



# LEADER

**Ausgleich für  
Leib und Seele**  
Entspannung hilft  
gegen Dauerstress

**L'équilibre entre  
le corps et l'âme**  
La détente combat  
le stress continu



Warum Zazen Kaderleuten helfen  
kann, nachhaltiger zu führen,  
erklärt Pia Gyger.



## Sachs-Elektro-Bikes – SKO-Mitglieder fahren mit Rückenwind

Seit mittlerweile 125 Jahren produziert Sachs Fahrräder, Mopeds und Elektrofahrzeuge und nutzt nun die Erfahrung für die Produktion von Elektrofahrrädern, die in Bezug auf Handhabung und Qualität Massstäbe setzen.

Velofahren heisst gesunde Bewegung! Doch mit Tretunterstützung geht's leichter. Sie möchten sportliche Betätigung und dabei trotzdem frisch bleiben? Dank der Tretunterstützung können Sie ohne Anstrengung Distanzen von bis zu 80 Kilometern überwinden. Zudem bietet Ihnen die Schaltung 7 Übersetzungen für jede Anforderung. Somit können

Sie, abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse, an Ihrer Kondition arbeiten. Den Akku können Sie am Ende Ihrer Strecke am Velo direkt laden oder einfach aus der Halterung nehmen und an jeder gewöhnlichen Steckdose aufladen. Fahren auch Sie mit Rückenwind und profitieren Sie von den attraktiven Spezial-Rabatten auf folgende 3 Modelle:



### **Power-Modell XR1 Swiss Edition:**

Schnörkellos. Nichts zu wenig, nichts zu viel. Das Elektrovelo für Individualisten, die keine Kompromisse eingehen wollen. Der moderne Urban-Cruiser unter den Sachs-Modellen mit Alu-Trekkingrahmen 50 cm und 21-Gang-Shimano-Schaltung.

**Preis CHF 2'299.– statt 2'799.–**

**CHF 500.– Rabatt für SKO-Mitglieder!**

### **Basic-Modell Pedelec**

#### **Als Damen- oder Herren-Ausführung**

Das Einsteiger-Elektrovelo für jeden Zweck. Ein Velo, wie Sie es noch nicht kennen. Egal, ob in der Stadt oder auf dem Land, auf dem Weg zur Arbeit oder in der Freizeit: Geniessen Sie das Velofahren mit Tretunterstützung (bis 25 km/h) für eine Fortbewegung ohne Anstrengung. Mit abschliessbarem und abnehmbarem Akku 10,5 Ah, 36 V (360 Wh), 5 Std. Ladezeit und 7-Gang Shimano-Schaltung. Reichweite max. 80 km.

**Preis CHF 1'499.– statt 1'799.–**

**CHF 300.– Rabatt für SKO-Mitglieder!**

Die Preise gelten bei Abholung in Zürich. Gegen eine Wegpauschale von CHF 75.– und Vorauszahlung oder Zahlung mit Kreditkarte wird das gewünschte Elektro-Bike franko Haus geliefert.

**Alle weiteren Informationen und Bestellmöglichkeit: [www.sko.ch/sachs](http://www.sko.ch/sachs)**



**Ständerat Rolf Büttiker, Präsident SKO**

**13 JAHRE SKO: BILANZ KANN SICH SEHEN LASSEN!**

Es ist üblich, nach 13 Jahren Präsidentschaft zurückzublicken und gleichzeitig selbstkritisch Bilanz zu ziehen. Zweifellos war der Anfang die kritischste Phase. Zuerst ging es vor allem einmal darum, die SKO zu stabilisieren und wieder auf ein festes Fundament zu stellen. Nachdem dies einigermassen gelungen war, kam mit dem neuen Geschäftsleiter Urs Meier und mit einer gut harmonisierenden Crew im Verbandsvorstand neuer Aufwärtsschwung in die SKO. Die Mitgliederzahlen stiegen jedes Jahr an, die Finanzen sind kerngesund, die Verbandsdienstleistungen wurden laufend modernisiert, und auch die Qualität der Verbandsarbeit verbesserte sich, indem wir als einer der ersten Verbände in der Schweiz das NPO-Label erhielten. Innerhalb der SKO herrschte grösstenteils eine wirklich gute Atmosphäre, und die Zusammenarbeit funktionierte mit wenigen Ausnahmen gut. Vor allem war im Verband viel guter Wille zu spüren, und auch menschliche Verbindungsfaktoren haben mich immer wieder aufgestellt und motiviert, neue Ziele anzustreben. Für diese loyale Verbundenheit innerhalb der SKO möchte ich allen herzlich danken und dabei gerne vergessen, dass in diesen 13 Jahren an der Spitze der SKO auch nicht immer alles nur Freude bereitete... Ich wünsche der ganzen SKO unter neuer Führung alles Gute. Ich bin überzeugt, dass sie auch in Zukunft so erfolgreich sein wird, dass sich Kader in der Schweiz nicht leisten können, Nichtmitglied der SKO zu sein!



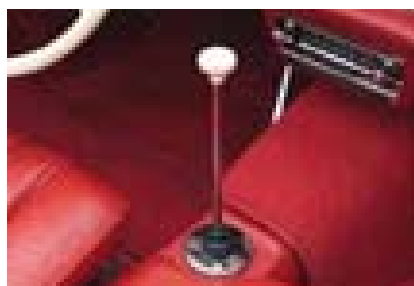
**Wer immer unter Dauerbelastung steht und sich keine Erholung gönnt, gefährdet seine Gesundheit.**



**Pia Gyger: «Ich bin so gut wie möglich ganz in dem, was ich jetzt tue.»**



**Umsichtiges Zeitmanagement: Arbeitnehmende stehen in der Verantwortung.**



**«Downshifting» – im Berufsleben herunterfahren und sich auf andere Werte im Leben besinnen.**

**INHALT**

**FOKUS**

**SCHWERPUNKT**

**04 Entspannung hilft gegen Dauerstress**

**NACHGEFRAGT**

**06 «Zen-Meditation führt in eine tiefe Erfahrung des Seins»**

**NETZWERK**

**SKO-VERANSTALTUNGEN**

**08 Voller Erfolg für die SKO**

**09 Keine Angst vor Social Media**

**NATIONALE BERUFSGRUPPEN**

**10 Erfolgsgeschichte Baukaderverband Fachverband Hauswarte**

**ROMANDIE**

**FOCUS**

**11 La détente combat le stress continu**

**ACTUEL**

**12 La recherche du bien-être**

**13 ASC Région Vaud: le bénévolat professionnel**

**BERATUNG**

**RECHT**

**14 Verjährt!**

**FINANZEN**

**15 Mehr für die Gesundheit sorgen**

**IT-WISSEN**

**MANAGEMENT**

**16 Erfolgsfaktor Spass**

**KARRIERE**

**WEITERBILDUNG**

**17 Fremdsprachenkenntnisse endlich verbessern**

**LAUFBAHN**

**18 «Downshifting» – ein Tabu wird gebrochen**

**GESUNDHEIT**

**20 Ausgleich durch gezieltes Stressmanagement**

**SKO-BUNUS**

**TOP-DIENSTLEISTUNG**

**21 Help Point – 126-mal in Ihrer Nähe**

**SKO-NEWS**

**IN EIGENER SACHE**

**22 Die Zukunft der SKO – aus Sicht der Mitglieder**

**23 13 Jahre Erfolge mit Rolf Büttiker**

Foto: Zvonimir Pisonic/Bruno Arnold/ImagineFotolia

# Entspannung hilft gegen Dauerstress

Nur wer sich richtig entspannen kann, bleibt auf die Dauer voll leistungsfähig. Viele Kader wissen intuitiv, dass sie etwas in diese Richtung machen sollten. Doch wo können sie den ersehnten Ausgleich finden?

**Abschalten und sich aktiv entspannen ist für den Körper wichtig, um neue Kräfte tanken zu können.**



Der Berufsalltag von Kadermitarbeitern ist zunehmend geprägt von Dauerstress. Die Beschleunigung der Arbeitsabläufe hat den Druck massiv erhöht. Das persönliche Pflichtenheft wird immer umfangreicher. Kader stehen beinahe rund um die Uhr im Einsatz, sind stets erreichbar, immer verfügbar. Und sie fühlen sich dabei in guter Gesellschaft. Denn auf Kaderbene herrscht der Glaube vor: wer immer da ist für die Firma, ist wichtig! Längst hat sich im Job ein Arbeitsmuster etabliert, das für Führungsverantwortliche weder ein abendliches Ausspannen noch geschäftsfreie Wochenenden vorsieht. Denn abends

sollte man unbedingt noch rasch die Mails checken und übers Wochenende an der neuen Strategie tüfteln. Es sind vor allem die unteren Kader, die unter dieser Dauerbelastung leiden. Die grosse SKO-Umfrage 2010 zur Work-Life-Balance ihrer Mitglieder zeigt, dass sich die unteren Führungskräfte deutlich gestresster fühlen als die Top-Kader. Das hat auch damit zu tun, dass sie einen geringeren Gestaltungs- und Freiraum haben als die Mitglieder im höheren Kader.

## **Ausgleich liegt in der Eigenverantwortung**

Letztlich sind wir alle selbst verantwortlich für unsere Erholung und unsere Gesund-

heit. Es liegt an uns, Gegensteuer zu geben und etwas für den Ausgleich zu tun. Und zwar nicht nur für den Körper, sondern auch für den Kopf und die Seele. Wer immer unter Hochdruck steht, verlernt mit der Zeit, sich zu entspannen – mit gravierenden gesundheitlichen Folgen. Zwar kann die Daueraktivität zu Beginn durchaus euphorisierend wirken. Der Körper produziert Dopamin, eine Eigendroge, die wie Kokain funktioniert. Wir können hochkonzentriert arbeiten. Eine Dauerbelastung ist aber unnatürlich und schädigend – genauso wie zu lange Phasen der Passivität. Das optimale Funktionieren

unseres Organismus verlangt nach einer Balance zwischen Anspannungs- und Entspannungsphasen. Deshalb ist es für uns überlebenswichtig, den Aktivitätsmodus von Zeit zu Zeit zu verlassen, herunterzufahren, zu entspannen und neue Kräfte zu tanken.

**Weshalb Entspannung wichtig ist**

In der Sprache der Medizin wird Entspannung als Senkung der zentralnervösen Aktivität des Sympathikus und Anhebung der Aktivität des Parasympathikus definiert. Was passiert im Körper, wenn wir uns entspannen? Der Spannungszustand der Muskulatur nimmt ab, die Atmung verändert sich, das Herz schlägt langsamer, die Pulsfrequenz nimmt ab, und der Blutdruck sinkt. Die Gefässe erweitern und die Hirnströme verändern sich. Es stellt sich ein Gefühl des Wohlbefindens, der Ruhe und inneren Gelöstheit ein.

**Von Fischen bis Powernapping**

Es gibt unzählige Möglichkeiten sich zu entspannen. Generell gilt: aktive Entspannung ist besser als passive Erholung, sprich: reines Nichtstun. Die einen finden ihren Ausgleich in Tätigkeiten wie Spazieren gehen, Velofahren oder Laufen. Andere wiederum schwören aufs Schwimmen. Viele Menschen pflegen als Ausgleich beruhigende Hobbies wie Fischen, Basteln, Sammeln oder Malen. Andere bauen sich bewusst kleine Inseln der Entspannung in ihren Alltag ein: Sie hören sanfte Musik, atmen ganz bewusst für ein paar Minuten oder geniessen abends ein warmes Bad. Viele schwören auf Powernapping. Das kurze, leistungsfördernde Nickerchen am Arbeitsplatz sollte allerdings nicht länger als 30 Minuten dauern, denn sonst fällt der Betreffende in den Tiefschlaf und kommt nur schwer wieder auf Touren.

**Aktive Entspannungstechniken**

Es gibt Techniken, mit denen wir aktiv und systematisch eine Entspannung herbeiführen können. Die Wirkung solcher Entspannungsverfahren ist wissenschaftlich erwiesen. Ein wichtiger Pluspunkt: Dank der Kompetenz, uns selber entspan-

nen zu können, können wir Belastungszustände selber besser regulieren und verarbeiten. Unsere mentale Stärke und auch die Gelassenheit nehmen zu.

Zu den klassischen Methoden der körperlichen und psychischen Selbstentspannung gehören:

- **Autogenes Training:** Beim autogenen Training entspannt man sich selbst («autogen»), indem man mit bestimmten Formulierungen die Funktionen des vegetativen Nervensystems anspricht und so beispielsweise Durchblutung, Atmung und Herzschlag beeinflusst. Typisches Beispiel: «Meine Arme sind ganz schwer.»
- **Progressive Muskelrelaxation:** Die PMR vermittelt dem Anwender die Fähigkeit, zu spüren, wie sich seine Muskeln in angespanntem und entspanntem Zustand unterschiedlich anfühlen.
- **Biofeedback:** Beim Biofeedback werden Körperfunktionen, die normalerweise nicht bewusst wahrgenommen werden, durch Messinstrumente und Computer sichtbar oder auch hörbar gemacht. Diese Körperfunktionen können dann durch den Willen bewusst gesteuert werden.

Wirksam sind auch fernöstliche Techniken wie Yoga, Qi Gong und TaiChi oder meditative Übungen wie Zen (siehe auch das Interview auf Seite 6). Daneben gibt es zahlreiche Wellness-Angebote, wie Reiki, Farbtherapie, Energiearbeit, Chakra-Ausgleich oder Aromatherapien. Diese Methoden können ebenfalls entspannend wirken; die Grenzen zur Esoterik sind jedoch fließend.

**Spezielle Angebote für Kader**

Findige Unternehmer haben Entspannungsprogramme speziell für Manager entwickelt. Da wird zum Beispiel Business-Yoga angeboten mit Übungen, die auf das Arbeitsumfeld angepasst sind. Die Yoga-Übungen entspannen, stärken und helfen zu fokussieren. Wer an Muskelverspannungen leidet, gönnt sich vielleicht eine wohltuende Nacken-Schulter-Massage im Büro, ausgeführt von einem Profi-Masseur. Auch viele Wellness-Hotels haben

die Manager als Zielgruppe entdeckt und Programme auf deren Bedürfnisse zugeschnitten. Das Grand Resort Bad Ragaz bietet zum Beispiel ein Programm zur Burnout-Prävention an.

**Innere Hindernisse überwinden**

Oft sind Manager jedoch gar nicht so leicht zu einem gesünderen und ausgeglicheneren Leben zu bewegen. Abschalten, sich entspannen, auf den eigenen Körper hören passt eben nicht unbedingt zu ihrer Leistungsethik. Führungskräfte scheuen sich auch häufig davor, herunterzufahren und in sich hineinzuhorchen. «Manager definieren sich nicht über den Ruhepunkt, sondern über Leistung und Resultate. Sobald sich ein Manager zu sehr herunterfährt, verliert er sich. Er geht lieber wieder dem nach, mit dem er sich identifizieren kann», sagt Thomas Mahler, Coach für Selbstentwicklung und innere Fitness mit eigener Coaching-Praxis in Zürich. Zudem wird intuitiv befürchtet, dass man in sich eine Stimme wahrnehmen könnte, die Veränderung fordert. «Da der Manager eher gewohnt ist, andere und die Umstände zu verändern als sich selbst, stösst er hier an eine Grenze, an der er die Kontrolle zu verlieren droht», sagt Mahler. Thomas Mahler hat deshalb den manager-tauglichen Prozess «HeartSmart» entwickelt: Ein persönliches Coaching-Programm, das im Eigentaining unter Begleitung eines Personal Trainers zu mehr innerer Stärke und emotional-geistiger Kondition führen soll.

Markus Zürcher

**ATMEN SIE TIEF DURCH**

**Wir atmen normalerweise acht bis zwölf Mal pro Minute ein und aus. Achten Sie besonders in Stresssituationen darauf, tief und langsam durchzuatmen. Das wirkt beruhigend. Atmen Sie relativ lange und tief aus, denn diese Phase bringt die eigentliche Entspannung. Lassen Sie die Luft beim Einatmen durch die Nase und beim Ausatmen durch den leicht geöffneten Mund strömen.**

# «Zen-Meditation führt in eine tiefe Erfahrung des Seins»

**Zen, der traditionsreiche Übungsweg aus dem chinesisch-japanischen Buddhismus, wird bei Führungskräften immer beliebter. Zen-Meisterin Pia Gyger erklärt, was stillsitzen und atmen bewirken können.**

## **Frau Gyger, Sie sind Zen-Meisterin. Können Sie in Worten beschreiben, was beim Zen-Meditieren abläuft?**

Zazen ist eine Übung, die das aufrechte, ruhige Sitzen praktiziert. Es ist eine schlichte Übung mit Bodenhaftung. Das bewusste Atmen führt ganz allmählich zur Einkehr und Versenkung. Man nimmt wahr, was in Körper und Geist abläuft, ohne es festzuhalten. Mit der Zeit erfährt man die Einheit von allem mit allem. Zen ist verkürzt gesagt ein Weg, der über vier Stufen führt: Eintritt ins Versunkenheitsbewusstsein (Zanmai), Erwachen aus der Illusion der Getrenntheit (Satori), Erfahrung der Leere, die sogenannte Wesenschau (Kensho). Das Wichtigste ist aber die Umsetzung der Erfahrungen der Einheit im konkreten Alltag.

## **Aus welchen Motiven kommen Führungskräfte ins Lassalle-Institut zur Zen-Meditation?**

Die Erwartungen der Teilnehmer sind vielfältig. Die meisten kommen an unsere fünftägigen «Sesshin» wegen der «Nebeneffekte»: der Erholung und der Regeneration. Andere wiederum möchten offener werden, dem Lebenspartner oder den Mitarbeitenden neu begegnen können. Erst später wächst das Bedürfnis nach einer tieferen Erfahrung des Seins. Die schon angedeutete Erfahrung der Einheit und der Leere befähigt Führungskräfte, ihre Arbeit neu im Dienst der Menschheit und der Welt zu vollziehen.

## **Wie gross sind Leistungs- und Leidensdruck dieser Menschen, die in der Führungsverantwortung stehen?**

Es gibt Manager, die stehen tatsächlich unter enormem Druck und leben im Dauer-

stress. Es gibt aber auch andere, die gelernt haben, sich die Erholung zu schenken, die sie benötigen. Mit einfachen Atemübungen können sich diese Menschen im Alltag regenerieren – egal wo, sogar vor dem Computer.

## **Gehetzte Manager zeigen oft erhebliche Schwierigkeiten, das Tempo herunterzufahren und auszuspannen. Sogar in einer Woche Ferien gelingt es ihnen nicht, zur Ruhe zu kommen. Wie erklären Sie sich das?**

Das sind vermutlich Ausnahmefälle. Die meisten kommen nach einer Woche zu sich und fangen an, sich wahrzunehmen. Wer mental nicht abschalten kann und mit tiefen ungelösten Konflikten ringt, sollte unbedingt den Mut aufbringen, in das Problem hineinzugehen und sich zu fragen: Was brauche ich, damit es mir besser geht? Diese ureigenen Bedürfnisse müssen wir ernst nehmen!

## **Welche Rückmeldungen erhalten Sie von Kursteilnehmern? Was bewirkt eine Meditation?**

Das aufrechte, ruhige Sitzen führt mit der Zeit zu einer ganzheitlichen Entspannung von Körper und Geist. Das Nervensystem kommt zur Ruhe, innere Verspannungen werden aufgehoben, und der Tonus aller Organe kräftigt sich. Zazen stellt ein neues Körper-Geist-Gleichgewicht her. Wer regelmässig übt, wird feinfühler und ansprechbarer. Damit wächst auch die Fähigkeit, von innen her zu entscheiden und nachhaltig zu handeln. Also zu agieren, statt bloss zu reagieren.

## **Was verändert sich in der Haltung der Menschen durch die Zen-Praxis?**

Die Einheitserfahrung, die sich beim Zen einstellt, führt zu einer grossen Ergriffenheit. Oft manifestiert sich das auch in Beobachtungen in der Natur. Diese höchst persönliche Einheitserfahrung eröffnet den Menschen im Lauf der Zeit eine viel umfassendere Sichtweise: Sie entwickeln einen Sinn für die Erde, die Menschheit und den Kosmos. Sie wollen einen Platz finden, wo Sie der Menschheit und der Erde dienen können.

## **Wie können Führungskräfte diese spirituellen Erfahrungen konkret im Berufsalltag umsetzen?**

Genau aus diesem Grund haben Niklaus Brantschen und ich das Lassalle-Institut gegründet: Wir haben versucht, einen Weg in einer für das Management verständlichen Sprache zu formulieren. Der Lehrgang «Geist und Leadership» verbindet Erkenntnis, Erfahrung und Handlung. Neben der mentalen Intelligenz werden die emotionale und die spirituelle Intelligenz gefördert. Die ganzheitlich entfaltete Intelligenz macht erfahrbar, dass Einheit, Verschiedenheit und Einzigartigkeit zum Wesen des Menschen und der Welt gehören. Jedes Wesen ist mit allem verbunden, trotzdem verschieden und einzigartig. Nachhaltiges Handeln schliesslich wird auf drei Ebenen eingeübt: auf der Mikro-, der Meso- und der Makroebene, das heisst, auf der individuellen, der institutionellen und der globalen Ebene.

## **Mit welchen Schwierigkeiten haben Anfänger beim Zazen zu kämpfen?**

Der Einstieg ist nicht einfach. Manchen fällt es schwer, bis zu acht Stunden am Tag zu sitzen. Sie spüren Schmerzen. Aber in-

dem man den Schmerz annimmt, kann er transformiert werden. Auch die Regel «keine Gedanken, keine Worte, keine Bilder» ist zu Beginn eine grosse Herausforderung. Es kommt viel Unverdautes hoch, wenn Sie schweigend sitzen. Wenn quälende Gedanken aufsteigen, sage ich: «Geh nicht auf die Bühne, lass dich nicht darauf ein. Nimm wahr, was ist, und lass los. Kehre zu Deinem Atem zurück.» Dann wird es wieder ruhig.

### **Worin besteht die Aufgabe des Zen-Lehrers in diesem Prozess?**

Er begleitet die Schüler auf den verschiedenen Schritten ihres Weges in die Tiefe. Er beobachtet, wie es ihnen geht beim Sitzen. Er deutet, was in ihnen abläuft in den jeweiligen Stufen der inneren Erfahrung. Ein guter Zen-Lehrer schenkt immer wieder Ermutigung. Eine der wichtigsten Aufgaben dabei ist die Erdung entsprechend der psychisch-geistigen Öffnung.

### **Wie lässt sich die Zen-Meditation nach einem Intensivseminar am besten in den Alltag transferieren?**

Die meisten beginnen mit einer Viertelstunde Zazen pro Tag. Ich sage jeweils: lieber weniger, dafür jeden Tag! Eine Stunde kann bereits eine Überforderung darstellen. Wählen Sie einen Zeitpunkt für die Übung, der Ihnen am besten entspricht. Ich bin keine Befürworterin von strengen Ritualen. Wer kein Zeitfenster für sich ganz allein einrichten kann – zum Beispiel eine Mutter mit kleinen Kindern –, kann auch Zen im Alltag leben: Versuchen, eins zu sein mit dem, was man gerade tut, und es mit voller Hingabe und Achtsamkeit tun.

### **Welchen Stellenwert hat der Ausgleich durch Zen in Ihrem Leben?**

Für mich ist heute Zen im Alltag das Wichtigste. Das heisst: Ich bin so gut wie möglich ganz in dem, was ich jetzt tue. Ich lebe den Alltag mit Achtsamkeit und versuche, das grosse Mitgefühl mit allen Lebewesen immer wieder neu in mir zu aktivieren.

### **Zen hat einen buddhistischreligiösen Hintergrund. Kann man Zen auch ohne jegliches spirituelles Interesse betreiben?**

Nein, aber das ist meine ganz persönliche Meinung. Die Einheit-Leere-Erfahrung ist eine spirituelle Erfahrung. Gewisse Rituale und Sutren aus dem Zen-Buddhismus sind sehr hilfreich. Es gibt aber durchaus auch andere Ansichten in dieser Frage. ● Markus Zürcher

### **Pia Gyger ist Heilpädagogin, Psychologin und autorisierte Zen-Meisterin.**

**Sie trat 1967 in das Katharina-Werk ein. 1995 eröffnete sie zusammen mit P. Niklaus Brantschen SJ das Lassalle-Institut in Bad Schönbrunn. Gemeinsam gründeten sie 2004 auch die Lassalle-Kontemplationsschule Via Integralis. Die Zen-Meditation für Führungskräfte im Lassalle-Institut zeichnet sich durch undogmatische Offenheit aus. [www.lassalle-institut.org](http://www.lassalle-institut.org)**



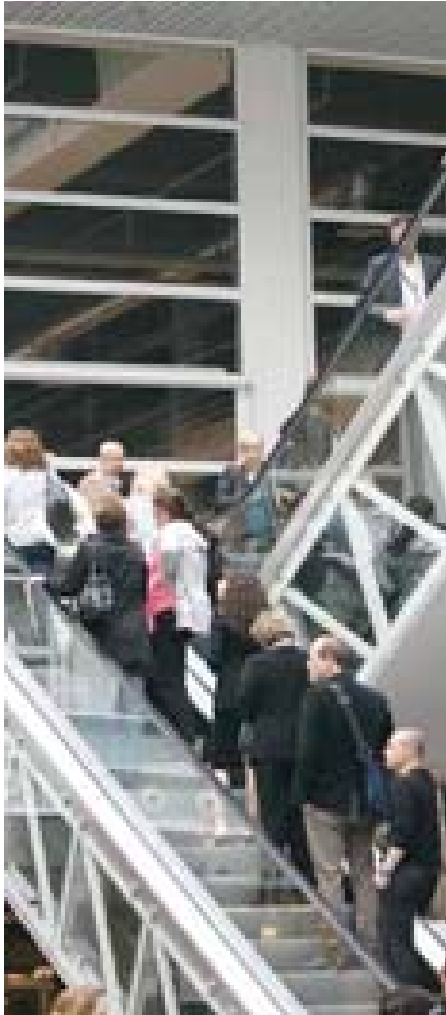
«Es gibt Manager, die gelernt haben, sich die Erholung zu schenken, die sie benötigen.»

# Voller Erfolg für die SKO

**Die Messe brummt: Die Jubiläumsausgabe der Personal Swiss am 5. und 6. April in Zürich toppte mit 3'718 Fachbesuchern den Besucherrekord aus dem Vorjahr. Auch die SKO konnte ein Rekordjahr verzeichnen – sie hatte an ihrem Stand so viele Besucher wie noch nie.**

Insgesamt 252 Aussteller präsentierten den 3'718 Fachbesuchern ihre Produkte und Dienstleistungen für ein erfolgreiches Personalmanagement in Zürich-Oerlikon. Die Messe Personal Swiss verzeichnete in ihrem Jubiläumsjahr einen weiteren Besucherrekord. Magnetische Anziehungskraft übten vor allem Angebote in den

**Personal Swiss - erfolgreiche Jubiläumsmesse für die SKO**



Bereichen Rekrutierung, Social Media, Generation Y und betriebliche Gesundheitsförderung auf das Publikum aus. Angesichts des spürbar wachsenden Fachkräftemangels versuchen immer mehr Unternehmen, soziale Netzwerke wie Xing oder Facebook mit ihren unzähligen Kandidatenprofilen «anzuzapfen». Doch noch gibt es viele Fragezeichen, wie die Podiumsdiskussion «Let's Network» von jobs.ch mit Tagesschau-Moderator Franz Fischlin zeigte.

## Besucherrekord

Einen Rekord an Standbesuchern verzeichnete auch die Schweizer Kader Organisation SKO an dieser Jubiläumsmesse der Personal Swiss mit ihrem neuen Konzept: Sie lud die Fachbesucher auf einen «Karrieredrink für eine vitale Laufbahn» an ihren Stand ein. Mehr als 400 Standgäste genossen an den zwei Messtagen einen der angebotenen frischen Fruchtsäfte von Zamba. So konnten nicht nur viele interessante Gespräche geführt und die SKO mit ihren vielfältigen Dienstleistungen vorgestellt, sondern auch viele neue

Mitglieder gewonnen werden. Sehr zufrieden mit dem Ergebnis zeigte sich auch der ausbilderverband.ch, der sich wie in den vergangenen Jahren zusammen mit der SKO präsentierte.

## Fachvortrag bleibt Publikumsmagnet

Ein überfülltes Forum zeigte: Auch der diesjährige Fachvortrag von der SKO-TrendShop-Referentin Yvonne Schubert war ein Publikumsmagnet. Das Thema «Was die Mimik verrät» interessierte die Besucher und liess den Vortrag zum Renner des Tages werden. Edith Keller, Verantwortliche des Ressorts Weiterbildung, stellte kurz die SKO vor und wies auf die Abendveranstaltungen SKO-TrendShops hin.

Neue Impulse und Anregungen zur Verbesserung der täglichen Personalarbeit gibt es an der nächsten Ausgabe der Personal Swiss am 17. und 18. April 2012 in Zürich. Weitere Informationen zur Messe sind im Internet unter [www.personal-swiss.ch](http://www.personal-swiss.ch) zu finden.

Petra Jauch, spring messe Management  
Petra Kalchofner, SKO

## IMPRESSUM

HERAUSGEBERIN/  
ÉDITEUR  
Schweizer Kader  
Organisation  
Postfach, 8042 Zürich  
Tel.: 043 300 50 50  
[info@sko.ch](mailto:info@sko.ch)  
[www.sko.ch](http://www.sko.ch)

REDAKTION/  
RÉDACTION  
Petra Kalchofner  
[leader@sko.ch](mailto:leader@sko.ch)

INSERATE/  
ANNONCES  
Jeannette  
Häsler-Daffré  
[j.haesler@sko.ch](mailto:j.haesler@sko.ch)

DRUCK/IMPRESSION  
Staffel Druck AG  
[www.staffeldruck.ch](http://www.staffeldruck.ch)

GESTALTUNG/  
MISE EN PAGE  
werbwerft  
[www.werbwerft.ch](http://www.werbwerft.ch)

ERSCHEINUNGSWEISE/  
PARUTION  
6 Mal jährlich  
6 fois par année

NÄCHSTE AUSGABE/  
PROCHAINE ÉDITION  
SKO-LEADER 3/11  
16.08.2011

THEMA/THÈME  
Kreatives Querdenken  
La pensée créative

REDAKTIONSCHLUSS/  
DÉLAI RÉDACTIONNEL  
06.07.2011

AUFLAGE/TIRAGE  
13'000 Exemplare/  
exemplaires  
(12'536 WEMF-  
beglaubigt)

Geht an alle Mitglieder  
der SKO

# Keine Angst vor Social Media

**Was macht Sinn, was ist Unsinn bei Social Media? Die Veranstaltung SKO-LeaderCircle der Schweizer Kader Organisation SKO stiess auf grosses Interesse und löste rege Diskussionen aus.**

«People talk to people about things they care» – auf Deutsch «Menschen reden mit Menschen über Dinge, die sie beschäftigen». Social Media wird hier von Manuel Nappo so einfach wie einleuchtend definiert. Er ist Studienleiter Social Media an der Hochschule für Wirtschaft Zürich und einer der Podiumsteilnehmer. Die Gruppe ist gut durchmischt: Sabine Kostevc ist Leiterin Social Media bei Roche, Peter Niederhauser brachte das Netzwerk Xing in die Schweiz, und Peter Metzingers Beruf ist Campaigner, er mobilisierte bereits vor 15 Jahren Gruppen für gemeinsame Projekte.

## Social Media kein Hype

Die 121 Teilnehmer hören gespannt zu, stellen kritische und konkrete Fragen. Ein Gast möchte wissen, wie man sich als Firma gegen eine negativ eingestellte Gruppe wehren kann. Die Podiumsteilnehmer empfehlen ihm, der Gruppe zuzuhören, ihre Anliegen ernst zu nehmen und den Dialog zu suchen.

Social Media ist – trotz des hippen Namens – kein Hype: Über 642 Millionen Menschen haben ein Profil auf Facebook. Lady Gaga hat mehr Follower auf Twitter, als die Schweiz Einwohner zählt. Und zwei

Drittel der grössten Schweizer Unternehmen pflegen aktiv Social Media. Das «Second Life» ist mit dem analogen Leben verschmolzen. Deshalb ist es wohl auch nicht verwunderlich, dass während der Diskussion drei der fünf Podiumsteilnehmer zwischendurch über ihren iPad mit der digitalen Welt kommunizierten. ●

Handelszeitung



Podiumsdiskussion zum Thema «Social Media»



Viktor Calabro, La folie entertainment, Evelyne Schaller, ZfV (v.l.)



Blandina Warren, Verkehrshaus der Schweiz, Riitta Hemminki, Finlink AG, und Edith Aepli, Uster Technologies AG (v.l.)



Cornelia Hagmann, Arida Verwaltung AG, und Jolanda Steiner, Personal Projekt Management (v.l.)

## Die IBZ-Schulen bilden Sie weiter.



[www.ibz.ch](http://www.ibz.ch)

IBZ Schulen für Technik Informatik Wirtschaft  
Telefon 062 836 95 00, E-Mail [ibz@ibz.ch](mailto:ibz@ibz.ch)

### NDS «Betriebswirtschaftslehre für Führungskräfte» eidg. anerkanntes Diplom HF-NDS

Sie haben eine technische Ausbildung, besetzen eine Führungsposition und möchten Ihre Managementkompetenz ausbauen? Die IBZ Schulen verleihen Ihrer Karriere den nötigen Schub!

- 3 Semester, freitags und samstags (2x/Monat)
- Kursorte: Aarau, Bern und Zug

Infoabende: siehe [www.ibz.ch](http://www.ibz.ch)  
Beratungsgespräche jederzeit möglich!

**IBZ**

# Erfolgsgeschichte Baukaderverband

**Vor 100 Jahren wagten Baukaderleute, damals grossmehrheitlich Poliere, die Gründung des heutigen Baukaderverbandes. Das vorrangige Ziel war, den Berufsstand gesellschaftlich, sozial und rechtlich zu stärken. Es wurde eine Erfolgsgeschichte.**

«Nicht alles, was wir wagen, gelingt; aber alles, was gelungen ist, wurde einmal gewagt.» Damals, als die Geschichte des Baukaderverbandes begann, führten alle Bauleute sehr harte Arbeitskämpfe: Für den 10-Stunden-Tag und höhere Löhne sowie gegen Arbeitslosigkeit. Die Poliervereine waren dazumal vorerst eigenständige Organisationen, eine Mischung aus Zunft, Gewerkschaft und Bildungsverein. Dienstleistungen wie Weiterbildung und Rechtsschutz sowie die Auseinandersetzung mit wirtschaftlichen und sozialen Themen prägten die folgenden Jahre. Soziale Einrichtung gegen Lohnneinbussen, Krankheit und Unfall wurden geschaffen. Eine Alters- und Invalidenversicherung, bezahlte Ferien und Lohnerhöhungen wurden gefordert und dank des Baubooms mit Stau- mauern und Strassenbau auch teilweise realisiert.

Mitte der Dreissigerjahre geriet die Bauwirtschaft in eine grosse Krise. Lohnabbau, lange Arbeitszeiten und Arbeitslosigkeit waren einerseits die vorherrschenden Themen. Andererseits waren die Baukader durch die schnellen technischen Entwicklungen und den Einsatz von Baumaschinen immer stärker gefordert. Nach dem Krieg erstarkte der Polierverein, neue Sektionen wurden gegründet, und zum ers-

ten Mal konnten kantonale Gesamtarbeitsverträge abgeschlossen werden. Die Weiterbildung wurde weiterentwickelt und ist noch heute ein wichtiges Standbein des Verbandes.

## Veränderungen im Berufsbild

Aus dem ursprünglichen «Feldweibel des Bauplatzes» wurde bald schon ein Führungsspezialist, dessen fachliches Können und technisches Wissen für immer anspruchsvollere Aufgaben eingesetzt werden konnte. Die technischen Veränderungen im Baugewerbe sind noch heute eine Herausforderung. Baukader zu sein, bedeutet lebenslanges Lernen. Allerdings macht der Branche der fehlende Nachwuchs zu schaffen.

## Öffnung des Verbandes

1972 öffnete sich der Schweizerische Polierverein für alle Baukader, also auch für Bauführer, Bauleiter und bautechnisches Personal, und nannte sich fortan «Baukaderverband», heute «Baukader Schweiz». Die Rahmenbedingungen haben sich verändert und verändern sich weiter, der Grundauftrag des Verbandes bleibt der gleiche: die Wahrung der Interessen seiner Mitglieder.

Beat Zürcher, Koordination Basisgruppen

# Fachverband Hauswarte

**Der Schweizerische Fachverband der Hauswarte besteht seit 1949 und zählt über 4'000 Mitglieder.**

Der Schweizerische Fachverband der Hauswarte (SFH) ist der Dachverband von elf Kantonal- und Regionalfachverbänden in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein. Die Mitgliedschaft erfolgt in den Unterverbänden, wobei alle Mitglieder automatisch dem SFH angehören. Der SFH bezweckt, die allgemeinen und beruflichen Interessen, den Zusammenhalt und die Weiterbildung seiner Mitglieder zu fördern. Als Mitinitiant und grösster Trägerverband der Berufsausbildung unterstützt der SFH Hauswartinnen und Hauswarte bei der Ausbildung zur Berufsprüfung mit eidgenössischem Fachausweis und zur Höheren Fachprüfung für Hausmeisterinnen und Hausmeister.

## Vielfältiges Angebot

Die Mitglieder profitieren von einem vielfältigen Fortbildungsangebot der Unterverbände zu fachlichen, zwischenmenschlichen oder auch kreativen Themen. Die sechs Mal im Jahr erscheinende Fachzeitschrift «Hauswart/in» informiert über berufsbezogene Themen und die aktuellen Verbandsaktivitäten. Der SFH ist Herausgeber des Handbuches für Hauswartung. Es beinhaltet wichtige und nützliche Informationen zum Beruf, wie zum Beispiel Richtlinien für die Anstellung, Vorlagen für Pflichtenhefte oder Musterarbeitsverträge. Für berufs- und arbeitsplatzbezogene Fragen steht den Mitgliedern eine kompetente Rechtsberatung zur Verfügung. Der verbandsinterne Beratungsfonds unterstützt Mitglieder zudem bei rechtlichen Streitigkeiten finanziell.

## Informationen:

**Schweizerischer Fachverband der Hauswarte**  
 Tel. +41 41 368 58 03, Fax +41 41 368 58 59  
 E-Mail: [info@sfh.ch](mailto:info@sfh.ch), [www.sfh.ch](http://www.sfh.ch)



**Die anspruchsvollen Aufgaben der Baukader erfordern fachliches Können und technisches Wissen.**



**Rolf Büttiker,**  
Conseiller aux États et Président de l'ASC

### 13 ANS À L'ASC: UN BILAN REMARQUABLE!

Après 13 ans de présidence, il est usuel d'établir une rétrospective et un bilan autocritique. L'étape la plus difficile fut le tout début, puisqu'il s'agissait de stabiliser l'ASC et de la remettre sur de bonnes fondations. Une fois cette phase achevée, avec le nouveau directeur Urs Meier et la bonne équipe du Comité, un vent de renouveau et de croissance a soufflé sur l'ASC. L'effectif des membres n'a cessé d'augmenter chaque année, les finances sont très saines, les prestations de l'association ont été modernisées, et la qualité du travail de l'association est en nette hausse, puisque nous sommes l'une des premières associations en Suisse à avoir obtenu le label NPO.

À l'intérieur de l'ASC, il régnait généralement une bonne atmosphère, et la collaboration fonctionnait bien, quelques exceptions mises à part. La bonne volonté a toujours été perceptible, tout comme le furent les relations humaines, ce qui m'a encouragé à aller de l'avant et motivé à poursuivre de nouveaux objectifs. Je tiens donc à vous remercier sincèrement de cette cohérence loyale à l'intérieur de l'ASC; je passe en revanche l'éponge sur le fait que durant ces 13 années à la tête de l'ASC, tout n'a pas toujours été rose... Je forme mes meilleurs vœux à l'intention de l'ASC sous une nouvelle présidence. Je suis persuadé qu'à l'avenir, l'ASC poursuivra son succès, pour qu'aucun cadre suisse ne puisse se payer le luxe de ne pas en faire partie!

## La détente combat le stress continu

**Seuls ceux qui savent se détendre correctement resteront durablement compétitifs. De nombreux cadres savent qu'ils devraient faire quelque chose. Mais où trouver l'équilibre espéré?**

Le quotidien des collaborateurs cadres est de plus en plus soumis au stress continu. L'accélération des processus de travail augmente la pression. Les cadres sont pour ainsi dire sollicités 24 heures sur 24, ils sont toujours disponibles. À ce niveau et pour être important, il faut être entièrement à disposition de l'entreprise! Le soir, il faut encore consulter les courriels et en fin de semaine étudier une nouvelle stratégie. Les cadres inférieurs sont les plus touchés à souffrir de surcharge continue, ils ont moins de marge de manœuvre.

### L'équilibre sous sa propre responsabilité

Finalement, c'est nous qui sommes responsables de notre repos et de notre santé. Il nous appartient de contrecarrer et de faire quelque chose pour l'équilibre. La personne toujours sous pression ne sait comment se détendre – et met gravement en danger sa santé. Être très actif est euphorisant, du moins au début, la pression durable est nuisible. Notre corps demande un équilibre entre tension et détente. Il est donc vital de baisser le rythme de temps à autre, de lâcher du lest pour retrouver de nouvelles forces. Ce faisant, l'état de tension musculaire diminue, la respiration change, le pouls baisse tout comme la tension artérielle. Apparaît alors un sentiment de bien-être et de calme intérieur. Pour se détendre, les possibilités sont multiples, mais généralement, il vaut mieux une détente active que passive. Les uns trouveront leur équilibre lors de promenades à pieds ou à vélo, en pêchant, collectionnant ou faisant de la peinture. Les autres préféreront des plages de détente en écoutant de la musique douce ou en prenant un bain chaud. La turbo sieste a aussi de nombreux adeptes, tout comme



**Déconnecter et se détendre est indispensable pour recouvrer de nouvelles forces.**

les différentes techniques actives pour amener la détente. Les capacités pour y parvenir permettent ainsi de mieux supporter et réguler les états de (sur)charge.

### Dépasser les obstacles intérieurs

Il est toutefois difficile d'encourager les managers à vivre plus sainement. Déconnecter et écouter son propre corps ne fait pas vraiment partie de l'éthique de performances. «Les dirigeants se définissent par la production et les résultats. Dès qu'un manager diminue son rendement, il se perd», déclare Thomas Mahler, coach pour le développement personnel et le fitness intérieur disposant de son propre cabinet à Zurich. En outre, l'on redoute entendre une petite voix intérieure demandant un changement. «Les grands dirigeants sont plus habitués à changer les autres et les circonstances, là ils atteignent une frontière à la limite de la perte de contrôle», poursuit Mahler. ●

Markus Zürcher

# La recherche du bien-être

**Comment se fait-il que les grandes manifestations sportives d'endurance attirent-elles autant de monde? La 30<sup>e</sup> édition des 20 kilomètres de Lausanne a séduit plus de 18'000 participants! La patrouille des glaciers connaît un succès populaire extraordinaire, tout comme Sierre-Zinal, le Grand Raid ou Morat-Fribourg.**



## Un peu de sport pour stimuler la créativité

Le sport d'endurance procure un réel bien-être et stimule l'activité cérébrale. Pour profiter pleinement de cette euphorie, il s'avère indispensable de s'entraîner régulièrement, au moins deux à trois fois par semaine, afin que le corps puisse en tirer profit. La compétition, pas indispensable, peut toutefois servir de défi et stimuler la motivation. Plus les courses sont longues, difficiles, plus elles attirent du monde! L'être humain a parfois besoin de se projeter dans l'effort, de vivre une aventure pour sortir bien souvent d'une activité professionnelle stressante. La communion entre le corps et l'esprit unis dans un objectif bien déterminé, où l'on peut utiliser pleinement toutes ses aptitudes,

créent ce bien-être tant recherché. On parle parfois «d'expérience optimale». C'est ce que ressent aussi le navigateur quand le vent fouette son visage et que le bateau fend la mer. Les voiles, la coque, le courant et le soleil créent une harmonie dans ses veines. C'est aussi ce qu'éprouve l'artiste peintre quand les couleurs s'organisent sur le canevas et qu'une œuvre prend forme sous la main de son créateur ébahi. «Je redécouvre mon corps», disait une concurrente, qui après 70 des 100 kilomètres de Bienne s'était assise au bord du chemin pour masser ses membres douloureux.

## Ne pas banaliser l'effort

On ne s'improvise pas sportif d'élite! Une

compétition, tout comme une randonnée en montagne, nécessite des qualités physiques, des connaissances techniques, un équipement approprié. La recherche de l'ivresse peut parfois s'avérer fort dangereuse. Les paris entre copains, même si souvent ils constituent un déclic stimulant et incitent à l'action, doivent être conformes aux capacités de chacun. Idéalement, il faudrait commencer par courir gentiment durant quelques minutes, oser alterner course et marche, tout en choisissant un parcours de faible déclivité. La forêt fournit de belles opportunités, et la souplesse du sol ménage les articulations.

## Une bonne stimulation de l'esprit

Après une bonne journée de réflexion intellectuelle, enfourcher son vélo ou mettre ses baskets constitue un réel bonheur. Au retour, après un peu de repos, les soucis quotidiens se sont même bien souvent envolés. Jean-Claude Pont, créateur de Sierre-Zinal et ancien professeur d'université, recherchait son inspiration par la pratique du sport d'endurance. «Après une heure de course, je me sens tellement bien que je peux écrire un exposé, une conférence ou un article, sans être en panne d'imagination.» Pour pouvoir savourer ces moments privilégiés, il faut toutefois une certaine constance dans son entraînement, tout comme une certaine hygiène de vie. La course à pied, sans être la panacée, vous procurera un tel bien-être que ce type d'effort deviendra une réelle nécessité. Cette euphorie vous sera alors indispensable tout au long de l'année. «L'effet du 3<sup>e</sup> souffle» au cours duquel s'éveille l'hémisphère droit du cerveau, c'est-à-dire celui des émotions, de la créativité, des illuminations.

Bernard Briguet, Directeur romand

# ASC Région Vaud: le bénévolat professionnel

Le 24 mars dernier a eu lieu à Lausanne l'assemblée générale de la Région Vaud qui a validé la réunion de la région Vallée de Joux avec celle de Vaud. L'occasion de présenter notre nouveau comité.

Afin d'attirer des participants aux manifestations, il faut de l'originalité. Par exemple, pour la tenue de son assemblée générale, la Région Vaud a réuni ses membres – plus de 50 ans! – dans le cadre prestigieux de l'Opéra de Lausanne, établissement en rénovation.

Pour réaliser de telles manifestations, un comité de sept personnes se réunit quatre à cinq fois par année. Qui sont-ils? Christophe Voeffray, Président, dirige avec dynamisme la région, homme de contacts, il est le moteur du comité depuis plus de six ans. Il est secondé par Samir Chercher, notre Vice-Président, qui joue un grand rôle de représentation. Aussi au comité depuis six ans, Karine Kundaeli veille avec bonne humeur et efficacité aux finances. La partie «Evénements» incombe à Marianne Moreillon qui grâce à ses contacts est à même de concevoir des manifestations à succès. 440 membres demandent une forte logistique: Laurence Jaccoud Maillefer, nouvellement élue au comité et Dalibor Petkovic assument l'administratif et la logistique. Alexander Elmer s'occupe de la

communication. Enfin, depuis la fusion, René Dépraz a été nommé Président d'honneur.

## La plus grande région romande

La richesse de ce comité repose sur ses profils: les secteurs du recrutement, de l'énergie, du droit, des ONG et du marketing sont représentés. Cette diversité constitue un puissant atout (compréhension du tissu économique vaudois; contacts diversifiés) permettant d'organiser des événements attrayants, tels que la visite de l'UEFA ou de Philip Morris.

Au plan national, deux membres du comité représentent la Romandie: Samir Chercher auprès du comité national de direction. Alexander Elmer, pour sa part, siège au sein de la commission de gestion, organe de contrôle de l'ASC.

Avec près de 440 membres, deux défis attendent la Région Vaud: le premier est la fusion avec la Vallée de Joux. Il s'agit pour nous que les deux communautés travaillent ensemble. Un deuxième enjeu est la taille: avec plus de membres, nous dispo-



Un comité jeune et dynamique pour la plus grande Région romande

sons de ressources supplémentaires. C'est un avantage énorme. Mais la taille peut éloigner. Nous devons demeurer à l'écoute de tous nos membres et être attentifs à leurs besoins.

Alexander Elmer

## FORMATION A DISTANCE EN COMPTABILITÉ - GESTION



Renforcez la compétence de vos collaborateurs en préservant l'activité de l'entreprise

### La formation à distance IFP : un mode de formation avantageux pour vous et pour vos salariés

L'entreprise n'est pas privée de son collaborateur pendant sa formation. Le stagiaire se forme à son rythme selon son niveau, ses possibilités et le temps dont il dispose. C'est lui qui fixe la durée de sa formation.

**Formations dispensées :** comptable, aide-comptable, secrétaire comptable, spécialiste comptabilité-gestion, certification CRESUS.

### Des cours complets et actualisés

Chaque formation comprend un matériel pédagogique complet :

- Cours sous forme de fascicules.
- Des CD.
- Des logiciels professionnels (CRESUS).
- **Des modules d'apprentissage en e-Learning** (convivial et interactif).

### Une assistance permanente : par téléphone et par Internet

Le stagiaire est suivi et conseillé par le même professeur du début à la fin de sa formation.

### Préparation à distance au Brevet Fédéral de Spécialiste en Finance et Comptabilité\*

- 4 modules qu'il est possible de préparer en totalité ou à l'unité
- Des journées de séminaires animés par des spécialistes (en option)

\* Bénéficiez du tarif spécial réservé aux adhérents de l'ASC

Pour plus d'informations, appelez-nous au :

► 022 364 86 30

ou remplissez le formulaire sur notre site :

► ifp-formation.ch

Organisme spécialisé dans la formation à distance.



**IFP**

Institut de Formation Permanente  
Route des Avouillons 4 - 1196 GLAND

## Verjährt!

**Bauen Arbeitnehmende über längere Zeit erhebliche Feriensaldi und Mehrarbeitszeiten auf, kann es vorkommen, dass sie diese infolge Verjährung nicht mehr durchsetzen können.**

**G**emäss Art. 128 Ziff. 3 OR verjähren arbeitsrechtliche Forderungen mit Ablauf von fünf Jahren seit ihrer Entstehung. Was bedeutet das? Obwohl eine Forderung an und für sich zu Recht bestehen mag, kann sie vor Gericht dann nicht durchgesetzt werden, wenn die Gegenpartei die Einrede der Verjährung erhebt. Somit kann man Forderungen aus dem Arbeitsrecht gerichtlich nur dann durchsetzen, wenn diese bei Klageeinleitung nicht länger als fünf Jahre zurückliegen.

### Wie ein Unternehmer

Oft bauen Kadermitarbeitende – gewollt oder ungewollt – hohe Feriensaldi und Mehrarbeitszeiten auf. Insbesondere wenn Kadermitarbeitende sich mit ihrem Unternehmen stark identifizieren und sich dort so stark engagieren, wie wenn es ihr eigenes Unternehmen wäre, stocken sich derartige Saldi im Nu auf. Was geschieht mit diesen oft über mehrere Jahre angesammelten Stundenguthaben, wenn ein Arbeitsverhältnis beendet wird? Wie oben bereits geschrieben, können Arbeitgeber im Streitfall gerichtlich nur verpflichtet werden, die Forderungen der Arbeitnehmenden der letzten fünf Jahre seit Klageeinleitung zu begleichen. Alle anderen Forderungen gehen für die Arbeitnehmenden verloren. Für viele Arbeitnehmende ist diese Information natürlich enorm frustrierend. Wer sich über lange Perioden intensiv für das Unternehmen eingesetzt hat, möchte irgendwann für diesen Einsatz auch wertgeschätzt werden. Umso grösser ist die Enttäuschung, wenn diese Leistungen – insbesondere im Falle einer Kündigung und Freistellung – weder entschädigt noch gewürdigt werden.



**Verjährungsfrist: Wer angehäuften Zeitguthaben nicht rechtzeitig abbaut, hat das Nachsehen.**

### Selbstverantwortung

Wie kann man der Situation entgegenwirken, wenn Arbeitgeber ihre Fürsorgepflicht beziehungsweise ihre Managementaufgaben nicht wahrnehmen? Wenn sie nicht dafür sorgen, dass die Mitarbeitenden die angehäuften Feriensaldi und Mehrarbeitszeiten abbauen oder bei ungenügend vorhandenen Ressourcen die notwendigen Ressourcen zur Verfügung stellen, damit die Mitarbeitenden die Saldi überhaupt abbauen können?

Die Arbeitnehmenden müssen diesbezüglich ihre Eigenverantwortung wahrnehmen. Durch ein umsichtiges Zeitmanagement, den Wechsel zwischen intensiven Arbeitsphasen und Erholungszeiten, sorgen die Arbeitnehmenden für Ausgleich zwischen Arbeits- und Privatleben. Liegt viel Arbeit an, kostet es Arbeitnehmende manchmal jedoch einiges an Überwindung, die notwendigen Pausen, Ruhezeiten und Ferien zu beziehen, um so zum eigenen nachhaltigen Wohlbefinden beizutragen. Diese Konstellation führt nicht selten dazu, dass überaus begabte, moti-

vierte und verantwortungsvolle Mitarbeitende sich derart verausgaben, dass sie bei Wegfall der Belastung, zum Beispiel infolge Kündigung, erschöpft zusammenbrechen. Stellen Arbeitnehmende fest, dass sie sich selber keine Ruhezeiten mehr gönnen, Ferien- und Mehrarbeitsaldi aufbauen, sind sie meiner Meinung nach gehalten, den Arbeitgeber darauf aufmerksam zu machen. Gemeinsam mit den Vorgesetzten müssen sie nach verbindlichen Möglichkeiten suchen, diese Saldi innert nützlicher Frist abzubauen. Arbeitnehmende tun sich keinen Gefallen, wenn sie diesbezüglich nachlässig sind. ●

**SANDRA SPRECHER**  
Anwältin im Rechtsdienst der Schweizer Kader  
Organisation SKO seit 2009  
Tel. 043 300 50 62  
s.sprecher@sko.ch  
www.sko.ch

# Mehr für die Gesundheit sorgen

**Viel Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und regelmässige Vorsorgeuntersuchungen sind gut für die Gesundheit. Um Krankheiten früh zu erkennen oder zu vermeiden, sollte man zusätzlich die Vorsorgeangebote der Krankenkassen nutzen.**

Krankenkassen bieten eine Vielzahl an Massnahmen, um die Gesundheit ihrer Versicherten zu fördern. Die breite Palette reicht von Impfungen über ärztliche Vorsorgeuntersuchungen bis zu Fitness- und Entspannungskursen. Einige dieser so genannten Präventivleistungen sind in der Grundversicherung inbegriffen. Von den Krankenkassen freiwillig erbrachte Leistungen stehen entweder allen ihren Versicherten offen oder können nur in Anspruch genommen werden, wenn der Versicherte über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügt.

## Basis-Prävention ist gewährleistet

Zum heutigen Zeitpunkt sind in der Grundversicherung nur wenige präventive Massnahmen enthalten. Krankenkassen übernehmen aus der Grundversicherung zum Beispiel die Kosten für Impfungen, die nach dem Schweizer Impfplan für Kinder und Jugendliche vorgesehen sind, so-

wie Grippeimpfungen für Personen über 65 und Schwerkranke. Auch gynäkologische Vorsorgeuntersuchungen werden mindestens alle drei Jahre bezahlt. Diese Präventivmassnahmen gehören zum Leistungskatalog, der für die obligatorische Grundversicherung gesetzlich festgelegt ist. Bislang basiert der Leistungskatalog überwiegend auf Therapie, Pflege und Rehabilitation. Doch schon in naher Zukunft könnte die Politik die Prävention stärken. Derzeit ist die Ausarbeitung eines Präventionsgesetzes in Arbeit, das der Nationalrat und die Ständeratskommission für soziale Sicherheit und Gesundheit bereits gutgeheissen haben.

## Vielfalt bei Zusatzversicherungen

Ambulante Zusatzversicherungen enthalten eine Vielzahl an individuellen Präventionsangeboten, über die die Krankenkassen in ihren Kundenzeitschriften und auf ihren Websites einen guten Überblick geben. Die

meisten Anbieter fördern freiwillige Check-ups und gynäkologische Vorsorgeuntersuchungen für die Jahre, in denen die Grundversicherung keine Deckung gewährt. Die meisten Kassen übernehmen die Kosten für Reiseimpfungen, Ernährungs- und Gesundheitskurse und für Beiträge von Fitnesscentern und Sportvereinen. In der Regel finden sich diese Leistungen im Versicherungsbaustein für alternative Heilmethoden. Wer nur an klassischen Heilmethoden interessiert ist, sollte sich genau überlegen, ob es sich lohnt, diesen Baustein lediglich aufgrund der darin enthaltenen Präventionsleistungen abzuschliessen. Für den Abschluss einer ambulanten Zusatzversicherung ist eine Gesundheitsprüfung notwendig. Dabei steht es Krankenkassen frei, einen Kunden abzulehnen.

## Allgemeine Vorsorge für alle Kunden

Schon vor langem haben die Krankenkassen erkannt, dass sportliche und normalgewichtige Kunden weniger häufig krank werden und deshalb geringere Kosten verursachen. Viele Angebote beschäftigen sich deshalb mit den Themen Ernährung und Sport. Die meisten Krankenkassen sponsern oder organisieren Sportevents, bei denen ihre Kunden gemeinsam wandern, Rad fahren, schwimmen oder rollerbladen. Auf ihren Internetseiten stellen die Krankenkassen BMI-Rechner, Diabetes- und Ernährungsanalysen sowie Online-Ratgeber zu Sport und Ernährung bereit. Da Übergewicht bei Kindern in der Schweiz vermehrt ein Thema ist, zielen diverse Angebote auf Familien mit Kindern ab.

Präventionsangebote der grössten Krankenkassen im Überblick	Beitrag an Fitnesscenter-Abo 1, 3	Beitrag an Kurse zur aktiven Entspannung 1, 4	Beitrag an Kurse zur aktiven Fitness 1, 2	Beitrag an Schwimmbadbeitritt o. Abo	Beitrag an Sportverein o. Tanzschule	Diabetesprävention (ActionD)	Reiseimpfungen 1	Unterstützung beim Abnehmen (BMI > 25)	Online-Rechner (BMI, Ernährung, Diabetesrisiko etc.)	Wanderwege sponsern	Sportevents / Teilnahme sponsern o. organisieren	Check-up 1	Gynäkologische Untersuchung 1	Aktionen zur Rauchereinkürzung	Ratgeber zu Gesundheitsfragen	Seminare zu Gesundheitsfragen	Online-Tipps «Ernährung»	Online-Tipps «Bewegung»	Online-Tipps «Entspannung»	Online-Tipps «Unfallvermeidung bei Kindern»	Online-Tipps «Sturzprävention»	Online-Check von Mütteralter	Vorzugsbedingungen beim Kauf von Sportausrüstung
Assura	x																						
Atupri	x			x						x	x	x	x										
Concordia	x	x	x		x						x	x	x	x	x	x	x	x	x		x		
CSS-Gruppe	x	x	x					x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x
EGK	x	x	x								x	x	x		x	x							
Groupe Mutuel	x							x	x		x	x	x	x	x								x
Helsana-Gruppe	x		x					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
KPT	x	x	x					x	x		x	x	x	x	x								x
Ökk	x	x	x	x	x			x	x		x	x	x	x			x	x	x				x
Sanitas-Gruppe	x	x <sup>5</sup>	x <sup>5</sup>								x	x	x	x	x								x
Swica	x	x	x	x	x								x	x	x								x
Sympny	x	x	x	x	x								x	x	x								
Visana-Gruppe	x	x	x																				x

1) Zumeist Teil einer Zusatzversicherungsdeckung 2) Aequagym, Pilates u.a. 3) i.d.R. nur anerkannte Fitnesscenter 4) Autogenes Training, Qi Gong u.a. 5) nur Wincare

**TATJANA MERZ-KURSAWE**  
Krankenkassen-Expertin,  
VZ VermögensZentrum



Tel. 044 207 27 27  
Tatjana.Merz-Kursawe  
@vzch.com  
www.vermoegenszentrum.ch

# Erfolgsfaktor Spass

**Miserable Software sorgt neurophysiologisch nachweisbar für Stress und senkt die Produktivität der Mitarbeitenden. Spass bei der Arbeit hat den gegenteiligen Effekt und avanciert zum fünften Produktionsfaktor – nicht nur für Digital Natives.**



**Spass-Faktor Usability – Bedienerfreundlichkeit ist genauso wichtig wie Funktionalität.**

Arbeit und Spass müssen sich nicht ausschliessen, obwohl manch einer der älteren Generation, die auf Disziplin und eine hohe Arbeitsethik Wert legt, die Nase rümpfen mag. Richtig eingesetzt, steigert der Spassfaktor die Produktivität, die Effizienz und damit den Geschäftserfolg. Spass ist damit neben Arbeit, Kapital, Boden und Wissen so etwas wie der fünfte Produktionsfaktor. Das sagt nicht nur die Fun-Generation der Digital Natives, sondern auch die Fraktion der seriösen Geschäftsleute und Consultants.

## **Bedienerfreundlichkeit macht Spass**

Das Business Application Research Center (BARC) sondiert alljährlich den weltweiten Markt für Business Intelligence Software, Produkte also, die Unternehmen etwa für die Prognose ihrer zukünftigen Abverkäufe einsetzen. Am letzten «BI Survey 9» haben 317 Consultants, 1853

Anwender und 495 Anbieter teilgenommen. Das Ergebnis: Die Bedienerfreundlichkeit, gleichzusetzen mit Freude an der Arbeit, hat einen Riesensprung nach vorne gemacht und rangiert als Kaufargument nach der Funktionalität an zweiter Stelle. Denn auch das leistungsstärkste Produkt generiert keinen Mehrwert im Unternehmen, wenn die Anwender es nicht benutzen. Noch einen Schritt weiter gehen die Analysten von Gartner. Business-Intelligence-Werkzeuge müssten einfach zu bedienen sein und Spass machen, um die Anwenderakzeptanz zu steigern und den mit den Produkten realisierten geschäftlichen Mehrwert zu erhöhen. «Ich möchte ein BI-Tool, das so schnell und einfach zu bedienen ist wie Google», zitieren die Gartner-Analysten das typische Mantra eines Anwenders (Gartner 2011, Magic Quadrant for Business Intelligence Platforms).

## **Wichtiger als Funktionalität**

Google, Facebook, iPhone und iPad haben punkto Bedienfreundlichkeit hohe Standards gesetzt, an denen sich auch die Anbieter von Business-Produkten messen lassen müssen. Gartner misst dem Spassfaktor Usability mittlerweile eine noch höhere Bedeutung zu als der Funktionalität. Davon profitieren nicht nur die Anwender, auch die Anbieter sollten im eigenen Interesse für intuitiv bedienbare «Fun Interfaces» sorgen, um am Markt erfolgreich zu sein. Fallbeispiel Enterprise Resource Planning (ERP): 79 Prozent aller Schweizer Unternehmen haben eine ERP-Lösung im Einsatz. 37 Prozent wollen auf ein neues System migrieren, weil sie mit der alten Software nicht zufrieden sind, so ein Ergebnis der von Computerworld durchgeführten Schweizer IT-Studie 2011 «Swiss IT».

Was grottenschlechte Produkte im Gehirn der Anwender anrichten, haben die Business-Forscher der britischen Foviance zusammen mit der Universität Glasgow neurophysiologisch untersucht. Versuchspersonen, deren Gehirnströme gemessen wurden, sollten auf E-Commerce-Seiten Produkte einkaufen und Verträge abschliessen. Ein Drittel der Anwender gaben bei gravierenden Problemen mit der Bedienung schon nach zehn Sekunden auf und wechselten zur Konkurrenz. Der Grund war extremer, neurophysiologisch messbarer Web-Stress. Verlorene Anwender sind – in diesem Fall – aber auch verlorene Kunden!

## **MICHAEL KURZIDIM**

**Ressortleiter Business Software bei «Computerworld», der Schweizer Fachpublikation für IT-Verantwortliche im Management. Das ICT-Magazin von IDG Schweiz informiert alle zwei Wochen allgemein verständlich über wichtige ICT-Technologien im Firmeneinsatz.**



**Tel. 044 387 44 07  
michael.kurzidim  
@computerworld.ch  
www.computerworld.ch**

# Fremdsprachenkenntnisse endlich verbessern

**Ein Sprachtraining oder Sabbatical im Ausland hilft dabei, aus dem Berufsalltag auszubrechen, etwas für Geist und Körper zu tun und gleichzeitig in einem hochqualifizierten Umfeld die Fremdsprachenkenntnisse zu verbessern.**

Eine berufliche Auszeit und damit ein Abstand vom hektischen Alltagsleben erweitert den Horizont. «Time-out» statt «Burn-out» – eine Chance, die sowohl ein kurzes und intensives Sprachtraining als auch ein etwas längeres Sabbatical bieten. Bei dieser Art der beruflichen Auszeit geht es nicht darum, auf der faulen Haut zu liegen. Vielmehr bietet sich die Möglichkeit, innezuhalten und sich bewusst Zeit für wichtige persönliche Anliegen zu nehmen oder sich vom Arbeitsstress zu erholen.

Losgelöst von Alltags- und Berufspflichten kann man die sprachlichen Lernziele prioritär verfolgen, gewinnt Abstand und verbindet gleichzeitig das Angenehme mit dem Nützlichen. Die Geschäftssprachtrainings liefern berufsspezifische Inhalte und finden in kleinen Gruppen statt, deren Teilnehmende gleichzeitig auch ein höheres Durchschnittsalter haben.



**In kleinen Gruppen ein intensives Sprachtraining absolvieren und gleichzeitig Abstand vom Berufs- und Alltagsstress gewinnen.**

## Für Geist und Körper

Da der Freizeitgestaltung während eines Sprachkurses im Ausland eine wichtige Rolle zukommt, bieten verschiedene Sprachschulen kombinierte Programme an. Darum geht der Trend heute hin zu Sprachtrainings mit flexibel anpassbaren Kurskonzepten in Kombination mit körperlichen und kulturellen Betätigungen. Die Aktivitäten unterstützen zusätzlich die Abkopplung vom stressigen Alltag. So gibt es kombinierte Angebote wie Englisch & Golfen oder Tauchen, Französisch & Wein, Spanisch & Flamenco oder Italienisch & Trüffelsuche.

## Vorteile für beide Seiten

Ein Sprachtraining oder Sabbatical im Ausland in der Kombination mit Freizeitaktivität ist für den Arbeitnehmenden eine kreative Auszeit und wirkt entspannend, inspirierend und motivierend. Alles Attribute, die nicht nur dem Arbeitnehmenden zugute kommen, sondern auch

dem Arbeitgeber viel bringen. Die Erfahrung im Ausland gibt neue Einblicke in fremde Kulturen und Mentalitäten. Zudem setzt sich auch die Kursgruppe sehr international zusammen, was wiederum spannende und lehrreiche Eindrücke liefert. Bei der Arbeit mit international zusammengesetzten Teams oder Geschäftspartnern aus anderen Teilen der Welt sind gerade diese Erfahrungen hilfreich. ●

## MAX WEY

**Max Wey ist Geschäftsführer von Boa Lingua BusinessClass in Zug. Boa Lingua BusinessClass ist als unabhängige Beratungs- und Buchungsstelle für Geschäftssprachtrainings tätig und bietet weltweit Sprachschulen an.**



Tel. 041 726 86 96  
max.wey  
@businessclass.ch  
www.businessclass.ch

## ATTRAKTIVES ANGEBOT: MALTA

**2 Wochen Englisch-Training mit 60 Lektionen in einer exklusiven Mini-gruppe auf Malta inklusive Flug und Unterkunft im 4-Sterne-Hotel im Einzelzimmer mit Frühstück bereits ab 3'300 Franken.**

**Ein tolles Angebot! Insbesondere im Herbst, wenn in der Schweiz Nebel und Kälte Einzug halten. Auf Malta herrschen dann immer noch angenehme Temperaturen. Aufgrund der attraktiven Wechselkurse sind im Moment Sprachtrainings im Ausland an vielen Destinationen bis zu 20 Prozent günstiger als in den letzten Jahren.**

# «Downshifting» – ein Tabu wird gebrochen

**Ein neuenglischer Begriff findet Einlass in unsere Arbeitswelt, der unser traditionelles Karrieredenken kritisch hinterfragt: Downshifting als Rückbesinnung auf die zentralen Werte unseres Lebens. Doch was heisst das eigentlich?**

**K**ein Zweifel: Kürzer treten oder eben Downshifting bedeutet, umzudenken und das bisherige Berufs- und Privatleben neu zu gestalten. Konkret etwa: Sich vom Spitzenlohn und der Attikawohnung verabschieden, vom Thron der Macht hinuntersteigen oder schlichtweg «kleinere Brötchen backen». Dadurch verlieren wir vielleicht ein paar «Freunde», sprich Schul-

terklopfer, die uns dann wegen unseres gesunkenen Status wie heisse Kartoffeln fallen lassen. Doch der Gewinn an Lebensqualität und die wiedererwachte Freude an einer neuen, faszinierenden Aufgabe entschädigen eine zunehmende Zahl von Führungskräften dafür, dass sie ein überdurchschnittlich hohes Einkommen und weitere materielle Privilegien verlieren.

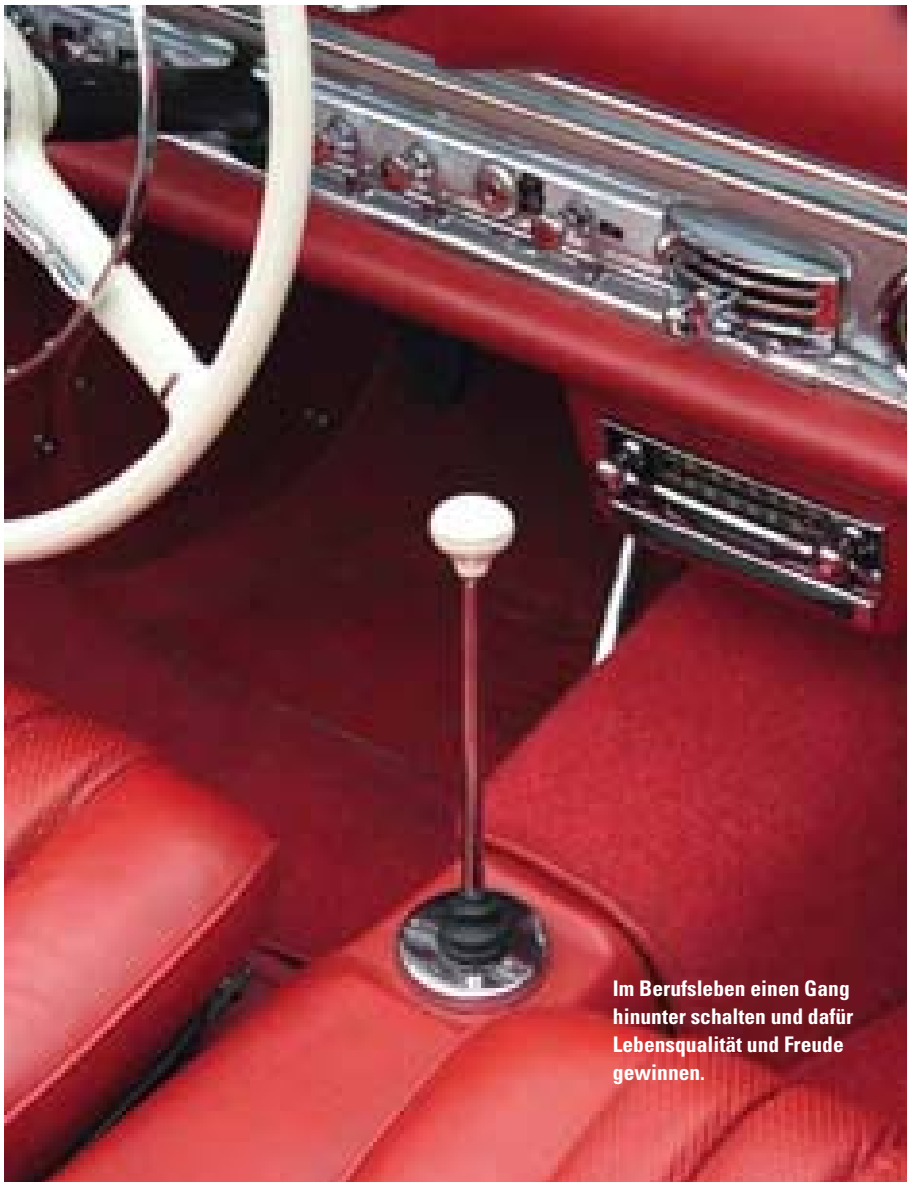
## Von der Sinnkrise zur Neuorientierung

Bis vor kurzem war Downshifting in unserer Leistungsgesellschaft ein Tabu. Nach wie vor genießt eine Topkarriere mit den damit verbundenen Statussymbolen bei vielen einen hohen Stellenwert. Oft braucht es eine regelrechte Sinnkrise, um herunterzuschalten und sich über den (zu) hohen Preis der Arbeitssucht bewusst zu werden. Eine Krise kann entstehen, wenn man beruflich von der obersten Sprosse der Erfolgsleiter abstürzt, aber auch, wenn eine langjährige persönliche Beziehung scheitert. Auch Krankheit, oftmals dadurch hervorgerufen, dass man am Arbeitsplatz laufend überfordert ist oder bei einer angestrebten Beförderung nicht berücksichtigt wird, kann zur Sinnkrise führen.

Manchmal braucht es ein Time-out oder eine Standortbestimmung, um einen lustvollen Neuanfang zu wagen und im Sinne einer «Second Career» vielleicht sogar eine aussergewöhnliche Laufbahn einzuschlagen. Eine berufliche Veränderung beinhaltet allerdings oft, dass man diese in einem langwierigen Prozess der Selbstreflexion verarbeiten muss, bevor man neue Ziele anvisiert kann. Downshifting ist ein möglicher Weg, neue Horizonte zu entdecken.

## Ein «Halbgott» wird normal Sterblicher

Etliche arbeitssüchtige und übermotivierete Manager, sogenannte «Workaholics», die sich für «Halbgötter» halten und sich vor allem über ihren Status und ihre Spitzenposition in «ihrem» Unternehmen definieren, sind schliesslich an ihrem übersteigerten Ehrgeiz gescheitert. Doch nicht wenige dieser Topmanager (mehrheitlich Männer, deshalb ausschliesslich die männliche Bezeichnung) haben trotzdem noch ihren Weg zum «Menschsein» wiedergefunden – durch Downshifting, verbunden mit veränderter Schwerpunktsetzung, die in höhere Lebensqualität mündete. Gleichzeitig sind für sie ehemals wesentliche Bestandteile ihrer (ab)gehobenen Lebensführung, wie beispielsweise Spitzensalär, attraktive Incentives und Zweitvilla an Traumlage, in den Hintergrund getreten.



**Im Berufsleben einen Gang hinunter schalten und dafür Lebensqualität und Freude gewinnen.**

**Erfüllung eines ursprünglichen Traumes**

Eine besondere Art des Downshiftings erlebte ein überaus erfolgsorientierter Vermögensverwalter im oberen Segment des Private Banking. Der Vermögensverwalter konnte überhaupt nicht begreifen, weshalb gerade er im Rahmen einer Restrukturierung über die Klinge springen musste, und versuchte, seinen Frust darüber im Alkohol zu ertränken. Ein bisher latentes Burn-out war immer weniger zu übersehen. Seine als ungerechtfertigt empfundene Entlassung löste in ihm eine Welle der Wut und Bitterkeit aus, die sein Innerstes traf und als Dauerverletzung an ihm «kleben» blieb. Im Rahmen eines Coachings lernte der Klient allmählich, verzeihen zu können, seinen «inneren Deckel» zu öffnen und für Neues empfänglich zu werden. Eine Potenzialanalyse zeigte bisher brachliegende Kompetenzen auf, die es zu nutzen galt. Heute bewegt sich der ehemalige Banker in einem komplett anderen

Umfeld: Als Entwicklungshelfer einer internationalen Institution kann er seine organisatorischen und sprachlichen Fähigkeiten, aber auch seine Kenntnisse im finanziellen Bereich voll zum Tragen bringen. Ein ursprünglicher Traum ist auf Umwegen in Erfüllung gegangen: Aufbauarbeit vor Ort in Krisengebieten und Drittweltländern.

**Aus Verlust wird Gewinn**

Dies ist ein schönes Beispiel für ein erfolgreiches Downshifting. Erfolgreich deshalb, weil sich der abgestürzte Gipfelstürmer trotz psychischer Verletzungen wieder erhob und einiges dazugelernt hat, so etwa höhere Sozialkompetenz, weil er auf die Sorgen und Nöte anderer einging. Die grössere Empathie ist auch seiner Familie zugute gekommen. Die Rückbesinnung auf bisher brachliegende Werte hat ihm einen neuen Kick gegeben und seine Lebensqualität erhöht.

Im Fazit heisst das: Downshifting bedeutet stets ein Umdenken. Aber nicht nur das! Downshifting kann zu einem lustvollen Neuanfang und zur Entdeckung neuer Horizonte führen!

**ALEX MÜLLER**

**Berater für Neuorientierungen, Publizist und Fachjournalist mit Schwerpunkt Human Resources, vorher während 17 Jahren HR-Leiter und Mitglied der erweiterten Geschäftsleitung einer psychiatrischen Universitätsklinik, davor mehrere Jahre Personal- und Ausbildungsleiter einer Bank. Der Autor hat zum gleichen Thema für die WEKA Business Media AG einen 3-teiligen Bericht verfasst.**



Tel. 061 601 73 10  
alec.mueller@bluewin.ch  
www.weka-personal.ch  
www.spektramedia.ch

«Reka: Das ist gelebte Sozialpartnerschaft.»



Andreas Hug  
CEO und  
VR-Vizepräsident  
Hug AG

Christian Gusset  
Branchenleiter  
Lebensmittel-  
industrie Unia

Gewerkschafter und Arbeitgeber wissen: Wer arbeitet, braucht auch Erholung. Damit es nicht bei der Forderung bleibt, fördern sie günstige Ferien. Da sind sich Andreas Hug, CEO der Hug AG, und Christian Gusset von der Unia für einmal einig: Genau



dafür gibt es die Schweizer Reisekasse. Und weil die Reka viele Vorteile für Arbeitnehmer und Arbeitgeber bietet, lächeln die Herren Hug und Gusset gerne gemeinsam für sie in die Kamera. Mehr darüber erfahren ferienfördernde Arbeitgeber und ferienmachende Arbeitnehmer unter [www.reka.ch](http://www.reka.ch).

Schweizer Reisekasse Reka  
Neuengasse 15, 3001 Bern  
Telefon 031 329 66 33

**reka**   
Eine für alle.

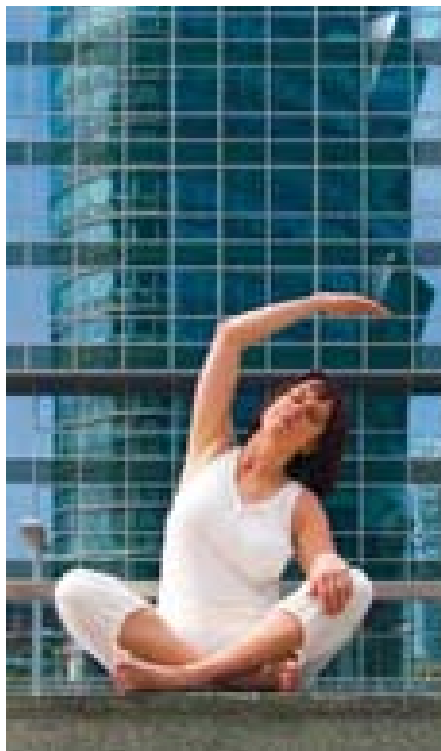
# Ausgleich durch gezieltes Stressmanagement

**Die Anforderungen der Arbeitswelt nehmen laufend zu. Ein bewusstes Stressmanagement hilft, mit den Belastungen besser umzugehen – und die beruflichen Ziele zu erreichen. Wir haben es selbst in der Hand beziehungsweise im Gehirn und im Herzen.**

**S**tress entsteht im Gehirn. Erst dieses lässt uns eine Situation als bedrohlich ansehen. Es setzt Alarmstufe Rot und schüttet eine Reihe von Stresshormonen, wie Noradrenalin, Adrenalin, Cortisol, Glukagon und HGH, aus. Hirnforscher haben herausgefunden, dass unser Gehirn dabei nicht unterscheidet, ob wir etwas in Wirklichkeit erleben oder ob wir es uns nur vorstellen. Also jedes Mal, wenn wir uns ärgern, Angst haben oder stundenlang über Dinge grübeln, lösen wir belastende Stresshormone aus, ohne es wahrzunehmen. Die Folgen sind bekannt: wir können nicht schlafen, haben Magenschmerzen und Verdauungsstörungen, flippen aus und sind dünnhäutig. Deswegen ist es wichtig, dass wir unsere Gedanken und all die bisher gespeicherten Informationen im Gehirn, auch Erlebtes, positiv beeinflussen.

## Stress gelassener bewältigen

Gedanken sind Kräfte – und der Beginn von Taten. Das belegen nicht nur Quantenphysiker und Neurowissenschaftler, mit aktuellen Forschungsergebnissen, sondern auch ältere Hochkulturen, die dies bereits seit Jahrtausenden wussten. Wir können unsere mentalen Kräfte nutzen, um Stresssituationen erfolgreicher und gelassener zu bewältigen. Wir können trainieren, bei Stress in Form von Angst, Selbstzweifeln und Grübeln umzudenken. Mentaltraining ist eine Methode, um die in uns schlummernden mentalen (geistig-seelischen) Kräfte besser kennen zu lernen und zu entfalten. Menschen, die den mentalen Bereich trainieren und diesen richtig nutzen können, sind belastbarer, erkennen selbst in ausweglosen Situationen Lösungen und bleiben in Stresssituationen ruhiger.



**Gedanken sind Kräfte! Mit mentalem Training können Stresssituationen erfolgreicher und gelassener bewältigt werden.**

## Entspannung und psychisches Gleichgewicht

«Eine der wichtigsten Entdeckungen des 20. Jahrhunderts ist, dass das Herz noch viel mehr tut als nur Blut in den Körper pumpen», sagt Gregg Braden, Raumfahrt-Ingenieur und Quantenphysiker. Das Institute of HeartMath in Kalifornien erforscht die Herzintelligenz seit den 70er-Jahren. Es hat gemessen, dass das Herz ein grosses Energiefeld um unseren Körper aufrechterhält und mit allen anderen Organen und mit der Umwelt elektromagnetisch kommuniziert. Deshalb ist es für ein

gutes Stressmanagement wichtig, auch Übungen anzuwenden, die das Herz entspannen, und so eine spürbare Harmonie in Körper, Geist und Seele zu erreichen. Da Herz und Gehirn miteinander kommunizieren, tritt nach solchen Übungen eine psychische, geistige und körperliche Entspannung ein. Die Gedanken werden positiver und ausgeglichener.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass unser Herz als eine Art Vermittler dient, das alle unsere Überzeugungen und Gefühle in elektrische und magnetische Schwingungen und Wellen umwandelt. Das heisst also, wir beeinflussen mit Gefühlen wie Liebe, Mitgefühl oder Wut unser Energiefeld, unsere Organe und unsere Umwelt. Das Herz erzeugt Felder, die elektrisch bis zu 100-mal stärker und magnetisch bis zu 500-mal stärker sind als die des Gehirns. Das könnte erklären, warum wir Heilung eher durch das Fühlen als durch das Denken erlangen. Solche aktuellen quantenphysikalischen Erkenntnisse, die wissenschaftlich bewiesen sind, bestätigen die Wirkung von Entspannungstechniken wie Meditationen und Herzkohärenzübungen.

Verantwortung für seine Gedanken und Emotionen zu übernehmen, dem Körper genau zuzuhören und zu reflektieren, was uns gerade umtreibt, ist eine wichtige persönliche Einstellung in der heutigen, sehr hektischen Zeit. Wer zwischen dem, was ihm guttut, und dem, was ihm schadet, unterscheiden und diese Erkenntnis auch umsetzen kann, lebt stressresistenter und glücklicher. ●

## EVY GIANNAKOPOULOS

**Dipl. Stressregulationstrainerin SZS, Ausbilderin eidg. FA, ist Inhaberin von stress away in Zürich und führt Seminare, Vorträge und Trainings zur Stressbewältigung.**



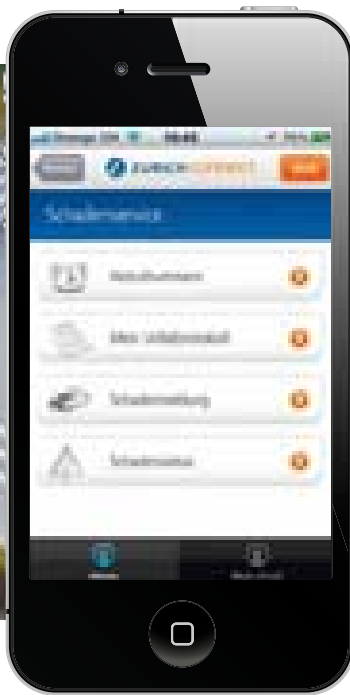
[www.stressaway.ch](http://www.stressaway.ch)

# Help Point – 126-mal in Ihrer Nähe

Als Kunde von Zurich Connect profitieren Sie im Falle einer Autopanne vom einzigartigen Help-Point-Service. Und dies an 126 Standorten in der ganzen Schweiz. Hier erhalten Sie rasch, kostenlos und unbürokratisch Hilfe. Und für die Zeit der Reparatur bleiben Sie mobil.



SKO-Mitglieder profitieren von den vielen Kundenvorteilen bei Zurich Connect, auch finanziell.



Sie sind in einen Autounfall verwickelt. Ihnen ist nichts passiert, zum Glück. Aber das Ärgerliche bleibt: Blechschäden, finanzieller Aufwand und administrative Umtriebe. Nicht so mit Zurich Connect! Wir lassen Sie nicht alleine. Mit der Autoversicherung von Zurich Connect sind Sie nicht nur finanziell abgesichert, sondern können vom einzigartigen, kostenlosen Help-Point-Schadensservice profitieren. An 126 Standorten in der ganzen Schweiz bieten die Help Points im Schadenfall eine unbürokratische Abwicklung, eine rasche Reparatur, und sie sorgen dafür, dass sie weiterhin mobil bleiben – kostenlos.

## Schaden über App melden

Im Schadenfall macht zudem die App von Zurich Connect eine schnelle und bequeme Abwicklung möglich: Sie können auf

Ihrem iPhone das Unfallprotokoll mit Ihren Personalien direkt hochladen und absenden. Alles ganz einfach. Oder Sie rufen die 24-Stunden-Gratisnummer 0800 811 811 an und vereinbaren einen persönlichen Termin mit dem nächsten Help Point. Ein solcher ist praktisch immer in nicht mehr als 15 Minuten Fahrzeit zu erreichen. Zurich Connect übernimmt am Help Point die gesamte Administration und organisiert die Reparatur Ihres Autos. Als Kunde müssen Sie sich um nichts kümmern. Unsere Help-Point-Fachleute finden für Sie die optimale Lösung. Schadenformular? Überflüssig. Wir wickeln für Sie sämtliche Formalitäten ab. Während der Wiederinstandsetzung stellen wir sicher, dass Sie mit einem Gratis-Ersatzwagen oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln mobil bleiben. In der Regel spätestens nach zwei bis drei Werktagen steht Ihnen

Ihr Auto wieder zur Verfügung. Auf die Reparatur gewähren wir mittels eines Garantiepasses eine lebenslange Garantie. Wir können den hohen Qualitätsstandard garantieren, weil nur sorgfältig ausgewählte Partnerbetriebe, die unseren strengen Anforderungen entsprechen, die Instandstellung übernehmen.

## Ihr Vorteil mit Help Point PLUS

Übrigens: Mit Help Point PLUS profitieren Sie nicht nur von den ausgezeichneten Dienstleistungen, sondern auch von 10 Prozent Rabatt auf die Kasko-Prämie, wenn Sie alle Autoschäden über Help Point abwickeln.

## Nr.-1-Online-Versicherung der Schweiz

Zurich Connect bietet als führende Online-Versicherung der Schweiz umfassende Versicherungsleistungen mit einem exzellenten Schadenservice zu attraktiven Preisen. Mit der Schweizer Kader Organisation SKO verbindet Zurich Connect eine langjährige, erfolgreiche Partnerschaft. Als Mitglied der SKO profitieren Sie von Spezialkonditionen und damit von noch günstigeren Prämien.

Im Internet finden Sie unter [www.zurich-connect.ch/partnerfirmen](http://www.zurich-connect.ch/partnerfirmen) alle Informationen zu den Angeboten von Zurich Connect. Hier können Sie Ihre individuelle Prämie berechnen und Ihre persönliche Offerte erstellen. Dafür benötigen Sie folgendes Login:

**ID: sko**

**Passwort: kader**

Oder Sie verlangen über die für SKO-Mitglieder exklusive Telefonnummer 0848 807 805 eine unverbindliche Offerte. Das Kundencenter von Zurich Connect ist von Montag bis Freitag von 8.00 bis 17.30 Uhr durchgehend geöffnet.

Zurich Connect

# Die Zukunft der SKO – aus Sicht der Mitglieder

**Knapp 800 SKO-Mitglieder haben die Fragen zur Zukunft ihres Verbandes beantwortet. Die Resultate weichen erstaunlich wenig von denjenigen von 2006 ab und stützen gesamthaft die Stossrichtung der SKO-Leitung.**

Die SKO ist ihren Mitgliedern wichtig – ja, offenbar hat die Bedeutung sogar zugenommen: 2011 antworteten von den Befragten 3 Mal mehr als 2006! Erstaunlicherweise weichen die aktuellen Resultate im Allgemeinen nur wenig von den damaligen ab.

## Familienfreundliche Arbeitnehmerorganisation

Zuerst wurde nach der generellen Ausrichtung der SKO der Zukunft gefragt. Deutliche Mehrheiten unterstützen eine Interessenvertretung in Politik und Gesellschaft; die Vertretung der Arbeitnehmerinteressen in der Wirtschaft aber wurde von über 92% (2006: 94%) an die Spitze gehievt. Die Mitglieder unterstützen damit den Kurs der Verbandsleitung (VL), eine aktive Arbeitnehmerorganisation zu sein. Auch in einer familien- und frauenfreundlichen Politik fühlt sich die VL durch 81% bis 88% der Befragten unterstützt.

Bei den Dienstleistungen zur Unterstützung der Kaderlaufbahn war das Bild unterschiedlicher: Der Wert für die persönliche Laufbahnberatung sank von 92% auf 84%, während die Informationen sowie die Rechtsberatung um je 3% auf je 92% zulegten und die Weiterbildungsveranstaltungen gar um 8% auf den Höchstwert von 95%. Eine mögliche Erklärung dafür sind die seit 2006 deutlich ausgebauten Angebote. Reges Interesse von 81% bis 83% fanden die Weiterbildung bei Partnerschulen sowie Lohnstudien und Lohnrechner. Letzteres wird die SKO in Kürze anbieten! 72% wünschen sich (Online-/Telefon-)Weiterbildungsberatung.

Die Online-Laufbahnberatung wird mit 61% anscheinend eher mässig gesucht. Dies

überrascht angesichts der zunehmenden Virtualisierung. Die VL will den Ursachen nachgehen. Die Gesundheitsberatung wird mit +9% zwar wesentlich mehr gewünscht, liegt aber mit 59% vergleichsweise tief.

## Berufsbezogenes regionales Netzwerk

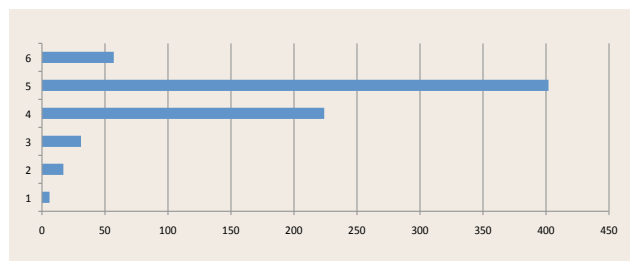
Die Antworten auf die Frage nach den Formen der Netzwerke zeigen einerseits ein verstärktes Interesse an nationalen und vor allem internationalen Kontakten, was sich auch bei den Fragen nach der internationalen Ausrichtung bestätigt. Trotzdem wecken die regionalen Veranstaltungen mit 89% (2006: 87%) nach wie vor das grösste Interesse. Dies dürfte auch auf die verbesserten Angebote der Regios zurückzuführen sein. Erstaunlich ist das grosse, auf 84% gestiegene Interesse an fach- und branchenspezifischem Austausch. Zu denken gibt das weiterhin geringe Interesse an virtuellen Netzwerken (68%) wie My SKO. Die VL wird sich zu diesen

zwei Punkten im Rahmen der Mehrjahresziele 2012–2014 Gedanken machen. Entgegen den Erfahrungen der Regios lehnt die Mehrheit der Antwortenden Freizeitveranstaltungen, vor allem für Familie/Partner, mit nur 41% bzw. 28% Zustimmung klar ab.

## Gute Noten für die SKO

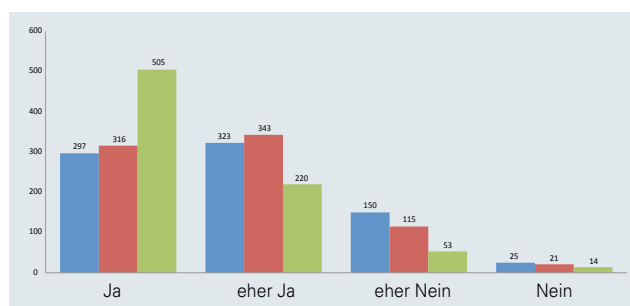
In der Gesamtbeurteilung wird die SKO heute als leicht weniger dynamisch und modern wahrgenommen. Dafür werden ihre Bedeutung und das Kosten-Nutzen-Verhältnis als besser eingeschätzt. Bei der Notenvergabe erhielt die SKO zu 62,3% die Noten 5 und 6. Das ist zwar ein um 2,7% geringeres Quorum, mit lediglich 7,7% an ungenügenden Noten gesamthaft aber ein gutes Zeugnis. Ein leicht widersprüchliches, aber dennoch positives Resultat erreichten auch die SKO-Regios: Sie werden zwar etwas weniger als Kadernetzwerk wahrgenommen (-7%), gesamthaft hingegen werden sie als wichtiger beurteilt (+4%). Die Regioveranstaltungen sind mit +14% Zustimmung deutlich besser benotet – ein Dankeschön an die vielen ehrenamtlich Tätigen in den Regios! An dieser Stelle nochmals herzlichen Dank an alle, die die zahlreichen Fragen beantwortet haben. Nur so kann die SKO-Verbandsleitung die richtigen Weichen für eine SKO stellen, die Ihnen noch besser entspricht!

Urs Meier, Geschäftsleiter SKO



**Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit der SKO?**  
**Von sehr zufrieden (Note 6) bis sehr unzufrieden (Note 1)**

● Zufriedenheit



**Wo soll die SKO künftig Kader-Interessen vertreten?**

● Politik  
 ● Gesellschaft/Öffentlichkeit  
 ● Wirtschaft

# 13 Jahre Erfolge mit Rolf Büttiker

Die zweitägige SKO-Delegiertenversammlung 2011 findet in der Heimat von Verbandspräsident Rolf Büttiker statt. Damit wird DER Mann geehrt, der die SKO in den letzten 13 Jahren auf die Strasse des Erfolgs zurückgeführt hat.



Ständerat Rolf Büttiker tritt nach 13 erfolgreichen Jahren als SKO-Präsident zurück

In den neunziger Jahren des vorigen Jahrtausends durchlief die SKO eine tiefe Krise: Innert 10 Jahren verlor sie nicht nur rund 2'500 Mitglieder, sondern überalterte auch völlig mit 37 Prozent Rentnern, und laufend wurden Sektionen aufgelöst oder fusioniert – wobei zwei kranke noch lang keine gesunde Basisgruppe ergaben. Zudem gab es auch nur noch wenige echte Leistungen an die Mitglieder. Es gab damals keinen SKO-LEADER, kein SKO-NewsMail, keine (Weiterbildungs-)Veranstaltungen und weder den SKO-Multi-Rechtsschutz noch Fachzeitschriften mit 50 Prozent Rabatt oder Bank-Coop-Produkte.

Nachdem im Jahre 1998 an einer ausserordentlichen Delegiertenversammlung in einem «Aufstand» der damalige Vorstand mit dem geschäftsführenden Präsidenten abgesetzt wurde, übernahm eine Vierergruppe gestandener «SKO-Koryphäen» ad interim die Führung und suchte einen neuen, externen Präsidenten. So wurde Rolf Büttiker, damals noch nicht ganz so bekannter Ständerat, gefunden und gewählt.

## Verdientes NPO-Label

In den 13 Jahren der Präsidentschaft von Rolf Büttiker hat die SKO eine beeindruckende Erfolgsstory erleben dürfen: Heute hat sie rund einen Drittel mehr Mitglieder als 1999. Diese können zudem in 23 aktiven Regios auf ein attraktives regionales Veranstaltungsprogramm zählen. Die SKO verfügt auch über ein beeindruckendes Angebot an Leistungen, Informationen und Services für ihre Mitglieder und hat in der Verbandsszene der Arbeitswelt einen sehr guten Ruf. Letzteres hängt auch damit zusammen, dass die SKO nicht nur im Bereich Quantität, sondern auch in Sachen Qualität grosse Fortschritte gemacht hat. Zu Recht erhielt sie 2005 das NPO-Label «Management Excellence» und wurde damit als «gut geführter Verband» ausgezeichnet. Die SKO war hier

für einmal gar Spitze: Sie wurde als erster Berufsverband der Schweiz zertifiziert.

## Stabsübergabe

Rolf Büttiker muss nun aus Gründen der Amtszeitbeschränkung zurücktreten. Auch an dieser Stelle sei ihm herzlichst gedankt für seinen langjährigen Einsatz zur strategischen Entwicklung und zukunftsorientierten Positionierung der SKO! So steht an der Delegiertenversammlung 2011 nun die Stabsübergabe bevor. Die Verbandsleitung ist überzeugt, mit Nationalrat Thomas Weibel (Grünliberale, Zürich) einen würdigen Nachfolger gefunden zu haben, der seine Kraft voll in den Dienst der SKO stellen und frischen Wind in die Organisation bringen will.

Urs Meier, Geschäftsleiter SKO

## Bank Coop: Exklusive Vergünstigungen für SKO-Mitglieder



### Sie profitieren von:

- Vorzugszinsen auf Hypotheken
  - Rabatten im Wertschriftengeschäft
  - Reduktionen bei Kartengebühren
- sowie von weiteren attraktiven Produkten und Dienstleistungen zu fairen Konditionen.

### Nehmen Sie mit uns Kontakt auf:

0800 88 99 66, [www.bankcoop.ch/sko-mitglieder](http://www.bankcoop.ch/sko-mitglieder)

fair banking  
**bank coop**

DIE TANZSENSATION AUS KUBA

# BALLET REVOLUCIÓN



## 20% Spezialangebot für SKO-Mitglieder

Profitieren Sie vom Ticketsonderangebot und sichern Sie sich die besten Plätze! Erleben Sie «Ballet Revolución» zum Vorzugspreis. Der Rabatt ist vom **11. bis 25.9.11** an folgenden Tagen gültig: **Dienstag bis Donnerstag 19.30 Uhr, Sonntag 15.00 und 19.00 Uhr.**

**Preise** (exkl. Vorverkaufs- und Bearbeitungsgebühren)

<b>Premium Seat:</b>	<b>CHF 87.20</b>	statt	CHF 109.-
<b>Kategorie 1:</b>	<b>CHF 79.20</b>	statt	CHF 99.-
<b>Kategorie 2:</b>	<b>CHF 71.20</b>	statt	CHF 89.-
<b>Kategorie 3:</b>	<b>CHF 63.20</b>	statt	CHF 79.-

Bestellen Sie Ihre Tickets bei **ticketportal 0900 101 102 (CHF 1.19/Min.)** mit dem **Stichwort SKO** oder unter **www.sko.ch/mitgliederangebot**

Besuchen Sie «Ballet Revolución» mit Ihren Angestellten oder Ihren Kunden. Ob Apéro in der Lounge oder Bankett in der Event-Halle: Unsere Lokalitäten bieten Ihnen alle Möglichkeiten. Mehr Infos zu den Firmen-Specials erhalten Sie unter 044 444 26 26.

Ballet Revolución verbindet mit ungezügelter Leidenschaft, purer Energie und beeindruckender Athletik unterschiedliche Tanztechniken wie Ballett, zeitgenössischen Tanz und Hip-Hop zu einer explosiven und intensiven Performance. Die unübertroffene Musikalität und Sinnlichkeit der kubanischen Tänzer entfalten ihre volle Dynamik zu den Hits von Enrique Iglesias, Shakira, Santana, Ricky Martin, Usher, Chris Brown, Beyoncé und vielen anderen. Interpretiert werden die Songs von einer exzellenten Live-Band aus Havanna.

## 9.9. BIS 2.10.11 MAAG HALLE ZÜRICH

TICKETS: [WWW.BALLETREVOLUCION.CH](http://WWW.BALLETREVOLUCION.CH)

ODER 0900 101 102 (CHF 1.19/MIN AB FESTNETZ)

PARTNER

