

VOLLTREFFER**Architekturpreis für Kader**

SALZBURG. Architekt Klaus Kader darf sich über den Salzburger Architekturpreis 2006 freuen, den er gemeinsam mit Gerhard Wittfeld sowie Friedrich Moßhammer und Michael Grobbauer verliehen bekommen hat. Erhalten hat er den Preis für seine Arbeit um das Sonderpädagogische Zentrum Hallein sowie die Überdachung des Eislaufplatzes Bergheim.

JOB HOPPER**Freiwilliges soziales Jahr**

PRAXIS. Ab sofort können sich Jugendliche (ab 18) wieder für ein freiwilliges soziales Jahr bewerben. Der Vorbereitungskurs geht im September über die Bühne. Während der zehnmonatigen Praxiszeit in den Bundesländern Kärnten, Steiermark und Burgenland finden begleitende Seminare statt.

Tel. (0 31 6) 81 24 86, www.fsj.at

MIT HERZ**Stimmungs-voll**

INTERNET. Wer herausfinden will, ob die herumschwirrenden Pollen Schuld daran sind, dass man zum Beispiel bei Präsentationen oder Vorträgen den richtigen Ton trifft, klickt am besten auf die Homepage des Trainers Arno Fischbacher. Dort geben zwei Ärzte Tipps zum Thema Stimmtraining.

www.stimme.at

FINANZ-MOBILE**Finanzspritze fürs Studium**

SERVICE. Ob Selbsterhalter-, Studienabschluss- oder klassisches Stipendium: Wann und wo man die Unterlagen für die jeweilige Finanzspritze einreichen kann, erfährt man auf der Homepage der Studienbeihilfenbehörde.

Von hier aus geht's zu den Stipendienstellen der Bundesländer.

www.stipendium.at

GRENZENLOS**Trends bei Businessstrips**

SALZBURG. Vom 23. bis 25. 6. geht in Hof bei Salzburg die Sommertagung der „Austrian Business Travel Association“ (abta) über die Bühne. Dabei werden Themen wie Europatrends bei Geschäftsreisebüros oder auch Krisenmanagement für Geschäftsreisen behandelt.

Tel. (01) 79 89 110, www.abta.at

Mit „Pep“ zu mehr Leistung

Pausen und „Tankstellen-Stopps“ machen sich auch auf der Überholspur bezahlt, sagt Arbeitspsychologe Wolfgang Kallus.

BIRGIT PICHLER

Im Spitzensport werden Schwächen gnadenlos sichtbar. Wer nicht in Form ist, verliert. Dabei kommt es nicht darauf an, jede Sekunde vor dem Wettkampf zu trainieren. Wichtiger sind die Pausen. „Wer Erholungsphasen effizient nützt, wird mit frischem Schwung zu mehr Leistung kommen“, betont Arbeitspsychologe Wolfgang Kallus. Klingt einfach? Ist es aber nicht.

„Beim Sporteln merkt man bald, ob man zu viel trainiert hat“, so Kallus. „Übertraining macht sich durch Leistungsabfall bemerkbar.“ Wie aber läuft es im Büro? Im Manager-Alltag bleibt wenig Zeit für Pausen, von einem geordneten Mittagessen ganz zu schweigen. Im Job gibt es keinen Trainer, der einem auf die Schulter klopf und eine Auszeit vor der Präsentation verordnet. Man arbeitet durch – wochenlang, sprintet am Wochenende in die Firma, ist unentbehrlich und betreibt so schleichend Raubbau an seinem Körper. Überbelastung ist oft erst erkennbar, wenn es bereits zu spät ist. Ein Bild dazu: Ein Mann, der mit einem Kanister zu einer Tankstelle geht, weil er vergessen hat, nachzutanken. „Es besteht immer wieder das Risiko, dass Top-Leute an ihre Grenzen stoßen, weil sie vergessen haben Energieresourcen nach zu tanken“, so Kallus.

Messmethode

Dagegen gibt es Abhilfe. Seit Jahren beschäftigt sich der Arbeitspsychologe mit dem Thema Ermüdung und Erholung. Er entwickelte in einem 20-jährigen Prozess das erste Messverfahren weltweit, das die Bilanz zwischen Beanspruchung und Regeneration misst. Es wird im Spitzensport wie auch im Managementbereich angewendet – in jedem Bereich, in dem Höchstleistungen gefordert sind. Mit

DAS TEAM

Hotter, Simon, Kallus

Erich K. Hotter. Coach mit Schwerpunkt auf Positiver Psychologie.

Hans Simon. Unternehmensberater, Verantwortlich für Marketing.

Wolfgang Kallus. Leiter des Arbeitsreiches Arbeits-, Organisations- und Umweltpsychologie, KF-Uni Graz, Direktor des Institutes für Begleitforschung Graz/Würzburg. Forscht und publiziert seit Jahren über Stress, Ermüdung und Erholung.

der Diagnose allein ist es allerdings nicht getan. „Ich werde immer gefragt: Schön, jetzt haben Sie uns getestet und uns gezeigt, wie schlecht es um uns steht. Was können wir denn jetzt tun?“, so Kallus.

Maßgeschneidert

Gemeinsam mit Mentaltrainer Erich Hotter und dem ehemaligen Luftfahrtmanager Hans Simon widmet er sich nun der Lösung des Problems. Das Programm, das sie zusammen entwickelt haben, nennt sich „PEP“ – „Personal Energy Programm“. Es zeigt einen wirkungsvollen Weg, das Energiekonto wieder auszugleichen.

„Ich habe jahrelang im Tourismusbereich gearbeitet und bin selbst von einer Anstrengung in die nächste gerannt“, erinnert sich Erich Hotter. „Dazwischen brauchen wir aber intelligent genutzte Zeit, damit wir wieder regenerieren können und neuen Schwung für die nächste Aufgabe zu finden.“ Wie bringt man Manager auf



Mach mal Pause.
Das Warten auf das
nächste Geschäfts-
treffen kann man
effizient nützen
CORBIS

TOP-AKTUELL

Molkereifachmann

LEHRGANG. Im Herbst kann man sich wieder zum Molkereifachmann ausbilden lassen. Bietet doch die Bundesanstalt für Alpenländische Milchwirtschaft Rotholz gemeinsam mit dem Lebensmitteltechnologischen Zentrum Wolfpassing und der Wirtschaftskammer Österreich den Lehrgang „Milchtechnologie“ an. Kosten: 7500 Euro. Start: Oktober.
www.bamrotholz.at

Festlicher Ausklang

NETZWERKEN. Sowohl die Grazer Med-Uni als auch die Montanuni Leoben lassen das Studienjahr mit einem Fest ausklingen. Während am 16. Juni beim „Fest der Nationen“ in Leoben Montanistik-Studenten aus 46 Nationen im Mittelpunkt stehen, lädt die Med-Uni Interessierte am 30. Juni, ab 19 Uhr, zum Networking beim „Chill-Out“.
www.meduni-graz.at, www.leoben.at

Fußball-Wissenschaft

BREMEN. Die „Fußball-Weltmeisterschaft der Roboter“ geht vom 14. bis 18. Juni in Bremen über die Bühne. Unter dem Titel „RoboCup 2006“ treten 350 Teams aus 40 Ländern zum technisch-wissenschaftlichen Wettstreit an. Aus Graz ist das TU-Team „Mostly Harmless“ dabei, das heuer in einem staatenübergreifenden Team gemeinsam mit Robotern aus Aachen antritt. www.roboocup.tugraz.at

WAS IST EIN ... ?

LLM ist die Abkürzung für „Master of Laws“. Ein Titel, den die Uni Graz für den Abschluss des Uni-Lehrganges „Master in South East European Law & European Integration“ vergibt.

TIPP DER WOCHE

Berater auf einen Blick

Sie liegt druckfrisch vor, die Broschüre „Supervision & Coaching in der Steiermark“, die von der österreichischen Vereinigung für Supervision für die Steiermark herausgegeben wird. **Supervision & Coaching:** Broschüre, kostenlos bestellbar unter office@supervision-stmk.at



Erfolgskurs nun dazu, sich ein bisschen zu bremsen?

„Wenn ich erfolgreich bin und das Gefühl habe, es läuft gerade so gut, ist das schwer einzusehen“, räumt Hotter ein. Auch wenn sich alle rundherum vernachlässigt fühlen, weil man keine Zeit mehr hat, auf ihre Wünsche einzugehen. „Aber auch einer auf der Überholspur muss tanken“, vervollständigt Hotter das Bild. „Wenn er keinen Tankstopp einlegt, wird er auch mit 250 PS hinter einem Kleinwagen landen. PEP ist in dem Fall sozusagen ein Fahrsicherheitstraining für Raser.“

INTERNET-TEST

Testphase. Den Lesern der Kleinen Zeitung steht ab sofort eine Woche lang (bis zum Sonntag, 18. Juni) ein Check auf www.checklogin.de zur Verfügung. Unter dem Benutzernamen „ifb“ und dem Passwort „123456“ klickt man sich binnen acht Minuten durch eine Reihe von Fragen. Anhand eines Ampelsystems wird der Ist-Zustand dargestellt.

Lösungen. Kontaktdaten für das individuelle PEP-Programm unter www.pepsy.org, info@pepsy.org