

KARRIEREBAUSTEIN



Abschalten vom Beruf – Nicht nur zu Weihnachten



JÜRGEN KASCHUBE

Abends am Hauptbahnhof: Mehrere Kollegen verabschieden sich in die Feiertage, einer davon mit dem markanten Satz: „Ich vergess' jetzt die Arbeit und tu zwei Wochen lang nix!“ Auf die Rückfrage: „Machst du dir ruhige Weihnachten?“ kommt die resignierte Antwort: „Na, Weihnachten ist doch auch Stress mit der ganzen Familie.“

Leider stimmt das viel zu oft. Wir müssen uns bewusst sein, dass auch die Zeit außerhalb der Erwerbsarbeit oft Arbeit ist (etwa durch Hausarbeit, Kindererziehung, derzeit Geschenkekaufen), die genauso anstrengend ist wie der Beruf selbst. Im Beruf spielen wir eine Rolle als Führungskraft, freundlicher Dienstleister, fürsorgliche Ärztin oder vieles mehr. Im Privatleben stecken wir in den Rollen Partner, Eltern und speziell zu Weihnachten oft noch Kind, die auch reichlich Arbeit machen. Wenn wir andauernd nur von einer Rolle in die andere schlüpfen, fallen wir irgendwann in eine Spirale der geistigen und auch körperlichen Erschöpfung.

Um vor Weihnachten oder im Berufsalltag zur Ruhe zu kommen, brauchen wir zwei Dinge: Wir brauchen Zeit für uns selbst, in der wir uns ausschließlich auf unsere Bedürfnisse konzentrieren. Reservieren Sie sich bewusste Freiräume, in die die Arbeit – ob Beruf oder Familie – nicht eindringt. Selbst wenn Sie ein planender Mensch sind, geben Sie sich Zeiträume, die Sie spontan nutzen können.

Und wir brauchen Übergangsrituale, die uns helfen, mit der Arbeit abzuschließen und uns vom Alltag zu distanzieren. Kinder brauchen abends ein Buch oder ein Lied, für uns kann es ein Spaziergang, ein Lauf, ein ruhiger Platz im Sessel sein. In Summe alles, was uns hilft, mit dem Denken und unserer Alltagsrolle für einen Moment abzuschließen, den Kopf sprichwörtlich frei zu bekommen und besinnlich zu werden.

Weihnachten ist eine gute Zeit zum Üben. Wenn Sie etwas Ruhe schaffen wollen, dann bauen Sie einen bewussten Puffer ein, der die Arbeit und die Weihnachtsvorbereitung vom Fest trennt. Vielleicht fangen Sie einfach damit an, am Sonntag in aller Ruhe vier Kerzen anzuzünden.

Jürgen Kaschube ist Wirtschaftspsychologe und Universitätsprofessor.

Mehr zu diesem Thema auf www.karriereforum.eu



BILD: SN/BERNHARD SCHREGLMANN

KARRIERESPRUNG

OFI

DI Jürgen Schlapschy (38) übernahm mit Dezember 2013 die Leitung des Biomasse-Technikums des OFI, dem Internationalen Zentrum für Biomasseaufbereitung und -veredelung im Wiener Arsenal.



Wien Tourismus

DI Heidi Zehetner, EMBA, verstärkt seit 2. Dezember das Team des Wien-Tourismus als Leiterin der Stabstelle Markenmanagement und Werbung.



ARA

Die Altstoff Recycling Austria AG (ARA) verstärkt mit Jänner 2014 ihr Vertriebsteam: Branchenexperte Frank Dicker wird ab Anfang 2014 für Vertrieb und Kundenservice der gesamten ARA-Gruppe verantwortlich sein.



Tonkünstler

Frank Druschel (46) übernimmt ab sofort die operative Geschäftsführung des Tonkünstler-Orchesters Niederösterreich. Von 2006 bis 2012 hatte Druschel die Geschäftsführung des Württembergischen Kammerorchesters Heilbronn inne.



FMTG

Norbert Treitler ist Head of Sales in der Wiener Zentrale der FMTG (Falkensteiner Michaeler Tourism Group AG).



Trenkwalder

Károly Pataki (48) ist neuer Chief Executive Officer der Trenkwalder International AG. Er verfügt über langjährige Managementenerfahrung in der Technologiebranche und der Papierindustrie und war seit April 2012 Chief Sales Officers der Trenkwalder Gruppe für die Region CEE/SEE.



Currycom

Barbara Goldschmidt und Philip Michtner, bisher als Head Consultants bei Currycom communications tätig, rücken ins Executive Board auf.



EPAMEDIA

Beate Kloda ist seit Oktober 2013 bei EPAMEDIA, Österreichs größtem Außenwerber, als Account Manager für Wien, West-Niederösterreich und das Burgenland tätig.



Oekostrom

Ab 1. Februar 2014 komplettiert Lukas Stühlinger das Vorstandsduo der Oekostrom AG. Der Finanzexperte mit Energie-Background übernimmt die Verantwortung für den Produktions- und Finanzbereich.



EHL Immobilien

Thomas Schanda BA (32) kehrt nach zwei Jahren Unterbrechung wieder zu EHL Immobilien zurück und wird künftig die Büroabteilung als Senior Consultant verstärken.



Austrian

Gerhard Pitsch (48) ist neuer Chefpilot bei Austrian Airlines. Er wird per 1. Jänner 2014 die Nachfolge von Rolf Brand antreten, der mit Jahreswechsel zur Swiss zurückkehrt. Pitsch übernimmt damit als „Postholder Flight Operations“ die Leitung des Flugbetriebs der Tyrolean Airways, in der der gesamte Flugbetrieb der Austrian Airlines gebündelt ist.



Rakuten

Seit Anfang Dezember verstärkt Bianca Ponweiser (24) das Marketing-Team von Rakuten Österreich. Zu ihren Kernaufgaben zählen Kampagnenleitung und Newslettermarketing sowie die Betreuung sämtlicher Social-Media-Aktivitäten.



AT&S

Der AT&S-Aufsichtsrat hat Dr. Karl M. Asamer (43) mit Wirkung zum 1. April 2014 zum neuen Finanzvorstand der AT&S Austria Technologie & Systemtechnik AG bestellt. Karl Asamer folgt dem per 31. März 2013 ausgeschiedenen Finanzvorstand Thomas Obendrauf.

Privatuniversität Seeburg

Univ.-Prof. Dr. Achim Hecker ist neuer Rektor der Privatuniversität Schloss Seeburg in Seekirchen am Wallersee. Er ist Inhaber des Lehrstuhls für Innovationsmanagement.



Gaulhofer

Gerhard Sundl (41) übernimmt die Geschäftsführung des Gaulhofer-Vertriebs. Er bringt mehr als 15 Jahre Führungserfahrung mit.



Mit dem Wissen um HR-Trends in das neue Jahr

Zum Jahresausklang lud der Human Resources Business Club seine Mitglieder zu einem informativen Trend-Meeting und begab sich anschließend auf eine Reise in die Welt des Bieres.



Nikolaus Schmidt (Deloitte) präsentiert den „HR-Benchmark & Trends 2013/14“ als Österreichs umfangreichste Erhebung im HR-Bereich.

Seit seiner Gründung im Jahr 2009 hat sich der HRBC (Human Resources Business Club) in Salzburger und bayerischen HR-Kreisen als Informations- und Diskussionsplattform für Entscheidungsträger im Bereich der „Human Resources“ einen guten Namen gemacht. Jährlich werden gemeinsam Themenschwerpunkte festgelegt, zu denen im Laufe des Vereinsjahres Veranstaltungen in verschiedenen Formaten für HRBC-Mitglieder und Interessierte ausgerichtet werden.

Veranstaltung „HR-Trends 2014“

Zu Gast in der Stieglbrauerei zu Salzburg wurde den HRBC-Mitgliedern und Interessenten kürzlich der „HR-Benchmark & Trends 2013/2014“ als Österreichs umfangreichste Erhebung im HR-Bereich vorgestellt. Nikolaus Schmidt, Berater mit Schwerpunkt Strategie & Organisation von HR bei der Deloitte Consulting GmbH, erläuterte kurzweilig das Design der Studie und die Schwerpunkte des Benchmarks.

Als Workshop gestaltet, unterhielten sich die Teilnehmer in Tischgruppen zu vier ausgewählten Themen („HR-Data: Reporting vs. sinnvolle Daten?“, „Demografischer Wandel: Wirklich spürbar?“, „HR-Business



Angeregter Austausch, Erfahrungsaustausch zu HR-Trends 2014. Bilder: SN/GRUBER

Partner: Wirklich sinnvoll?“ „Technologie und HR: Ein Widerspruch?“), um ihre Ansätze und Erkenntnisse anschließend im Plenum zu diskutieren. Nikolaus Schmidt moderierte und regte die aufmerksame Zuhörerschaft mit diskussionsfördernden Hypothesen an, in unterschiedliche Richtungen zu denken. Praktische Beispiele von KMU und Großunternehmen rund um die Welt verdeutlichten Trends im HR.

Zum geselligen und weihnachtlichen Ausklang des Jahres lud der HRBC im Anschluss zur „Brauwelt-Genussreise“ ein. Durch Weihnachtsbier und Maroni weihnachtlich eingestimmt, besichtigten die Mitglieder in Begleitung eines diplomierten Biersommeliers die Stiegl-Hausbrauerei und gingen im

270-Grad-Erlebniskino auf eine spannende Reise zum Ursprung und der Entstehung des Bieres. Im Verkostungskeller wurde den Teilnehmern ein Einblick in die Biervielfalt gewährt, bevor die durch den Biersommelier erläuterten Unterschiede zwischen den Biersorten bei der Verkostung von drei Spezialitäten vertieft wurden. Bei bierigen Spezialitäten im Maschinenhaus konnten abschließend Erfahrungen ausgetauscht und Netzwerke unter Branchenkollegen gepflegt werden.

Kontakt: HRBC
Human Resources Business Club
Karolingerstraße 40, 5021 Salzburg
Tel. +43 662/8373-407; www.hrb-club.at