



BILDUNG

Das 20 Minuten Bildungsspecial

Montag,
22. Mai 2023

STUDIUM



Studienmodelle: Das sind die Unterschiede SEITE 16

AUSBILDUNG



Erfolg mit alternativem Bildungsweg SEITE 17

BILDUNGSWELT



Sag der Prüfungsangst den Kampf an SEITE 18



Tim Muggli in Aktion. Patrick Straub/freshfocus

Auf dem Weg an die Spitze

Tim Muggli (19) ist Nachwuchstalent bei der U20-Elit des EV Zug. Neben Eishockeytrainings und -spielen steht er mitten in seiner Ausbildung. Damit er nicht nur auf dem Platz, sondern auch neben dem Spielfeld voll abliefern kann, sind

eine gute Organisation und ein grosser Wille Grundvoraussetzungen. Wie er Sport und Ausbildung kombiniert, welche Rolle seine Schule einnimmt und welche Zukunftspläne er bereits schmiedet? SEITE 13

ANZEIGE

Schweizerische
Fachschule

TEKO

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

teko.ch



➔ 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



INFO-Anlass:
Mi: 31. Mai
18.30 Uhr
Anmeldung:
minervaschulen.ch



*Zweisprachige E/D
Handelsschulen*



Bilingual E/D zum KV-Abschluss

- Branche Hotel-Gastro-Tourismus
- Branche Dienstleistung & Administration, 10 Vertiefungsrichtungen
- Auch mit Berufsmaturität BM1
- Start: 21. August 2023

Minerva Luzern
Murbacherstrasse 1, 041 211 21 21


www.minervaschulen.ch



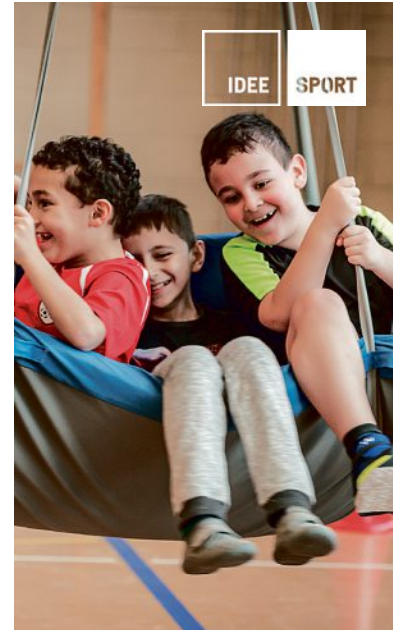
**Erfolg ist lernbar.
Auch für dich!**

Benedict⁺

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



Benedict Luzern
041 227 01 01
benedict.ch



**«Hier habe ich
Freunde gefunden.»**

Bewegung braucht Raum
IdéeSport öffnet schweizweit Räume für Bewegung und Begegnung und setzt sich für Suchtprävention, Gesundheitsförderung und gesellschaftliche Integration ein.

ideesport.ch



GLOGGESPIEL
Die flexible Kinderbetreuung im Herzen von Zürich
www.gloggespiel.ch 044 213 21 98, gloggespiel@cevi.ch Ein Angebot des Cevi Zürich.

**Da dank
Gönnern.**

Jährlich hilft die Rega mehr als
11'000 Menschen in Not.

Jetzt Gönner werden: rega.ch/goenner



rega

Kostenlose Anzeige



Tim Muggli (r.) gibt auch neben dem Platz Vollgas. Pascal Müller/freshfocus

Beruflich und sportlich top

Nachwuchstalent Tim Muggli (19) verrät, wie er Sport und Ausbildung unter einen Hut bringt.

Er wird am kommenden 28. August 20 Jahre jung, spielt Eishockey im EV Zug und absolviert derzeit das dritte von vier Ausbildungsjahren als Kaufmann. Tim Muggli zählt zur aufstrebenden Kategorie der Jungtalente und vielleicht sogar zu den Stars von morgen. Er hat mit der U20-Elite des EV Zug in 39 Spielen ebenso viele Tore geschossen und dazu 27 Assists serviert. Im NLA-Team hat es der Stürmer mit der Rückennummer 92 diese Saison bereits auf 15 Kurzeinsätze und einen Assist gebracht.

Zeit, um sich von den Strapazen einer langen Saison zu erholen, bleibt indes nicht wirklich, weil Tim und seine Teamkollegen seit dem 1. Mai bereits

wieder im Sommertraining stehen. Konkret heisst dies, dass täglich zwei Einheiten à 90 Minuten auf dem Programm stehen. Dazu kommen der Schulunterricht und das Mittagessen. Zuvor hat er seinen jüngeren Bruder Leon nach Basel begleitet, denn dort stand in der zweiten April-Hälfte die U18-WM auf dem Programm.

Damit Tim Muggli seinem Traum von einer Profikarriere einen Schritt näher kommt, geht er am OYM-College in Cham zur Schule, was dem Eishockeyspieler ermöglicht, seine KV-Ausbildung und den Sport optimal zu koordinieren. «Bereits nächsten Monat finden die Abschlussprüfungen statt, welche ich natürlich be-

stehen möchte. Danach geht es für ein Jahr ins Praktikum.» Am OYM schätzt Tim, dass er Schule, Training und Verpflegung unter einem Dach hat. Ausserdem verfolge am OYM jede Athletin und jeder Athlet dasselbe Ziel: nämlich die Spitze zu erreichen. «Hier arbeiten top ausgebildete Fachpersonen, die für das perfekte Umfeld sorgen.» Sollte es mit der Profikarriere nicht klappen, könnte sich Tim vorstellen, die

Berufsmatura in Angriff zu nehmen, was ebenfalls am OYM möglich wäre. Vorerst aber gilt der Fokus dem KV-Abschluss im Sommer 2024 und dem Eishockey. Wetten, dass man von Tim Muggli schon bald wieder lesen wird?

GABRIEL AESCHBACHER
oym.ch | fernuni.ch | phw.ch



Und so gehts in der Spielzeit 2023/24 weiter.

Bildung und Sport perfekt kombinieren

Die Philosophie am OYM-College ist, Ausbildung und Spitzensport in drei Bereichen (Kaufleute EFZ, Berufsmatura, Gymnasium) unter einen Hut zu bringen. Ist die Grundausbildung erst einmal abgeschlossen, könnte es zum Beispiel an der Fernuni weitergehen. Hier hat Skirennfahrer Ramon Zenhäusern studiert. Eine andere Option ist die PHW Bern, wo Mujinga Kambundji 2020/21 die Schulbank gedrückt hatte.

ZAHLE DES TAGES

281 471

jugendliche und junge Erwachsene befanden sich im Jahr 2022 insgesamt in einer beruflichen Grundbildung. Es starteten 74 253 Personen ihre Ausbildung, und 65 831 Personen schlossen ihre Grundbildung mit Erfolg ab.
bfs.admin.ch

1000 Stunden Vorbereitung für die EuroSkills 2023



Das SwissSkills National Team. SwissSkills/Michael Zanghellini

Am 5. September 2023 werden in der polnischen Hafenstadt Danzig die EuroSkills eröffnet. Rund 600 junge Berufs-Champions aus 32 verschiedenen Ländern werden erwartet. **Aus der Schweiz treten 17 junge Berufsfachkräfte in 16 verschiedenen Wettkämpfen an.** Bis es so weit ist, laufen die Vorbereitungen auf Hochtouren: «Die einzelnen Teammitglieder werden bis zur Eröffnung der EuroSkills Gdańsk 2023 auf rund 1000 Vorbereitungsstunden kommen», berichtet SwissSkills.
swiss-skills.ch

ANZEIGE

FFHS
Fernfachhochschule
Schweiz
Mitglied der SUPSI

#studiumundjob

Leben & Studieren einfach kombinieren

Das spezifisch für berufsbegleitendes Studieren entwickelte Studienmodell der FFHS passt sich Ihren individuellen Bedürfnissen an und lässt sich mit Beruf, Familie oder Sport flexibel vereinbaren.

ffhs.ch/studium





Authorised Exam Centre

**JETZT
INFORMIEREN!**

Your All-in-One Preparation and Exam Centre!

- ➔ 115 Prüfungsdaten pro Jahr
- ➔ alle Prüfungsteile am gleichen Tag
- ➔ Englisch Sprachkurse und -prüfungen aus einer Hand
- ➔ für Schulklassen und Privatpersonen

Einziges autorisiertes Exam Centre in der Zentralschweiz

➔ freisschulen.ch/cambridge

Grundbildungen |
Weiterbildungen | Sprachen



**BITTE
AUFRÄUMEN**

15./16.09.2023

**CLEAN
UP
DAY**

**DIE SCHWEIZ RÄUMT AUF.
MACH MIT.**

GEMEINSAM FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT
Der Schweiz wollen wir Sorge tragen – sie ist unser Zuhause. Deshalb setzt die Bevölkerung am Clean-Up-Day ein Zeichen gegen Littering und für eine saubere Umwelt. Helfen Sie mit: Organisieren auch Sie mit Ihrer Gemeinde, Schule, Firma, Ihrem Verein, Ihrer Familie oder mit Ihren Freunden eine Aufräum-Aktion. Informationen finden Sie unter www.clean-up-day.ch

Eine Kampagne unterstützt von

VIZIERBOREL

Werden Sie Teil
der Erfolgswege junger
Ausnahmetalente.

Jetzt unterstützen:
www.ethz-foundation.ch

ETH Foundation

Neue Informatik-Hochschule und neuer Bereich Umwelt

Die drittgrösste Fachhochschule der Schweiz schmiedet Pläne für die Zukunft. Die Regierungen des Bildungsraums Nordwestschweiz haben ihre Pläne zur Weiterentwicklung der Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW vorgelegt.

Eine neue Hochschule für Informatik soll dem Fachkräftemangel entgegenwirken und qualifizierte Informatikfachkräfte aus- und weiterbilden. Vorgesehen ist die neue Hochschule mit einem Standort in Brugg-Windisch und einem nördlich des Juras (BL/BS). Die ersten Studierenden sollen im Herbst 2025 ihr Studium beginnen können. Bis 2028 sollen weitere Lehr- und Forschungsangebote dazukommen.

Neben der neuen Hochschule für Informatik soll an der Hochschule für Technik ein neuer Bereich Umwelt entstehen. Die Herausforderun-

gen in den Bereichen Klimawandel, Ressourcenknappheit und Energieversorgung geben Anlass dazu.

Zudem soll das Portfolio der Hochschule für Wirtschaft ge-

stärkt werden. Schliesslich ist vorgesehen, dass die Pädagogische Hochschule ihren Standort von Solothurn nach Olten verschiebt.

BILDUNG-SCHWEIZ.CH



In Brugg-Windisch soll bald eine neue Hochschule für Informatik entstehen. Weisswert C. Morin & M. Indermaur

Berufliche Perspektiven schaffen

Viamia bietet den über 40-jährigen Arbeitnehmenden eine kostenlose berufliche Standortbestimmung und Laufbahnberatung an, um über die berufliche Situation zu sprechen und Entwicklungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Ein Onlineportal bietet auch die Möglichkeit, sich selbstständig mit der eigenen beruflichen Situation auseinanderzusetzen zu können.

BILDUNG-SCHWEIZ.CH
viamia.ch



Nägels mit Köpfen machen und Zukunft sichern. Adobe Stock

Weshalb entscheiden sich so wenige junge Frauen für MINT-Studiengänge?

Eine Studie der Universität Zürich, von Benita Combet, beantwortet diese Frage. Überholte geschlechterspezifische Stereotypen spielen dabei eine wesentliche Rolle. Die jungen Frauen waren gegenüber Fächern, die analytisches statt kreatives Denken voraussetzen und im Berufsalltag wenig soziale und emotionale Fähigkeiten verlangten, abgeneigt. We-

niger kompetitive Berufsfelder mit der Möglichkeit zur Teilzeitarbeit wurden bevorzugt. Wider Erwarten fühlten sie sich genauso wie die Männer zu Berufen mit hohem Gehalt und Ansehen hingezogen. Benita Combet empfiehlt, Schülerinnen besser über die Studienfächer aufzuklären, da viele falsche Vorstellungen bestünden. **BILDUNG-SCHWEIZ.CH**

Bildungsagenda



Matura, BMS und Passerelle

Universitäts- und Hochschulbefähigung - weltweit.

Academic Gateway
www.academic-gateway.ch



HR-Assistent/in HRSE

100% Online-Lehrgang mit Zoom – Übungstool mit 1000 Aufgabenstellungen und Musterlösungen für die Zertifikatsprüfung

Lernwerkstatt Olten
www.hr-ausbildungen.ch



Sozialbegleiter:in mit eidg. Fachausweis

Besuchen Sie unseren nächsten Infoabend am Do. 1. Juni in Bern oder Mi. 21. Juni in Zürich um 19h für die praxisnahe Ausbildung.

SOZB Schule für Sozialbegleitung
www.sozb.ch



Migrationsfachperson mit eidg. Fachausweis

Besuchen Sie unseren nächsten Infoabend am Di. 30. Mai in Zürich oder Di. 11. Juli online, jeweils um 19h für den einjährigen Lehrgang.

SOZB Schule für Sozialbegleitung
www.sozb.ch



ANZEIGE

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

**Jetzt
anmelden!**



Das neue Weiterbildungsprogramm ist da!

- ▶ Kurse für Lehrpersonen aller Stufen
- ▶ CAS, DAS, MAS, Zusatzausbildungen

www.phlu.ch/weiterbildung



Weitere Angebote:
www.bildung-schweiz.ch



Jedes Studienmodell hat seine Vor- und Nachteile. Adobe Stock

Für jede:n das passende Zeitmodell

Drei Studierende aus der Technikbranche berichten von ihren Erfahrungen.

Oliver studiert berufsbegleitend Wirtschaftsingenieurwesen an der FHNW. Berufserfahrung sammeln, das Gelernte direkt in der Praxis anwenden und Geld verdienen – für ihn genau die richtige Lösung. Die Herausforderung: «Schule, Arbeit und Freizeit zu vereinen ist schwierig, aber machbar.» Diese hohe Belastung hat auch Julia zu spüren bekommen. Sie hat ihr Data-Science-Studium

an der FHNW im Teilzeitmodell gestartet: «Ich habe mich für zu viele Module eingeschrieben und musste nach drei Wochen feststellen, dass ich einige aufs nächste Semester verschieben muss.» Nach ihrem Wechsel ins Vollzeitmodell fehlt ihr nun die Abwechslung zwischen Studium und Beruf, was sich negativ auf ihre Motivation auswirkt. Sie möchte bald wieder ins Teil-

zeitmodell wechseln, um neben der Theorie auch Berufserfahrung zu sammeln. Einen Modellwechsel hat auch Céline bereits hinter sich: «Nach drei Semestern im Vollzeitstudium habe ich gemerkt, dass ich neben dem Studium zu wenig Zeit für andere Dinge im Leben habe.» Deshalb hat die Studentin Verkehrssysteme an der ZHAW ins Teilzeitmodell gewechselt. Dies ermöglicht ihr, neben dem Studium zu arbeiten und persönlichen Interessen nachzugehen.

«Die verschiedenen Modelle haben alle ihre Berechtigung und richten sich nach den individuellen Lebenssituationen der Studierenden», so Prof. Heinz Eichin, stv. Studiengangsleiter der FHNW Technik. Doch welches Modell ist am beliebtesten? «Die grosse Mehrheit der Studierenden teilt sich zu ungefähr der Hälfte in das Vollzeitmodell und das berufsbegleitende Modell auf; nur wenige wählen das Teilzeitmodell, welches ermöglicht, Spitzensport, Hobby,

Familie oder eine nicht studienrelevante Arbeit mit dem Studium zu vereinen», berichtet Eichin. Bei der ZHAW School of Engineering ist ein klarer Trend erkennbar: «Das Interesse am Teilzeitstudium ist in den letzten Jahren deutlich gestiegen und wird sicher weiter zunehmen», so Prof. Dr. Thomas Järmann, Leiter Lehre. «Das praxisintegrierte Bachelorstudium (PiBS) stösst ebenfalls auf wachsendes Interesse, weil es gymnasialen Maturandinnen und Maturanden die Möglichkeit bietet, die für die Zulassung an einer Fachhochschule notwendige Arbeitswelterfahrung ins Studium zu integrieren.» Dieses Bedürfnis hat auch die FHNW Technik erkannt und bietet ab Herbst ebenfalls das PiBS an. Der Berufseinstieg kann mit jedem Zeitmodell gelingen, sind sich die beiden einig.

ANNA EPP fhnw.ch | zhaw.ch

 [Zum ganzen Artikel mit einer Übersicht der Zeitmodelle.](#)

Nachhaltigkeit als Bestandteil des Businessplans

Wie können wir die Schweiz gemeinsam nachhaltiger machen? Genau um diese Frage dreht sich das Sustainable Switzerland Forum, welches in diesem Jahr das zweite Mal stattfindet. **Es gilt, die nachhaltige Entwicklung des Schweizer Unternehmertums sichtbar zu machen und den Austausch in der Öffentlichkeit zu fördern.** 30 internationale Speaker/-innen, Workshops und Dialoge erwarten dich am 12. und 13. September in Bern. Tickets und weitere Infos gibts online. forum.sustainableswitzerland.ch



Nachhaltigkeit: ein Nice-to-oder Must-have? Adobe Stock

Kultur erleben in Peccia (TI)

PECCIA Das «Panorama» ist das neue Format inmitten des Steinlagers der Scuola di Scultura in Peccia. **Kursteilnehmende und freischaffende Künstler/-innen haben die Möglichkeit, dort ihre Werke am Ort ihrer Entstehung zu präsentieren.** Besuchende erhalten einen Einblick in die unterschiedlichen Fachbereiche der Bildhauerschule. Die Ausstellung kann bis 31.10.2023 besucht werden. scultura.ch



Céline, Studentin Verkehrssysteme. Ladina Bischof



Oliver, Student Wirtschaftsingenieurwesen. ZVG

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

So gelingt Ausbildung in Eigenregie

Florian Knaus hat einen alternativen Bildungsweg gewählt und sich selbst ausgebildet.

Florian entschied sich nach der obligatorischen Schulzeit nicht für einen klassischen Bildungsweg. Er hatte das Gefühl, während einer Lehre oder weiterführenden Schule zu wenig Zeit für seine wirklichen Interessen zu haben. Genau dies beobachtete er bei seinen zwei älteren Brüdern und Kollegen. So nahm Florian seine Ausbildung selbst in die Hand und vertiefte sein Wissen in unterschiedlichsten Bereichen: Sprachen, Handwerk, Psychologie, Pädagogik, Musik und Sport. «Für mich gab es keinen Unterschied zwischen Ausbildung und Freizeit. Ich habe mich die ganze Zeit mit Themen auseinandergesetzt, welche mich interessierten.» Florian hat vieles selbst ausprobiert, sich aber auch durch Umfeld und Berufsleute sowie Internet, Kurse, Seminare und

zwei pädagogische Weiterbildungen fehlendes Fachwissen angeeignet. «Selbstbestimmt und eigenverantwortlich zu lernen, tönt toll und ist es auch – es ist aber kein einfacher Weg. Täglich musste ich mich selbst organisieren und mich um meine Interessen «kümmern», blickt Florian zurück. Als Motorgerätemechaniker fasste er Fuss im Berufsleben und war später als Lernbegleiter tätig. Mittels Validierungsverfahren hat Florian mittlerweile das EFZ als Fachmann Betreuung erlangt und arbeitet heute als Primarlehrperson an einer Privatschule. Und wie der Einstieg ins Berufsleben erst gelang? Motivation und Verantwortung stehen für Unternehmen ganz weit oben, ist sich Florian sicher. «Und dies habe ich auf meinem Weg zu 100 Prozent gelebt.»

Inspiriert von seinem eigenen Bildungsweg, hat Florian den Verein time4 mitgegründet. Time4 begleitet und unter-

stützt Jugendliche, die ihre Ausbildung selbst gestalten. Neben der beruflichen steht auch die persönliche Entwick-

lung im Zentrum. Viele Jugendliche nutzen die Zeit, um über Berufslehre oder weiterführende Schule zu entscheiden, andere treiben ihre Firmengründung voran, lassen ihre Fähigkeiten für ein EFZ validieren oder bereiten sich auf einen direkten Berufseinstieg vor. «Wenn ich heute auf meine Zeit nach der obligatorischen Schulzeit zurückblicke, hat mir am meisten das «Gemeinsame» gefehlt», berichtet Florian. Deshalb ist der soziale Austausch bei time4 ein wichtiger Bestandteil. Dass Florian wieder den gleichen Bildungsweg gehen würde, ist für ihn klar: «Ich habe damit sicher nicht den einfachsten Weg gewählt. Aber ich habe enorm viel für mein weiteres Leben profitiert.» ANNA EPP time4.ch



Begeisterung und Neugier sind Florians Erfolgsrezept. Evelina Knaus



Hier gehts zum ganzen Interview mit Florian.

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.

Prüfungsangst überwinden: so gehts!

Prüfungsangst ist weitverbreitet. Der falsche Weg ist es, sie hinzunehmen. Wir haben Ratschläge für dich.

Eigentlich ist es doch nur eine Prüfung. Doch das Herz schlägt schnell, die Hand zittert, alles ist blockiert: An Prüfungsangst leiden sowohl Schulkinder als auch Erwachsene. «Als Jugendliche habe ich mich sehr viel

stärker vor Prüfungen gefürchtet als jetzt», erzählt Irene Ziegler. Doch auch heute spürt die 22-Jährige eine grössere Nervosität vor Prüfungen. Die angehende Lehrerin befindet sich in einem Umfeld, in dem Prü-

fungsangst allgegenwärtig ist. «Ich kenne einige, die vor Prüfungen nicht mehr ansprechbar sind und panisch werden.»

Betroffen sind viele, weiss Doris Sager, Coach und Supervisorin BSO mit über 20 Jahren Erfahrung. Zwar könne eine leichte Anspannung sinnvoll sein, um das volle Leistungspotenzial abrufen zu können. «Wenn jedoch das zu beweisende Wissen nicht ganz verinnerlicht ist, wird der Stress ausschliesslich negativ empfunden, was eine kognitive Blockade bewirkt.» Schweissausbrüche oder Zitteranfälle, kognitive Blockaden, der Drang zur Flucht und Schlafstörungen sind verbreitete Symptome. Oft komme auch ein negativ geprägtes Gedankenkarussell dazu, erklärt Doris Sager.

«Je früher wir uns einer Prüfungsangst stellen, desto einfacher ist es, sie in sinnvolle und nutzbringende Bahnen zu lenken», hält Doris Sager fest.

Expertentipps bei Prüfungsangst:

- Selbstreflexion: Auslöser der Angst finden
- Sich bewusst machen, welche Gedankengänge und Emotionen auftreten
- Ein Ziel setzen, sich an positive Prüfungssituation erinnern
- Positive Erinnerung fest im Gedächtnis verankern, trainieren
- Ein Coach unterstützt, gibt Denkanstösse und zeigt Techniken, die man trainieren kann

Bei ersten Anzeichen sei die Reflexion des Themas unter Beizug eines Coaches sinnvoll. Auch gibt es entsprechende Kurse: «Für Betroffene können es kurze Seminare oder Webinare sein, welche auf die Entwicklung persönlicher Strategien ausgelegt sind. Sie haben den Vorteil, dass die betroffene Person erkennt, dass sie mit ihrer Angst nicht alleine ist», sagt die Fachverantwortliche und Kursleiterin an der Lernwerkstatt Olten sowie Inhaberin von Coaching-place GmbH.

Während ihres Studiums hat Irene Ziegler für sich Strategien

entwickelt: «Ich lerne möglichst häufig, aber in kurzen Sequenzen. Am Abend vor der Prüfung unternehme ich etwas mit Freunden oder lese.» Und was rät die Expertin? «Sinnvoll ist es, sich früh damit auseinanderzusetzen. Wenn die Prüfung noch in weiter Ferne steht, triggert die Angst nicht zu stark.» Dann gelte es, den Auslöser zu finden.

MARTINA TRESCH-REGLI
lernwerkstatt.ch | coaching-place.ch



Mehr dazu im
Onlineartikel
lesen.



«Ich konnte nicht schlafen und versuchte, den wachen Zustand noch zum Lernen zu nutzen.»

Irene Ziegler kennt Prüfungsangst nur zu gut. zvg



«Machen Sie sich Ihre Gedankengänge und das Eigenleben Ihrer Emotionen bewusst.»

Doris Sager weiss Tipps gegen Prüfungsangst. zvg

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

Institut für berufliche Aus- und Weiterbildung

→ [ibaw.ch](https://www.ibaw.ch)



Praxisnah.
In deiner Nähe.
Flexibel.