Rise

Das Karrieremagazin für Studierende und Young Professionals der Universität Wien

S. 14 EinstiegSorry, but no.

Sorry, but no. So gehst du mit Absagen bei der Jobsuche um.

S. 32 Aufstieg

Commonground Club ist ein Business Club für Frauen.

S. 42

Ausblick

Betroffene erzählen, wie sie mit Brain Fog leben.



Keine Zeit

S. 26 Zeit ist Gold

32 Stunden sind die neuen 40. Doch kürzer heißt nicht weniger arbeiten.



SS 2022





Was ich werden will?

Max (29) ...

... studiert Psychologie im Master an der Uni Wien.



Foto Lio Longlife

Therapeut für Kinder

Für das Psychologiestudium habe ich mich aus Interesse und aufgrund meines familiären Backgrounds entschieden. Mein Schwerpunkt im Psychologie-Master ist eigentlich Arbeit, Wirtschaft & Gesellschaft, doch mit meiner Masterarbeit habe ich mich in das Feld "Klinische Psychologie des Kindes- und Jugendalters" vertieft und in diesem Feld möchte ich auch bleiben. Nachdem ich nach meinem Bachelorabschluss in verschiedenen Wohngruppen mit Kindern und Jugendlichen gearbeitet habe und jetzt auch als Lehrer an der Sonderschule tätig bin, möchte ich nach meinem Abschluss als Psychotherapeut für Kinder arbeiten. Diese Form der Therapie betrachte ich als besonders essenziell und nachhaltig, da Probleme, die sich im Erwachsenenalter äußern, sehr oft schon im Kindes- und Jugendalter entstehen.

4 • Inhaltsverzeichnis 5 • Inhaltsverzeichnis



Foto: Christin Künig

Sarah Chlebowski & Anna Gugerell

Konzeption & Chefredaktion

Zeit für die dritte Kaffeepause am Nachmittag? Nein. Zeit für den Brunch am Freitag? Oh ja. Millennials verdienen lieber weniger, anstatt zu viel zu arbeiten. Das Motto lautet: freitags frei, dafür wird davor vier Tage Gas gegeben – aber auch nur, wenn der Job Sinn macht. Warum kürzer arbeiten nicht weniger arbeiten bedeutet und wie sich Prioritäten wandeln, liest du in der Coverstory.

Klar ist es nicht leicht, eine*n passende*n Arbeitgeber*in zu finden. Darum machen wir dir Mut. Wie du mit Absagen bei der Jobsuche umgehst, findest du ebenso in dieser Ausgabe wie Geschichten über den Spagat zwischen Studium, Job und Kind(ern).

Da es an dieser Front noch einiges zu tun gibt, stellen wir euch außerdem einen Business Club für Frauen vor und sprechen über Mental Health sowie unterschiedliche Karrierewege.

Du hast Ideen und Anregungen für unser Magazin? Dann schreib an rise@uniport.at!

Einstieg

Tipps & Infos fürs Studium

S. 6 Master: Nein!
Die App "Quizlet" hilft beim Lernen
Kann man emanzipatives
Verhalten konstruieren?

Next Events

S. 8 **Semesterfahrplan für die Karriere** Spannende Events von Webinaren bis Karrieremessen (Vor Ort! Juhu!)

Weiterbildung

S. 12 Master der Universität Wien

Worum geht's? Wie komm' ich rein? Und wie viel kostet es?

S. 14 **Ich habe heute leider keinen Job für dich** So gehst du mit Absagen bei der Iobsuche um.

• Recruiting in Unternehmen

S. 20 Stadt Wien

Wie läuft das bei der größten Arbeitgeberin der Stadt?



Foto: PID/Christian Jobst

Aufstieg

• Tipps & Infos für den Jobeinstieg

S. 24 Pamela Rendi-Wagner hat eigentlich Medizin studiert.

Julia Holzer forscht zum Wohlbefinden von Schüler*innen.

Tipps fürs Vorstellungsgespräch Playstation-Freund*innen hätten lieber früher investiert.

Coverstory

S. 26 Zeit ist Gold

Warum 32 Stunden die neuen 40 sind und warum davon nicht nur Arbeitnehmer*innen profitieren.



Start-up Porträt

S. 32 Commonground Club

Ein neu gedachter Business Club für Frauen soll die Gleichberechtigung beschleunigen.

Ausblick

• Und wie geht's dann weiter?

S. 34 Ina zeigte nach ihrem Studium Mut zur Lücke. G'spia di: Entspannung durch Anspannung Stefanie Sargnagel liebt Soda Zitron. Dein Soundtrack für die Rückkehr zur Präsenzlehre

Aus dem Leben

S. 36 Work-Child-Life-Study-Balance. Gibt's das?

Paula, Charlotte und Chris erzählen, wie sie Kind(er) und Studium unter einen Hut bringen.

S. 42 Niemals klare Sicht

Viele Studierende kennen Brain Fog. Was das ist und wie es sich damit lebt, schildern drei Betroffene.

Ausmalseite

S. 48 Das 20-Minuten-Sabbatical für deine "stupid mental health".

Wie ich wurde, was ich bin

S. 50 Stephan Mantsch ist Psychotherapeut für Kinder und Jugendliche.

Impressum, Offenlegung (§ 14 UGB, §§ 24, 25 MedienG)

RISE ist das Karrieremagazin für Studierende und Young Professionals der Universität Wien. Es ist eine Koproduktion der Uniport Karriereservice Universität Wien GmbH und der Marble House GmbH.

Medieninhaber, Herausgeber & Verleger: Uniport Karriereservice Universität Wien GmbH Geschäftsführer: MMag. Bernhard Wundsam Beteiligungsverhältnisse:

Universität Wien Anteil: 74,99% Innovationszentrum Universität Wien GmbH Anteil: 25,01% FN 201097g

Spitalgasse 2, A-1090 Wien uniport.at

und

Marble House GmbH

marblehouse.at

Unternehmensgegenstand: Projekt-, Marken- und Medienentwicklung sowie Verlagswesen Geschäftsführung: Mag.* Sabrina Klatzer Gründer und Gesellschafter: MMag. Romed Neurohr (100%) FN 348488h (HG Wien) Schwindgasse 14/6. A-1040 Wien

Chefredaktion: Mag.ª Anna Gugerell und Mag.ª Sarah Chlebowski

Redaktion: Romina Bokr, Johanna Heiss, BA; Silke Kaufmann, MSc; Mag^a Šemsa Salioski Cover & Layout: Christin Künig, MA

Anzeigenleitung: Mag. Alexander Nagel, alexander.nagel@uniport.at, Tel. 01 4277 10072

Mag. Sabrina Klatzer, sabrina.klatzer@marblehouse.at, Tel. 0664 247 69 40

 $\textbf{Herstellung/Druck:} \ \textbf{Walstead NP Druck GmbH, St. P\"olten}$

Erscheinungsweise: halbjährlich

Blattlinie: RISE ist das Karrieremagazin von Uniport und richtet sich an Studierende, Absolvent*innen und Young Professionals der Universität Wien. Thematisch stehen Aus- und Weiterbildung auf Hochschulniveau, wirtschaftlich und unternehmerisch interessante Themen sowie die persönliche Entwicklung im Hinblick auf den Berufseinstieg oder eine Unternehmensgründung im Fokus.

Disclaimer: Trotz sorgfältiger Recherchen können wir keine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Informationen, Zahlen und Artikelinhalte geben. Eine Haftung des Verlages, des Herausgebers und der Autor*innen ist somit ausgeschlossen. Wir sind bestrebt, RISE stetig weiterzuentwickeln und hoffen auf Ihre Mithilfe. Bitte schicken Sie uns Feedback und Verbesserungsvorschläge an rise@uniport.at oder office@marblehouse.at

Fotos, sofern nicht anders angegeben: Unsplash/Pexels/Shutterstock/Privat

Einstieg

Master, ja oder nein?

Thomas (31) hat Betriebswirtschaftslehre im Bachelor an der Uni Wien studiert. Im Anschluss hat er sich gegen einen Master und für den Einstieg ins Berufsleben entschieden. Der Bachelor ist seiner Meinung nach eine gute Eintrittskarte in die Berufswelt – aber am wichtigsten ist Berufserfahrung.

Ich habe meinen Bachelor in Betriebswirtschaftslehre mit Spezialisierung auf IT-basiertes Management an der Universität Wien absolviert. Neben dem Studium habe ich ein Jahr lang als Freiwilliger Rettungssanitäter gearbeitet und später war ich auch als Taxifahrer geringfügig angestellt. Grundsätzlich habe ich mich für Betriebswirtschaftslehre entschieden, weil ich mir so viele Alternativen wie nur



möglich offenhalten wollte. Wenn einem noch nicht genau klar ist, in welche berufliche Richtung es gehen soll, ist das eine gute Option.

Aufgrund meiner persönlichen Interessen habe ich mich dann bewusst gegen das Masterstudium entschieden. Da ich Studium und Arbeit nicht so leicht unter einen Hut bringen konnte, hätte ich mit dem Master direkt nach dem Bachelorstudium anfangen müssen – ohne gleichzeitig ins Berufsleben einzusteigen. Das heißt, mein ganzer beruflicher Werdegang hätte sich verschoben. Ich kann mir vorstellen, dass es schwer gewesen wäre, einen Job zu bekommen, wenn ich mit 27+ Jahren erst das Studium abgeschlossen hätte – mit mehr oder weniger null Berufserfahrung im Feld.

Mit meinem Einstieg ins Berufsleben habe ich festgestellt, wie essenziell Berufserfahrung in der schnelllebigen IT-Branche ist. Mein Bachelorstudium hat mir einen guten Start in die IT-Branche ermöglicht. Ein Masterstudium schließe ich in Zukunft aber nicht aus.

Studium in Zahlen

2533

Sportkurse

Rund 45.000 Sportbegeisterte nutzen jedes Jahr das Angebot des Universitäts-Sportinstituts (USI): von Ballspielen über Kampfkunst, Tanz, Turnen bis Wasser- und Wintersport.





App fürs Studium

Quizlet

Du lernst am besten mit dem Karteikartensystem, aber willst nicht unnötig Papier verschwenden? Dann ist die App Quizlet die perfekte Lösung für dich! Die App bricht Themen und Fächer auf kleine Einheiten runter, das heißt, jede (virtuelle) Karte bringt dich dem Erfolg ein Stück näher. Somit kannst du riesige Stoffmengen Schritt für Schritt meistern.

Über den Tellerrand

In Christoph Parets Buch "Fabrikation der Freiheit" geht es um emanzipatives Verhalten und die Frage, ob und wie weit man dieses in konstruierten Situationen hervorrufen kann.

Im Laufe des 20. Jahrhunderts wurde eine ganze Reihe von Versuchen unternommen, das emanzipative Verhalten von Menschen in einem erzeugten Setting heraufzubeschwören. Das Buch erkundet die Geschichte dieser Experimente, die unser Verständnis von Freiheit und Autorität herausfordern.

Mal versuchen die Leiter*innen, die Standfestigkeit ihrer Versuchspersonen zu erproben, mal schirmen sie ihre Probanden von störenden Einflüssen ab, damit sie "persönlich wachsen" können. Doch wie können diese Situationen eine Freiheit produzieren? Und hat die künstlich erzeugte Freiheit auch in der realen Welt Bestand? Entlang von Milgrams Gehorsamsstudien, Lillys Isolationstank, der Freud'schen Psychoanalyse,



Foto: Wallstein Verlag

dem Bourdieu'schen Interview, dem Improtheater Johnstones bis hin zu den Aufwiegelungsversuchen Alinskys in Chicagoer Armenvierteln rücken diejenigen Situationen in den Fokus, in denen nicht nur überprüft wird, ob eine Versuchsperson frei ist, sondern in denen sie zuerst frei werden soll. (Quelle: Wallstein Verlag)

Auch wenn das Buch eher anspruchsvolle als entspannende Lektüre ist, nimmt es dich auf eine spannende Gedankenreise mit und eröffnet neue Perspektiven zum Thema Freiheit. 8 • Next Events 9 • Next Events

Semesterfahrplan SS 2022

Interessante (Online-)Events und wichtige Termine

O4April

5. April Pitch yourself! So gelingt deine Selbstpräsentation

Workshop

9-13.30 Uhr Aula am Campus, Altes AKH, Hof 1.11 Hier lernst du, wie du deinen Wer-

degang gut auf den Punkt bringst. Als würdest du in einem kurzen Gespräch im Fahrstuhl von dir erzählen.

uniport.at/workshops

6. April Streiten, bis die Funken sprühen – Diversität als Innovationsfaktor

JobTalk

18-19.30 Uhr

Aula am Campus, Altes AKH, Hof 1.11 Vielfalt umfasst nicht nur das Ge-

schlecht, sondern auch Faktoren wie sexuelle Orientierung, Alter, Religion, Behinderung, Herkunft, Persönlichkeit u. v. m. Beim JobTalk diskutieren geladene Führungskräfte und Berufseinsteiger*innen, wie Diversität in ihrem Alltag gelebt wird.

uniport.at/diversitaet

21. April Studying and working in Austria as a third-country national

Webinar in English

10-11.30 Uhr Online

You are a third-country national who is currently completing a degree program at the University of Vienna or has recently graduated? You would like to get insights into the local labor market? The right information at the right time can make all the difference. Therefore, join us for this session of valuable knowhow. The webinar will take place in English!

uniport.at/drittstaaten

25. April Lange Nacht der Unternehmen

Karriere-Event

14.30–22 Uhr Rathaus und Site Visits bei ausgewählten Unternehmen

Wie kann dein künftiger Arbeitsplatz aussehen? Worauf legen Arbeitgeber*innen bei der Zusammenarbeit Wert? Bei der Langen Nacht der Unternehmen bekommst du hautnahe Einblicke in die Arbeitswelt von Firmen.

langenachtderunternehmen.at



Tipp von Tanja Weber,Karrierecoach und
Psychologin von Uniport

Nach zwei Jahren findet die Lange Nacht der Unternehmen endlich wieder in Präsenz statt! Der Shuttlebus bringt dich direkt zu den Unternehmen und du kannst hinter die Kulissen der Arbeitgeber*innen blicken.

6 Mai

3. Mai Sicher auftreten im Bewerbungsgespräch

Workshop

9-17 Uhr

Aula am Campus, Altes AKH, Hof 1.11

In diesem Workshop erfährst du die wichtigsten Facts zum Bewerbungsgespräch. Bei einer Live-Simulation siehst du, worauf es wirklich ankommt.

uniport.at/workshops

4. Mai Berufseinstieg: Falsche Vorstellungen?

JobTalk

19.30 Uhr

Aula am Campus, Altes AKH, Hof 1.11

Welche Vorstellungen haben Student*innen und junge Absolvent*innen von ihrem Berufseinstieg – und welche Anforderungen stellen sie an die Unternehmen, bei denen sie sich bewerben? Bei unserem JobTalk werden Unternehmensvertreter*innen gemeinsam mit Studienvertreter*innen über verschiedene Erwartungshaltungen zum Thema Berufseinstieg diskutieren.

uniport.at/berufseinstieg

19. Mai Zum Job ohne Stellenausschreibung

Webinar

10-11.30 Uhr Online

Wie bewirbst du dich für Jobs, die nicht ausgeschrieben sind? In diesem Webinar erfährst du alles zum verdeckten Arbeitsmarkt und die Dos & Don'ts für deine Initiativbewerbung!

uniport.at/workshops

06Juni

9. Juni jussuccess

Karrieremesse

9.30-16.30 Uhr Juridicum

Als größte Karrieremesse für Studierende und Absolvent*innen der Rechtswissenschaften im deutschsprachigen Raum öffnet die jussuccess wieder ihre Tore! Mehr als 50 renommierte Arbeitgeber*innen, Institutionen und Weiterbildungseinrichtungen freuen sich, mit dir direkt an deiner Fakultät ins Gespräch zu kommen.

jussuccess.at

13. Juni Semesterfrage: Was bestimmt menschliches Verhalten?

Podiumsdiskussion

18 Uhr

Großer Festsaal der Universität Wien

Warum tun wir, was wir tun? Und warum ist das nicht immer vernünftig? Im Sommersemester 2022 blicken wir gemeinsam mit den Forscher*innen der Universität Wien tief in die Menschheitsgeschichte und erfahren mehr über die Grundlagen menschlichen Verhaltens.

semesterfrage.univie.ac.at

14. Juni Studieren und Arbeiten in Österreich als Drittstaatsangehörige*r

Webinar

10-11.30 Uhr Online

Du kommst aus einem Drittstaat und möchtest in Österreich beruflich Fuß fassen? Hier gibt es rechtliche Grundlagen und Bewerbungstipps für Praktikum und Arbeit während und nach dem Studium.

uniport.at/drittstaaten

27. Juni CV-Checks

Individuelle Kurzberatung

10-12 Uhr

Online

Nicht sicher, ob du deinen Ferialjob vor fünf Jahren erwähnen sollst? Hier bekommst du Feedback zu deinem Lebenslauf! Mach einen gratis Lebenslaufcheck für den letzten Schliff! Reserviere dir deinen Platz!

uniport.at/cv-checks

11



10



Hinter jedem Lebensmitteleinkauf im Supermarkt oder Onlineshop verbergen sich unzählige IT-Prozesse. Mit modernster Technologie und einer vernetzten Logistik entstehen Einkaufserlebnisse, die Kund:innen und ihre Bedürfnisse noch stärker in den Fokus stellen. Digitale Regaletiketten, kontaktloses Bezahlen und Warenbestellungen auf Basis von Big Data sind längst nicht mehr wegzudenken. Aber es geht noch mehr. Mit maßgeschneiderten Retail-Lösungen starten wir eine Revolution: Gemeinsam digitalisieren wir den Handel.

Innovation auf dem nächsten Level

Bei unseren Projekten denken wir heute schon an morgen. Mit über 500 Mitarbeiter:innen realisieren wir einzigartige IT-Produkte und Services, die eine neue Richtung für die Handelsbranche vorgeben - national und international. Als Technologie-Kompetenzzentrum fokussieren wir uns auf digitale

Über die IT der **REWE Group Österreich**

500 Mitarbeiter:innen innovative IT-Produkte und Services - für das beste Einkaufserlebnis in den Märkten von BILLA, BILLA PLUS, PENNY, BIPA und ADEG. Mit Kund:innen und Partner:innen in Österreich, Italien und neun weiteren europäischen Ländern wird jeden Tag an neuen Retail-Lösungen gearbeitet, die den Handel revolutionieren. In crossfunktionalen Produktteams ergänzen sich Kolleg:innen aus den Bereichen IT Consulting, IT Development, IT Operations und IT Organisation zu einer Einheit. Gemeinsam digitalisieren sie den Handel.



Die IT-Sparte entwickelt mit über



Lösungen, die von Anfang bis Ende bei uns umgesetzt werden. Ganz nach dem Motto: We build it. we run it, we fix it.

Erfahrungen sammeln und teilen

Als Teil unseres Teams bieten wir Studierenden und Absolvent:innen viele Möglichkeiten, mit uns gemeinsam in die Zukunft zu denken. Bei einem (Pflicht-)Praktikum während des Studiums werden praktische Erfahrungen in der agilen Zusammenarbeit gesammelt. Erste eigene Proiekte können dabei in Form einer Bachelor- oder Masterarbeit verwirklicht werden. Absolvent:innen bieten wir flexible Arbeitsmodelle.

Während des individuellen Onboardings stellen wir jedem neuen Teammitglied erfahrene IT-Expert:innen zur Seite. Die persönlichen Mentor:innen sind immer für neue Mitarbeiter:innen da und helfen mit Tipps und Tricks bei kleinen und großen Herausforderungen. So funktioniert Teamwork.

Konzentration auf ein Produkt

Unsere Teams arbeiten übrigens interdisziplinär und crossfunktional. Gemeinsam konzentrieren sich Fachleute verschiedener Disziplinen auf ein Produkt. Dadurch erlangen unsere Mitarbeiter:innen spezifisches Fachwissen und werden echte Expert:innen auf ihrem Gebiet. Damit sich unsere Mitarbeiter:innen bei ihrer Arbeit voll entfalten können, fördern wir in den Produktteams mutige Entscheidungen, Eigeninitiative und eine Lernkultur. Denn nur mit Mut für kreative Lösungen können wir etwas bewegen.



Jetzt ist also die beste Zeit, um gemeinsam mit uns Großes zu bewegen: die Zukunft des Handels! **Werde Teil unseres Teams** und bewirb dich jetzt!



Weiterbildung, die weiterbringt

Auf dem Weg zu den Retail-Lösungen der Zukunft investieren wir in die Zukunft unserer Mitarbeiter:innen. Dazu gehören regelmäßige Feedbacks und ein intensiver Wissenstransfer innerhalb der Teams genauso wie professionelle Coachings. Neben vereinbarten Weiterbildungen im Rahmen von Mitarbeiterinnen-Gesprächen, sind zusätzlich fünf Prozent der wöchentlichen Arbeitszeit für selbstorganisierte, arbeitsrelevante Weiterbildung reserviert. In Zusammenarbeit mit unserem Kooperationspartner UDEMY bieten wir hierfür Kurse zu verschiedenen Themen an. Die Zeit kann aber auch für Webinare, Fachbücher und den Wissensaustausch in der Community genutzt werden. Denn "knowledge is king".

Nerds welcome

Mit unseren innovativen IT-Lösungen sind wir Katalysator für technische Prozesse. Wir sind das zweite Zuhause für interkulturelle Teams, die auf Augenhöhe zusammenarbeiten. Bei uns können sich Nerds auf der grünen Wiese austoben - und alle, die außerdem etwas von Docker und Kubernetes in der Google Cloud, von Java Spring zur Applikationsentwicklung oder von Python und Go für die Plattformentwicklung verstehen.

Willst du mein Master sein?

Internationale Zusammenhänge verstehen, Integration durchschauen und das gleich in mehreren Sprachen? Diese Master machen's möglich.

Multilingual Technologies

NEU ab Wintersemester 2022/23!

Kosten

Studien-/ÖH-Beitrag

Sprache

Englisch

Dauer

4 Semester/120 ECTS-Credits

Zulassung

Aufnahmeverfahren

Start

Oktober 2022

Abschluss

Master of Arts (MA)

Beschreibung:

Das Ziel des Masterstudiums an der Universität Wien und der Fachhochschule Campus Wien ist es, Studierenden Begriffe der Sprachtechnologien, Methoden zu deren Erstellung und Verwendung sowie Sprachressourcen näherzubringen. Die Verbindung translatorischer, transkultureller, computerwissenschaftlicher und sprachwissenschaftlicher Fachbereiche verleiht diesem Curriculum einen stark interdisziplinären Charakter. Die Absolvent*innen verfügen über Kenntnis der Grundkonzepte von Sprachtechnologien und Sprachressourcen mit einem besonderen Fokus auf multilinguale Lösungen und Konzepte.

Mehr Infos unter

studieren.univie.ac.at/studienangebot/ masterstudien/multilingualtechnologies-master/

Europäische Studien

Kosten

7.800 Euro

Sprache

Deutsch und Englisch

Dauer

2 Semester (Vollzeit)/4 Semester (Teilzeit)

Zulassung

abgeschlossenes Universitäts- oder Fachhochschulstudium (Bachelor-, Master-, Diplom- oder Doktoratsstudium), Bewerbungsprozess

Start

Oktober 2022

Abschluss

Master of European Studies (M.E.S.)

Beschreibung:

Das postgraduale Masterprogramm vermittelt wissenschaftliche, praxisorientierte und interdisziplinäre Kenntnisse über die wirtschaftlichen, rechtlich-politischen und soziokulturellen Entwicklungsperspektiven der europäischen Integration. Auch Spezifika des Informationsund Wissensmanagements innerhalb der Europäischen Union werden analysiert. Neben fünf Pflichtmodulen können bis zu zwei Fremdsprachen als Wahlfach belegt werden.

Mehr Infos unter

postgraduatecenter.at/ weiterbildungsprogramme/internationaleswirtschaft/europaeische-studien/



Sprachenzentrum der Universität Wien



"Ich habe heute leider keinen Job für dich"

Vom Umgang mit Absagen im Bewerbungsprozess



Von Silke Kaufmann, MSc Karriereberaterin, Coach und Teamleiterin bei Uniport Karriereservice der Universität Wien silke.kaufmann@uniport.at

Kennst du das: Du schickst eine Bewerbung nach der anderen und bekommst der Reihe nach Absagen oder gleich gar keine Antwort? Schlägt es dir aufs Gemüt? Denkst du ans Aufgeben? Vielleicht hilft es dir, zu wissen, dass du in bester Gesellschaft bist. Dass es nicht unbedingt mit deinen Kompetenzen und Erfahrungen zu tun hat, sondern damit, dass die Konkurrenz sehr groß ist. Hier ein paar Gedanken zu Rückschlägen im Bewerbungsprozess.

Übergänge sind per se nicht einfach, egal, worum es sich handelt. Reden wir allerdings vom Übergang vom Studium zum (ersten) Job, empfinden das viele als besonders herausfordernd! Als Karriereberaterin und Coachin bin ich täglich mit den Problemen konfrontiert, die sich aus Absagen ergeben. Mit den Auswirkungen, die diese auf eine Person haben können, die gerade auf Arbeitssuche ist. Natürlich gibt es Menschen, bei denen es sehr schnell funktioniert. Aber das ist wirklich nicht bei allen so.

Was für Absagen gibt es eigentlich?

1. Fehlende Rückmeldung als Absage

Leider gibt es Unternehmen, die sich auf eine Bewerbung gar nicht melden. Immer wieder höre ich in der Beratung, dass Arbeitssuchende das als besonders respektlos empfinden. Aus meiner Sicht zeugt es von einer nicht sehr wertschätzenden Firmenkultur, wenn eine Bewerbung unbeantwortet bleibt.

Dazu meinte eine HR-Verantwortliche: "Wenn sich die Bewerber*innen nicht die Mühe machen, eine Bewerbung zu schicken, die auf meine Firma bzw. die ausgeschriebene Position zugeschnitten ist, warum soll ich mir dann die Mühe machen, mich zu melden?" Als Karriereberaterin gebe ich immer schon den Tipp, dass die Bewerbung individuell auf die Stelle zugeschnitten sein soll! Profis erkennen auf den ersten Blick, ob es eine Massenbewerbung oder ob diese wirklich für die ausgeschriebene Position angepasst ist.

2. Absage nach der ersten Begutachtung

Du hast deine Bewerbung geschickt oder hochgeladen, das Unternehmen braucht etwas Zeit, sich alle Unterlagen zu Gemüte zu führen und zu entscheiden, wen sie für die begrenzte Anzahl an Interviews einlädt. So weit, so gut.

Wenn du das Gefühl hast, dass es zu lange dauert, frag nach. Warte bis zur Bewerbungs-Deadline, vielleicht noch ein paar Tage länger, dann erkundige dich höflich, wie weit sie schon im Bewerbungsprozess sind. Entweder du bekommst eine Einladung zum Gespräch oder eine Absage. Aus persönlicher Erfahrung kann ich sagen, dass ich schon zwei Stellen nicht bekommen hätte, wenn ich nicht nachgefragt hätte!



3. Absage nach einem Bewerbungsgespräch

Für manche ist das besonders bitter. Jetzt hast du es schon zum Gespräch geschafft, vielleicht sogar schon zwei, drei Runden, warst unter den letzten zwei Kandidat*innen und dann doch noch eine Absage. In dem Fall hoffentlich per Telefon und nicht per Mail. Wenn bereits ein Gespräch, ein persönlicher Kontakt stattgefunden hat, sollte die Absage auch persönlicher sein. Den Satz "Nimm es nicht persönlich!" mag ich gar nicht. Dennoch möchte ich dazu sagen, dass es tatsächlich oft nichts mit deinen Kompetenzen, mit deinem Profil zu tun hat. Manchmal stimmt einfach die Chemie nicht ganz. Sehr oft geht es dabei nicht um die Inhalts-, sondern um die Beziehungsebene. Gib dir ein bisschen Zeit, das Ganze zu verdauen, und mach weiter.



16 • Skills 17 • Skills

Es kann schon mal dauern, bis sich ein Unternehmen auf deine Bewerbung meldet..





Aus Sicht des Unternehmens

Auch für Unternehmen gibt es wichtige Punkte, die bei Absagen zu beachten sind. Seit 2004 gibt es in Österreich das "Bundesgesetz für die Gleichbehandlung"1. Das gilt nicht nur für die unterschiedlichen Geschlechter, sondern wurde auch auf Kategorien wie ethnische Zugehörigkeit, Religion oder Weltanschauung, Alter und sexuelle Orientierung ausgedehnt. Ein Unternehmen möchte daher bei Absagen den Eindruck der Diskriminierung vermeiden. Das ist einer der Gründe, warum eine ehrliche Rückmeldung bzw. individuelle Gründe bei Absagen sehr selten sein können. Eine Kundin hat mir erzählt, dass sie bei der Recruiterin nachgefragt hat, warum sie trotz eines (gefühlt) sehr guten Bewerbungsgesprächs die Stelle nicht bekommen hat. Sie war von der Antwort dann recht überrascht: "Der Chef meinte, wenn er Sie einstellt, kommt er nicht mehr zu Wort!" Sie konnte sehr gut damit umgehen, weil sie tatsächlich gerne und viel redet.

Auch für Recruiter*innen bzw. Leitungspersonal ist es nicht immer einfach, Menschen zu enttäuschen. Sie wissen, dass hinter jeder Absage eine Person steht. Dennoch gehört es zum Job einfach dazu

Nicht alle haben die gleichen Resilienzfaktoren

Es ist wichtig, nicht alle über den gleichen Kamm zu scheren. Die eine Person ist schon nach fünf Absagen fix und fertig, die andere schafft es nach 531 erfolglosen Bewerbungen in drei Jahren immer noch, weiterzumachen. Wie kommt das? Nicht erst seit zwei Jahren beschäftigt sich die Psychologie mit den sogenannten Resilienzfaktoren. Das sind vereinfacht gesagt, Fähigkeiten und Eigenschaften, die uns helfen, unangenehme oder schwierige Situationen und Ereignisse zu überstehen und zu verarbeiten. Die uns dabei helfen,

nicht aufzugeben, nicht die Hoffnung zu verlieren, sondern weiterzumachen, auch wenn es momentan schwierig ist oder vielleicht sogar trostlos erscheint.

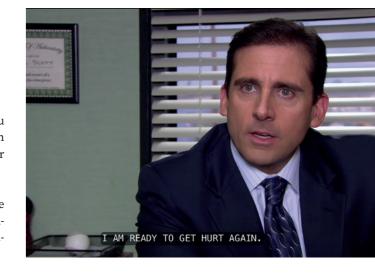
Auch bei einer (längeren) Arbeitssuche können sie sehr wichtig sein für uns. Damit wir immer wieder Mut und Kraft finden, um weiterzumachen.

Die oben angesprochenen 531 Bewerbungen in drei Jahren sind keine Fantasiezahl, sondern betreffen eine ehemalige Kundin von mir. Trotz einer hohen Qualifizierung (sie hat im naturwissenschaftlichen Bereich ein Doktorat gemacht) sowie Berufserfahrung, ihrer hohen Motivation und obwohl sie alles gemacht hat, was ihr eine Karriereberaterin nur raten kann, hat sie keine Stelle gefunden.

Wenn es nach mir gegangen wäre, hätte ich sie sofort eingestellt. Auch deshalb, weil sie nicht aufgegeben hat, sie hat einfach weitergemacht!

Tipps für dich

Was sind Situationen, die du bis jetzt erlebt hast, in denen du nicht aufgegeben hast? Ich bin mir sicher, dass du schon die eine oder andere Erfahrung damit gemacht hast. Jetzt nicht nur bei der Arbeitssuche, sondern vielleicht in der Schule/ Ausbildung, bei Hobbies wie Musik, Sport. Irgendetwas, das du unbedingt lernen oder machen wolltest, obwohl es immer wieder Rückschläge gegeben hat. Obwohl du immer wieder etwas nicht so schnell geschafft hast oder umsetzen konntest, wie du es dir gewünscht hättest. Was also hat dich dazu gebracht, weiterzumachen? Sind es bestimmte Menschen, die besonders un-



terstützend waren, die dich immer wieder aufgebaut haben? Deine Hobbys und Interessen, die dir immer wieder Energie gegeben haben? Es gibt viele Möglichkeiten.

Vergiss nicht, Pausen zu machen! Wenn du schon länger Arbeit suchst und es noch nicht geklappt hat, strukturiere deine Tage und deine Woche. Du musst nicht jeden Tag immer "auf der Suche" sein. Mach dir einen Zeitplan, wann du suchst und an deiner Bewerbung arbeitest. Teile dir fixe Zeiten ein, wie beispielsweise Montag, Mittwoch und Freitag, jeweils von 10 bis 12 Uhr. Dann hast du die restliche Zeit frei.

Wenn es schon länger dauert, plane auch einen Urlaub ein. Manchmal brauchen wir auch ein paar Tage Auszeit. Auch und gerade, wenn wir nicht "arbeiten". Arbeitssuche kann in Schwerarbeit ausarten.

Es gibt diverse Bereiche, bei denen uns klar ist, dass es länger dauert, bis wir gut darin sind – zum Beispiel, wenn man ein Instrument oder eine Sportart lernt. Du weißt genau, dass es einige Zeit dauern und viel Einsatz brauchen wird, bis du ein Turnier spielen kannst, wenn du gerade anfängst, Tennis zu spielen. Kein Mensch erwartet von dir (auch du selbst nicht), dass du nach ein paar Wochen in einem Symphonieorchester mitspielen kannst, wenn du gerade erst lernst, Geige zu spielen.

Quellen:

¹ gleichbehandlungsanwaltschaft.gv.at/Themen/rechtliches/gleichbehandlungsrecht-in-oesterreich.html

Meme rechts: reddit.com/r/MemeTemplatesOfficial/comments/hzjg4z/mr_bean_waiting/Meme links: imgflip.com/memetemplate/301184896/I-am-ready-to-be-hurt-again

18 • Skills 19

Warum ist das also bei der Arbeitssuche so?

1. Weil wir es irgendwie so vermittelt bekommen.

Wir gehen davon aus, dass wir studieren und dann dazu befähigt sind, einen Beruf auszuüben. Dem ist aber nicht so. Ein Studium ist bis auf einige Ausnahmen, wie beispielsweise ein Lehramtsstudium, KEINE Berufsausbildung. Natürlich lernen wir viel im Studium. Auch sehr viel Brauchbares für die zukünftige berufliche Tätigkeit. Dabei übersehen wir allerdings oft, dass uns nicht nur die fachlichen Inhalte darauf vorbereiten, sondern auch die Anforderun-

gen, die ein Studium an uns stellt. Zum Beispiel, dass wir uns selbst organisieren können. Dass wir uns eine Struktur aufbauen und uns daran halten können. Dass wir zeitliche Abläufe finden, die funktionieren. Dass wir selbständig werden und uns wirtschaftlich erhalten können.

2. Weil wir aus finanziellen Gründen darauf angewiesen sind.

Vielleicht hast du dich schon während des Studiums selbst finanziert und möchtest jetzt endlich etwas mehr Geld zur Verfügung haben. Ein Studium sollte auch zu einem Job führen, der besser honoriert wird als ein Job ohne Studium. Eventuell möchtest bzw. kannst du nicht mehr von deinen Eltern abhängig sein und jetzt gerne auf eigenen finanziellen Füßen stehen.

Du interessierst dich für ein Karriere-Coaching? Infos gibt es unter uniport.at/beratung!



3. Weil wir meistens nur die "gelungenen" Beispiele sehen.

Dies wird vor allem durch Erfolge anderer auf Social-Media-Kanälen vermittelt. Wir werden meistens damit konfrontiert, wenn etwas funktioniert hat. Dass jemand schon 73 Bewerbungen geschickt hat, bevor die Person dann die Stelle bekommen hat, steht nicht dabei. Wobei es auch hier immer wieder Ausnahmen gibt und langsam auch ein Umdenken stattfindet.

Die längere Arbeitssuche kann ziemlich am eigenen Selbstwert kratzen. Dabei nicht den Mut, die Hoffnung, den Glauben an sich selbst und die eigenen Fähigkeiten zu verlieren, kann ganz schön schwer sein. Mach dir immer wieder bewusst, was du zu bieten hast! Das ist so viel mehr als das, was du studiert hast. Sei stolz auf das, was du schon erreicht hast! Präsentiere dich selbstbewusst im Bewerbungsprozess. Versuch jede neue Bewerbung als neue Chance zu sehen. Und wenn du das Gefühl hast, dass das nichts wird oder nie klappt, dann hol dir Unterstützung!

Wir Karriereberater*innen sind gerne für dich da.

10 Monate Traineeship, 10 Monate alles #zusammenbringen





Wer nach Abwechslung in einem Unternehmen sucht, ist bei der Post genau richtig! Denn wir fragen uns nicht, ob etwas geht, sondern wie es funktionieren kann. Als führende Logistik- und Postdienstleisterin des Landes verfolgen wir mit über 23.000 Mitarbeiter*innen aus 95 Nationen ständig Trends und entwickeln uns dadurch auch permanent weiter.

Nachwuchstalente werden in unserem Traineeprogramm ausgebildet und gefördert. Das Traineeprogramm ermöglicht einen Schnelleinstieg in über 20 faszinierende Tätigkeits-Bereiche der Post. Ob in der Transport-Logistik, in der Rechtsabteilung, im Marketing, der IT oder im Management - bei der Post gibt es viele spannende und individuell passende Herausforderungen.

Das bietet das Programm:

- Dauer: 10 Monate, Start im Herbst 2022
- Voraussetzung: Bachelor- oder Masterabschluss
- Einstieg ins Unternehmen mit mehreren Rotationen
- Austausch mit Vorständen und Top-Führungskräften
- spezielle Weiterbildungsangebote: Projektmanagement, individuelles Coaching. Digitalisierung und vieles mehr
- Teambuilding und konzernweites Networking
- nationale und internationale
- Karrieremöglichkeiten
- einen festen Platz im Unternehmen durch einen unbefristeten Dienstvertrag
- · Bezahlung für die Dauer des Traineeprogramms je nach Ausbildung 34.300 – 36.400 Euro (Bruttojahresgehalt, all-in)

Jetzt bewerben! karriere.post.at



Stimmen aus dem Traineeprogramm



"Das Besondere am Traineeprogramm der Post ist, dass die 10 Monate von spannenden Veranstaltungen geprägt sind, wie etwa Teambuilding, Schulungen oder auch ein Gespräch mit dem Vorstand der Post."

Sebastian Saxinger Trainee Projekt- und Prozessmanagement Ausbildung: Bachelor Wirtschafts- und Sozialwissenschaften, Master Management



"Die Österreichische Post bietet uns im Rahmen des Traineeprogramms die Möglichkeit, das Unternehmen näher und vor allem abteilungsübergreifend kennenzulernen. Neben der Mitwirkung an mehreren Projekten darf ich bereits bei einem Projekt meine Fähigkeiten als Projektmanagerin unter Beweis stellen."

Cornelia Togl Trainee der Post Wertlogistik GmbH Ausbildung: Bachelor Wirtschafts- und Sozialwissenschaften, Master Logistik- und Transportwirtschaft



"Ich habe mich für das Traineeprogramm bei der Post entschieden, weil es mir wichtig ist, dass meine Arbeit Mehrwert hat. und das hat sie bei einer essenziellen Dienstleisterin wie der Post definitiv."

Pamina Reichmann Trainee Analytics & Business Intelligence Ausbildung: Bachelor Soziologie, Master Public Management

Stadt Wien macht Sinn

Wer Kund*innen-Orientierung auf dieselbe Ebene mit Eigeninitiative, Teamfähigkeit und Fairness am Arbeitsplatz stellt, den erwarten bei der Stadt Wien nicht nur sinnvolle Tätigkeiten, sondern auch vielfältige Entwicklungsmöglichkeiten.

Text von Romina Bokr Fotos Lio Longlife

Facts & Figures Stadt Wien

Die Stadtverwaltung sorgt dafür, dass Wien auch in Zukunft eine lebenswerte Stadt bleibt, in der sich alle Bewohner*innen auf die Qualität ihrer Leistungen und Services verlassen können. Sie ist die größte und vielfältigste Arbeitgeberin der Hauptstadt.

Mitarbeiter*innen



Offene Stellen Stand März 2022:



Foto: PID/Christian Jobst

Mit beinahe zwei Millionen Einwohner*innen spielt die Stadt Wien auch als Arbeitgeberin eine besondere Rolle, denn sie ist mit rund 67.000 Mitarbeiter*innen die größte Arbeitgeberin Wiens und bietet den Wiener*innen ein breites Spektrum an Dienstleistungen aus unterschiedlichen Bereichen der Verwaltung sowie Daseinsvorsorge. Dazu zählen beispielsweise behördliche Verfahren, die Versorgung mit sauberem Trinkwasser, schulische und außerschulische Kinderbetreuung, Straßen- und Brückenbau, Verwaltung der Gemeindewohnungen, Gesundheitsversorgung, Kanalisation, Müllabfuhr und noch viele andere wichtige Aufgaben.

Vielfältige Entwicklungsmöglichkeiten

Bei der Stadt Wien gestaltet sich jeder Tag und jede Aufgabe individuell. Das breite Spektrum an Berufsmöglichkeiten und Aufgaben bedeutet auch vielfältige Karrierechancen, was wiederum dem Unternehmen große Stärke verleiht und es als Arbeitgeberin auszeichnet. Durch die große Anzahl an Beschäftigungsmöglichkeiten ist auch ein Jobwechsel innerhalb der Stadt Wien für Mitarbeiter*innen möglich und erwünscht. Führungsfunktionen in unterschiedlichen Ebenen sowie der Bedarf an Expert*innen in etlichen Fachbereichen bieten eine hervorragende Chance, entsprechende Laufbahnen einzuschlagen und Karriere zu machen. Jetzt stellt sich die Frage: Welche Werte müssen Uni-Absolvent*innen mitbringen, um bei der Stadt Wien erfolgreich sein zu können?



(Mitglieder im Team Personalmarketing und Recruiting), **Karin Bayer** (Leiterin Personalmarketing und Recruiting)



Persönlichkeit gewünscht!

Die Persönlichkeit spielt neben den erforderlichen fachlichen Qualifikationen eine große Rolle. Ganz besonders die Sozialkompetenzen. Um eine Übereinstimmung zwischen der Unternehmenskultur der Stadt Wien sowie den Wertehaltungen der Bewerber*in-

nen sicherzustellen, hat die Stadt Wien auf Grundlage ihrer Arbeitgeberin-Positionierung sogenannte Basiskompetenzen entwickelt. Dazu zählen eigenverantwortliches Handeln, Flexibilität und Veränderungsbereitschaft, Kund*innen-Orientierung, Teamfähigkeit und Kooperationsbereitschaft, Fairness und Respekt am Arbeitsplatz und nicht zuletzt ein verantwortungsvoller Umgang mit Ressourcen. Im Auswahlverfahren werden diese Kompetenzen, die jede*r Bewerber*in in der für die jeweilige Stelle erforderlichen Ausprägung mitbringen sollte, überprüft. Das geschieht entweder im Rahmen des Bewerbungsinterviews oder durch geeignete Testverfahren.

Unternehmenskultur: Der Mensch im Mittelpunkt

Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit bekommen für die Stadt immer größere Bedeutung. Die Stadtverwaltung ist sich auch hier ihrer sozialen Verantwortung bewusst. Dabei steht der Mensch im Mittelpunkt: Der Stadt Wien liegen aber nicht nur die Bürger*innen, sondern auch die Mitarbeiter*innen am Herzen. Um für die Mitarbeiter*innen ein motivierendes und gesundheitsförderndes Arbeitsumfeld zu gewährleisten, hat die Stadt Wien das Programm "Arbeitswelt und Gesundheit" ins Leben gerufen. Ziel ist es, die Gesundheit und Zufriedenheit der Mitarbeitenden zu erhalten, zu steigern und zukunftsfähige Modelle zu entwickeln, die verschiedene Lebensphasen berücksichtigen.

Unterstützt durch jene Möglichkeiten, welche die Digitalisierung mit sich bringt, ist es dem Unternehmen gelungen, Rahmenbedingungen für mobiles Arbeiten (Home-Office) sowie flexible Arbeitszeitmodelle zu schaffen. Diese Optionen haben sich auch im Zusammenhang mit Covid-19 als gute Arbeitsmethoden erwiesen. Die Verankerung von mobilem Arbeiten im Dienstrecht gab es allerdings schon einige Zeit vor der Pandemie und schuf die Grundlage, diese Möglichkeiten einer großen und vielfältigen Gruppe von Beschäftigten zugänglich zu machen.

Bei der Stadt Wien werden Fairness und Gleichbehandlung großgeschrieben. Egal welches Alter, welches Geschlecht oder welcher Tätigkeitsbereich – dem Unternehmen ist es ein großes Anliegen, alle Menschen bzw. Mitarbeiter*innen gleich zu behandeln. Die Gleichstellung von Frauen und Männern, beispielsweise in Bezug auf Entlohnung oder Karrierechancen, ist ein wichtiger Aspekt der Unternehmenskultur. Der Stadt Wien ist es wichtig, Frauen in männerdominierten Berufen zu fördern, zum Beispiel im Bereich Technik. Doch auch Männer in frauendominierten Berufen sind willkommen.





"Die Stadt Wien ist eine stabile und verlässliche Arbeitgeberin mit einem vielfältigen Aufgabenportfolio."

Im Gespräch mit Karin Bayer, Leiterin Personalmarketing und Recruiting

Welche Studiengänge bzw. Abschlüsse bevorzugen Sie? In welchen Bereichen gibt es aktuell viele offene Stellen?

Besonders nachgefragt sind Techniker*innen und IT-Expert*innen. Auch im Bereich Soziales und Verwaltung gibt es immer wieder offene Stellen. Im behördlichen Bereich brauchen wir vor allem Jurist*innen.

Kann man sich auch ohne Master bei der Stadt Wien bewerben?

Ja, das ist grundsätzlich möglich. Es hängt aber von den Anforderungen der ausgeschriebenen Stelle ab, welche Ausbildung dafür erforderlich ist. In der jeweiligen Stellenausschreibung auf unserer Karriereseite sind die erforderlichen Qualifikationen genau beschrieben.

Wie viele Bewerber*innen klopfen im Durchschnitt pro Stelle an ihre Türen?

Das hängt vom jeweiligen Bereich und der gesuchten Qualifikation ab. Bei Berufsfeldern, die am Arbeitsmarkt besonders stark nachgefragt sind, wie zum Beispiel bestimmte technische Verwendungen oder IT-Berufe, freuen wir uns über jede Bewerbung. Im Bereich Verwaltung oder Infrastruktur sind es oft bei einer Stellenausschreibung Bewerbungen im drei- oder vierstelligen Bereich.



Welche Werte sollen Bewerber*innen mitbringen?

Die Stadt Wien sucht Mitarbeiter*innen, die durch ihr Können, ihre Motivation, ihre Lernbereitschaft und ihre Flexibilität die Voraussetzung schaffen, um die Leistungen der Stadtverwaltung weiterhin auf hohem Niveau zu halten. Wenn Sie für die Stadt arbeiten wollen, sollte Kund*innen-Orientierung ein wichtiges Anliegen für sie sein. Eigeninitiative, Fairness und Respekt am Arbeitsplatz sowie ein verantwortungsvoller Umgang mit Ressourcen zeichnen unsere Mitarbeiter*innen aus.

Wieso ist Ihrer Meinung nach ein Job bei der Stadt Wien für Uni-Wien-Absolvent*innen interessant?

Weil die Stadt Wien eine stabile und verlässliche Arbeitgeberin mit einem vielfältigen Aufgabenportfolio ist. Wir bieten unseren Beschäftigten flexible, lebensphasenorientierte Arbeitszeitmodelle, wie zum Beispiel Teilzeit, Gleitzeit, Altersteilzeit und Home-Office an. Neue Mitarbeiter*innen binden wir von Beginn an in verantwortungsvolle Aufgaben ein und geben ihnen die Gelegenheit, sich aktiv einzubringen und die Zukunft der Stadt mitzugestalten.

Die Stadt Wien freut sich auf deine Bewerbung. Alle Stellenangebote sowie Informationen findest du auf jobs.wien.gv.at – der Chatbot #ArbeitenfürWien unterstützt dich dabei.

Who runs the world?



"There is no limit to what we, as women, can accomplish." Das Zitat von Michelle Obama ist im Jahr 2022 aktueller denn je – besonders in Führungspositionen. Die Automobilindustrie befindet sich gerade mitten im größten Transformationsprozess aller Zeiten. Kein Wunder, dass es dabei eine wichtige Rolle spielt, Frauen für diese Branche zu motivieren. Die Zukunft der Mobilität braucht neue Sichtweisen.

Status quo

Der derzeitige Frauenanteil in der Gesamtbelegschaft der Porsche Holding liegt bei 25 Prozent, wobei sich dieser auf alle Mitarbeitenden im gesamten Unternehmen bezieht. Darunter fällt der männerdominierte Bereich der KFZ-Technik. Der Frauenanteil in Führungspositionen liegt bei rund 20 Prozent und wird durch Leitungsfunktionen in Teilzeit besonders für Frauen nach ihrer Karenzzeit gefördert.

Women got the drive!

Porsche Holding setzt den Fokus auf Frauen und ermöglicht eine optimale Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Klischee oder Tatsache?

Am Standort Salzburg betreibt die Porsche Holding seit 2019 einen Betriebskindergarten, der sich speziell an den Bedürfnissen der Eltern orientiert. Die verlängerten Öffnungszeiten von 7 bis 19 Uhr täglich und die Tatsache, dass es keine Ferien- oder Schließtage gibt, bieten maximale Flexibilität.

Es braucht Arbeitsplätze, die sich nach den verschiedenen Lebensphasen orientieren. Darauf möchte die Porsche Holding reagieren und ermöglichen, dass Führen in Teilzeit kein Tabuthema mehr ist. Zusätzlich sorgt ein bewegliches Arbeitszeitmodell mit Homeoffice für maximale Flexibilität. Das mutige Ergebnis: Wer sich für das flexible Arbeitszeitmodell entscheidet, arbeitet fünf Tage im Büro und kann die restliche Arbeitszeit frei und individuell gestalten.

Das Frauennetzwerk "women@POI" gibt es nunmehr seit 2019. Da in der Softwareentwicklung nach wie vor Frauen unterrepräsentiert sind, stärkt das Netzwerk die Vernetzung und Sichtbarkeit von Expertinnen in der Porsche-Informatik.

Stichwort Sichtbarkeit: Junge Frauen haben es seit jeher schwer, in technischen Berufen wie KFZ-Technik oder Karosseriebautechnik Fuß zu fassen. Darum gibt es in den Lehrberufen gezielte Frauenförderprogramme wie das Girls Camp, in dem Mädchen für den Berufsalltag gestärkt werden. Natürlich musste auch die Infrastruktur ordentlich aufrüsten! So wurde in den Werkstätten für getrennte Umkleidebereiche sowie separate Toiletten und Duschen gesorgt. Etwas, dass bis vor ein paar Jahren in der KFZ-Branche undenkbar war.

Ausblick in die Zukunft

Der Begriff "Frauenförderung" ist Eveline zu wenig. "Ich möchte nicht, dass Frauen gefördert werden, sondern dass sie befördert werden." Sie misst den Erfolg von Frauenförderung daran, wie viele Frauen tatsächlich in Führungspositionen kommen. Und nicht danach, wie viele Programme oder Maßnahmen eingeführt werden. Machen statt reden , das ist die Devise.

"Mein Ziel ist es, dass mehr als 20 % an Frauen in allen Führungsebenen vertreten sind." Je mehr Frauen in Führungspositionen ein- und aufsteigen können, desto mehr wird sich die Kultur wandeln und mehr Frauen werden ins Unternehmen kommen. Die Diversity-Beauftragte der Porsche Holding wünscht sich für die Zukunft echte Gleichberechtigung unter Frauen und Männern. Sowohl bei Gehältern als auch bei den Chancen auf Weiterentwicklung und Führungspositionen.



Eveline Breitwieser-Wunderl ist im HR-Bereich der Porsche Holding Salzburg für innovative Arbeitswelten sowie Diversity-Management zuständig. Sie setzt sich mit viel Engagement und Herzblut für mehr Vielfalt in Unternehmen und der Gesellschaft ein. Insbe-

sondere die Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie generationsübergreifendes Arbeiten sind ihre besonderen Anliegen.

Quereinsteigerin

Pamela Rendi-Wagner hat ihre politische Karriere bereits bis an die Parteispitze der Sozialdemokrat*innen gebracht. Ihr beruflicher Ausgangspunkt war allerdings die Medizin.

Pamela Rendi-Wagner, die 1971 in Wien geboren wurde, verbrachte ihre Kindheit im 10. Wiener Gemeindebezirk, wo sie als Tochter einer alleinerziehenden jungen Frau aufwuchs. Nachdem sie ihre Matura absolvierte, begann sie Medizin zu studieren und promovierte schließlich 1996. Ihre Habilitation zum Thema Impfungen folgte 2008.

Zwischenzeitlich war sie drei Jahre als Gastprofessorin an der Universität in Tel Aviv tätig, bis sie schließlich 2011 als Sektionschefin im Gesundheitsministerium tätig wurde. Im Anschluss daran folgte sie Sabine Oberhauser als Gesundheits- sowie Frauenministerin für die SPÖ. Die politische Karriere von Pamela Rendi-Wagner erlangte einen neuen Höhepunkt, als sie zur SPÖ-Klubobfrau und schließlich auch zur SPÖ-Vorsitzenden gewählt wurde. Foto: Visniic



Ihr Weg in die Politik war kein typischer, wie sie erzählt, sondern stark geprägt von ihren Erfahrungen in der Medizin. Schon als Ärztin hatte sie gesehen, dass gewisse Krankheiten in sehr wohlhabenden Regionen seltener vorkommen. Ebenso gibt es markante Unterschiede bei der Lebenserwartung – und das sogar mitten in Österreich. Laut Pamela Rendi-Wagner kann man als Ärztin zwar eine Therapie anbieten, aber nicht die Ursachen bekämpfen. Nur eine gerechte Politik kann dafür sorgen, dass Menschen die gleichen Chancen haben, gesund aufzuwachsen und ein gutes und selbstbestimmtes Leben zu führen.

Phrasenschwein

"Erfolg haben heißt, einmal mehr aufstehen, als man hingefallen ist."

Winston Churchill

Aufstieg

Fetzige Forschung

Julia Holzer forscht am Institut für Entwicklungs- und Bildungspsychologie der Uni Wien und stellt sich dabei die Frage, wie dafür gesorgt werden kann, dass sich Schüler*innen im Klassenzimmer wohler fühlen.

Mal ganz ehrlich: Wer von uns hat sich in der Schule schon wirklich wohlgefühlt? Dabei werden Wohlbefinden und Motivation in der Psychologie als wichtige Ressourcen für Gesundheit, positive Entwicklung und erfolgreiches Lernen angesehen. Julia Holzer von der Universität Wien beschäftigt sich mit "well being" im Kontext Bildung: "Meine Forschung befasst sich damit, woraus genau Wohlbefinden in der Schule besteht, wie Wohlbefinden mit anderen wichtigen Zielen von Schule zusammenhängt und wie es in der Schule gefördert werden kann."

Doctoral School Cognition, Behaviour and Neuro-

science (Cobene) verfasst – und wurde dafür im Frühjahr 2021 mit dem Impact.



Award ausgezeichnet. Julia Holzer war auch selbst einige Jahre Lehrerin. Der Transfer wissenschaftlicher Erkenntnisse ist ihr besonders wichtig. Das heißt: Forschungsergebnisse sollen nicht nur die Community der Forscher*innen erreichen, sondern vor allem auch jene, die sie direkt im Alltag betreffen – in diesem Fall Lehrer*innen, Schüler*innen, Eltern oder auch Studierende –, deren Alltag dadurch verbessert werden soll.

Börsentipps von gestern

Hättest du vor fünf Jahren Aktien von Electronic Arts Inc. im Wert von 1 € gekauft, ...



... könntest du dir vom Gewinn heute eine Playstation 5 und drei Mal das FIFA-Ultimate-Spiel plus drei Paletten Bier kaufen – deine Freund*innen würden sich freuen!

Im Vorstellungsgespräch überzeugen

Du hast die Einladung zu einem Bewerbungsgespräch erhalten? Toll, herzliche Gratulation! Deine Unterlagen haben überzeugt – jetzt heißt es dranbleiben. Sich gut auf ein Vorstellungsgespräch vorzubereiten ist wichtig, dabei geht es aber nicht nur um das Bereithalten von Antworten auf klassische Fragen wie: "Was sind Ihre Stärken?"

Potenziellen Arbeitgeber*innen ist es wichtig, die Begeisterung der Bewerber*innen für eine Position zu sehen. Nimm dir Zeit und überleg dir: Warum soll es genau diese Stelle sein – was reizt mich daran? Je individueller die Antwort, desto besser. Allseits bekannte Floskeln hören Recruiter*innen tagtäglich. Was sie wirklich sehen wol-



Tipp
von Tanja Weber
Coach- und Karriereberaterin
bei Uniport mit Erfahrungen
im HR-Bereich und als Personalberaterin

len, sind die Energie und Motivation, die du für eine Stelle mitbringst. Überzeug deine Interviewpartner*innen mit deinem Feuer für einen Job, so hast du, auch wenn du nicht alle Anforderungen aus dem Inserat erfüllst, bessere Chancen.

27 • Cover Story

Zeit ist Gold

32 Stunden sind die neuen 40. Doch kürzer heißt nicht weniger arbeiten – nur effizienter. Wer ortet hier eine Win-win-Situation?

Text von Anna Gugerell



keine Zeit



Eine Sache, die wie Castingshows und Hüfthosen vielleicht in den 2000ern angesagt war, aber heute definitiv fragwürdig ist:
Hustle Culture. Aussagen wie "Ich habe schon wieder das Wochenende durchgearbeitet"
bekommen – jedenfalls in meiner Bubble – schon lange kein Schulterklopfen mehr.

Ständig busy zu sein und zahllose Überstunden zu machen ist nicht mehr erstrebenswert oder etwas, worauf man stolz ist. Die Generation Z ist sich einig:

Workaholism - nein danke!

Dauerstress schlägt sich auf die Gesundheit und spätestens seit den Lockdowns ist das Bewusstsein sensibilisiert und Me-Time unverzichtbar geworden. Viele haben außerdem aufgrund von Kurzarbeit (unfreiwillig) weniger Stunden gearbeitet und sind teilweise draufgekommen, dass sich die wichtigste Arbeit trotzdem ausgeht und dass es die Lebensqualität unheimlich erhöht, wenn sich mittags ein längerer Spaziergang ausgeht oder man abends Zeit hat, gemütlich was zu kochen.

Ein großer Umbruch im Leben – oder eine Pandemie – lässt bei vielen die Sinnfrage aufkommen und nicht nur Millennials fragen sich: Was ist mir eigentlich wichtig? In den USA hatte dies weitreichende Folgen: Die Great Resignation und infolgedessen die große Kündigungswelle ("The Big Quit") hat neben anderen Faktoren mit einem Wertewandel zu tun, den wir auch in Österreich beobachten. Barbara Prainsack ist Leiterin des Instituts für Politikwissenschaft an der Universität Wien und forscht zu diesem Thema. Sie sagt dazu: "Wir sehen deutlich, dass sich die Prioritäten von materiellen zu immateriellen Gütern verschoben

haben. Freizeit und eine ausgewogene Work-Life-Balance wird immer wichtiger – und das nicht nur bei den Millennials, die sich hinsichtlich ihrer Werte zur Arbeit sowieso stark von den Boomern unterscheiden." Die Jüngeren wollen sich nicht schlecht behandeln lassen und ihr Leben nicht zu Gänze der Arbeit verschreiben, was zur Folge hat, dass der Wettbewerb um gute Fachkräfte auch für Arbeitgeber*innen schwieriger wird. "Unabhängig vom Alter haben wir gesehen, dass Menschen sich finanziell einschränken, um einen Job nicht mehr tun zu müssen, den sie nicht mögen. Natürlich ist das nur möglich, sofern man es sich leisten kann", bestätigt Prainsack.



Univ.-Prof. Dr. Barbara Prainsack leitet das Institut für Politikwissenschaft an der Universität Wien. Sie veröffentlichte 2020 das Buch "Vom Wert des Menschen. Warum wir ein bedingungsloses Grundeinkommen brauchen".



28 • Cover Story 29 • Cover Story





Die Generation Z möchte schon mal gar nicht damit starten und alle anderen wollen nicht mehr in alte Muster (sprich Vor-Corona-Hustle-Culture) zurückfallen. Das Motto der Stunde lautet: Arbeitszeitverkürzung. Menschen wollen nicht mehr 40 Stunden arbeiten. Junge, hippe Firmen müssen sowieso maximal flexibel und super easy sein und selbst deine Eltern können sich langsam mit dem Gedanken einer 4-Tage-Woche anfreunden. Aber wie sieht's in der Realität aus? Und wie soll man bitte von einem Teilzeitjob leben, wenn es in vielen Branchen bei einer 40-Stunden-Anstellung schon knapp wird?

Hektar Nektar dazu: JA.

Das Wiener Impact Start-up mit Fokus auf Bienenschutz wurde 2017 gegründet und hat die 4-Tage- bzw. 32-Stunden-Woche in seiner Unternehmens-DNA. Gleichzeitig gibt es für alle Mitarbeiter*innen vollen Lohnausgleich – also auf Basis von 40 Stunden.

Das Unternehmen bietet nicht nur einen digitalen Marktplatz für Imker*innen sondern beschäftigt sich auch mit der Vermehrung von Bienen und schafft unter anderem mit dem PROJEKT 2028 Bewusstsein. Miriam Walch ist Head of Marketing & Communications bei Hektar Nektar und seit zwei Jahren im Unternehmen. Sie sagt zum Arbeitsmodell:

"Wir haben jede Woche langes Wochenende!

Wenn man vorher eine 5-Tage-Woche hatte, weiß man das vielleicht noch ein bisschen mehr zu schätzen. Früher habe ich mir immer mal wieder einen Freitag freigenommen und wenn man das jede Woche hat, ist das schon ein irrer Luxus." Miriam hat nach ihrem Studium der Politikwissen-

schaften an der Uni Wien im Journalismus gearbeitet und ist über die PR zum Marketing gekommen. Die Vorteile von "freitags frei" für das Team sind wohl ein No-Brainer, aber Miriam ist sich sicher, dass auch das Unternehmen von der Regelung profitiert: Die Mitarbeiter*innen kommen nach dem Wochenende erholt in die Arbeit und die Gefahr, auszubrennen oder wegen Erschöpfung mal auszufallen, fällt so gut wie weg. Als Arbeitgeber hat Hektar Nektar einen eindeutigen Vorteil im Wettbewerb um qualifizierte Mitarbeiter*innen und auch die Fluktuation ist gering. "Abgesehen davon habe ich stark den Eindruck, dass man in den 32 Stunden mehr schafft. Man darf das nicht wie 40 minus 8 Stunden rechnen. Das wichtigste in puncto effektives Arbeiten ist meiner Meinung nach sowieso die Eigenmotivation." Womit wir an zwei essenziellen Punkten angelangt wären:



Foto: Hektar Nektar

Miriam Walch ist Head of Marketing & Communications beim Wiener Impact Start-up Hektar Nektar. Das Unternehmen hat sich dem Bienenschutz verschrieben und lebt ein Arbeitsmodell der 4-Tage-Woche.

hektarnektar.com

Erstens hängt eigenmotiviertes Arbeiten sehr stark von der Tätigkeit ab und ob man diese für sich individuell als sinnvoll einstuft, was für Millennials und junge Arbeitskräfte erheblich ist. Miriam Walch betont dazu, dass es für ihren Job bei Hektar Nektar für sie ausschlaggebender war, dass das Unternehmen seinen Beitrag zu Gemeinwohl, Umwelt- und Klimaschutz leistet, als dass es das

Modell der 4-Tage-Woche gibt – was natürlich ein super Goodie ist. "Ich bin hier Teil einer Bewegung und dass ein Unternehmen ethisch einwandfrei handelt und die Tätigkeit, die man ausübt, einen Sinn ergibt, ist natürlich für viele Arbeitnehmer*innen wichtig."

Kürzer, nicht weniger!

Der zweite und wohl essenziellste Punkt:

Wer in 32 Stunden so viel weiterbringen will wie in 40, muss vor allem eines sein: effizient.

Man könnte jetzt darüber diskutieren, wie viel man aus einer Stunde noch rausholen kann und wann hier ein natürlicher Zenit erreicht ist. Prainsack möchte festhalten, dass es nicht immer nur um Steigerung und Optimierung gehen kann. Dann bringe die Arbeitszeitverkürzung auch nichts und die Leute würden nur schneller ausbrennen.

Aber ganz allgemein gesprochen gibt es in den meisten Unternehmen öfter mal Leerlauf zwischendurch und bestimmt Verbesserungspotenzial, was Output und Zeitmanagement angeht. Wir müssen hier weg von dem altmodischen Gedanken: lang arbeiten bedeutet auch viel arbeiten. Wer acht Stunden körperlich anwesend ist oder am längsten im Office, hat noch lange nicht am meisten geleistet.



memegenerator.net/instance/73968692/office-space-that-would-be-great-if-that-meeting-could-have-been-an-email-thatd-be-great

Barbara Prainsack betont dazu: "Das ist ein besonders wichtiger Unterschied: Es geht nicht darum, weniger zu arbeiten, sondern kürzer. Die Menschen wollen ihre Arbeit gut und effizient machen das ist Teil unserer Identität. Man kann das nicht auf alle Bereiche umlegen: Am Fließband ist kürzer arbeiten auch weniger. Aber in Bereichen, wo etwa Homeoffice eine Option ist, arbeiten viele vielleicht in kürzerer Zeit produktiver, weil sie konzentrierter sind." Auch aus zahlreichen Studien geht hervor, dass die meisten zu Hause oder unbeobachtet genauso gut oder sogar besser arbeiten. Wenn man vom Arbeitgeber/von der Arbeitgeberin diesen Vertrauensvorschuss bekommt, missbraucht man diesen nicht so leicht. Die meisten nehmen das ernst.

Flexibler und effizienter

Ein Punkt, den man im Zuge dieser Diskussion eigentlich in einem Atemzug nennen muss:

Flexibles Arbeiten erleichtert effizientes Arbeiten.

Wer gerade im Flow ist und besonders konzentriert, sollte ohne Weiteres abends mal länger arbeiten. Dafür wird es andere Tage geben, an denen man nicht so fit oder einfach abgelenkt ist. Es geht darum, die bestehende Zeit so gut wie möglich zu nutzen. Wer eine ausgeglichene Balance hat, wo die Life-Seite nicht zu kurz kommt, hat im Idealfall auch mehr geistige Kapazitäten, um mit einem "erholten Hirn", wie Miriam Walch es nennt, etwas weiterzubringen. "Die Effektivität ergibt sich ja auch daraus, dass man aufgrund des freien Freitags weniger erschöpft ist – das eine bedingt für mich das andere!"

Zur Arbeitsweise bei Hektar Nektar erzählt sie: "Wir arbeiten alle sehr eigenverantwortlich, strukturiert und selbstorganisiert. Das wird auch von jedem erwartet und meiner Meinung nach sollte das überall so sein. Wir haben flache Hierarchien, daher müssen nicht immer so viele Leute bei einer Entscheidung mitreden. Wir sind nicht in Schleifen gefangen, wie viele gerade größere Unternehmen."



Die Kernarbeitszeit ist bei Hektar Nektar mit Montag bis Donnerstag festgelegt. Da das Team sehr verzahnt arbeitet, wird Homeoffice von den meisten auch nur in Anspruch genommen, wenn es mit der Familie oder mit Terminen praktischer ist. Miriam arbeitet lieber vom Büro aus, weil ihr der informelle Austausch mit Kolleg*innen wichtig ist. Man muss auch nicht überall so weit gehen wie das amerikanische Patentamt, das Teil einer Studie zum Thema flexibles Arbeiten war. Barbara Prainsack nennt diese als Beispiel für die gesteigerte Loyalität den Arbeitgeber*innen gegenüber, sobald es mehr Freiheiten gibt. Im Patentamt wurde die "work-from-anywhere policy" eingeführt, was es Arbeitnehmer*innen sogar ermöglicht hat, an andere Orte zu ziehen, ohne ihren Job aufgeben zu müssen. Die Regelung hatte keinen Produktivitätsverlust zur Folge, was darauf hindeutet, dass Menschen sich durchaus loyal und dankbar einem Unternehmen gegenüber zeigen. Natürlich gibt es in jeder Branche "Owezahrer", wie Prainsack es ganz wienerisch nennt. Diese würden aber nur einen sehr kleinen Teil ausmachen und

den meisten Menschen sei ihre Arbeit nicht "wurscht".

Ein weiteres Gegenargument, das man oft hört: Ein*e Lehrer*in kann nicht einfach eine Stunde später anfangen oder ein*e Krankenpfleger*in bringt nicht auf einmal doppelt so viele Patient*innen in ihrem/seinem Dienst unter. Barbara Prainsack meint dazu: "Das stimmt natürlich. Maximale Flexibilisierung und Effizienzsteigerung ist in vielen Bereichen nicht so einfach möglich. Arbeitszeitverkürzung aber durchaus." Der Dienst des Pflegepersonals wäre dann einfach kürzer oder weniger oft in der Woche, was nicht nur Vorteile für die Arbeitnehmer*innen hätte, sondern gleichzeitig mehr Arbeitsplätze schafft.

Zugegeben, hier haben wir jetzt ein großes Fass aufgemacht, also können wir auch gleich noch etwas weiterphilosophieren: Was wäre, wenn niemand mehr aus finanzieller Not einen unterbezahlten Job annehmen müsste oder man auch von einer Teilzeitanstellung gut leben könnte?

Ich sage nur: bedingungsloses Grundeinkommen!

Barbara Prainsack ist Expertin auf diesem Gebiet und eine Befürworterin des bedingungslosen Grundeinkommens - in einer bestimmten Konstellation, wie sie betont. Bei diesem Thema halten sich hartnäckig Mythen, wie dass die Menschen dann nicht mehr arbeiten würden, obwohl dies durch zahlreiche Studien bereits widerlegt wurde. Man könne vom Grundgehalt nicht (gut) leben, aber es würde der/dem Einzelnen Sicherheit geben für Übergangsphasen im Leben, Armutsgefährdung reduzieren, viele Frauen unabhängiger machen und in weiterer Folge wäre es leichter möglich, die eigene Arbeitszeit zu verkürzen. Bevor wir hier aber zu euphorisch werden, konzentrieren wir uns lieber auf Tatsachen, die wir aktiv mitgestalten und in der Gegenwart verändern können:

Also redet mit euren Vorgesetzten!

Prainsack macht Mut: "Viele Arbeitgeber*innen sind sehr offen für Weiterentwicklung, wenn sie mit der Arbeit von Mitarbeiter*innen zufrieden sind!" Nun, fragen kostet nichts.

Ich riskiere eine engagierte Aufforderung: Lassen wir endlose Bürotage, sinnloses Zeit-Absitzen im Büro und unbezahlte Überstunden – genau wie Hüfthosen – hinter uns!



32 • Start-up-Porträt 33 • Start-up-Porträt

Commonground Club

Teresa Tramontana und Rebecca Wiederstein haben einen Business Club für Frauen in der Arbeitswelt gegründet, der etwas bewegen und die Gleichberechtigung von Frauen beschleunigen soll.

von Anna Gugerell



Teresa Tramontana und Rebecca Wiederstein

Gründerinnen

Teresa Tramontana Rebecca Wiederstein, Co-Gründerin

Gründungsjahr 2021

Als neu gedachter Businessclub für Frauen in der Arbeitswelt soll der Commonground Club die Gleichberechtigung beschleunigen. Wie? Durch Vernetzung, Förderung, Inspiration und Empowerment. Im Gespräch erzählen die Gründerinnen, wie sie das schaffen wollen, worauf ihr Fokus liegt und warum sie Frauen die Augen öffnen wollen.

Mehr dazu unter commonground.at

RISE: Was genau ist der Commonground Club?

Teresa: Wir bieten eine Jahresmitgliedschaft an und legen Wert auf einen Co-Working- und Community-Fokus. Wir bieten eine Online-Plattform, Co-Working Retreats und Events, also temporäre Spaces für Frauen zur Vernetzung. Jedes Mitglied bekommt außerdem einmal im Quartal eine Produktbox, in der nur Labels von Frauen enthalten sind.

Wie kam es zu der Gründung bzw. was sind eure persönlichen Hintergründe?

Teresa: Nach meiner Zeit an der Uni Wien (Theater-, Film- und Medienwissenschaften) bin ich zur Innenarchitektur gekommen. Ich habe mich auch im Zuge dessen viel mit New Work beschäftigt. Vieles in der Arbeitswelt, von der Architektur über die Raumtemperatur bis zu den Arbeitszeiten, basiert auf Männern. Wir wollten ursprünglich einen Space von und für Frauen designen. 2020

ist Rebecca zum Projekt gestoßen und wir waren durch die Pandemie gezwungen, die Idee weiterzuentwickeln.

Rebecca: Ich habe mehrere Studien ausprobiert, darunter Publizistik an der Uni Wien, und bin dann zum Marketing gekommen. Ich habe mich mit Feminismus rudimentär beschäftigt und ich muss gestehen, Teresa hat mir wirklich ein bisschen die Augen geöffnet, was das Thema angeht. Uns ist Aufklärung ein sehr wichtiges Anliegen. Ich merke immer wieder, wie viele Frauen sich gar nicht mit Feminismus beschäftigen. Vieles kennen wir nicht anders und wir wollen hinzeigen, damit Frauen das sehen. Das treibt mich persönlich an.

Wie funktioniert euer Business-Modell?

Rebecca: Es ist eine Membership, also im B2C-Bereich kann man von Abo-Commerce sprechen. Aber auch den B2B-Part wollen wir noch verstärken, mit Paketen für Unternehmen. Außerdem verkaufen wir Produktboxen oder veranstalten Events, die auch öffentlich zugänglich sind.

Wie habt ihr den Start finanziert?

Rebecca: Bisher haben wir alles aus dem Cashflow finanziert und die Stammeinlage aus unserem Privatvermögen.

Teresa: Als Nicht-Tech-Start-up fällt man leider durch viele Raster, was Förderungen betrifft.

Wie viel Zeit habt ihr im Vorhinein in den Aufbau gesteckt?

Teresa: Ein Jahr habe ich mich alleine damit beschäftigt und dann noch ein Jahr mit Rebecca gemeinsam, bis es zur Gründung kam.

Betreibt ihr Commonground Club hauptberuflich?

Teresa: Rebecca hat noch ihre Marketingagentur Rakete GmbH und ich mache es hauptberuflich.

Warum braucht es den Commonground Club? Was ist euer Ziel damit?

Teresa: Das ganz große Ziel wäre Gleichberechtigung von Frauen in der Arbeitswelt, aber im Kleineren gedacht natürlich Vernetzung, Austausch und Inspiration von Frauen.

Rebecca: Es braucht viele, um ans Ziel zu kommen, und zusammen können wir den Prozess bis zur Gleichberechtigung (laut Global Gender Gap Report wären es aktuell noch 135 Jahre) beschleunigen. Frauen müssen in Schlüsselpositionen kommen, wo sie an den Hebeln sitzen.

Können alle Frauen bei euch Mitglied werden? Auch als Studentin?

Teresa: Ja. Egal, ob selbstständig oder angestellt – wir sprechen vor allem Frauen an, die auch etwas bewirken wollen.

Was unterscheidet euch von anderen Vereinen oder Frauengruppierungen wie der Sorority, die gratis bzw. sehr günstig sind?

Teresa: Wir unterscheiden uns durch den Coworking-Fokus. Wir sind die ersten, die diese Eventformate anbieten.

Rebecca: Wir wollen uns nicht nur austauschen, sondern auch was tun und darum muss das was kosten. Wir können diese Qualität sonst nicht halten.



Teresa: Es ist exklusiver, indem die Co-Working-Pop-ups so gestaltet sind, dass höchstens 30 Frauen auf einmal da sind. Das kuratierte Erlebnis im intimen Rahmen sollte immer gegeben sein.

Gerade Teilzeitangestellte oder jüngere Frauen haben oft nicht das Budget für einen Business Club.

Rebecca: Wir haben über das Thema schon oft gesprochen und es ist auch eine Art Scholarship im Gespräch. Wir sind uns dessen bewusst, dass die Mitgliedschaft nicht für alle was ist. Unsere Zielgruppe ist tendenziell natürlich auch eher älter und sieht das Thema als persönliche Priorität. Es kommen aber demnächst auch neue Abo-Modelle mit eingeschränkterem Zugang, die günstiger sind.

Was waren die größten Herausforderungen, mit denen ihr bisher konfrontiert wurdet?

Rebecca: Das Wegstreichen von unseren tausend Ideen war echt schwierig. Aber das Wichtigste ist, dass die Basis steht.

Teresa: Den Fokus auf das Wesentliche zu legen. Und natürlich Finanzierung, das ist ein Riesenthema.

Was sind eure Pläne für die Zukunft?

Rebecca: Wir hoffen auf 400–500 Mitglieder im Laufe des Jahres. Und irgendwann wird sicher der physische Space passieren.

Eure Tipps für Gründer*innen?

Rebecca: Mutig sein. Und einfach machen. Springen!

Teresa: Mit Gleichgesinnten reden. Der Austausch ist so wichtig und inspiriert.

Du willst ein Unternehmen gründen oder dich selbstständig machen?

u:start - das Gründungsprogramm für Absolvent*innen und Studierende - unterstützt dich dabei. Mehr Infos auf ustart.at!

Mut zur Lücke

Ina (30) hat nach ihrem Bachelor in Publizistikund Kommunikationswissenschaften an der Uni Wien den Master angefangen – schließlich aber ihren ganz persönlichen Berufs- und Bildungsweg eingeschlagen, der sie um die halbe Welt führte.

Im Bachelor habe ich Publizistik und Kommunikationswissenschaften an der Uni Wien studiert und dann direkt den Master angehängt. Das zweite Mastersemester habe ich auf La Réunion als Erasmus-Semester absolviert. Danach bin ich wieder nach Österreich zurückgekehrt – nach bereits zwei Wochen hat mich das Fernweh aber nach Afrika gezogen. Also habe ich mir kurzerhand ein Waisenheim in Tansania gesucht und dort ein paar Monate Freiwilligenarbeit gemacht. Danach wollte ich immer mehr, also habe ich ein Praktikum in Berlin und im Anschluss noch eins in Nizza gemacht.

Zurück in Wien wollte ich meine Masterarbeit abschließen, aber stattdessen hat sich ein Vollzeitjob beim ORF ergeben. Nach zwei Jahren, in denen ich Vollzeit arbeitete, wurde der Studienplan in Publizistik geändert und ich wusste: jetzt oder nie! Aber ich sehnte mich zu sehr nach etwas Neuem: Ich kündigte meinen Job und anstatt die Masterarbeit zu schreiben, verbrachte ich dann einen Monat in New York, einen in Thailand und zwei auf Bali. Im Zuge dessen entstand mit zwei Freundinnen die Idee, eine Social-Media-Agentur zu gründen – die führen wir jetzt erfolgreich seit fast drei Jahren.



Foto: Agentur Octopus

Aus heutiger Perspektive bin ich froh, dass sich alles so ergeben hat. Ich denke, man muss nicht immer den klassischen Weg gehen, um das eigene Karriere-Glück zu finden. Anders als unsere Eltern früher haben viele Menschen unserer Generation oft das Bedürfnis und die Chancen, ihren eigenen Weg zu kreieren. Mein Bachelorstudium würde ich aber auch in der Retrospektive wieder so absolvieren – denn auch, wenn man sich in der Arbeitswelt schließlich wieder umorientieren muss, bietet der Abschluss einen guten Zugang zum Feld.

Der Sprit der Macht

Stefanie Sargnagel ist seit Jahren ein fixer Stern in der linken Künstler*innen-Szene – und das nicht nur in Wien. In ihrem aktuellen Buch schreibt sie von ihrer berauschten Jugend in Wien, sehr ehrlich und nahbar – mit Höhen und Tiefen. Auf die Frage nach ihrem Lieblingsgetränk antwortet sie: Soda Zitron. Nach der Lektüre von "Dicht" bezweifeln wir das insgeheim allerdings ein wenig.





Foto: Apollonia Theresa Bitzan

G'spia di!

Entspannung durch Anspannung

Diese Entspannungsübung lässt sich leicht zwischendurch – sowohl im Sitzen als auch im Stehen – durchführen. Falls du eine Möglichkeit findest, sie im Liegen durchzuführen, umso besser. Atme einige Male tief durch. Spanne dann den ganzen Körper an – alle Körperpartien, alle Muskeln, die du bewusst beeinflussen kannst. Steigere diese Spannung, soweit es dir möglich ist. Halte die Körperspannung etwa eine halbe Minute lang. Entspanne dann deinen gesamten Körper wieder. Das



Ganze dann noch ein weiteres Mal wiederholen. Abschließend wieder mehrmals tief durchatmen. Diese Wechselwirkung von Spannung und Entspannung der Muskelpartien bewirkt eine wohlige Wärme im Körper und neue Energie zum Weiterarbeiten.

Ausblick

Dein Soundtrack für die Rückkehr zum Präsenzunterricht

High Hopes
Panic! At The Disco

Back To Life
Soul II Soul, Caron Wheeler

Meine Gang

Rückkehr

Die Ärzte

Stronger Kelly Clarkson 36 • Aus dem Leben 37 • Aus dem Leben

Gibt es eine Work-Child-Study-Life-Balance?

Wie meistern studierende Mütter und Väter den Spagat im Alltag? Wir haben Charlotte, Chris und Paula gefragt. Sie erzählen, wie wichtig Kinderbetreuung ist, welchen Teil die Uni beitragen kann und wieso sie es trotz Herausforderungen nicht anders wollten.

Text von Romina Bokr Fotos Privat

6:27 in Wien Meidling. Charlotte (28) gießt noch fast im Halbschlaf Wasser in die Kaffeemaschine und bereitet die Haferflocken für die Kinder zu. In der nächsten Stunde wird sie nicht nur sich selbst fertig für den Tag machen, sondern auch ihre beiden Kinder wecken, anziehen, die kleinen Rucksäcke packen und beide in den Kindergarten bringen, bevor sie gerade noch rechtzeitig zur Vorlesung kommt. Nach der Uni heißt es Lebensmittel einkaufen, die Kinder wieder abholen, kochen, spielen, ins Bett bringen und danach hoffentlich noch etwas Energie für die Seminararbeit haben.

Klingt anstrengend? Ist es. Aber auch Alltag für studierende Eltern. Wie sie es schaffen, eine Balance zwischen Studium/Job, Kind(ern) und (Privat-)Leben zu finden, haben uns drei Studierende der Uni Wien erzählt. Die kurze Antwort: Es spielen viele Faktoren eine Rolle.

Die Elternkarenz als First Base für studierende Mamas und Papas

Die Karenz bzw. Elternkarenz bezeichnet den Anspruch auf Freistellung von der Arbeitsleistung. Die Karenz muss mindestens zwei Monate dauern und während dieser Zeit erhalten Eltern zwar kein Gehalt, dafür aber Kinderbetreuungsgeld.

Bei Chris (31), Studierender mit Nebenjobs und Vater der dreijährigen Ida, dauerte die Karenz drei Monate. Seine Freundin, ebenfalls Studentin, war sechs Monate in Elternkarenz. Diese Zeit war für die beiden ein Segen, da sie sich in Ruhe auf ihre noch nie da gewesene Lebenssituation einstellen konnten und sich erst einmal keine Sorgen ums Geld machen mussten. Nach und nach fingen sie aber abwechselnd zu studieren und zu arbeiten an, was die Relevanz von Betreuungsoptionen ans Licht brachte.

Die Mindestdauer der Karenz ist, wie erwähnt, zwei Monate. Viele Eltern nutzen sie aber meh"Das Fundament für junge, studierende Eltern ist die Kinderbetreuung. Ganz besonders für Alleinerziehende."

Paula (26) hat ihren Sohn Darius während des Kultur- und Sozialanthropologiestudiums bekommen.

rere Monate, manche sogar über mehrere Jahre. Doch nicht immer ist die Elternkarenz unbedingt notwendig. Etwa bei Paula (26), die ihren Sohn inmitten ihres Kultur- und Sozialanthropologiestudiums auf die Welt brachte. Sie war gar nicht in Karenz, sondern konnte mithilfe der finanziellen Unterstützung ihrer Eltern ihr Studium ziemlich bald nach der Geburt ihres Sohnes fortsetzen.

"Das A und O" neben dem Studium: Betreuungsoptionen!

"Das Fundament für junge, studierende Eltern ist die Kinderbetreuung. Ganz besonders für Alleinerziehende", sagt Paula. Ihren Bachelor hat sie seit Kurzem in der Tasche, einen Job in der Gastronomie ebenfalls. Aus eigener Erfahrung bestätigt sie, dass sich studierende Mamas und Papas im direkten Umfeld so viel Unterstützung wie möglich suchen sollten, um Kind und Studium unter einen Hut zu bekommen. "Obwohl mein Sohn anfangs nicht gerne zur Tagesmutter ging, so war es rückblickend sehr wichtig, da ich auf diese Weise meine Bachelorarbeiten schreiben konnte und er sich später im Kindergarten leichter tat. Auch meine Familie half mir viel. Jede Art von Betreuungsoption ist wirklich eine große Entlastung und auch ein wichtiger Faktor fürs Zeitmanagement."







38 • Aus dem Leben 39 • Aus dem Leben

"Das Verständnis meiner Professor*innen nahm mir viel Ballast von den Schultern."

Paula

Zu den größten Stützen zählen Kindergärten, Krippen, Schulen, Babysitter, Nachmittagsbetreuung und nicht zu vergessen das soziale und familiäre Netzwerk. Zwar spielen die Finanzen oft eine tragende Rolle bei der Frage der Betreuung, doch glücklicherweise gibt es reichlich kostenfreie Möglichkeiten, welche Eltern Entlastung und Kindern Platz für Entfaltung bieten.

Studentin Charlotte (28) ist Mutter von zwei Kindern und kann die Wichtigkeit der Kinderbetreuung nur unterschreiben. Sie sagt, dass ein Kindergartenplatz garantiert sein müsse. Auch ein Platz in einer Ganztagsschule oder ein Hortplatz seien essenziell für sie. "Kinderbetreuung ist das A und O für studierende Eltern."

Sowohl die verschiedenen Betreuungsmöglichkeiten als auch die Karenz können individuell auf die eigenen Bedürfnisse angepasst werden und sind von grundlegender Bedeutung für studierende Eltern. Mindestens genauso wichtig ist aber die Universität selbst. Hier lauten die Zauberworte: Verständnis und Flexibilität.

Balance-Baustein Uni

Paula betont, dass es neben der Kinderbetreuung auch sehr wohl darauf ankäme, wie familienfreundlich und flexibel die Universität sei. "Das Studium hat mir sehr viel Flexibilität geboten und ließ sich gut mit meinem Leben als Single Mom kombinieren. Ich konnte viele Vorlesungen und Uni-Termine von zu Hause aus managen und hatte so gleichzeitig mehr Zeit mit meinem Sohn." Ihre Professor*innen zeigten mehr Verständnis, als sie sich erhofft hatte, was enorm viel Ballast von ihren Schultern nahm.

Dass studierende Mütter und Väter ihr Studium in vielen Fällen nach Hause verlegen und gar nicht erst physisch im Vorlesungssaal anwesend sein müssen, ist auch für Chris, der neben seinem Studium auch noch Teilzeit arbeitet, eine äußerst hilfreiche Sache. Remote zu studieren ermöglicht ihm nicht nur mehr Flexibilität, sondern erleichtert seinen ohnehin schon vollgepackten Tagesablauf etwas. Doch auch am Arbeitsplatz brauche es mindestens gleich viel Gestaltungsfreiraum, etwa anpassungsfähige Dienstzeiten.

Empathie und Verantwortungsgefühl seitens der Universität sind bedeutend. "Das ist mehr wert, als man glaubt", schlussfolgert Charlotte. "Sollten die Kinder plötzlich krank werden, so müssten Uni-Termine spontan verschoben werden. Da man sich ohnehin schon genug Stress macht, fällt einem schon ein Stein vom Herzen, wenn die Universität Verständnis zeigt und Unterstützungsmöglichkeiten, etwa Heimarbeit oder flexible Terminvereinbarungen, anbietet."

Die Uni ist demnach ein wichtiger Baustein für die Organisation von studierenden Eltern. Freilich kann man aber nicht einfach auf einen "no pressure"-Knopf drücken, der ein stressfreies Studium sowie eine entspannte Kindererziehung ermöglicht. Und so kommen wir zur eventuell wichtigsten Komponente in Sachen Work-Child-Study-Life-Balance.

Me-Time und gestärktes Mindset sind kein Luxus, sondern essenziell!

Alle drei Interviewpartner*innen sind davon überzeugt, dass sich nur dann eine Balance zwischen Studium und Kind finden lässt, wenn man sich auch mal ein bisschen Zeit für sich selbst nimmt. Zum Krafttanken. Zum Runterschrauben des Stresslevels. Zum Entspannen und Genießen. Ob das nun Sport, Lesen, Spazierengehen, Meditieren, Handwerken, Freund*innen treffen oder die Lieblingsserie ansehen ist, bleibt jeder Mutter und jedem Vater selbst überlassen.

Charlotte beispielsweise findet beim Sport neue Energie. "Ich gehe gerne 15 Minuten joggen, wenn mein Mann auf die Kinder aufpassen kann. Ja, das ist nicht besonders lange, aber der Effekt tut immer richtig gut."

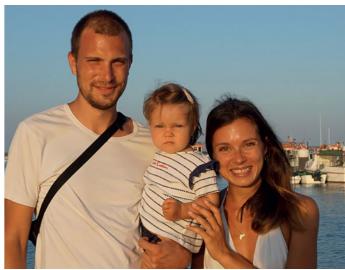
Es bedarf einer persönlichen Entspannungsstrategie, die auch Paula erst einmal für sich finden musste. "Da ich alleinerziehend bin, habe ich 24/7 die Verantwortung." Paula musste ihren Sohn lehren, dass auch sie ihre Ruhezeiten braucht. Das funktioniert manchmal gut, manchmal weniger



"Womöglich wäre es nach dem Studium unkomplizierter gewesen."

Chris (31) wurde Vater seiner Tochter Ida während des Studiums.

gut. Wenn es nicht funktioniert, macht sie Dinge, die ihr Spaß machen, mit ihrem Sohn gemeinsam. Chris verfolgt die wohl simpelste Entspannungsmethode: "Ich atme durch und versuche, im Hier und Jetzt zu bleiben." Dass das nicht immer gelingt, weil Kind, Studium und Jobs manchmal eben sehr belastend sind, zwingt ihn dazu, seine eigenen Wünsche zurückzuschrauben.



Kinder und Studieren – wenn der Zeitpunkt (nicht) geplant ist

Paula wurde inmitten ihres Studiums Mama, Charlotte hatte bereits zwei Kinder, als sie sich entschloss, zu studieren, und auch Chris und seine Freundin studierten bereits, als die kleine Ida auf die Welt kam. War der Zeitpunkt bei Chris geplant? Nein. "Womöglich wäre es nach dem Studium unkomplizierter gewesen", so Chris. Auf die Frage, ob Studium und Kind überhaupt zusammenpassen, antwortete er: "Es ist sehr wichtig, Prioritäten zu setzen und man muss es aushalten, dass Dinge aufgeschoben werden. Natürlich verändert ein Kind das Leben vollkommen, doch es bereichert es gleichzeitig ungemein, sodass sich die Herausforderungen definitiv lohnen."



Wie Paula schon erwähnte, stärkten sowohl die Uni als auch ihre Familie ihr den Rücken, dennoch war der Zeitpunkt, mitten im Studium Mutter zu werden, nicht der idealste. "Während meines Studiums lernte ich oder schrieb Seminararbeiten immer, sobald mein Sohn schlief. Aufgrund von Müdigkeit war das aber nicht immer so erfolgreich, wie ich mir das gewünscht hätte. Ich kam anfangs häufig aus dem Gleichgewicht und musste lernen, Druck rauszunehmen und zu akzeptieren, dass ich als alleinerziehende Mama eher langsam mit dem Studium vorankommen werde. Das ist allerdings alles total normal, denn anders wäre es nicht realistisch. Erst als mein Sohn in den Kindergarten kam, entstand langsam, aber sicher ein geregelter Alltag."



Kennst du das Kinderbüro?

Die Ideen- und Projektplattform der Uni Wien realisiert und entwickelt Vermittlungsprojekte mit Kindern, Jugendlichen und Familien. Von der Kinder-Uni bis zu Betreuungsleistungen in Firmen. Mehr Infos gibt's unter kinderbuero-uniwien.at! "Mein Tipp: Perfektionismus abstreifen und Hilfe annehmen!"

Charlotte (28) hat zwei Töchter (Paula und Lydia) und studiert an der Uni Wien.



Bei der zweifachen Mama Charlotte ist es so, dass sie sich bewusst für ein Studium entschieden hat. Sie rechnete damit, dass ihre Tage als Studentin und Mutter oftmals zu wenige Stunden haben werden, um alles zu schaffen. "Irgendwas bleibt immer auf der Strecke. Man sollte gar nicht erst versuchen, alles zu schaffen. Hier hilft, Perfektionismus abzustreifen und Hilfe anzunehmen", so Charlotte. Sie ergänzt, dass das Leben einfach nicht aus perfekten Zeitpunkten bestehe. "Es geht darum, glücklich zu sein. Zeit kann man nicht verlieren, Zeit kann man nur verbringen. Für mich gehört Kinder haben zum Lebensglück dazu. Manchmal, wenn eine Phase gerade sehr, sehr anstrengend ist, die Kinder nacheinander krank werden, wir alle schlecht schlafen oder ich viel zu erledigen habe, verfluchen mein Mann und ich die Situation. Doch wir kommen trotzdem immer auf denselben Nenner: Die Alternative ist, keine Kinder zu haben - und das ist für uns keine Alternative."



Berufseinstieg - falsche Vorstellungen?

JobTalk
Diskussion & Buffet















Niemals freie Sicht

Brain Fog: Ein Leben im Nebel.

Text von Šemsa Salioski

Konzentrationsschwäche, Verwirrtheit, Antriebslosigkeit, Vergesslichkeit sind klassische Symptome für "brain fog". Ein Phänomen, das nicht erst seit Long Covid verbreitet ist, aber verharmlost oder nicht ernst genommen wird. Wie es sich tatsächlich anfühlt, mit Gehirnnebel zu leben, welche Auswirkungen im Studien- oder Arbeitsalltag sichtbar werden und wie man dagegen vorgehen kann, verraten die Uni-Wien-Studierenden Carmen, Chris und Sebastian.

Obwohl der Begriff "brain fog" sich nach Social-Media-Slang anhört, wurde er bereits im Jahr 1853 in einem Zeitungsartikel in Pennsylvania, USA verwendet. In den 1990er-Jahren tauchte er dann vermehrt in wissenschaftlichen Studien auf, und zwar im Zusammenhang mit Menschen, die ihre Erfahrungen mit chronischer Müdigkeit beschrieben haben. Wie sieht es heute aus?

"Ich bin das erste Mal durch eine Uni-Prüfung geflogen, eine sehr, sehr wichtige Prüfung, und werde sie im kommenden Juni wiederholen müssen. Dieser Moment war der Wake-up-Call für mich", erzählt die 19-jährige Lehramtsstudentin Carmen. Sie leidet schon eine Weile an Brain Fog und schafft es daher bei Vorlesungen kaum, Professor*innen auf Anhieb zu folgen. Bei der späteren Prüfungsvorbereitung fällt es ihr dadurch umso schwerer, sich den Stoff des ganzen Semesters einzuprägen: "Meistens ist es so, dass ich beim Lernen denke, dass es ganz gut läuft. Beim Wiederholen merke ich dann, dass ich alles vom Vortag wieder komplett vergessen habe. Mein Gehirn kommt wegen meiner Konzentrationsstörungen bei langen und komplizierten Sätzen einfach nicht so schnell mit. Ich muss Texte beim Lesen oder Online-Vorlesungen beim Anschauen daher ständig wiederholen. Ich habe sogar vor der Zeit der Online-Lehre Lehrveranstaltungen selbstständig aufgenommen, um sie mir später so oft es geht anhören zu können. Ich bin mental durch das alles so unglaublich ausgelaugt, dass ich jeden Tag sehr früh ins Bett gehe", erklärt sie.

Brain Fog ist kein medizinisch definierter Begriff, sondern beschreibt lediglich einen mentalen Zustand, der von andauernder Konzentrationsschwäche, Verwirrtheit, Antriebslosigkeit und Vergesslichkeit geprägt ist. Die Symptome werden häufig verharmlost oder gar ignoriert.

Brain Fog hat Carmen bereits während der Schulzeit geplagt. Sie hat es aber meistens geschafft, mit weniger Aufwand und dementsprechend mittleren bis schlechten Noten durchzukommen. Vor dem Lehramtsstudium hat sie Europäische Ethnologie studiert und Prüfungen auch hier, trotz des Gehirnnebels, bestehen können.

"Ich bin mental durch das alles so unglaublich ausgelaugt, dass ich jeden Tag sehr früh ins Bett gehe."

Carmen (19), Lehramtsstudentin



44 • Aus dem Leben 45 • Aus dem Leben

Sie stellt klar, dass die mangelnden Konsequenzen durch positive Noten dazu beigetragen haben, sich leichter mit ihrer schwierigen mentalen Lage abzufinden. Die bittere, aber notwendige Wende kam für Carmen mit dem Beginn des aufwendigeren Lehramtsstudium und der ersten gescheiterten Prüfung.

Rückblickend meint sie nun: "Für mich persönlich war das alles lange Zeit Normalität. Dass es sich um ein ernstes Problem handelt, habe ich wirklich erst vor Kurzem realisiert. Neben der versauten Prüfung wurde ich an der Uni auch schon wegen Deadlines bei Arbeitsaufträgen ermahnt. Den Kurs habe ich zwar geschafft, aber wie immer nur das Minimum eingereicht. Ich bin jetzt auch an einem Punkt angelangt, wo ich aktiv gegen das Ganze ankämpfen will." Neben den Auswirkungen auf das Studienleben, erwähnt sie auch, dass die Antriebslosigkeit sie dazu gebracht hat, sich von all ihren Freundesgruppen zu distanzieren. Sie hatte zu den meisten nur dann Kontakt, wenn sie zuerst angeschrieben wurde, bemüht sich nun aber bewusst, sich wieder öfter selbst bei anderen zu melden.

"Als würden die Informationen durch einen Filter gehen. Einiges dringt zu mir durch, anderes nicht."

Chris (26), Social-Media-Manager

Auch der 26-jährige Social-Media-Manager Chris kämpft seit geraumer Zeit mit Brain Fog. Er hat vor seinem Job bei einem Start-up Publizistik und Kommunikationswissenschaft studiert. Ihm ist ebenso bereits während des Studiums aufgefallen, dass er im Alltag oft ganz plötzlich in eine Art geistige Abwesenheit gerutscht ist. Er erinnert sich: "Mir ist aufgefallen, dass mein Hirn in vielen Lehrveranstaltungen wie blockiert war. Ich habe zwar alles um mich herum wahrgenommen, aber in extremen Phasen irgendwie nichts richtig aufnehmen können. Es war so, als würde mein Kopf die Informationen, die ich dort erhalte, nicht verarbeiten wollen. Ich konnte mich, egal, wie sehr ich

es wollte, nie lange auf ein Thema konzentrieren. So war es auch beim Lernen. Nach fünfzehn Minuten war meine Konzentrationsfähigkeit einfach weg!"

Auch in der Arbeitswelt merkt Chris, dass er phasenweise enorm unfokussiert seinem Alltag nachgeht: "Es ist schon so oft vorgekommen, dass mir Kolleg*innen etwas erzählen und ich in der Situation einfach mental nicht ganz anwesend bin. Das passiert mir leider auch in ganz wichtigen Momenten, wenn beispielsweise ein Projekt fertig werden muss. Ich würde aber nicht behaupten, dass ich durchgehend an Brain Fog leide. Es kommt trotzdem wahnsinnig oft vor, dass ich in einem Meeting sitze, jemand mit mir redet und ich das Gesagte gar nicht weiterverarbeite. Als würden die Informationen durch einen Filter gehen. Einiges dringt zu mir durch, anderes nicht. Der Ne-

belschleier verstärkt sich bei mir vor allem dann, wenn ich in einer vermeintlichen Gefahren- bzw. Stresssituation bin, die mich nervös werden lässt."

Was bringt es schon, zwei Stunden zu sitzen und sich nichts zu merken?

"Den Begriff Brain Fog habe ich vorher nicht wirklich gekannt, aber als ich mehr über die Symptome gelesen habe, konnte ich mich klar damit identifizieren", sagt Sebastian. Er ist 26 Jahre alt und arbeitet seit Jahren als Maschinentechniker. Er hat mitten in der Pandemie begonnen, Philosophie zu studieren. Die Kombination aus Online-Lehre und Brain Fog tut ihm allerdings gar nicht gut. Er erklärt, dass er den Lehrveranstaltungen besonders durch den digitalen Studienalltag kaum ausreichend Aufmerksamkeit schenken kann: "Meine enormen Konzentrationsprobleme sorgen dafür, dass ich immer wieder abschweife, aufstehe und



anfange, ganz andere Dinge in der Wohnung zu machen. Hilft auch nicht, dass man dabei alles via Handy oder Laptop erledigt." Bei Sebastian löst der Nebel im Gehirn vor allem Motivationslosigkeit aus: "Ich muss für das Studium viel lesen, aber es fällt mir so schwer, mich gescheit auf die Texte zu konzentrieren. Ich gehe sie manchmal echt vier oder fünf Mal durch und habe sie noch immer nicht ganz erfasst. Ich drehe mich einfach im Kreis. An ganz schlimmen Tagen mit Brain Fog habe ich das Lernen einfach abgebrochen und am nächsten Tag mein Glück versucht. Was bringt es schon, zwei Stunden zu sitzen und sich nichts zu merken?"

Manchmal hat Sebastians Gehirnnebel sogar für Blackouts gesorgt. Er erinnert sich: "Ich habe schon Prüfungen gehabt, wo ich beim Lesen der Angabe zuerst voll neben der Spur gestanden bin und ganze fünfzehn Minuten der Gesamtzeit versäumt habe, weil ich mich selbst und das Erlernte in meinem Kopf nicht finden konnte."

Werden die Beschwerden ernst genug genommen?

Was Brain Fog so heikel macht, ist, dass es sich dabei im Grunde um ein rein subjektives Krankheitsbild handelt. Betroffene selbst merken zwar, dass etwas nicht stimmt, aber durch fehlende konkrete Diagnosemöglichkeiten kommt es von außen häufig zu Verharmlosungen oder Desinteresse.

Social-Media-Manager Chris meint dazu, dass es nach hinten losgehen kann, in der Arbeitswelt Themen wie Konzentrationsprobleme anzusprechen. Auch während des Studiums hatte er nie das Gefühl, den ausreichenden "safe space" für ein derartig offenes Gespräch zu haben: "Professor*innen und Kursleiter*innen haben sich nie die Zeit genommen, mit uns Stu-

dierenden über den Stress zu reden, den ein Studium verursachen kann. Ich glaube, es interessiert sie auch gar nicht. Not part of their job. Zumindest war das immer mein Eindruck. Es kann sein, dass es bei kleineren Gruppen anders ist." Er hat auch im Privatleben mit niemandem über die mentale Belastung durch Brain Fog gesprochen. Er glaubt, dass das Phänomen genau wie Angststörungen und Depressionen von vielen ohnehin nicht ernst genug genommen wird.

Carmen hat im Vergleich dazu bereits in der Schule versucht, mit ihrem Umfeld zu teilen, was in ihrem Kopf passiert. Sie hat zum Beispiel ihrer VWA-Betreuerin erzählt, dass sie massive Konzentrationsprobleme habe. Diese habe zwar zugehört, der heute 19-jährigen Studentin aber keinerlei Hilfe angeboten. Carmen erwähnt: "Sie hat sogar weiterhin extrem viel Druck wegen der Deadlines ausgeübt und natürlich auch keine Strategien vorgeschlagen, mit denen ich mir vielleicht leichter tun würde." Grundsätzlich ist sie wie Chris der



46 • Aus dem Leben 47 • Über uns



schlagen, als er ihr seine Schwierigkeiten schilderte. Er hat ihn zwar bisher nicht gemacht, ist aber froh über die Möglichkeit, vielleicht Hilfe zu bekommen. Chris vermutet, dass es bei ihm eine Kombination aus einer möglichen Angststörung, Stress oder Vitaminmangel sein könnte. Carmen hat bisher nicht über konkrete Ursachen nachgedacht, will sich nun aber besser darüber informieren und sich, wie Sebastian, auf ADS testen lassen.

Meinung, dass Unbetroffene den Zustand gar nicht nachempfinden können. Sie hat schon oft Aussagen wie "Ach, du musst dich doch einfach nur mehr bemühen" zu hören bekommen.

Sebastian hat seinem engsten Kreis von seinen Schwierigkeiten mit Brain Fog erzählt und dabei erwähnt, dass er sich auf ADS (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom, Anm.) testen lassen möchte. Seitens seiner Familie kamen allerdings Antworten wie: "Nein, das ist nicht notwendig. Das ist ja nur eine normale Konzentrationsschwäche. Du solltest einfach mehr Sport machen!" Sebastian würde sich jedoch freuen, wenn er endlich wüsste, was die Ursache für das Ganze ist, und demensprechend besser dagegen vorgehen könnte.

"Ich wäre froh, wenn ich wüsste, was los ist. Darum möchte ich mich auf ADS testen lassen."

Sebastian (26), Maschinentechniker und Philosophiestudent

Was kann Brain Fog auslösen?

Auf die Idee, dass ADS die potenzielle Ursache sein könnte, hat Sebastian eine Freundin gebracht, die Psychologie studiert. Sie hat einen Test vorgeGrundsätzlich wird bislang vermutet, dass die Symptome durch winzige Entzündungen im Gehirn entstehen. Sie sollen dann auftreten, wenn es aus dem Gleichgewicht gerät. Ursachen dafür können Stress, Nährstoffmangel, Bewegungsmangel, Schlafmangel, (mentale) Erkrankungen, Lebensmittelunverträglichkeiten, nicht für den Körper geeignete Medikamente oder schädliche Einflüsse aus der Umwelt sein. Brain Fog kann demnach als Hinweis für ernsthafte Erkrankungen oder weniger schwerwiegende Defizite betrachtet werden. Für den Anfang könnte die Änderung von Lebensgewohnheiten hilfreich sein: früher schlafen gehen, regelmäßig Sport treiben und eine ausgewogene Ernährung. Den einzigen richtigen Ratschlag, den man allerdings schlussendlich als Nichtmediziner*in erteilen kann: Sich bloß nicht einreden (lassen), mit Symptomen leben zu müssen, die die eigene Lebensqualität verringern, und aktiv nach den Ursachen für den Nebel im Gehirn zu suchen. Als ersten Schritt sollte man sich hierfür auf jeden Fall einen Termin bei der Hausärztin/dem Hausarzt ausmachen. Es gibt in Österreich nämlich leider keine Fachärzt*innen oder Institutionen, die sich auf Brain Fog spezialisieren. Als Alternative könnte man Expert*innen für ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis/das Chronische Fatigue-Syndrom) aufsuchen, da sich Brain Fog und ME/CFS in ihrer Symptomatik überschneiden. Der Neurologe Dr. Michael Stingl zählt zu den wenigen ME/CFS-Expert*innen in Österreich und hat Brain Fog schon in der Öffentlichkeit thematisiert.



Immer einen Schritt voraus: Mit Rückenwind zu deinem Berufsziel!

Uniport – das Karriereservice der Universität Wien unterstützt dich beim Berufseinstieg!

Hinter den Angeboten von Uniport stecken die Kompetenzen und langjährigen Erfahrungen des 13-köpfigen Uniport-Teams. Mit Ideenreichtum, Innovationskraft und Fingerspitzengefühl agiert das Karriereservice der Universität Wien an der Schnittstelle zum Arbeitsmarkt.

Wir schaffen Angebote, um Studierende und Absolvent*innen aller Studienrichtungen für den Berufseinstieg zu stärken und aktiv mit der Berufswelt zu verbinden. Um tragfähige Brücken in beide Richtungen zu bauen, initiieren wir gezielt Kooperationen und Netzwerkveranstaltungen mit Unternehmen, Organisationen und Institutionen. Ob du noch mitten im Studium stehst, dich knapp vor Studienende befindest oder bereits Praxiserfahrungen gesammelt hast, als Karriereservice sind wir engagierter Ansprechpartner für deine Bedürfnisse und können gemeinsam erste Schritte setzen.

Nutze unsere Services für deinen Berufsweg:

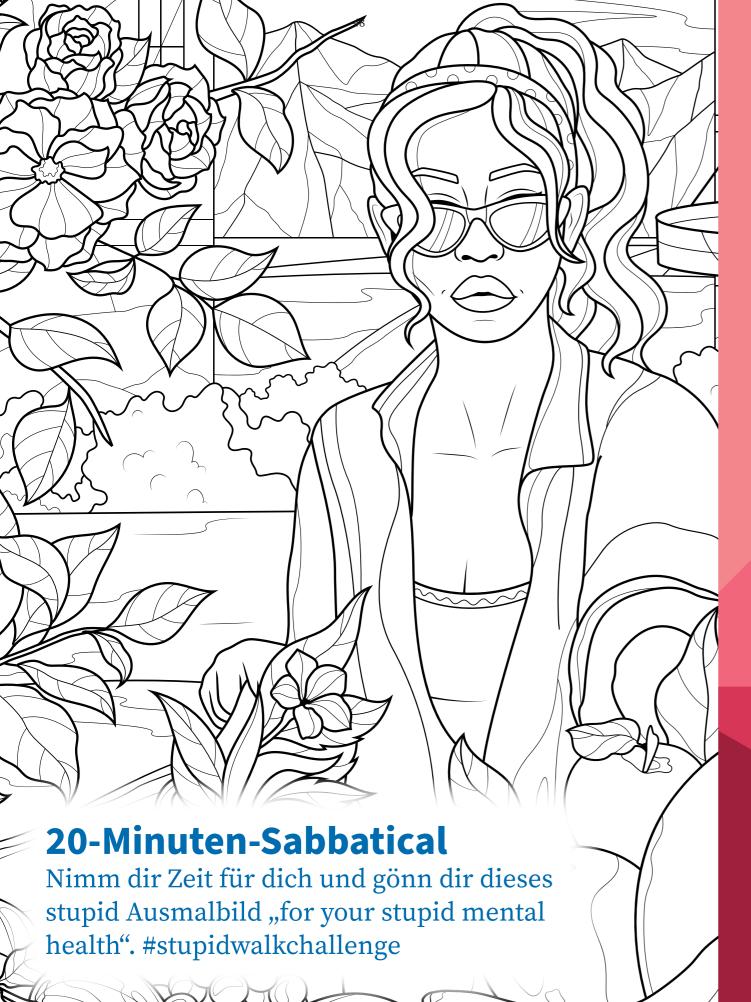
- Tipps zum Berufseinstieg auf unserem Blog
- Persönliche Karriereberatung
- Potenzialanalyse
- Vorträge & Bewerbungstrainings
- Netzwerkveranstaltungen, Karriere-Messen und Podiumsdiskussionen
- Recruiting Service
- · Praktikums- und Jobbörse

Uniport Karriereservice Universität Wien

Campus, Hof 1.17, Spitalgasse 2, 1090 Wien

E-Mail: office@uniport.at
Tel.: +43 1 4277-10070
Web: www.uniport.at

Facebook: @uniport.karriere
Instagram: @uniport.karriereservice
LinkedIn: /company/uniport-karriereservice



LANGE NACHT UNTERNEHMEN





1 Nacht 40 Unternehmen

in Wien

25. APRIL 2022

lange nacht der unternehmen. at

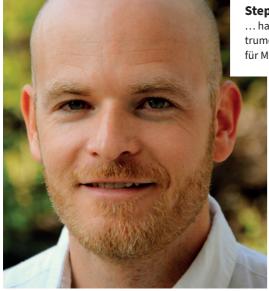




DERSTANDARD

Wie ich wurde, was ich bin

Klinischer Psychologe und Gesundheitspsychologe & Psychotherapeut



Stephan Mantsch (41)

... hat Psychologie an der Uni Wien studiert sowie Instrumental- und Gesangspädagogik an der Universität für Musik und Darstellende Kunst in Wien.

An einem Arbeitstag kann es sein, dass ich vom therapeutischen Spielen mit Kleinkindern über beratende Gespräche mit Erwachsenen, vom Erstellen diagnostischer Befunde über Kriseninterventionen bis zur Fallbesprechung mit Kolleg*innen alles erlebe.

Wo liegen die größten Herausforderungen?

Wie auch medial jüngst oft berichtet, besteht in Österreich ein großer Ressourcenmangel in der kinder- und jugendpsychiatrischen und psychotherapeutischen Versorgung. Mit den knappen Ressourcen so umzugehen, dass eine adäquate Betreuung möglich ist, stellt immer wieder eine große Herausforderung dar.

Warum haben Sie sich für Ihren Bereich entschieden?

Schon während meiner Studien habe ich gerne mit Kindern und Jugendlichen gearbeitet. Meine postgraduale Ausbildung zum Klinischen Psychologen habe ich in der Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie des LK Mödling gemacht und mich dort für das klinische Feld begeistert. Über meine erste Anstellung an der Vorwerker Fachklinik für Kinderund Jugendpsychiatrie Lübeck/D hat mich mein Weg wieder nach Wien zu meiner jetzigen Arbeitsstelle und in die freie psychotherapeutische Praxis geführt.

Was ist das Spannendste an Ihrer Tätigkeit und wie kann man sich einen typischen Arbeitstag vorstellen?

Der Bereich ist unglaublich abwechslungsreich. Als Klinischer Psychologe und Psychotherapeut im Ambulatorium für Kinder- und Jugendpsychiatrie SOS-Kinderdorf Wien arbeite ich diagnostisch und therapeutisch, im Einzelsetting, in Gruppen, mit Eltern und ganzen Familien.

Ihr persönlicher Karrieretipp für Studierende, die in der Psychotherapie Fuß fassen wollen?

Die Ausbildung zum/zur Psychotherapeut*in und/ oder Klinischen Psycholog*in ist sehr umfangreich und wird immer umfangreicher. So sehr ich meine lange Ausbildung auch genossen habe, denke ich, dass es sinnvoll ist, sich gut anzusehen, wo Unterschiede in der psychologischen und psychotherapeutischen Tätigkeit liegen, in welcher Arbeitsstelle welche Berufsgruppe welche Tätigkeiten durchführt, um eine gute Entscheidungsgrundlage für den eigenen Ausbildungsweg zu haben.

Im Zentrum der Arbeit des Ambulatoriums für Kinderund Jugendpsychiatrie des SOS-Kinderdorf Wien stehen Kinder und Jugendliche mit psychosozialen Belastungen und/oder psychischen Erkrankungen sowie deren Familien und Bezugspersonen. Mehr Infos unter sos-kinderdorf.at.

Mehr Infos zu Stephan Mantschs Praxis unter **stephanmantsch.at.**



GO YOUR WAY. GO WALTER!











