Warum Zeit nicht immer Geld ist

BURN-OUT/ In Kleinbetrieben ist der Arbeitsstress generell hoch. Michael Krieger hatte genug davon.

BILD: MARGRIT BECK

Michael Krieger: «Ich wusste nicht mehr weiter.»

Irgendwann ging es nicht mehr. «Ich sass am Labortisch, vor Bergen von Arbeit und wusste nicht, wie ich weitermachen sollte», erzählt der Brugger Zahntechnikermeister Michael Krieger. Die zunehmenden Aufträge zehrten an seinen Kräften, und auch im Privatleben lief es nicht mehr rund. Der Alleinernährer einer Familie mit zwei Kindern kam oft weit nach Mitternacht von der Arbeit nach Hause. Als er es auch nicht mehr an die Vorstandssitzungen des Laborverbandes schaffte, riet ihm ein Kollege zu einem Seminar gegen Burn-out.

SPARPOTENZIAL. Gemäss dem Staatssekretariat für Wirtschaft kostet Stress am Arbeitsplatz die Volkswirtschaft jährlich rund 4,2 Milliarden Franken. Viele Firmen haben sich mit der Thematik auseinandergesetzt und Massnahmen, wie sie etwa die Internetplattform kmu-vital.ch anbietet, ergriffen. Das Problem: Diese Massnahmen lassen sich in Kleinbetrieben, von denen es im Aargau rund 29 000 gibt, kaum umsetzen. Denn hier ist die Arbeitslast eng mit Existenzsorgen und kurzfristiger Auftragsplanung verbunden.

KEIN HERZINFARKT. Michael Krieger fällt es bis heute schwer, Aufträge zurückzuweisen. Aber seit er ein Burnout-Seminar, das sich speziell an Männer richtet, besucht hat, nimmt er sich bewusst Zeit für sich selbst. Auch bei grosser Arbeitslast versucht er, ein bis zwei Mal in der Woche an der Aare spazieren zu gehen oder Sport zu treiben. Und er trifft sich wieder öfter mit Freunden auf ein Glas Wein. Zudem hat er zwei zusätzliche Mitarbeiterinnen eingestellt. «Bei einem der Seminarteilnehmer führte die Überarbeitung zu einem Herzinfarkt. Das soll mir nie passieren», sagt Krieger. Nun überlegt er sich, nochmals einen Burn-out-Kurs zu besuchen. «Zur Festigung meines Vorhabens.» **ANOUK HOLTHUIZEN**

Seminar für Männer

Das Forum betriebliches Gesundheitsmanagement im Kanton Aargau organisiert für Führungskräfte von Kleinbetrieben das Seminar «timeout statt burnout».

SEMINAR «Timeout statt burnout». 18. November, 13. Januar und 10. März, Aarau. Informationen und Anmeldung unter www.forum-bgm-ag.ch oder Tel. 031 312 75 75

reformiert.

IMPRESSUM/ «reformiert.» ist ein Kooperationsprojekt des Aargauer, Bündner und Zürcher «Kirchenboten» sowie des Berner «saemann».
www.reformiert.info
Redaktion: Annegret Ruoff (Brugg), Samuel Geiser, Rita Jost, Martin Lehmann (Bern), Rita Gianelli, Fadrina Hofmann, Reinhard Kramm (Chur), Delf Bucher, Käthi Koenig, Sabine Schüpbach, Christine Voss (Zürich)
Blattmacher: Martin Lehmann
Layout: Nicole Huber
Korrektorat: Yvonne Schär
Auflage: 700 000 Exemplare

reformiert. Aargau
Herausgeberin: Reformierte Landeskirche des Kantons Aargau
Herausgeberkommission: Urs Karlen, Präsident
Redaktion: Annegret Ruoff, Storchengasse 15, 5200 Brugg, Tel. 056 441 58 63, Fax 056 441 58 32, annegret.ruoff@reformiert.info

Redaktionelle Mitarbeit: Margrit Beck, Anouk Holthuizen, Fritz Imhof
Verlagsleitung: Sigwin Sprenger, Tel. 056 441 54 10, Fax 056 441 58 32, sigwin.sprenger@reformiert.info
Sekretariat: Barbara Wegmüller, Storchengasse 15, 5200 Brugg, Tel. 056 441 52 38, Fax 056 441 58 32, barbara.wegmueller@reformiert.info
Adressänderungen: Bei der eigenen Kirchgemeinde
Inserate: Anzeigen-Service, Preyergasse 13, 8022 Zürich, Tel. 044 268 50 30, Fax 044 268 50 09, anzeigen@reformiert.info
Inserateschluss 12/08: 6. November
Druck: Ringier Print AG Adligenswil

Mix
Produktgruppe aus vorbildlich bewirtschafteten Wäldern, kontrollierten Herkünften und Recyclingholz oder -fasern
www.fsc.org Zert.-Nr. SGS-COC-2702
© 1996 Forest Stewardship Council

marktplatz.

INSERATE:
anzeigen@reformiert.info
www.reformiert.ch/anzeigen
Tel. 044 268 50 30

Blumen in Schoggipapier?

Etwas in passende Worte verpacken ist auch nicht immer leicht. Aber lernbar! Schreibwerkstatt mit Christoph Witzig, www.trans-forum.ch/kurse

Seit 15 Jahren finden Singles ihren Wunschpartner bei
PRO DUE
Dank seriöser Vorabklärungen kommen Sie mit Leuten in Kontakt, die gut zu Ihnen passen. Machen auch Sie diesen Schritt und verlangen Sie unsere Informationsunterlagen.
AG 062 842 44 42 LU 041 240 72 28
ZH 044 362 15 50 www.produe.ch

Diesen Anzeigenplatz gibt es schon für CHF 190.–

BUCHEN SIE NOCH HEUTE
unter Telefon 044 268 50 30
oder unter E-Mail an:
anzeigen@reformiert.info

theologische buchhandlung
www.theologische.ch
Tel. 031 334 03 03
für Bücher und Medien

Spiritualität auf meinem Lebensweg
Perspektiven für das neue Jahr

Wochenend-Seminar im Kloster Kappel
mit **Brigitte Schäfer & Christoph Walser**

Reformierte Landeskirche
2. – 4. Januar 2009, Freitag, 18.15h, bis Sonntag, 13.30h

Infos/Anmeldung:
Kloster Kappel, 8926 Kappel am Albis,
Tel. 044 764 88 30, E-Mail: kursekappel@zh.ref.ch
www.klosterkappel.ch

reformiert.
ist die Mitgliederzeitung der reformierten Kirchen von Aargau, Graubünden, Zürich und Bern-Jura-Solothurn. Seit 30. Mai 2008 erscheint die Zeitung monatlich in einer Auflage von rund 700 000 Exemplaren und mit einer zusätzlichen Zwischennummer vierzehntäglich im Kanton Zürich.

Für die Zürcher Redaktion suchen wir per Februar 2009

Redaktionsleiter/in (80–100 Prozent)

Wir erwarten:
- Leitungs- und Führungserfahrung
- Journalistische Ausbildung und langjährige journalistische / redaktionelle Erfahrung
- Gutes, stilsicheres Deutsch
- Differenziertes Urteilsvermögen bei der Wahl von Themen
- Kenntnisse und Interesse bezüglich kirchlicher, religiöser und gesellschaftlicher Fragen
- Bereitschaft, im Team zu arbeiten – sowohl auf Zürcher wie auf interkantonaler Ebene
- Versiertheit im Planen und Organisieren

Als Redaktionsleiter/in sind Sie Ansprechperson für die Zürcher Herausgeberschaft und kirchliche Kreise. Sie tragen die Verantwortung für die Heft- und Themenplanung sowie für das Funktionieren des Redaktionsbetriebs auf Zürcher Ebene.
Auf interkantonaler Ebene werden die Nummern in partnerschaftlicher Zusammenarbeit mit den anderen drei «reformiert.»-Redaktionen erarbeitet.

Redaktor/Redaktorin (50–60 Prozent)

Wir erwarten:
- Journalistische Ausbildung und journalistische / redaktionelle Erfahrung
- Gutes, stilsicheres Deutsch
- Kenntnisse und Interesse bezüglich kirchlicher, religiöser und gesellschaftlicher Fragen
- Bereitschaft, im Team zu arbeiten – sowohl auf Zürcher wie auf interkantonaler Ebene

Wir bieten (für beide Stellen):
- Abwechslungsreiches, selbstständiges Arbeiten
- Zeitgemässe Entlöhnung und Sozialleistungen
- Mitarbeit an einem neu lancierten, anspruchsvollen Zeitungsprojekt
- Arbeitsort in Zürich (Nähe Hauptbahnhof)

Gerne erwarten wir Ihre schriftlichen Bewerbungsunterlagen mit Arbeitsproben bis 15. November 2008 an die unten stehende Adresse der Geschäftsleitung.

Kurt Bütikofer, Unteres Frobüel, 8618 Oetwil a. See, Tel. +41 44 929 14 29, kbk@goldnet.ch, www.reformiert.info

Glauben bewegt – Glauben verbindet

Gemeinsam wirken für eine bessere Zukunft. Das ist unsere Mission.
mission 21
evangelisches missionswerk basel
Spendenkonto: PC 40-726233-2
www.mission-21.org

LEBENSKUNST
Der MiteinanderMensch – wie wir beziehungsweise werden
perspectiva
29. / 30. November 2008
congress center basel

ReferentInnen: Claudia Bandixen | David Gilmore | Allan Guggenbühl | Clemens Kuby Paul Mathys | Marlus Murbach | Monika Renz Manuel Schoch | Martin Vosseler u. v. a.

www.perspectiva.ch
Auberg 9 | 4125 Basel | 061 641 64 85

Eric Berne Institut Zürich
Institut für Transaktionsanalyse

Einführungsseminare
Wochenendseminar (TA 101)
Leitung: Anita Steiner Seiler
→ 09. bis 11. Januar 2009

Grundausbildung in Transaktionsanalyse
Berufsbegleitend – dreijährig – modularisiert
Lehrgang für Frauen und Männer
→ Beginn: Februar 2009 (Lehrgang 28)

Informationsabend
→ 26. November 2008, 18 bis 21 Uhr

Kontakt und Unterlagen:
CH-8008 Zürich, Dufourstr. 35
Telefon/Fax **044-261 47 11**
info@ebi-zuerich.ch
www.ebi-zuerich.ch
EDUQUA
EBI

Hotel Sunnehüsi
3704 Krattigen

Das kleine, sonnige Ferienparadies über dem Thunersee.
Das Sunnehüis ist ganzjährig geöffnet,
Lassen Sie sich in den lichtarmen Tagen des Jahres von uns verwöhnen! Wir freuen uns auf Sie.

Tip für Kirchgemeinden: Wir haben noch freie Termine für Seniorenferienwochen 2010

- **25. Oktober bis 1. November 2008**
Ferienwoche mit Fitnessangebot
mit Pfr. Walter und Veronika Bossard, Uetendorf
- **1. bis 8. November 2008**
Lebenskraft in der Trauer
Woche für Trauernde und Trauerbegleitende
Leitung: Pfr. Fritz Bangerter, Wangen a.A.
- ***8. bis 15. November 2008***
Meditieren und Malen mit Annamaria und Fritz Schneider, Blumenstein, Mal-, Gestaltungs- und Imaginationstherapeutin.
- **15. bis 22. November**
Voradventliche Besinnungswoche zum Thema:
„UNSER VATER - das Gebet des Herrn.“.
mit Pfr. Fritz und Lorli Grossenbacher, Burgdorf
Ferienwoche der EFH Bern

Allein über die Festtage? Feiern Sie mit uns!
Besinnliche, frohe Feiern am Heiligen Abend und Sylvester. Dazwischen viel Singen, Musik, Klavierkonzert in festlicher Atmosphäre.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung! Hedwig Fiechter, Dir. Hotel Sunnehüsi, Alte Gasse 10 3704 Krattigen
Tel. 033 654 92 92, E-Mail: info@sunnehuesi.ch

kultour 25 Jahre FERIENREISEN AG

Grosse Jubiläumskreuzfahrt auf der "MSC Poesia"
Zauberhaftes Mittelmeer - Stätten antiker Schätze, vom 27. März - 7. April 2009
Genua • Rom • Heiliges Land mit Galiläa & Jerusalem/ Bethlehem • Izmir/Ephesus • Athen • Dubrovnik • Venedig
Reisebegleitung: Pfarrer Urs Zimmermann
12 Tage für nur CHF 1'895.- (Sup.-Innenkabine), CHF 2'195.- (Aussenkabine) CHF 2'485.-(Aussenkabine/Balkon) zuzüglich Busfahrt ca. CHF 195.-

KULTOUR Ferienreisen AG
Tel. 052 235 10 00 / Fax 052 235 10 01
Rossweid 2, 8405 Winterthur
info@kultour.ch
www.kultour.ch
REISEGARANTIE

Info-Coupon: Jubiläums-Kreuzfahrtprospekt 27.3.-7.4.2009
Vor-/Name:.....
Strasse:.....
PLZ:..... Ort:.....
senden an: Kultour Ferienreisen AG, Rossweid 2, 8405 Winterthur