

AKTUELL

Das Magazin der Region Schaffhausen

ABSENZEN VERMEIDEN

*Bei wem liegt die
Verantwortung? – Seite 3*

PRÜFUNGSSTRESS

Die besten Schülertipps – Seite 7

Gesundheit

*Stressbewältigung durch mentale Stärke:
ein ganzheitliches Konzept – Seite 4*



**kaufmännischer
verband**

*mehr wirtschaft. für mich.
in schaffhausen.*

Digitalisierung – willkommen in der Zukunft!



Liebe Leserinnen, liebe Leser

Noch vor 30 Jahren erledigten wir unsere Geldgeschäfte persönlich am Post- oder Bank-schalter. Heute reicht ein Wisch auf dem Touch-Screen unseres Tablets.

Die Digitalisierung verändert unsere berufliche und private Welt markant und vor allem rasant. Glaubt man einer Anfang 2016 veröffentlichten Analyse, sind Berufe im kaufmännisch-betriebswirtschaftlichen Bereich gefährdet. Wie begegnen wir dieser Herausforderung?

Unsere Lehrabgänger/-innen wissen es. Über 92% von 3000 Befragten haben sich für eine Weiterbildung entschieden und zeigen damit eine hohe Bereitschaft, sich zusätzliche Fachkompetenzen anzueignen. Sie nehmen ihre berufliche Zukunft selbst in die Hand. Kaufleute sind denn auch gefragt und ihre Abschlüsse auf dem Markt wertgeschätzt. Mit jährlich mehr als 11'000 Lehrabgängern bleibt die Kaufmännische Lehre ein beliebtes und erfolgreiches Berufsmodell.

In Zukunft werden vermehrt Wandlungsfähigkeit, Neugierde, Offenheit gegenüber Andersartigkeit, Kreativität und Bereitschaft zu gemeinsamen Lösungen gefragt sein - Fähigkeiten also, die nicht von digital gesteuerten Robotern ausgeführt werden können.

Je virtueller unser Alltag wird, desto wichtiger ist die persönliche Beziehungs- und Netzwerkpflge. **Wir laden Sie deshalb am 23. Mai 2016 herzlich zur jährlichen Hauptversammlung in Schaffhausen ein.** In einer ansprechenden Atmosphäre erfahren Sie interessante Neuigkeiten, können Ihr Netzwerk pflegen und sich bei einem gemütlichen Nachtessen mit alten und neuen Bekannten austauschen.

3 // ProPers AG

Absenzen durch Krankheit oder Unfall – wie lassen sie sich vermeiden?

4 // Seminar

Stressbewältigung durch mentale Stärke mit Evi Giannakopoulos

6 // Prüfungsstress

Die besten Tipps der Schüler aus der aktuellen Abschlussklasse

7 // Mitglieder

*Jahresprogramm SeniorenClub
Kaufleute / Neue Mitglieder /
Geburtstage*

8 // Rätselspass

mit Gewinnspiel

Mit unserem Weiterbildungsangebot unterstützen wir Sie gern in Ihrer beruflichen Entwicklung. Schauen Sie sich auf unserer Website www.kfmv-schaffhausen.ch um, vielleicht finden Sie ein passendes Seminar oder einen Sprachkurs.

Neue Perspektiven bieten sich mit einer Weiterbildung an der Handelsschule. Ein Blick in die (digitale) Weiterbildungsbroschüre 2016 lohnt sich. Und denken Sie daran: Als Mitglied des Kaufmännischen Verbands profitieren Sie von grosszügigen Vergünstigungen!

Heidi Jenny

**Mitglied Vorstand Kaufmännischer
Verband Schaffhausen**

Absenzen durch Krankheit oder Unfall – wie lassen sie sich vermeiden?

VON SONJA HATT

«Unsere Mitarbeitenden sind unser wertvollstes Gut!»
Schöne Worte oder gelebte Realität?

Generell gilt: Nur gesunde Mitarbeitende sind auch leistungsfähige und belastbare Arbeitskräfte. Darum muss der Gesundheit jederzeit Sorge getragen werden. Doch wer ist dafür verantwortlich?

Zum einen steht der Arbeitgeber in der Fürsorgepflicht (OR 328) und kann neben dem Unfallschutz auch mit Massnahmen wie vielseitiger Aufgabenstellung, gutem Arbeitsklima und offener Kommunikationskultur zum Wohlergehen der Arbeitnehmer beitragen. Gleichzeitig sollte sich der Arbeitnehmer bewusst sein, dass seine Gesundheit nicht der Firma gehört und er seine Selbstverantwortung nicht an den Arbeitgeber delegieren kann. Er ist somit selbst verantwortlich, seine eigenen Grenzen zu kennen, einzuhalten und für eine gesunde Work-Life-Balance zu sorgen. Es sollten also beide Parteien ihren Beitrag leisten, um Absenzen infolge Krankheit oder Unfall sowie die daraus resultierende Mehrarbeit für die anderen Mitarbeiter / Temporärstellungen etc. zu vermeiden.

Wie aber sollte man als Führungskraft reagieren, wenn es dennoch zu Leistungsausfall und Absenzen gekommen ist?

Kümmern, heisst das Schlagwort. Das Führen von Rückkehrgesprächen nach einer krankheits- oder unfallbedingten Absenz soll im Sinne der Wertschätzung und persönlichen Anteilnahme geführt werden, z.B.: «Wie geht es dir? Schön, dass du wieder zurück im Team bist». Hierbei geht es um eine mitarbeiterzentrierte Vorgehensweise und niemals darum, Vorwürfe zu erheben. Denn das wäre absolut kontraproduktiv im Rückkehrprozess.

Das Rückkehrgespräch soll in einem diskreten Rahmen (unter vier Augen) geführt werden, wird nicht dokumentiert und unmittelbar bei der Rückkehr geführt. Der Vorgesetzte schenkt dem Mitarbeitenden einen Moment seiner Zeit und Aufmerksamkeit und erkundigt sich, ob und wie er den Mitarbeitenden allfällig unterstützten kann. Weiterhin erhält der Mitarbeitende Informationen über wichtige Ereignisse, die er verpasst hat. Durch das Gespräch werden Vertrauen und Nähe aufgebaut. Wichtig ist Diskretion. Auch wird nicht nach der ärztlichen Diagnose gefragt, denn medizi-

nische Neugier wäre die falsche Art der Anteilnahme. Es geht ausschliesslich um die Fragestellung, ob die Absenz in irgendeiner Weise mit dem Arbeitsumfeld zu tun hatte.



Sonja Hatt.

Sollte sich zeigen, dass die Absenz einen direkten Zusammenhang mit der Arbeit oder dem Arbeitsumfeld hatte, sind weitere Gespräche oder sogar die Einbindung von Fachpersonen notwendig. In grösseren Unternehmen gibt es meist Fachspezialisten (berufliches Gesundheitsmanagement), die zur Unterstützung hinzugezogen werden können. In kleineren Unternehmen kann ein externer Berater helfen.

Eine unmittelbare Massnahme könnte sein, je nach Arbeitsfähigkeit, die Arbeitsbelastung zu beeinflussen und an die aktuelle Situation anzupassen. So lassen Sie es zu, dass die Belastung und Ressourcen geplant werden können und ermöglichen es, dass die Mitarbeitenden eine konstruktive Auseinandersetzung erleben. Grundsätzlich gilt für Arbeitnehmer und Arbeitgeber das gleiche Ziel: die Absenzhäufigkeit so gering wie möglich zu halten.

Langfristig ergibt sich im Führungsalltag ein Transfer vom Absenzenbewirtschaften hin zum Management- oder Führungsprozess, also zum Präsenzmanagement. Verankert werden muss dieser Prozess in der Unternehmenskultur, die die entsprechenden Werte im Sinne der Wertschätzung sowie der Nachhaltigkeit definiert.

Wenn Sie es schaffen, Absenzen zu vermeiden und Belastungen zu reduzieren, können in der Regel Ausfälle vermieden oder gesenkt werden. Dies wird sich sicher positiv aufs Teamklima auswirken, aber natürlich auch auf die Kosten (Kranken-/Unfallversicherungsprämie, usw.).

Unsere Mitarbeitenden sind unser wertvollstes Gut! Das ist die Realität!

Sonja Hatt, MAS ZFH
Human Capital Management, ProPers AG



Gesundheit

«Stress betrifft alle Altersgruppen»

INTERVIEW: JOHANNA BIRCHMEIER

Stress ist heute fast unvermeidbar. Deswegen sollte man die richtigen Werkzeuge haben, um mit ihm umzugehen. Zu diesem Thema bietet Evi Giannakopoulos, Stresscoach aus Zürich, im Mai beim Kaufmännischen Verband Schaffhausen das Seminar «Stressbewältigung durch mentale Stärke» an.

Worin sehen Sie die Hauptauslöser für Stress?

Stress hat verschiedene Gesichter. Der Auslöser für Stress ist immer ein Reiz von aussen (äussere Stressoren). Verursacht wird der Stress dann von unserer inneren Sichtweise oder unserer Einstellung (persönliche Stressverstärker). Die mentale und emotionale Widerstandsfähigkeit hilft uns, äussere Reize konstruktiv zu verarbeiten und nicht in Stress zu geraten. Epiktet hat es in seinem Zitat wundervoll beschrieben: «Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Vorstellung von den Dingen.»

Ist Stress immer etwas «Schlechtes»?

«Ich habe wieder einmal auf den letzten Drücker mit meiner Arbeit begonnen, aber unter Druck arbeite ich am effizientesten». Diese Aussage haben Sie sicher schon gehört. Wenn jemand so über Druck und Stress spricht, meint er den Eu-

stress. Das ist eine kurzfristig positive Stressform. Er führt zu gesteigertem Blutdruck und Puls, Sie sind aufmerksamer, konzentrierter und Ihre Muskelspannung ist erhöht. Körper und Geist sind auf hohe Leistungsfähigkeit eingestellt. Das funktioniert, solange die besagte Person sich grundsätzlich in der Lage fühlt, ihre Aufgabe zu meistern und durch ein Erfolgserlebnis für ihre Höchstleistung belohnt wird. Ist sie hingegen überfordert und unternimmt nichts, dann bleiben die positiven Erlebnisse und der Erfolg aus – es kommt zu Distress. Im Alltagsgebrauch ist fast immer dieser (negative) Distress gemeint.

Für wen ist Ihr Seminar geeignet?

Die Teilnehmenden meiner Seminare sind Führungs- und Berufsleute aus ganz verschiedenen Branchen. Auch Studierende zur Vorbereitung auf eine Abschlussprüfung. Stress be-

trifft alle Altersgruppen. Jeder Berufstätige ist mit seiner individuellen Umgebung, seinen Fähigkeiten, seiner Lebenslage und mit der hektischen Berufswelt konfrontiert. Das erfordert auch verschiedene Perspektiven. Ich erlebe es in meinen öffentlichen Seminaren und in den Personal-Trainings als sehr bereichernd, wenn sich jüngere und ältere Teilnehmende austauschen. Da entstehen viele wertvolle Erkenntnisse für alle.

Stressprävention oder Stressabbau – worauf liegt der Fokus in Ihrem Seminar?

Auf beidem.

Wie funktioniert Ihre Methode?

Die stress away®-Methode verfolgt ein ganzheitliches Gesundheitskonzept für Körper, Geist und Seele. Dabei verbindet sie westliche Wissenschaft mit östlicher Heilkunde. Die Trainingsbereiche: Zeit- und Organisationsmanagement, Mentaltraining, psychisches Gleichgewicht und emotionale Intelligenz, Antistress-Food, Achtsamkeit, Entspannung und Bewegung. Je nachdem, was der einzelne Kunde benötigt, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Die von stress away® entwickelte Trainingsmethode vereinigt das Wissen anerkannter Gesundheitskonzepte wie Stress- und Bewusstseinsforschung, Quantenphysik und Neurowissenschaft, Ayurveda, HUNA und weitere. Dieses Wissen fokussiert ganzheitlich auf Stressabbau, fördert die Stressresistenz und Work-Life-Balance.

Was können die Seminarteilnehmer lernen?

Wirkungsvolle mentale Übungen und Techniken, die sie leicht in ihren hektischen Berufsalltag einbauen können. Sie erfahren, wie sie stressverstärkende Gedanken in positive, konstruktive Gedanken und Taten umsetzen können und dabei erfolgreicher im Berufsleben sind. So können sie ihre mentalen Fähigkeiten verbessern und die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit steigern. Mit neuesten Erkenntnissen aus der Stress-, Gehirn- und Bewusstseinsforschung, Quantenphysik.

Mit dem selbst erstellten Trainingsprogramm und den Seminarunterlagen können die Seminarteilnehmenden das Gelernte weiterüben und erreichen so eine langfristige Veränderung ihrer Lebensgewohnheiten.

Sie sind seit 25 Jahren Stresscoach. Was war Ihr Einstieg in dieses Thema?

Aus eigener Erfahrung weiss ich, wie Unternehmen ticken. Schon mit 21 Jahren trug ich als Gruppenleiterin im Risk Management einer Finanzunternehmung Führungsverantwortung.



Über ihre Arbeit sagt Evi Giannakopoulos, 46: «Das ist für mich kein Beruf, es ist meine Berufung.»

Als Ausgleich zum Stress unterrichtete ich nebenbei noch Aerobic-Lektionen und Entspannungstrainings. Darauf erweiterte ich als Marketingleiterin, Ausbilderin und in der Personalrekrutierung laufend meinen Erfahrungsschatz. Heute vereine ich in meiner Person 25 Jahre Erfahrung in Gesundheitstraining und Stressmanagement, seit 2008 führe ich mein eigenes Unternehmen stress away® und unterstütze meine Klienten dabei, mehr Lebensqualität zu gewinnen.

Was ich an Wissen vermittele, wende ich ebenso bei mir selbst an. Persönlichkeitsentwicklung ist und bleibt für mich ein Lieblingsthema.

Was empfehlen Sie bei akutem Überforderungsgefühl?

Diese Frage kann ich nicht pauschal beantworten, daher: sich Unterstützung bei einem Stresscoach zu holen, der individuell auf entsprechende Überforderungsaspekte eingehen kann.

Wie können Arbeitgeber zur Stressprävention beitragen?

- Nutzen Sie das vollständige Potenzial Ihrer Mitarbeitenden.
- Führen Sie Stressmanagement-Seminare durch.
- Identifizieren Sie Faktoren, die Ihre Mitarbeitenden hemmen.
- Optimieren Sie die Arbeitsbedingungen Ihrer Mitarbeitenden.
- Beziehen Sie Mitarbeitende in die Arbeitsgestaltung und Organisationsentwicklung ein. Fordern und fördern Sie.

Seminar

«Stressbewältigung durch mentale Stärke»

Donnerstag, 26. Mai 2016, 9–17 Uhr,
Kaufmännischer Verband Schaffhausen

Die besten Tipps der Schüler

VON DONIKA GASHI

In wenigen Wochen stehen wieder die Abschlussprüfungen an. Das sorgt für viel Anspannung und Nervosität unter den Schülern. Manche gehen die Vorbereitungszeit mit mehr Gelassenheit an als andere. Doch wie sieht die optimale Vorbereitung aus? Dazu haben wir die Schüler der aktuellen Abschlussklasse befragt.

Sprachen

- Filme in der jeweiligen Sprache anschauen. Wenn man einen Film auf Deutsch schon kennt, fällt es einem einfacher, ihn auch in der Fremdsprache zu verstehen.
- Musik hören. Wenn man den Text eines Liedes übersetzt, prägen sich die Wörter ein.
- In unserem digitalen Zeitalter lohnt es sich, seine Wartezeit oder Pendlerzeit zu nutzen. Es gibt viele Apps, die einem helfen, das Vokabular zu vertiefen.
- Alte Abschlussprüfungen lösen und aus Fehlern lernen.

Finanzbuchhaltung / Volks- und Betriebswirtschaft, Recht

- Apps nutzen. Auch hier gibt es verschiedene Programme zur Auswahl. In den meisten jedoch werden Begriffe der Wirtschaft erklärt.
- Eine gute Basis haben! Wer Mühe mit diesen Fächern hat, sollte seine Grundkenntnisse nochmals auffrischen.
- Jedes Kapitel zusammenfassen. Meist versteht man seine eigenen Worte besser. Wenn man sich mit einem Thema auseinandersetzt und sich kurze Sätze und auch Anschauungen notiert, ist die halbe Arbeit schon getan.

Tipps der Lehrer

- Die Hausaufgaben und alte Abschlussprüfungen zu lösen ist nicht alles. Wichtig vor allem ist, viele Fragen im Unterricht zu stellen. Sowa merken die Schüler erst wenige Tage vor der Prüfung...
- Abwechslungsreiches Lernen. Das Gehirn braucht manchmal auch eine Pause, deshalb sollte man seine Lernzeit gut organisieren und einteilen.

Doch die Vorbereitung allein hilft nicht bei der Prüfung. Am Prüfungstag sollte man sich fit fühlen. Das heisst: genügend Schlaf und etwas im Magen haben. Wichtig ist zudem, dass man ausreichend trinkt. Wassermangel merkt man erst, nachdem man getrunken hat. Ein Beruhigungstee am Morgen trägt zur Gelassenheit bei. Wer zu grosse Prüfungsangst hat oder unter Konzentrationsmangel leidet, kann sich in der Apotheke helfen lassen.

Wichtig ist auch Selbstvertrauen. Mit positiven Gedanken kommt einem die Prüfung viel machbarer vor.

Wir wünschen allen Prüfungsteilnehmern viel Erfolg!

Impressum

Herausgeber:

**kaufmännischer
verband**

*mehr wirtschaft. für mich.
in schaffhausen.*

Baumgartenstrasse 5
8201 Schaffhausen
Tel. +41 52 630 78 78
info@kfmv-schaffhausen.ch
kfmv-schaffhausen.ch

Koordination, Redaktion:
Johanna Birchmeier

Schlussredaktion, Gestaltung:
schmizz image & form, schaffhausen

Bilder:
Johanna Birchmeier, HKV Handelsschule,
ProPers, Shutterstock

Erscheinung:
3x jährlich, Auflage 1500 Ex.

Abonnemente:
Nichtmitglieder CHF 15.-

Druck:
Vogt-Schild Druck AG

Jahresprogramm 2016

Donnerstag, 12. Mai

Tagesausflug nach Ulm mit Rolf Semadeni

Mittwoch, 22. Juni

Ausflug zum Kundelfingerhof in Schlatt mit Ursula Eigenheer

im September

Ausflug zur Bergtrotte Osterfingen mit Michel Staub

im November

Einführung E-Book mit Walter Schilling

Anmeldungen

SeniorenClub Kaufleute
c/o Kaufmännischer Verband Schaffhausen
Baumgartenstrasse 5
CH-8201 Schaffhausen

Telefon +41 52 630 78 78
Fax +41 52 630 78 77
info@kfmv-schaffhausen.ch
kfmv-schaffhausen.ch

Willkommen

Neue Mitglieder

Wir freuen uns, folgende Neumitglieder im Kaufmännischen Verband Schaffhausen begrüßen zu dürfen:

Yvonne Mayr, Schaffhausen

Chantale Wenger, Diessenhofen

Guido Ledergerber, Schaffhausen

Ivan Manzaio, Schaffhausen

Marianne Werner, Schleithelm

Nesrin Iscikol-Oylas, Neuhausen

Georgette Marro, Neuhausen

Claudia Dall'Omo, Schaffhausen

Alex Clover, Schaffhausen

Kristina Krajinovic, Schaffhausen

Nicolina Aulisio, Diessenhofen



Jubilare

Herzliche Gratulation!

Wir gratulieren unseren treuen Mitgliedern zum Geburtstag. Für die kommenden Jahre wünschen wir Ihnen viel Glück und Gesundheit!

94: Rosmarie Rupp, Schaffhausen, 4. Januar 1922 **93:** Otto Häggi-Eggli, Schaffhausen, 20. März 1923

92: Paul Furrer, Schaffhausen, 29. April 1924 **80:** Max Hell, Löhningen, 27. März 1936 / Hans-R.

Güttinger, Stetten, 20. März 1936 / Oskar Kummer, Ermenoville, 20. Februar 1936 / Herbert Schnei-

der, Amriswil, 27. April 1936 **75:** Joe Wagner, Neunkirch, 28. April 1941 / Hans Peter Matter, Bütten-

hardt, 10. Februar 1941 / Beatrice Schmocker, Zürich, 17. März 1941 / Heinz Baumgartner, Neuhausen,

29. März 1941 / Peter Weideli, Schaffhausen, 10. April 1941 / Ernst Möckli, Schaffhausen, 9. April 1941

/ Beatrice Schmid-Jaeger, Neuhausen, 23. Januar 1941 / Lilly Stamm, Schaffhausen, 3. Februar 1941

70: Kurt Meier, Neuhausen, 26. März 1946 / Hildegard Strauss-Röthlisberger, Thayngen, 30. April

1946 / Verena Bucher, Schaffhausen, 3. März 1946 / Jörg Amsler, Steckborn, 15. Januar 1946 / Anita

Carè, Schaffhausen, 30. Januar 1946 / Verena Werner, Schaffhausen, 16. März 1946.

Gewinnen Sie Weiterbildungsgutscheine für Sprachkurse oder -seminare des Kaufmännischen Verbands Schaffhausen im Wert von CHF 250.– sowie Kinogutscheine.

Einfach das Lösungswort bis 31. Mai 2016 mailen an info@kfmv-schaffhausen.ch oder per Post einsenden an: Kaufmännischer Verband Schaffhausen, Postfach 776, 8201 Schaffhausen. Viel Glück!

Nasenschmuckstück aus Metall					3				
anderes Wort für Diplom				12					
Musikinstrument	14								
fiktive Welt von Herr der Ringe								1	
Konkurrent von Apple				6					
derzeitiger James Bond: Daniel ...			10						
koffeinhaltiges Getränk							8		
asiatische Bärenart			13						
Treibstoff von Autos		2							
Nachbarland von England					11				
Ort der Verdammnis	4								
jährliche Filmpreisverleihung					9				
anderes Wort für Beerdigung								7	
bedeutender deutscher Dichter				5					

Gewinner «aktuell» 02/15:

1. Karin Enggist, Albulastrasse 6, 8200 Schaffhausen (2 Kinogutscheine)
2. Gertrud Brütsch, Dorfstrasse 1, 8236 Büttenhardt (1 Kinogutschein)
3. Lazar Tomasevic, Schützenstrass 39, 8212 Neuhausen (1 Kinogutschein)



«Da mach ich mit!»

Am **15. Juni 2016** erscheint das neue Kursprogramm für das Herbstsemester.

052 630 78 78
kfmv-schaffhausen.ch

kaufmännischer verband
mehr wirtschaft. für mich. in schaffhausen.