bestanden**

Idealerweise bist du ja gut vorbereitet. Wenn nicht, beruhige dich so: «Es geht hier lediglich um eine Prüfungsnote, nicht um mein Leben.» Denke immer daran: Die Angstgefühle und die dabei auftretenden körperlichen Symptome sind zwar sehr unangenehm, aber weder schädlich noch in irgendeiner Weise gefährlich – nichts Schlimmes wird geschehen.

#### **Locker bleiben**

Mindestens 24 Stunden vor der Prüfung solltest du nicht mehr lernen. Tu für einmal, was dir Spass macht – Hauptsache, das führt nicht zu einem Kater oder zu Erschöpfung. Auch die Freizeitaktivitäten gehören in die

Planung. Und eine Belohnung, wenn ein Lernziel erreicht ist.

#### **Ordnung ist die halbe Miete**

Chaos auf dem Tisch bedeutet Chaos im Kopf: zum Lernen einen Arbeitsplatz einrichten und darauf achten, dass er aufgeräumt ist. Alles, was man nicht zum Lernen braucht, gehört vorübergehend an einen anderen Ort.

#### **Keine Aufputschmittel**

Vermeide am Tag der Prüfung Aufputschmittel wie Kaffee, Energydrinks etc. Sie steigern auch die Nervosität. Leichte sportliche Betätigung, Spaziergänge oder Entspannungsübungen sind dagegen empfehlenswert.

#### **Cool bleiben kurz vor dem Startschuss**

Lass dich nicht von der Nervosität der anderen anstecken. Bleib lieber alleine an einem ruhigen Ort und fokussiere dich auf die Prüfung. Denke positiv! Eine Minute lächeln hilft bereits – selbst wenn du dazu keinen Grund hast. So flutest du das System mit Glückshormonen.

#### **Methodik während der Prüfung**

Spring nicht von Aufgabe zu Aufgabe. Zwing dich, alles langsam durchzulesen und mach dabei Notizen. Auf sie kannst du dich später notfalls stützen. Dann beginnst du mit der Aufgabe, die dir am einfachsten erscheint. Sollte Nervosität aufkommen, ruhig durchatmen. Sag innerlich deutlich «Stopp!» zu Angst auslösenden Gedanken wie «ich werde versagen». Ersetze sie durch: «Ich kann es schaffen.»

#### **Blackout?**

Beschäftige deinen Geist kurz mit einer ganz anderen Aufgabe, zum Beispiel indem du das ABC rückwärts aufschreibst. In einer mündlichen Prüfung erwähnst du das Blackout und bittest darum, die Frage zurückstellen zu dürfen.

Falls die Angst trotzdem dein ständiger Begleiter ist, solltest du unbedingt darüber sprechen. Prüfungsangst lässt sich in der Regel gut behandeln. In leichten Fällen führen Aufklärung, Patientenratgeber und Selbsthilfegruppen bereits zum Therapieziel.

#### **Hier findest du nützliche Tipps zum Thema Prüfungsangst:**

Nationale Anlaufstelle  
Angst- und Panikhilfe Schweiz  
([www.aphs.ch](http://www.aphs.ch))

Schweizerische Gesellschaft  
für Angst und Depression  
([www.swiss-anxiety.ch](http://www.swiss-anxiety.ch))

## MOBBING – INAKZEPTABEL

Abschätziges Bemerkungen, gezielte Schikane, unfaire Kritik, fiese Machenschaften – Mobbing hat viele Gesichter und ist ein hässliches und inakzeptables Verhalten. Wer am Arbeitsplatz gemobbt wird, sollte die Vorgesetzten einschalten. Denn Arbeitgeber sind gesetzlich verpflichtet, die Persönlichkeit ihrer Mitarbeitenden zu respektieren und zu schützen sowie auf deren Gesundheit gebührend Rücksicht zu nehmen. Sie dürfen Mobbing also nicht dulden.



### Was ist Mobbing?

Unter Mobbing im Arbeitsleben (auch als Psychoterror bezeichnet) versteht man Handlungen, die von einer Person oder einer Gruppe auf systematische Art gegen eine bestimmte Person ausgeübt werden, mit dem Ziel und/oder Effekt des Ausstossens aus dem Arbeitsverhältnis. Die Handlungen

müssen vom Betroffenen subjektiv als feindselig interpretiert werden, oft (z.B. täglich, wöchentlich) und über einen längeren Zeitraum erfolgen. Die angegriffene Person gerät dadurch in eine unterlegene Position; sie fühlt sich ausgestossen. Nicht jeder Konflikt ist eine Belästigung und eine Verletzung der persönlichen

Integrität. Konflikte gehören zum Leben und treten auch am Arbeitsplatz auf. Entscheidend ist aber, wie damit umgegangen wird. Ungelöste Probleme können sogar die Ursache von Mobbing sein und die zwischenmenschlichen Beziehungen andauernd beeinträchtigen. Erstrebenswert ist daher eine Betriebskultur, in der konstruktiv

mit auftretenden Differenzen umgegangen wird. Denn nicht selten sind Missverständnisse und falsch interpretierte Aussagen die Ursache von massiven Spannungen, die mit einer rechtzeitigen Klärung vermieden werden könnten.

## Fünf Formen von Mobbinghandlungen

- Angriff auf die Möglichkeit, sich mitzuteilen: Nicht ausreden lassen, unterbrechen, anschreien, Informationen vorenthalten
- Angriff auf die sozialen Beziehungen: allgemeine Kontaktverweigerung, ignorieren, ausgrenzen, isolieren
- Angriff auf das soziale Ansehen: lächerlich machen, Gerüchte streuen, Sticheleien, Beleidigungen, abschätzige Bemerkungen
- Angriffe auf die Qualität der Berufs- und Lebenssituation: schikanöse und erniedrigende Arbeiten zuweisen, ungerechtfertigte Kritik, Entziehen von wichtigen Aufgaben
- Angriffe auf die Gesundheit: Androhung von körperlicher Gewalt, Tätlichkeiten, sexuelle Belästigung

## Wie weiter?

Um zu entscheiden, ob es sich um Mobbing handelt, ist eine gesamthafte Betrachtung der Situation im zeitlichen Verlauf erforderlich. Es genügt nicht, einzelne Ereignisse isoliert zu betrachten, weil es sich oft bei den einzelnen Vorfällen um scheinbare Bagatellen handelt. Das macht es zu Beginn mitunter schwierig zu entscheiden, ob es sich um ein Versehen oder um eine gezielte Attacke handelt. Wiederholen sich die Vorkommnisse jedoch oft und

dauern sie über einen längeren Zeitraum an (mehr als sechs Monate), so dass einzelne Personen systematisch feindseligen Handlungen ausgesetzt sind, spricht man von Mobbing.

Hier einige Verhaltenstipps rund ums Thema Mobbing:

### Situation klären

Konflikte beruhen häufig auf Missverständnissen. Es empfiehlt sich daher, irritierende Situationen und Aussagen möglichst zu klären. Sprich eine Sache an, indem du zuerst den Sachverhalt beschreibst und danach mitteilst, was für dich unklar ist oder was dich irritiert oder verletzt hat. Verwende dabei sogenannte «Ich-Botschaften» und stelle offene Fragen. Sie signalisieren damit dein Interesse an einer guten Verständigung. Bei Rückfragen stellt sich häufig heraus, dass man einander falsch verstanden hat oder der/die andere es anders gemeint hat, als es angekommen ist. Ein langes Zuhalten bewirkt, dass sich Ärger aufstaut und dieser dann miterschwingt und die Verständigung erschwert.

### Vorfälle festhalten

Wenn sich Irritationen häufen, mach dir Notizen darüber und schreibe auf, was wann, wo, in welchem Kontext vorgefallen ist und wer ausser dir sonst noch anwesend war. Notiere dir auch, was der Anlass war, ob es erkennbare tiefere Ursachen

gab, wie du selber auf den Vorfall reagiert hast und was die Folgen waren. Damit gewinnst du selbst mehr Klarheit und Überblick über das Geschehene. Die Notizen helfen dir, sich im Verlauf der Konfliktbearbeitung auf konkrete Ereignisse zu beziehen sowie Zeugen des Geschehens zu benennen.

### Hilfe suchen

Tausche dich mit Vertrauten aus (Freund/in, Familie) oder nimm professionelle Beratung in Anspruch. Das Reden darüber entlastet und hilft, die Situation klarer zu sehen. Oft werden allein dadurch, dass man das Erlebte in Worte fasst und jemand zuhört und nachfragt, Handlungsmöglichkeiten sichtbar. So kannst du dein persönliches Verhalten reflektieren. Eventuell erkennst du auch eigene Anteile am konflikthaften Geschehen und kannst somit dein Verhalten entsprechend ändern. Häufig nimmt das Problem zu anstatt von allein zu verschwinden. Die Mobbenden können sich mit anderen verbünden und dir das Leben noch unerträglicher machen. Sich gegen Mobbing zu wehren, braucht Kraft und Durchsetzungsvermögen.

### Setze klare Grenzen

Mobbing hört kaum von selber auf. Nichts tun und ignorieren kann sinnvoll sein, wenn es sich um seltene einzelne «Ausrutscher» handelt, aber nicht,

wenn sich Vorkommnisse häufen und klärende Gespräche wirkungslos bleiben. Wenn du weiter wartest, bleibt alles wie es ist.

- Setze klare Grenzen, das kann heissen, dass du
  - das Thema offen und ehrlich bei deinem Arbeitsgeber platzierst
  - dich an eine Vertrauensperson wendest, um die Sache zu besprechen
  - dich beim Vorgesetzten der Person, die dich mobbt, beschwerst
  - Kurzschlusshandlungen (z.B. eine unüberlegte Kündigung) vermeidest
  - deine Emotionen nicht aufstaut sondern diesen Luft verschaffst

## Beratungs- und Coachingangebote

Es gibt einerseits spezialisierte Beratungsstellen bei Gewerkschaften, Personalverbänden, Gleichstellungsbüros. Andererseits Beratungs- und Coachingangebote von juristisch oder psychologisch ausgebildeten Fachpersonen. Informationen über Beratungsangebote findest du z.B. unter [www.mobbing-info.ch](http://www.mobbing-info.ch) oder [www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch) (Suchbegriff Mobbing).



# BIST DU EIN TEAMPLAYER?



**WIR SUCHEN DICH**

Jedes Jahr bietet die Burkhalter Gruppe rund 150 Lehrstellen in allen Bereichen der Elektrotechnik an. Damit wir diese besetzen können, brauchen wir deine Hilfe. Motiviere deine Freunde, Verwandten und Bekannten, sich auf eine freie Lehrstelle in einer unserer Gruppengesellschaften zu bewerben.

Standorte: [burkhalter.ch/de/standorte](http://burkhalter.ch/de/standorte)

## IMPRESSUM

Herausgeber:  
Burkhalter Management AG  
Hohlstrasse 475, 8048 Zürich  
Telefon +41 44 432 47 77

Redaktion: Team Kommunikation  
Gestaltung: Herger Imholz  
Werbeagentur AG, 6460 Altdorf  
Druck: Galledia AG, 9230 Flawil

Auflage: 1600 (1300 d / 300 f)  
Beiträge an: [v.blouri@burkhalter.ch](mailto:v.blouri@burkhalter.ch)