

WIR KAUFLEUTE

Das Magazin
des Kaufmännischen Verbands
N° 2/4_2022

LEBEN &
ARBEITEN



*Alles unter einen
Hut – wie schaffen
wir das bloss?!*



**kaufmännischer
verband**

mehr wirtschaft. für mich.

FOKUS	ARBEIT 4.0 – DREI HERAUSFORDERUNGEN 1. Arbeit und Gesundheit, 2. Arbeit und Vereinbarkeit, 3. Humanisierung der Arbeit	04
	BRIGITTE JAPPERT IM GESPRÄCH Die Leiterin der Rechtsschutzversicherung Protekta setzt auf Humor.	06
KV GRUNDBILDUNG	WORK-LIFE-BALANCE : WAS BEDEUTET DAS FÜR DIE GENERATION Z? Die Lernende GILGIA BUGNO im Gespräch	08
BERUF	TABUZONE ERSCHÖPFUNG SABINA ERNI über die fehlgeleitete Emanzipation der Frau	10
ENGAGEMENT	DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT DER LERNENDEN STÄRKEN Junge Kaufleute haben die erschwerte Corona-Situation grösstenteils gut überstanden.	12
WBP COMMUNITY	DIE AUSBILDUNG VON LERNENDEN – EINE WERTVOLLE AUFGABE VERA CLASS kennt das Geheimnis, damit es zwischen Lernenden und Führungskräften funktioniert.	15
POLITIK	DER KAUFMÄNNISCHE VERBAND SETZT SICH FÜR FLEXIBLES ARBEITEN EIN Bessere gesetzliche Rahmenbedingungen im Homeoffice	18
45+	ALLES DREHT SICH UM MICH ... CAROLINE SCHULTHEISS präsentiert Ideen, mit denen Sie eine gesunde Balance finden.	22



Welche Auswirkungen hat die moderne Arbeitswelt auf das Wohlbefinden und die Lebensführung der Angestellten? STEFAN PAULUS über die drei grossen Herausforderungen. **04**



GILGIA BUGNO ist im dritten Lehrjahr bei der Coca-Cola HBC Schweiz. Sie erzählt von ihrem Job- und Schulalltag und was für sie eine gute Work-Life-Balance bedeutet. **08**



CORINNE BÜHLER vom Rechtsdienst des Kaufmännischen Verbands Zürich weiss, wie die Grenzen zwischen Privatleben und Beruf nicht verschwimmen. **14**

Was, wenn es alle Monster dieser Welt nur auf Ihre Zeit abgesehen haben? Wenn Sie nicht mehr wissen, wo Ihnen der Kopf steht, weil Sie zwischen Tür und Angel noch immer hundert Dinge erledigen müssen? Schnell noch eine Mail beantworten und noch einen Anruf tätigen, derweil Ihre Kinder bereits in der Krippe auf Sie warten?

Durchatmen. Wir plädieren für mehr Gelassenheit und weniger Perfektionismus.

Jetzt geht's erst mal um Sie.



ALLE
UNTER
EINEN
HUT



**GUT ZU WISSEN:
WORLD WIDE WEB**

1991 ging die erste Webseite des britischen Physikers, Informatikers und HTML-Erfinders Tim Berners-Lee online. Seither hat sich einiges getan. So ist es nicht verwunderlich, dass sich auch zum Thema Vereinbarkeit ein riesiger Fundus im World Wide Web anbietet. Wir haben für Sie zwei Schweizer Seiten ausfindig gemacht, die in unterschiedlichsten familiären Lebenslagen praktische Hilfestellung bieten.

letsfamily.ch
fachstelle-und.ch

ARBEIT 4.0 – DREI HERAUSFORDERUNGEN

Die technologischen Revolutionen haben auch immer Lebensweisen verändert. Welche Auswirkungen hat die moderne Arbeitswelt auf das Wohlbefinden und die Lebensführung der Angestellten? Welche Problematik, aber auch welche Gestaltungsmöglichkeiten ergeben sich, um eine ausgewogene Priorisierung von Lebensbereichen zu erreichen? Diesen Fragen nimmt sich das Projekt «Work-Life-Balance-4.0» der Ostschweizer Fachhochschule an.

In der Phase der ersten Industriellen Revolution war es die Mechanisierung der Dampfkraft, in der zweiten Phase die Massenproduktion durch das Fließband, in der dritten Phase die Automatisierung der Produktion durch den Computer. Nun, in der sogenannten Industrie 4.0, sind es vernetzte intelligente Maschinen, die mit uns Menschen kommunizieren. In welche digitale Zukunft uns dieser neu eingeschlagene Weg führen wird, ist unklar. Eine Gemeinsamkeit der vorherigen Phasen ist jedoch offensichtlich: Die bisherigen technologischen Revolutionen haben dazu geführt, Arbeitsprozesse effektiver zu gestalten. Die Arbeitsaufgaben haben sich von monotonen körperlichen Handbewegungen am Fließband hin zu komplexen globalen Finanzierungs-, Fertigungs- und Verwaltungsprozessen entwickelt.

Für die Gestaltung künftiger Arbeitsprozesse zeigen sich drei zentrale Herausforderungen, damit in Zukunft die Maschinen den Menschen dienen und nicht umgekehrt.

1. Arbeit und Gesundheit. Es ist absehbar, dass alles, was automatisiert werden kann, auch automatisiert wird. Unternehmen setzen oft auf die kurzfristige Verwertung ihrer humanen Ressourcen. Die Beschäftigten müssen ihr materielles Überleben durch individuelle Flexibilität sichern, um jederzeit an x-beliebigen Orten in der «Rund-um-die-Uhr-Ökonomie» eingesetzt werden zu können. Die Folge: Vereinbarkeitsprobleme, Entgrenzungen von Arbeit und Freizeit, das Gefühl von Zeitdruck sowie Stress- und Burnout-Symptome.

Gemäss Weltgesundheitsorganisation werden in Zukunft psychische Leiden neben Herz-Kreislauferkrankungen zu den häufigsten Diagnosen gehören. Einschlafschwierigkeiten durch Grübeln, Schlafmangel oder Durchschlafprobleme durch hohe Stresshormonkonzentrationen im Blut, Tinnitus und hoher Blutdruck sind oftmals erste An-

zeichen von chronischen Stresserkrankungen. Galt es während der Industrialisierung des 20. Jahrhunderts, die körperliche Unversehrtheit durch Arbeitsschutzmassnahmen zu gewährleisten, gilt es im Hightech-Kapitalismus des 21. Jahrhunderts, die psychosoziale Gesundheit aller Beschäftigten zu erhalten.

2. Arbeit und Vereinbarkeit. Erwerbsarbeit und Lebensweise in Einklang zu bringen, ist nicht nur eine zentrale Herausforderung im Alltag von Familien, von werdenden Müttern oder jungen Vätern. Es betrifft auch Menschen in anderen Lebenslagen mit körperlichen oder psychischen Beeinträchtigungen, jugendliche oder ältere Erwerbstätige, Selbstständige, Expats und viele mehr. In der Arbeitswelt 4.0 bilden lebenslagenspezifische Arbeitsorganisationsmodelle eine Leerstelle in der Diskussion um Vereinbarkeit und Gleichstellung sowie einen unumgänglichen Schritt in der Personal- und Standortentwicklung. Die Herausforderung dabei ist, wie diese Arbeitsorganisationsmodelle in der Praxis aussehen können.

3. Humanisierung der Arbeit. Eine aktuelle Studie der Universität Oxford prognostiziert, dass aufgrund der Automatisierung die Hälfte aller heutiger Arbeitsplätze 2030 nicht mehr existieren könnten. Eigentlich eine schöne Vorstellung: Maschinen arbeiten für uns. Derzeit empfinden die Menschen die beschleunigten Arbeitsprozesse jedoch hauptsächlich als befremdlich. Denn die digitalen Algorithmen und kybernetischen Businessmodelle sind auf Effizienz und Profit programmiert und nicht auf Zufriedenheit und Chancengleichheit. Mitarbeitende, das zeigen viele Untersuchungen, fühlen sich durch die künstliche Intelligenz bedroht und ihr Erfahrungswissen dadurch entwertet.

Unternehmen haben auch eine soziale Verantwortung. Um diese wahrzunehmen, müssen sie neben einem künstlichen und profitgetriebenen auch einen menschlichen Kompass entwickeln. Die Frage hierbei ist, wie eine menschengerechte Arbeitswelt gestaltet werden kann und wer an einer Debatte über die Zukunft der Arbeit teilnehmen darf.

STEFAN PAULUS, Prof. Dr. rer. pol. (*1978), beschäftigt sich mit subjekt- und arbeitswissenschaftlichen Themen im Institut für Soziale Arbeit und Räume der Ostschweizer Fachhochschule OST, St. Gallen.



AUGEN
AUF



GUT ZU WISSEN: FILM-TIPP(S)

Wer sich lieber dem Bewegtbild widmet, dem können wir folgende Filme empfehlen:

TULLY – In dieser empathisch erzählten Geschichte spielt Charlize Theron (im Bild) eine dreifache Mutter, die dringend eine Auszeit nötig hat. Ihr Bruder engagiert deshalb eine Nacht-Nanny, wofür sie sich zuerst ganz und gar nicht begeistern kann. Als sich die zwei jedoch näher kennenlernen, entsteht eine aussergewöhnliche Freundschaft.

YES DAY – Das Ehepaar Allison fasst den Entschluss, dass sie nicht mehr nur die Spielverderber im Leben ihrer Kinder sein möchten. Basierend auf dem gleichnamigen Kinderbuch wird eine lustige Geschichte erzählt, in der (fast) kein Nein existiert und die Kinder 24 Stunden die Entscheidungsmacht innehaben.

IM GESPRÄCH MIT ...

... BRIGITTE JAPPERT



Brigitte Jappert ist Leiterin der Rechtsschutzversicherung Protekta (Mobiliar). Sie gilt als humorvoll, eloquent und äusserst schlagfertig.



GUT ZU WISSEN: PODCASTS

Keine Zeit, einen dicken Wälzer zu lesen und der Filmabend lässt auch schon länger auf sich warten? Dann heisst das perfekte Medium vielleicht Podcast! Denn mit dieser auditiven Lösung ist es kein Problem mehr, alltägliche Pflichten zu bewältigen und gleichzeitig seinen Wissensschatz zu erweitern – Staubsauger an und Kopfhörer auf. Empfehlenswert zum Thema Vereinbarkeit ist der Schweizer Podcast «Mamas unplugged». Mit viel Authentizität und Ehrlichkeit erzählen sechs Mütter und ein Papablogger von ihren Erfahrungen rund um Familie, Arbeit und eigene Bedürfnisse. mamasunplugged.ch/category/elternpodcast/

Haben Sie heute schon gelacht, Frau Jappert? Sicher. Ich bin eine lebensfrohe Natur und lache generell viel.

Ihnen eilt der Ruf voraus, einen humorvollen Führungsstil zu pflegen. Was bedeutet das konkret? Es ist mehr eine Haltung als ein konkreter Führungsstil. Humor ist ein probates Mittel, um ein gutes Arbeitsklima zu schaffen. Mitarbeitende lassen sich am besten motivieren und zu Höchstleistungen anspornen, wenn sie sich wohl fühlen. Nicht nur mit dem, was sie machen, sondern eben auch mit dem Arbeitsklima. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Lachen ein Multiplikator ist. Es schüttet Glückshormone aus und hilft beim Stressabbau. Dinge, die wir im anspruchsvollen Arbeitsalltag gut gebrauchen können.

Wie sieht diese Umsetzung im Alltag aus? Trifft sich Ihr Team in der Kaffeeküche zu Kaffee und Witz? Nein, damit hat das nichts zu tun. Es geht mir dabei eher um eine fehlertolerante Grundstimmung, Offenheit und Transparenz. Ich gebe Ihnen ein Beispiel, das kürzlich passiert ist: Aufgrund einer Terminkollision kam ich zu spät zu einem Onlinemeeting. Kurz darauf hat mein Computer einen Totalabsturz fabriziert. In einer solchen Situation gäbe es Raum für Wut, Panik, Verzweiflung. Meine Reaktion darauf ist: Ich nehme es mit Humor. Denn alles andere macht die Situation ja nicht besser – im Gegenteil. Diese Grundhaltung versuche ich dem Team zu vermitteln. Das geht aber nur, wenn das Vertrauen vorhanden ist, dass alle stets ihr Bestes geben.

Das heisst, sie setzen den Humor als Mittel zum Zweck ein, wenn der Druck sowieso schon hoch ist? Ja. In anspruchsvollen Situationen ist es ja besonders wichtig, dass die Mitarbeitenden ihr Bestes abrufen können. Statt einer Standpauke würde ich also eher sagen: Das haben wir uns alle eigentlich ganz anders vorgestellt. Aber gut, wie lösen wir nun das Problem?

Damit setzen Sie also auch auf eine positive Fehlerkultur. Das ist richtig. Wo gearbeitet wird, passieren Fehler. Das ist unvermeidlich. Durch einen konstruktiven Umgang damit kann man nicht nur daraus lernen, sondern auch neue Fehler vermeiden. Übermässiger Druck und ein Angstklima bewirken meiner Erfahrung nach eher das Gegenteil.

Das klingt sehr mitarbeitendenfreundlich. Wann werden Sie ernst? Ich kann sehr dezidiert meine Vorstellungen formulieren und erwarte auch, dass sich mein Team einbringt. Das geht aber mit einer positiven Führungskultur problemlos Hand in Hand.

«Wer reflektiert über sich nachdenkt, kann auch über die eigene Unzulänglichkeit lachen. Und Lachen ist ansteckend.»

Wie motivieren Sie Ihr Team in anspruchsvollen Situationen? Als Führungskraft tut man gut daran, auf die Bedürfnisse seines Teams einzugehen. Spüren die Mitarbeitenden, dass sie ernst genommen werden und mitgestalten können, dann kommt die Motivation quasi von alleine. Wichtig ist mir auch, sie spüren zu lassen: Wir ziehen an einem Strang, wir wollen zusammen etwas erreichen. Das verteilt die Belastung auf mehrere Schultern und fördert gleichzeitig den Teamgeist.

Sie gelten als jemand, die gerne über sich selbst lacht und motiviert, sich selbst nicht so wahnsinnig ernst zu nehmen. Eine Haltung, die unter Führungskräften nicht gerade weit verbreitet scheint. So selten scheint mir diese Haltung gar nicht. In meinem beruflichen Umfeld begegne ich regelmässig Führungskräften, die über sich lachen können. Wer reflektiert über sich nachdenkt, kann auch über die eigene Unzulänglichkeit lachen. Und Lachen ist ansteckend.

Das Interview führte ANINA RETHER, Redaktorin WIR KAUFLEUTE

WORK-LIFE-BALANCE : WAS BEDEUTET DAS FÜR DIE GENERATION Z?

Gilgia Bugno ist im dritten Lehrjahr als Kauffrau bei der Coca-Cola HBC Schweiz. Sie spricht mit uns über die Herausforderungen im Job- und Schulalltag, die wesentlichen Elemente ihrer Arbeit und die Relevanz einer guten Work-Life-Balance.

Was macht für dich eine gute Work-Life Balance aus? Nach den intensiven Homeoffice-Perioden sind die Bereiche «Work» und «Life» miteinander verschmolzen. Daher denke ich, dass wir lernen müssen, diese Bereiche bewusst zu trennen. Das heisst nicht, dass man seine Freunde aus der Schule nie in der Freizeit treffen soll oder den Arbeitskolleginnen und -kollegen nichts vom Wochenende erzählt. Eine gute Work-Life-Balance bedeutet für mich, seine Zeit gut zu planen und die verschiedenen Bereiche zu trennen. Ansonsten geniesst man seine Freizeit nur 99 Prozent und leistet während der Arbeit nur 99 Prozent.

Welches sind drei wesentliche Elemente deiner Arbeit?

Soziale Kontakte. Durch meine Lehre habe ich viele neue Menschen kennengelernt, mit denen ich mich austauschen kann. Teamkolleginnen und -kollegen, die meine Arbeit wertschätzen, motivieren mich täglich, mein Bestes zu geben. Während der Erstausbildung wissen viele nicht, was sie später beruflich machen wollen. Spannende und inspirierende Gespräche mit Mitarbeitenden und Mitschüler:innen bringen mich oft auf neue Ideen.

Regelmässiges Feedback. In meiner Ausbildung werde ich ständig mit neuen Aufgaben konfrontiert. Vieles mache ich zum ersten Mal. Konstruktives Feedback erlaubt es mir, mich zu verbessern und an meinen Schwächen zu arbeiten. Ich erachte es nicht nur im Hinblick auf fachliche und methodische Kompetenzen als hilfreich. Rückmeldung zu meinen sozialen Kompetenzen schätze ich genauso.

Vertrauen. Wenn ich mich auf andere verlassen kann, erleichtert das meinen Arbeitsalltag massiv. Zuverlässigkeit ist in meinen Augen eine der wichtigsten Qualitäten guter Mitarbeitenden. Wenn ich mit zuverlässigen Menschen zusammenarbeite, bin ich selbst viel entspannter und kann mich besser auf meinen Teil der Arbeit konzentrieren. Dies verbessert das Endergebnis deutlich.

Vor welcher Herausforderung stehst du, wenn du Job, Lehre und Freizeit unter einen Hut bringen willst? Das Stichwort lautet «Druck». Zum einen machen wir uns selbst viel Druck. Zum anderen werden wir mit viel Erwartungen von verschiedenen Anspruchsgruppen wie Lehrbetrieb, Lehrpersonen, Eltern, Freunde usw. konfrontiert. Die Herausforderung ist also, Prioritäten zu setzen, unsere Kapazitäten einzuschätzen und dies richtig zu kommunizieren.

Deine persönlichen No-Go's in Bezug auf Work-Life-Balance?

Unregelmässige Arbeitszeiten zu haben, wäre für mich ein grosses Problem. Meine Work-Life-Balance basiert zu grossem Teil darauf, dass ich meine Freizeit und Arbeitszeit gut planen kann. Da für mich soziale Kontakte am Arbeitsplatz sehr wichtig sind, könnte ich mir auch nicht vorstellen, allein zu arbeiten. Der Austausch mit Teamkolleginnen und -kollegen würde mir sehr fehlen. Wichtig ist mir auch, Konflikte am Arbeitsplatz mit den betreffenden Personen persönlich zu besprechen.

Was hilft dir dabei, dich auf die Lehre zu konzentrieren, wenn nebenher so viel Spannendes passiert? Mir bewusst Zeit für die anderen spannenden Dinge in meinem Leben zu nehmen. Eine effiziente Planung mit klarer Trennung von Schule, Arbeit und Freizeit ist dafür essenziell. Eine weitere Sache, die mich motiviert, sind meine Ziele für die Zukunft. Die anstrengenden Zeiten während der Lehre sind erträglich, wenn man weiss, wofür man es macht. Vielleicht freut man sich auf die Traumstelle nach der Lehre, hat ein spezifisches Studienziel oder eine aufregende Reise geplant.

DANIELA MURILLO, Next Generation Manager, Kaufmännischer Verband Zürich

Der Kaufmännische Verband befragt seit Jahren die KV-Abgänger:innen in der Schweiz. Der Übertritt von der Lehre ins Berufsleben stellt für Jugendliche eine grosse Herausforderung dar. Ob es gelingt, eine befriedigende Anschlusslösung zu finden, kann entscheidenden Einfluss auf die spätere Berufslaufbahn haben.



Zur Lehrabgänger:innen-
umfrage 2021 geht es
via QR-Code.



NEW
SOCIAL
MEDIA



**GUT ZU WISSEN:
REDDIT**

Die Social-News-Plattform Reddit ist das bei uns wohl am wenigsten bekannte Social-Media-Tool. Doch genauer hinschauen lohnt sich, denn Reddit hat einiges mehr zu bieten als lustige Memes und Popkultur. In den sogenannten «Subreddits» bilden sich hilfsbereite Communitys zu allen erdenklichen Themen, so auch zur Balance von Beruf und Privatleben. Ein Grossteil der Diskussionen findet in englischer Sprache statt, doch sind auch immer mehr deutsche Beiträge verfügbar.
reddit.com/de/

TABUZONE ERSCHÖPFUNG – VON DER FEHLGELEITETEN EMANZIPATION DER FRAU

«Einkaufen, aufräumen, staubsaugen, Wäsche waschen, bei den Hausaufgaben helfen, Katzenkistchen putzen, etc. Alles, wirklich alles bleibt bei mir hängen. Hinzu kommt, dass wir ohne mein Einkommen finanziell nicht über die Runden kämen. Einladungen lehne ich vielfach ab, weil ich zu müde bin und keine Kraft mehr habe.»

PATRICIA

«Seit mein Mann mehr verdient, hat sich interessanterweise die Haushaltsarbeit vermehrt auf mich verschoben. Davor war sie gerecht verteilt. Seit einiger Zeit plagt mich Müdigkeit und das schlechte Gewissen, zu wenig Zeit für meine Kinder aufbringen zu können.

Ich überlege mir, weniger zu arbeiten, was mit einer Einkommenseinbusse verbunden wäre.

Aber im Gegenzug liesse sich die häusliche Mehrarbeit zumindest in zeitlicher Hinsicht rechtfertigen. Gleichzeitig ist mir dieser häusliche Rückzug zuwider.»

SABINE

«Die letzten Wochen war ich absorbiert mit dem Verfassen von Berichten, die ich fristgerecht einreichen musste. Letztes Wochenende musste ich über fünf Stunden lang unsere 3-Zimmer-Wohnung putzen – offenbar kümmert der Dreck meinen Mann und meinen Sohn nicht. Künftig will ich für diese Putzarbeit entschädigt werden, und zwar anständig und ohne Blumenstraus am Muttertag!»

CATHY




**GUT ZU WISSEN:
BUCH-TIPP 1**

Made in Switzerland: Das Buch «Der Teilzeitmann» beleuchtet den Umstand, dass in der Schweiz nach wie vor hauptsächlich Frauen Teilzeit arbeiten. Die Lektüre bietet Männern, ob familiär eingebunden oder nicht, ein solides Werkzeug zur Reduzierung des eigenen Erwerbspensum. Es zeigt potenzielle Widerstände auf und wie damit umgegangen werden kann. Ein Buch, das Mut macht und eine klare Botschaft hat: Teilzeit lohnt sich, auch für Unternehmen.
zytglogge.ch

Berufstätigkeit und Aufstiegsmöglichkeiten für Frauen sind wichtig. In unserer Leistungsgesellschaft haben sich diese emanzipatorischen Ziele allerdings für einige als Bumerang erwiesen.

«Wie emanzipatorisch ist die Forderung, dass sich Frauen jetzt auch am Arbeitsmarkt abrackern?» Diese ketzerische Frage stellt Franziska Schutzbach, Soziologin und Geschlechterforscherin, stellvertretend für viele Frauen und insbesondere Mütter. In ihrem Bestseller «Die Erschöpfung der Frauen, wider die weibliche Verfügbarkeit» untersucht Schutzbach dieses gesellschaftliche Phänomen und seine vielfältigen Ursachen. Die Autorin stellt klar, dass es sich nicht um ein individuelles Empfinden oder Selbstverschulden handelt, sondern um ein politisches, kulturelles und strukturelles Problem.

Aufruf zur Imperfektion. Es sind in erster Linie die Frauen, die sich um die alternenden Eltern und Schwiegereltern kümmern und sich im Elternverein engagieren. Dazu kommen verinnerlichte und als selbstverständlich geltende Erwartungsbilder: Einen guten Job bei der Arbeit und in der Kindererziehung machen, den Haushalt im Griff haben und genug Zeit für Partnerschaft und Freundinnen aufbringen. Das gängige Narrativ «Frauen können alles erreichen» führt zu ständigem Perfektionsdruck: Frauen sollen (und müssen) alles erreichen. Dieser Druck, es allen recht machen zu müssen – nur sich selbst nicht –, die Angst zu scheitern, das daraus resultierende permanente Schuldgefühl, führt unweigerlich zur Überforderung.

Sicher, Frauen treten vermehrt selbstbewusst und stark auf – gleichzeitig betonen sie ihre Weiblichkeit mit Kleidung, Make-up und Bescheidenheit, um nicht als «Frau mit Haaren auf den Zähnen» wahrgenommen zu werden. Klingt das nach Befreiung und Gleichberechtigung? Das Buch von Schutzbach liest sich als Ausgangspunkt, um zu verstehen, aufzubegehren – um zu verändern.

Erfahrungen teilen. Über Selbstzweifel, Überforderung, Ermüdung und andere diffuse Gefühlslagen äussern sich Frauen kaum. Aus Scham, aus Hilflosigkeit und weil viele die Erfahrung machen, auf Unverständnis zu stossen. Kulturhistorisch besetzten Frauen immer auch die Rolle der Unsichtbaren, welche für Harmonie, Glück und die emotionale Arbeit zuständig ist. Das macht es umso schwieriger, aus dem Hamsterrad der Ermüdung auszubrechen.

Systeme können erst dann verändert werden, wenn Erfahrungen geteilt werden. Daraus kann die Kraft für politisches Handeln geschöpft werden. Das Buch von Franziska Schutzbach leistet einen wichtigen Beitrag dazu. Es gilt diesen Ball aufzunehmen: *Frauen, wir müssen reden. Über unsere Rolle, unsere sichtbaren und weniger sichtbaren Tätigkeiten und deren Wert, über Erwartungshaltungen. Wir müssen reden. Mit unseren Partnern, unseren Familien, unseren Arbeitgeber:innen, Politiker:innen. Wir sind viele. Wir brauchen eine Revolution des gesellschaftlichen Zeitregimes.*

SABINA ERNI, Mitglied der Geschäftsleitung, Kaufmännischer Verband Zürich

DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT DER LERNENDEN STÄRKEN



Die aktuelle Lehrabgänger:innen-Umfrage zeigt, dass die meisten jungen Kaufleute die erschwerte Corona-Situation gut überstanden haben und positiv in ihre Zukunft blicken. Nichtsdestotrotz hat rund ein Drittel über Sorgen und Ängste während der Lehre berichtet und wünscht sich mehr Unterstützung und Information zu psychischer Gesundheit.

Mit rund 14 000 Absolvierenden pro Jahr ist die KV-Lehre die beliebteste Grundbildung der Schweiz. Um die Situation während und nach der Lehre sowie die Zukunftspläne der jungen Berufsleute zu observieren, führt der Kaufmännische Verband seit 2006 jährlich eine Umfrage bei KV-Lehrabgänger:innen in der Schweiz durch.

Die beiden letzten Jahre waren von der Corona-Pandemie und den verordneten Massnahmen geprägt. Für KV-Ler-

nende bedeutete dies ein Alltag mit Homeoffice und Homeschooling und somit verminderter Kontakt mit ihren Freunden, Schulkolleginnen und -kollegen sowie Mitarbeitenden im Betrieb. Der Fokus der aktuellen Umfrage lag deswegen auf dem allgemeinen Wohlbefinden und der psychischen Gesundheit.

Erfreulich ist, dass rund 90 Prozent der Lernenden die Ausbildungszeit im Lehr-/Praktikumsbetrieb positiv wahrgenommen haben: sowohl bei der Art der Aufgaben, beim Arbeitsklima wie auch bei der Betreuung durch die Berufs- und Praxisbildner:innen. Mit der erschwerten Covid-19-Situation sind die meisten Befragten gut zurechtgekommen und blicken positiv in die Zukunft. Dennoch berichtet ein beträchtlicher Anteil der Jugendlichen von Ängsten. Rund ein Drittel (33%)

gibt an, dass ihnen die Zukunft Sorgen bereitet. «Die Gründe sind unterschiedlicher Natur: Manche bangen um ihre berufliche Zukunft, ihre Arbeitsstelle oder um Weiterbildungen, andere fühlen sich überfordert und gestresst», erläutert Kathrin Ziltener, Fachverantwortliche Grundbildung & Jugendberatung. Zu den Unsicherheitsfaktoren gehören auch die Megatrends Digitalisierung und Klimawandel.

Ziltener hält fest: «Es ist besonders wichtig, dass Jugendliche die Möglichkeit erhalten, über Ängste und negative Gefühle zu sprechen. Nur wenn man offen darüber spricht, können Lösungen für Betroffene gefunden und die psychische Gesundheit gestärkt werden.» 86 Prozent der Teilnehmenden hat eine oder mehrere Personen in ihrem Umfeld, mit denen sie im Vertrauen über ihre Sorgen und Ängste

NEUE PARTNERSCHAFT MIT GESUNDHEITSFÖRDERUNG SCHWEIZ

Der Kaufmännische Verband möchte den offenen und positiven Diskurs zur psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz fördern und zur Enttabuisierung dieses Themas beitragen. Den Fokus legt er dabei auf die Gesundheit der Lernenden sowie die Gesundheitsförderung im Homeoffice. Der Verband freut sich deshalb sehr, Sie über die neue Partnerschaft mit der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz (GFCH) zu informieren.

Für Sie als Mitglied bedeutet dies konkret, dass Sie bei Gesundheitsförderung Schweiz **20% Rabatt auf die Nationale Tagung für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM-Tagung)** sowie **20% Rabatt auf Weiterbildungskurse** für Unternehmen erhalten.

Mehr: kfmv.ch/gfch

sprechen können. Doch nicht alle Jugendlichen haben diese Möglichkeit: Rund 14 Prozent geben an, dass sie mit niemandem über ihre Probleme sprechen können oder wollen. «Besonders für diese Jugendlichen braucht es dringend externe Anlaufstellen, damit sie sich in schwierigen Situationen die notwendige Unterstützung holen können.»

Der Kaufmännische Verband nimmt die Sorgen der KV-Lehrabgänger:innen und ihr Bedürfnis nach mehr Information sehr ernst und baut deshalb sein bestehendes Unterstützungsangebot mit einer Partnerschaft mit der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz aus.

Mehr: kfmv.ch/lau

CLAUDIA AGNOLAZZA, Communications Manager,
Kaufmännischer Verband Schweiz

RATGEBER «GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ»

Der Kaufmännische Verband hat zusammen mit seinem Partner SWICA einen umfassenden Ratgeber zum Thema Gesundheit herausgegeben. Die Publikation richtet sich an Führungskräfte und Angestellte. Sie beinhaltet die wesentlichen Themen rund um die Gesundheit am Arbeitsplatz – ob im Betrieb oder im Homeoffice – und ist in digitaler Form erhältlich.



Die Gesundheit ist eine unserer wichtigsten Ressourcen. Sie spielt eine massgebliche Rolle für unser Wohlbefinden und unser Leistungsvermögen. In der Theorie wissen die meisten, wie sie ihre Gesundheit erhalten und fördern: eine ausgewogene Ernährung, viel Bewegung, wenig Stress und Alkohol. Da wir einen grossen Teil unserer Zeit bei der Arbeit verbringen, müssen wir das Thema nicht nur im Privaten, sondern ganzheitlich betrachten. Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den eigenen Ressourcen und den Belastungen am Arbeitsplatz wirkt langfristig positiv auf unsere Motivation und unseren Gesundheitszustand.

Gesunde Mitarbeitende sind zudem ein entscheidender Erfolgsfaktor für Unternehmen. Aus diesem Grund sollten sie sich mit der Gesundheit ihrer Mitarbeitenden vertieft auseinandersetzen. Der Ratgeber «Gesundheit am Arbeitsplatz» soll alle Interessierten mit Tipps und Tricks in diesem Gebiet unterstützen. Er richtet sich gleichermassen an Angestellte wie Führungskräfte und spricht die wesentlichen Themen rund um die Gesundheit am Arbeitsplatz an. Der Ratgeber ist in enger Zusammenarbeit mit der Gesundheitsorganisation SWICA entstanden und steht Mitgliedern des Kaufmännischen Verbands kostenlos zur Verfügung.

Folgende Themen werden im Ratgeber angesprochen:

Rechtliches / Ernährung / Bewegung / Schlaf / Gleichgewicht zwischen Beruf und Privatleben / Arbeitsplatzgestaltung / Unfallrisiko / Ergonomie im Homeoffice / Flexible Arbeit / Belastung und Stress / Burnout und Depression / Mobbing und Belästigung / Physische und psychische Gesundheit / Umgang mit Konflikten / Selfmanagement / Arbeitsorganisation / Erholung im Alltag

Mehr: kfmv.ch/ratgeber-gesundheit

FLEXIBLE ARBEITSZEITEN – CHANCEN UND RISIKEN

HABEN SIE
EINE FRAGE
AN UNSEREN
RECHTSDIENST?
kfmv.ch/zuerich-recht



Bettina Müller hat die Neuerungen des Arbeitgebenden zum Anlass genommen, ihre Work-Life-Balance zu verbessern. Der Verzicht auf die Abendarbeit hat sich positiv auf ihre Schlafqualität ausgewirkt.

Corona hat die Einführung von neuen Arbeitsformen beschleunigt, insbesondere das Homeoffice. Die dadurch gewonnene freiere Arbeitsgestaltung wird von vielen Arbeitnehmenden sehr geschätzt. Die flexiblen Arbeitsmöglichkeiten bringen jedoch auch Risiken mit sich. Worauf müssen Arbeitnehmende achten, wenn die Grenzen zwischen Privat und Beruf immer mehr verschwimmen?

Ein Fallbeispiel: Bettina Müller, 39, Informatikerin, arbeitet Vollzeit in einer grösseren privaten IT-Firma. Als Mutter von zwei schulpflichtigen Kindern ist sie auf flexible Arbeitszeitgestaltung angewiesen. Das Unternehmen ist ihr diesbezüglich bisher sehr entgegengekommen. Mit Ausnahme eines wöchentlichen Bürotages arbeitet sie immer im Homeoffice. In der Regel beginnt sie ihren Arbeitstag bereits um 6:00 Uhr. Der Nachmittag und Abend sind für die Familie reserviert. Von 22:00 Uhr bis 24:00 Uhr erledigt sie geschäftliche E-Mails und bereitet Sitzungen vor. In der

Regel finden diese online und sehr früh morgens, d.h. zwischen 7:00 und 8:00 Uhr statt.

Nun hat der Betrieb ein neues Homeoffice-Reglement eingeführt. Neu gilt, dass die Arbeit zwischen 7:00 und 20:00 Uhr geleistet werden muss, und dass Arbeitszeiten ausserhalb dieser Zeitspanne nur in Ausnahmefällen bewilligt werden. Bettina Müller fühlt sich durch das neue Reglement stark eingeschränkt, da sie die Kinderbetreuung nun neu regeln muss. Sie gelangt an den Rechtsdienst des Kaufmännischen Verbands und will wissen, ob das neue Reglement zulässig ist.

Antwort des Rechtsdiensts: Das neue Homeoffice-Reglement des Arbeitgebenden trägt dem Arbeitsgesetz Rechnung und ist rechtskonform. Obwohl die flexiblen Arbeitszeiten den Bedürfnissen von vielen Arbeitnehmenden entsprechen, bringen diese auch Risiken mit sich. Zu lange Arbeitszeiten, zu wenig Schlaf und die Erwartung der dauernden Erreichbarkeit können die Gesundheit der Arbeitnehmenden stark beeinträchtigen. Damit flexible Arbeitsformen erfolgreich umgesetzt werden können, ist es zentral, dass der Work-Life-Balance der Arbeitnehmenden ausreichend Rechnung getragen wird. Im Zentrum steht hier die Trennung von Privat- und Arbeitsleben.

Folgende Massnahmen helfen bei der Umsetzung:

- ein separates, vom übrigen Wohnbereich abgegrenztes Büro
- klar definierte Pausen-, Mittags- und Feierabendzeit, welche dem Arbeitgeber so mitgeteilt werden
- regelmässiger Austausch mit Arbeitskolleginnen und -kollegen, sei es durch die Einplanung von Arbeitstagen im Büro oder Kontakt via Telefon oder Video-meetings
- bewusstes Abschalten nach der Arbeit durch das Einplanen von Freizeitaktivitäten wie Sport oder das Pflegen sozialer Kontakte

Viele Arbeitgebende stellen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements Unterstützungsangebote für Arbeitnehmende zur Verfügung. Es lohnt sich, frühzeitig auf den Arbeitgebenden zuzugehen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Bettina Müller hat die Neuerungen des Arbeitgebenden zum Anlass genommen, ihre Work-Life-Balance zu verbessern. Der Verzicht auf die Abendarbeit hat sich positiv auf ihre Schlafqualität ausgewirkt. Durch die bessere Organisation der Kinderbetreuung hat sie die Gelegenheit, sich wieder mehr ihren Hobbys zu widmen. Sie besucht nun zweimal wöchentlich einen Salsa-Kurs und konnte neue soziale Kontakte knüpfen.

CORINNE BÜHLER, Rechtsdienst Kaufmännischer Verband Zürich

EINE WERTVOLLE AUFGABE

SAVE
THE DATE
3. November 2022
HERBST-
HALBTAGUNG

Berufs- und Praxisbildner:innen sind
wie Sport-Coaches: stets fordernd,
stets verlässlich und immer zugewandt.



Für die Führung von Lernenden gibt es kein Patentrezept. Doch es müssen einige Voraussetzungen erfüllt sein, damit es zwischen jungen Menschen und Führungskräften funktioniert.

Die Lernenden sind in dieser Lebensphase auf der Suche nach sich selbst. Sie müssen lernen, ihre Unabhängigkeit zu erlangen. Gleichzeitig konfrontiert sie die Arbeitswelt mit der Forderung nach Anpassung: Ein Spannungsfeld zwischen betrieblichen Zielvorgaben und den Bedürfnissen der Jugend. Für Berufs- und Praxisbildner:innen ist es wichtig, während der Lehrzeit unterschiedliche oder sogar gegensätzliche Erwartungen und Einflüsse auf ein übergeordnetes Ziel hin auszutarieren. Das benötigt Erfahrung, eine fundierte Ausbildung, Empathie und zuweilen auch Geduld. Erfolgsversprechend ist die respektvolle Begegnung auf Augenhöhe. Die Jugendlichen benötigen Orientierung und Herausforderung zugleich. Sie schätzen authentische Führungskräfte, die halten, was sie versprechen und die sich für sie und ihre Welt interessieren.

Berufs- und Praxisbildner:innen müssen die Offenheit und Neugier mitbringen, immer wieder in neue Welten einzutauchen und diese verstehen zu wollen. Es muss Führungskräften also am Herzen liegen, sich in dieser komplexen Rolle ständig weiter zu qualifizieren. Kommunikative Fähigkeiten, Methodenkenntnisse 4.0 und ständige Reflexion sind unabdingbar. Das Erklären-Vorzeigen-Nachmachen-Schema ist nur noch sehr begrenzt tauglich. Handlungsorientiertes Lernen fördert Eigenständigkeit und Selbstverantwortung. Lernende müssen sinnvoll in den betrieblichen Alltag eingebunden werden. Beispielsweise, indem man ihnen verantwortungsvolle Arbeiten überträgt, ihnen etwas zutraut und ihnen vertraut. Das ist Nachwuchsentwicklung im eigentlichen Sinne. Ein weiterer Grund, weshalb wir uns

auf die Einführung der neuen Kaufmännischen Grundbildung im 2023 freuen: Die Umsetzung trägt diesen Erkenntnissen Rechnung und fokussiert auf Handlungskompetenzen.

Die Fachgruppe wbp und der Kaufmännische Verband begleiten Berufs- und Praxisbildner:innen in diesem Prozess. Beide verfügen über ein breites Spektrum an unterstützenden Angeboten, auch entlang des Reformprozesses. Nebst der Beratung finden in diesem Jahr insgesamt 35 Abendveranstaltungen statt; dazu kommen praxisbezogene Seminare zu verschiedenen Themen der Lernendenausbildung. Alle fokussieren auf den betrieblichen Alltag mit KV-Lernenden und sind branchenübergreifend. Für Mitglieder der Fachgruppe sind die Abendveranstaltungen kostenlos, die Seminare erheblich vergünstigt. Grund genug, sich der wbp-Community anzuschliessen und dabeizubleiben.

Ein grosser Dank geht an dieser Stelle speziell an das in der ganzen Deutschschweiz vertretene operative Kernteam des Kaufmännischen Verbands. Es setzt sich für die Anliegen der Fachgruppe wbp ein und arbeitet bereits wieder an der Umsetzung der nächsten Ideen. kfmv.ch/wbp

Weiterführende Seminare zur neuen KV-Lehre ab 2023:
kfmv-seminare.ch



VERA CLASS, MAS Wirtschaftspsychologie FHNW, eidg. dipl. Kommunikationsleiterin, eidg. FA Ausbilderin, ist Berufsbildungsexpertin und leitet die nationale Fachgruppe wbp – Wir Berufs- und Praxisbildner:innen.

EINE:R VON UNS: URSULA KATHARINA BAUMGARTNER

NAME Ursula Katharina Baumgartner

ALTER 50 Jahre

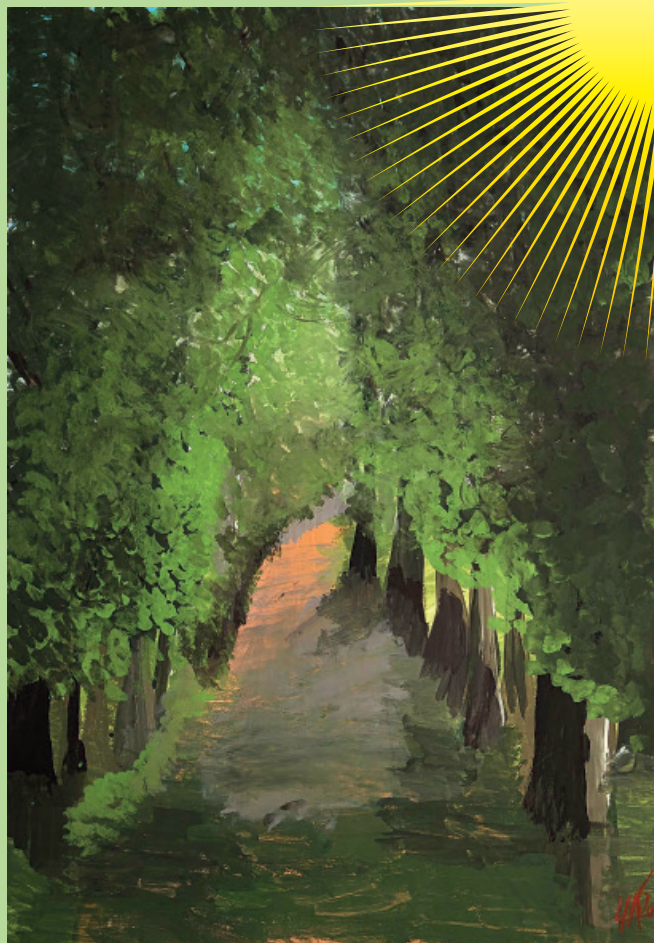
BERUF Unternehmerin, Künstlerin, Coach

AUSBILDUNG KV, Betriebswirtschafterin HF, Bankfach mit Fachausweis,
Executive MBA FSI HSG, Coaching-Ausbildung

NETZWERK LinkedIn, Instagram, ursulabaumgartner.ch

8

1 5





DARAUF BIN ICH STOLZ: Dass ich mir zu meinem runden Geburtstag die Ausstellung «blickwinkel» geschenkt und organisiert habe. Es brauchte Mut, meine Bilder (1) zu präsentieren. Offen, ungeschminkt und verletzlich zeigen diese meine letzten vier Jahre. Es waren zwei inspirierende Wochen für mein Team und mich, und wir haben viele Menschen berührt.

WAS ICH AN MEINER ARBEIT AM MEISTEN SCHÄTZE ist die Vielfalt. Als kaufmännische Leiterin und Verwaltungsrätin bringe ich meine Berufserfahrung (2) ein. Als Künstlerin lebe ich Kreativität (3). Als Coach bestärke ich Menschen mit einer erhöhten Wahrnehmung, ihren Weg zu finden.

WENN ICH MEINEN KOPF LÜFTEN WILL, GEHE ICH schwimmen oder im Wald (5) spazieren. Ich male, mache Yoga (6) oder meditiere. Das sind wichtige Tools für mich, um in der Balance zu leben.

WAS ICH NIE MEHR VERGESSEN WERDE, IST der Sommer 2017, in dem ich die Diagnose Krebs (7) erhalten habe. Ich empfand grosse Dankbarkeit für mein Leben, denn ich hatte es immer ausgekostet. Ich schwor mir, wenn es weitergeht, bleibe ich diesem Motto treu.

DIESE ERFAHRUNG WILL ICH UNBEDINGT WEITERGEBEN: Meine erhöhte Wahrnehmung. Ich fühle, bevor ich denke. Es war ein herausfordernder Weg, meine Hochsensitivität völlig auf die Sonnenseite (8) zu wenden. Dass sich dieser Weg lohnt, möchte ich als Coach weitergeben.

WAS ICH NOCH ERREICHEN MÖCHTE ist einen Beitrag zur Anerkennung der erhöhten Wahrnehmung (9) zu leisten: zwischen den Menschen, in der Gesellschaft und im Berufsleben.

FÜR DIE ZUKUNFT WÜNSCHE ICH MIR, dass wir die grossen Herausforderungen unserer Welt mit neuen Denkweisen, Verhalten und aus verschiedenen Blickwinkeln angehen. Lasst uns die Zukunft (10) gestalten. Aktiv. Zusammen.

SCHREIBEN SIE UNS, DAMIT WIR AUCH SIE IN WORT UND BILD ALS MITGLIED UNSERER KV-COMMUNITY VORSTELLEN KÖNNEN: blog@kfmv-zuerich.ch





Homeoffice braucht bessere gesetzliche Rahmenbedingungen, um Rechtssicherheit und Gesundheitsschutz sicherzustellen.

HOMEOFFICE – DER KAUFMÄNNISCHE VERBAND SETZT SICH FÜR FLEXIBLES ARBEITEN EIN

Als Kompetenzzentrum für Bildung und Beruf strebt der Kaufmännische Verband eine zukunftsgerichtete Gesellschafts- und Wirtschaftspolitik zum Wohl aller Berufsleute an. Damit sich Arbeitnehmer:innen und Arbeitgeber:innen künftig auf gemeinsame Grundlagen für die Ausübung von Homeoffice berufen können, engagiert sich der Verband für bessere gesetzliche Rahmenbedingungen.

Das gegenwärtige Arbeitsgesetz stammt aus dem Industriezeitalter und ist auf fixe Arbeitszeiten im Betrieb ausgelegt. Dabei erkennt es die neuen gesellschaftlichen und arbeitsmarktlichen Bedürfnisse unserer Wissens- und Dienstleistungsgesellschaft. «Spätestens mit der Coronapandemie hat sich das flexible und ortsunabhängige Arbeiten branchenübergreifend etabliert», erklärt Ursula Häfliger, Verantwortliche Politik beim Kaufmännischen Verband. «Berufsleute arbeiten immer mehr remote: vor allem im Homeoffice, aber auch in Coworking-Spaces oder von unterwegs.»

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass die Zufriedenheit von Erwerbstätigen höher ist, wenn sie über mehr Arbeitszeitautonomie verfügen und selbst entscheiden können, wann, wo und wie viele Stunden sie arbeiten. Allerdings trifft dies nicht auf alle Angestellten zu: Nicht alle können und wollen volle Flexibilität. Viele gewichten Routine höher als Flexibilität. Zu wissen, von wann bis wann und wo sie jeden Tag arbeiten, bietet Sicherheit und Planbarkeit. Besonders beim Arrangieren von externen Betreuungsmassnahmen für Kinder oder pflegebedürftige Familienmitglieder kann dies von Vorteil sein. Gleichzeitig birgt die Flexibilität immer auch die Gefahr der Selbstausbeutung. Häfliger ergänzt: «In gewissen Unternehmen hat sich die Verpflichtung zum Präsentismus einfach vom Büro ins Homeoffice übertragen. Angestellte denken, dass sie ständig erreichbar sein und gesehen werden müssen. Man liest ununterbrochen Mails, reagiert auf alle Posts in

Gruppenchats oder hat kollaborative Tools auf dem privaten Handy installiert.»

Mit anderen Worten: Flexibilität stellt Arbeitnehmer:innen und Arbeitgeber:innen vor neue Herausforderungen. Die Verantwortung vollständig den Arbeitnehmer:innen oder den Arbeitgeber:innen zu überlassen, scheint wenig sinnvoll. Für eine bestimmte Gruppe von Angestellten mag diese Lösung zwar zumutbar sein: Sie verfügen über einen hohen Grad an Autonomie und Selbstorganisation und können sich gegen Druck und Überbelastung wehren. Für die meisten jedoch überwiegen die Risiken, gerade bei Angestellten mit Betreuungspflichten oder wenn Sonntagsarbeit, Abend- und Nachtarbeit involviert sind. «Zu diesen Risikosituationen darf es gar nicht erst kommen», betont Daniel Jositsch. «Das Gesetz muss alle schützen.»

Bereits im Sommer 2021 hatte der Zürcher Ständerat und Präsident des Kaufmännischen Verbands eine entsprechende Motion im Parlament eingereicht. «Es ist an der Zeit, dass Politik und Arbeitgeber:innen gemeinsam mit den Sozialpartnern und Arbeitnehmer:innen kreative und pragmatische Modelle entwickeln, die den individuellen Ansprüchen nach Flexibilität und Effizienz sowie nach Gesundheit und Vereinbarkeit auch tatsächlich entsprechen», erklärt Jositsch. Auch nachdem sich die zuständige Kommission gegen eine Verbesserung der gesetzlichen Grundlagen für Homeoffice ausgesprochen hat und Jositsch seine Motion zurückziehen musste, ist die Sache für den Kaufmännischen Verband noch nicht vom Tisch: «Wir müssen eine Basislösung für alle Angestellten finden, die die Arbeitsbedingungen im Homeoffice klar definiert. Fehlen solche Regelungen, können weder die Rechtssicherheit noch der Gesundheitsschutz sichergestellt werden.»

EMILY UNSER, Head of Marketing and Communications,
Kaufmännischer Verband Schweiz



Was ist besser als umweltbewusst Auto zu fahren?

Bis zu 20% Ökobonus für Fahrer von
Elektro- oder Plugin-Fahrzeugen.

Mitglieder des Kaufmännischen Verbands
profitieren von 10% Rabatt.

**kaufmännischer
verband**

mehr wirtschaftl. für mich.

Mehr erfahren:
kfmv.ch/zurich



Ihr Plus bei der KPT

Als Mitglied des Kaufmännischen Verbands profitieren Sie und Ihre Familienangehörigen von bis zu 15 % Rabatt auf viele Zusatzversicherungen.

Jetzt zur KPT Krankenkasse wechseln: kfmv.ch/kpt

kpt: die krankenkasse
mit dem plus



FÜR DAS
LEBEN

DIE KUNST DER WORK-LIFE-BALANCE: DIGITALES WOHLBEFINDEN

Diese Lösungsansätze und Tools helfen dabei, sich zu konzentrieren und den Spagat zwischen verschiedenen Arbeitsorten und Freizeit zu meistern.

Unterschiedliche Benutzerkonten. Eine denkbar einfache Methode, Arbeit und Freizeit zu trennen: keine Apps für die Arbeit auf seinen privaten Geräten installieren und umgekehrt. Das hat den Vorteil, dass die Geräte, die gerade nicht gebraucht werden, bei Bedarf einfach ausgeschaltet werden können. Wer kein Diensthandy und/oder Arbeitsnotebook sein Eigen nennt, dem bietet sich die Möglichkeit, aus einem Computer zwei zu machen. Sowohl bei Windows wie bei Mac können zwei verschiedene Benutzerkonten eingerichtet werden: einer für die Arbeit und einer für Privates und Hobbys. Da viele Arbeitsapps über den Browser laufen, kann es sinnvoll sein, verschiedene Browser für Arbeit und Privates zu benutzen. Dies gilt insbesondere für Smartphones oder Tablets, auf denen sich meist keine Benutzerkonten einrichten lassen. Generell sollten alle Push-Nachrichten deaktiviert werden, da sie ein extremer Konzentrationskiller sind.

Fokus-Funktion für iPhones. Mit dem Update auf iOS15 gibt es eine neue Funktion auf den mobilen Applegeräten: «Fokus». Sie hilft, gesunde Grenzen zwischen Freizeit, Hobby und Job zu ziehen. Der Zugriff auf die neue «Fokus»-Funktion erfolgt unter Einstellungen oder über das Kontrollzentrum. Nachdem der gewünschte Modus ausgewählt wurde, beispielsweise «Arbeiten», kann festgelegt werden, von wem man Mitteilungen erhalten möchte. Über «Anrufe erlauben von» können auch einzelne Personengruppen, wie beispielsweise Favoriten, ausgewählt werden. Die Schaltfläche «Wiederholte Anrufe» lässt zu, dass ein zweiter Anruf derselben Person innerhalb von drei Minuten zugestellt und nicht stummgeschaltet wird. So lässt sich sicherstellen, dass man für Wichtiges erreichbar bleibt. Auf dieselbe

Weise können Apps ausgewählt werden, die Mitteilungen senden dürfen. Mit dem Aktivieren der Funktion «Dringlich» können Apps trotz «Fokus»-Funktion das Senden von Mitteilungen erlauben.

Die «Fokus»-Funktion lässt sich auf vier verschiedene Arten aktivieren: Manuell, durch ein Zeitfenster, durch einen Ort oder durch eine App. Letzteres ist sinnvoll, wenn man beispielsweise die Bücher-App öffnet und dabei nicht gestört werden möchte.

Organisationstools. «Trello» ist ein beliebtes Tool, mit dem sich Aufgaben skizzieren lassen und in verschiedenen «Boards» organisiert werden können. Es können auch Fälligkeitsdaten festgelegt werden. Zudem kann man mit anderen Personen zusammenarbeiten. Der Zugriff erfolgt vom Browser aus oder über eine App für Android- bzw. Apple-Smartphones. Ein weiteres wichtiges Tool ist die Cloud. Sie ermöglicht von überall den Zugriff auf Dokumente. Auch lassen sich beispielsweise in der Google-Cloud Dokumente gemeinsam bearbeiten und teilen. Neben einer VPN (Virtual Private Network)-Verbindung zum Unternehmen stellt die Cloud einen einfachen Weg dar, immer und überall Zugriff auf wichtige Dokumente zu haben. Wer es lieber etwas privater mag, kann sich für eine Open-Source-Lösung wie «Owncloud» entscheiden, die auf dem eigenen Server gehostet werden kann.

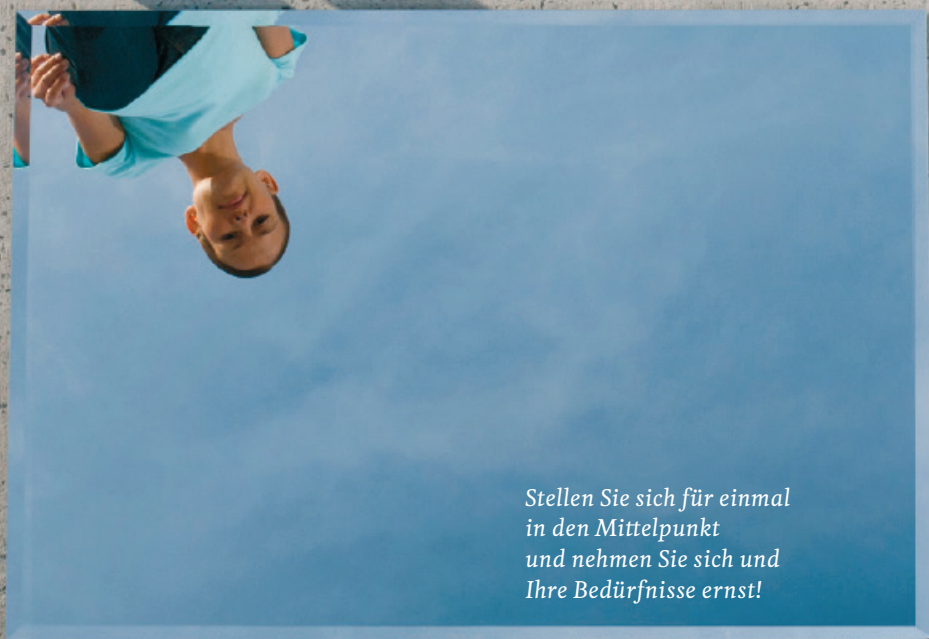
JOHN-MILES GERST, holiframes.ch, unterstützt Unternehmen in den Bereichen Kommunikation, Design und Social Media.



GUT ZU WISSEN: BUCH-TIPP 2

Ein erster Schritt zur angestrebten (Work-)Life-Balance ist oftmals das Eintreten für die eigenen Bedürfnisse. Unweigerlich damit verbunden: Grenzen setzen. Die New-York-Times-Bestsellerautorin Nedra Glover Tawwad (im Bild) bietet in ihrem Buch «Grenzen machen uns frei» eine ideale Hilfestellung, um sich dieser Thematik ein für alle Mal anzunehmen. Ob Familie, Beruf oder Freunde – die lizenzierte Therapeutin gibt Anregungen und Tipps für alle Lebenslagen. Im Buchhandel erhältlich. nedratawwab.com/set-boundaries-find-peace

ALLES DREHT SICH UM MICH ...



*Stellen Sie sich für einmal
in den Mittelpunkt
und nehmen Sie sich und
Ihre Bedürfnisse ernst!*



GUT ZU WISSEN: BLOGS

Auch in Zeiten von TikTok und Co. sind Blogs ein nicht weg zu denkender Quell an Informationen. Dies gilt auch, wenn es um die Vereinbarkeit von Beruf und Familie geht. Von Reisetipps mit Kind und Kegel über die Herausforderung der Elternrolle bis hin zu Gleichstellung werden mit Charme und Authentizität verschiedenste Themen behandelt. Ganz nach dem Motto: von Eltern für Eltern – oder für solche, die es noch werden wollen. Wir haben für Sie drei Plattformen rausgesucht, die einen näheren Blick wert sind:

anyworkingmom.com
paparlapp.ch
vaterwelten.de

Unser Alltag ist vollgepackt: Familie und Partnerschaft, Job, Haushalt, Hobbys Freunde, eine Weiterbildung ... Jeder Tag stellt neue Anforderungen an uns – im Berufs- wie im Privatleben. Ein paar Ideen, wie Sie Ihren Blickwinkel auf die Herausforderungen anpassen und eine gesunde Balance finden können!

Die Arbeitskollegin fällt kurzfristig aus, Sie übernehmen die wichtigsten Aufgaben. Das Kind ist zu einem Geburtstagsfest eingeladen, Sie besorgen noch schnell ein Geschenk und organisieren den Fahrdienst. Daneben wartet der eigene Admin-Kram, die Einkäufe müssen erledigt werden, zudem möchten Sie Freunde treffen, Sport machen, usw. So werden sogar die schönen Dinge plötzlich zur Pflicht, die man nur noch absputzt. Das Leben dreht sich nur noch um To-Do-Listen.

Selbstreflexion. Je besser Sie sich selber kennen – Ihre Verhaltensweisen, Werte, Einstellungen oder Skills – desto besser kommen Sie durch stressige Zeiten. Selbstreflexion hilft, wahrzunehmen, mit welchen Verhaltensmustern, Gedanken oder auch Gefühlen Sie auf eine Situation reagieren. Dazu kommt, dass wir dazu tendieren, Situationen zu bewerten. Dies geschieht aufgrund vergangener Erfahrungen und häufig ganz unbewusst. Doch genau das macht den Unterschied: Bewerten Sie eine Situation eher negativ, im Sinne von «Es ist mir alles zu viel, ich kann das nicht schaffen» oder eher positiv «Ich erlebe gerade sehr viel Neues und werde gebraucht». Versuchen Sie es mit kleinen Experimenten, z.B. indem Sie sich auf den nächsten Termin bei der Dentalhygiene freuen, schliesslich strahlt Ihr Gebiss danach wieder. Treten Sie bejahend an eine Aufgabe heran, die Sie nicht gerne machen. Sie werden merken, mit einem positiven Mindset werden Sie konstruktiver agieren – mit einer bewussten Steuerung übernehmen Sie die Kontrolle!

Selbstmanagement. Auch organisatorisch gibt es ein paar Tricks, die in anspruchsvollen Zeiten hilfreich sind:

- Planen Sie Ihren Tag: Nehmen Sie sich morgens fünf Minuten Zeit, um eine To-Do-Liste zu schreiben und Ihre Aufgaben zu priorisieren.
- Innehalten: Stellen Sie einen Wecker, der alle zwei Stunden klingelt. Halten Sie zwei Minuten inne und rufen Sie sich die vergangenen zwei Stunden ins Gedächtnis: Waren Sie produktiv und sinnvoll genutzt?

Sind Sie Ihrem Ziel einen Schritt näher gekommen?

- Abendreflexion: Lassen Sie den Tag noch einmal für fünf Minuten Revue passieren: Was haben Sie erreicht? Was müssen Sie morgen machen? Fassen Sie den kommenden Tag in wenigen Worten zusammen und rufen Sie sich diese immer wieder in Erinnerung.

Die Forschung zeigt klare Erkenntnisse: Wer über sich und seine Mühen reflektiert, erzielt danach deutlich bessere Ergebnisse und ist motivierter. Es lohnt sich also, sich auch mit seiner Selbstorganisation auseinanderzusetzen und die Arbeitstechniken und Herangehensweisen anzupassen.

Verantwortung. Last but not least: Übernehmen Sie für sich Verantwortung. Niemand anderes kann das. Fragen Sie sich:

- Was gibt mir Energie und macht mich zufrieden? Wovon möchte ich mehr?
- Was entzieht mir Energie? Wovon möchte ich weniger in meinem Leben?
- Was hält mich gesund?
- Was wollte ich schon immer ausprobieren?

Schreiben Sie sich Ihre Antworten auf und versuchen Sie, den einen oder anderen Gedanken in den nächsten 48 Stunden umzusetzen.

Sie haben es in der Hand – stellen Sie sich für einmal in den Mittelpunkt und nehmen Sie sich selbst und Ihre Bedürfnisse ernst!

CAROLINE SCHULTHEISS, Laufbahn- und Karriereberaterin,
Kaufmännischer Verband Zürich

Praxisstudium Controlling

6 Module, 1 Semester

- » besseres Sachverständnis
- » effektives Praxis-Know-how
- » gesteigerte Jobeffizienz

22.8.2022:
Info-Abend
besuchen!
5.10.2022:
starten!

Zielorientiert und praxisnah –

der einsemestrige Studiengang in sechs Modulen. Er vermittelt umfassendes, im Berufsalltag direkt umsetzbares Controlling-Fachwissen, behandelt neu das relevante Thema «Digitalisierung im Controlling» – und erlaubt dank seines modularen Aufbaus auch die Verwirklichung von spezifischen Weiterbildungszielen.



Direkt beim HB Zürich!

www.controller-akademie.ch

Eine Institution
von veb.ch
und kfmv Zürich



ControllerAkademie