

EB KURS

Magazin der EB Zürich
Kantonale Berufsschule
für Weiterbildung
Nr. 38 – Sommer 2013



Motivation
Mit Willenskraft
zum Ziel.

3D-Drucker
Sein eigener
Designer sein.

**Antoinette
Hunziker**
Weniger Macht,
mehr Sinn.



WO WILLE, DA WEG?

«Du kannst, wenn du dich nur anstrengst!» Diesen Satz habe ich in meiner Schulzeit oft gehört, und ich werde mich jetzt nicht dazu äussern, was ich davon hielt. Zum Glück verschwand dieses Mantra allmählich aus meinem Leben. Praktisch von selbst: Statt Anstrengung trieb mich immer mehr Enthusiasmus an. Zum Glück.

Denn Anstrengung heisst Stress, und Stress ist für das Erreichen von Zielen nicht besonders förderlich. Die Motivation hingegen, die kommt von selbst, wenn man sich die richtigen Ziele setzt und mit Überzeugung bei der Sache ist. Dann braucht es nur noch etwas Willenskraft und Selbstdisziplin und der Erfolg stellt sich auch ein.

Das jedenfalls behauptet der amerikanische Psychologe Roy F. Baumeister aufgrund seiner Forschungen über «Willpower»: Man kann die Willenskraft trainieren wie einen Muskel, sie für die wirklich wichtigen Herausforderungen im Leben aufsparen – und sich damit eine Menge Stress ersparen.

Dann kann das Umsetzen von Zielen sogar richtig Spass machen, wie die Psychologin Maja Storch im Interview (Seite 14) ausführt. Und wenn das innere Feuer auf dem Weg zu den eigenen Zielen richtig brennt, ist es auch nicht so schlimm, wenn man sie nicht erreicht.

Denn: «Erfolg ist die Fähigkeit, von einem Misserfolg zum anderen zu gehen, ohne seine Begeisterung zu verlieren», sagte Winston Churchill. Was eigentlich zählt, ist jeden Schritt begeistert zu tun. Lesen Sie ab Seite 8, wie Willenskraft, die richtigen Ziele und die Motivation zusammenhängen und uns dabei unterstützen, den eigenen Weg zu gehen.

Serge Schwarzenbach
Herausgeber

EB KURS

Nr. 38 – Sommer 2013
Magazin der EB Zürich,
Kantonale Berufsschule für Weiterbildung Zürich,
Riesbachstrasse 11, 8090 Zürich

TELEFON

0842 843 844

FAX

044 385 83 29

INTERNET

www.eb-zuerich.ch

E-MAIL

marketing@eb-zuerich.ch

HERAUSGEBER

Serge Schwarzenbach (für die Geschäftsleitung)

REDAKTION

Christian Kaiser (silbensilber), Guido Stalder

GESTALTUNG

Giorgio Chiappa

MITARBEIT

Felix Aeppli, Jürgen Deininger, Mitra Devi, Iwona Eberle,
Jürg Fischer, Susanne Wagner

FOTOS

Philipp Baer, Miriam Künzli, Reto Schlatter

ILLUSTRATIONEN

Eva Kläui, Jan Zablonier

DRUCK

Ringier Adligenswil AG

TITELBILD

Reto Schlatter



INHALT

5

PORTRÄT Technisches Können trifft künstlerische Leidenschaft: Roger Bato hat das Formel-1-Museum von Peter Sauber gestaltet und jetzt Lust auf weitere Taten.

6

EVENT Jede Kopie ist so gut und so billig wie das Original. Der 3D-Druck wird die industrielle Produktion umkrempeln: weg von der Massen-, hin zur Massanfertigung.

8

MOTIVATION Der Erfolg beginnt mit den richtigen Zielen und führt über die Willenskraft (Volition): Wie man sein inneres Feuer zum Lodern bringt, und wie man auch das Unbewusste mit für seine Ziele arbeiten lässt.

18

PERSÖNLICH Griechisch als Zweitsprache: Marinella Papastergios Pedevilla sieht sich selbst nicht nur sprachlich als buntes Potpourri.

22

KURSFENSTER Viele Migrantinnen sind gut ausgebildet, aber ohne qualifizierte Arbeit. Das EU-Projekt World Wide Women will dem abhelfen – die EB Zürich ist beim Pilotkurs dabei.

24

IM GESPRÄCH Von der Macht der internationalen Finanzbühne zur Kleinunternehmerin: Antoinette Hunziker-Ebnetter war Börsen-Chefin und Top-Bankerin, heute leitet sie ein Unternehmen für nachhaltige Investitionen und hat innere Zufriedenheit gefunden.

KURZSTOFFE

4 Gesehen, gehört

16 Wortquadrat

17 WeiterBILDung

20 Kolumne

21 Mail an den Experten

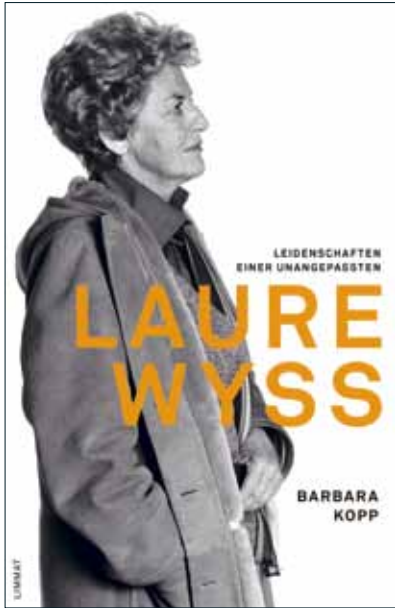
27 Seinerzeit Tagesthema

28 Kultur

29 Tipps und Tricks

30 Agenda

31 So finden Sie uns



LEIDENSCHAFTEN EINER MUTIGEN

Biografie. Aussergewöhnliche und starke Frauen haben Barbara Kopp, Dozentin im Bildungsgang Journalismus, schon immer fasziniert. Jetzt hat sie eine Biografie über Laure Wyss geschrieben, soeben erschienen zu deren hundertstem Geburtstag. Laure Wyss (1913–2002) war eine Medienpionierin, prägte das Schweizer Fernsehen von Anfang an mit und war Mitbegründerin des «Tages-Anzeiger-Magazins». Sie lebte als alleinerziehende und berufstätige Frau, als das noch sehr ungewöhnlich war. In ihren Büchern befasste sich Wyss mit Themen wie Beruf und Familie, Selbstverwirklichung und alternativen Lebensformen – Jahrzehnte vor den aktuellen Diskussionen. «Laure Wyss – Leidenschaften einer Unangepassten», Limmat Verlag 2013, ca. 43.–.



16 MINUTEN ENDLOSER TRAUM

Video. Sie verspricht ein spezielles Erlebnis zu werden, die Aufführung von «I dreamed an endless dream» von Eva Sieber. Sie hat den 16-minütigen Film im Bildungsgang Video geschaffen und zeigt ihn als Video-Installation auf drei Projektionsflächen. Inspiriert von zwei hawaiianischen Mythen, erzählt sie vom Warten und Suchen, vom Träumen und Wandern. Zwei mythische Figuren wandern durch das moderne und zeitlose Hawaii: Der Krieger Maui sucht nach Unsterblichkeit, die er der Lady der Nacht abringen will – und die Lady der Nacht streift ziellos umher, in der Hoffnung, von ihrem nächtlichen Dasein erlöst zu werden.
Viadukt, Bogen 11/12, Viaduktstrasse 65, Zürich.
Donnerstag, 27. Juni, 20 Uhr. Eintritt frei.



DER WARTENDE ANTON

Siegertext. Wieder hat die EB Zürich gewonnen, wie schon letztes Jahr. Und zwar im Schreibwettbewerb, den sie jeweils gemeinsam mit der Pädagogischen Hochschule PHZH und der Kantonalen Maturitätsschule für Erwachsene KME durchführt. Der Sieger, Jörg Roos aus Berg TG, hat an der EB Zürich den Bildungsgang «Literarisches Schreiben» besucht. Seine Geschichte zum Thema «Blindgänger» heisst «Der Zug aus Rom» und handelt von Anton, der vergebens am Bahnhof auf seine Geliebte wartet. Die Episode ist Teil eines grösseren Erzählprojektes von Jörg Roos: Anton könnte uns also durchaus noch wesentlich aktiver begegnen. Texte der drei Erstplatzierten auf www.eb-zuerich.ch/aktuell



KURZ KOMPAKT GRATIS

Lernfoyer. Wo gibt es im teuren Zürich noch etwas gratis? Ohne Anmeldung, mit individuellem Service, professionell und aktuell? Im Lernfoyer der EB Zürich, mit dem neuen Angebot «Thematische Kurzeinführung». Da erfährt man in einer halben Stunde, wie die Touch-Oberfläche von Windows 8 funktioniert. Oder was die Lernmaterialien-Plattform von Office 2010 hergibt. Wie Lernen mit dem iPad läuft. Man kann sich sogar vor Ort fotografieren lassen und das Bild gleich in seinen Lebenslauf einfügen. Nicht ganz gratis, aber immer noch halb geschenkt sind die Impuls-Ateliers: Jeweils freitagnachmittags gibt es für fünfzig Franken in drei Stunden das Wichtigste zu Sprachenlernen im Internet, Interviewtechnik und anderem.
www.eb-zuerich.ch/veranstaltungen

Techniker, Gestalter, Abenteurer

Kreativer Konstrukteur. Roger Bato hat das Formel-1-Museum von Peter Sauber gestaltet und exklusive Präsentationen an der Uhren- und Schmuckmesse Basel kreiert. Weil er weiss, wie man Technik und effektvolle Gestaltung kombiniert. An der EB Zürich bildet er sich in Fotografie und Layout weiter und ist vielleicht bald bereit für den nächsten Wurf.

Aufgezeichnet **GUIDO STALDER** Bild **MIRIAM KÜNZLI**

«Ich wollte damals einfach eine Marke für mich setzen. Ich hatte eine sehr gute Arbeit bei Mägerle in Uster, programmierte industrielle Schleifmaschinen und nahm sie in aller Welt in Betrieb. Zum Beispiel Schleifmaschinen für die Turbinen von Rolls Royce, echte Hochpräzisionstechnik. Nach zehn Jahren brauchte ich aber etwas Neues, wollte meine kreative Seite stärker ausleben. Fotografieren war eine meiner grossen Leidenschaften.

Weil ich ja kein teures Leben führte, kündigte ich einfach mal und vertraute darauf, dass schon etwas kommt. An einer Flugshow auf dem Flughafen Altenrhein sah ich dann ein Kamerateam und sprach die Leute an. Sie arbeiteten für Decatron Messebau in Volketswil, ich bewarb mich spontan – und kurz darauf begann ich, eine neue Abteilung «Digitale Medien» aufzubauen. Die perfekte Kombination für mein technisches Können und meine Leidenschaft für die Fotografie.

Später gründete ich meine eigene Firma und konnte zum Beispiel den Stand von IWC an der Uhren- und Schmuckmesse Basel gestalten. Ich machte technische Zeichnungen, koordinierte die verschiedenen Spezialisten, lieferte eigene Fotos. Endlich sorgte ich nicht nur für die Technik, sondern auch für den Content, die Bilder eben. Und dann kam Peter Sauber auf mich zu, der den Windkanal in Hinwil aufbaute. Er wollte unten ein Formel-1-Museum mit Renn-Atmosphäre und oben Räume für Events. Wir verbauten Technik vom Feinsten, hatten per Satellit eine direkte Verbindung zum Rennplatz und im Museum Achtkanal-Beschallung. Man glaubt, mitten in der Boxengasse zwischen den Boliden zu stehen. Ein ganzes Jahr dauerte das Projekt, eine sehr spezielle Erfahrung.

Finanziell hat sich das Sauber-Projekt nicht gelohnt. Ich musste viele Arbeiten und Material vorfinanzieren und dafür tief in die Taschen greifen. Just als das Projekt fertig war, bekam ich einen Anruf von Mägerle, ob ich zurückwolle. Wieder in der gleichen Abteilung betreue ich nun auch Lernende. Mit einem von ihnen unternahm ich einen Ausflug in den F1-Windkanal von Sauber, er hat schon gestaunt.

Jetzt will ich das Fotografieren und Gestalten wieder forcieren. An der EB Zürich habe ich einen viertägigen Layout-Kurs besucht und dafür Ferien genommen. Ich habe sehr viel dabei gelernt und ärgere mich, dass ich nicht schon viel früher hier Kurse besucht habe. Das ist viel besser, als selber zu pröbeln und endlos Zeit zu verlieren. Einmal in der Woche besuche ich das Lernfoyer und mache sicher weiter mit Foto und Gestaltung. Gute Ideen habe ich immer genug.»



Bienleins Erfindung

Objekte selber drucken. Der 3D-Druck ebnet den Weg für die nächste industrielle Revolution: weg von der Massenproduktion, hin zur Massanfertigung. Jochen Hanselmann legte in seinem Vortrag im BiZE überzeugend dar, dass mit 3D-Druckern heute jede und jeder zum Designer, zur Produzentin und zum Verkäufer seiner Produkte werden kann.

Text **CHRISTIAN KAISER** Bild **RETO SCHLATTER**

Eigentlich ist der 3D-Drucker ja eine Erfindung von Hergé. Beziehungsweise von Hergés Comicfigur Professor Bienlein. «Das was ich gern entwickeln möchte, ist eine dreidimensionale Fotokopie», sagt der Tüftler in «Tim und der Haifischsee», dem 1972 erschienenen letzten Band von Hergés Comic-Serie «Tim und Struppi». Und es gelingt Bienlein auch tatsächlich, allerdings gibt es noch einige Probleme beim Verfestigen des Endproduktes.



Produktiver Vortrag. Die sind mittlerweile gelöst. Um das zu beweisen hat Referent Jochen Hanselmann einen echten 3D-Drucker der neusten Generation für den Heimgebrauch mitgebracht – und der produziert während seines

Vortrags in der Aula des BiZE entwertet und Schicht für Schicht eine graue Vase aus Kunststoff. Der Begriff 3D-Druck ist etwas irreführend, weil die Technik mit der eines herkömmlichen Papier-Druckers praktisch nichts gemein hat. Die Industrie bevorzugt daher die Begriffe des «additive manufacturing» oder «rapid manufacturing» – wobei das rapid, also schnell, relativ ist: Um die kleine graue Vase herzustellen, braucht der Drucker in der Aula rund zwei Stunden.

Am Anfang steht die Schicht. «Additive» – also additiv, hinzufügend – trifft den Kern der Technik hingegen sehr gut: Im 3D-Druck wird ein Objekt Schicht für Schicht aus einem bestimmten Material aufgebaut. Die Basis bildet ein dreidimensionales CAD-Modell am Computer;

dieses wird in dünne Schichten zerlegt, die der 3D-Drucker von unten her Schicht für Schicht wieder aufeinander aufträgt. Das Ausgangsmaterial für Jochen Hanselmanns Vase ist ein grauer Kunstharzdraht, den der 3D-Drucker bei ca. 250 Grad verflüssigt; eine Düse platziert diesen Brei vom Computer präzise gesteuert in bis zu 0,4 mm breiten Schichten – pro Schicht wächst die Vase um 0,1 mm.

Jeder sein eigener Produzent. Eigentlich ist ein 3D-Drucker also nicht viel mehr als eine Art computergesteuerte Heissklebepistole. Aber mit bisher noch ungeahnten Möglichkeiten: in Bezug auf Farben, Materialien, Grössen, Designs, Objekte. «Mit einem 3D-Drucker kann jeder Designer und Produzent werden», sagt Hanselmann.

KURSE ZUM THEMA

3D-Drucker im Selbstbau

Einen 3D-Drucker zusammenbauen und zweckmässig ansteuern.

3D-Drucken

3D-Druckvorlagen erstellen und drucken.

3D-Grundlagen: Einstieg

Sie können einfache 3D-Bilder und -Filme erstellen.

Weitere Infos und Anmeldung unter www.eb-zuerich.ch



Und während der erste 3D-Drucker 1989 noch rund 400 000 Dollars kostete, gibt es heute schon Geräte ab 1000 Franken und Bausätze für 500 Franken.

Man braucht sich jedoch nicht einmal einen eigenen zuzulegen, denn immer mehr 3D-Druck-Dienste nehmen einem diese Investition ab: einfach 3D-Daten via Internet schicken, Material und Farbe wählen, und sich das fertige Teil nach Hause liefern lassen. Zum Beispiel beim 3D-Druckservice Shapeways (shapeways.com). Dort kann man als Designer auch die eigenen Modelle und Objekte verkaufen; es stehen bereits über eine Million Teile zur Auswahl, die man sich als Kunde bei Shapeways drucken und liefern lassen kann.

Selbst gemacht oder gekauft? Das Motto von Shapeways: «Make, buy

and sell products with 3D Printing». Zu kaufen gibt es auch Schmuckstücke aus Gold und Silber und Haushaltsartikel aus Keramik. Denn neben dem Heissklebeverfahren für Kunststoffe existiert noch ein zweites lasergesteuertes 3D-Druckverfahren: Der Laser verschmilzt das Metallpulver punktgenau und präzise zu festen Stücken, und anschliessend wird das nicht benötigte Pulver einfach aus dem fertigen Stück herausgeblasen.

Naturgetreu und massgeschneidert. Den Anwendungen von 3D-Druck sind praktisch keine Grenzen gesetzt. Eingesetzt wird die Technik nach Hanselmann bereits heute beim Modellbau für Architekten, für schnelle Prototypenherstellung in der Industrie (z.B. für Turnschuhe von Adidas oder Auto-Armaturen) oder für Ersatzteile

von Kampfjets, aber auch für individuelle Brillengestelle und sogar für die Herstellung von Pralinen mit dem eigenen Gesichtsprofil. Auch die Medizin macht sich die Technik zu Nutzen; z.B. für naturgetreue Nachbildungen von verlorenen Unterkiefern aus Titan oder für Hörgeräte, die aufgrund eines Gehörgang-Scans massgeschneidert gedruckt werden und dann perfekt passen.

Jede Kopie ein Original. Überhaupt lässt sich heute alles, was sich dreidimensional scannen lässt (z.B. mit rund 40 Fotos auf dem iPhone) auch im 3D-Verfahren reproduzieren. Das schafft natürlich auch ein Copyright-Problem. Bereits der visionäre Hergé hatte das vor 40 Jahren erkannt: «Der Kunstdiebstahl hat in der ganzen Welt zugenommen», sagen die Detektive Schulze und Schultze in Tim und der Hai-fischsee. «Zu Beginn waren es nur grobe Kopien ... inzwischen braucht man Experten, um die Fälschung vom Original zu unterscheiden.» Bald ist jede 3D-Kopie so gut wie das Original. Bei den auf Shapeways oder anderen Diensten (z.B. sculpteo) verkauften Objekten ist das heute schon so: Jede Kopie ist mit dem Original identisch.

DER ANLASS: AM PULS MIT «DIGITALE WIRKLICHKEITEN»

Jochen Hanselmann ist aktiver Blogger (3dprintingblog.ch), Twitterer und Netzwerker zum Thema 3D-Druck. 2012 gründete er die ersten Schweizer 3D-Druck-Interessentreffen und die XING-Gruppe 3D-Printing. Seine Firma HanCon.ch bietet Beratung und Schulung im Bereich 3D-Druck und Optimierung von Prozessen an. Seinen Vortrag über dreidimensionales Drucken hielt er am 16. April an der EB Zürich im Rahmen der Vortragsreihe «Digitale Wirklichkeiten» (Präsentation unter www.eb-zuerich.ch/aktuell).

Die nächste Veranstaltung rund um «Digitale Wirklichkeiten» widmet sich dem Thema «Daten-Visualisierung» (siehe Seite 30).

Wo Wille ist, kommt man ans Ziel

Erfolg ist ganz einfach – sagen Motivationstrainer schon lange: Wir müssen nur an uns glauben! Der Glaube allein versetzt aber keine Berge. Die neuere Motivationsforschung entdeckt stattdessen eine alte Tugend als Geheimnis des Erfolgs: die Willenskraft, die den Wünschen auch Taten folgen lässt. Man könne sie trainieren wie einen Muskel. Wer sich die richtigen Ziele setzt, hat schon viel geschafft.

Text **IWONA EBERLE** Mitarbeit **CHRISTIAN KAISER** Bilder **RETO SCHLATTER**

«Der Erfolg beginnt im Kopf», beschwören Sport-Coachs und Motivationstrainerinnen. Nur: Wie drückt man dort den Startknopf? «Du musst nur an den Erfolg glauben, ihn dir vorstellen», verkündeten populärpsychologische Ratgeber der 1960er Jahre. Später hiess es: «Glaube an dich selbst.» Glaube, Visualisieren, Selbstvertrauen – wirkliche Erfolgsberge versetzt haben diese Rezepte nicht, weder im Labor noch in der wirklichen Welt.

Damit wir unsere Ziele erreichen, braucht es die Willenskraft. Das jedenfalls sagt die neuere Motivationspsychologie: Denn die Willenskraft sorgt dafür, dass aus Wünschen, Absichten und Worten auch Taten werden. Unlustgefühle und andere Handlungsbarrieren werden durch die willentliche, geziel-

te Steuerung von Gedanken, Emotionen und Handlungen überwunden. Die Willenskraft wird darum auch als Umsetzungskompetenz oder Volition bezeichnet.

Warten auf Marshmallows. Dass Menschen mit starkem Willen zufriedener und erfolgreicher sind im Leben, belegen zahlreiche Studien. Das Mass der Willenskraft zeigt sich u.a. an der Selbstdisziplin. Der Psychologe Walter Mischel etwa setzte in seinen Experimenten in den späten 1960ern vierjährige Kinder der Qual der Wahl aus, ob sie entweder ein Marshmallow sofort oder zwei Marshmallows in einer Viertelstunde essen wollen. Wie erwartet steckten einige Kinder das Marshmallow in den Mund, kaum dass er den Raum verlassen hatte, andere widerstanden der

DER WILLE FOLGT DEM INNEREN FEUER

Wichtig ist, dass man die Leiter kennt, die man erklimmen will, und dass sie an der richtigen Fassade steht. Dann kommen Wille, Motivation und Disziplin quasi von selbst. Die vier Porträts auf den folgenden Seiten zeigen, wie das im Einzelfall funktioniert.

Versuchung für kurze Zeit, wieder andere warteten eine geschlagene Viertelstunde auf ihre Belohnung.

Als Mischel viele Jahre später die ursprünglichen Teilnehmer wieder aufspürte, stellte er fest, dass aus den Kindern, die auf die zwei Marshmallows gewartet hatten, Erwachsene geworden waren, die besser mit dem Leben zurechtkamen. Sie hatten unter anderem weniger Alkohol- oder Drogenprobleme, waren emotional ausgeglichener, hatten eine bessere Schulbildung, stabilere, befriedigendere Beziehungen, waren schlanker und verdienten mehr Geld. Ähnliches ergab eine andere Untersuchung bei Studenten, welche die Noten von Studenten mit drei Dutzend Persönlichkeitseigenschaften verglich. Resultat: Selbstdisziplin war die einzige Eigenschaft, die in direktem Zusammenhang mit den Noten stand.

Der Radieschen-Effekt. Disziplin und Willenskraft sind aber keine Tugenden, die man entweder hat oder eben nicht. In ihrem populärwissenschaftlichen Buch «Die Macht der Disziplin» – einem «New York Times»- und «Spiegel»-Bestseller – betonen der Sozialpsychologe Roy Baumeister und der Wissenschaftsjournalist John Tierney, dass man die Willenskraft wie einen Muskel betrachten kann. Der Willensmuskel lässt sich trainieren, kann aber auch ermüden. Beispiel: Testpersonen durften in einem Experiment den ganzen Tag nichts essen. Als sie hungrig im Labor er-



Katrin Appenzeller: Von der Zahnarztgehilfin zur Wirtin

«Der Jurablick am Üetliberg ist ein unglaublich schöner Ort. Ich kannte ihn schon als Kind, hätte aber nie gedacht, dass ich ihn eines Tages selbst führen würde. Ich war schon immer viel in den Bergen gewesen, habe mich in SAC-Hütten wohlfühlt, und der Jurablick erinnert ja ein bisschen daran. Eigentlich kam alles wegen eines Bandscheibenvorfalles. Ich machte viele Therapien, auch alternative, und erhielt da den Anstoss, mir zu überlegen, wie es mit meinem Rücken so weit kommen konnte. Ich realisierte, wie sehr das Zudienende meines Berufs meinem Naturell zuwiderlief. Ich wollte unabhängig und selbstständig sein. Da half es auch nicht viel, dass meine Chefin mir viel Freiheit liess. Nach meiner Kündigung ging ich am Üetliberg spazieren. Ich kam am leerstehenden Jurablick vorbei und wusste: «Das ist es, was ich machen möchte.» Von da an ergab sich alles. Der betagte Besitzer gab mir das Haus zur Pacht für ein Jahr. Auf die Tipps von Bekannten zu Budget und Konzept mochte ich nicht hören. Ich wollte einfach mal loslegen. Die ersten Jahre musste ich schlimm abverdienen, vor allem was das Administrative anging. Der Betrieb lief schon ab dem ersten Tag so gut, dass ich bald Angestellte brauchte. Ich musste Sozialversicherungen und Mehrwertsteuer abrechnen. Das Gute an meiner Taktik war, dass ich im Betrieb herausfand, was es braucht. Ich konnte alles nach und nach kaufen, machte keine Fehlinvestitionen. Mich motivieren und erfüllen die Echos von den Gästen und die Zusammenarbeit mit den Angestellten. Ich kann mich auf sie verlassen, wir sind wie eine Familie. Das Backen, Kochen und Wirtschaften ist und bleibt meine Leidenschaft. Ich arbeite jeden Tag gerne, ich fand noch nie: Heute stinkt es mir. Es ist auch ein Riesengeschenk, dass man das findet, was einem entspricht, und es als Beruf ausüben kann. Im Rückblick ist es wie ein Märchen. Ich musste nie Unterstützung suchen. Wenn es nötig war, stand wieder jemand da und fragte, ob er helfen könne.»

Katrin Appenzeller, 53, war 18 Jahre lang Zahnarztgehilfin. In einer gesundheitlichen Krise im Jahr 2000 wurde ihr klar, wie sehr ihr die Unabhängigkeit fehlte. Ein Jahr darauf übernahm sie das damals leerstehende Gasthaus «Jurablick» auf dem Üetliberg.

schielen, standen auf dem Tisch eine Schüssel mit Plätzchen, eine Schüssel mit Schokolade und eine Schüssel mit Radieschen.

Einige Teilnehmer durften Plätzchen und Schokolade essen, andere nur Radieschen. Dann mussten die Versuchspersonen in einem anderen Raum Geometrieaufgaben lösen. Diese waren unlösbar, was die Teilnehmenden aber nicht wussten. Ergebnis: Diejenigen, die Plätzchen oder Schokolade hatten essen dürfen, tüftelten im Durchschnitt zwanzig Minuten lang an den Aufgaben. Die Radieschenesser aber, die mit der Versuchung gerungen hatten, warfen bereits nach acht Minuten das Handtuch. Wie Baumeister folgerte, besaßen sie nicht mehr genug Energie, um an den Aufgaben zu knobeln. Er nannte den Effekt «Ich-Erschöpfung». Unsere Fähigkeit, Gedanken, Gefühle und Handlungen zu steuern, schwindet in dem Mass, wie wir unsere Impulse kontrollieren müssen.

Hanteln für den Willensmuskel. Wie aber lässt sich die Willenskraft vergrössern? Durch Training, indem man kleine Vorsätze eine Zeitlang konsequent umsetzt, sagt Baumeister. So liess er eine Gruppe Teilnehmende zwei Wochen lang an ihrer Körperhaltung arbeiten. Wann immer sie daran dachten, sollten sie sich aufrecht hinstellen oder hinsetzen. Als die Gruppe später ins Labor zurückkam, hatte sie sich im Vergleich zu einer Kon-



Linda Giezendanner: Von der Floristin zur Modedesignerin

«Die Wende kam, als ich vor einem Jahr beschlossen habe, mir ein Atelier zu suchen. Dann hat sich alles ergeben. Dass ich von meinem eigenen Design-Label «sagenhaft» leben will, war mir schon lange klar, aber wirklich daran geglaubt habe ich nicht. Als ich entschieden hatte, ein Atelier zu mieten, lief plötzlich alles wie von selbst – auf einmal stand ich drin. Die Räumlichkeiten machen viel aus, sie geben den Zielen Rahmen und Realität, man geht an einen anderen Ort. Aus den Visionen wird handfeste Realität. Ich konnte plötzlich Leute empfangen, repräsentieren, meine Kleidungsstücke ausstellen. Das war ein grosser Schritt: Ich musste von meiner Arbeit leben und das Atelier bezahlen können. Das bedeutete, dass ich Geld investieren musste, um meine eigene Kollektion produzieren zu lassen. Mein Ziel war, dass man meine Kleider auf der Strasse sieht – und dafür mussten sie erst einmal in die Läden. Natürlich hatte ich auch «Schiss», grössere Mengen in Auftrag zu geben, statt wie früher nachts nebenbei einzelne Unikate zu produzieren. Das war ein finanzielles Risiko. Ich versuche einfach, nicht zu viel zu überlegen, was passiert, wenn es schief läuft. Auch hilft es, mir in Erinnerung zu rufen, dass das mein Ding ist, meine Aufgabe. Und mir immer wieder von neuem zu sagen: «Jetzt pack ich es!» Natürlich habe ich auch immer wieder Motivationshänger: Wenn zu viel Druck da ist, wenn ich nicht weiss, wo anpacken. Dann treffe ich mich mit Freundinnen für einen «Kreativtratsch»: Das gibt wieder Energie und neue Ideen. Die wichtigste Motivationsquelle sind aber die Erfolge: Etwa bei einem Fotoshooting zu sehen, wie die Arbeit ein Gesicht bekommt, die Freude zu spüren, wenn mir in den Gassen plötzlich ein Kleid von mir entgegenkommt oder zu wissen, dass auf Facebook schon 300 Leute mein Label lieben.»

Linda Giezendanner, 29, ist gelernte Floristin. 2009 hat sie ein Diplom in Modedesign erworben. Bis 2012 hat sie ihr Geld als Lehrerin verdient und ihren Traum vom eigenen Design-Label «sagenhaft», den sie schon mit 16 hatte, nebenbei gelebt.

Philip Grob: Vom Bootbauer zum Arzt

«Als Bub wollte ich Kapitän werden, und weil ich nach der Sek den «Schulverleider» hatte und Segeln mein Hobby war, fing ich eine Lehre als Bootbauer an. Mir gefiel das handwerkliche Gestalten mit Holz. Es faszinierte mich, aus geraden Sperrholzbrettern eine dreidimensionale Form zu erschaffen. Ich fand die Gerüche spannend. Mir gefiel die Ästhetik des Holzes. In den Lehrjahren, in denen ich auch die Berufsmaturitätsschule besuchte, hatte ich dann die Idee, Schiffsbauingenieur oder nautischer Schiffsoffizier zu werden. Dazu brauchte es aber eine Matura. Ich wollte sowieso noch mehr Grundlagen haben, darum begann ich nach der Lehre die Kantonale Maturitätsschule für Erwachsene. Dort faszinierte mich besonders die Biologie. Der menschliche Körper kam mir wie ein mechanisches Uhrwerk vor, wo alle Rädchen ineinandergreifen. Wenn man an einem Rädchen dreht, ergibt das einen berechenbaren Effekt an einer anderen Stelle. Ich dachte, Medizin könnte mir gefallen, und machte, einfach mal so, die Aufnahmeprüfung. Ich hatte auch die Neugier, etwas komplett Neues zu machen. Da war ich 26. In den ersten, relativ anstrengenden Studienjahren half mir, in einer Lerngruppe gemeinsam Ziele zu verfolgen. Später im Studium war ich schon näher am Beruf dran, das war ein grosser Motivationsfaktor. In der Anästhesie, wo ich seit vier Jahren arbeite, gefällt mir besonders, dass ich zeitlich viel Interaktion mit Patienten habe. Ich denke gerne über die Ursachen von Beschwerden nach und mag es, an den Rädchen des Körpers zu drehen. Wenn es mir gelingt, einem Patienten vor der Operation die Angst zu nehmen, sodass er mit Vertrauen in die Einleitung geht, wenn er eine gute Anästhesie hatte, im Aufwachraum schmerzfrei mit mir lacht, ist das super. Rückblickend finde ich, der Weg fiel mir recht leicht, auch wenn ich dafür arbeiten musste und Krisenmomente hatte.»

Philip Grob, 37, aus Zürich, ist gelernter Bootbauer. Weil er noch dazulernen wollte, machte er die Erwachsenenmatura. Er entschied sich für ein Medizinstudium und ist heute Anästhesist am Kantonsspital Freiburg.

trollgruppe, die keine Übungen machte, in punkto Selbstdisziplin auch in anderen Lebensbereichen deutlich verbessert.

Einen Vorsatz über zwei Wochen einzuhalten, scheint lösbar. Aber wie hält man Disziplin über Jahre hinweg aufrecht? Zum Beispiel durch freiwillige Selbstverpflichtung, in der Kombination mit Selbstkontrolle und Kontrolle durch andere Menschen, schlagen Baumeister und Tierney vor. Websites wie stickK.com könnten einem dabei helfen, ein beliebiges Ziel zu erreichen – abnehmen, mit dem Nägelkauen aufhören, seine Wohnung endlich streichen. Ein Schiedsrichter aus dem eigenen Bekanntenkreis entscheidet nach Ablauf einer selbst gewählten Frist, ob man sein Ziel erreicht hat. Ist dies nicht der Fall, wird von der Kreditkarte automatisch Geld abgebucht.

Diszipliniert aber ohnmächtig. Gerade in diesem Punkt setzen hiesige Motivationsforscher aber ein Fragezeichen. Dass Geld abgebucht werde, sei das Prinzip Bestrafung, sagt Maja Storch, Begründerin des Zürcher Ressourcen Modells ZRM, eines Selbstmanagement-Trainings. Bestrafung ist aber mit negativen Emotionen verbunden, und wer sich schlecht fühlt, hat Stress statt Energie für Veränderungen. Storch: «Wer sich mit Bestrafung diszipliniert, manövriert sich in eine prekäre Stimmungslage mit gefährlichen Auswirkungen auf Lebenszufriedenheit und Gesundheit.» Von



DER BEGRIFF «WILLE» ALS SPIEGEL DER ZEIT

Mit dem Willen wird eine Charaktereigenschaft wieder Mode, von der man glaubte, dass sie ihre besten Zeiten hinter sich habe. Bedeutend war der Wille vor allem für die Vorstellung der «Charakterbildung» des 19. Jahrhunderts. Um 1940 erlebte er ein Revival. Grund waren die Nationalsozialisten, die eine «Ideologie des Willens» vertraten. Bildgewordener Ausdruck dafür war Leni Riefenstahls Propagandafilm «Triumph des Willens» über den Reichsparteitag der NSDAP in Nürnberg im Jahr 1934. Nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs stürzte der Wille in der Beliebtheit regelrecht ab. In den 1960ern ging es überhaupt nicht mehr darum, mit dem Willen die eigene Gesinnungslosigkeit oder Liederlichkeit zu disziplinieren; man sollte sich viel mehr «entkrampfen». Seither verharrte die Popularität des Willens auf tiefem Niveau, bis ihn die Motivationsforschung als Willenskraft (Volition) wieder entdeckte. Neuster Höhepunkt: Der «New York Times» und «Spiegel»-Bestseller «Die Macht der Disziplin» von 2012.

«Macht» der (Selbst-)Disziplin zu sprechen, wie das Baumeister und Tierney tun, sei sowieso irreführend. Menschen würden stark von unbewussten Mechanismen gesteuert, welche die Bemühungen um Disziplin aushebeln können. Um Verhaltensänderungen zu bewirken, sei es darum unverzichtbar, das Unbewusste mit ins Boot zu holen (siehe Interview S. 14).

Evelyne Coën, Inhaberin der Zürcher Coachingfirma Cross-Roads, ergänzt diese Kritik um einen weiteren Aspekt. «Willenskraft ist schön und recht, aber die zentrale Frage ist doch: Wozu wird sie eingesetzt?» Als Beispiele nennt sie: Um Vaters Wünsche zu erfüllen? Aus Angst vor Bestrafung? Um zu tun, was einem Prestige und dementsprechende Anerkennung einträgt? Sie erzählt von einem erschöpften Klienten, der erschüttert feststellen musste: «Ich bin in meinem Berufsleben die Karriereleiter hochgeklettert und merke jetzt,

sie steht an der falschen Mauer.» Die Motivation müsse selbstbestimmt aus dem Inneren kommen, sagt Coën. Sei dies der Fall, sei sie wie geschenkt. Es sei dann kaum mehr nötig, sich mit Willenskraft zum Handeln zu zwingen.

Ziele träumen. Um zu innerer Klarheit zu gelangen, gebe es keine Methode, die für alle gilt, betont Evelyne Coën. Was es brauche, sei einen Moment lang nichts mehr im Aussen zu suchen, sondern sich ganz dem eigenen Inneren zuzuwenden – ohne Zeitdruck und ohne fixe Vorstellung und ohne Zensur, dafür mit Offenheit. Dann gelte es, im Bewusstsein das auf-tauchen zu lassen, was sich zeigen wolle, als Antwort auf die nach innen gerichteten Fragen: Was würde ich am liebsten tun? Welche unerfüllten, tiefen Bedürfnisse leben in mir? Was ist mir wirklich wichtig? Damit sei schon viel geschafft.

Wenn Klienten ihre wahren Wünsche dermassen mit den täglichen Anforderungen zugedeckt haben, dass sie nur wissen, was sie nicht wollen, aber nicht, was sie wollen, arbeitet Coën am Anfang des Coachings mit einem «zensurfreien Traumblatt». Auf einem bunten Blatt Papier notiert der oder die Betreffende alle Ideen und Wünsche zum Stichwort: Wie würde ich leben, wenn mir alles möglich wäre? Natürlich melde sich dann sofort auch eine Stimme, die sage: «Das geht nicht», erzählt Coën. Und da

sei dann der Wille gefragt, um sich von dieser Stimme nicht ablenken zu lassen. Damit das gelingt, werden alle Wenn und Aber auf einem separaten Blatt notiert. Solche Ängste zu verdrängen, funktioniert nicht. Man kann sich aber dafür entscheiden, nicht zuzulassen, dass Bedenken, Ängste und die sogenannte Realität die eigenen Träume, Wünsche, Bedürfnisse und Werte zudecken und unlesbar machen.

Der Wille folgt dem inneren Feuer. Danach gehe es ans Erkunden des Traumblattes: Worum geht es mir da wirklich? Notiertes könne auch eine symbolische Bedeutung haben, sagt Coën. Viele Klienten schrieben zum Beispiel, dass sie ein eigenes Haus mit Garten haben wollten. Dies könne in einzelnen Fällen auch ein Symbol dafür sein, dass man sich danach sehne, seine Persönlichkeit ganz zu leben und sein Leben sinnlicher zu gestalten. Es gelte Bilder und Ideen mit freiem Geist ernst zu nehmen und mit dem eigenen Gefühl zu überprüfen. «Wenn nun während der Arbeit mit den eigenen Träumen und Gedanken jemand zutiefst herausgefunden hat, was ihm wichtig ist im Leben, wird er seinem inneren Feuer folgen wollen und Schritt um Schritt den eigenen Weg gehen», sagt Coën. «Und damit kommen auch der Wille, die Motivation und die Disziplin, und zwar aus reiner Lebensfreude.» Wie das im Einzelfall funktionieren kann, veranschaulichen die vier Porträts (S. 9–11, 13).



Sarah Pierson: Von der Pflegefachfrau zur Künstlerin

«Nach ein paar Jahren in der Pflege merkte ich, dass sich Routine eingestellt hatte. Von meiner Rolle fühlte ich mich zunehmend eingegrenzt. Ich wollte mich weiterentwickeln, beruflich wie persönlich. Das Gestalterische, die Kunst, hatten mich schon immer interessiert. Als Kind malte ich viel, auch in einem Atelier. Mit Freunden diskutierte ich oft über gestalterische Themen, ich besuchte Ausstellungen und machte bei einem Filmprojekt mit. Darum schaute ich mich in dieser Richtung um. Zu meinem Glück wurde der gestalterische Vorkurs vor ein paar Jahren neu berufsbegleitend angeboten. Als ich dann mit dem Kunststudium begann, war es für mich wie ein Luftholen. Ich empfinde es als befreiend und erfüllend, mich mit meiner Kreativität und der anderer Menschen auseinanderzusetzen. Es bereitet mir Freude, mit Farben, Licht und Materialien zu arbeiten. Die Frage, wie ich mich motivieren kann, stellt sich meist gar nicht. Ich betrachte es als Geschenk, studieren zu können. Mir ist auch bewusst, dass es auch global gesehen immer noch ein Privileg ist, sich mit Kunst befassen zu können. Das heisst aber nicht, dass das Studium immer ein Zuckerlecken ist. Das gestalterische Arbeiten mit unterschiedlichsten Computerprogrammen, ist für mich mit meinem praxisorientierten Hintergrund ungewohnt und anspruchsvoll. Neben den Studienprojekten, an denen ich manchmal bis in die frühen Morgenstunden arbeite, den Prüfungsvorbereitungen und einzelnen Tagen, die ich weiterhin in der Pflege arbeite, bleibt wenig Zeit für Beziehungen. Auch muss ich trotz einem Stipendium mit wenig Geld auskommen. Wenn das Studium mal wieder sehr intensiv ist, hilft es mir, an mein Ziel zu denken. Ich möchte den Bachelor machen und etwas finden, wo ich meine Fähigkeiten aus der Pflege allenfalls einbringen kann. Vielleicht gehe ich ins Therapeutische, Maltherapie zum Beispiel. Ich finde, dass der persönliche Ausdruck wichtig ist für jeden Menschen.»

Sarah Pierson, 35, aus Zürich, ist ausgebildete Pflegefachfrau und arbeitet seit zehn Jahren auf dem Beruf. Seit 2011 studiert sie Kunst und Vermittlung an der Zürcher Hochschule der Künste.

Mit Ameisenpower zum Ziel

Ein Motto hilft. Man kann sich anstrengen, so viel man will: Wenn das Unbewusste nicht mitspielt, helfen auch die grössten Pakete an Willenskraft wenig. Die Psychologin Maja Storch gibt praktische Anweisungen, wie man auch das Unbewusste für seine Ziele gewinnt.

Interview **IWONA EBERLE** Bild **RETO SCHLATTER**

Frau Storch, wie schafft man es, den Wünschen Taten folgen zu lassen?

Da müssen wir drei verschiedene Ausgangslagen unterscheiden. Bei der ersten möchten wir etwas tun und haben auch Lust darauf. Verstand und Unbewusstes ziehen am selben Strang. Zum Beispiel schlägt die Schwägerin vor, für die Tante zu deren 75. Geburtstag ein Buffet zu machen. Unser Verstand sagt: Ich steuere etwas bei. Das Gefühl sagt: Ich habe Lust, ein neues Rezept auszuprobieren. In diesem Fall braucht man weder einen Coach noch einen Psychologen.

Und wann wird die Verhaltensänderung richtig schwierig?

Bei der zweiten Ausgangslage: Der Verstand und das Unbewusste sind verschiedener Meinung. Zum Beispiel, wenn es um das Rauchen geht. Wir wissen, wir müssten aufhören. Aber wir haben keine Lust dazu, weil es eine tolle Sache ist. Ich kann mir dank dem Rauchen Pausen gönnen, Kontakte knüpfen, mich beruhigen und so weiter. Da haben wir ein Problem, Verstand und Unbewusstes sind nicht synchronisiert. Das kennen auch Schüler, die Mathe lernen sollten, statt Party zu machen, oder Personen, die ein künstliches Kniegelenk bekommen haben und schmerzhafte Dehnübungen machen sollten. Aber auch Menschen, die eine neue Beziehung eingehen wollen. Der Verstand sagt: Es wird Zeit, dass ich wieder jemanden kennen lerne. Zu zweit ist das Leben viel schöner. Aber gefühlsmässig schreckt man davor zurück, sich auf einem Dating-Portal einzulog-

MAJA STORCH ist Inhaberin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich ISMZ, einem Spin-off der Universität Zürich. Bekannt wurde sie vor allem durch das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM), das sie zusammen mit Frank Krause entwickelte. Storch ist Autorin zahlreicher Sachbücher.

gen oder Menschen anzusprechen. Dann gibt es noch die Automatismen ...

Was ist da das Problem?

In gewissen Situationen handeln Menschen reflexhaft. So möchte sich eine Frau, die ein Burnout hinter sich hat, besser abgrenzen. Sie hat aber gelernt, automatisch zu sagen, «Ich mache es», wenn jemand sie mit einem Hundeblick anschaut. Sie tut das Gegenteil von dem, was sie möchte.

Kann sie das kraft ihres Willens ändern?

Nein. Der Wille ist wertvoll, um Absichten umzusetzen, aber er kann erlahmen, wie auch Baumeister und Tierney in ihrem Bestseller «Die Macht der Disziplin» erwähnen (siehe S. 9). Bei Zielen, wo der Verstand und das Unbewusste in verschiedene Richtungen ziehen oder wo uns Automatismen in die Quere kommen, müssen wir das Unbewusste für unser Ziel gewinnen. Wie kann es mit Spass und Freude dabei sein? Da setzt das Zürcher Ressourcen Modell ZRM mit den Motto-Zielen an.

Wie baut man sich ein solches Motto-Ziel?

Was wollen Sie denn ändern und schaffen es nicht richtig?

Hmm ... meine Wohnung ausmisten.

Gut, also los: Welches Tier hat Eigenschaften, die Ihnen beim Ausmisten nützlich sein könnten?

Die Ameise. Sie arbeitet fleissig, ohne sich Gedanken zu machen und von Unlustgefühlen abgelenkt zu werden.

Da haben wir schon eine Ressource. Das Motto-Ziel bauen wir auf einem Bild auf. Ihr Motto könnte also sein: «Mit Ameisenpower schaffe ich mir ein gemütliches Nest.» Wie positiv empfinden Sie das auf einer Skala von 1 bis 100?



Da würde ich sagen: 30.

Das muss deutlich in den positiven Bereich kommen. Welches Musikstück würde Ihnen beim Entrümpeln helfen?

Ein Country-Stück, dessen Titel mir gerade entfallen ist. Und welche Romangestalt würde Sie unterstützen?

Superman.

Gut, dann machen wir doch eine Ameise mit Superman-Kostüm. Also «Super-Ameise schafft sich im Country-Takt ein gemütliches Nest.» Welchen Wert hat das?

Etwa 60.

Das ist doch schon was! Wir suchen also so lange gemeinsam nach einer passenden Bildkombination, bis wir deutlich im Plus-Bereich sind. Das Motto-Ziel können Sie sich jetzt als Bildschirmschoner auf den Computer tun oder sich an den Badezimmerspiegel kleben. Wichtig ist, dass Sie mehrmals am Tag daran erinnert werden. Die Musik können Sie zum Ausmisten dann auch auflegen, wenn Sie wollen, und sich ein «Ameisen-T-Shirt» anziehen. So kann man seine Absicht in viel besserer Stimmung umsetzen, als wenn man sich mit der Selbstkontrolle zwingt. Wir erschaffen also ein Bild, das konform ist mit unserer Verstandesabsicht und attraktiv für unser Unbe-

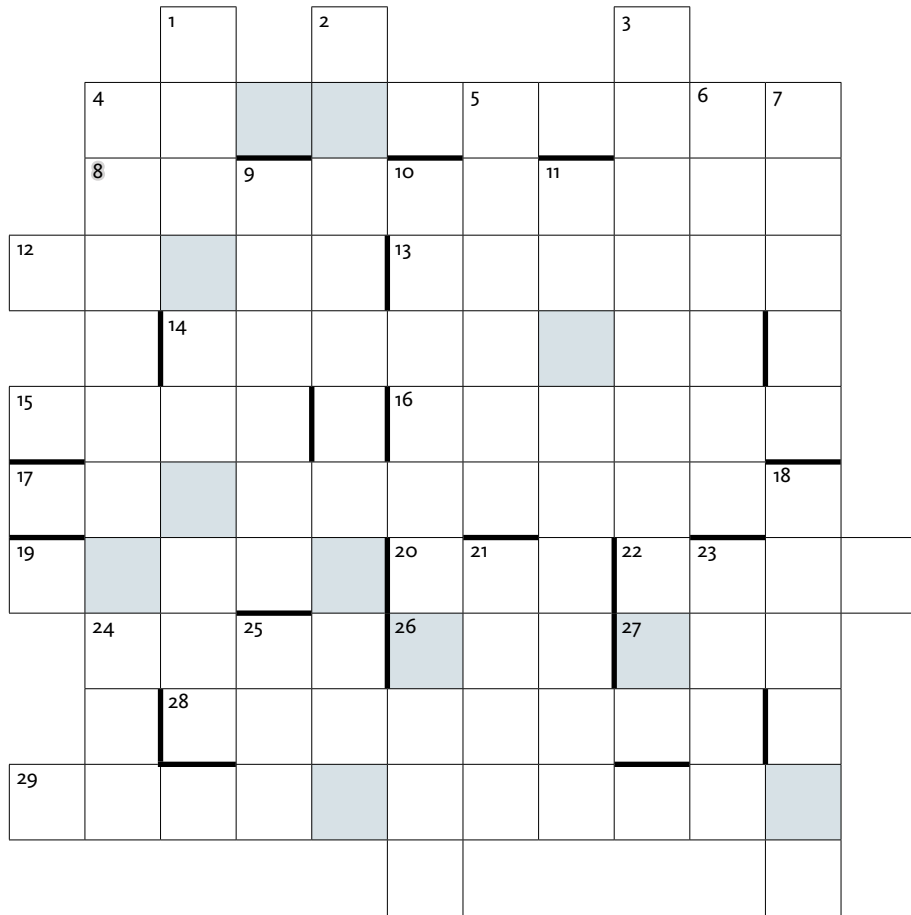
wusstes. Das muss aber massgeschneidert erfolgen. Es dauert auch seine Zeit, in der Regel einen halben Tag.

Und wie können Motto-Ziele bei Automatismen helfen?

Man setzt noch einen Wenn-Dann-Plan drauf. Die burnoutgefährdete Person sagt sich also: «Wenn Kollegen X und Y mich mit einem Hundeblick anschauen, dann sage ich höflich Nein.»

Hat das nicht doch wieder mit dem Willen zu tun?

Natürlich, wobei die Frage ist, wie man den Willen definiert. Umgangssprachlich wird «Wille» ja im Sinn einer Anstrengung benutzt, wie man im Zusammenhang von Ausdrücken wie «Reiss dich am Riemen» oder «Gib dir einen Ruck» deutlich sehen kann. Die alte Vorstellung ist, dass Willenskraft mit Anstrengung verbunden ist, dass es um die Kontrolle von Impulsen des Unbewussten durch den Verstand geht. Ständige Selbstkontrolle nach dem Motto «Reiss dich zusammen» ist aber die Eintrittskarte ins Spital, sie führt ins Burnout. Die moderne Motivationspsychologie sagt ganz klar, dass diese alte Vorstellung des Willens überholt ist. Wenn ich nämlich lerne, Unbewusstes und Verstand zu synchronisieren, kann ich eine Form von Willenskraft erzeugen, wo das Umsetzen von Zielen anstrengungsfrei ist, mühelos ist und sogar Spass macht.

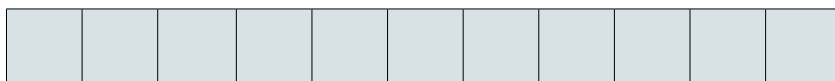


WAAGRECHT (I = J = Y)

- 4 Hier ist Tarnung im Anzug
- 8 Ein weitgespannter Farbton
- 12 Worum sich beim Indianerspielen manchmal alles dreht
- 13 Vom nicht verletzungsfreien Leben gezeichnet
- 14 Liebevolle Verkleinerung einer Fussballgottheit
- 15 Wäre gesteigert ein wilder Eber, das Holzstück
- 16 Kann direkt vor dem Wind hart sein
- 17 Naivität der Auerochsen?
- 19 Gesichtszüge, ob entgleist oder nicht
- 20 Salzgehalt der Biodiversität
- 22 Angst, in vielen Ländern dieser Erde verspürt
- 24 Riskiert sprichwörtlich seine Existenz beim Wasserholen
- 26 Kommt den Monarchisten (nicht) spanisch vor
- 27 Ergänzt die Kur klassisch philosophisch
- 28 Zeitvertreib am Meer, aber nur für Deutschschweizer Kinder
- 29 Wie zum Beispiel lernt Hänschen, was Hans nimmermehr lernen kann?

SENKRECHT

- 1 Was weder ins «Inland» noch ins «Ausland» passt und doch in der Mehrzahl in französischen Zeitungen steht (2 Wörter)
- 2 Bringt saisonal manchmal willkommene Erfrischung
- 3 Der teilweise satanische unter den Maulwurfsgrillen
- 4 Eines der unausgeglicheneren Temperamente
- 5 Ein vorne ergänztes Versteck tönt wie eine eingedeutschte Hippieblume
- 6 Ist «in Chianti» sehr bekannt, man kann es aber nicht trinken oder essen
- 7 Ein seit Generationen bei uns bekannter Lausbub
- 9 Die Zürcher Gemeinde wirkt ziemlich lang, wenn man sie zu Fuss abgehen muss
- 10 Mit Brett vor dem Kopf und/oder sonstwie beschränktem Horizont
- 11 Ist im Militär schon sehr befördert worden
- 18 Diente dem Vernehmen nach als Quellnymphe
- 21 Diese Wüste lebt scheinbar wirklich nicht
- 23 Langerzählungen
- 25 Ein kopfloser Uferweg



Schicken Sie das Lösungswort, das sich aus den grauen Feldern ergibt, an raetsel@eb-zuerich.ch. Einsendeschluss: 13. Juli 2013. Die Lösung findet sich ab dem 15. Juli 2013 auf www.eb-zuerich.ch/blog. Unter den richtigen Einsendungen werden 5 Preise verlost. Erster Preis ist ein Bildungsgutschein der EB Zürich im Wert von 100 Franken. Zweiter bis fünfter Preis ist eine EB-Zürich-Tasche.



«Ich bin ein Potpourri»

Die Sprache als roter Faden. Sie ist zweisprachig aufgewachsen, und Sprache bedeutet für sie Heimat; Marinella Papastergios Pedevilla weiss genau, was es bedeutet, eine Sprache zu lernen. Das kommt ihr als Leiterin des Bereichs Deutsch als Zweitsprache zugut.

Text **SUSANNE WAGNER** Bild **PHILIPP BAER**

Was für ein Name: Marinella Papastergios Pedevilla. Für die einen klingt er wie eine Melodie, für die anderen wie ein Gedicht. «Ich bin ein Potpourri», sagt Marinella Papastergios Pedevilla. «Mein Vater stammt aus Griechenland, meine Mutter aus Süddeutschland, mein Ehemann hat Wurzeln im Südtirol und in Österreich, und unsere beiden Katzen sind Halb griechen.» Im Gespräch mit der kurzhaarigen Frau fallen das sorgfältig artikulierte Zürichdeutsch und der Schalk in der Stimme auf. Etwa wenn sie mit leichter Ironie und einem Schmunzeln sagt, es entspreche ihr als Halbgriechin durchaus, erst um halb zwei Uhr Mittagspause zu machen.

Immer eine offene Tür. Zwar steht Marinella Papastergios Pedevillas Bürotüre im EB-Zürich-Schulhaus in Altstetten praktisch den ganzen Tag über offen. Am Mittag und während der grossen Pausen läuft jedoch am meisten. Diese Zeit nutzen die rund 60 Kursleitenden im Bereich Deutsch als Zweitsprache besonders gerne, um offene Fragen oder administrative Probleme zu klären. Es bereitet Marinella Papastergios Pedevilla Freude, mit Menschen zu arbeiten. Sei es, wenn sie an zwei Abenden und einem Nachmittag selber vor einer Klasse steht, sei es, wenn sie Mitarbeitendengespräche führt oder den Unterricht von Kolleginnen oder Kollegen besucht und bewertet. «Ich finde es spannend und herausfordernd, dass jeder dieser Menschen ein anderes Bedürfnis und einen unterschiedlichen kulturellen und biografischen Hintergrund hat.»

Die Erfahrung von Fremdheit. Das Thema Sprachenlernen hat Marinella Papastergios Pedevilla von klein auf

begleitet. In ihrer Umgebung büffelte immer jemand eine andere Sprache: Ihr Vater lernte Deutsch und ihre Mutter lernte Griechisch. «Meine Eltern kamen aus ganz verschiedenen Himmelsrichtungen und haben sich in Zürich getroffen», sagt die 38-jährige fast zärtlich. Sie und ihr Bruder lernten ebenfalls Griechisch, indem sie mit ihrem Vater redeten. Und an den schulfreien Mittwochnachmittagen in der griechischen Schule.

Ihre Muttersprache war dennoch Deutsch, und die anderen Kinder liessen es die kleine Marinella spüren, dass sie weniger gut Griechisch konnte als sie. «Die griechische Schule war keine schöne Erfahrung, aber rückblickend bin ich froh, dass ich gelernt habe, griechisch zu lesen und zu schreiben», erinnert sich Marinella Papastergios Pedevilla. Dank dieser Erfahrung kann sie sich ein Stück weit mit den Kursteilnehmenden identifizieren und in Migranten einfühlen. «Weil ich im Grunde selber eine bin.» In Zürich geboren und aufgewachsen, hatte sie einen griechischen Pass, bis sie mit 18 Jahren eingebürgert wurde.

Olympische Spiele in Athen. An ein kunterbuntes Potpourri erinnert auch ein wenig ihr beruflicher Werdegang. Den vier Jahren Handelsmittelschule fügte sie anderthalb Jahre Übergangsklasse an, um die Matura zu erlangen. Schon während des Studiums der Germanistik, Anglistik und Geschichte jobbte sie an verschiedenen Orten, sie arbeitete im Backoffice des damaligen Radio DRS und beim Pressedienst des Schweizer Fernsehens. Während den Olympischen Spielen 2004 in Athen stellte sie als Volunteer im olympischen Dorf



Tagespässe aus. Nach dem Studium unterrichtete sie an verschiedenen Schulen Deutsch als Zweitsprache, sammelte Erfahrung als Officemanagerin bei einem Headhunter, wechselte zu einer Kunstschule, wo sie das gesamte Sekretariat leitete, und übernahm im letzten Jahr die Leitung des Bereichs Deutsch als Zweitsprache.

Kursideen austüfteln. Den Tag, als sie vor dem Kollegium von rund zwei Dutzend Kursleitenden stand und ihr Bewerbungsreferat hielt, wird Marinella Papastergios Pedevilla nicht so schnell vergessen. «Es hätten auch 60 kommen können», kommentiert sie dieses unkonventionelle Bewerbungsgespräch heute mit trockenem Humor. Es hat sich gelohnt; im letzten November trat sie die Stelle an. Viel Zeit nimmt gerade die Arbeit am neuen Kursprogramm in Anspruch, das jeweils nach den Sommerferien in gedruckter Form erscheint. Auch das Kreieren neuer Kurse und das Prüfen von Kursideen gehören zu den Aufgaben von Marinella

Papastergios Pedevilla – eine Arbeit, die ihr als Germanistin besonders Spass macht. So stammt etwa die Idee für den neuen Kurs «Wortschatzkiste Deutsch» von ihr, in dem die Teilnehmenden verschiedene Arbeitstechniken des Wortschatzlernens kennenlernen.

Lebensart und Heimat. Marinella Papastergios Pedevilla arbeitet sehr gerne. Sie weiss aber auch, wie wichtig es ist, auch einmal nichts zu tun: «Es wäre wohl gesünder für uns alle, etwas von der sprichwörtlichen Gelassenheit und auch der Lebensfreude der Griechen abzuschauen.» Kraft für den Berufsalltag findet sie beim Lesen oder beim Besuchen von Ausstellungen, im Gespräch mit Freundinnen, auf Ausflügen oder Reisen mit ihrem Ehemann. Auf die Frage, was Heimat für sie bedeute, sagt sie: «Heimat ist weniger ein Ort als Menschen, mit denen ich mich wohl fühle. Oder die Sprache, Zürichdeutsch oder Hochdeutsch, oder der typische Geruch eines Hafens im Süden oder einer Asphaltstrasse nach einem Sommerregen in Zürich.»

Schaurige Symptome

«Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker und lesen Sie die Packungsbeilage.» Meinen Arzt oder Apotheker habe ich noch nie gefragt. Erstens besitze ich keinen eigenen Apotheker und zweitens ist mein Arzt zwar nett und kompetent, aber meine Sorgen bezüglich Risiken und Nebenwirkungen, die entstanden sind, nachdem ich die Packungsbeilage gelesen habe, kann er nicht zerstreuen. Je kleingedruckter etwas dort steht, desto eher krieg ichs. Ich würde mich nicht direkt eine Hypochonderin nennen – doch an Fantasie über den schlimmstmöglichen Verlauf eines Symptoms bis hin zu realitätsnahen 3D-Bildern meines darauffolgenden Endes fehlt es mir nicht.

Kürzlich arbeitete ich am Computer und hatte schon vormittags Kopfschmerzen. Nun können Kopfschmerzen, dies ergab meine unmittelbar darauffolgende Google-Recherche (7 620 000 Ergebnisse), als primäres Symptom auftreten und von Stress, Nikotin, Schlafmangel und zu viel Alkohol herrühren. Oder, wie die Webseite einer bekannten Brauerei behauptet, von zu wenig Alkohol. Daneben, so erfuhr ich, gibt es den sekundären Kopfschmerz, dem eine ernste Krankheit zu Grunde liegt. Als mögliche Ursachen fand ich am späteren Nachmittag folgende Liste: Schädelverletzungen, Blutgefäss- oder Stoffwechselerkrankungen, Allgemeininfektionen, psychiatrische Störungen und «viele weitere». Nachdem ich beim Lesen von «psychiatrische Störungen» bereits von den ersten visuellen und akustischen Sinnestrübungen heimgesucht wurde, beunruhigte mich der letzte Punkt ganz besonders. Viele weitere. Was das bedeutet, kann jemand, der auch nur den Ansatz hypochondrischer Veranlagung hat, sicherlich erraten. Viele weitere heisst: Alles ist nicht nur möglich, sondern höchstwahrscheinlich. Die ganze illustre Welt der Leiden und Gebrechen eröffnet sich vor einem wie weiland das Rote Meer vor Moses.

Ich konnte nicht anders. Ich musste die Wahrheit erfahren. Meine mehrstündige Internetforschung mittels Ausschlussverfahren ergab, dass der Grund meines Kopfschmerzes entweder eine verschleppte Cholera war oder das Frühstadium von Rinderwahnsinn. Mir flimmerte es vor den Augen. Der hohe Pfeifton in meinem rechten Ohr steigerte sich zu einem vielstimmigen Crescendo. Mit letzter mir zur Verfügung stehender Kraft stellte ich kurz vor Mitternacht den Computer ab.

Und siehe da – Pfeifen, Flimmern und Kopfschmerz hörten auf.



MITRA DEVI ist Krimiautorin, bildende Künstlerin und Journalistin und hat vor kurzem ihren ersten Dokumentarfilm «Vier Frauen und der Tod» gedreht. Sie veröffentlichte dreizehn Bücher. Nebst schwarzhumorigen Short Stories, von denen einige als «Schreckmüpfel» von Radio SRF gesendet wurden, hat sie sich mit der Nora Tabani-Serie einen Namen gemacht. Im neuesten Roman «Der Blutsfeind», der mit dem Zürcher Krimipreis ausgezeichnet wurde, lässt sie ihre Detektivin bei einem Bankraub am Paradeplatz ermitteln.

Neue Nachbarschaften in der Stadt

Grüezi Herr Pitteloud

Sie setzen sich für einen «Neustart mit Nachbarschaften» ein. Was ist das?

Das ist ein Konzept, wie man in der Stadt nachhaltig leben kann. Wenn sich jeweils etwa fünfhundert Leute eng vernetzen und teilweise zusammen haushalten, können sie sehr viel Energie und Boden sparen und erst noch soziale Kontakte pflegen, die sehr wertvoll sind. Das Leben soll wieder viel lokaler werden. Dann fallen viele unsinnige Transporte weg.

Wie geht das konkret?

Im Idealfall hat es genügend Land in der Nähe, um Lebensmittel selber zu produzieren, zum Beispiel Gemüse, Salat und Früchte. Dann kann man sie in eigenen Depots lagern und sehr günstig abgeben. Eine grosse Gemeinschaftsküche gehört dazu, sogar ein Restaurant, dazu Bar, Bibliothek, Reparaturservice, Wäscherei, Kinderparadies, Gästehaus und so weiter.

Wer soll das alles betreiben?

Möglichst viel davon die Bewohner selber. Natürlich geht es nur, wenn alle Nachbarn etwas Freiwilligenarbeit leisten. Das braucht nicht sehr viel zu sein, vielleicht vier oder fünf Stunden im Monat.

Das klingt wie eine Baugenossenschaft, die einfach speziell intensiven Austausch pflegt.

Das stimmt schon, aber es geht noch weiter. Hintergrund ist die Transition-Town-Bewegung, die vor sieben Jahren in Irland entstanden ist. Das bedeutet «Stadt im Wandel»: urbane Wohngemeinschaften, die so viel Energie sparen, dass man unabhängig von Erdöl und Atomstrom wird. Weil mehr als zwei Drittel der Leute in Städten oder Agglomerationen wohnen, kann man hier am meisten herausholen.

Ist das nicht einfach eine schöne Utopie?

Überhaupt nicht. Es gibt schon über sechshundert offizielle Transition-Towns. Auch Winterthur gehört dazu, und in der Stadt Zürich gehen die Überbauungen Kraftwerk 1, 2 und 3 in diese Richtung. Sie werden von der Stadt offiziell unterstützt, weil sie helfen, das Energieziel der 2000-Watt-Gesellschaft zu erreichen. Die alte Kaserne in Zürich würde sich auch dafür eignen, wenn in einigen Jahren die Polizei auszieht.

Wenn man so nahe zusammenlebt, dann gerät man sich doch dauernd in die Haare.

Klar, dass es Konflikte gibt. Aber hier machen Leute mit, die gerne mit anderen zusammen sind. Häufig bringen sie schon entsprechende Erfahrungen mit. Dazu gibt es Methoden der Konfliktbereinigung, die aus den Bewegungen der Selbstverwaltung entstanden sind und sich bewährt haben.

Und in einem zweitägigen Kurs kann man lernen, wie das alles geht?

Die zwei Tage geben einen Überblick über das Konzept, zeigen konkrete realisierte Beispiele und vermitteln die wichtigsten Werkzeuge, um zu beginnen. Richtig los geht's dann nachher.

Besten Dank für Ihre Ausführungen.



GÉRARD PITTELOUD arbeitet als Informatiker und Kursleiter an der EB Zürich. Er führt Kurse zu IT-Netzwerken durch und ist zusätzlich spezialisiert auf Green IT, also auf nachhaltige Informatik-Anwendungen. Sein privater Dachgarten in Rapperswil gilt als Vorzeige-Beispiel für Natur in der Stadt.

KURS ZUM THEMA

Neustart mit Nachbarschaften

Schwerpunkte: Energiewende, Nachbarschaften, Urbane Initiativen, Stadt-Land-Vernetzung

30.–31. August 2013

Weitere Informationen: www.eb-zuerich.ch

Ein Kick für die Weiterreise

Andocken. Beruflich gut qualifiziert und trotzdem ohne entsprechende Arbeit – so geht es vielen fremdsprachigen Frauen. Das EU-Projekt World Wide Women will dem mit einer gezielten Weiterbildung begegnen. Am Deutschweizer Pilotkurs führend beteiligt ist die EB Zürich.

Text GUIDO STALDER Bild MIRIAM KÜNZLI

Es sind viele, sie kommen von überall her, und sie sind laut. Zwanzig Frauen, aus Peru, Sri Lanka, Indien, Russland, Syrien, Mexiko und zehn weiteren Ländern. Wenn sie loslegen, steigt der Geräuschpegel im Kursraum sofort – manchmal so sehr, dass die Deutschlehrerin Sabrina Brunner damit droht, sie nehme jetzt dann gleich wieder die Glocke, um etwas Ruhe zu schaffen. «Es gibt Gruppen, die ich ab und zu wecken muss», erzählt sie später lachend, «aber diese hier sicher nicht.»

Sie können etwas. Die zwanzig Frauen sind alle beruflich gut qualifiziert: als Anwältin, Lehrerin, Pharmazeutin, Betriebswirtschaftlerin oder Psychologin. Trotzdem schaffen sie es nur schwer, eine entsprechende Stelle zu finden. Weil sie fremdsprachig sind und aus einer anderen Kultur stam-

men. Hier setzt das EU-Bildungsangebot World Wide Women an – die Teilnehmerinnen sollen mit einem neunmonatigen Intensivkurs fit für den hiesigen Arbeitsmarkt werden.

Vier Länder sind am Programm beteiligt, neben der Schweiz auch Spanien, Italien und Rumänien. Träger des Kurses sind die Stiftung Ecap, die EB Zürich und das K5 Basler Kurszentrum. Es haben sich so viele Interessentinnen gemeldet, dass der Kurs doppelt geführt wird, in Basel und in Zürich. Das braucht noch zusätzliche Koordination. Eva Müller-Kälin, die den Teil der EB Zürich leitet, sieht es als Herausforderung, aber vor allem auch als grosse Chance: «Dass wir von der Schweiz aus an einem europäischen Projekt teilnehmen können, ist eine echte Horizont-erweiterung für alle Beteiligten.»

Alles was es braucht. Das Programm hat es in sich. In neun Monaten gibt es dreissig Tage Unterricht, nochmals ähnlich viel E-Learning und Selbststudium, dazu einen einwöchigen Stage. Deutsch für das Berufsleben und die Arbeit am Computer machen den grössten Teil aus, dazu kommen Arbeitsrecht,

Nächster Kurs an der EB Zürich voraussichtlich im Frühling 2014. Weitere Informationen:
worldwomen@ecap.ch
www.worldwomen.ch



Präsentationstechnik, Lern- und Arbeitsstrategien, Bewerbungstechnik. Und ein wichtiger Teil gehört der konkreten Umsetzung: Die Teilnehmerinnen erstellen ihr individuelles Kompetenzprofil, formulieren einen Aktionsplan und legen sich Strategien für die Stellensuche zurecht. Unterstützt werden sie dabei durch Einzelcoaching.

Heute Morgen gibt es Informatik bei Kursleiterin Martina Würmli. Internationales, gedämpftes Stimmengewirr, die Teilnehmerinnen installieren routiniert die Laptops. Punkt neun huschen noch die letzten hinein. Prüfungstraining ist angesagt, um das ECDL-Zertifikat zu holen, den «Europäischen Computer-Führerschein». Die kniffligen Fragestellungen der Excel-Probeprüfung werden besprochen, eine Teilnehmerin kommt nach vorne und löst die schwierigsten Aufgaben stellvertretend und via Beamer sichtbar. Als sie stockt, wird sie von einer Kollegin abgelöst, und die anderen helfen mit tatkräftigen Tipps mit. Die Stimmung ist konzentriert: Ein Computer hat

keinen Strom – die kleine Panne wird behoben, ohne den Unterricht zu unterbrechen.

Lernen und suchen. «Es ist wirklich streng», sagt Noelia Del Pozo nach dem Unterricht, «es geht sehr, sehr schnell, und wir haben viele Hausaufgaben.» Sie stammt aus Spanien, ist durch ihren Ehemann in die Schweiz gekommen und ausgebildete Lehrerin für die Unterstufe. Ihre Kollegin Marta Baumann, aus Argentinien und Rechtsanwältin, pflichtet ihr bei. Aber: «Der Kurs gibt einen Kick, um etwas zu machen.» Beide wollen ihre Zukunft am Schluss klarer sehen, sich neu orientieren können.

Rabaa El Assali aus Marokko, auch sie Juristin, sieht das Projekt für sich als «Brücke». Aber sie sei noch sehr auf der Suche und möchte noch mehr individuelle Unterstützung von der Kursleitung. Es gebe viele Möglichkeiten, sagt sie, aber sie kenne sie nicht: «Ich bin wie eine Blinde.» Marta Baumann dazu: «Der eigentliche Weg beginnt wahrscheinlich erst nach dem Kurs.»

Der Flash der Chefin. Für einen Teil der Lern- und Arbeitsstrategien hat Eva Müller-Kälin einen Höhepunkt organisiert: Josefa Haas kommt, die Rektorin der EB Zürich, und auch sie spricht vom Weg, von ihrer Lernbiografie. Sie sei als Elfjährige aus dem Ausland, als Deutsche, in die Schweiz gekommen: «Ich fand den Wechsel toll, eine schöne Lernerfahrung und Bereicherung.» Sie möge den Begriff Migrantinnen nicht sonderlich, sondern rede lieber von Reisenden, die Wertvolles dabei lernen. Haas: «Lernen ist eine geistige Reise.» Sie selber sei wie ein Schwamm, verrät sie weiter, und sauge alles auf. «Ich bin verliebt ins Lernen. Wenn ich etwas verstanden habe, gibt mir das einen richtigen Flash.»

Einige Teilnehmerinnen nicken zustimmend, andere schreiben mit. Das mit dem Reisen und dem Lernen und dem Flash dürfte noch Stoff für angeregte Diskussionen geben. Mit garantiert internationaler Beteiligung.

«Banker sollen arbeiten, statt ihre Boni auszurechnen»

Wieder auf den Boden kommen. Sie galt als eine der mächtigsten Wirtschaftsfrauen Europas und stieg aus. Antoinette Hunziker-Ebnetter, ehemalige Top-Bankerin und Chefin der Schweizer Börse, ertrug die vorherrschende Mentalität in der Finanzbranche nicht mehr. Heute leitet sie einen kleinen Betrieb, der auf nachhaltige Finanzanlagen spezialisiert ist. Manchmal kocht sie auch für ihre Angestellten.

Interview **GUIDO STALDER** Bilder **RETO SCHLATTER**

Sie zitieren gerne den Autoindustriellen Henry Ford: «Würden die Menschen das Geldsystem verstehen, hätten wir eine Revolution noch vor morgen früh.»

Es ist so. Viele Kunden, die mit ihrem Geld zu uns kommen, haben Produkte in ihren Anlagendepots, die sie nicht verstehen und die für sie auch zu risikoreich sind. Die meisten wären zufrieden mit Anlagen in Aktien und in Obligationen plus ein wenig Bargeld und Wertsachen. Aber auf so etwas könnte eine Bank natürlich mit Recht nicht hohe Margen verlangen.

Also nichts gelernt aus den vielen Krisen?

Ich habe mich leider getäuscht nach 2008, als ich dachte, jetzt hätten wir einen Schuss vor den Bug erhalten in dieser Branche – als wir einige Tage nicht wussten, ob das Finanzsystem noch hält, als keine Bank der anderen mehr Kredite gab. Keiner traute mehr dem anderen Profi, weil er dachte, dass die andere Bank noch schlechtere Positionen als die eigene hatte.

Warum wird das nicht besser?

Immer noch sehr viele Berater werden angehalten, so zu arbeiten, damit sie hohe Gebühren hereinbringen. Wir hatten ja einmal ein Spekulationsverbot, das unter dem ehemaligen Präsidenten des Vororts, des Handels- und Industrievereins, entwickelt worden ist. Das hat man erst in den 90er Jahren aus dem Strafgesetzbuch gestrichen. Vorher war es gar nicht erlaubt, den Privatkundinnen und -kunden etwas zu verkaufen, das sie nicht verstehen.



Sind Bankberater gierige Leute, die nur auf ihre Boni achten?

Das Hauptproblem der Boni ist, dass die Leute ausrechnen können: Wenn ich jetzt ein Produkt mit hoher Marge verkaufe, bekomme ich nächsten Frühling diesen Bonus und kann mir dieses Auto leisten, ein grösseres natürlich. Dann wird die ganze Zeit gerechnet. Die Zeit, die gebraucht wird, um die Boni zu berechnen, statt zu arbeiten, ist enorm. Das würde direkt eine Produktivitätssteigerung geben ohne Boni.

Wollen die Bankberater das?

Ich glaube, viele Bankberater würden gerne anders arbeiten. Aber die Führung ist falsch, nur noch nach Listen und Zahlen. Als ich selber noch Händler führte, sagte ich jeden Tag, wenn ich im Büro war, jedem Händler Grüezi, und habe bei jedem Händler geschaut: Ist das möglich, was er heute verdient hat mit dem, was man an den Märkten machen konnte? Ich wusste auch noch, wer hinter den Geschäften stand.

Sie wollten auch andere Bonussysteme.

Ich habe einmal ein Bonussystem eingeführt bei Investment-Bankern: 25 Prozent des Bonus hing davon ab, ob sie die Werte, die wir gesetzt hatten, fair umsetzten. Das heisst, wenn einer zu viel Marge nahm, erhielt er weniger Bonus. Aber es war anspruchsvoll, dies durchzusetzen, insbesondere in der Konzernleitung.

Sind Sie für gesetzliche Obergrenzen der Boni?

Ich weiss, seit ich Börsenchefin war, dass jede Regulation umgangen werden kann. Darum bringt das nicht viel. Auch bei der 1:12-Initiative ist das so. Bei uns ist das Verhältnis zwischen dem tiefsten und dem höchsten Lohn 1 zu 3,5 – das würde mich ja nicht kratzen. Aber es bewirkt bloss, dass es viele neue Firmen gibt: In den einen arbeiten diejenigen, die viel verdienen, und in den anderen, diejenigen, die wenig verdienen. Zudem besteht die Gefahr, dass Arbeiten von Mitarbeitenden mit tiefen Löhnen ins Ausland verlagert werden. Also: Begrenzungen nützen eigentlich nichts und sind für die Förderung von Arbeitsplätzen im eigenen Land kontraproduktiv.

Was nützt?

Transparenz und Konsequenz. Dass man über diese Sachen abstimmt an den Generalversammlungen. Dass man die Verantwortlichen nicht wiederwählt und auch nicht in diese Firmen investiert. Ich hatte grosse Freude, als letztes Jahr in England erstmals Verwaltungsräte der Entschädigungskomitees abgewählt wurden. Bei uns beginnt es jetzt auch. Man muss sich Zeit dafür nehmen, um sich zu informieren. Aber wenn man Geld hat, hat man eine Verantwortung. Deshalb zitiere ich auch immer wieder Henry Ford. Wenn man nicht drauskommt, kann man eben auch manipuliert werden. Sie müssen also selber ein gewisses Wissen aufbauen. Wir müssen unbedingt sehen, dass wir nicht mehr so «financially illitered» sind, quasi Analphabeten in Geldsachen.

Sie vergleichen auch mit dem Detailhandel.

Genau. Die Grossverteiler bieten heute viele biologische Produkte an, weil die Kundinnen und Kunden es verlangen. Ich hätte nie gedacht vor zwanzig Jahren, dass es bereits ein solch grosses und diverses Angebot geben würde. Was beim Einkaufen passiert ist, muss auch in der Finanzwelt passieren: Man sagt einfach, hier investiere ich nicht, weil ich als Aktionär doch nicht diesen Bonus finanzieren will.

Die meisten Leute haben ja keine Aktien oder Obligationen. Wie soll man da Einfluss nehmen?

Jede Schweizerin und jeder Schweizer arbeitet, hat Geld in der Pensionskasse. Das sind über 700 Mia. Franken, die angelegt werden. Fragen Sie bei Ihrer Pensionskasse nach, wie sie Ihr Geld anlegt. In anderen Ländern, in Skandinavien, wird alles Pensionskassengeld nachhaltig angelegt, in Holland seit Jahrzehnten. In England, in Frankreich, auch im Welschland ist man viel weiter als in der Deutschschweiz.

Wie sieht das konkret aus?

Die norwegische staatliche Pensionskasse sagte, sie gehe mit ihrem Engagement aus der Firma Walmart raus, solange diese so schlechte Verträge für Teilzeit-Mitarbeiterinnen habe. Dann hat Walmart ihre Verträge angepasst, und die norwegische Pensionskasse ist wieder eingestiegen. Die Börsen könnten sogar Nachhaltigkeitskriterien einführen bei der Zulas-

ANTOINETTE HUNZIKER-EBNETER begann ihre Bank-Karriere während des Studiums an der Wirtschaftshochschule St. Gallen bei der Investmentbank Goldman Sachs. Später leitete sie die Handelsabteilungen bei der Bank Leu und der Bank Julius Baer, wo sie auch Mitglied der Konzernleitung war. Von 1997 bis 2000 war sie Geschäftsleiterin der Schweizer Börse SWX und baute in London die paneuropäische Börse Virt-x auf. Heute führt sie zusammen mit den Geschäftsleitungskollegen die eigene Firma Forma Futura Invest AG in Zürich, die auf nachhaltige Vermögensberatung spezialisiert ist und zwölf Mitarbeitende beschäftigt. Antoinette Hunziker-Ebnetter wohnt mit ihrem Lebenspartner und ihrem 20-jährigen Sohn in Zürich.



sung. Die Börsen in Südafrika und in São Paulo tun dies.

Sie selber wollten ja auch die Börse fairer gestalten.

Ich hatte immer versucht, auch als Börsenchefin, diese Werte umzusetzen. Ich hatte mich ja enorm für die elektronische Börse eingesetzt. Ich glaubte damals an die Demokratisierung der Information, damit gewisse alte Machenschaften, die am Ring möglich waren, nicht mehr möglich sind, weil es ja dann transparent ist.

Welche Machenschaften?

Also zum Beispiel Kurse vorwegnehmen und damit spekulieren. Das kann man in dem Sinn beim elektronischen System nicht mehr. Wir hatten damals in der Schweiz das beste elektronische Börsenhandels- und Informationssystem entwickelt. Das war natürlich für mich eine der faszinierendsten Aufgaben. Ich durfte zusammen mit meinen Geschäftsleitungskollegen und den Mitarbeitenden die verschiedenen Börsen (Basler, Genfer, Zürcher Börse) in eine Firma, die Soffex, mit neuem Denken zusammenbringen. Nachher kam aber auf, dass man wieder das sogenannte Dark Pool Trading einführte, auch den Hochfrequenzhandel. Ich ging bei der Börse, weil die Werte für mich nicht stimmten.

Ist seriöses Banking eigentlich langweilig?

Banking muss nicht innovativ sein, sondern solide. Banken müssen auch nicht enorm gross sein, und es hat Platz für grosse, mittlere und kleinere Banken. Der Grössenwahnsinn ist natürlich auch eine Werthaltung. Wir müssen zurück zu dem, was war, und das ist nun mal nicht das Innovativste. Trotzdem finde ich es nach wie vor eine sinnvolle und faszinierende Branche. Deshalb habe ich mich entschieden, im Finanzbereich zu bleiben.

Die Branche bezeichnet Ihr Kleinunternehmen freundlichlicherweise als «Finanzboutique».

(lacht) Wir sind ein kleiner Laden. Aber dafür sind wir unabhängig und können unsere Werte wirklich umsetzen: Respekt vor Menschen und Umwelt leben, für die Kundinnen und Kunden arbeiten. Wir helfen ihnen, ihr Geld nur in Firmen anzulegen, die finanziell solid sind und nachhaltig wirtschaften. Das ist mir wichtiger als Grösse.

Hier sieht man Sie sogar für die Angestellten kochen.

Wir haben unsere Montagstradition. Der Montag ist ja nicht der lustigste Tag der Woche, deshalb kocht dann jemand von uns, natürlich auch ich. Es ist freiwillig, aber es wird sehr geschätzt. Wir plaudern und diskutieren ein bisschen, dann ist schon Montagnachmittag, und dann fliesst die Woche ohnehin.

«CH-Magazin» des Schweizer Fernsehens mit den falschen Müllers (1980)



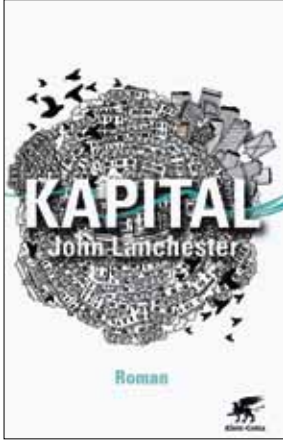
Im Frühsommer 1980 erlebte Zürich mehrere Wochenenden mit Demonstrationen und Strassenschlachten, und so widmete das Schweizer Fernsehen die Sendung «CH-Magazin» vom 15. Juli 1980 ganz den Jugendunruhen. Überraschenderweise fanden sich unter den sechs Teilnehmern der Diskussionsrunde auch zwei Aktivisten der «Bewegung» ein (welche bis zu diesem Zeitpunkt jegliche Stellungnahme gegenüber den Medien verweigert hatte). Sie präsentierten sich am Bildschirm als Ehepaar Anna und Hans Müller und überraschten nicht nur durch ihre gepflegte Aufmachung mit Jackett, Krawatte, Hornbrille bzw. Bluse und adretter Frisur, sondern mehr noch durch ihre Voten: Energisch forderten sie ein härteres Durchgreifen gegen die Krawallmacher unter Beizug der Armee, nötigenfalls gar den Einsatz von Napalm. Moderator Jan Kriesemer war mit der Gesprächsleitung völlig überfordert, und Stadträtin Emilie Lieberherr drohte mehrmals, die Sendung zu verlassen.

Im Anschluss an die Sendung erhob sich auf bürgerlicher Seite ein Sturm der Entrüstung, und der «Blick» trat unter der Überschrift «Frau Müller wohnt gratis bei der Stadt» eine rassistisch unterlegte Hetzjagd gegen die junge Gesprächsteilnehmerin los. Umgekehrt galt das «Müllern» ab sofort als typisches (und erfolgreiches) Verhaltensmuster der Jugendbewegung. – Der «CH-Magazin»-Beitrag von 1980 ist inzwischen Kult: Er wird regelmässig in Medienseminaren zum Phänomen «Paradoxe Intervention» eingesetzt und fand 1994 auch im Kunsthaus Zürich Aufnahme im Rahmen der Ausstellung «Dada global».

Felix Aeppli

Felix Aeppli, Historiker und Filmexperte, erteilt an der EB Zürich einen Kurs über den Schweizer Film. Mit «Seinerzeit Tagesthema» wirft er einen Blick auf spezielle Ereignisse aus der Geschichte von Stadt und Kanton Zürich.

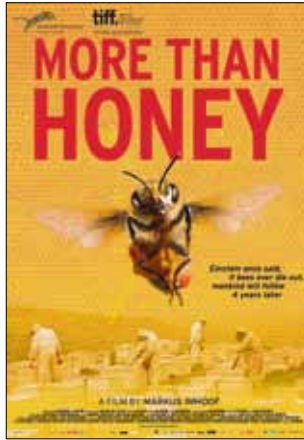
Mitarbeitende der EB Zürich geben Tipps zu interessanten Büchern, CDs und Filmen.



John Lanchester

Kapital

Klatt-Cotta 2012



Markus Imhoof

More than Honey

2012



Lea Lu

Colour

2011

Lesen

Globalisiert. Pepys Road im südlichen London ist ein bunter Mikrokosmos und spiegelt das Leben in der Metropole in seiner ganzen Vielschichtigkeit: Zockende Banker, shoppingsüchtige Tussis, EU-Wanderarbeiter, todkranke Witwen, neurotische Künstler, legale und illegale Immigranten leben und arbeiten in dieser Strasse. Wir nehmen während einer kurzen Zeit am bewegten und multikulturellen Leben dieser Menschen teil und verfolgen gespannt gleich mehrere Krimi-Plots. So unverhofft, wie die einzelnen Charaktere und ihre Geschichten auftauchen, so unverbindlich lösen sie sich auch wieder auf. Eine humorvolle Anregung zur kritischen Betrachtung unserer globalisierten Welt.

Sehen

Kritisch. Jeden Morgen, mein Müesli mit Mandeln garnierend, denke ich an die emsigen Bienen, welche von Markus Imhoof eindrücklich porträtiert werden. Es geht ihnen im Moment nicht gut und die Dokumentation «More than Honey» sucht auf der ganzen Welt nach Gründen. Ganz nebenbei wird uns Menschen jedoch vor Augen geführt, welchen Umgang wir mit den Tieren pflegen: Wir sind intelligent genug, ganze Bienenvölker und ihre Königinnen auszutricksen, sie zur Bestäubung riesiger Plantagen heranzuziehen und ihnen den Honig abzulutschen. Wenn es aber darum geht, nachhaltig und rücksichtsvoll mit den Bienen umzugehen, bleibt unsere Intelligenz etwas auf der Strecke.

Hören

Farbig. Colour ist das zweite Album der jungen Zürcher Künstlerin Lea Lu. Bezaubernd leicht fühlt sich ihre Musik an, und doch schwingt da eine feine Melancholie in der schönen Stimme. Die sensibel interpretierten Songs zwischen Pop, Jazz und Chanson berühren und wecken Sehnsüchte. Musik mal unbeschwert wie ein Sommertag, mal introvertiert und verträumt. Musik zwischen zartem Pastell und fröhlichem Rot, denn Lea Lu verfügt über die seltene Gabe, Töne in Farben zu sehen. Entsprechend komponiert sie ihre Musik; es entstehen Klangbilder von betörender Intensität. Gerne lassen wir uns von der talentierten Musikerin in ihre farbigen Traumwelten entführen.



MARLISE LEINAUER

Bereichsleiterin Didaktik und Bildungsmanagement



OLIVER SZALATNAY

Kursleiter Allgemeinbildung



CHRISTINE HINTERMANN

Kursleiterin Deutsch als Zweitsprache

Multiplikation mit Facebook



Neue Marketing-Wunderwaffe? Immer mehr Kleinfirmen und Selbstständige präsentieren sich auch auf Facebook. Vorteil: Man kann direkter und persönlicher kommunizieren und erreicht mehr Publikum. Die «Dos» und «Donts» für den gelungenen Social-Media-Auftritt.

Text **JÜRGEN DEININGER, CHRISTIAN KAISER**
Bild **EVA KLÄUI**

Facebook und Social Media helfen Kleinbetrieben, ihr Image zu pflegen und mit der Kundschaft und dem Netzwerk zu kommunizieren. Und vor allem: sich und die Produkte oder Dienstleistungen bekannter zu machen. Mit guten Nachrichten auf Facebook erreiche ich eben nicht nur die Fans, sondern auch deren Freunde (viraler Effekt). Umso wichtiger sind eine solide Vorbereitung und ein gutes Konzept.

Kein Kontakt ohne Konzept

Hier ein Fragenkatalog für die wichtigsten Vorüberlegungen für einen geschäftlichen Facebook-Auftritt:

- Ist das was für meine Zielgruppe?
- Habe ich ein passendes Konzept und genügend Ressourcen?
- Wie biete ich Facebook und Social Media ins Marketingkonzept ein?
- Habe ich relevante Inhalte für Posts (Einträge)?
- Wie gehe ich mit negativen Rückmeldungen um?

Es empfiehlt sich, vor dem Start eine Liste mit möglichen Themen zusammenzustellen und für ca. vier Wochen einen Redaktionsplan zu erstellen, das nimmt am meisten Zeit in Anspruch. Ansonsten genügen für die Pflege der Seite zwei bis drei Stunden pro Woche. Dabei macht es Sinn, strategisch vorzugehen: Zuerst zuhören und entdecken, dann bestehende

Beiträge beantworten und schliesslich aktiv selber posten.

Vernetzen und beobachten

Auch hilft es, Guidelines für den Umgang mit der Zielgruppe zu erstellen (z.B.: Die Besucher persönlich ansprechen, nicht privat!). Tipps für den Betrieb:

- Die Unternehmensseite nicht im privaten, sondern in einem eigens dafür eingerichteten Facebook-Profil eröffnen.
- Sich mit anderen Seiten vernetzen und «fanen», das erhöht die Bekanntheit.
- Mittels Monitoring beobachten, was in Social Media über das eigene Unternehmen berichtet wird (z.B. mit Google Alert).
- Und: Facebook ist auch am Wochenende offen, daher mal kurz reinschauen, was läuft; das hilft, böse Überraschungen am Montag zu vermeiden.

Werbefrei und authentisch sein

Absolutes «Dont»: Facebook als Werbekanal einsetzen und z.B. auf Rabatte, Ausverkäufe etc. hinweisen. Das wird nicht goutiert! Weitere Stolpersteine:

- Keine Fans einkaufen; zusätzliche 50 000 Fans verbessern die Kommunikation mit der eigenen Zielgruppe nicht.
- Bei Gewinnspielen unbedingt die Facebook-Richtlinien beachten, ansonsten droht das Aus für die Seite.

Die wichtigste Regel aber lautet: authentisch sein.

KURSE ZUM THEMA

Social Media im Marketing: eine Einführung

Social-Media-Plattformen fürs Marketing einsetzen

Social Media: Facebook, Twitter & Co

Soziale Medien im Internet für eigene Zwecke nutzen

Social Media bei Jugendlichen

Soziale Plattformen im Umgang mit Lernenden richtig anwenden



Mit Zahlen Geschichten erzählen

Wer eine Unmenge an Daten vermitteln will, visualisiert. So werden die Informationen leicht zugänglich und einprägsam. Doch wie erzählen wir mit Zahlen Geschichten? Benjamin Wiederkehr von Interactive Things zeigt praktische Beispiele aus seiner Arbeit für internationale Kunden wie die UNESCO oder das WEF. Er zeigt den Prozess und die Werkzeuge, wie Daten visualisiert werden können und worauf es ankommt, damit sie ästhetisch und wirkungsvoll sind. Dabei analysiert er Bewährtes und aktuell Machbares, wirft aber auch einen Blick in die Zukunft. Wir werden also auch sehen, worauf wir uns in diesem Feld freuen dürfen.

DATENVISUALISIERUNG

Präsentation Benjamin Wiederkehr, Interactive Things
Dienstag 25. Juni 2013, 18.30 Uhr, EB Zürich

Ein Mini-Computer in jedem Ding

Computer werden immer kleiner, billiger und raffinierter, sie durchdringen unser ganzes Leben. Die Google-Brille ist nur ein Beispiel für dieses «Pervasive Computing». Prof. Dr. Friedemann Mattern, Leiter des Departements Informatik der ETH Zürich, beschäftigt sich damit wissenschaftlich an vorderster Front. Da bald winzige Prozessoren in viele Alltagsgegenstände integriert werden, können gewöhnliche Dinge ihre Umgebung erfassen, sich über das mobile Internet austauschen und auf externe Informationsdienste zugreifen. Es entsteht ein «Internet der Dinge», das wir nutzen können, um mit der physischen Welt zu kommunizieren. Das wird gewaltige wirtschaftliche und soziale Folgen haben, Chancen und Gefahren. Der Vortrag von Friedemann Mattern verspricht Einblicke in ein Gebiet, in dem sich die Grenze zwischen «science» und «science fiction» für Laien manchmal verwischt.



COMPUTER DER ZUKUNFT

Vortrag von Dr. Friedemann Mattern,
Professor und Leiter Departement Informatik ETH Zürich
Dienstag, 2. Juli 2013, 19.00 Uhr, EB Zürich

Neues Protokoll IPv6

Der Adressvorrat des populären Internet-Protokolls Version 4P (IPv4) ist seit kurzem erschöpft. Abhilfe schafft der Nachfolger IPv6, der bereits seit geraumer Zeit bereitsteht. Für Firmen und Provider wird die Einführung dieses neuen Protokolls immer wichtiger. Silvia Hagen, Expertin und Buchautorin zum Thema, erklärt die Konzepte hinter dem neuen Protokoll aus erster Hand und gibt praktische Tipps zur Einführung im eigenen Netzwerk.

INTERNET-PROTOKOLL IPV6

Präsentation Silvia Hagen, Swiss IPv6 Council
Dienstag, 3. September 2013, 18.30 Uhr, EB Zürich

Weiterkommen mit der EB Zürich

Mit jährlich 16 000 Kundinnen und Kunden ist die EB Zürich die grösste von der öffentlichen Hand getragene Weiterbildungsinstitution der Schweiz.

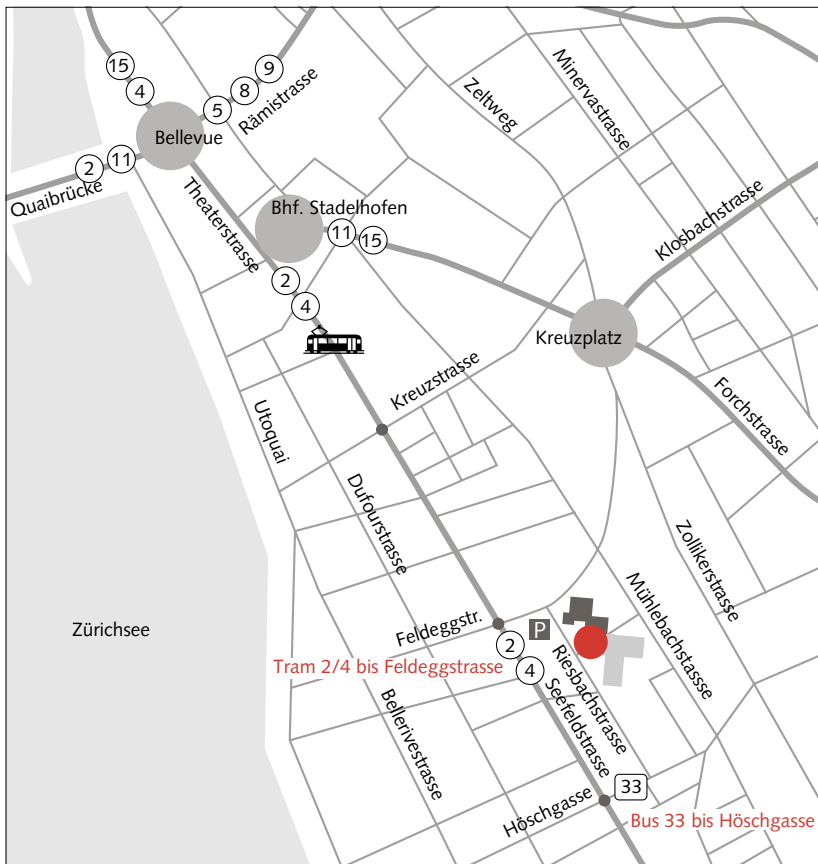
Weiterbildung liegt im Interesse des Wirtschaftsstandortes Zürich und muss darum für alle zugänglich sein – unabhängig vom finanziellen oder sozialen Status. Seit bald 40 Jahren unterstützt die kantonale Berufsschule für Weiterbildung deshalb Berufsleute aus allen Branchen und Bildungsschichten dabei, beruflich am Ball zu bleiben; Lehrabgänger und Akademikerinnen, Handwerker und kaufmännische Angestellte, Kader und Berufseinsteigerinnen lernen neben- und miteinander.

Der persönliche Weg zum Ziel: Der Weg zum Lernerfolg ist individuell. In Weiterbildungs- und Lernberatungen werden die Ziele geklärt und geeignete Lernmethoden und -formen aufgezeigt. Nicht nur Privatpersonen, sondern auch immer mehr Personalchefs und Weiterbildungsverantwortliche vertrauen darum auf den Slogan der EB Zürich:

«Weiterbildung – wie ich sie will»

Der erste Schritt zu neuen Horizonten:

- Bestellen Sie unser neues Programm mit über 400 Kursen und Bildungsgängen.
- Besuchen Sie eine unserer Informationsveranstaltungen.
- Lassen Sie sich über unser Angebot beraten.
- Nutzen Sie unsere Lern- und Arbeitsplätze im Lernfoyer.
- Buchen Sie eine Weiterbildungsberatung und klären Sie Ihre Ziele.
- Machen Sie Selbsteinstufungstests auf unserer Website.
- Lernen Sie anhand unserer Imagebroschüre unsere Werte kennen.
- Verfolgen Sie unsere Aktivitäten auf Facebook oder Twitter.
- Fragen Sie telefonisch oder per Mail bei uns nach.
- Kommen Sie vorbei und lernen Sie uns kennen.
- Informieren Sie sich auf www.eb-zuerich.ch.



So erreichen Sie uns

Tram Nummer 4/2 bis Feldeggstrasse
Bus 33 bis Höschgasse

So kontaktieren Sie uns

lernen@eb-zuerich.ch
Telefon 0842 843 844

So finden Sie uns im Netz

www.eb-zuerich.ch


EB Zürich

Kantonale Berufsschule
für Weiterbildung
Bildungszentrum für Erwachsene BiZE
Riesbachstrasse 11
8090 Zürich



EB Zürich

Weiterbildung – wie ich sie will

Kantonale Berufsschule für Weiterbildung 
Bildungszentrum für Erwachsene BiZE
Riesbachstrasse 11, 8090 Zürich
Telefon 0842 843 844
www.eb-zuerich.ch
lernen@eb-zuerich.ch

