



BILDUNG

Das 20 Minuten Bildungsspecial

Montag,
28. August 2023

BERUFSWELT



Arbeitszeugnis: Das solltest du wissen SEITE 18

AUSBILDUNG



Perspektiven mit Naturheilpraktik SEITE 19

RATGEBER



Wohlbefinden: die Kraft positiver Gedanken SEITE 20

ANZEIGE

Schweizerische
Fachschule

TEKO

Ob **traditionell**, **digital**
oder **hybrid**:
Bildungsangebote für alle
und jede Situation.

teko.ch



Mit dem VR-Trainig wird realitätsnah und ressourcenschonend geübt. zvg

Start-up revolutioniert technische Bildung

AtlasVR hat sich auf technische Trainings mit Virtual Reality (VR) spezialisiert. Bildungseinrichtungen und Unternehmen können mit der virtuellen Trainingsmethode nicht nur Ressourcen schonen, sondern zeitgleich auch realitätsnahe Trainings in

einer sicheren Umgebung anbieten. Mitgründer Christian Hirt gibt einen Einblick in ihr Start-up-Leben und legt offen, mit welcher Herausforderung sie konfrontiert sind, und welche Zukunftspläne sie bereits schmieden.

SEITE 15



zhaw Life Sciences und Facility Management

Jetzt anmelden!

MASTER

- Infoanlass -

26. September 2023 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

Nutrition Facts
 Serving size 100g (1kg)
 Amount per 100g
 Calories 120

www.zhaw.ch

Informationsveranstaltungen

Master

- Schulische Heilpädagogik
- Heilpädagogische Früherziehung
- Logopädie
- Psychomotoriktherapie

Bachelor

- Logopädie
- Psychomotoriktherapie
- Gebärdensprachdolmetschen

Melden Sie sich an:
www.hfh.ch/infoveranstaltungen

HfH

kv luzern
berufsakademie.

Karriere-Kick?

Aussenhandel

Weiterbildung für Berufsleute
kvlu.ch

#kindgerecht #alleinerziehen
einelternefamilie.ch

#Alleinerziehend GemeinsamStark

Beratung unter:
 Tel. 031 351 77 71 · info@svamv.ch

zhaw Life Sciences und Facility Management

Weiterbildung, die passt.

Starten Sie jetzt eine Weiterbildung und wählen Sie aus über 100 Angeboten.

Management & Qualität
 Immobilien & Facility Management
 Data & Computational Sciences
 Natur & Umwelt
 Energie & Nachhaltigkeit
 Lebensmittel & Getränke
 Bildung & Kommunikation
 Mikrobiologie & Labormanagement
 Chemie & Biotechnologie
 Gesundheit & Gesellschaft

zhaw.ch/lsfm/weiterbildung

Erfolg ist lernbar.
 Auch für dich!

Benedict⁺

Sprachen.
 Handel.
 Kader.
 Medizin & Gesundheit.
 Informatik.

Benedict Luzern
 041 227 01 01
benedict.ch

Ich höre, also lese ich.

Lesen, ohne das Buch zu sehen: Unsere Medien bieten Sehbehinderten einen Zugang zur Weltliteratur. Helfen auch Sie, Literatur für alle hörbar zu machen – jetzt spenden! **Spendenkonto: 80-1514-1.** Die Bibliothek für alle Sinne.

SBS SCHWEIZERISCHE BIBLIOTHEK FÜR BLINDE, SEH- UND LESEBEHINDERTE
www.sbs.ch

Lernen mit Virtual Reality

Technische Bildung für alle unkompliziert, intuitiv und kostengünstig zugänglich machen. Genau daran arbeitet das Start-up AtlasVR.

Wir haben mit Christian Hirt, AtlasVR-Mitgründer, gesprochen. Das Gründertrio kennt sich mit der Entwicklung von Virtual Reality (VR) Applikationen bestens aus. Alle drei haben sich während ihres Studiums und Doktorats an der ETH umfangreiches Wissen angeeignet und ein solides Gespür für die Anwendung von VR entwickelt. Nun schliessen sie eine Marktlücke.

Technische Trainings in virtuellen Umgebungen ermöglichen, so lautet ihre Mission. «Mit der AtlasVR-Technologie können Trainingsprozesse in sicheren Umgebungen ohne Einbindungen der realen Elemente erklärt, kennengelernt und geübt werden», so Christian Hirt. Teures Equipment

und wertvolle Rohstoffe werden somit nicht für Trainingszwecke «verschwendet», sondern können stattdessen gewinnbringend eingesetzt werden.

Und wo kommt AtlasVR zum Einsatz? Ob Lehre, Studium oder Schulungen – AtlasVR kann in vielen Fällen sinnvoll eingesetzt werden (Beispiel siehe Infobox). «Trainierende sind erstaunt, mit

welcher Leichtigkeit und Realitätstreue gearbeitet und trainiert werden kann. Sie sind häufig überrascht, wie weit die Technologie bereits ist, und wie einfach sie Fähigkeiten erlernen und danach in der echten Welt einsetzen können», berichtet Christian Hirt. «Möglichst viele Lernende, Studierende und Auszubildende zu erreichen, um ihnen den Ein-

tritt in technische Felder zu erleichtern», ist ihr Ziel für die Zukunft. Dazu müssen ihre Trainingslösungen auf zusätzliche Branchen erweitert werden. Zudem soll der ökologische Fussabdruck weiter reduziert werden, indem die Kosten für Rohmaterial und Reisen minimiert werden. Doch auch Herausforderungen sind im Start-up-Umfeld nicht weit: «Wie in jedem Start-up ist die grösste Herausforderung die Finanzierung. Neben dem Eigeneinsatz mit vielen Arbeitsstunden gilt es, unsere fünf Mitarbeitenden am Ende des Monats zu bezahlen.»

Was Christian Hirt potenziellen Start-up-Gründern rät? «Wenn ihr eine coole Idee habt, go for it! Es braucht Mut, Geduld, ein gewisses Mass an Leichtsinn und natürlich viel Schweiss und Arbeit, aber das Erfüllen von Meilensteinen im selbst erarbeiteten Umfeld ist es allemal wert.» ANNA EPP
atlasvr.ch

Virtual Reality in der Grundausbildung

AtlasVR spannt mit der suissetec zusammen und nimmt Einfluss auf die Spenglerlehre. Neu wird die Grundausbildung mit einem VR-Modul erweitert. Die Auszubildenden erlernen und trainieren das Abdichten von Flachdächern nun virtuell. Dies garantiert nicht nur mehr Flexibilität, sondern spart jährlich auch über 25 Tonnen Bitumenrohmaterial ein, welches weder verbraucht noch entsorgt werden muss.



Die AtlasVR-Gründer: Valentin Holzwarth, Christian Hirt und Joy Gisler. Ralph Rosenbauer

Unterstützung bei der Firmengründung

- kantonale Wirtschaftsförderungen können im Vorfeld nützliche Infos liefern
- einen passenden Kurs auf bildung-schweiz.ch suchen und besuchen (bspw. Migros Klubschule)
- Beratung und Unterstützung anfordern bspw. bei ifj.ch, startups.ch, gruenden.ch



Hier gehts zum ganzen Interview und zum VR-Trainingsvideo.

ZAHL DES TAGES

100

Das 20 Minuten Bildungsspecial erscheint heute zum 100. Mal. Seit 2003 berichten wir über interessante und aktuelle Themen rund um die Aus- und Weiterbildung.



Der Lehrstart ist für viele eine grosse Umstellung. Adobe Stock

Erfolgreicher Start in die Lehre

Tausende Lernende haben diesen Monat ihre Lehre begonnen. Die neue Situation wirft wohl bei einigen Fragen auf, die es zu beantworten gilt. Von heute auf morgen sind Themen wie Arbeitszeit und Ferien von grossem Interesse. Der «Beobachter» bietet viele informative Beiträge rund um den Berufseinstieg.
beobachter.ch/stichworte//lehre

Schweizer Digitaltage 2023

Vom 4. September bis 6. Dezember finden in der ganzen Schweiz eine Reihe von Veranstaltungen rund um die Digitalisierung statt. Über 30 Events und mehr als 50 Referentinnen und Referenten beleuchten das Thema umfassend. digitaltage.swiss

ANZEIGE

Machen Sie Ihre Ausbildung bei den Besten.

2021 Marketingleiter/in
2020 Verkaufsfachmann/-frau
2018 Marketingleiter/in
2016 Verkaufsleiter/in
2015 Marketingleiter/in
2015 Verkaufsleiter/in

Bestser eidg. Abschluss der gesamten Schweiz im jeweiligen Jahr

SIMAKOM
Managementschule



Im falschen Job?



Die Maschinen-, Elektro- und Metallindustrie sucht QuereinsteigerInnen.

mem-passerelle.ch/im-falschen-job

Gratis
Weiter-
bildung!



* An alle Geschichtenerzähler, Medienverantwortlichen, Meinungsbildner, Autorinnen, Publizistinnen, Wortakrobatinnen, Schreiberlinge, Textschöpferinnen, Redaktorinnen, Stilisten, Fabulierkünstler

maz

DIE SCHWEIZER JOURNALISTENSCHULE
www.maz.ch

skyguide

beyond horizons

Werde dipl. Flugverkehrsleiter:in HF Bewirb Dich jetzt für die Ausbildung

Mindestanforderungen für die Eignungsabklärungen:

- Matura oder Berufslehre mit eidg. Fähigkeitszeugnis (EFZ)
- Zwischen 18 und 28 Jahre alt
- Schweizer Staatsbürgerschaft von Vorteil
- Deutsch oder Französisch oder Italienisch auf Niveau C1
- Englisch auf Niveau B2

Nach erfolgreichem Abschluss garantieren wir Dir einen Arbeitsplatz.

Weitere Informationen:
skyguide.ch/future



Besuche unsere Berufs-
infoveranstaltungen:
skyguide.ch/events

BE A
#GUARDIAN
OFTHE SKY



Bildungsagenda



Coach werden

Bern ab 16. Okt. – Olten ab 27. Okt. –
St. Gallen ab 3. Nov. – Zürich ab 4. Nov. –
Baden ab 12. Jan.

Lernwerkstatt Olten
www.coach-werden.ch



**ChatGPT für Dummies:
So rockst du mit KI**

Von null Ahnung zum KI-Helden mit
ChatGPT und seinen Freunden
(Text und Bild).

CreaLengo GmbH
www.crealengo.ch



**Migrationsfachperson mit
eidg. Fachausweis**

Besuchen Sie unseren Infoabend am
Di. 12. Sept. (in Zürich) oder Di. 12. Dez.
(online) um 19h für den Lehrgang
2024 in Zürich.

SOZB Schule für Sozialbegleitung
www.sozb.ch



**Sozialbegleiter:in mit
eidg. Fachausweis**

Besuchen Sie unseren nächsten
Infoabend am Do. 5. Okt. oder Di. 5. Dez.
(in Zürich) oder Di. 24. Okt. (in
Bern) um 19h.

SOZB Schule für Sozialbegleitung
www.sozb.ch



Jetzt weiterbilden!

Finden Sie Ihre passende
Aus- oder Weiterbildung.



**ReFuel.ch erhält
15 Millionen Franken**

ReFuel.ch gewinnt die Ausschreibung
«Sustainable Fuels and Platform Chemicals»
und erhält 15 Millionen Franken
als Förderbeitrag. ReFuel.ch hat zum
Ziel, die Nachhaltigkeit zu verbessern
und die Kosten für nachhaltige Treib-
und Brennstoffe und Plattformchemika-
lien zu senken, schreibt das Bundesamt
für Energie. Mehrere Hochschulen und
Universitäten sind am Projekt beteiligt.
Das Förderprogramm SWEET unter-
stützt Projekte im Rahmen der Energie-
strategie 2050 und der langfristigen
Klimastrategie. BILDUNG-SCHWEIZ.CH

**Aus- und Weiterbildungen
im Bereich Wissenschaft
und Umwelt ansehen.**



Bildungsagenda



**HF/NDS-Diplom + CAS =
Karriereboost**

An der WISS kannst du bis zu 2 CAS zu
Spezialkonditionen mit deinem HF-Diplom
und NDS-Nachdiplom Studium
kombinieren.

WISS - Bern, Zürich, St.Gallen
www.wiss.ch



**Der beste Weg zu Ihrem
Erfolg als Kosmetikerin!**

Wir sind Ihr Bildungspartner im Bereich der
ästhetischen und medizinisch ausgerichteten
Kosmetik.

Fachakademie für Ästhetische
und Medizinische Kosmetik
www.fmkz.ch



**Bio/Neurofeedback
Diplomlehrgang, letzter Kurs!**

Berufsbegleitende Ausbildung – 4 Semester
in Theorie und Praxis – ermöglicht
eine Krankenkassenanerkennung

Schoresch Kompetenzzentrum
www.schoresch.ch



Bildungsmessen besuchen

Bildungsmessen sind optimal, um sich
einen Überblick über die verschiedenen
Möglichkeiten zu verschaffen. Du
kannst unzählige Berufe sowie Aus-
und Weiterbildungen kennenlernen
und wertvolle Kontakte knüpfen. Je
nach Messe sind Ausbildungsbetriebe,
Berufsverbände oder Bildungsinstitu-
tionen vor Ort. Am besten informierst
du dich vorab über die Aussteller und
bereitest dich auf deinen Messebesuch
vor. BILDUNG-SCHWEIZ.CH



**Tipps für einen erfolgrei-
chen Messebesuch.**



Bald kann wieder die Bildungswelt er-
kundet werden. Berufsmesse Zürich/MCH Group AG

Aus- und Weiterbildungsmessen 2023

- 31. August – 3. September: **OBA Ostschweizer Bildungsausstellung**
- 5. – 10. September: **Aargauische Berufsschau**
- 6. September: **Maturierenden-Messe Zürich**
- 7. – 9. September: **Schaffhauser Berufsmesse**
- 21. – 23. September: **Berufsmesse Thurgau**
- 2. November: **Master-Messe**
- 8. November: **Maturierenden-Messe Basel**
- 9. – 12. November: **ZEBI Zentralschweizer Bildungsmesse**
- 15. – 19. November: **Berufsschau Baselland**
- 21. – 25. November: **Berufsmesse Zürich**

ANZEIGE

**Talente der Zukunft
entdecken und
fördern:**

**Lehrer*in
werden.**

**Praxisnah studieren –
jetzt Infoanlass besuchen!**

Infoanlass:
18. September

**PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE**



www.phlu.ch

Beim Thema Arbeitszeugnis solltest du deine Rechte kennen.

Adobe Stock

«Wahrheit geht vor Wohlwollen»

Wann soll ich ein Arbeitszeugnis verlangen? Was darf drinstehen und was nicht? Was du betreffend Arbeitszeugnis unbedingt wissen solltest.

In der Regel wird ein Arbeitszeugnis bei Beendigung des Anstellungsverhältnisses ausgestellt. «In einem ungekündigten Verhältnis empfiehlt es sich, alle fünf Jahre oder bei einem Vorgesetztenwechsel ein Zwischenzeugnis zu verlangen», sagt Roland von Euw, Geschäftsführer bei eFachausweis. «Dem Arbeitszeugnis wird eine hohe Bedeutung beigemessen, da es bei Bewerbungen für neue Stellen oft eine wichtige Rolle spielt», sagt Caroline Schultheiss, HR Business Partnerin bei der KV Business School Zürich, dazu.

Was muss in einem Arbeitszeugnis zwingend stehen?

«Neben formellen Aspekten braucht es zwingend Angaben zur Dauer der Anstellung, den wichtigsten Aufgaben sowie eine Beurteilung von Leistung und Verhalten», so von Euw weiter. «Das Arbeitszeugnis soll

das berufliche Fortkommen der Arbeitnehmenden fördern, jedoch findet dieses Wohlwollen seine Grenzen. Gemäss Schweizer Arbeitsrecht gilt ausdrücklich, dass Wahrheit vor Wohlwollen steht. Arbeitnehmende haben deshalb nicht automatisch Anspruch auf ein gutes Zeugnis, sondern auf ein objektives wahres», so Schultheiss. Angaben zur Religionszugehörigkeit, zur familiären oder zur finanziellen Situation haben im Arbeitszeugnis nichts

verloren. Auch versteckte Hinweise sind nicht erlaubt. Anders sieht es bei Angaben über den gesundheitlichen Zustand aus. «Im Ausnahmefall ist dies erlaubt, das Bundesgericht hat entsprechende Situationen klar definiert», sagt von Euw dazu. **Wie sind Aussagen wie «stets», «meistens» oder «jederzeit» zu interpretieren?** Antworten dazu findet man auf Internetplattformen zum Thema Arbeitszeugnis. Übrigens: Wenn etwas nicht erwähnt wird, ist dies ebenfalls ein versteckter Hinweis. **Was soll ich tun, wenn ich mit dem Arbeitszeugnis nicht einverstanden bin?**

Checkliste: das gehört ins Arbeitszeugnis

Das einfache Arbeitszeugnis oder die Arbeitsbestätigung enthält:

- formelle Angaben wie die Personalien und Unterschrift
- die Dauer der Anstellung
- ein Beschrieb der Funktion und ausgeübten Tätigkeiten

Das qualifizierte Arbeitszeugnis enthält zusätzlich zu den oben genannten Punkten:

- eine Beurteilung von Leistung und Verhalten



Roland von Euw,
eFachausweis. zvg



Caroline Schultheiss, KV
Business School Zürich. zvg

Am besten als erstes mit der vorgesetzten Person oder dem Arbeitgebenden das Gespräch suchen. Dabei macht es Sinn, das Zeugnis selber umzufordern und als Gegenvorschlag zu präsentieren. Falls man so nicht weiterkommt, kann man sich an eine Beratungsstelle wenden und das Zeugnis von einer neutralen Person überprüfen lassen. Führt auch dies zu keiner Einigung, kann als letzte Option die gerichtliche Abänderung des Zeugnisses verlangt werden. «Hilfreich sind dabei Bewertungen und Feedbacks aus den Mitarbeitenden- und Qualifikationsgesprächen, Zwischenzeugnisse sowie Rückmeldungen aus Projektteams, von Kundinnen und Kunden oder von anderen relevanten Stellen», sagt Schultheiss zum Schluss. **RUEDI BOMATTER**
efachausweis.ch
kv-business-school.ch



Mehr zum Thema
Arbeitszeugnis
online lesen.

Psychische Gesundheit von Lernenden stärken

Am 15. November findet die Tagung zum Thema «Psychische Gesundheit von Lernenden in Betrieb und Berufsfachschule – Voraussetzungen und Handlungsmöglichkeiten» statt. Durchgeführt wird diese von der Schweizerischen Gesellschaft für angewandte Berufsbildungsforschung, der Gesundheitsförderung Schweiz und der Interkantonalen Hochschule für Heilpädagogik. Referate und individuell wählbare Workshops geben einen Einblick ins Thema. Eine Anmeldung ist online möglich.

sgab-srpf.ch



Psychische Belastung hat verschiedene Ursachen. Adobe Stock

Kluge Köpfe erklären die Welt

Führende Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sprechen am 15. und 16. September in Luzern über Entwicklungen, die unsere Zukunft prägen. Klimawandel, Digitalisierung, Robotik, Künstliche Intelligenz: Wir alle haben diese Begriffe schon gehört. Doch was bedeuten sie? Am Wissenschaftsfestival wird Wissenschaft niederschwellig vermittelt. Tickets und weitere Infos gibts online. salon-public.ch

ANZEIGE

➔ Weiterbildung

**VERBESSERN
SIE IHRE CHANCEN
IM BERUF**

➔ ARZT- UND SPITALSEKRETÄR/IN (DIPLOM)

➔ MEDIZINISCHE/R PRAXISKOORDINATOR/IN (EIDG. FACHAUSWEIS)

➔ MEDIZINISCHE/R PRAXISASSISTENTEN/IN (DIPLOM) Umsteigerkurs

➔ MEDIZINISCHE/R SEKRETÄRIN H+ (DIPLOM)

➔ KURSE FÜR MPA Röntgen Refresher, Infusionskurs, Ohren spülen

Grundbildungen | Weiterbildungen | Sprachen

T +41 41 410 13 44
weiterbildung@freisschulen.ch
freisschulen.ch/wb

FREIS
Schulen Luzern

Naturheilkunde oft zu wenig bekannt

Einen Einblick in die Ausbildung und den Alltag zweier Naturheilpraktikerinnen.

Marine Morand begann ihre Ausbildung als Quereinsteigerin an der Paramed Akademie. Sybille Sommer-Moor war als Pflegefachfrau bereits in der Gesundheitsbranche tätig und sehnte sich nach einer Veränderung. «Richtig spannend wird die Medizin, wenn sich die konventionelle und die alternative Medizin ergänzen», schwärmt sie. Doch dafür ist die Akzeptanz in der Gesellschaft nicht überall gegeben. «Oft ist man nur für die Schulmedizin und gegen die Natur-

heilkunde oder genau umgekehrt», so Morand. Die beiden Naturheilpraktikerinnen sind sich aber einig: Beide Bereiche sind notwendig und haben ihre Berechtigung. «Die Alternativmedizin wird leider immer noch zu sehr als «nur nützlich für leichte Beschwerden» angesehen», berichtet Morand. «Wer bereits Erfahrung mit der Alternativmedizin machen konnte, ist meistens positiv überrascht oder sogar begeistert», so Sommer-Moor. Aber: «Es braucht auch die Ehrlich-

keit, dass vielleicht nicht jeder Körper gleich schnell auf die Behandlung ansprechen wird.»

Die Ausbildung beeinflusste auch ihren eigenen Lebensstil, so Morand: «Ich bin nicht mehr der gleiche Mensch wie vor der Ausbildung.» Sie gebe ihren Kundinnen und Kunden viele Empfehlungen ab und versuche mindestens eine davon gleich auch selbst umzusetzen: «Denn was nützt predigen, wenn man es selber nicht besser macht?» Während sie ihr Diplom bereits in der Tasche hat, steht dieser Schritt Sommer-Moor noch bevor: «Ich wusste von Anfang an, dass ich



Die vier Fachrichtungen in der Naturheilpraktik (v. l.): Traditionelle Europäische Naturheilkunde (TEN), Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Homöopathie und Ayurveda. AdobeStock

den Königsweg bis zur Akupunktur machen möchte. Nun habe ich die Grundausbildung fast fertig und weiss, dass ich noch viele Praktikumsstunden und einige Prüfungen machen werde bis zur eidg. dipl. Naturheilpraktikerin TCM. Dass ich diesen Weg bereits mit meiner Praxistätigkeit verbinden kann, erleichtert den Prozess sehr.»

Und welche Fähigkeiten sehen die beiden als besonders wichtig? Empathie, Interesse an Menschen, ihren Anliegen und Bedürfnissen, Neugier,

Eigeninitiative und Motivation. «Es ist eine Arbeit, an der man selber wächst, lernt und seine eigenen Grenzen sprengt», erklärt Morand. «Die Ausbildung kann ich jenen Interessierten empfehlen, die den Menschen, dessen Körper und Geist mit all seinen Funktionen ganzheitlich verstehen lernen möchten», so Sommer-Moor. ANNA EPP

paramed.ch | bio-medica-basel.ch

Die Naturheilpraktik-Ausbildung empfehlen sie definitiv weiter



«Mit einer solch fundierten Ausbildung ist man bestens unterwegs und viele Wege stehen offen.»

Marine Morand, dipl. Naturheilpraktikerin TEN. zvg



«Die Ausbildung ist sehr spannend. Ich sog förmlich jede Unterrichtslektion an der Bio-Medica Basel ein.»

Sybille Sommer-Moor, angehende dipl. Naturheilpraktikerin TCM. zvg

Mehr lesen und Ausbildungsmöglichkeiten ansehen.



ANZEIGE

Choose Your Character!

Create Your Future

Starte deine Karriere mit einer von über 3'000 Lehrstellen bei Coop. Jetzt bewerben: coop.ch/future

coop
Für mich und dich.

Wie du auf deine geistige Gesundheit achtest, dich besser fühlen und persönlich wachsen kannst.

Mit unseren Gedanken beeinflussen wir direkt und unmittelbar unsere Hirnfunktion. Das klingt banal. Doch bei genauer Betrachtung ist dies ein gewaltiger Hebel, um unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden zu steigern. Doch wie geht das? Die Forschung belegt: Wir fühlen uns besser, wenn wir uns auf Positives fokussieren. Allerdings steht dem ein evolutionär gewachsenes Hindernis entgegen. Pro Sekunde muss das Gehirn 12 Millionen Informationsimpulse bewältigen. Nur ein sehr kleiner Bruchteil davon wird bewusst verarbeitet. Der Rest wird herausgefiltert. Dieser Wahrnehmungsfilter ist auf Gefahrenerkennung kalibriert. Deshalb fesseln uns negative Schlagzeilen in den Nachrichten sofort. Viele positive Reize nehmen wir



Mit positiven Gedanken für glückliche Momente sorgen. Adobe Stock

So steigerst du dein Wohlbefinden

dagegen intuitiv gar nicht wahr. Für mehr glückliche Momente kann man nur selbst sorgen.

Dabei ist es ganz zentral, den eigenen Fokus bewusst steuern zu lernen. Frag dich: Womit willst du dein Gehirn den ganzen Tag füttern? Der Autor empfiehlt, es eher mit den Dingen zu füttern, die dir guttun. Beispielsweise, dass heute draussen die Sonne scheint und du mal den Garten machen kannst. Oder das sympathische Gespräch mit der Arbeitskolle-

gin, eine Wohltat für dein Verbundenheitsgefühl.

Befindest du dich in einer Stresssituation, lenkt die Frage «Was ist gerade wirklich wichtig?» den Fokus weg von emotional belastenden Eindrücken hin zu einer rationalen Sichtweise. Das hilft, innerlich stabil zu bleiben. Hilfreich ist es auch, sich regelmässig in Dankbarkeit zu üben. Ob als Meditation oder Tagebuch – wenn du dich systematisch auf die positiven Aspekte deines Daseins kon-

zentrierst, verbessert sich langfristig deine körperliche und geistige Gesundheit.

In der Funktionsweise des Gehirns liegt also ein gewaltiges Potenzial für Glück, körperliches Wohlbefinden und intellektuelle Leistungsfähigkeit. Fünf spannend geschriebene Kapitel erzählen von erstaunlichen, enorm lehrreichen Experimenten und Studien aus der neurobiologischen Forschung und angrenzenden Gebieten. Das Buch übersetzt

Wissenschaft in konkretes Anwendungswissen für den Alltag. Lesenswert!

«Leben mit Hirn» von Sebastian Purps-Pardigol, Campus 2021, 248 Seiten. Eine Zusammenfassung dieses Buches und Tausender weiterer Titel findest du auf www.getabstract.com.

getabstract
compressed knowledge



Artikel später lesen? Hier gehts zum Onlineartikel.

ANZEIGE

IBAW //

Wo Lernen Karriere macht

Dein Leben. Deine Karriere.

Pflanze die Grundlage für deine Zukunft:
Entdecke unsere Aus- und Weiterbildungen im Bereich Wirtschaft, Informatik und Ausbildung der Auszubildenden

Praxisnah.
In deiner Nähe.
Flexibel.

Institut für berufliche Aus- und Weiterbildung

→ ibaw.ch