

## 20 SEKUNDEN

## Stress bewältigen

ZÜRICH – Spezialangebot für alle gestressten 20-Minuten-Leser: In einem Kurs nur für 20-Minuten-Leser lernt man die effektivsten Methoden, um Stress in den Griff zu bekommen. Der Kurs dauert zwei Tage und kostet 495 Franken. Durchgeführt wird das Seminar von Barbara Stauffer (siehe Interview) und ihrem Mann Rolf Stauffer am 14. und 15. Juli. 079 655 29 05 oder [info@rs-training.com](mailto:info@rs-training.com)

## Natürlich schön

ZÜRICH – Seit Jahren schwören immer mehr Frauen auf natürlich hergestellte Kosmetikprodukte. Entsprechend gross ist die Nachfrage nach Kosmetikerinnen, die sich auf Naturpflegeprodukte verstehen. Aus diesem Grund bietet Farfalla Essentials AG Ausbildungsmöglichkeiten für Naturkosmetikerinnen an. Die Ausbildung beinhaltet sieben Kurse à je vier Tage. Das Seminar richtet sich an Anfängerinnen und Kosmetikerinnen.

[www.farfalla-seminar.ch](http://www.farfalla-seminar.ch)

## Fit für die Arbeit

BASEL – Jugendliche, die bei ihrer bisherigen Stellensuche Pech hatten, sollten ihre Chancen auf eine Arbeit oder Lehrstelle erhöhen, indem sie sich für eine Arbeitsstelle fit halten. In einem Programm, dem «Check-in Apretas» werden Jugendliche bei der Bewerbung begleitet, zudem gibt es Kurse, bei denen das schulische Basiswissen aufgefrischt wird. Weitere Infos gibt die Basler Beratungsstelle «Wie weiter»: 061 925 79 80.

## Kurzfilm-Wettbewerb

LUZERN – In der Kürze liegt die Würze. Wer sich beim Filmen an dieses Motto hält, sollte beim Kurzfilm-Wettbewerb der Luzerner Hochschule für Gestaltung mitmachen. Zugelassen werden Bewegtbildbeiträge ohne Ton mit exakt 5, 10 oder 20 Sekunden Länge. Anmeldeschluss ist der 10. Juni.

[www.5-10-20.ch](http://www.5-10-20.ch)



Stress kann das ganze Leben verändern: Ausgebrannte Menschen verlieren oft alles, was ihnen lieb ist.

F1 Online

# «Nur mit Meditation allein geht der Stress nicht weg»

**ZÜRICH – Stress vergällt das Leben – Ärger mit Freunden, Partnern und Kindern sind vorprogrammiert. Wie man stressfreier durchs Leben gehen kann, verriet Anti-Stress-Trainerin Barbara Stauffer (34) im Interview.**

*Wie bekämpft man Stress?*

**Barbara Stauffer:** Wer seinen Stress beseitigen will, muss zuerst den Grund für den Stress kennen. Es ist ein Irrtum anzunehmen, mit etwas Meditation kriege man Stress weg.

*Atemübungen und Meditation sind nicht sinnvoll?*

**Stauffer:** Doch. Nur, wer in seinen dicht gedrängten Tag noch eine Meditationsübung reinquetscht, erhöht bestimmt die Hektik – anstatt sich zu entspannen.

*Was raten Sie?*

**Stauffer:** Gestresste Personen müssen sich fragen, ob sie wirklich das Leben leben, das für sie Sinn macht. Zu viele Menschen legen den Fokus nur auf den Job, arbeiten bis spät abends, wollen alles perfekt machen aus Angst, den Job zu verlieren.

*Ist das keine berechnete Sorge?*

**Stauffer:** Natürlich. Aber was passiert, wenn jemand aus Angst so viel arbeitet, dass er keine Freunde mehr hat und krank wird? Ausgebrannte Menschen verlieren oft alles, was ihnen lieb ist; obendrein oft noch den Job.

*Was für Strategien gibt es, um nicht in eine Abwärtsspirale zu geraten?*

**Stauffer:** Es lohnt sich, zwischen wichtigen und dringenden Aufträgen zu unterscheiden, die Woche im Voraus zu planen sowie Pausen dann zu machen, wenn einem danach ist. Auch Pufferzonen für Unvorgesehenes einplanen ist clever.

Isabella Gyr



Trainerin Barbara Stauffer.

## LESETIPP

Das Buch «Mach das Beste aus dem Stress» von Hans-Arved Willberg zeigt die verschiedenen Stress-Typen auf und gibt Tipps, wie man Stress in positive und produktive Energie umwandeln kann. In Buchhandlungen erhältlich. Kosten: 14.60 Franken.

## SORGENECKE FÜR LEHRLINGE



Ralf Margreiter, Ressortleiter Jugend- und Lehrlingsfragen des KV Schweiz, beantwortet unter [sorgenecke@20minuten.ch](mailto:sorgenecke@20minuten.ch) deine Fragen.

## Jobsuche während der Arbeit? kvschweiz

sec suisse · sic svizzera

*Das Lehrende naht. Schon jetzt bin ich auf der Suche nach einer neuen Stelle, und das nicht nur gerade vor der eigenen Haustür im Aargau. Demnächst habe ich ein Vorstellungsgespräch im Wallis. Intern habe ich angefragt, ob ich zwecks Stellensuche einen freien Tag bekomme. Leider wurde mir dieser nicht genehmigt. Ich bin mir nicht sicher, ob dies wirklich richtig ist von meinem Arbeitgeber. Wir haben dieses Thema einmal im Rechtsunterricht behandelt, und soweit ich mich erinnern kann, hiess es da, dass dies auf die Arbeitszeit geht. Täusche ich mich?*

Josh

Hallo Josh  
Chapeau zu deinem Mut, den beruflichen Start auch weiter entfernt anzupacken! Nein, du täuschst dich nicht: Laut Arbeitsvertragsrecht ist dem Arbeitnehmer nach erfolgter Kündigung die für das Aufsuchen einer anderen Arbeitsstelle erforderliche Zeit zu gewähren (OR Art. 329 Abs. 3).

Nun wird ein Lehrvertrag ja nicht gekündigt. In der Praxis hat sich darum der Grundsatz herausgebildet, dass der OR-Artikel sinngemäss ab zwei Monaten vor Auslaufen des Lehrvertrags gilt.

Angesichts der seit Jahren

schwierigen Stellensituation für LehrlingInnen dürfte dieser Rahmen heute sogar grosszügiger ausgelegt werden. In jedem Fall aber musst du aber um Absenz nachsuchen, die Interessen des Betriebs berücksichtigen und wo immer möglich deine Freizeit für die Stellensuche einsetzen.

Du hast also Anspruch auf die für das Gespräch und den Weg nötige freie Zeit. Wenn dafür ein ganzer Tag erforderlich ist, wird man dir im Lehrbetrieb auch diesen ganzen Tag gewähren müssen.

Ralf Margreiter