



BILDUNG

Das 20 Minuten Bildungsspecial

Montag,
22. Januar 2024

BERUFSWELT



Mit Beharrlichkeit zum Traumberuf

SEITE 14

AUSBILDUNG



Berufe der Nachhaltigkeit als Karrierechance

SEITE 15

TEAMWORK



Im Team zusammen erfolgreich sein

SEITE 16



Zuhören und auf die Gefühle des Gegenübers achten hilft, das Gespräch in die richtigen Bahnen zu lenken. Adobe Stock

Kommunizieren ist mehr als bloss Infos weitergeben

Wenn wir mit anderen sprechen, vermitteln wir mit unseren Worten auch Gefühle und Erwartungen. Selbst in Gesprächen, bei denen es inhaltlich um Fakten geht, gibt es immer auch eine emotionale Ebene. Sogar in einfachen Botschaften wie «Das ist

schnell erledigt» können emotionale Botschaften versteckt sein – etwa ein genervtes «Jetzt mach doch vorwärts». Durch achtsame Kommunikation können wir die Beziehungen in unserem Umfeld verbessern und Missverständnissen entgegenwirken. SEITE 12

ANZEIGE

➤ Weiterbildung

VERBESSERN SIE IHRE CHANCEN IM BERUF

➤ **ARZT- UND SPITALSEKRETÄR/IN (DIPL.)** Start neue Kurse: August und Januar

➤ Module zum/r **MEDIZINISCHEN PRAXISKOORDINATOR/IN (FA)**
Neu im Angebot, Modul Diabetes: ab Herbst 2024

➤ Umsteigerkurs zum/r **MEDIZINISCHEN PRAXISASSISTENTEN/IN (DIPL.)**

➤ **MEDIZINISCHE SEKRETÄRIN H+ (DIPL.)** Start neue Kurse: August und Januar

➤ **KURSE FÜR MPA** Röntgen Refresher, Infusionskurs

Haben Sie Fragen? Kontaktieren Sie uns.

FREI'S Schulen Luzern
T +41 41 418 10 40
weiterbildung@freisschulen.ch
freisschulen.ch/wb

FREI'S
Schulen Luzern

Achtsam kommunizieren
bringt dich in Beruf und Schule weiter.

Adobe Stock

Achtsame Kommunikation als Alltagsstütze

Aktiv zuhören und sich in sein Gegenüber hineinversetzen: Achtsame Kommunikation kann gelernt werden und bringt Dich im Beruf und in der Schule weiter.

Ein herausforderndes Gespräch mit einem jähzornigen Chef oder ein Streit mit einer Freundin sind Situationen, die emotionale Intelligenz erfordern. «Achtsame Kommunikation», das Erkennen und angemessene Reagieren auf eigene und fremde Gefühle, ist hierbei der

Schlüssel, wie Nicolaj Kümin vom Coaching Institut living sense betont.

Wie aber kommunizieren wir achtsam? Der Beginn liegt im Verständnis der eigenen Emotionen. Uwe Neumann von der ZHAW unterstreicht, dass «Self Leadership» essentiell ist –

die Selbstwahrnehmung und Reflexion des eigenen Verhaltens. Kümin fügt hinzu, dass emotionale Intelligenz auf dem Erkennen und Verstehen eigener Gefühle aufbaut. Erst wer seine eigenen Emotionen regulieren kann, ist fähig zu achtsamer Kommunikation.

Ein wesentlicher Bestandteil ist das aktive Zuhören. Kümin rät, besonders auch auf die Gefühle und Perspektiven anderer zu achten und gleichzeitig eigene Empfindungen zu reflektieren. «Wirkt ein Kollege verärgert, könnte man so reagieren: «Ich sehe, dass du frustriert bist. Möchtest du darüber sprechen?» Dies zeige Empathie und Bereitschaft zum Zuhören, ohne vorschnelle Schlüsse zu ziehen. Empathie und Achtsamkeit für das Gegenüber sind entscheidend, sagt Neumann und betont, dass das Verständnis für die Situation des anderen das Gespräch positiv beein-

flussen und in eine ganz andere Richtung lenken kann.

Beide Experten betonen die Wichtigkeit von Weiterbildung in emotionaler Intelligenz. Es geht nicht nur um die Verbesserung der Kommunikation mit anderen, sondern auch um den Umgang mit den eigenen Emotionen. Dies führt zu mehr Selbstvertrauen und allgemeinem Wohlbefinden, schliesst Neumann ab. Die Fähigkeit zu emotionaler Intelligenz und achtsamer Kommunikation ist somit nicht nur im beruflichen, sondern auch im privaten Bereich ein unschätzbare Vorteil.

MARTINA TRESCH
zhaw.ch/iap
coaching-institut.ch
bildung-schweiz.ch/topics/kommunikation



Mehr zum Thema
Kommunikation
online lesen.

Unterstützung von Robotern im Alter

Roboter – bei manchen älteren Menschen lösen sie Ängste aus, bei anderen wecken sie Hoffnungen auf eine einfachere Zukunft. Doch nur wenige haben eine Vorstellung davon, wie die Realität tatsächlich aussieht. Diese Informationslücke will das Institut für Altersforschung (IAF) der Ostschweizer Fachhochschule schliessen. Auf der neuen, neutralen Website robotik-info.ch zeigt das IAF den aktuellen Entwicklungsstand von Robotern für die Unterstützung von Seniorinnen und Senioren. Dieser wird in Medien und Film vielfach als weit fortgeschrittlicher dargestellt, als er in Wirklichkeit ist. robotik-info.ch



Roboter gehen im Pflegeheim zur Hand. Ostschweizer Fachhochschule

Technosoziale Arbeitswelt im Trend

«Technosoziale Arbeitswelt» nennt sich der aktuelle Trend, der gemäss «Trendradar New Work» in eine neue Ära der Arbeitswelt führen wird. Technologie und Soziales verschmelzen, und Menschen müssen lernen, mit Technologien als Partnern zu arbeiten (z. B. mit künstlicher Intelligenz in Entscheidungsprozessen oder Chatbots im Kundenservice). zukunftsinstitut.de

Tipps für eine bessere Kommunikation

- **Selbstwahrnehmung:** Eigene Emotionen erkennen und verstehen. Eigene Haltung beeinflusst Gespräch.
- **Aktiv zuhören:** Nicht nur zuhören, sondern auch verstehen. Keine voreiligen Schlüsse ziehen und auch auf Mimik und Gestik achten. Einfühlsam reagieren.
- **Ruhig bleiben:** Im Gespräch ruhig und konstruktiv bleiben – dabei kann das «innere Team» helfen.
- **Feedback:** Bewusst um Feedback bitten, Selbstreflexion und beispielsweise Tagebuch führen.

ANZEIGE

ZEW

Sie können es drehen und wenden, wie Sie wollen.
An einer guten Ausbildung führt kein Weg vorbei.

Jetzt anmelden:
CAS Brand Journalism & Corporate Storytelling



maz

DIE SCHWEIZER JOURNALISTENSCHULE

Murbacherstrasse 3, 6003 Luzern
Telefon 041 226 33 33
office@maz.ch, www.maz.ch

Wie in deinem Gehirn wieder Ruhe einkehrt

Mal eben während des Vortrags unter dem Tisch eine Reise buchen oder beim Fernsehen im Internet surfen – das kennen viele. Vergebliches Multitasking und permanente Reizüberflutung überfordern uns zunehmend. Immer mehr Menschen können sich nur schwer konzentrieren, fühlen sich erschöpft und sogar depressiv. Gleichzeitig versuchen sie, durch chemisches Hirndoping Leistungsfähigkeit zurückzugewinnen – eine potenziell gefährliche Strategie.

Das Gehirn einer durchschnittlichen Person wird rund elf Stunden am Tag mit Daten gefüttert. In dieser Zeit hören und lesen wir ungefähr 100 500 Wörter. Seit dem Start des Internets wächst die Informationsmenge ausserdem exponentiell. Das führt zu einer Informationsüberladung: Verschiedene geistige Leistungen wie das Erinnerungsvermögen oder Kreativität nehmen deutlich ab. Die ständige Verfügbarkeit digitaler Informationen verleitet auch zu Bequemlichkeit: Unser Gehirn ist so anpassungsfähig, dass es sogar das Auswendiglernen verlernt. Viele Menschen überfliegen Informationen nur noch, statt sie wirklich zu erfassen.



Die gute Nachricht lautet: Wir können uns selbst helfen. Denn anders als beispielsweise Mäuse sind wir Menschen in der Lage, auf Umweltreize und Impulse nicht nur zu reagieren, sondern diese auch zu interpretieren. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit entsprechend steuern, können wir Handlungsoptionen abwägen, Perspektiven wechseln

und kreative Lösungen finden. Es gibt jedoch auch eine schlechte Nachricht: Aufmerksamkeit ist begrenzt – und als extrem wertvolle Ressource begehrt. Im medialen Alltag lauern an jeder Ecke Diebe, die sie uns stehlen und zu Geld machen möchten.

Wir kümmern uns intensiver um die Gesundheit unserer Haare als um die

unseres Gehirns, schreibt Psychiater und Neurologe Volker Busch im Vorwort seines Buchs. Je mehr digitale Helferlein uns unseren Alltag vermeintlich erleichtern, desto mehr leiden wir unter Informationsüberlastung, Konzentrationschwächen und Leistungsängsten. In «Kopf frei!» erfährst du, wie du einen Gang herunterschaltest, kreativ Probleme löst und den häufigsten Aufmerksamkeitsdieben aus dem Weg gehst. Volker Busch hilft seinen Lesern, den digitalen Dauerstress und das Chaos im Kopf in den Griff zu bekommen – mit faszinierenden Geschichten über unser Gehirn und vielen Tipps, die man sofort in die Tat umsetzen möchte.

«Kopf frei!» von Volker Busch, Droemer 2021, 288 Seiten. Eine Zusammenfassung dieses Buches und Tausender weiterer Titel findest du auf www.getabstract.com.

getabstract
compressed knowledge



Aus- und Weiterbildungen im Bereich Entspannung ansehen.

Bildungsagenda



Sozialbegleiter:in mit eidg. Fachausweis

Besuchen Sie unseren nächsten Infoabend am Mi. 20. März in Luzern oder Di. 9. Apr. in Zürich um 19h für die praxisnahe Ausbildung.



Schule für Sozialbegleitung



Coach werden

Nottwil ab 10. April – Online ab 2. Febr. – Sargans ab 7. Mai – Winterthur ab 1. Febr. – Zürich ab 11. März.



Lernwerkstatt Olten
www.coach-werden.ch



Höhere Fachschule für Technik, Informatik, Wirtschaft und Management

Praxisnahe, berufsbegleitende Bildungsgänge HF und Nachdiplomstudien HF:



ABB Technikerschule
www.abbt.ch



MACHER:IN ... aber worin?

An einem (online) Info-Event findest du es heraus. Näher dran an deinen Zukunftsträumen mit 41 Studiengängen. Jetzt anmelden zum Info-Event.



Hochschule Luzern
www.hslu.ch/bachelor

ANZEIGE

Jetzt anmelden und starten!

Berufsmaturität berufsbegleitend

BM2 nach AKAD Methode mit einzigartigen Vorteilen:

- Eintritt ohne Aufnahmeprüfung
- Hausmaturität mit Erfahrungsnoten an der Minerva
- Effizient dank AKAD Methode
- Dauer: 2 oder 3 Semester berufsbegleitend
- 4 Richtungen
- Eidg. Abschluss mit prüfungsfreiem Zutritt an die Fachhochschule
- Anmeldung online möglich
- Zentrale Lage

Starttermine 2024: Februar und August

Vereinbaren Sie einen Termin für ein Beratungs- oder Eintrittsgespräch mit der Schulleitung.

Minerva Luzern
Murbacherstrasse 1, 041 211 21 21

Aarau Baden Basel Bern Luzern St.Gallen Winterthur Zürich
www.minervaschulen.ch



Vorteil
MINERVA
Eine Schule der kalaidos Bildungsgruppe Schweiz

Weitere Angebote:
www.bildung-schweiz.ch



Von der Spätzüglerin zur Musterschülerin

Wer es schafft, den eigenen Euphorie-Turbo zu zünden, kann es beruflich weit bringen.

Die Zeit der Weiterbildungen sieht Corinne Christen als Hauptgrund für ihre positive Entwicklung. Seit 2021 ist Corinne Christen Kinesiologin mit eigener Praxis, was ihr der damalige Lehrer der Oberstufe nicht zugetraut hätte. «Er war streng, hat nur meine mathematischen Schwächen, nicht aber meine Stärken gesehen und mir auch keine aufbauenden Feedbacks gegeben», blickt die Ostschweizerin auf eine Zeit zurück, welche sie heute zum Glück mit einer gesunden Portion Gelassenheit Revue

passieren lassen kann – Danach ging es nämlich erst richtig los: Zuerst als Zahnmedizinische Assistentin mit einer ersten Weiterbildung zum Röntgendiplom, später dann als Quereinsteigerin bei einer grossen Krankenkasse, wobei ihr der medizinische Hintergrund den Einstieg erleichterte.

Dank weiteren, gut viereinhalb Ausbildungsjahren darf sich Corinne Christen inzwischen diplomierte holistische Kinesiologin nennen. Dass sie diesen Effort geschafft hat, führt sie auf zwei Faktoren zurück. «Zum einen habe ich ein hohes Mass an Begeisterung entwickelt, weil ich ein Betätigungsfeld fand, das mich echt inspiriert hat. Zum anderen war ich plötzlich mit Gleich-

gesinnten in einer Lerngruppe, in welcher wir uns gegenseitig aufgebaut und wirklich toll unterstützt haben.»

Auch wenn sie der Krankenkassenbranche zwischenzeitlich den Rücken gekehrt hatte, riss der Draht nie ganz ab. Im Gegenteil: Heute arbeitet die Mutter einer erwachsenen Tochter als Fachspezialistin für Komplementärmedizin, was sie als perfekte Ergänzung zu ihrer Selbstständigkeit sieht.

Wie wichtig es ist, Menschen mit einer positiven Grundhaltung zu begleiten, weiss Rémy Müller. Der gelernte Elektroinstallateur ist seit fast 20 Jahren Geschäftsführer am BildungsNetz Zug. Dieses begleitet Jugendliche auf Stufe EBA- und EFZ-Ausbildung



Corinne Christen, Holistische Kinesiologin. zvg



Rémy Müller, Geschäftsführer BildungsNetz Zug zvg

durch die Lehre, damit die berufliche Grundbildung erfolgreich abgeschlossen werden kann. Rémy Müller, dessen eine Lehrperson seine Schützlinge auch schon mal mit dem Bambusstock antrieb, weiss, worauf es heute für angehende Berufsleute ankommt. Zum einen sei wichtig, fleissig zu sein, denn mit dieser Eigenschaft könne man weit kommen. Zum anderen appelliert er an gute Umgangsformen und einen respektvollen Umgang, weil diese Eigenschaften genauso viel wertvolle Noten zählen würden. «Sich von der Pike auf hochzuarbeiten, funktioniert auch in einer zunehmend akademisierteren Welt nach wie vor sehr gut», ist Rémy Müller überzeugt, immer auch wieder die Werbetrommel für eine handwerkliche Lehre rührend.

GABRIEL AESCHBACHER
kinesiologie-christen.ch
bildungsnetz Zug.ch

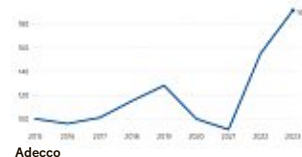
 **Aus- und Weiterbildungen im Bereich Medizin ansehen.**

ZAHL DES TAGES

45%

2021 gaben rund 45% der ständigen Wohnbevölkerung von 25 bis 74 Jahren an, in-nerst Jahresfrist an mindestens einer Weiterbildungsaktivität teilgenommen zu haben. (bfs)

Fachkräftemangel-Index auf Rekordhoch



Der Fachkräftemangel hat sich nochmals verschärft. Trotz der wirtschaftlichen Abschwächung ist er im Vorjahresvergleich um 24 Prozent gestiegen. So eine Studie von Adecco und der Universität Zürich. Arbeitnehmende sind dadurch in einer besseren Verhandlungsposition, beispielsweise um eine Weiterbildung zu machen oder beim Lohn. srf.ch/news

Know-how für zukünftige Entwicklungen

Unternehmen, die 2024 erfolgreich sein wollen, sollten nachfolgende Trends kennen, wichtige Erfolgsfaktoren berücksichtigen und die Mitarbeitenden entsprechend weiterbilden:

- KI weiter im Vormarsch
- Menschen mehr individuelle Aufmerksamkeit schenken
- Fachkräftemangel bleibt
- Mitarbeiterbindung stärken
- Vielfalt und Inklusion wirklich leben
- Remote-Arbeiten integrieren

institut-kuhn-krainick.de

Mit einem hohen Mass an Begeisterung lassen sich berufliche Ziele einfacher erreichen. Adobe Stock



ANZEIGE

Schweizer Harmonie

Schweizer Urwälder

Schweizer Momente

So vielseitig wie die Schweiz.

Schweizer Familie

Überzeugung zum Beruf machen

Von Unternehmen bis zu Bildungseinrichtungen: Die Bedeutung nachhaltigen Handelns nimmt zu.

Das Thema Nachhaltigkeit wird immer wichtiger und ist längst nicht mehr nur ein Trend oder Marketing-Schlagwort, sondern ein Thema, das von Unternehmen ernst genommen wird: von der Migros, die bis 2030 klimaneutral sein will, bis zu den Schweizerischen Bundesbahnen mit ihrem Ziel der Klimaneutralität bis 2050. Die Schweizer Hochschullandschaft bietet gleichzeitig eine Vielzahl von Studiengängen an, die sich direkt mit Nachhaltigkeit und verwandten Themen befassen. Diese reichen von naturwissenschaftlichen über technische bis hin zu wirtschaftswissenschaftlichen Studienrichtungen.

An technischen Hochschulen, wie der ZHAW, der FHNW oder der OST, werden Studiengänge im Ingenieurwesen an-

geboten, die sich auf nachhaltige Technologien konzentrieren. Die Hochschule Luzern bietet Studiengänge im Bereich Business Engineering und Sustainable Energy Systems an, die sich mit nachhaltiger Energieversorgung und -technik befassen. An Universitäten wie Basel und der ETH Zürich gibt es Studiengänge in Umweltwissenschaften und nachhaltiger Entwicklung, die interdisziplinäre Ansätze zur Lösung von Umweltproblemen verfolgen.

Die Karrieremöglichkeiten im Bereich Nachhaltigkeit sind vielfältig und reichen von der Forschung über Politikberatung bis hin zu Positionen bei NGOs oder in der Privatwirtschaft. In diesem Zusammenhang ist auch die Einführung des Bachelor-Studiengangs «International Sustainable Tourism» an der



In der Schweiz eröffnen vielfältige Studiengänge im Bereich Nachhaltigkeit Perspektiven für eine grüne Zukunft. Adobe Stock

HSLU interessant. Dieser wird ab Herbst 2024 angeboten und zielt darauf ab, Fachkräfte für den Tourismussektor und die Nachhaltigkeit auszubilden.

Wer sich weiterbilden möchte, findet Optionen etwa am Institut für Wirtschaft & Öko-

logie der Hochschule St. Gallen oder an der Universität Bern, die einen Zertifikatskurs in «Nachhaltige Entwicklung» anbietet. Zusätzlich sind an verschiedenen Hochschulen technische Studiengänge im Bereich Nachhaltigkeit entstanden.

SIMON WEGMÜLLER
bildung-schweiz.ch/topics/nachhaltigkeit



Ganzer Artikel hier lesen.

WEITERBILDUNG

zhaw Life Sciences und Facility Management

Jetzt anmelden!

MASTER - Infoanlass -

27. Februar 2024 in Wädenswil

- Circular Economy Management
- Preneurship for Regenerative Food Systems
- Real Estate und Facility Management
- Umwelt und Natürliche Ressourcen
- Life Sciences, Vertiefungen in:
 - Applied Computational Life Sciences
 - Chemistry for the Life Sciences
 - Food and Beverage Innovation
 - Pharmaceutical Biotechnology





ANZEIGE

Talente der Zukunft entdecken und fördern:

Lehrer*in werden.

Ein Studium mit hohem Praxisbezug und zahlreichen Wahlmöglichkeiten.

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

www.phlu.ch

Infoanlässe:
jetzt
anmelden



Zusammen im Team
ist man erfolgreicher. Adobe Stock



Mit der Magie des Teams zum Erfolg

Erfolgreiche Teams zeichnen sich durch die Fähigkeit aus, mehr zu sein als die Summe ihrer Teile.

Teamwork ist in Bereichen wie Sport, Studium, Vereine und Berufsleben von zentraler Bedeutung. Es ist von Vorteil, sich mit den Schlüsselementen erfolgreicher Teamarbeit vertraut zu machen.

Dr. Doris Ohnesorge, Geschäftsführerin und Coach am Dr. Ohnesorge Institut, hebt die Bedeutung der Anpassung an sich wandelnde Umstände hervor. «Teams müssen in dynamischen Umgebungen flexibel

agieren können. Klare Rollenverteilung und Aufgabenzuweisung innerhalb des Teams sind wesentlich, um Reibungen zu minimieren. Vertrauen und die Bereitschaft, Kontrolle abzugeben, sind ebenso wichtig für den Teamerfolg», so Dr. Ohnesorge. Effektive Kommunikation ist das Herzstück erfolgreicher

Teamarbeit und jedes Mitglied muss seine Rolle und Verantwortlichkeiten kennen. Alle sollten ihre Ideen einbringen und auf dem gleichen Informationsstand sein. Ein respektvoller Umgang und konstruktive Feedbackmechanismen sind entscheidend, um Probleme frühzeitig zu identifizieren und zu lösen.

«Konflikte, besonders in vielfältigen Teams, sind unvermeidbar», sagt Katja Windisch, Soziologin und Mediatorin bei perspectiva und betont die Wichtigkeit, konstruktiv an Lösungen zu arbeiten.

Eine klare Kommunikation über Interessen und neutrale Themen trägt zur Konfliktlösung bei. Teambuilding-Aktivitäten stärken zwischenmenschliche Beziehungen und

sind sowohl im Sport als auch in der agilen Arbeitswelt förderlich. Die Rolle des Teamleiters als Coach ist dabei unerlässlich und kann durch spezielle Trainings erlernt werden.

Die Institute Dr. Ohnesorge und perspectiva unterstreichen die genannten Faktoren als Schlüssel für erfolgreiche Teamarbeit. In einer zunehmend komplexeren Arbeitswelt gewinnt das Verständnis für diese Prinzipien an Bedeutung, um das volle Potenzial eines Teams auszuschöpfen.

BILDUNG-SCHWEIZ.CH
dr-ohnesorge-institut.com
perspectiva.ch
bildung-schweiz.ch/topics/fuehrung



Vollständigen
Artikel bequem
online lesen.

Quick-Wins der Teamarbeit

- Klare Rollen und Verantwortlichkeiten definieren
- Vertrauen in Fähigkeiten von Teammitgliedern haben
- Delegieren von Aufgaben
- Kommunizieren und Feedback geben

ANZEIGE

Roborock Saug- und Wischroboter S7 Max Ultra

CHF
849.00
STATT CHF 1199.00

-29%



Diese und viele weitere spannende Angebote findest du auf myshop.20min.ch

TAGESANGEBOT



-35%

Moulinex
Küchenmaschine
Companion XL

REISEN



-31%

Alpenrose
LEONATAL-TIROL
Wellness & Genuss
Urlaub in Tirol

