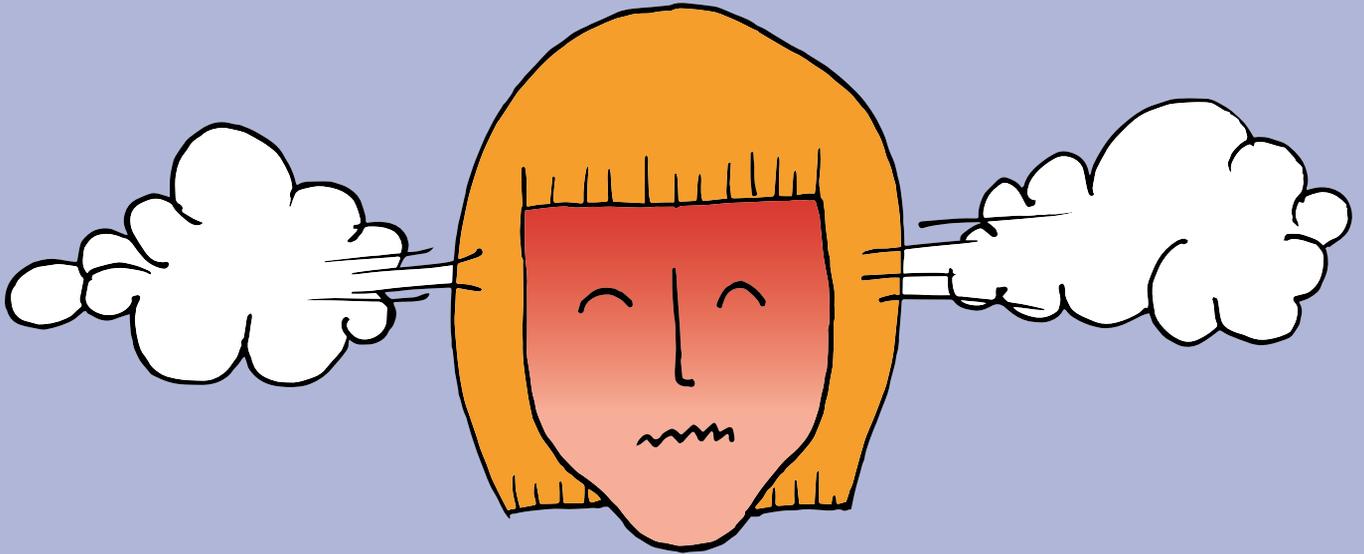


STRESS



**Self-Care -
leicht und
erfolgreich
durch stressige
Zeiten.**

/// Seite 6

**Stressfrei
verhandeln -
so geht's!**

/// Seite 10

**Karriere-
Planung: Ganz
ohne Stress!**

/// Seite 13

BERUFSEINSTIEG

so funktioniert
unsere neue
steel edition:
pures wasser rein,
geschmacks-Pod
drauf, und geschmack
neu erleben.
das ist wasser
in seiner coolsten form.

air
up



jetzt eiskalt
bestellen



Self-Care 6 – 9
Stressfrei verhandeln 10 – 12
Karriere-Planung 13 – 15

Traineeprogramme 16 – 26

Absolvierenden-Messen 27 – 28

Marktplatz 29 – 34

Lieber Stress, ich habe mich dazu entschieden, dir zu kündigen. Bitte verstehe, nicht du bist das Problem – ich bin es. Auf unserem Weg habe ich einfach erkannt:

Wenn sich die Dinge um mich herum verändern, wirkt sich das auch positiv auf mein Inneres aus. xoxo

Self-Care – leicht und erfolgreich durch stressige Zeiten

Die Erwartungen in der Gesellschaft und im Arbeitsleben haben über die letzten Jahre massiv zugenommen. Dabei hat die Pandemie die Trennung zwischen Arbeit und Privatleben zusätzlich erschwert, da die räumliche Trennung komplett fehlt(e). Weder in der Schule noch im Studium wird gelernt, mit den hohen Erwartungen, dem Leistungsdruck und Stress umzugehen, ohne dabei auszubrennen.

Wer unter Stress leidet, sieht oft erste Anzeichen in der Gesundheit und in den wichtigsten Beziehungen. Kopf- und Schulterschmerzen, Schwindel, Bauchschmerzen und Verdauungsprobleme sind nur ein paar Symptome, die durch ein hohes Stresslevel ausgelöst werden können. Zeit für die Familie und unsere liebsten Menschen kommt zu kurz, was zu (emotionsgeladenen) Konflikten führen kann. Viele Frauen leiden an monatlichen Periodenbeschwerden (PMS) oder werden sogar mit Unfruchtbarkeit diagnostiziert.

All das muss nicht sein und kann auf gesunde Art vermieden werden, ohne dass du deine Karriere an den Nagel hängen musst oder Erfolg im Beruf auf dein nächstes Leben verschiebst!

Das vegetative Nervensystem regelt schon

Eine wichtige Rolle spielt dabei unser vegetatives Nervensystem. Das Nervensystem, das alle Abläufe im Körper automatisch regelt, ohne dass wir es mit dem Bewusstsein steuern, umfasst den Sympathikus und den Parasympathikus.

Der Sympathikus fördert unsere Aktivität in stressigen Situationen, bei Anspannung oder Anstrengung und sorgt dafür, dass wir aktiv, aufmerksam und leistungsfähig sind (oft auch fight or flight genannt, also kämpfen oder fliehen). Falls nötig füllt er unseren Körper mit den Stresshormonen Cortisol und Adrenalin, die uns helfen, schwierige Situationen unter viel Druck möglichst gut zu meistern. Der Atem wird kürzer, der Herzschlag schneller, die Muskeln werden angespannt.

Der Parasympathikus ist das Gegenstück zum Sympathikus und fördert unsere Verdauung, den Stoffwechsel und die Entspannung (auch rest and digest genannt, also erholen und verdauen). Dieses Nervensystem wird aktiviert, indem wir unserem Körper Ruhe gönnen und uns bewusst Zeit nehmen für Entspannung.



Foto: Craig Bruce



Martina Fink, zertifiziert als Holistic Health & Beauty Coach, hilft dir, Überforderung zu eliminieren, deiner Intuition wieder zu vertrauen, und dich in deinem Körper richtig gut zu fühlen, damit du dich körperlich, emotional und mental gesund und stark fühlen und du dein Leben ausserhalb deiner Karriere geniessen kannst. Sie hat bereits hunderten von Frauen geholfen, befördert zu werden und ganze Wochenenden frei zu nehmen, ohne sich dabei schuldig zu fühlen oder die Karriere sausen zu lassen. Die Beziehungen mit Partner*in, Familie und Freund*innen werden gestärkt, indem du deine eigenen Batterien regelmässig als erstes auflädst, damit du als beste Version und aufgeladen für andere da sein kannst (aka «the glow»). Martina ist Host vom «The Glow Life Podcast» und coacht online, 1:1 und in Gruppen in Deutsch, Englisch und Spanisch.

Erfahre mehr über Martina Fink: martinafink.com
Programme, Kurse und Events: martinafink.com/work-with-me
Martina Fink auf Instagram: [@martinaglow](https://www.instagram.com/martinaglow)
«The Glow Life Podcast» auf Apple Podcasts, Spotify und allen anderen Podcast-Plattformen

Die grosse Herausforderung in der heutigen Gesellschaft und Arbeitswelt ist, dass sich die meisten Menschen praktisch ununterbrochen in diesem Fight-or-Flight-Modus befinden – also unter konstantem Stress. Sie sind gestresst, arbeiten viel und können vielmals auch am Abend nicht abschalten. Somit fällt es dem Körper oft schwer, sich über Nacht genügend zu erholen (zu wenig Schlaf, kein Tiefschlaf, Schlaflosigkeit, etc.) und man befindet sich automatisch in einem Teufelskreis, der nur mit der bewussten Entscheidung durchbrochen werden kann, dass die eigene Gesundheit (physisch, emotional sowie mental) wichtiger ist als nur der Erfolg bei der Arbeit.

Entspannung proaktiv fördern

Deshalb ist es so wichtig, dass wir uns bewusst die Zeit nehmen, um nicht nur nicht zu arbeiten, sondern auch proaktiv unsere Entspannung zu fördern.

Es gibt zwei bewährte Arten, wie man erfolgreich mit Stress umgehen kann: Einerseits Stress managen, andererseits Stress eliminieren.

Vortrag zum Thema

Self-Care – leicht und erfolgreich durch stressige Zeiten
Martina Fink, Holistic Health & Beauty Coach

Absolvierenden-Messe Schweiz

3. November 2022, 10 – 16 Uhr, StageOne, Zürich-Oerlikon
Jetzt kostenlos anmelden: www.amschweiz.ch

Stressige Situationen erfolgreich bewältigen

Manche stressigen Situationen kann man nicht selbst auswählen: Ziele werden vom Arbeitgebenden vorgegeben, unvorhergesehene Ereignisse bringen uns aus der Balance und Dinge im Haushalt müssen zwingend erledigt werden. Für solche Situationen ist es enorm wichtig, zu lernen, wie man am besten mit dem Stress umgeht, ohne dabei die Balance zu verlieren, schnell auszurasten, oder auf die Menschen wütend zu werden, die uns eigentlich am wichtigsten sind.

Die Art und Weise, wie du mit solchen Situationen umgehst, ist dabei individuell und es gibt kein «perfektes Rezept» dafür. Du musst für dich persönlich herausfinden, was dir hilft und dir gut tut, wenn du in angespannten Situationen steckst.

A. Bewege dich täglich

Sport ist ein sehr wichtiges Element für unsere Gesundheit. Vor allem, da wir vermehrt an elektronischen Geräten sitzen, Tag ein und Tag aus Emails checken oder uns auf Instagram verlieren. Unsere Vorfahren hatten täglich Bewegung, wir hingegen bewegen uns heute oft nur noch von zu Hause zum Bus oder Auto, dann zum Bürostuhl, essen teilweise auch noch am Schreibtisch und reisen dann wieder nach Hause.

Bewege dich also mindestens 30 Minuten pro Tag. Wenn du eine Smart Watch hast, kann dir das helfen, dich daran zu erinnern – sofern das nicht noch mehr Stress in dir auslöst! Dabei ist es nicht so wichtig, ob du Krafttraining oder ein Workout machst, zu deinen Lieblingsliedern tanzt oder im Wald spazieren gehst.

Indem du dich bewegst, bewegst du auch die Energie, die sich tagsüber in deinem Körper – genauer gesagt in deiner Hüfte, in deinen Schultern und in deinem Kopf – angestaut hat. Durch Bewegung lassen wir Energie frei und können wieder körperliche Balance finden. Bonuspunkt, wenn du dich in der Natur bewegst, weil die frische Luft und die Bäume eine entspannende und erdende Wirkung auf uns haben.

B. Konzentriere dich auf nur eine Sache aufs Mal

Die meisten Menschen sind Expert*innen in Multitasking und es fällt ihnen extrem schwer, sich nur auf eine Sache zu konzentrieren. So essen sie, während sie einen Podcast hören, haben ihre Inbox offen, während sie an einem Projekt arbeiten und werden von jeder neuen Benachrichtigung abgelenkt. Sie switchen auf dem Handy zwischen WhatsApp, Instagram und 20 Minuten, um ja nichts zu verpassen und immer auf dem neusten Stand zu sein. Single Pointed Focus bedeutet also nichts anderes als eines nach dem anderen zu erledigen. Diese drei Wörter haben mein Leben verändert. Es hilft uns, im Moment zu bleiben und uns einen Schritt nach dem anderen vorwärtszubewegen, statt zu versuchen, alles irgendwie gleichzeitig zu erledigen.

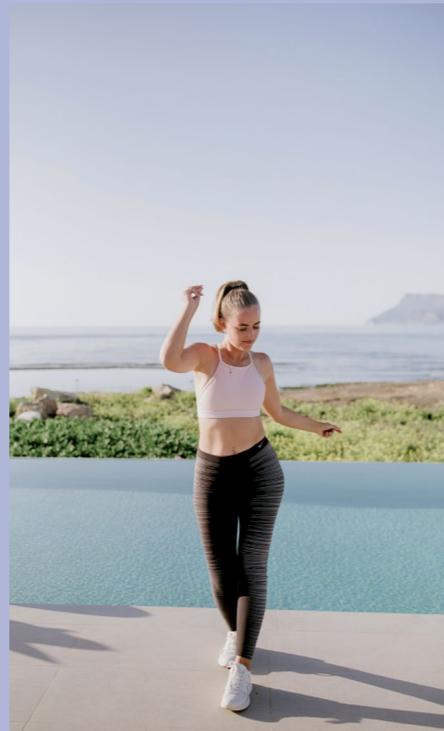


Foto: Irini Koronaki

C. Sprich über den Stress

Oft sammelt sich Ärger und Stress im Verlauf der Tage, Wochen und Monaten an, vor allem bei eher introvertierten Menschen. Es ist wichtig, diesen Stress zu verarbeiten und nicht in sich hineinzufrassen. Such das Gespräch mit den Personen, die dich beschäftigen, vertrau dich eine*r lieben Freund*in an oder schreib deine Gedanken auf Papier. Durchs Schreiben und Sprechen geht die Energie vom Stress aus deinem Körper und Energiefeld raus und entlastet dich.

D. Atme tiefer

Kurzer Atem aktiviert den Sympathikus, langer Atem aktiviert den Parasympathikus. Achte beim Atmen darauf, dass du nicht nur oberflächlich in den Brustkorb atmest, sondern bis tief in den unteren Bauch. Dein Brustkorb sollte sich dabei nicht heben und senken, nur deine Bauchdecke – fast so, als würdest du einen Ballon im Bauch aufblasen. Dies hilft dem Körper, in den Rest-and-Digest Modus zu gelangen.

Entgegen der allgemeinen Auffassung ist es nicht zwingend nötig, 30 Minuten lang in Stille zu meditieren, um überhaupt einen Effekt zu erlangen. Einige Minuten reichen, um das Nervensystem zu beruhigen, den Blutdruck zu senken, den Herzschlag zu verlangsamen und die allgemeine Entspannung zu fördern.

Expertentipp: Wenn du dich also gestresst oder genervt fühlst, nimm zwei bis drei tiefe Atemzüge, bevor du handelst, sprichst oder reagierst. Es wirkt wahrhaftig Wunder!

Stressige Situationen komplett eliminieren

Wir können Profis sein im Stress managen – solange wir uns aber weiterhin stressigen Situationen aussetzen, werden wir immer wieder die gleichen Self-Care-Praktiken ausüben müssen, um die Balance zwischen Leben und Arbeit zu finden.

Während es nicht immer möglich ist, stressige Situationen komplett zu vermeiden, gibt es doch mehrere Optionen, wie der Stress an der Wurzel gepackt werden kann.

A. Sag ab, was dir nicht wichtig ist

Volle Terminkalender können schon beim Anschauen Stress auslösen. Bist du ein People Pleaser? Sagst du zu allem «ja», obwohl du eigentlich gar keine Lust hast? So geht es vielen von uns. Nimm dir anfangs Woche Zeit, um über deinen Terminplan zu gehen. Wie fühlt es sich an? Kannst du etwas absagen? Was könntest du verschieben? Plane um, bis es sich leicht und machbar anfühlt und du dich auf die Woche freust!

Expertentipp: Entscheide aus Liebe zu dir selbst, nicht aus Angst davor, was andere danach über dich denken könnten. When you say NO to others, you say YES to yourself!

B. Setze klare Grenzen und sei selbstbewusst

Die meisten Menschen haben etwas gemeinsam: Sie möchten es allen Recht machen und setzen sich dabei an letzte Stelle. Wenn es darum geht, anderen zu helfen und für andere da zu sein, machen wir alles, was in unserer Macht steht. Wenn es darum geht, sich selbst was Gutes zu tun, kommt oft eine Ausrede nach der anderen, warum es heute nicht geht, aber dafür bestimmt morgen, am Wochenende oder in den nächsten Ferien ...

Oft ärgern wir uns auch, wenn andere unsere Grenzen überschreiten, wenn wir mehr Projekte erledigen müssen, als machbar sind und alle etwas von uns wollen. Die Ursache dabei liegt nicht bei den anderen Menschen, die deine Grenzen überschreiten, sondern dabei, dass du deine eigenen Grenzen regelmässig missachtest, sofern sie überhaupt existieren.

Überlege dir, was für Grenzen für dich wichtig sind. Um welche Zeit möchtest du aufhören, zu arbeiten am Abend? Wie lange nimmst du dir Zeit zum Mittagessen? Bis wann bist du am Abend am Handy? Wann gehst du schlafen? Liest du alle Nachrichten und E-Mails, sobald dein Wecker klingelt? Findest du immer Ausreden, wenn du ein Bad nehmen, ein Workout machen, oder meditieren möchtest?

Expertentipp: Überfordere dich nicht. Fang an mit einem Ziel, einer Grenze, die dir mehr inneren Frieden gibt und gehe erst dann zum nächsten.

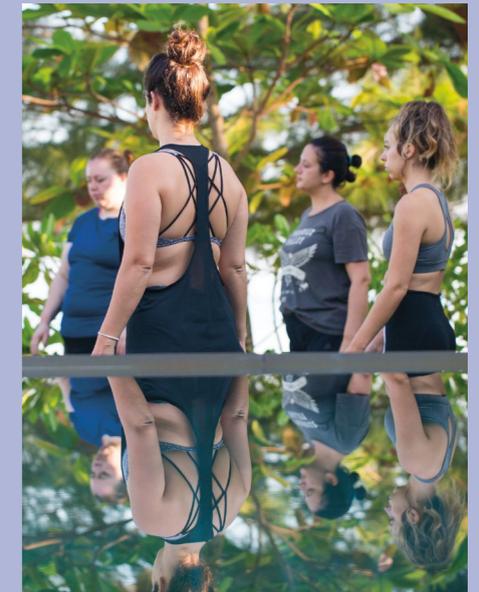


Foto: Cherry May

C. Mach dir selbst nichts vor und sei ehrlich zu dir

Oft wissen wir genau, was das Problem oder die Ursache unserer Sorgen ist, aber unser Ego möchte das in vielen Situationen lieber nicht wahrhaben. Wenn du weißt, dass dich gewisse Ereignisse stressen, dass du eigentlich X brauchst, um ausgeglichen zu sein und es aber trotzdem jedes Mal absagst, ist es an der Zeit, dich selbst zur Rechenschaft zu ziehen.

DU bist der wichtigste Mensch in deinem Leben. Die Beziehung, die du zu dir und deiner Gesundheit hast, ist die wichtigste überhaupt. Schau auf dich und sei lieb und verständnisvoll mit dir selbst. Mach dir nichts vor und trickse dich selbst nicht aus. Es wird so oder so längerfristig nicht funktionieren!

Autorin: Martina Fink, Holistic Health & Beauty Coach

martinafink.com/career

Du möchtest mehr?

Kostenlosen Guide mit 28 Self-Care Ideen und entspannender Meditation herunterladen.



Erfolgreich verhandeln – mach dir keinen Stress!

Richtig zu verhandeln, lernt dich niemand. Weder in der Schule noch im Studium hat dieses Thema einen grossen Stellenwert, aber von klein auf sind wir unser Leben lang in Verhandlungen – egal ob privat mit Freund*innen und Familien oder geschäftlich mit Vorgesetzten und Arbeitskolleg*innen. Frédéric Mathier, Verhandlungsexperte, Unternehmer und Podcaster, gibt dir Tipps, wie du erfolgreich und vor allem stressfrei verhandeln kannst.

Entscheidend für eine gute Verhandlung ist sicherlich die Vorbereitung. Sei bereit und habe alle relevanten Informationen für das bevorstehende Gespräch dabei, um für (Gegen-)Argumente gerüstet zu sein. In der Hitze des Gefechts können wichtige Ansätze vergessen gehen und diese kommen dir erst im Nachhinein in den Sinn. Wir alle kennen diese Situation – das ist sehr ärgerlich. Auch wichtig, die Forderung. Du bekommst nie das, was du forderst, darum: Steige hoch ein. Und zu guter Letzt, serviere nicht nur ein Gericht, sondern stelle ein Buffet voller Verhandlungsmöglichkeiten zusammen, damit sich dein*e Verhandlungspartner*in selbst etwas zusammenstellen kann.

Das lässt sich einfach anhand der Lohnverhandlung erklären. Verhandle nicht nur über den monetären Aspekt deiner Lohnerhöhung, sondern schaffe eine Auswahl an anderen Möglichkeiten um deinen Lohn anders zu «erhöhen». Dabei reden wir von den sogenannten Benefits wie zum Beispiel ein Beitrag an deine Weiterbildung, ein GA, ein Geschäftsauto/-telefon, ein Erfolgsbonus und so weiter – schliesslich kommt es immer auf das Gesamtpaket drauf an.

Auch wenn die Strategie klar ist, kann dich eine bevorstehende Verhandlung in eine Stresssituation bringen. Stress ist genauso wie Angst kein guter Berater in Verhandlungen! Aber leider ist Angst eben doch oft die Regel und beeinflusst den Verhandlungserfolg ungemein. Unser Körper reagiert auf Stress mit Kampf, Flucht oder Schock und mit diesen Reaktionen wirst du sicher nicht erfolgreich aus deiner nächsten Verhandlung gehen. Stress hat eine grosse Auswirkung auf unser Leben und somit auch auf unseren Verhandlungserfolg.

Hier sind sechs wirkungsvolle Taktiken, mit denen du deine nächste Verhandlung ohne Stress bewältigst:

1. Vermeide Zeitdruck

Zeitdruck erzeugt bekanntlich Stress. Deswegen plane dir einen zeitlichen Puffer ein, um zu deinem Termin zu gelangen und kalkuliere auch genügend Zeit für das Gespräch ein. Wer mehr Zeit mitbringt und nicht dringend auf einen Abschluss angewiesen ist, ist definitiv in der besseren Verhandlungsposition. Falls du mit Kolleg*innen in die Verhandlung gehst, dann Sorge auch dafür, dass diese keinen Zeitdruck haben. Denn ansonsten sitzt dein grösster Gegner auf derselben Tischseite und das geht nie gut aus.

2. Mache Pausen

Wenn es in der Verhandlung mal zu hitzig werden sollte, dann bitte um eine Pause, damit sich die Gemüter wieder beruhigen können. Beispielsweise, indem du vorschlägst, frische Luft zu schnappen oder Kaffee zu trinken. Auch gedanklich solltest du, wenn mal jemand laut wird, das vom Geschäft trennen und innerlich Abstand davon gewinnen, um dich nicht aus der Ruhe bringen zu lassen. Es hat selten mit dir persönlich zu tun.

3. Bereite dich vor

Gehe in der Vorbereitung auf die Verhandlung mehrere Szenarien durch. Dabei solltest du auf jeden Fall ein Worst-Case-Szenario einfließen lassen und dir für verschiedene Szenarien unterschiedliche Strategien überlegen. So kann dich kaum etwas aus der Bahn werfen und du gehst ohne Angst und somit auch ohne Stress in deine Verhandlung.

4. Setze dir ein Ziel

Einfach planlos in die Verhandlung zu gehen, ohne zu wissen, welches Ziel du eigentlich verfolgst, ist wie ein Brandbeschleuniger für Stress. Denn ohne Ziel wirst du das Gefühl haben, komplett unvorbereitet auf die Argumente deines Gegenübers zu sein. Also überlege vor der Verhandlung möglichst genau, welches Ziel du erreichen möchtest. So hast du bereits vor der Verhandlung einen roten Faden, an dem du dich orientieren kannst.

5. Mache keine Versprechungen

Wenn du vor der Verhandlung bereits häufiger Kontakt mit Kund*innen hattest, passiert es schnell, dass du vielleicht bereits Versprechungen gemacht hast, um die Beziehung zu verbessern. Diese Versprechungen können dich in der Verhandlung jedoch stark unter Druck setzen, da du dann immer im Hinterkopf hast, was du zuvor versprochen hast. Und die Gegenseite vergisst so etwas sicherlich auch nicht. Also vermeide es im vorherigen Kontakt Versprechungen zu machen und verweise auf euren Termin, in dem ihr alles Weitere besprechen könnt. Bleibe unverbindlich!

Vortrag zum Thema

Erfolgreich verhandeln

Frédéric Mathier, Gründer und Geschäftsführer, Maevo GmbH

Absolvierenden-Messe Schweiz

3. November 2022, 10 – 16 Uhr, StageOne, Zürich-Oerlikon
Jetzt kostenlos anmelden: www.amschweiz.ch

6. Nimm jemanden mit

Wenn du oft nervös vor Verhandlungen bist, dann nimm eine*n Kolleg*in oder Geschäftspartner*in mit in die Verhandlung. Dieser dient dir dann als Back-up, wenn dir gerade die Worte fehlen. Wichtig: Du solltest dich jedoch vor der Verhandlung sehr gut mit dieser Person vorbereiten, da ansonsten sehr schnell noch mehr Stress entstehen kann.

Befolge diese Tipps und du kannst ganz entspannt in die nächste Verhandlung gehen. Und denke immer daran: Nur weil du «brav» und «nett» bist, werden deine Forderungen nicht automatisch gehört und dir deine Wünsche von den Lippen gelesen. Du bekommst nur das, was du verhandelst!

Stresssymbole erkennen

Wenn du dir deinem/n Stresssymbol/en bewusst bist, erkennst du schneller wann dein Stresspegel ansteigt und kannst dadurch die Situation bewusst wahrnehmen und dich clever daraus manövrieren.

Autor*innen: Frédéric Mathier, Geschäftsführer, Maevo GmbH und Louise Bastin, Leiterin Marketing&Kommunikation, together ag



Frédéric Mathier

- Berufslehre als Auto-mechaniker EFZ
- BSc Wirtschaftsingenieurwesen, Fachhochschule Nordwestschweiz
- CAS Einkaufsleiter, Universität St. Gallen
- div. Weiterbildungen zum Thema Verhandeln, u.a. an der Harvard University und Massachusetts Institute of Technology MIT

Verhandeln ist sein Geschäft. Schon als kleiner Junge hat Frédéric Mathier verhandelt und stets versucht «noch etwas rauszuschlagen». Nach seinem Wirtschaftsingenieur-Studium war er zehn Jahre im Einkauf für grosse Unternehmen tätig, wo er Verhandlung um Verhandlung führte. 2019 gründete er sein eigenes Unternehmen Maevo GmbH – Erfolgreich verhandeln. Sein Ziel ist es Unternehmern/Führungspersonen aus Verkauf und Einkauf seine Erfahrungen und sein Wissen weiterzugeben. Entweder durch seinen Podcast «Erfolgreich verhandeln», in Verhandlungstrainings, Online-Mentorings, als Hochschuldozent oder als Keynote-Speaker.

Podcast «Erfolgreich verhandeln»: www.linktr.ee/Frederic_Mathier
LinkedIn: www.linkedin.com/in/fredericmathier/
Instagram: www.instagram.com/frederic_mathier/
Webseite: www.maevo.ch

Stresssymbole



mit den
Haaren oder
dem Ring
am Finger
spielen

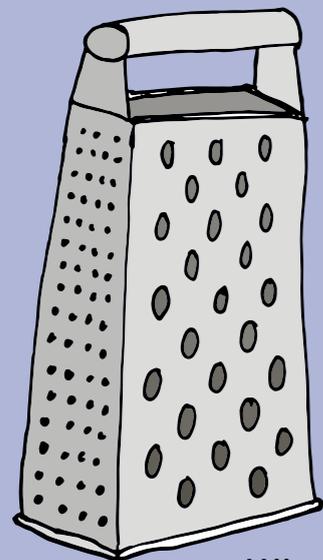
Krawatte richten
(vor allem Männer)



schwitzige
Hände

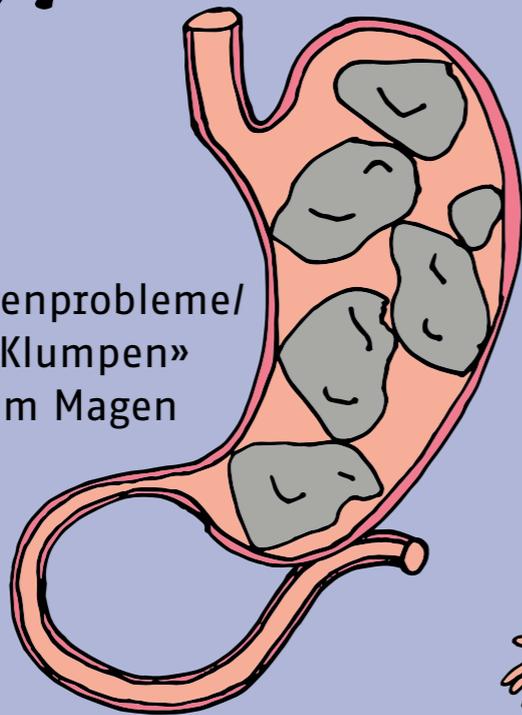
mit dem
Kugelschreiber
«gfätterle»

Druck oder
Stechen auf/in
der Brust



Hände auf den
Oberschenkeln reiben

Magenprobleme/
«Klumpen»
im Magen



Errötung Dekolleté
(vor allem Frauen)



Karriere-Planung in wohldosierten Häppchen

Die einen nehmen es allzu gelassen, die anderen sind wegen des nahenden Studienabschluss dauergestresst. Beides ist nicht ratsam, eine wohldosierte Auseinandersetzung mit dem Berufseinstieg hingegen schon. Zwei Expertinnen verraten die besten Tricks für eine stressfreie Vorbereitung auf den ersten Job nach dem Studium.

«In welchen Berufsfeldern kann ich mit meinem Studienabschluss arbeiten?», «Welche Kompetenzen bringe ich überhaupt mit?», «Wie finde ich heraus, ob ein*e Arbeitgebende*r zu mir passt?», «Wo beginne ich mit der Stellensuche?». Kommen dir solche Überlegungen und Sorgen bekannt vor? Dann bist du nicht alleine, denn so und ähnlich klingen die Anfragen vieler Absolvierenden, die bei den Career Services an Hochschulen in der ganzen Schweiz eingehen. Das Karrierezentrum der Universität Zürich bietet Studierenden und Doktorierenden Unterstützung bei Fragen rund um den Berufseinstieg. Konfrontiert mit der Frage «Was kann ich nach dem Studium machen?» empfehlen wir, sich aktiv mit der eigenen Laufbahn auseinanderzusetzen (Career Engagement), am besten in wohldosierten «Häppchen». Zu Beginn geht es oft darum, ein paar Fehlannahmen aus dem Weg zu räumen.

Breaking the myths

Mythos 1: Karriere bedeutet für alle das Gleiche
Häufig stellen wir fest, dass Studierende nicht dieselbe Vorstellung einer erfolgreichen Karriere haben, wie die ihnen bekannten Referenzpersonen (Familie und Freund*innen). Die damit verbundene Unsicherheit und der Stress führen dazu, dass Studierende die Auseinandersetzung mit ihrer beruflichen Zukunft hinausschieben. Doch: Es ist ok, wenn du andere Ziele mit deiner Laufbahn verfolgst. Jeder Mensch hat seine eigene Definition von Laufbahn und Erfolg. Mit der Botschaft, dass Karrieren und Karriereerfolg subjektiv sind, möchten wir Freude an der Auseinandersetzung mit der persönlichen Laufbahn schaffen.

Mythos 2: Erfolgreiche Laufbahnen sind planbar
Die zweite Hürde besteht in der Annahme, dass eine erfolgreiche Laufbahn von langer Hand und abschliessend geplant werden muss. Viele Studierende schrecken davor zurück, ihren Interessen und Visionen zu folgen und gleichzeitig offen und flexibel zu bleiben. Doch der Zufall spielt in jeder Laufbahn eine grosse Rolle! Oft haben gerade unvorhersehbare Ereignisse eine grosse Bedeutung für die berufliche und private Zukunft. Wer sich ihnen gegenüber offen zeigt, kann von so mancher Wendung angenehm überrascht werden. Und das Beste: Die Wahrscheinlichkeit, dass eine zufällige Situation eintritt, kann durch das eigene Verhalten stark beeinflusst werden. Ein Tipp: Mit anderen Menschen zu reden hat den grössten Einfluss.

Mythos 3: Den nächsten Job habe ich für den Rest meines Lebens

Zu weit in die Zukunft planen zu wollen, kann lähmend wirken. Statistisch gesehen ist es gar nicht notwendig, gleich nach DER Stelle zu streben. Denn die meisten Studierenden werden ihre Stelle während ihrer Berufslaufbahn rund zehn Mal wechseln. Das entlastet und eröffnet die Möglichkeit, die Zeit nach dem Studium zur Orientierung zu nutzen.

Es gibt Ratgeber, die bewusst einen Stellenwechsel nach einigen Jahren empfehlen. Manchmal grassiert auch die irri- ge Meinung, dass der nächste wichtige Job sicher eine 100% Stelle sein muss, damit die Karrierechancen intakt bleiben. Statt einer Vollzeitstelle ist auch ein Portfolio denkbar, bestehend aus einer Teilzeitanstellung und Nebenbeschäftigungen, die den Einsatz besonderer Fähigkeiten und Interessen erlauben.

Mythos 4: Zuerst schliesse ich das Studium ab, dann schaue ich unbeschwert weiter

Dich mit deinem Berufseinstieg und deiner späteren Laufbahn aktiv auseinanderzusetzen, erfordert Zeit und Hingabe. Viele Gelegenheiten, um etwas über sich, verschiedene Arbeitgebende oder Stellenprofile zu erfahren oder zufällige Situationen ergeben sich bereits während des Studiums. Wer die Augen vor diesen Möglichkeiten verschliesst, vergibt sich Chancen, die nicht so bald wiederkommen. Zudem kann sich im Verlauf des Studiums auch Druck aufbauen, wenn immer mehr Kommiliton*innen durch Offenheit und Studijob- oder Volunteering-Erfahrungen erste Erfolgserlebnisse verzeichnen.

«Career Engagement» – also die aktive Auseinandersetzung mit der eigenen Laufbahn – kann in kleinen Häppchen erfolgen und gerade deshalb bekömmlich sein.

Unsere Empfehlungen für eine gelungene Karrieregestaltung

Kenne dich selbst

Finde heraus, welches deine Interessen, Stärken und Werte sind, damit du ein Gespür entwickelst, welche Arbeitgebende zu dir passen könnten. Manchmal hilft es, dies in einem Workshop zu tun – der Austausch mit Gleichgesinnten inspiriert und ermutigt. Deinen persönlichen Brand zu entwickeln, mit dem du dich selbst positionierst und von anderen unterscheidest, braucht Selbstkenntnis und Zeit.

Unsere Tipps: **1.** Wisse, welche Kompetenzen und Stärken du besitzt | **2.** Sei dir deiner Ziele bewusst | **3.** Kenne deine Werte und Präferenzen | **4.** Kenne dein Netzwerk | **5.** Kenne deine Persönlichkeit | **6.** Verfüge über die Fähigkeit zum Selbstmanagement

Kenne deine Möglichkeiten

Hör dich an deiner Hochschule um und besuche Jobmessen und Veranstaltungen mit Alumni, die von ihren Erfahrungen beim Übergang von Studium zum Beruf berichten. Es gibt zahlreiche Jobmessen – also Veranstaltungen, bei denen sich Unternehmen ganz gezielt Studierenden vorstellen. Sie bieten häufig einen Raum für ein ungezwungenes Kennenlernen. Interessieren dich bereits ganz bestimmte Berufe und Personen? Trau dich und nimm Kontakt zu den Professionals auf, um im Gespräch mehr über das Berufsfeld zu erfahren. Über professionelle Plattformen wie LinkedIn oder auch mit einer einfachen E-Mail kann der Kontakt schnell hergestellt werden. Je mehr du über den Arbeitsmarkt weisst, desto einfacher fällt es dir, darin zu navigieren. Sei neugierig und probiere verschiedene Dinge aus (Studijobs, Austauschsemester, Praktika).

Unsere Tipps: **1.** Kenne die Berufe und Tätigkeiten, die zu deinem Profil passen | **2.** Kenne die für dich relevanten Branchen und Unternehmen | **3.** Kenne die Möglichkeiten des Studiums Master/PhD | **4.** Kenne die Möglichkeiten der beruflichen Weiterbildung | **5.** Sei über den verdeckten Arbeitsmarkt informiert | **6.** Prüfe die Möglichkeit, dich selbstständig zu machen

Kenne die Tools

Schau, dass deine Bewerbungsunterlagen auf dem aktuellsten Stand sind. Weisst du, wie ein Vorstellungsgespräch abläuft und wie du dich am besten aufs Assessment vorbereitest? Kennst du die verschiedenen Stellensuchstrategien und Selektionsinstrumente? Nutze die zahlreichen Angebote, dir dieses Wissen anzueignen, es verschafft Zuversicht und Gelassenheit. Unsere Lieblingsmethode ist das informelle Interview, das dir die Möglichkeit gibt, dich mit Professionals auszutauschen und Situationen zu schaffen, in denen der Zufall eintreten könnte.

Unsere Tipps: **1.** Wisse, wie man ein Motivations-schreiben verfasst | **2.** Beherrsche die Selektionsinstrumente aus der Bewerbersicht | **3.** Sei in der Lage, dein Profil so zu formulieren, dass es das Interesse anderer weckt | **4.** Wisse, wie ein CV geschrieben wird | **5.** Sei in der Lage, deine Stärken so zu formulieren, dass sie zur Stelle passen | **6.** Sei in der Lage Kontakte aufzubauen und deren Feedback zu nutzen

Die Zukunft ist wichtig, also plane

Plane deine Vorsätze, damit du die richtigen Schritte kombinierst und diese auch wirklich umsetzt. Eine Bewerbung zu verfassen dauert einen halben bis einen ganzen Tag, die Stellensuche dauert in der Regel zwischen drei und sechs Monaten. Geh in kleinen Zeitabschnitten vor und plane nebst den Lernphasen und Prüfungen auch Pausen und Ferien ein, damit du in einem guten Gleichgewicht bist. Und denk daran: Je mehr du über dich und die Möglichkeiten weisst, desto einfacher wird dir die Planung fallen. Sei dabei jederzeit offen, den Zufall beim «Schopf» zu packen.

Unsere Tipps: **1.** Plane deine Bewerbung | **2.** Plane deine Übergänge | **3.** Bring dein Leben und deine Laufbahn in Einklang | **4.** Entwickle deine Fähigkeiten | **5.** Entwickle deine Persönlichkeit | **6.** Entwickle dein Netzwerk vorausschauend

Und das Wichtigste

Zeige und engagiere dich in Fach- oder anderen Vereinen, bei der Freiwilligenarbeit, im Sport, beim Mentoring, etc. Wenn du dich aktiv und offen mit deiner Karriere auseinandersetzt, fühlt sich das leicht an und macht Spass. Suche Menschen, die dich auf deinem Weg begleiten: Besprich dein Vorgehen mit ihnen und ziehe ihre Ideen in einer schwierigen Phase mit ein. Die Career Services deiner Hochschule sind genau dafür da.

Wir wünschen dir viel Glück und Neugierde!

Autor*innen: Sandra Läderach Biaggi und Julia Michael, Career Engagement Managers, Career Services UZH

Career Services UZH

Die Career Services unterstützen Studierende, Doktorierende und Postdocs beim Übergang von der Hochschule ins Berufsleben. Mit einem ressourcenorientierten, ganzheitlichen Ansatz konzentrieren wir uns nicht nur auf die fachlichen Fähigkeiten, die Absolvent*innen während ihres Studiums erworben haben, sondern auch auf ihre Lebenserfahrungen und persönlichen Situationen. Wir bringen die Studierenden mit Fakultätsmitgliedern, Alumni und Arbeitgebenden zusammen.

Ratgeber: www.careerservices.uzh.ch
Job- und Eventplattform: www.uzhcareer.ch

Vortrag zum Thema

Dank Career Engagement: besser vorbereitet und weniger gestresst ins Berufsleben starten!

Sandra Läderach Biaggi, Career Engagement Manager, Career Services UZH

Absolvierenden-Messe Schweiz

3. November 2022, 10 – 16 Uhr, StageOne, Zürich-Oerlikon
Jetzt kostenlos anmelden: www.amschweiz.ch



Traineeprogramm oder Direkteinstieg?

Soll die berufliche Laufbahn mit einem Traineeprogramm oder Direkteinstieg gestartet werden? Diese Frage stellen sich sehr viele Studierende. Doch leider gibt es keine allgemeingültige Antwort.

Was für den einen ein grosser Vorteil ist, ist für den anderen ein gewichtiger Nachteil. Zudem gilt es zu berücksichtigen, dass in einigen Branchen der Einstieg über ein Traineeprogramm der Regelfall ist, während andere Branchen lediglich einen Direkteinstieg anbieten. Vor diesem Hintergrund kannst du selbst die richtige Entscheidung fällen – in Abhängigkeit von deinen persönlichen Zielen, favorisierten Branchen und bevorzugten Arbeitgebern.

Die Art des Berufseinstiegs ist für die weitere Karriere nicht entscheidend. Viel wichtiger ist die Qualität der täglichen Arbeit. Nur wenn du kreative und qualitativ hochstehende Ergebnisse lieferst, wirst du eine steile Karriere haben – egal, ob du als Trainee oder Direkteinsteiger*in gestartet bist.

Es können zwei Arten von Traineeprogrammen unterschieden werden: Management-Traineeprogramme und Fach-Traineeprogramme.

Management-Traineeprogramm

Beim Management-Traineeprogramm ist das Ziel die Nachwuchsförderung für eine zukünftige Führungsfunktion. Der/die Trainee wird während der Laufzeit des Programms in verschiedenen Abteilungen eingesetzt, damit er/sie einen Überblick über das Unternehmen erhält und sich ein grosses internes Netzwerk aufbauen kann. Zudem besucht er/sie Seminare, die den Fokus auf die Soft Skills legen.

Fach-Traineeprogramm

Beim Fach-Traineeprogramm ist das Ziel die Nachwuchsförderung für eine zukünftige Fachfunktion. Dazu wird bereits bei der Einstellung das zukünftige Stellenprofil fixiert. Der/die Trainee nutzt die gesamte Laufzeit des Programms, um seine/ihre Zielfunktion umfassend kennen zu lernen. Dazu arbeitet er/sie in den relevanten Abteilungen und besucht Seminare, die für die spätere Fachfunktion nutzbringend eingesetzt werden können.

Finde das Traineeprogramm, das zu dir passt:

Arbeitgebende	Traineeprogramm	Gesuchte Fachrichtungen																	Start	Dauer			
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q			R		
Hitachi Energy	Power+ Graduate Program						■											■	■	1. April 2023 / 1. Oktober 2023	18 Monate		
accenture	Traineeprogramm						■	■	■									■	■	■	fortlaufend	1–2 Monate	
ADVANIS SWISS CRM-GUIDES	Graduate Traineeprogramm						■	■										■	■	■	fortlaufend	12 Monate	
Allianz	General Management / Sales & Distribution						■	■	■	■	■	■						■	■	■	1. Oktober 2023	18 Monate	
ALSTOM	Alstom Switzerland Graduate Program						■	■										■	■	■	fortlaufend ab 1. September 2023	18 Monate	
avanade	ERP Trainee Program – Your Start in IT Consulting						■											■	■	■	1. März 2023	9 Monate	
axpo	Trainee Energy Science						■											■	■	■	1. April 2023	18 Monate	
	Trainee Finance																		■	■	■	1. April 2023	18 Monate
	Trainee Projektmanagement Kern							■											■	■	■	1. April 2023	18 Monate
	Trainee Quant Analysis							■	■										■	■	■	1. April 2023	18 Monate
Baloise Group	General Management Trainee Program						■	■	■	■	■	■						■	■	■	■	fortlaufend	16 Monate
BCV	Objectif carrière: orientation finance							■	■	■									■	■	■	fortlaufend	12 Monate
	Objectif carrière: orientation métiers de support							■	■	■	■	■							■	■	■	fortlaufend	12 Monate
	Objectif carrière: orientation projets							■	■	■									■	■	■	fortlaufend	12 Monate
	Stage de fin de Master							■	■	■	■	■							■	■	■	Februar 2023	5–6 Monate
	Stage universitaire d'été							■	■	■	■	■							■	■	■	Juni 2023 / Juli 2023	2–3 Monate
Basler Kantonalbank	Traineeprogramm						■				■	■						■	■	■	fortlaufend	20 Monate	
BERTSCHI	Logistics Trainee Program						■	■			■							■	■	■	■	fortlaufend	12–18 Monate

A | Bau- und Planungswesen, Architektur

B | Design

C | Erziehungswissenschaften

D | Historische Wissenschaften, Kulturwissenschaften, Musik und Theater

E | Informatik

F | Ingenieurwissenschaften

G | Mathematik, Naturwissenschaften

H | Medizin, Pharmazie, Gesundheit

I | Politikwissenschaft

J | Psychologie

K | Rechtswissenschaften

L | Sozialwissenschaften, Soziale Arbeit

M | Sport- und Bewegungswissenschaften

N | Sprach- und Literaturwissenschaften, Kommunikation, Journalismus

O | Theologie, Religionswissenschaften

P | Wirtschaftsinformatik

Q | Wirtschaftsingenieurwissenschaften

R | Wirtschaftswissenschaften

Arbeitgebende	Traineeprogramm	Gesuchte Fachrichtungen																	Management Fach	Start	Dauer
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q			
	Traineeprogramm	■				■											■	■		fortlaufend	18 Monate
	Graduate Trainee Program in Global Markets																	■	■	1. September 2023	24 Monate
	Graduate Trainee Program in Corporate Coverage																		■	fortlaufend	18 Monate
	Graduate Trainee Program in Legal Department																		■	fortlaufend	18 Monate
	Graduate Trainee Program in Wealth Management Switzerland – Investment Advisory																		■	fortlaufend	18 Monate
	Graduate Trainee Program in Global Banking/Transaction Banking																		■	fortlaufend	18 Monate
	Junior Managers Program					■	■				■	■						■	■	abhängig vom jeweiligen Stellenangebot	18–24 Monate
	Graduate Specialist Program					■	■				■	■						■	■	abhängig vom jeweiligen Stellenangebot	18–24 Monate
	Traineeprogramm					■	■											■	■	abhängig vom jeweiligen Stellenangebot	3–12 Monate
	Bühler International Management Trainee Program					■	■											■	■	Juni 2023/September 2023	36 Monate mit drei versch. Einsätzen, z.B. Internat. Assignments
	Career Starter im Traineeprogramm					■	■	■										■	■	fortlaufend	18 Monate
	CARIFY Entrepreneurship Program (CEP)																	■	■	fortlaufend	12 Monate
	Swiss Youth at the United Nations/World Bank								■	■	■	■	■					■	■	2x jährlich	12 Monate
	Traineeprogramm Energie					■												■	■	1. April 2023	18 Monate
	Traineeprogramm Energie					■												■	■	1. April 2023	18 Monate
	Graduate Program	■																	■	Februar 2023/September 2023	18 Monate
	Traineeprogramm Marketing/Beschaffung																	■	■	1. Oktober 2023	12 Monate
	Traineeprogramm Marketing/Digitale Services																	■	■	1. Oktober 2023	12 Monate
	Traineeprogramm (Wirtschafts-)Informatik					■												■	■	1. Oktober 2023	12 Monate
	Traineeprogramm Retail																	■	■	1. Oktober 2023	12 Monate
	Traineeprogramm Gastronomie																	■	■	1. Oktober 2023	12 Monate
	Career Start Program					■	■	■			■	■	■	■				■	■	fortlaufend	12–18 Monate
	Career Start Program Technology (IT)					■	■	■										■	■	fortlaufend	24 Monate
	Internship					■	■	■			■	■	■	■				■	■	fortlaufend	4–6 Monate
	Summer Internship					■	■				■	■	■	■				■	■	1. Juli 2023	10–12 Wochen
	Traineeprogramm Verkaufsleiter*in																	■	■	fortlaufend	24 Monate
	Traineeprogramm Product Management Einkauf																	■	■	fortlaufend	24 Monate
	Traineeprogramm Logistik & Supply Chain					■												■	■	1. Oktober 2023	24 Monate

Arbeitgebende	Traineeprogramm	Gesuchte Fachrichtungen																	Management Fach	Start	Dauer
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q			
	Traineeprogramm																	■	■	1. Oktober 2023	12 Monate
	Trainee Programm Wirtschaftswissenschaften																	■	■	1. Oktober 2023	24 Monate
	Trainee Programm Lebensmittelwissenschaften																	■	■	1. Oktober 2023	24 Monate
	Trainee Programm Wirtschaftsinformatik																	■	■	1. Oktober 2023	24 Monate
	Trainee Programm Supply Chain Logistik																	■	■	1. Oktober 2024	24 Monate
	Trainee Programm Agrarwissenschaften																	■	■	1. Oktober 2023	24 Monate
		CHARGED																	■	■	nach Absprache
	Traineeprogramm																	■	■	September 2023	12 Monate unbefristetem Vertrag im Anschluss
	Traineeprogramm																	■	■	fortlaufend	12 Monate
	Traineeship																	■	■	fortlaufend	24 Monate
	Trainee in Specialist Recruitment																	■	■	monatlich	6 Monate
	Traineeprogramm																	■	■	1. September 2023	18 Monate
	Global Management Traineeprogramm																	■	■	fortlaufend	24 Monate
	Marketing & Sales Career Start																	■	■	fortlaufend	24 Monate
	Technical Career Start																	■	■	fortlaufend	24 Monate
	Fresh Graduate Program																	■	■	fortlaufend	6 Monate mit unbefristetem Vertrag im Anschluss
	Grow with IKEA																	■	■	September 2023	12 Monate
	Traineeprogramm im Verkauf, Online-Marketing & Beschaffung																	■	■	1. Oktober 2023	12 Monate
	Post-Graduate Associate Programme																	■	■	fortlaufend	6–12 Monate
	Traineeship Program																	■	■	fortlaufend	4–12 Monate
	STEP IN Trainee																	■	■	September 2023	24 Monate
	PLDP (Procurement Leadership Development Program)																	■	■	Juli 2023	24 Monate
	GOLD (Global Operations Leadership Development)																	■	■	Juli 2023	30 Monate
	FLDP (Finance Leadership Development Program)																	■	■	Juli 2023	24 Monate
	TLDP (Technology Leadership Program)																	■	■	Juli 2023	24 Monate
	PhD Trainee – Clinical Sciences																	■	■	1. Juli 2023	12 Monate
	Operational Excellence Trainee																	■	■	fortlaufend	12–24 Monate
	Graduate Programme																	■	■	1. Oktober 2023	18 Monate

Arbeitgebende	Traineeprogramm	Gesuchte Fachrichtungen																	Management	Fach	Start	Dauer		
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q					R	
PICTET	Graduate programme in Investments						■	■		■	■								■	■	■		1. September 2023	18–24 Monate
	Graduate programme in Wealth Management						■	■		■	■								■	■	■		1. September 2023	24 Monate
	Graduates programme in Sales/Marketing								■		■					■			■	■	■		1. September 2023	18–24 Monate
	Graduate programme in IT						■												■	■	■		1. September 2023	18–24 Monate
	Graduate programme in Trading						■												■	■	■		1. September 2023	18–24 Monate
	IT experience programme						■												■	■	■		1. September 2023	12 Monate
	Compliance All Round																			■	■		1. August 2023	18 Monate
prime21	Graduate Trainee Program (GTP) – Jump Start Recruiting Consultant IT/Construction/Healthcare 100%	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		nach Absprache	6 Monate Option zur Übernahme	
pwc	Deals Graduate Programme						■	■											■	■	■		1. September 2023	36 Monate
	Technology Consulting Traineeship						■												■	■	■		fortlaufend	12 Monate
RAIFFEISEN	Traineeprogramm Firmenkunden																		■	■		1. Oktober 2023	12 Monate	
	Traineeprogramm individuell						■	■		■	■		■	■					■	■		1. Oktober 2023	12 Monate	
	Traineeprogramm IT Business Analyse						■												■	■		1. Oktober 2023	12 Monate	
	Traineeprogramm IT Software Development						■												■	■		1. Oktober 2023	12 Monate	
	Traineeprogramm Raiffeisenbank																		■	■		1. Oktober 2023	12 Monate	
	Traineeprogramm Treasury & Markets							■											■	■		1. Oktober 2023	12 Monate	
ZURICH	Zurich Trainee Program (ZTP)					■	■	■		■	■		■	■				■	■	■		September 2023	18 Monate	
Ringier	Blick NextGen																		■	■		Februar 2023/ August 2023	6 oder 12 Monate	
ROLEX	Manager junior de production																		■	■		fortlaufend	24 Monate	
RUAG	Traineeprogramm										■	■							■	■		Oktober 2023	18 Monate	
SBB CFF FFS	Trainee Programm	■				■	■	■		■	■	■		■	■				■	■		September 2023	18 Monate (100%) 24 Monate (60–80%)	
	Career Starter Programme (Cyber Security, Data Science, SAP und Signalling)	■				■	■	■											■	■		April oder September 2023 abhängig vom Programm	12–18 Monate abhängig vom Programm	
Schindler	Schindler Career Development Program (SCDP)	■				■	■	■		■	■								■	■		fortlaufend	bis zu 72 Monate	
Schneider Electric	CHARGED						■												■	■		nach Absprache	18 Monate unbefristeter Vertrag	
SIEMENS	Technical Traineeprogramm Railway Systems						■	■											■	■		1. Oktober 2023	24 Monate	
	Traineeprogramm Digital Industries						■	■											■	■		1. September 2023 oder nach Absprache	30 Monate	
SIGA	Trainee Digitalisierung und Softwareentwicklung						■	■											■	■		fortlaufend	12 Monate	
	Trainee Manufacturing						■	■											■	■		fortlaufend	12 Monate	

Arbeitgebende	Traineeprogramm	Gesuchte Fachrichtungen																	Management	Fach	Start	Dauer	
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q					R
SIGA	Trainee Materialwissenschaft und Werkstofftechnik	■																		■		fortlaufend	12 Monate
	Trainee Sales	■						■	■			■	■						■	■		fortlaufend	12 Monate
skyguide	Business Trainee																		■	■		fortlaufend	12 Monate
	IT and Technical Trainee																		■	■		fortlaufend	12 Monate
	Dipl. Flugverkehrsleiter*in HF																		■	■		August	30 Monate
Stadt Zürich Tiefbauamt	Traineeprogramm	■																	■	■		1. März 2023/ 1. September 2023	20 Monate
STOBAG	Traineeprogramm																		■	■		1. Februar 2023/ 1. September 2023	18 Monate
suva	Traineeprogramm																		■	■		September 2023	18 Monate
thyssenkrupp	Traineeprogramm – Steer your Future																		■	■		fortlaufend	15 Monate mit Auslandsaufenthalt von 8–12 Wochen
ti&m	Mentoring-Programm																		■	■		fortlaufend	12 Monate
UBP	Graduate Programme																		■	■		1. September 2023	12 Monate
ucb	Graduate Program Business Acceleration																		■	■		fortlaufend	18 Monate
	Graduate Program Supply Chain																		■	■		fortlaufend	12 Monate
Unilever	Unilever Future Leaders Programme – Marketing																		■	■		Frühjahr	24–28 Monate
	Unilever Future Leaders Programme – Customer Development																		■	■		Frühjahr	24–28 Monate
VPBANK	Bachelor-Graduate-Modell																		■	■		fortlaufend	12–18 Monate
	VP Bank Support-Modell																		■	■		fortlaufend	12 Monate 50% Anstellung neben dem Masterstudium
	VP Bank Career-Start-Programm																		■	■		fortlaufend	18 Monate
	Visiting Analyst Programm																		■	■		fortlaufend	6 Monate
VZ VermögensZentrum	Traineeprogramm Financial Consulting																		■	■		fortlaufend	18 Monate
Zürcher Kantonalbank	Traineeprogramm T-Shaped	■																	■	■		1. März 2023/ 1. September 2023	18 Monate
	Traineeprogramm Focus																		■	■		fortlaufend	18 Monate

- A | Bau- und Planungswesen, Architektur
- B | Design
- C | Erziehungswissenschaften
- D | Historische Wissenschaften, Kulturwissenschaften, Musik und Theater
- E | Informatik
- F | Ingenieurwissenschaften
- G | Mathematik, Naturwissenschaften
- H | Medizin, Pharmazie, Gesundheit
- I | Politikwissenschaft

- J | Psychologie
- K | Rechtswissenschaften
- L | Sozialwissenschaften, Soziale Arbeit
- M | Sport- und Bewegungswissenschaften
- N | Sprach- und Literaturwissenschaften, Kommunikation, Journalismus
- O | Theologie, Religionswissenschaften
- P | Wirtschaftsinformatik
- Q | Wirtschaftsingenieurwissenschaften
- R | Wirtschaftswissenschaften



Fabienne

**Traineeprogramm
Area Managerin, Region Zürich**

Welche Wünsche hattest du nach deinem Studium an deine Karriere? Und welche haben sich erfüllt?

Für mich ist es keine Selbstverständlichkeit, einen erfüllenden Beruf auszuüben. Bei Lidl hatte ich jedoch rasch den Eindruck: «Das könnte passen!». Dies hat sich bewahrheitet: Mein Job als Area Managerin ist abwechslungsreich und fordernd, aber ich hatte auch ausreichend Zeit, hineinzuwachsen.

Welche Aufgaben hast du übernommen, als du Area Manager bei Lidl Schweiz wurdest?

Ich bin für vier Zürcher Filialen mit rund 120 Mitarbeitenden zuständig. In Zusammenarbeit mit der Filialleitung kümmere ich mich um die Rekrutierung, Führung und Entwicklung unserer Mitarbeitenden. Einen weiteren Teil meiner Arbeit stellt die Auswertung der Kennzahlen und das Einleiten darauf abgestimmter Massnahmen dar. Zudem bin ich für die Sicherstellung und Überarbeitung der Filialprozesse verantwortlich und wirke bei Neueröffnungen mit. Für meine Arbeit gehören vor allem kommunikative Fähigkeiten, eine hohe Einsatzbereitschaft und Selbstständigkeit dazu. Das Einnehmen einer Vorbildfunktion spielt dabei jederzeit eine zentrale Rolle.

Wie hat dich Lidl Schweiz bei deinem Einstieg unterstützt?

Während dem einjährigen Traineeprogramm durchläuft man vom Filialmitarbeitenden bis hin zur Filialleitung sämtliche Stufen. Im Anschluss führt man selbstständig eine Filiale, bevor man einen erfahrenen Area Manager bei der täglichen Arbeit unterstützt und begleitet. Zusätzlich besucht man Schulungen und kann sich immer an seinen Area Manager-Paten wenden. Mir persönlich hat gerade dieser persönliche Austausch enorm geholfen!



Start: fortlaufend
Ort: ganze Schweiz
Dauer: 12 Monate

Gesuchte Fachrichtung

- Wirtschaftswissenschaften

Aufgabenbereiche

- Leitung Region (3–5 Filialen)
- Verantwortung gesamtes Personalmanagement
- Mitverantwortung Filialeröffnungen
- Analyse und Steuerung von diversen Kennzahlen
- Analyse und Optimierung der Abläufe in Filialen

Triff Lidl Schweiz

3. November 2022
Absolvierenden-Messe Schweiz
www.amschweiz.ch

9. November 2022
Absolvierenden-Messe Basel
www.ambasel.ch

21. November 2022
Women's Contact Day
www.womenscontactday.ch

Lidl Schweiz
Janine Hohengasser
Dunantstrasse 15
8570 Weinfelden
+41 (0)71 627 81 28
bewerbung@lidl.ch
www.lidl.ch/jobs

Willkommen in unserer Arbeitswelt!



Als Universalbank stehen wir für grosse Jobvielfalt und breite Themenfelder. Als Arbeitgeberin setzen wir auf eine menschliche Unternehmenskultur, die von partnerschaftlicher Zusammenarbeit geprägt ist.

Welche Traineeprogramme bietet die LLB-Gruppe an?

Wenn du die Bankenwelt ganzheitlich kennenlernen und deine Möglichkeiten sowie Interessen systematisch ausloten möchtest, dann ist das **General Management Traineeprogramm** genau das Richtige für dich. Das Besondere an diesem Traineeprogramm: Wir bieten verschiedene Einsatzgebiete an und entscheiden gemeinsam mit dir, in welchen Schwerpunktbereichen du arbeiten möchtest. Das Programm sieht einen Einblick in das Kerngeschäft der Bank vor, ausserdem die Begleitung einer strategischen Initiative sowie konzeptionelle und analytische Tätigkeiten.

Wenn du dir sicher bist, dass du nach deinem Studium in der Kundenberatung durchstarten möchtest, dann passt du als **Relationship Management Trainee** bestens zu uns. Bei diesem Programm bilden wir dich zum Vertriebstalent aus!

Beide Programme dauern achtzehn Monate und sind in drei Einsätze à sechs Monate unterteilt. Beim Traineeprogramm profitierst du auch von begleitenden Aktivitäten der Young Talents (z. B. Design Thinking Workshops, Kniggekurs etc.) und baust dein Netzwerk bei verschiedenen Anlässen auf.

Start: jeweils im September
Ort: Liechtenstein, Schweiz, Österreich
Dauer: 18 Monate

Triff uns hier

3. November 2022
Absolvierenden-Messe Schweiz
www.amschweiz.ch

Liechtensteinische Landesbank Aktiengesellschaft
Kristina Nitzlader
Städte 44
9490 Vaduz
+423 236 80 46
kristina.nitzlader@llb.li
www.llb.li/karriere



PARTNERIN FÜR STUDIUM, BERUFSEINSTIEG UND KARRIERE



Finde hier das passende Traineeprogramm.
expect more!

Absolvierenden-Messe

Schweiz

3. November 2022, 10:00 – 16:00 Uhr

StageOne, Zürich-Oerlikon

Jetzt kostenlos anmelden!
www.amschweiz.ch

Top-Arbeitgebende mit spannenden Angeboten

accenture

BOSCH

DECATHLON

Deloitte.

EY

+GF+

MAYS

KPMG

L'OREAL

MIGROS GRUPPE

PostFinance

pwc

RAIFFEISEN

skyguide

Vermögenszentrum

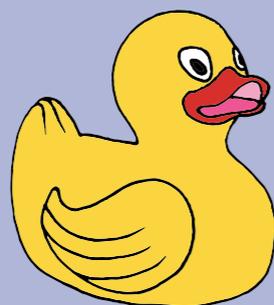
zühlke

Das Traineeprogramm im Sack!

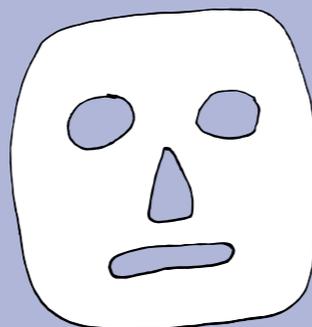
Eine Sache weniger, die dich stresst. Schliesslich gibt es sonst schon genug Dinge, die uns im Alltag ärgern. Höchste Zeit, dass du es dir mal wieder so richtig gutgehen lässt...



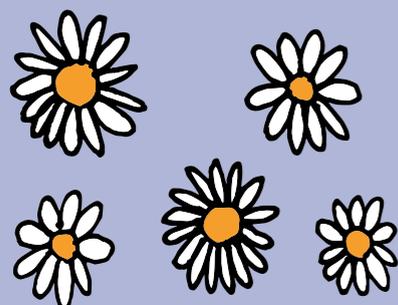
Nase in ein gutes Buch stecken



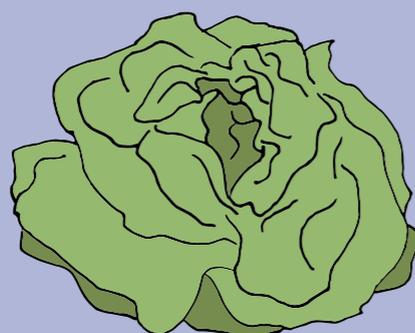
in der Badewanne abtauchen



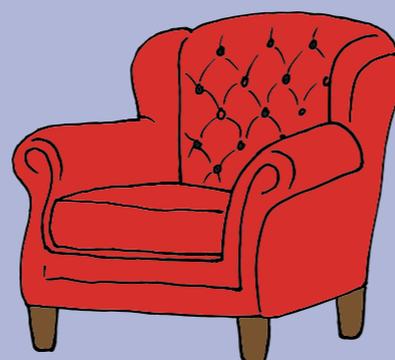
einfach mal entspannen



Blumenstrauss selber pflücken



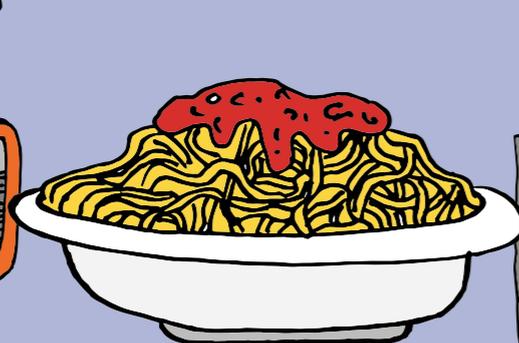
über den Wochenmarkt schlendern



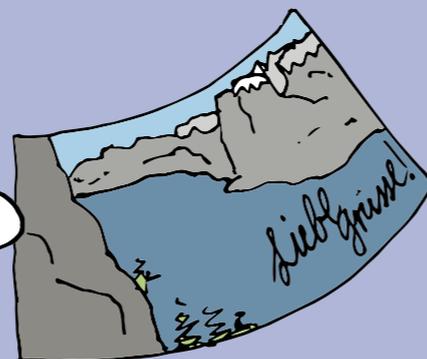
eine Runde Schlaf nachholen



Musik einschalten und tanzen



Soulfood kochen und geniessen



Jemandem eine Postkarte schicken

Richtige berufliche Entscheidungen fällen

Schluss mit ellenlangen Pro-Contra-Listen und stundenlangem Analysieren des eigenen Bauchgefühls: An Absolvierenden-Messen hast du die Möglichkeit, dir einen Überblick über die verschiedenen Unternehmen zu verschaffen und sie kennenzulernen.

In der Schweiz suchen jährlich mehr als 1'400 Unternehmen nach geeigneten Absolvent*innen von Fachhochschulen und universitären Hochschulen. Jedes dieser Unternehmen hat eine andere Geschichte, eine andere Vision und vor allem auch eine andere Kultur. Aufgrund dieser grossen Vielfalt sollte es für jedes Bedürfnis den passgenauen Arbeitgebenden geben – man muss ihn nur finden.

Da der berufliche Erfolg nicht nur vom Können und Wollen abhängt, sondern eben genau von dieser Passgenauigkeit des Arbeitgebenden mit den persönlichen Bedürfnissen und Interessen, sollte man sich in aller Ruhe einen Überblick über seine vielfältigen Möglichkeiten verschaffen. Gib dich nicht mit dem erstbesten Arbeitgebenden zufrieden. Investiere die notwendige Zeit und setze dich mit verschiedenen Unternehmen auseinander.

Genau diese Möglichkeit hast du an Absolvierenden-Messen. An diesen Messen lernen Studierende und Absolvent*innen die Top-Arbeitgebenden der Schweizer Wirtschaft kennen. An Ausstellungsständen werden die Unternehmensvertreter*innen alle Fragen rund um den Berufseinstieg beantworten. Daneben warten spannende Fachvorträge, an denen Expert*innen wertvolle Tipps für einen optimalen Karrierestart geben. Ausserdem erfährt man während der Unternehmenspräsentationen von hochkarätigen Manager*innen, was die Unternehmen beschäftigt und welche Einstiegsmöglichkeiten sie bieten. Zudem wartet ein grosses Rahmenprogramm mit Hilfestellungen rund um die Themen Bewerbung und Berufseinstieg.

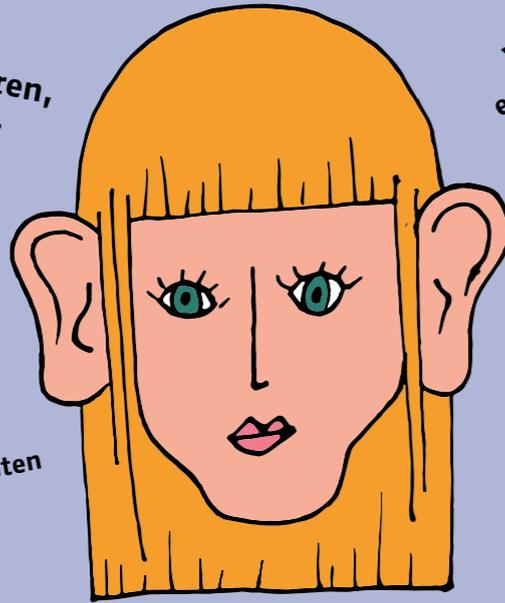
Triff die Top-Arbeitgebenden der Schweiz

Absolvierenden-Messen in der ganzen Schweiz

Genf: 18. Oktober 2022, Palexpo, Halle 1, Genf
Schweiz: 3. November 2022, StageOne, Zürich-Oerlikon
Basel: 9. November 2022, Messe Basel, Halle 2.0, Basel
Bern: 30. März 2023, BERNEXPO, Halle 2.2, Bern

Jetzt kostenlos anmelden: www.talendo.ch

Besuche Absolvierenden-Messen und sichere dir so einen Vorsprung gegenüber anderen Bewerber*innen.



Von jungen Berufseinsteiger*innen erfahren, wie deren beruflicher Alltag aussieht.

Von Personalverantwortlichen Hintergrundinformationen zum Ablauf des Rekrutierungsprozesses und den relevanten Daten erfahren.

Den Lebenslauf im Talent-Pool der passenden Unternehmen eintragen und auf offene Stellen aktiv hingewiesen werden.

Von Linienverantwortlichen erfahren, wie typische Karrierewege aussehen und welche Weiterbildungsmöglichkeiten bestehen.

Im Gespräch mit den Unternehmensvertreter*innen erfahren, ob man zur Unternehmenskultur passt (Cultural Fit).

Erfahren, an welchen Kompetenzen man arbeiten kann um die Anforderungen des Arbeitgebenden zu erfüllen.

Marktplatz

Deine Zukunft steht dir offen: Bewirb dich für deinen **Traumberuf**, sammle noch etwas Berufserfahrung in einem Praktikum oder finde deine Wunschweiterbildung. Go for it!



Discover the Best of Both Worlds

About Lonza

Lonza is the preferred global partner to the pharmaceutical, biotech and nutrition markets. We work to enable a healthier world by supporting our customers to deliver new and innovative medicines that help treat a wide range of diseases. We achieve this by combining technological insight with world-class manufacturing, scientific expertise and process excellence. Our unparalleled breadth of offerings enables our customers to commercialize their discoveries and innovations in the healthcare sector. Founded in 1897 in the Swiss Alps, today, Lonza operates across five continents. With approximately 16,000 employees, we comprise high-performing teams and individual talent that make a meaningful difference to our own business, as well as to the communities in which we operate. The company generated sales of CHF 2.5 billion with a CORE EBITDA of CHF 847 million in H1 2021.

Working at Lonza

People come to Lonza for the challenge and creativity of solving complex problems and developing new ideas in life sciences. They come to stretch themselves, voice their views, and be themselves. They come because they get to work with inspiring, passionate leaders. In return, we support our people to progress and decide where to take their career. We offer the satisfaction that comes with improving lives all around the world. It means when you join us, you will experience the best of both worlds: more from your career, and we believe, more from life, too, with the amazing lifestyle that the Swiss Alps can offer.

Further information can be found at www.lonza.com

Lonza

Triff Lonza AG

21. November 2022
Women's Contact-Day
 X-TRA, Zürich
www.womenscontactday.ch

Kontakt

Lonza AG
 Rottenstrasse 6
 3930 Visp
 +41 (0)27 948 60 03
www.lonza.com

BRUGG
Group

brugg.com

**DIE BESTEN INFRASTRUKTURLÖSUNGEN.
 AUF DER GANZEN WELT, MIT DEN BESTEN TEAMS.**

BRUGG Lifting | FATZER BRUGG | rittmeyer BRUGG | BRUGG Real Estate | GEOBRUGG BRUGG Safety is our nature | BRUGG eConnect | BRUGG Pipes

skyguide beyond horizons

Werde dipl. Flugverkehrsleiter*in HF
Bewirb Dich jetzt für die Ausbildung

Mindestanforderungen für die Eignungsabklärungen:

- Matura oder Berufslehre mit eidg. Fähigkeitszeugnis (EFZ)
- Zwischen 18 und 30 Jahre alt
- Schweizer Staatsbürgerschaft von Vorteil
- Englisch auf Niveau B2

Nach erfolgreichem Abschluss garantieren wir Dir einen Arbeitsplatz.

Weitere Informationen: skyguide.ch/future

Besuche unsere Berufsinformationsveranstaltungen: skyguide.ch/events

BE A #GUARDIAN OF THE SKY

tb | ig | in | xg | tw

FÜR MEHR IMPACT.

Treten Sie der Young Swiss Leaders Community bei

Swiss Leaders unterstützt und begleitet engagierte Leader in ihrer beruflichen Entwicklung. Wenn Sie unter 35 Jahre alt sind, können Sie uns beitreten und von unseren Vorteilen für CHF 150.- pro Jahr profitieren (statt CHF 298.-/Jahr).
Info auf swissleaders.ch/youngleaders

Erhalten Sie **3 Monate gratis** auf Ihre Jahresmitgliedschaft, bei Online-Anmeldung mit dem Code **TC22** unter swissleaders.ch

swissleaders.ch

careerplus
Passt perfekt.

Dir ist es wichtig, mit Menschen in Kontakt zu sein?

Du suchst eine Aufgabe, an der du wachsen kannst?

In einem Team, das zusammenhält und in dem alle Gas geben?

Dann bist du bei uns richtig. Werde Berater:in bei Careerplus, der führenden Schweizer Personalberatung für qualifizierte Fachkräfte.

Melde dich bei Isabelle Müller via recruiting@careerplus.ch oder Tel. 078 203 85 76.

Yuh schenkt dir 30 CHF: Gib sie aus, wie du willst!

Eröffne dein Konto mit dem Code **STUDENT30** und entscheide dich: Lieblingstracks kaufen oder in Spotify investieren?

Die App herunterladen

*Siehe Angebotsbedingungen auf yuh.com/student30-de

Werbung



ENTWICKELN SIE SICH IN EINEM DYNAMISCHEN HIGH-TECH UMFELD!

High-Tech und Internationalität: Safran Vectronix ist ein weltweit führender Anbieter modernster opto-elektronischer Ausrüstung mit Schweizer Qualität. Entdecken Sie wer wir sind, wie wir arbeiten und welche Karrieremöglichkeiten wir bieten.

Safran Vectronix AG
Heerbrugg, Schweiz
karriere.safran-vectronix.ch



centris
more than IT.

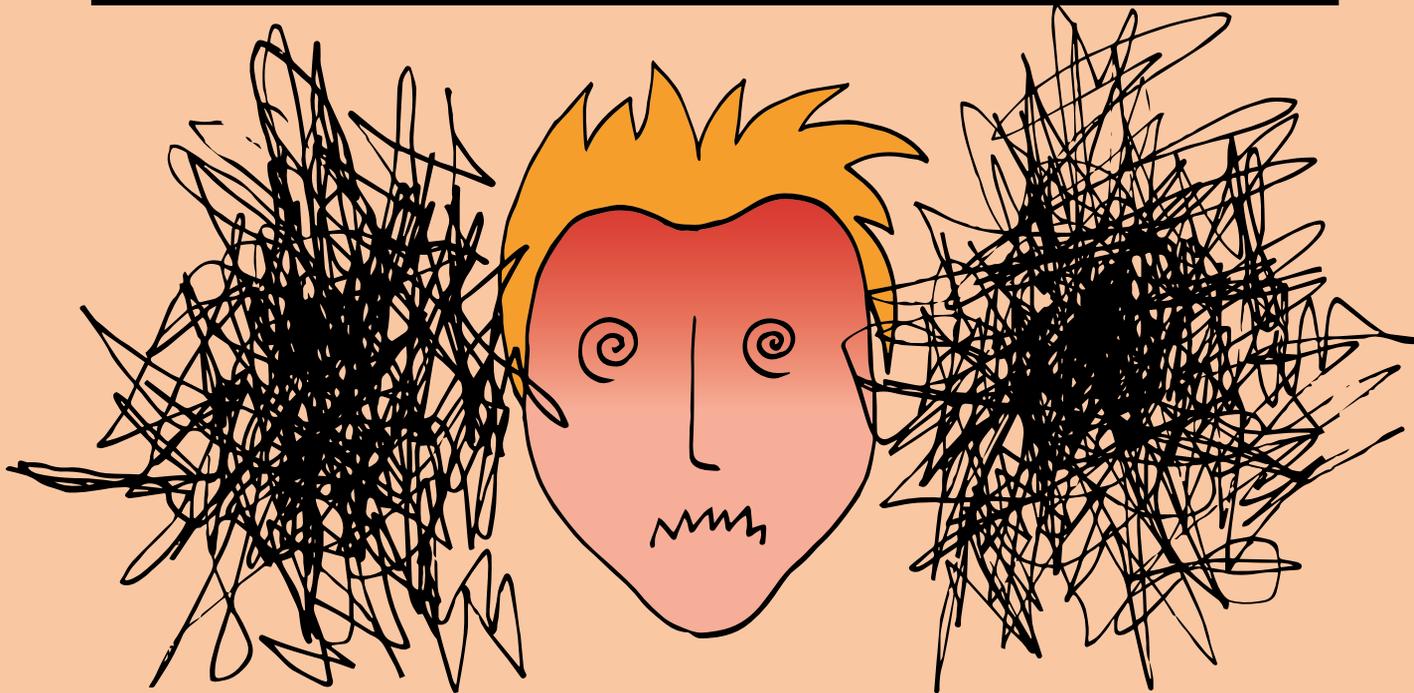
Von Solothurn an die Weltspitze

Wir sind stolz, den Solothurner Nachwuchsfahrer im Mountainbike Racing, Luke Wiedmann, auf seinem Weg an die Spitze zu begleiten.

Wir bei Centris sind uns unserer Verantwortung bewusst. Wir sind wichtig für Solothurn – und Solothurn ist wichtig für uns. Darum handeln wir lokal mit unserem Weltklasse-Team und schaffen Perspektiven für junge IT-Talente. Wer Abwechslung mag, gerne Verantwortung übernimmt und sich bei einem dynamischen Arbeitgeber im IT-Umfeld wohl fühlt, findet bei uns ein umfassendes Angebot an interessanten Tätigkeiten. Bist du bereit?

centrisag.ch/jobs

STRESS



**Fünf Tipps,
um Angst vor
Prüfungen
und Lern-
blockaden zu
bewältigen.**

/// Seite 6

**Wasser: Mehr
Konzentration,
weniger Stress.**

/// Seite 10

**Ohne Stress
durchs Studium.**

/// Seite 12

STUDIUM

**gib deinem
hahnenwasser
geschmack.**

air
up

**air up
– geschmack
nur durch duft.**

**sip on life,
in flavour**



jetzt probieren



Prüfungsangst und Lernblockaden 6 – 7
Stresszustände und Ängste 8 – 9

Wundermittel Wasser 10 – 11
Stressfrei durchs Studium 12 – 14

Marktplatz 15 – 26

Hochschulkompass 16 – 17

Lieber Stress, ich habe mich dazu entschieden, dich aus meinem Leben zu exmatrikulieren. Bitte verstehe, nicht du bist das Problem – ich bin es.

Auf unserem Weg habe ich einfach gemerkt, dass es sich nicht lohnt, immer «da» sein zu wollen, obwohl man doch gerade «hier» ist. xoxo

Prüfungsangst bewältigen und Lernblockaden lösen – 5 Tipps

Der Druck und der Stresspegel steigen vor Prüfungen und Abgabeterminen jeweils gewaltig. Manchmal sieht man nur noch den Berg von Unterlagen, die man noch durchgehen sollte, vor sich. Dies kann dazu führen, dass man sich gelähmt fühlt – unfähig etwas anzupacken. Man spricht von Prüfungsangst oder Lern- bzw. Schreibblockaden. Keine Panik: Sie können gelöst werden. Fünf Tipps, wie du wieder aus Blockaden herauskommst.

Bei Sandra geht nichts mehr. Wie gelähmt sitzt sie am Bürotisch und das seit Tagen. Sie sollte ihre Projektarbeit schreiben, schafft es aber nicht, die Aufgabe anzupacken. Dabei interessiert sie das Thema sehr. Sandra leidet unter einer Blockade. Hast du das auch schon erlebt? Die Good-News: Blockaden sind lösbar. Egal, ob sie körperlich, psychisch oder mental sind. Die Bad-News: Sie kommen oft vor und können jeden treffen. «Blockaden bestehen aus Gefühlen», so Ruth Joss, Ergotherapeutin aus Bern. Diese können Angst, Panik, Überforderung, das Gefühl von Lähmung, Unruhe, Flucht, etc. sein. Sehr viele Studierende leiden unter Blockaden oder Prüfungsangst. Es ist wichtig, dass man ins Handeln kommt, wenn man blockiert ist. Das tönt nach Widerspruch, ist aber keiner, wenn man ein paar Tipps und Hinweise kennt. Handeln bedeutet in einem ersten Schritt nicht, die Aufgabe anzupacken, sondern die Blockade anzugehen. Ruth Joss ist seit über 35 Jahren als Ergotherapeutin tätig und hat sich unter anderem auf Erledigungsblockaden und Stresssyndrome spezialisiert. Sie gibt fünf Tipps, wie es dir gelingt, Blockaden konstruktiv anzugehen:

Tipp 1 Blockade wahrnehmen

Manchmal merkt man gar nicht, was da genau vor sich geht. Kein Wunder, man ist ja blockiert. Deshalb hilft es, wenn man sich bewusst ist, dass besonders in stressigen Situationen Blockaden entstehen können. Es ist also wichtig, in Prüfungs- oder Abgabesituationen auf dieses Phänomen aufmerksam und achtsam zu sein – und Blockaden oder Entscheidungsschwächen wahrzunehmen. Wenn man merkt, dass man blockiert ist, gilt es, sich selbst keine Vorwürfe zu machen. Dies würde die Blockade nur noch intensivieren.

Tipp 2 Sich den Gefühlen hinter der Blockade bewusst werden

Gemäss Ruth Joss ist es das A und O, die Gefühle bei einer Blockade wahrzunehmen und innerlich zu dem Gefühl «hinzugehen». Ruth Joss lässt ihren Klient*innen die Erfahrung machen, dass sich negative Gefühle auflösen, wenn sie «durchfühlt» werden. Anstelle der negativen kommen positive Gefühle zum Vorschein – ein Phänomen, das sie regelmässig beobachtet. «Um sich das besser vorstellen zu kön-

nen, vergleiche ich dieses Phänomen gerne mit dem Wetter», so Ruth Joss «'Negative' Gefühle sind wie Wolken oder Nebel, 'positive' wie die Sonne. Wenn sich die Wolken oder der Nebel verziehen, kommt die Sonne hervor. Die Sonne scheint auch, wenn Wolken davor sind. Sprich, positive Gefühle sind immer da, auch wenn sie von negativen überdeckt werden». Sobald die positiven Gefühle hervorkommen können, löst sich die Blockade auf. Denn wenn die negativen Gefühle an Macht verlieren, reduzieren sich die durch sie ausgelösten Hormone, z.B. Adrenalin und Cortisol. Dies zu wissen und erlebt zu haben, befähigt Menschen mit Blockaden, ihre Aufgabe Schritt für Schritt zu erledigen.

Tipp 3 Zielgefühl verinnerlichen

Ist man sich diesem Phänomen erst einmal bewusst, sollte man das Ziel, das man hat, und das Gefühl, das sich beim Erreichen des Ziels einstellt, visualisieren. «Stell dir vor, wie es sich anfühlt, wenn du die Arbeit erledigt hast. Verinnerliche dieses Gefühl der Erleichterung, der Freude oder des Stolzes. Dann verwende die Energie, die daraus entsteht, um die Arbeit in Angriff zu nehmen», so Ruth Joss. Als Beispiel: Du bist an deiner Masterarbeit. Stell dir vor, wie du dich fühlst, wenn du das Diplom erhältst. Verinnerliche dieses Gefühl. Das wird dir Kraft geben, die Arbeit anzupacken.

Tipp 4 Portionsweise abarbeiten

Definiere kleine, klare Schritte, die du erledigen kannst. Jede erledigte Arbeit gibt Bestätigung und damit die Kraft, weiterzumachen.

Tipp 5 Hilfe holen oder annehmen

Manchmal funktioniert es nicht allein. «Dann braucht es Unterstützung», so Ruth Joss. «Eine Person, mit der man Arbeitsschritte definiert, terminiert und die bei der Durchführung vielleicht sogar im Raum ist». Das kann ein*e Freund*in, die Schwester oder ein*e Kollege*in sein – oder auch ein*e Ergotherapeut*in.

Es gibt noch viele weitere «technische» Tipps, wie Selbstbelohnung, Ordnung und Rituale schaffen, mit Registern arbeiten, etc. Du findest auf der Webseite www.dieergopraxis.ch hilfreiche Hinweise zum Thema Blockade.

Autorin: Larissa Speziale, FH SCHWEIZ

www.fhnews.ch – Das Portal für FH-Studierende und Berufseinsteiger*innen

Diese 5 Tipps wurden ebenfalls auf www.fhnews.ch veröffentlicht. Dort findest du weitere Tipps zum Studium und Berufseinstieg, Erfahrungsberichte von Studierenden, Karriere-Geschichten, spannende Jobs und vieles mehr. Auch du kannst über das Login deine Themen publizieren. Schau gerne rein!

www.fhnews.ch ist ein Angebot von FH SCHWEIZ, dem Dachverband der Fachhochschul-Absolvent*innen.

Der Dachverband der FH-Absolvent*innen FH SCHWEIZ hält an der Absolvierenden-Messe Schweiz folgenden Vortrag:

Alles über Löhne für Hochschulabsolvent*innen – Einblicke in die FH-Lohnstudie

Absolvierenden-Messe Schweiz
3. November 2022, 10–16 Uhr, StageOne, Zürich-Oerlikon
Jetzt kostenlos anmelden: www.amschweiz.ch

Bla!

Bla bla???

Blabla!?!

Bla!

**Bla bla
Blabla Bla
bla Blabla
Bla bla
Blabla...**

Stresszustände und Ängste: der Hilferuf der Studierenden

Die Gesundheit von Studierenden wird im Verlauf ihres Studiums hart auf die Probe gestellt. Immer mehr von ihnen fordern bei den zuständigen Infrastrukturen psychologische Unterstützung.

Schlafstörungen, Ängste während der Prüfungsphase oder auch Unmengen an Lernstoff, die es in Rekordzeit aufzunehmen gilt – dies sind die Risiken des Studierendenlebens. Auch wenn dieses Phänomen bekannt ist, stellen Fachleute fest, dass noch nie so viele junge Menschen Unterstützung bei den dafür vorgesehenen Stellen beantragt haben. Die Pandemie hat ein tief verwurzeltes Unwohlsein ans Tageslicht gebracht.

Tendenz zunehmend

«Wir stellen eine jährliche Zunahme von 25 % fest. Das entspricht mehr als 700 neuen Studierenden, die noch nie zuvor zu uns zur Beratung gekommen sind», sagt Pierre Moiroud, Leiter des Zentrums für Gesundheit und Psychologie der Universität Genf. Ab Frühling 2020 wurden auf dem Genfer Campus neue Massnahmen ins Leben gerufen. «Wir bieten Coachings an, denn wir haben gemerkt, dass viele Studierende völlig verunsichert waren», fährt der Psychologe und Psychotherapeut fort. «Aufgrund der Möglichkeit, ihre Kurse während der Pandemie jederzeit online verfolgen zu können, hatten sie keine strukturierte Alltagsroutine mehr. Einige von ihnen – unfähig, sich zu organisieren – fühlten sich schnell überwältigt und waren dem Burnout nahe», betont er.

Die/der Studierende durchläuft eine erste Phase der psychologischen Beurteilung. Die Expert*innen analysieren seine Wünsche, Schwierigkeiten, Erwartungen und Bedürfnisse. Wenn die/der Studierende den Prozess anschliessend fortführen möchte, wird geschaut, welche Möglichkeiten sich

ausserhalb anbieten. Übernimmt ihre/seine Versicherung diese Art von Beratungen? Wie hoch ist ihre/seine Franchise? Hat sie/er eine Zusatzversicherung? Wenn es finanziell nicht realisierbar ist, dann bieten ihr/ihm die Psycholog*innen des Zentrums verschiedene Dienstleistungen an: individuelle Therapie, paarweise Therapie oder geeignete Workshops.

Das Zentrum für Gesundheit und Psychologie der Universität Genf richtet seine Dienstleistungen an die Universität Genf, die HES-SO sowie an die Studierenden des IHEID, also an insgesamt 25'000 Studierende. «Unsere Dienstleistungen sind auch aufgrund der attraktiven Preise begehrt. Bei Studierenden, die nicht zahlen können, schaltet sich der Finanzdienst der Hochschule ein. Geld darf kein Hindernis sein, wenn man Hilfe benötigt», so Pierre Moiroud.

Die EPFL hat mit dem CHUV (Centre hospitalier universitaire vaudois = Universitätsspital des Kantons Waadt) eine Vereinbarung getroffen. Diese umfasst mehr als 300 Beratungen pro Jahr, bei denen die Therapeut*innen direkt mehrere Tage pro Woche auf den Campus vorbeikommen. Die Hochschule bezahlt die erste Beratung, die darauffolgenden gehen zulasten der Studierenden. Auch hier hat die Nachfrage zugenommen. 2019 wurden 301 neue Beratungen erfasst. Im darauffolgenden Jahr waren es 341, also eine Zunahme von mehr als 10%. «Wir hatten zwischen 2018 und 2019, also vor der Pandemie, bereits vergleichbare Prozentzahlen», präzisiert Kathryn Hess, stellvertretende Vizepräsidentin für studentische Angelegenheiten und Öffentlichkeitsarbeit der Institution.

«Junge Menschen benötigen aus allen möglichen Gründen Hilfe. Stress, akademische Schwierigkeiten, unsichere Lebensumstände, aber auch Gründe in Zusammenhang mit Beziehungen, Liebeskummer, angespannte Freundschaften, Isolation.»

Kathryn Hess, stellvertretende Vizepräsidentin für studentische Angelegenheiten und Öffentlichkeitsarbeit an der EPFL

Entstigmatisierung und sich trauen

Charlène, 23 Jahre, befindet sich im 2. Studienjahr des Masters in Politik und Public Management. Sie ist von Natur aus ängstlich und hatte schon immer das Gefühl, nicht genug zu tun: «Ich leide ein wenig am Hochstapler-Syndrom. Ich fühle mich oft fehl am Platz, weil ich die Jüngste in meinem Jahrgang bin und immer Angst habe, nicht über die gleichen Fähigkeiten, wie die anderen zu verfügen.» Ganz zu schweigen vom Druck der Familie, die sie dazu gedrängt hatte, Politik zu wählen, ein Studienfach, das sie nicht begeistert: «Ich frage mich immer wieder, ob ich mich neu orientieren muss.» Seit ihrem 14. Lebensjahr wünscht Sie sich eine Beratung, doch der finanzielle Aspekt hat sie immer davon abgehalten.

Ein anderer Fall, eine andere Situation. Eine 23-jährige Studentin im letzten Studienjahr des Bachelor of Science HES-SO in Physiotherapie in Leukerbad begann gleich nach ihrer Ankunft in ihrem kleinen Studio im Wallis, sich zu fürchten. Zwischen dem Prüfungsstress und dem Gefühl der Isolation merkte sie, wie sich ihr mentaler Zustand verschlechterte. «Ich schlief nicht mehr, ich war ganz unten. Das hat sich nach und nach verstärkt. Anfangs war ich allein in meinem Studio und hatte Angst, später dann allein bei meinen Eltern und schliesslich sogar, wenn ich mit meiner Familie oder meinem Freund zusammen war. Da bat ich um Hilfe. Heute geht es mir viel besser, aber das hat gut ein Jahr gedauert.»

«Man muss bei den ersten Anzeichen reagieren, auch wenn es belanglos scheint. Man muss nicht krank sein, um nach Hilfe zu fragen.»

Studentin im letzten Studienjahr des Bachelor of Science HES-SO in Physiotherapie

Ein Punkt, der Pierre Moiroud besonders am Herzen liegt: «Die Anfragen nach Unterstützung nehmen derzeit zu. Unsere Ressourcen sind nicht unbegrenzt. Wir haben Einschränkungen auf räumlicher und personeller Ebene. Wir werden uns wirklich auf die Prävention konzentrieren und die jungen Menschen darauf aufmerksam machen, nicht zu lange zu warten, bevor sie handeln. Je früher man es angeht, desto besser.»

Die Pandemie hat dazu geführt, dass der Gang zum Psychologen entstigmatisiert wurde. Da es eine schwierige Zeit war, gab es viele Nachrichten, in denen stand: Lassen Sie sich beraten. Charlène teilt diese Meinung: «Es wird offen darüber gesprochen. Jedes Mal, wenn ich mit Freund*innen darüber spreche, merke ich, dass sich immer mehr Leute beraten lassen. Wir sollten alle mit einer neutralen Person über unsere Ängste sprechen können.»

Das Beratungsangebot sichtbarer machen

Wissen die jungen Menschen, dass es diese verschiedenen Unterstützungsangebote gibt? «Das ist ein grosser Schwerpunkt in unserem Strategieplan, wir vereinen unsere Kräfte, um unsere Sichtbarkeit zu erhöhen, indem wir alle möglichen Kanäle nutzen», betont Pierre Moiroud. Vonseiten der EPFL klingt es gleich. «Die Kommunikation ist der Nerv der Zeit. Wir geben alles, um unsere Webseite zu verbessern und klar zu kommunizieren, um die Sichtbarkeit zu erhöhen. Wir nehmen am Begrüsungstag teil, an dem wir unsere Dienstleistungen vorstellen, und wir haben eine Taskforce für mentale Gesundheit ins Leben gerufen, die sich an die gesamte Community auf dem Campus richtet», präzisiert Kathryn Hess.

Autorin: Tiffany Terreaux, Bilan Campus

Unterstützung gefällig?

Die Aufgabe der Redaktion des Bilan Campus ist es, die Studierenden während ihres ganzen Studiums bis zum Beginn ihrer Karriere zu begleiten. Besuche die Seite www.bilan.ch/campus, um weitere Artikel zu entdecken. Für Studierende ist der Zugriff auf die Artikel mit dem Abonnement Bilan Campus www.bilancampus.bilan.ch kostenlos.

Mehr Konzentration, weniger Stress – dank Wasser

Was das Stresshormon Cortisol, Wassertrinken und deine Nase gemeinsam haben.

Wasser – weit mehr als das, was du denkst

Wasser macht 71% der Erdoberfläche aus, ist eine der wertvollsten Ressourcen und gilt als «treibende Kraft der Natur». Doch nicht nur der Planet besteht zu ca. 60% aus Wasser, sondern auch wir selbst. Abgesehen davon, dass Wasser unseren Durst stillt, spielt es eine wichtige Rolle für unsere körperliche Gesundheit und ebenso für unsere psychische Balance. Gibt es also einen Zusammenhang zwischen Hydratation, Konzentration und unserer mentalen Gesundheit? Spielt Stress dabei auch eine Rolle? Kann eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme vielleicht sogar dazu führen, dass wir uns weniger gestresst und fokussierter fühlen? Spoiler alert: Jep, genauso ist es!

Stress und Dehydrierung bedingen sich gegenseitig

Alle unsere mentalen Prozesse finden im Gehirn statt, das zu 75 bis 85% aus Wasser besteht. Die Gleichung ist einfach: Wasser ist wichtig, damit unser Gehirn gut funktioniert. Trinkst du nicht genug, besteht die Gefahr der Dehydrierung für deinen Körper und dein Gehirn. Die Folge: Die Leistungsfähigkeit des Gehirns wird eingeschränkt. Konzentrationsschwäche, Stimmungsschwankungen, Gedächtnisstörungen, Kopfschmerzen und Müdigkeit sind klassische Stresssymptome, die durch Dehydrierung verursacht werden. Andere Anzeichen einer Dehydrierung können Mundtrockenheit und dunkel gefärbter Urin sein. Dehydrierung bedeutet für deinen Körper also vor allem eins – Stress!

Wer einen Berg von Aufgaben vor sich hat, vergisst meistens das Wassertrinken. Oft wird das Durstgefühl unterdrückt, erst später erkannt oder sogar mit Kopfschmerzen verwechselt. Hier wird also ein Kreislauf deutlich: Dehydrierung kann Stress und Stress kann Dehydrierung verursachen.

Raus aus dem (Dehydrierungs-)Stress: So geht's

Wasser zu trinken löst zwar nicht jedes Problem, aber wenigstens hält es Stress durch Dehydrierung von dir fern. Zudem hilft es bei der Regulierung der Körpertemperatur, unterstützt die Verdauung und den Körper beim Ausscheiden von Unreinheiten. Genügend Wasser zu trinken hilft dir, dein Energielevel zu boosten, wirkt sich positiv auf deine Stimmung aus und verbessert deine kognitiven Fähigkeiten – du bist wacher, konzentrierter und hast ein fitteres Kurzzeitgedächtnis.

Übrigens: Wassertrinken senkt den Spiegel des Stresshormons Cortisol in deinem Blut und lässt dich so besser schlafen.



air
up



Was deine Nase mit alledem zu tun hat

Pures Wasser ist die gesündeste Art hydriert zu bleiben. Doch was, wenn pures Wasser so gar nicht mein Ding ist und ich deshalb zu wenig davon trinke? Dann geht es dir wie vielen Menschen in der Schweiz.

Aber was wäre, wenn du pures Wasser richtig genießen könntest? Mit dem innovativen Trinksystem von air up® war Wassertrinken noch nie so einfach! air up® verleiht Wasser Geschmack und das nur durch Duft. Wie soll das gehen, fragst du dich bestimmt? Retronasales Riechen ist das Phänomen, das air up® erst möglich macht. Es ist der Fachbegriff für die Fähigkeit, Gerüche durch den Mund wahrzunehmen. Sie gelangen über den Rachenraum zum Riechzentrum in der Nase und werden damit vom Gehirn als Geschmack wahrgenommen. Ganz einfach gesagt: Du trinkst nur pures Wasser und dein Gehirn wandelt die natürlichen Aromen aus den zugehörigen Pods in Geschmack um. Kola, Wassermelone oder Zitrone? Es gibt für alle Vorlieben einen passenden Geschmackspod. Wassertrinken war noch nie so abwechslungsreich und einfach! Um es kurz zu fassen: Durch air up® erhält dein Wasser Geschmack – komplett ohne Zucker und Zusatzstoffe. So ist dein Wasser für unterwegs ein richtiger Genuss.

Nochmal zusammengefasst: Die Botschaft des Tages lautet – Wasser trinken! Der menschliche Körper besteht hauptsächlich aus Wasser und deshalb ist Wassertrinken wichtig für unsere körperliche und mentale Gesundheit. Wenn du die täglichen Aufgaben des Lebens leicht und mit weniger Stress meistern willst – versuch's mit Wasser! Und hey: Relax, you've got this!

Autorin: Anita Bannerman, Health and Nutrition Scientist, air up GmbH



Wie du stressfrei durchs Studium kommst

Hier eine Prüfung, da eine Abgabe und dort eine Präsentation – viele Studierende fühlen sich gestresst. Dieser Stress kann sich negativ auswirken. Das Studium nimmt viel Zeit in Anspruch und so kann es manchmal schwierig sein, es mit allen anderen Aufgaben im Leben unter einen Hut zu kriegen. Darum haben wir 10 Tipps für dich, um stressfrei durchs Studium zu kommen.

Verschaffe dir einen klaren Überblick

Wiesagt mansoschön? Ordnung ist das halbe Leben! Statt direkt mit dem Lernen loszulegen, trage dir die wichtigsten Prüfungsdaten und Deadlines von Projekten in deinem Kalender ein. Wenn du weißt, was auf dich zukommt und was die Ziele sind, kannst du vieles im Voraus planen. Und diese Klarheit gibt dir wiederum Energie und reduziert den Stress. Oft hilft es auch, wenn du Ordnung auf deinem Schreibtisch schaffst und alle benötigten Schulunterlagen sortierst. Fragen und Unklarheiten klärst du am besten schon im Voraus mit deinen Dozierenden oder anderen Mitschüler*innen ab.

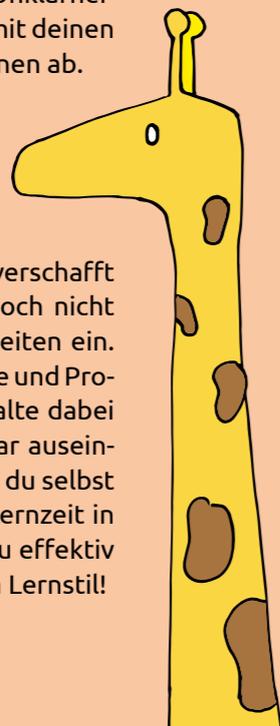
Plane deine Lernzeit

Nachdem du dir einen klaren Überblick verschafft hast, geht es ans Eingemachte. Halt – noch nicht ganz! Als nächstes planst du deine Lernzeiten ein. Am besten priorisierst du deine Lernblöcke und Projekte nach Prüfungsdaten und Fristen. Halte dabei deine aktiven Lernphasen und Pausen klar auseinander und lege fixe Zeitspannen fest. Nur du selbst weißt, wozu du fähig bist, wo du mehr Lernzeit in Anspruch nehmen musst und wie lange du effektiv lernen kannst. Berücksichtige also deinen Lernstil!



Regelmässig Pausen machen

Hast du schon einmal so lange auf ein Lehrbuch gestarrt und immer weniger verstanden? Die Fähigkeit, sich zu konzentrieren und Informationen zu behalten, lässt nach einer halben Stunde nach. Regelmässige Lernpausen helfen also, effektiver zu lernen und fördern die Produktivität. Nach spätestens 90 Minuten ist eine Pause von 10 bis 15 Minuten ratsam. Aber auch schon nach einer 30-minütigen Lerneinheit ist eine Pause von 5 bis 10 Minuten in Ordnung, falls du gerne häufiger Pausen machst. Wichtig bei der Pausengestaltung ist, die Signale des Körpers kennenzulernen und einen individuellen Rhythmus zwischen Erholung und Arbeit zu finden.

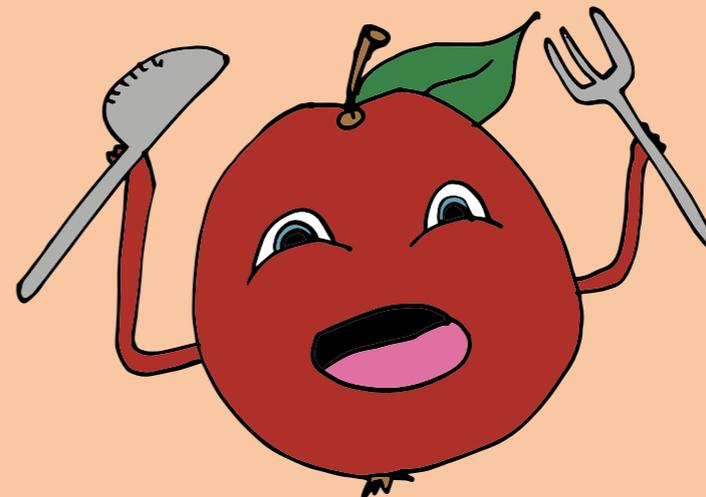


Ein starkes «Warum» hilft

Ein Studium kann eine emotionale Achterbahn sein. Einer der wichtigsten Punkte ist, dass du weißt, warum du dein Studium absolvierst. Wenn du eine Vision und ein klares Ziel hast, hilft dir das, in schwierigen Momenten motiviert zu bleiben.

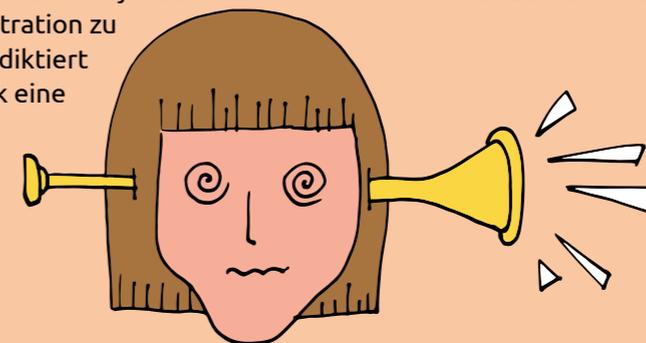
Esse und trinke gesund

Was du isst und trinkst, wirkt sich auf deine akademischen Fähigkeiten und deine geistige Gesundheit aus. Hydratisiert zu bleiben, verbessert die Konzentration und Motorik. Es macht uns weniger müde und hält unsere Herzfrequenz und Körpertemperatur auf einem optimalen Niveau. Greife zu genügend Wasser oder Tee. Probiere koffeinfreie Kräutertees anstelle von Kaffee und verzichte auf Alkohol. Bei der Ernährung ist es keine Überraschung, dass dir wichtige Nährstoffe fehlen, die deine kognitiven Fähigkeiten unterstützen, wenn du nur Quick-Food, wie Instant-Nudeln, isst.



Wähle den richtigen Soundtrack

Manchmal kann die Stille nervenaufreibend sein oder die Umgebung ist so laut, dass du dich kaum konzentrieren kannst. Leichte Hintergrundmusik, Konzentrationsmusik (Pink Noise, klassische Musik, etc.) oder Motivationsmusik kann dir jedoch dabei helfen, deine Konzentration zu steigern. Die Wissenschaft diktiert sogar, dass klassische Musik eine der besten Lernhilfen ist.



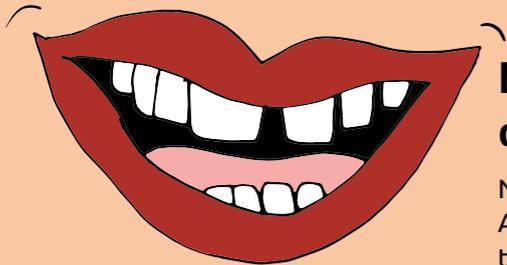
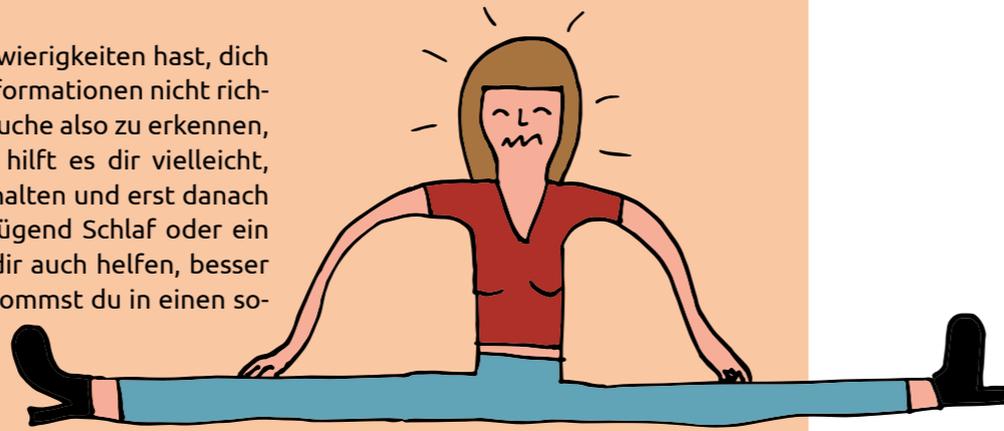
Bewege deinen Körper

Bei jeder Art von intensiver, körperlicher Aktivität, fließt Blut zum Gehirn. Schon 20 Minuten Bewegung vor dem Lernen verbessern deine Konzentration. Es ist empfehlenswert, alle 30 Minuten kurz aufzustehen und sich zu strecken. Mach ein paar Burpees, renne die Treppe hoch und runter oder gehe nach draussen an die frische Luft. Denn körperliche Aktivität regt deinen Kreislauf an und erhöht die Menge an Blut und Sauerstoff. Somit machst du das Lernen effektiver.



Erzwinge nichts!

Wenn du dich zum Lernen zwingst und du Schwierigkeiten hast, dich auf den Stoff zu konzentrieren, wirst du die Informationen nicht richtig aufnehmen können – erzwinge nichts! Versuche also zu erkennen, wann deine Gedanken woanders sind. Dann hilft es dir vielleicht, diese Gedanken auf einem Notizzettel festzuhalten und erst danach den Fokus wieder aufs Lernen zu legen. Genügend Schlaf oder ein gutes Gespräch mit einem*r Freund*in kann dir auch helfen, besser zu lernen. Wenn du beim Lernen Spass hast, kommst du in einen sogenannten «flowstate», in welchem du über eine längere Zeit produktiv arbeiten kannst.



Nimm dir Zeit für Dinge, die dir Spass machen

Nimm dir neben all dem Lernen Zeit für ausserschulische Aktivitäten, um ausgeglichen zu bleiben. Wenn du Dinge tust, die dir Spass machen, senkt es deinen Stresspegel und deine allgemeine, geistige Gesundheit wird verbessert. Treibe Sport, nimm an einem Theaterstück teil, trete einem Verein bei oder nimm ein Malbuch in die Hand. Anstatt stundenlang unkonzentriert an deinem Schreibtisch zu lernen, verändere deinen Körperzustand durch Spass. Spass sieht aber für jeden anders aus. Finde also etwas, das dir Energie gibt und baue diese Beschäftigung fix in deinen Lernplan ein.



Passendes Studium reduziert Stress: eduwo ist die grösste Schweizer Vergleichsplattform im Weiterbildungsbereich. Egal ob Bachelor, Master oder CAS – die Bildungsplattform www.eduwo.ch stellt Interessierten einen Überblick der Schweizer Bildungslandschaft sowie persönliche Erfahrungsberichte von Studierenden und Lehrgangsteilnehmenden zur Verfügung. Ausserdem findest du spannende Arbeitgebende und siehst, an welchen Absolvierenden sie interessiert sind. Und übrigens kannst du dich über die Webseite auch direkt für einen Lehrgang oder Kurs mit exklusiven Vorteilen anmelden.



Vortrag zum Thema

Finde den passenden Master oder die passende Weiterbildung
Raphael Tobler, CEO & Co-Founder, eduwo

Master-Messe

16. November 2022, 12 – 18 Uhr, StageOne, Zürich-Oerlikon
Jetzt kostenlos anmelden: www.mastermesse.ch

Frage nach Hilfe

Wenn du beim Lernen nicht weiterkommst oder etwas nicht verstehst, habe den Mut zu fragen. Schliesslich haben wir gelernt, dass es keine blöden Fragen gibt. Oft versuchen wir die Dinge selbst hinzubekommen oder fühlen uns beim Lernen allein. Wenn du bei Unklarheiten direkt nachfragst, erspart es dir viel Zeit, Energie und unnötigen Stress. Bevor du eine Prüfung absolvierst, gehe deinen Lernstoff früh genug durch, um alle deine Fragen zu klären. Nachhilfestunden können ebenfalls sehr hilfreich sein.

Impressum

Ausgabe
Nr. 14, 2022
Auflage
25'000 Ex. Deutsch, 25'000 Ex. Französisch
Verantwortlicher Herausgeber (V.i.S.d.P.)
Dr. Adrian Fischer
Redaktion
Louise Bastin
Konzept & Gestaltung
Trimarca AG
Illustrationen
Trimarca AG, Nina Engeler
Anzeigenmarketing
Doris Sultan, Sandro Meier, Thomas Wegmann, Pascal Soppelsa
Druck
Stämpfli AG, Bern
Verlag
together ag, St. Gallen
Übersetzung
Versions Originales Sàrl, Neuenburg
Lektorat
Jérôme Choquel, Diction AG, Buchs SG

Verteilung
Persönliche Hand-zu-Hand Verteilung an allen Fachhochschulen und universitären Hochschulen (inkl. ETH Zürich und EPF Lausanne) durch geschulte Promotoren.

Für die Artikel und Anzeigen im aktuellen Magazin haften deren Autor*innen. Eine Reproduktion oder Teilreproduktion dieses Werkes ist ohne schriftliche Einwilligung der Herausgeberin strengstens verboten. Jegliche kommerzielle Verwendung der Artikel, welche diesem Magazin entnommen sind, ist verboten.

© together ag – Alle Rechte vorbehalten.
ISSN 2297-2226

together ag
Poststrasse 18
Postfach 2150
9001 St. Gallen
Tel.: +41 (0)71 222 28 18
info@together.ch
www.together.ch

Jetzt auch online lesen:



Marktplatz

Deine Zukunft steht dir offen: Finde hier dein **Wunschstudium**, entdecke ein passendes Praktikum oder bewirb dich für deinen Traumberuf. Go for it!

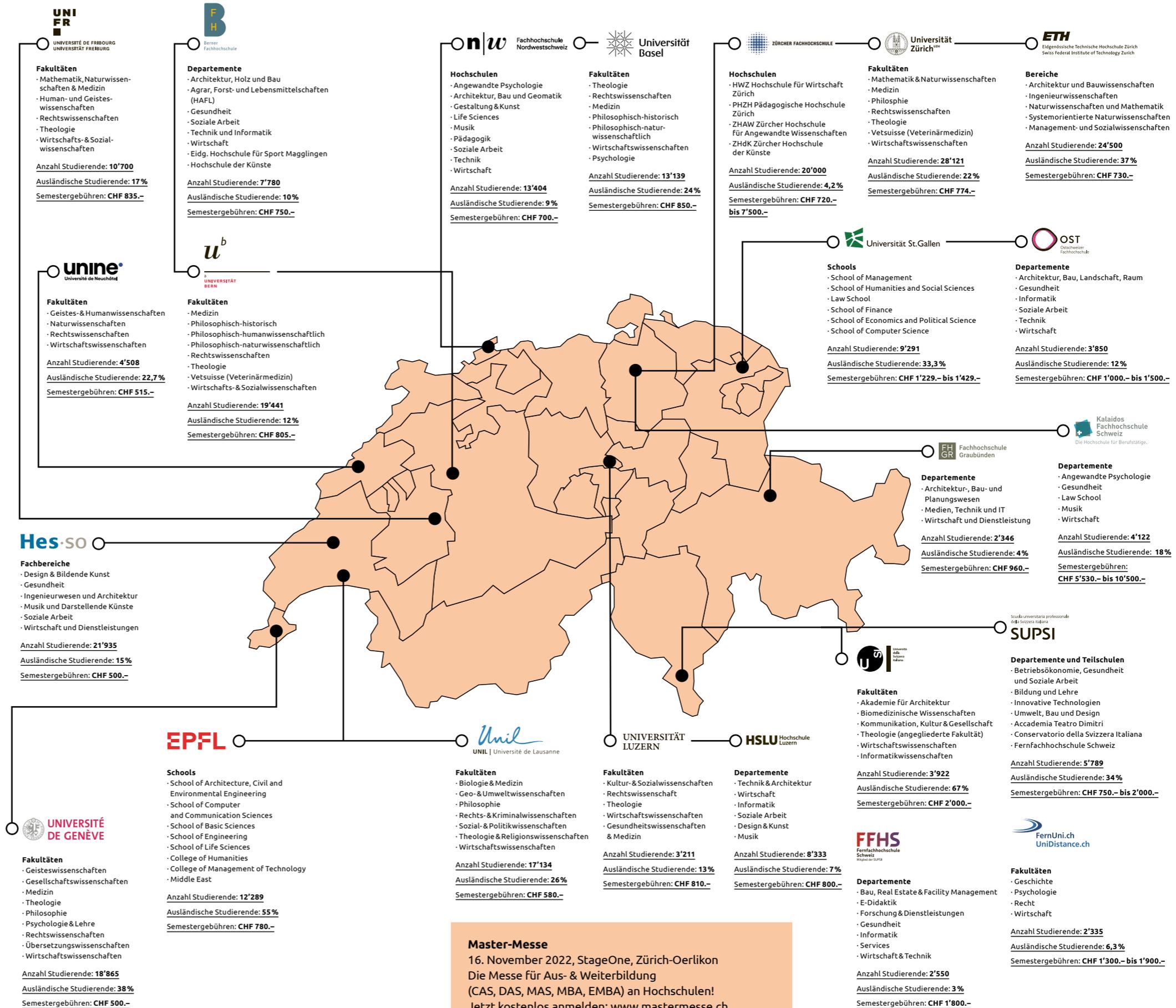
Schweizer Hochschulkompass

Die Auswahl an (Master-)Studiengängen ist riesig. Vor diesem Hintergrund kannst du nicht alle Angebote im Detail studieren. Auf deinem Weg zum passenden Studiengang solltest du dir daher zuerst eine Übersicht über die verschiedenen Hochschulen verschaffen.

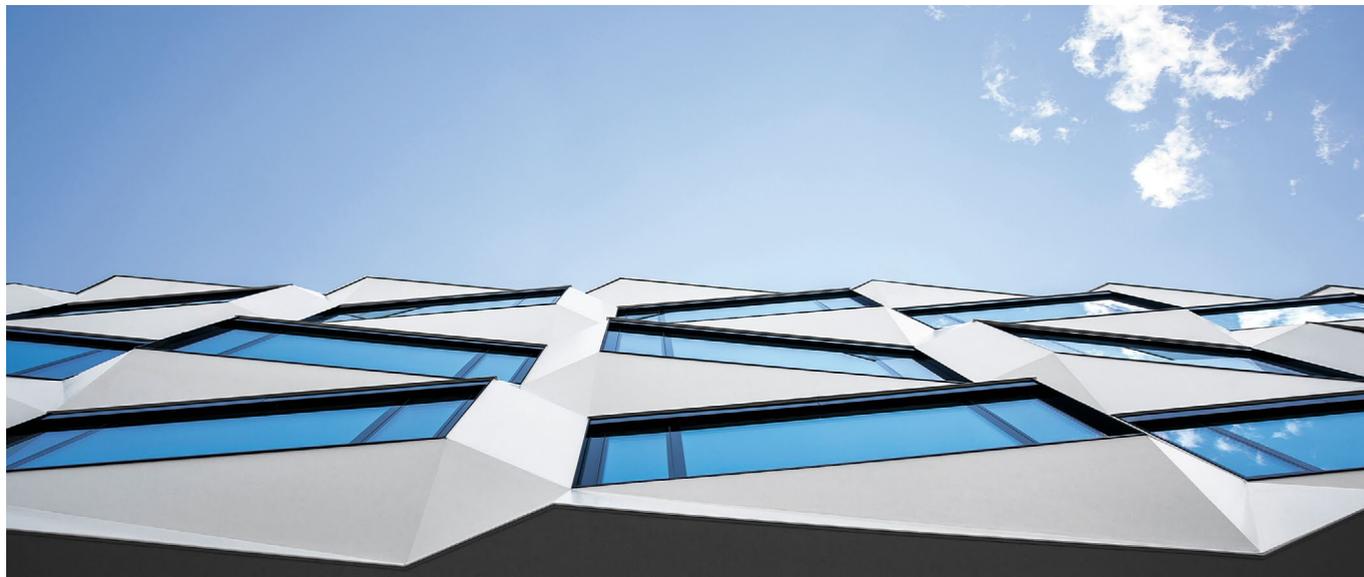
In der Schweiz gibt es neun Fachhochschulen und zwölf universitäre Hochschulen. Diese weisen im globalen Vergleich ein sehr hohes Bildungsniveau aus. Nun liegt es an dir, diese Rahmenbedingungen zum persönlichen Vorteil zu nutzen. Wir empfehlen, bei der Suche nach der passenden Hochschule neugierig zu sein und dich über alle Fachhochschulen und universitären Hochschulen zu informieren. Berücksichtige die grosse Vielfalt an Studienangeboten, die von den verschiedenen Hochschultypen in unterschiedlichen Sprachen angeboten werden. Nutze auch die Durchlässigkeit zwischen den praxisbezogenen Fachhochschulen und den auf Grundlagenforschung ausgerichteten universitären Hochschulen. Du wirst überrascht sein, von der Vielfalt an Möglichkeiten, die sich dir bieten. Als Hilfestellung zur Eingrenzung der Suche nach der passenden Hochschule solltest du Kriterien festlegen, die für dich persönlich wichtig sind:

- Studienort
- Spezialisierungsmöglichkeiten
- Internationalität
- Berufsaussichten
- Career Services
- Reputation
- Semestergebühren
- Infrastruktur
- Betreuungsverhältnis
- Praxisbezug
- Alumni-Netzwerk
- Akkreditierungen
- Rankings

Am Schluss hat man eine persönliche Gesamtbeurteilung und kann die Hochschulen einschränken.



Master-Messe
16. November 2022, StageOne, Zürich-Oerlikon
Die Messe für Aus- & Weiterbildung
Die Messe für Aus- & Weiterbildung
(CAS, DAS, MAS, MBA, EMBA) an Hochschulen!
Jetzt kostenlos anmelden: www.mastermesse.ch



Attraktive Master-Studiengänge und optimales Umfeld

Dank der persönlichen Atmosphäre und direktem Kontakt zu den Dozierenden bietet die Universität Luzern ihren gut 3'200 Studierenden optimale Lern- und Arbeitsmöglichkeiten. Im Jahr 2000 gegründet, ist sie die jüngste Universität der Schweiz. Die Studiengänge sind seit der Gründung kontinuierlich aufgebaut und vernetzt worden.

Kultur- und Sozialwissenschaften

Aktuelle Fragen zu Kultur und Gesellschaft stehen an der Kultur- und Sozialwissenschaftlichen Fakultät im Zentrum der Forschung wie auch des Studiums. Die Fakultät bietet ihren Studierenden innovative Studiengänge, persönliche Betreuung und individuellen Gestaltungsspielraum. Bewusst lädt das Studienangebot dazu ein, eigene Fachgrenzen und gewohnte Interessen zu überschreiten.

Rechtswissenschaft

An der Rechtswissenschaftlichen Fakultät stellen die Studierenden ihr individuelles Masterprogramm aus über 100 Vorlesungen frei zusammen oder sie wählen eine Vertiefungsrichtung und orientieren sich an einem von sieben Masterprofilen. Zudem besteht die Möglichkeit, in einem zusätzlichen Semester einen interdisziplinären «Master Plus» zu erwerben.

Theologie

Die Theologische Fakultät verfügt über ein vielseitiges und interdisziplinäres Studienangebot im Präsenz- und Fernmodus. Die Zusammenarbeit mit anderen Fächern eröffnet neue Perspektiven. Auch für Studierende mit einem Bachelorabschluss in Kirchenmusik, Religionswissenschaft oder Wirtschaftswissenschaften bestehen attraktive Studienangebote.

Wirtschaftswissenschaften

Das Master-Studium an der Wirtschaftswissenschaftlichen Fakultät bietet die Möglichkeit, nebst einem Pflichtteil den grössten Teil des Studiums nach eigenen Interessen zusammenzustellen: durch freie Wahl aus dem gesamten Masterangebot oder durch die Wahl einer der Spezialisierungen Politische Ökonomie, Marktorientierte

Unternehmensführung, Gesundheitsökonomie und -management sowie Applied Data Science.

Gesundheitswissenschaften und Medizin

Dem englischsprachigen Masterstudiengang «Health Sciences» liegt ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit, Funktionsfähigkeit und Behinderung zu Grunde. Er integriert gesundheitliche, psychologisch-verhaltenswissenschaftliche und sozialwissenschaftliche Sichtweisen. Seit 2020 bieten die Universität Luzern und die Universität Zürich einen gemeinsamen Master in Medizin an.

Persönliche Atmosphäre

Mit ihren gut 3'200 Studierenden hat die Universität Luzern eine überschaubare Grösse. Dadurch entsteht eine persönliche Atmosphäre, die das Lernen und Arbeiten erleichtert.

Attraktiver Standort

Alle Lehrveranstaltungen finden im Universitätsgebäude direkt an der Luzerner Seebucht statt. Dieses steht unmittelbar neben dem Bahnhof und hinter dem Kultur- und Kongresszentrum Luzern (KKL). Die berühmte Luzerner Altstadt erreicht man innert weniger Minuten.

Qualitativ hochstehende Lehrveranstaltungen

Die Professor*innen der Universität Luzern bieten den Studierenden qualitativ hochstehende Lehrveranstaltungen. Statt in überfüllten Hörsälen wird in Luzern in kleinen Seminarräumen unterrichtet, so dass ein direkter Kontakt mit den Dozierenden möglich ist. Die Professor*innen erbringen hervorragende Leistungen in der Forschung, die den Studierenden neue Impulse verleihen.

Über 100 Partnerunis im Ausland

Zu den Merkmalen der Universität Luzern gehört auch ihre internationale Vernetzung. Über das Swiss-European Mobility Programme ist sie mit rund 70 europäischen Universitäten verbunden. Mit rund 30 Universitäten ausserhalb Europas bestehen Partnerschaftsabkommen, die Auslandssemester ermöglichen.

UNIVERSITÄT LUZERN

📍 Luzern

👤 3'211

💰 CHF 810.–

Masterinfoabend

Dienstag, 25. Oktober 2022

Weitere Infos und Anmeldung:

Kultur- und Sozialwissenschaftliche Fakultät
www.unilu.ch/master-ksf

Rechtswissenschaftliche Fakultät
www.unilu.ch/master-rf

Theologische Fakultät
www.unilu.ch/master-tf

Wirtschaftswissenschaftliche Fakultät
www.unilu.ch/master-wf

Gesundheitswissenschaften
www.unilu.ch/master-gwm

Interessierte für den Master in Health Sciences können im Oktober 2022 ausgewählte Lehrveranstaltungen besuchen.

Kontakt

Universität Luzern
Frohburgstrasse 3
Postfach 4466
6002 Luzern
+41 (0)41 229 50 00
info@unilu.ch
www.unilu.ch

Master-Studiengänge

Kultur- und Sozialwissenschaftliche Fakultät

- Computational Social Sciences (LUMACSS)
- Dual Master Degree in Politikwissenschaft (mit Carleton University in Ottawa, Kanada)
- Ethnologie
- Geschichte, Geschichte bilingue
- Gesellschafts- und Kommunikationswissenschaften
- Global Studies
- Judaistik
- Kulturwissenschaften
- Philosophie
- Philosophy, Politics and Economics (PPE)
- Politikwissenschaft
- Religion – Wirtschaft – Politik
- Religionswissenschaft
- Soziologie
- Wissenschaftsforschung

Rechtswissenschaftliche Fakultät

- Rechtswissenschaft
- Rechtswissenschaft zweisprachiger Master (MLaw Luzern/Neuenburg)
- Double Degree (MLaw/LLM) mit ausländischer Partneruniversität
- Rechtswissenschaft mit interdisziplinärer Zusatzausbildung (Master Plus)

Theologische Fakultät

- Kirchenmusik
- Online Master's in Philosophy, Theology and Religions
- Religion – Wirtschaft – Politik
- Religionslehre mit Lehrdiplom
- Theologie Flex-Studium (Präsenz- und /oder Fernmodus)

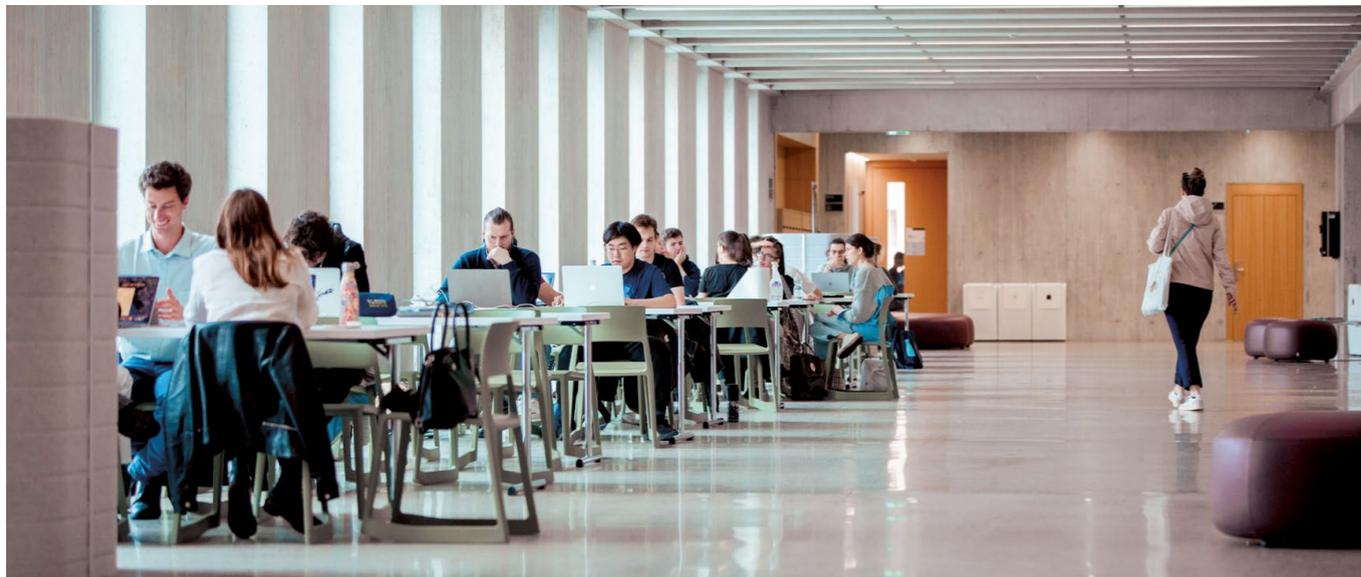
Wirtschaftswissenschaftliche Fakultät

Wirtschaftswissenschaften

Departement Gesundheitswissenschaften und Medizin

- Health Sciences
- Medizin

Weitere Informationen zu unseren Master-Studiengängen findest du unter: www.unilu.ch/master



Die Universität für deine Lern- und Berufserfahrung

Die SUPSI im Überblick

Die Fachhochschule Südschweiz ist eine der neun Schweizer Fachhochschulen. Ihr Schwerpunkt liegt auf berufsorientierter Ausbildung und angewandter Forschung.

Die SUPSI bietet Master-Studiengänge in verschiedenen Bereichen in Englisch und Landessprachen an. Die Kurse in Englisch umfassen Sektoren wie Theater, Interaction Design, Bauwesen und Ingenieurwissenschaften. Im Ingenieurwesen gibt es zahlreiche Spezialisierungsmöglichkeiten sowie der Zusammenarbeit mit anderen Fachhochschulen. Es ist daher möglich, verschiedene Kurse in mehreren Schweizer Städten zu besuchen und so einen wirklich massgeschneiderten Weg zu gestalten.

Dank der Verbindung von Kunst und Wissenschaft, haben die Studierenden die Möglichkeit ihr Talent in einem interdisziplinären und internationalen Umfeld weiter zu entwickeln. Die Master-Studiengänge haben eine Dauer von drei bis vier Semestern und der Studientitel ist international anerkannt. Die meisten Master-Studiengänge kann man Vollzeit oder auch berufsbegleitend besuchen.

In den letzten Jahren hat sich die SUPSI stark weiterentwickelt und arbeitet heute mit über 200 Partner*innen auf nationaler und internationaler Ebene eng zusammen. Dank den zahlreichen Partnerschaftsabkommen, kann das Studienangebot dem Arbeitsmarkt angepasst werden und die Absolvent*innen profitieren von einem erleichterten Einstieg ins Berufsleben. SUPSI-Masterabsolvent*innen fügen sich problemlos in eine höhere Managementfunktion ein oder gründen ein eigenes Unternehmen.

Leben in der italienischen Schweiz

Die SUPSI ist besonders attraktiv gelegen: in der italienischen Schweiz, mitten im Herzen Europas und in einer der höchstentwickelten Regionen, was Technologie, Forschung und Finanzdienstleistungen betrifft. Auch die landschaftliche Umgebung begünstigt ein mediterranes Klima und eine optimale Lebensqualität. Die italienische Schweiz, wo sich das kulturelle Leben zweier Metropolen wie Mailand und Zürich kreuzt, ist ein beliebter Ort für Künstler und für renommierte Kulturveranstaltungen.

Die den Studierenden gebotenen Leistungen

Abgesehen von den ausbildenden Aktivitäten innerhalb des Diplomkurses bietet die SUPSI eine breite Auswahl von Aktivitäten ausserhalb des Curriculums, um die eigene Ausbildung zu personalisieren und weitere Kompetenzen zu entwickeln. Es gibt auch Aktivitäten, um die Studierenden während des gesamten Lebenszyklus zu unterstützen, mit verschiedenen Orientierungsberatungen vor und während des Studiums und verschiedenen Dienstleistungen der Begleitung, des Wachstums, des Miteinanders und der Freizeit. Im besonderen bietet das Angebot Coachingsitzungen, die während des Studiums Unterstützung bieten, Beratungen hinsichtlich der Karriere, um die Studierenden in optimaler Weise in die Arbeitswelt einzuführen und Treffen mit hier tätigen Betrieben. Es besteht ferner eine breite Auswahl an Kursen, die dem Wohlergehen und den kulturellen sowie sportlichen Aktivitäten in Zusammenarbeit mit der Studierendenvereinigung SUPSI gewidmet sind und durchgeführt werden. Die Studierendenverbinding wird auch von den neuen Campus von Lugano und Mendrisio unterstützt, die dank der neu geschaffenen Begegnungs- und Studienräume den Austausch zwischen den Diplomkursen begünstigen.

Fachhochschule
Südschweiz

SUPSI

📍 Basel, Bern, Brig, Locarno,
Lugano, Manno, Mendrisio,
St. Gallen, Verscio, Zürich

👤 5'789 Bachelor und Master

👤 965 Master

💰 ab CHF 800.-

Master-Studiengänge

an der Fachhochschule Südschweiz SUPSI inkl. Teilschulen
Accademia Teatro Dimitri, Scuola Universitaria di Musica –
Conservatorio della Svizzera italiana und Fernfachhochschule Schweiz.

Design

- Interaction Design (EN)
- Konservierung-Restaurierung (IT&EN)

Bau und Planung

Engineering (EN) with specialization in Civil Engineering

Bildung und Lehre

- Lehramt an Mittelschulen (IT)
- Lehramt an Mathematik (IT)
- Lehramt an Deutsche Sprache (IT)
- Sonderpädagogik (IT)
- Lehramt an Gymnasien (IT)

Wirtschaft

- Business Administration FFHS (DE)
- Business Administration with Major in Innovation Management (IT)

Musik und Theater

- Music Composition and Theory (IT)
- Music Pedagogy (IT)
- Music Performance (IT)
- Specialized Music Performance (IT)
- Theatre (EN)

Technik und Informationstechnologie

- Engineering (EN) with specialization in:
 - Aviation
 - Business Engineering
 - Computer Science
 - Data Science
 - Electrical Engineering
 - Energy & Environment
 - Mechanical Engineering
 - Mechatronics & Automation
 - Medical Engineering
 - Photonics
- Wirtschaftsinformatik FFHS (DE)

Gesundheit

Pflege (IT)

Weitere Informationen zu unseren Master-Studiengängen
findest du unter: www.supsi.ch/go/edu

Kontakt

Fachhochschule Südschweiz (SUPSI)

Studienberatung
Le Gerre
Via Pobiette 11
6928 Manno
+41 (0)58 666 60 24
orientamento@supsi.ch
www.supsi.ch/go/edu



Where your vision makes an impact

Be a pioneer and join our Master's degree programme combining Computer Science with Entrepreneurship and Business Innovation. Join us for the Autumn Semester 2023!

Open days: 25 November 2022 / 17 March 2023



Registration and more details:
unisg.link/startmcs

From insight to impact.



Deine Zukunft bist du.

School of Management and Law
Jetzt zur Master-Infoveranstaltung anmelden!





PARTNERIN FÜR STUDIUM,
BERUFSEINSTIEG UND KARRIERE

Auf der Suche nach dem passenden Master?

Master-Messe

16. November 2022

12:00 – 18:00 Uhr

StageOne, Zürich-Oerlikon

Jetzt kostenlos anmelden!

www.master-messe.ch



Top-Hochschulen mit spannenden Aus- & Weiterbildungen



Life Sciences und
Facility Management

IUNR Institut für Umwelt und
Natürliche Ressourcen

MSc

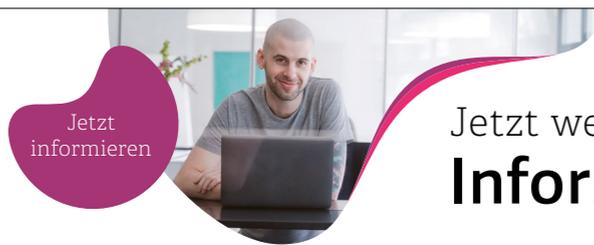
Umwelt und
Natürliche Ressourcen



Weil es meine Zukunft betrifft

Jetzt
anmelden!

Master in Umwelt und Natürliche Ressourcen
zhaw.ch/iunr/master



Jetzt
informieren

Jetzt weiterbilden.
Informatik



Technik und ICT

- MAS Human Computer Interaction Design
- MAS Software Engineering
- CAS Cyber Security
- CAS Frontend Engineering
- CAS Frontend Engineering Advanced
- CAS Mobile Application Development
- CAS Software Testing
- DAS .NET Software Engineering
- CAS .NET Commercial
- CAS .NET Industrial
- CAS Machine Learning for Software Engineers
- CAS User Research & Visioning
- CAS Interaction Design
- CAS UX Management

Kurse

- Einführung in .NET und C#
- Effektive Software-Technologien in .NET und C#
- Effizientes Software Engineering mit Visual Studio
- Data Access
- Desktop Applications
- Distributed Application Communication
- Web Applications
- Internet of Things und Industrie 4.0
- Cloud Entwicklung mit Microsoft Azure
- Mobile Applications
- Datenbankentwicklung mit SQL Server
- Process Communication Model®
- Design Leadership Therapy Workshop
- Lean UX loves Scrum: UX mit Web Analytics
- Online Surveys: Digitale Fragebogen entwickeln



ost.ch/wb-it

Weiterbildung Informatik am Standort Rapperswil-Jona



Universität
Basel

Swiss Nanoscience Institute



Swiss Nanoscience Institute
Exzellenzzentrum
der Universität Basel und
des Kantons Aargau

Chemie+Bio+ Physik?

Das interessiert mich!

Dann ist das Nanowissenschafts-Studium an der Universität Basel genau das Richtige!
Die Universität Basel bietet einen interdisziplinären und praxisorientierten Bachelor- und Master-Studiengang in Nanowissenschaften an. In kleinen Gruppen wirst du bestens betreut, bekommst schon früh Einblicke in die Arbeit international führender Forschungsgruppen und knüpfst Kontakte mit der Industrie. www.nanoscience.ch/studium



EXECUTIVE MASTER OF BUSINESS ADMINISTRATION HES-SO MANAGEMENT ET LEADERSHIP

Véritable « Booster managérial », il permet aux participant-es d'identifier les grands défis de l'environnement et de développer leurs compétences dans les domaines clés du management opérationnel et stratégique, du leadership et du management de l'innovation.

Plus d'information



FORMATION CONTINUE EMBA MAS, DAS, CAS

Le Centre Formation Continue HEIG-VD propose une vaste palette de perfectionnements, allant du cours de quelques périodes à des études postgraduées complètes.

Plus d'information



CAREER CENTER JOB BOARD

Nouveau job board
Career Center
Créez votre compte entreprise
et publiez vos offres de stage
et d'emploi pour les étudiant-e-s
de la HEIG-VD.

Plus d'information

