

 KURSE

DORNBIRN
Burnout-Prophylaxe, 18. - 22.01.2016,
Mo-Fr 17:00-20:00 Uhr, Kosten: 270 €,
Lernlabor, Langegg, 31, 6850 Dornbirn,
Tel.: 0676/846 568 220, office@lernla-
bor.at, www.lernlabor.at

Cross-Media-Marketing, Fr 22.01.2016,
09:00-17:00 Uhr, Kosten: 280, Wifi,
Bahnhofstr. 24, 6850 Dornbirn, Tel.:
05572/38 94-475, amann.margreth@
vlbg.wifi.at, www.wifi.at/vlbg

Körpersprache to go, Fr 29.01.2016
13:00-17:00 Uhr, Kosten: 95 €, Wifi,
Bahnhofstr. 24, 6850 Dornbirn, Tel.:
05572/38 94-459, feurstein.susanne@
vlbg.wifi.at, www.wifi.at/vlbg

FELDKIRCH
Aktuelle Änderungen & Neuerungen
für die Personalverrechnung, Mo
25.01.2016, 08:30-16:30 Uhr, Kosten:
444 €, Central Hotel Leonhard, Leon-
hardspl. 2, 6800 Feldkirch, Tel.: 01/713
80 24-18, np@ars.at, www.ars.at

Teamentwicklung und Konflikta-
management für Führungskräfte, 04. +
05.02.2016, Do + Fr 09:00-18:00 Uhr,
Kosten: 490 €, BFI der AK, Widnau 2-4,
6800 Feldkirch, Tel.: 05522/70 200-
4103, regina.knecht@bfi-vorarlberg.at,
www.bfi-vorarlberg.at

English-Conversation-C1, 10.02. -
18.05.2016, Mi 18:00-20:00 Uhr, Kosten:
190 €, BFI der AK, Widnau 2-4, 6800
Feldkirch, Tel.: 05522/70 200-4105, an-
gelika.madlener@bfi-vorarlberg.at,
www.bfi-vorarlberg.at

NENZING
Telefonprofi - gut aufgelegt - Tipps +
Tricks am Telefon, 12. - 14.01.2016, Di-
Do 13:00-17:00 Uhr, Kosten: 190 €, Lern-
labor, Wirtschaftspark Walgau, 6710
Nenzing, Tel.: 0676/846 568 220, of-
fice@lernlabor.at, www.lernlabor.at

*Sie haben auch einen Kurs anzu-
kündigen? Senden Sie die Infos bitte
an regional@wirtschaftsblatt.at*

WORK-LIFE

Mit Organisieren und Delegieren zur Balance

Durch ständige Erreich-
barkeit via Internet und
Smartphone verschwim-
men die Grenzen zwischen
Beruf und Freizeit. Vorarl-
berger Unternehmer ver-
raten, wie sie ihre Work-
Life-Balance managen.

VON SANDRA KNOPP

Vor einem Jahr hätte sich
Edgar Sohm, Geschäfts-
führer von Etiketten
Carini, nicht vorstellen
können, die Personalagenden aus
der Hand zu geben. „Ich arbeite
seit 23 Jahren in unserem Fami-
lienbetrieb und habe im Job im-
mer Vollgas gegeben. Heuer habe
ich begonnen, mir Freiräume zu
schaffen“, erklärt Sohm.

So beschäftigt der Lustenauer
Betrieb mit 136 Mitarbeitern seit
September eine Personalbeauf-
tragte. Delegieren ist für Sohm
Vertrauenssache: „Ich kann mich
auf meine Mitarbeiter verlassen.“
Auch den Arbeitsablauf hat er
verändert: Früher waren Arbeit-
stage oft mit Terminen zugepflastert.
Heute plant er bewusster,
blockt Zeiten für ungestörtes
Arbeiten.

Flexible Arbeitszeiten

Im Unternehmen wird die „Work-
Life-Balance“ offen kommuni-
ziert, dreimal jährlich gibt es Mit-
arbeiterbefragungen. Über 20
Arbeitszeitmodelle ermöglichen
Flexibilität. Maßnahmen, die
Eigenbestimmtheit fördern, sind
für High-Performance-Coach Mo-
nika Herbstrith-Lappe förderlich.
Krank mache die Entfremdung
von der Arbeit. „Work-Life-Balan-
ce suggeriert, dass Arbeit und Le-

ben Gegenpole sind. Heilsam ist
aber eine Verknüpfung“, so die
Geschäftsführerin der Unterneh-
mensberatung Impuls & Wirkung.

Es geht für die Expertin um
„freudvolles Schaffen statt lust-
losem Tun“. Daher rät sie, nicht
nur mit der Frage: „Worauf freue
ich mich heute privat?“, sondern
auch mit „Worauf freue ich mich
beruflich?“ in den Tag zu starten.
Wie im Leistungssport sollten
Manager Erfolge stärker analysie-
ren als Niederlagen.

Tausendfüßler-Prinzip

„Klar definierte Aufgabenberei-
che reduzieren Stress“, sagt Georg
Gerster, Geschäftsführer von
Hämmerle Kaffee, einem Be-
triebsverpfleger aus Bludesch.
Aufschluss über die Potenziale
der Belegschaft geben je zwei Mit-

**Etiketten-Carini-
Geschäftsführer
Edgar Sohm hat
gelernt zu delegie-
ren und Freiräume
zu schaffen.**

arbeitergespräche pro Jahr. „Wir
prüfen regelmäßig Stärken und
Interessen unserer 70 Mitarbeiter
und setzen sie entsprechend ein.“

Gerster selbst arbeitet strukturiert
und hat sich angewöhnt, E-
Mails nur zur vollen Stunde zu be-
arbeiten, um sich besser einzelnen
Aufgaben zu widmen. Dem kann
Monika Herbstrith-Lappe viel
abgewinnen. Sie rät speziell bei
Stress zum Tausendfüßler-Prinzip:
„Es ist überlebenswichtig, große
Aufgaben in kleine Zwischen-
ergebnisse zu teilen und abzuha-
ken. Aus dem Geschafften schöpft
man Kraft fürs Weitermachen.“

Hohe Stressbelastung

„Ich muss perfekt und stark sein“
– zu hohe Ansprüche sind hin-
gegen gefährliche innere Stress-
verstärker. Wie eine aktuelle Be-
fragung unter 250 österreichi-
schen Managern im Auftrag des
Wirtschaftsforums der Führungs-
kräfte zeigte, setzen Stress mit 57
Prozent und Bewegungsmangel
mit 47 Prozent Führungskräften
am meisten zu. Nur 23 Prozent ort-
ten ein ausgewogenes Verhältnis
zwischen Berufs- und Privatleben.
Umso wichtiger ist es für Füh-
rungskräfte, zu lernen, sich be-
wusste Erholungspausen zu gön-
nen. „Das ist individuell. Jeder

AUSZEICHNUNG

► Gebrüder Weiss stellt vorbildlich ein

LAUTERACH. Die Gebrüder Weiss
GmbH mit Sitz in Lauterach wur-
de vom Career-Verlag als „Bester
Recruiter Vorarlbergs“ ausge-
zeichnet. Österreichweit landete
die Spedition auf Platz neun;
die Top Drei waren da die Wirt-
schaftsprüfer Ernst & Young, ISS
Facility Services und LKW Walter.
Für die Auszeichnung wird unter
anderem getestet, wie profession-
nell sich das Unternehmen
gegenüber Bewerbern verhält,
etwa in welcher Geschwindigkeit
und Qualität das Unternehmen
auf Initiativbewerbungen ant-
wortet. [mad]



Beigestellt



muss für sich herausfinden, was zu ihm passt. Sich zu etwas zu zwingen macht Druck“, sagt Herbstrith-Lappe.

Etiketten-Carini-Geschäftsführer Edgar Sohm kann beim Nordic Walking oder beim Golfen abschalten. Erstmals hat er heuer im Familienurlaub darauf verzichtet, täglich E-Mails abzurufen, und wurde nur in Notfällen telefonisch kontaktiert: „Der Erho-

lungsfaktor war viel besser.“ Auch Hämmerle-Kaffee-Geschäftsführer Gerster ist an den meisten Abenden und Wochenenden nur für die Familie erreichbar. Von Samstagmittag bis Montagfrüh liest er keine Mails und blockiert die Smartphone-App, um nicht in Versuchung zu geraten.

»Die Autorin des Artikels erreichen Sie unter vorarlberg@wirtschaftsblatt.at

WUSSTEN SIE ...

■ **Nicht plan- und abschätzbar** erscheint die Arbeit 48 Prozent der Manager laut Hernstein Management Report. 44 Prozent klagen über mangelnde Pausenmöglichkeiten.

■ **Eine Person als Assistenz** haben nur neun Prozent dieser Manager. 34 Prozent teilen sich eine Fachkraft mit anderen Führungskräften, 35 Prozent sind auf sich allein gestellt.

■ **Die Verantwortung** für die Work-Life-Balance liegt laut Makam-Research-Umfrage für 79 Prozent der Arbeitnehmer bei den Unternehmen.

■ **Die beliebtesten Sportarten** für den Ausgleich sind laut Umfrage des Wirtschaftsforums der Führungskräfte Wandern (51 Prozent), Skifahren (44 Prozent), Joggen (40 Prozent) und Radfahren (39 Prozent).

ANZEIGE

Entgeltliche Einschaltung

Für Collini in Bludesch gibt's kein altes Eisen

Bei der Collini GmbH - dem Spezialisten für metallische Oberflächenbehandlung - geht es heiß her. Im Werk in Bludesch, einem von 12 Standorten in Österreich, widmet man sich ganz dem Feuerverzinken. Vom großen Stahlträger, über Liftstützenteile bis hin zum Treppengeländer werden hier Stahlteile in flüssiges Zink getaucht, die Oberflächen so veredelt. Am Standort arbeiten rund 95 der insgesamt 1450 Mitarbeiter/innen der Gruppe. Gerade wird für Bludesch ein neues Werk geplant. „Dort werden die Arbeitsplätze attraktiver und moderner - die neue Produktionsstätte wird ein Wohnzimmergefühl ausstrahlen“, erzählt Gottfried Techt, Standortleiter bei Collini in Bludesch. Das kommt den Jungen und den Älteren in der Fertigung zugute. „Damit können wir allen - auch den Kolleginnen und Kollegen über 50 - eine Perspektive bieten“, ist er überzeugt. „Denn es geht ja nicht immer nur um Karriere und Aufstieg.“ Besonders wichtig ist ihm nämlich auch, dass Jung und Alt voneinander lernen können.



Mitarbeiterin Beate Senft (55) und Standortleiter Gottfried Techt

Eine, die andere gern an ihren Erfahrungen und Kenntnissen teilhaben lässt, ist Beate Senft (55 Jahre), seit über vier Jahren Sachbearbeiterin bei Collini in Bludesch.

Nu net lugg lo - nicht locker lassen

„Ich habe immer gern und viel gearbeitet. Ich mag das gute Gefühl, etwas geschafft zu haben“, erzählt sie von ihrer Motivation. „Trotzdem hat es zwischendurch einmal

nicht so gut ausgesehen.“ Ihrer Hartnäckigkeit und Initiative bei der Stellensuche und der Unterstützung durch das AMS hat sie es zu verdanken, dass es doch anders kam. „Für Collini hat mein Alter zum Glück wirklich keine Rolle gespielt und darüber bin ich sehr froh“, so Beate Senft. „Die Stimmung im Büro ist sehr gut, und ich kann selbstständig arbeiten und mein Wissen weitergeben. Das ist fast, als würde ich für ein Hobby bezahlt werden“, ergänzt sie.

Vielfalt. Wer das Potenzial älterer Mitarbeiter/innen erkennt, bleibt wettbewerbsfähig.

Jung und Alt. Motivierte, qualifizierte und fitte Mitarbeiter/innen sind produktiver - unabhängig vom Alter.

Erfahrungsschatz. Wissen und Kompetenzen erfahrener Mitarbeiter/innen sind von großem Wert.



www.einstellungssache50plus.at