An diesem Samstag, ***27. März,*** lädt MADONNA zum großen ***Karriere-Tag auf oe24.TV*** – mit den wichtigsten Experten-Tipps für Ausbildung, Job, Karriere und Wege zur Lebensbalance.

MULTITASKING kann auch glücklich machen – wenn man dabei die Lebensbalance bewahrt. Wie das geht, lesen Sie im Interview auf Seite 12.

Angst, Unsicherheit und fehlende Motivation sind in Zeiten der Pandemie Dauerthemen“, bringt es Sandra Manich auf den Punkt. „Bei manchen kommen finanzielle Sorgen hinzu, da sie nicht wissen, ob sie ihre Jobs behalten können oder schon lange Zeit in Kurzarbeit sind. Selbstständige bangen um die Existenz dessen, was sie sich mühevoll aufgebaut oder vielleicht gerade erst gestartet haben.“ Als Better Life Coach, psychologische Beraterin und Mentaltrainerin weiß die Expertin, wovon sie spricht – und gibt dieses Wissen nun auch im Rahmen des großen MADONNA Karriere-Tags an diesem Samstag, 27. März, (ab 11 Uhr auf oe24.TV) weiter. Denn, so Sandra Manich ➔

Der große MADONNA Karriere-Tag

Alles IST MÖGLICH

SANDRA MANICH, Dipl. psychologische Beraterin, Mental-Coach und -Trainerin, ist am Karriere-Tag auch im oe24.TV-Studio zu Gast. Infos unter betterlifecoach.at

Sandra Manich, Better Life Coach im Interview

„BEWEGEN SIE SICH AUS OPFERROLLEN HERAUS“

Sie nennen sich selbst Expertin für ein besseres Lebensgefühl. Was macht ein gutes Lebensgefühl aus?
SANDRA MANICH: Es lässt sich meines Erachtens sehr gut mit einer starken „Daseinsfreude“ beschreiben und besteht für mich aus einem körperlichen Wohlgefühl auf der einen und einem mentalen Wohlgefühl auf der anderen Seite. Für beide kann ich etwas tun. Ich muss meinen Körper, meinen Geist und auch meine Seele mit Wohltuendem „nähren“ und für deren Beweglichkeit sorgen. Ich muss mich herausbewegen aus der Starre – aus der Einstellung, dass ich das Opfer der Umstände bin. Eine weitere, unerlässliche Voraussetzung für ein besseres Lebensgefühl ist ein gutes Selbstwertgefühl. Wer sich selbst nicht liebt und wertschätzt, der kann letztendlich keine Daseinsfreude und kein gutes Lebensgefühl erreichen.

Die Work-Life-Balance spielt in Zeiten wie diesen eine immer größere Rolle – mit welchen Anliegen kommen die Menschen verstärkt zu Ihnen?
MANICH: Ich muss vorausschicken, dass ich den Begriff „Work-Life-Balance“ nicht besonders mag: Erstens verschwimmen seit Jahren die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben zusehends, und zweitens impliziert der Begriff, dass wir nicht leben, wenn wir arbeiten. Ich spreche lieber von einer ausgewogenen Lebensbalance. Viele meiner KlientInnen sind im Moment sehr ausgepowert und müde. Leider leiden Frauen ganz besonders unter den Folgen der Krise. Sie müssen einen Großteil der Belastungen zu Hause stemmen. Dadurch, dass in den meisten Fällen die Männer die Hauptverdiener sind, wurden alte Rollenbilder auf einmal wieder aktuell.

Ihre wichtigsten Tipps?
MANICH: Achten Sie auf Ihre Gedanken! Wenn es einen Lockdown gibt, kann ich mir entweder denken „Ich bin zu Hause eingesperrt“ oder ich „Ich bin zu Hause sicher“. Beides ist richtig. Der Unterschied ist: Die erste Perspektive macht mich wütend und frustriert mich. Die zweite gibt mir ein besseres Gefühl. Diese Technik nennt man Reframing, ich gebe einem Problem eine andere Bedeutung. Das kann manchen Situationen die Schwere nehmen. Was auch immer wieder gut hilft, ist soziale Unterstützung. Sie verbessert die Stressverarbeitung, schützt vor Belastungsstörungen und Depressionen. Auch wenn ich meine Freunde jetzt nicht so oft treffen kann, so kann ich sie anrufen und Gespräche führen. Ich kann offen auf andere zugehen, das macht gute Laune, was wiederum wohltuend wirkt.

Kann man seinen beruflichen Erfolg selbst steuern und wenn ja, wie?
MANICH: Der Erfolg hängt bekanntlich von verschiedenen Faktoren ab, manche davon kann ich beeinflussen, manche nicht oder nur bedingt, wie die wirtschaftliche Entwicklung beispielsweise. Selbst steuern kann ich, indem ich Eigenverantwortung übernehme und einer konstruktiven Lebensstrategie folge.

Wie erlangt man mehr Gelassenheit?
MANICH: Die Grundregel sehe ich im „Gelassenheitsgebet“ von Reinhold Niebuhr: „Gib mir die Gelassenheit, Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ Darum geht es in erster Linie! Auch positive Affirmationen sind ein starker Impuls. Wenn ich in einer problematischen Situation stecke, dann kann ich zuerst damit beginnen, meine Gedanken und Gefühle in Ordnung zu bringen. Ich konzentriere mich, gebe meinem Gehirn ein positives Signal, indem ich in eine aufrechte Haltung gehe und vertraue auf meine Kräfte und meinen Verstand. Dabei sage ich mir zum Beispiel: „Es gibt für jedes Problem eine Lösung. Ich finde sie.“

im MADONNA-Interview (siehe links), es gibt Techniken, mit denen man sich selbst aus – mentalen – Krisen befreien und so den Weg für Neues ebnen kann.

Neue Karrierewege eröffnen sich beim MADONNA-Berufsschwerpunkt auch im Gespräch mit Austro-Control-Geschäftsführerin Valerie Hackl, die Wissenswertes über den Traumjob Fluglotsin preisgibt. Eine ganz andere Branche macht im Studio bei oe24.TV-Moderator Volker Piesczek KLIPP-Marketingleiterin Petra Haudum den Zuseherinnen schmackhaft und verrät, welche Herausforderungen und Möglichkeiten eine Friseurlehre in sich birgt.

Unternehmerisches Denken und Handeln – gerade in wirtschaftlich und organisatorisch schweren Zeiten – ist das Spezialgebiet von Laura Ecker-Sperlich. Als Unternehmenssprecherin von Philip Morris Austria gewährt sie Einblicke, wie man trotz Homeoffice Kommunikation und Teamgeist in einem Unternehmen hochleben lassen kann.

Das höchste Gut ist in jedem Fall eine gute Ausbildung, wie auch bfi-Österreich-Geschäftsführer Franz-Josef Lackinger betont. Das Institut beruflicher Erwachsenenbildung bietet eine Vielzahl spannender Kurse an. Wie man den richtigen wählt, wie man wieder Lust an Lernen, Wissen und neuen praktischen Fähigkeiten erlangt, berichtet La- ➔

ckinger am MADONNA Karriere-Tag, der noch viele weitere Berufsthemengebiete umfasst.

Ist Erfolg steuerbar? wollen wir von Sandra Manich, Expertin für ein besseres Lebensgefühl, wissen. „Der Erfolg hängt bekanntlich von verschiedenen Faktoren ab, manche davon kann ich beeinflussen, manche nicht oder nur bedingt, wie die wirtschaftliche Entwicklung beispielsweise“, erklärt Manich, die als Businesscoach ihre KlientInnen bei ihrer Entwicklung und Veränderungen begleitet. „Selbst steuern kann ich, indem ich Eigenverantwortung übernehme und einer konstruktiven Lebensstrategie folge. Was heißt das? Das heißt, dass ich mich als ‚Konstrukteurin‘ meines Lebens sehe und nicht als hilfloses Opfer der Umstände, das von seinem Schicksal abhängt. Ich darf nicht am Negativen festhalten, nicht „Weg von“ einem Problem denken, sondern „Hin zu“ der Lösung: Wohin will ich mich entwickeln? Was kann ich aktiv dazu beitragen, dass ich meinen beruflichen Traum leben kann? Welche Möglichkeiten habe ich noch nicht in Betracht gezogen? Das sind Fragen, die wir uns dann zum Beispiel stellen sollten.“ Der MADONNA Karriere-Tag könnte Ihr erster Schritt auf Ihrem neuen Weg sein.

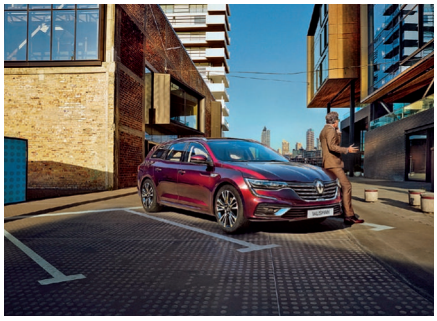
DANIELA SCHIMKE ■

Infos & Programmablauf unter www.madonna24.at

KRAFTVOLL
Der Renault Talisman lässt keine Wünsche offen. Jetzt als Limousine und Grandtour (s. u.) erhältlich.

DER NEUE RENAULT TALISMAN

Powerladys aufgepasst! Verlieben Sie sich in die schnittige Form, die stilvollen Linien, die modernsten Motoren und die hochwertige Ausführung. Der Renault Talisman ist jetzt **als Limousine und als vielseitiger Grandtour** bei Renault Wien am Laaerberg und bei Renault Donaustadt erhältlich. Erleben Sie pures Fahrvergnügen bei Ihrer Probefahrt. Jetzt gleich auf **www.renault-wien.at** vereinbaren – und Gas geben!



VIELSEITIG
Der Renault Talisman Grandtour mit elegantem, dynamischem Design.

RRG
Embracing your mobility

RENAULT WIEN
10., Laaer Berg-Str. 66, Tel. 01/68020
www.renault-wien.at

STARKE PARTNER AM MADONNA KARRIERE-TAG:

bfi – BILDUNG. FREUDE INKLUSIVE.

KLIPP – UNSER FRISÖR

austro CONTROL

PROPRAXIS – PROPRAXIS GRAZ GMBH

Getty, Renault, Hersteller