

Aktuell

Jassen für jedermann und jedefrau

Gespielt wird, was gewünscht ist, die Gewinne werden notiert und Ende Jahr ausgewertet. **pd**

Mittwoch, 16. April, ab 14 Uhr, Café Bäckerei Dorfplatz, Inwil.

Donschtig-Träff: Make-up und Frisur

An einem Modell aus dem Publikum zeigt die Imageberaterin Silvia Meeuwse ein frisches Fünf-Minuten-Profi-Make-up mit Frisurenstyling und gibt Brillentipps. So macht Stylen Spass. **pd**

Donnerstag, 17. April, 9 Uhr, Rathaus-Schür.

«GründonnerTalk» zum Thema Licht

Zum Thema «Lichtverschmutzung – Licht zur rechten Zeit am rechten Ort» findet der zweite «GründonnerTalk» im Räbechäller statt. Es referieren Gemeinderat Paul Langenegger und der CVP Baar-Präsident Pirmin Frei. **pd**

Donnerstag, 17. April 11 Uhr, Räbechäller.

Demnächst

Spielplausch in der Ludothek

Neue Brett- und Kartenspiele entdecken, vertraute und bekannte in unkomplizierter Runde wieder spielen. Die Spielregeln werden vom Ludothekpersonal erklärt. **pd**

Mittwoch, 23. April, 20 Uhr, Ludothek Baar.

Unternehmerfrühstück

Etwas gegen grossen Stress tun

Ein Psychologe gab Baarer Unternehmern Tipps im Umgang mit zu hoher Belastung am eigenen Arbeitsplatz. Dabei wurde auch gut gefrühstückt.

Stephanie Sigrist

Die Baarer Jahresrechnung vom vergangenen Jahr fiel deutlich besser aus, als man gedacht hatte (siehe «Zugerbieter» von vergangener Woche). Die erfreulichen Resultate präsentierte Finanzchef Hans Steinmann am Unternehmerfrühstück vom vergangenen Mittwochmorgen erstmals der Öffentlichkeit. Vertreterinnen und Vertreter zahlreicher Baarer Firmen verfolgten gespannt die Ausführungen Steinmanns.

«Gesunde Wirtschaft – gesunde Arbeitsplätze»

Das eigentliche Thema des Unternehmerfrühstücks, zu dem der Gemeinderat viermal jährlich einlädt, war diesmal ein Fachvortrag des Psychologen und Psychotherapeuten Klaus Schiller-Stutz zum Thema «Gesunde Wirtschaft – gesunde Arbeitsplätze».

Der Zürcher Experte für Stress und Mobbing zeigte auf, dass ein Unternehmen langfristig nur erfolgreich sein kann, wenn es dessen Mitarbeitern gut geht. «Stress blockiert auf Dauer die Leistungs-



Stand selber einmal kurz vor einem Burn-out: Psychologe Klaus Schiller Stutz warnte am Unternehmerfrühstück, dass die Anzeichen von Stress nicht ignoriert werden dürfen.

Foto ste

fähigkeit von einzelnen Arbeitnehmern und der ganzen Organisation», machte Schiller-Stutz deutlich. Übermässige Belastung von Angestellten sei erkennbar an physischen Symptomen wie Atemproblemen, Kopfschmerzen, Schwindel oder Schlafstörungen. «Psychische Stresssignale sind Gereiztheit,

«Stress blockiert die Leistungsfähigkeit von Arbeitnehmern und der ganzen Organisation.»

Klaus Schiller-Stutz, Psychologe und Psychotherapeut

Selbstzweifel und ein Gefühl der Isolation», erläuterte der Fachmann weiter.

15 Prozent der Angestellten haben ernste Probleme

Anhand einer Untersuchung in einem KMU mit 25 Befragungsteilnehmern zeigte der 62-jährige Referent auf, wie weit verbreitet Überarbeitung, Stress und Mobbing in der Geschäftswelt sind. In jedem der genannten drei Bereiche waren mindestens 15 Prozent der Angestellten mehr oder weniger stark betroffen. «Ich stand selber einmal kurz vor

einem Burn-out», erzählte der Familienvater. Da habe er die Initiative ergriffen und mit seinen Arbeitskollegen darüber gesprochen. «Mit der Unterstützung meiner Mitarbeiter im Rücken ging ich zum Chef und habe ihm gesagt, dass sich etwas ändern muss.» Die Arbeitsbelastung sei danach reduziert worden. «Ansonsten wären gleich mehrere Kündigungen ins Haus geflattert, und der Betrieb hätte dichtmachen können», schaute der Psychologe zurück.

Plädoyer an die Veränderung und Selbstverantwortung

Schiller-Stutz riet zu Selbstverantwortung: «Ignorieren Sie Anzeichen von Stress nicht, sondern machen Sie etwas dagegen.» Die Palette der Gegenmassnahmen reiche von einer Zielformulierung über mehr Bewegung bis hin zu einer Therapie. «Es kann sein, dass Geschäftsführer oder Kollegen nicht merken, wie es Ihnen geht.» Zudem lohne es sich aus wirtschaftlicher Sicht für Firmen, in die externe Beratung von Fachpersonen zu investieren, anstatt für die Kosten krankheitsbedingter Ausfälle aufkommen zu müssen.

Mit diesen Ratschlägen im Gepäck und einem leckeren Frühstück im Magen machten sich die Baarer Unternehmer wieder an die Arbeit – hoffentlich frei von Stress.

Anzeigen

Einladung zum Saisonstart

Dienstag, 22. April bis Samstag, 26. April 2014

Profitieren Sie während dem Saisonstart:

10 % Barzahlungsrabatt

auf das ganze Saisonsortiment der Gärtnerei.

Alois Herrmann

Gärtnerei
Blumengeschäft
Gartenbau
Gartenpflege

Deinikon 3, 6340 Baar
Telefon 041 761 08 08

Bestens betreut in gewohnter Umgebung.

Mitten im Leben.

www.spitex.ch

OB ERDGAS, ÖL, WÄRMEPUMPE ODER PELLETS...

...fordern Sie unsere Energieberater heraus!

Verlangen Sie für Ihre Heizungssanierung eine Offerte.

niedermann

Haustechnik, die überzeugt.

NIEDERMANN AG
Langgasse 53 | 6340 Baar | T 041 766 13 13 | F 041 766 13 23
Brunnenstrasse 5 | 6417 Sattel | T 041 835 10 10 | F 041 835 10 11
www.niedermann-ag.ch

Beschwerden

Ich biete folgende Therapien:

- Therapeutische Massagen
- Lymphdrainagen
- Ayurvedische Therapien
- Klangschalen Therapien
- Energetische Blockaden: lösen mit Bioresonanz
- Chakra Therapien
- Mentale Therapien
- sowie Kartenlesen und vieles mehr

Krankenkasse anerkannt mit Zusatzversicherungen

Gesundheitspraxis E. Hauser,
6330 Cham, Telefon 079 377 25 80

Jetzt finden alle ein passendes Zuhause. Suchen Sie nicht lange: zentralhome.ch

zentralhome.ch + IMMO SCOUT 24