

Inseratenschluss:
Samstag-Ausgabe: Donnerstag, 8.00 Uhr

Südostschweiz Publika AG, Alexanderstrasse 24,
7001 Chur, Telefon 081 255 83 83
Agenturen in Arosa, Ilanz, Lenzerheide und Thusis
Im Internet abrufbar unter: www.marktplus.ch

SO-JOB

Stellenmarkt
DIE SÜDOSTSCHWEIZ

Wenn die Frühlingsstimmung ausbleibt

Können Sie es kaum erwarten, die ersten warmen Sonnenstrahlen zu geniessen, das Gezitscher der Vögel zu hören und die langen, hellen Abende für sich zu nutzen? Bei manchen von uns wird diese Vorfreude auf den Frühling etwas getrübt. Gerade in dieser Zeit fühlen sich viele Menschen energielos und ohne Power.

Sie haben das Gefühl, nichts geht locker von der Hand, jede Tätigkeit oder Aktivität koste sie enorme Überwindung. Meist hört man diese Menschen klagen, die Frühlingsmüdigkeit mache ihnen zu schaffen. Aber nicht immer trägt die so genannte Frühlingsmüdigkeit Schuld an der Energielosigkeit. Es kann auch sein, dass sich hinter dieser Müdigkeit eine Lustlosigkeit versteckt, verschiedene Dinge in Angriff zu nehmen.

Beobachten Sie sich einmal, bei welchen Tätigkeiten oder Aktivitäten Sie sich müde und ausgelaugt fühlen. Sind es Tätigkeiten, die Sie nicht gerne machen, die Ihnen aber im Winter noch so schwer fielen, weil Sie dann nichts Besseres vor hatten? Diese Arbeiten stören Sie jetzt aber

umso mehr, weil der Drang, hinaus zu gehen und etwas anderes zu machen, grösser ist. Wenn dies zutrifft, dann machen Sie eine Pause, öffnen Sie das Fenster und atmen Sie vier bis fünf Mal kräftig durch. Stellen Sie sich vor, wie mit jedem Einatmen jede Zelle Ihres Körpers mit Sauerstoff aufgefüllt wird, und wie mit jedem Ausatmen mehr Müdigkeit verschwindet.

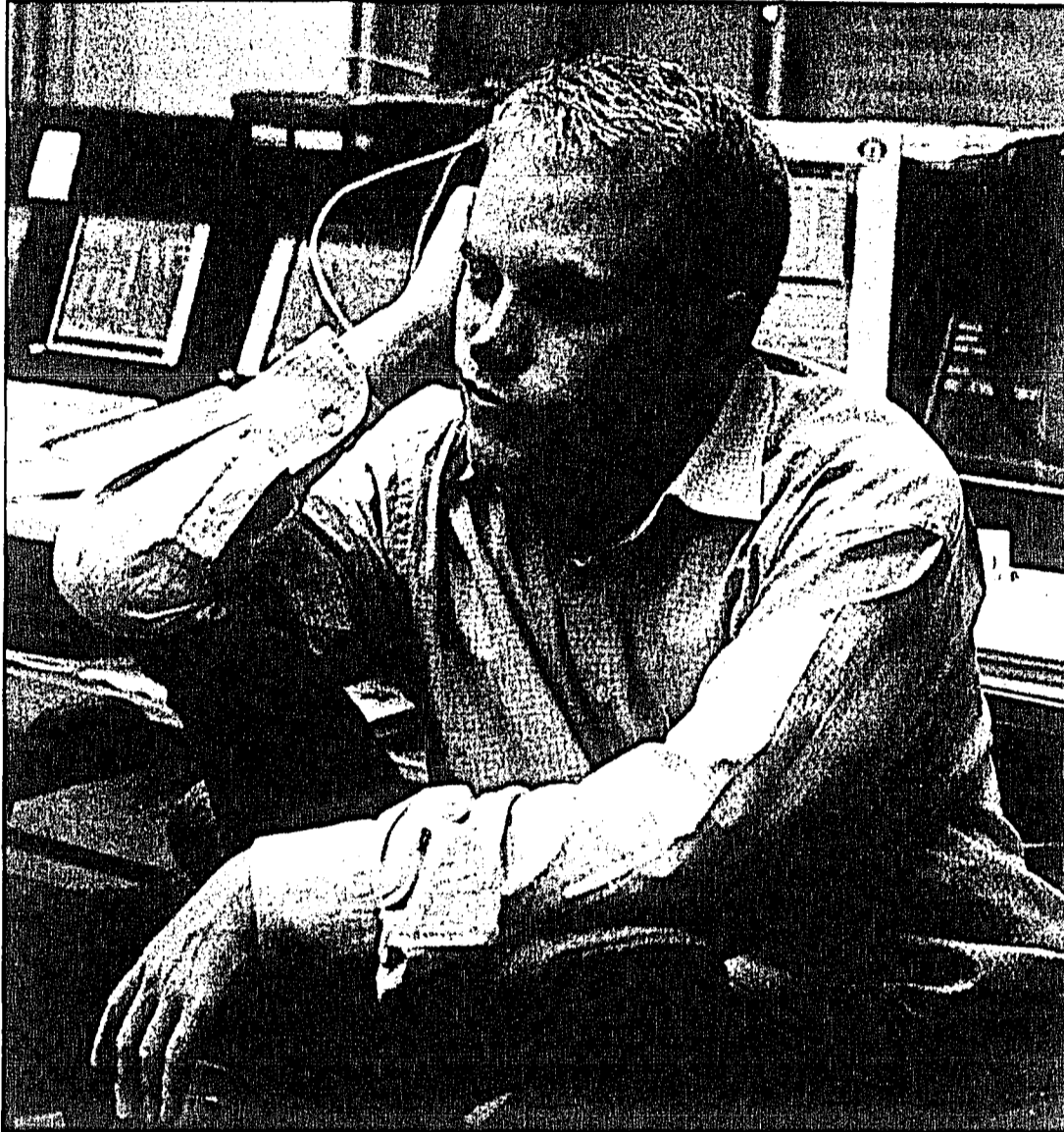
Aktuelle Situation überdenken

Eine andere Möglichkeit wäre es, die bevorstehende Arbeit aus einer anderen Sichtweise zu betrachten und nach interessanten, lehrreichen und schönen Seiten zu suchen. Ich bin überzeugt, Sie werden sie finden. Das hilft Ihnen, mit neuem Elan an die Arbeit zu gehen, konzentriert dabei zu bleiben und die Tätigkeit innert kürzester Zeit abzuschliessen.

Die Belohnung dafür ist die, dass Sie mit mehr Freude und Energie dabei sind, mehr Freizeit zu geniessen, und Sie es sich leisten können, den Frühling mit allen Sinnen zu geniessen.

Vielleicht braucht es eine grundlegende Veränderung im Beruf oder Privatleben, ein neues Ziel, weil alles nur noch Gewohnheit ist.

Raini Bardy, dipl. Mentaltrainerin, ärztlich geprüfte Massagieurin, Poststrasse 6, 7000 Chur, Telefon 081 353 41 31



Nicht immer trägt die Frühjahrs- müdigkeit Schuld, wenn die Energie fehlt. Es kann auch sein, dass sich dahinter eine Lustlosigkeit versteckt, verschiedene Dinge in Angriff zu nehmen. Bild Keystone

«GRAND OPENING»
ENDE JULI 2002!

CASINO

A R O S A

Wollen Sie von Anfang an als

- RECEPTIONIST
- CASHIER
- SLOT ATTENDANT
- SERVICE ATTENDANT
- BARKEEPER
- CROUPIER

dabei sein?

SETZEN sie auf einen sicheren JOB bei uns und finden Sie Ihr GLÜCK im herrlichen Arosa in einem Jahresbetrieb... Überzeugt?

Dann machen Sie Ihr SPIEL und senden Sie uns noch heute Ihre Bewerbung an:

Evo Gartmann, Kursaal & Casino Arosa AG
Postfach 102, CH-7030 Arosa
Tel. 081 378 70 55 info@casinorosa.ch

www.casinorosa.ch

Wir sind die erste Adresse der professionellen Einrichtung und suchen zum baldmöglichsten Eintritt eine/n

Verkäufer/in

mit Schwerpunkt OFFICE.

Ihre Aufgaben sind die Akquisition, Konzepterstellung und die komplette Steuerung des Projektes.

Sie überzeugen durch gute Umgangsformen, fachliche Kompetenz sowie Freude am Umgang mit Kunden.

Ihre Stärken sind die Planung mittels EDV, und Sie sind Profi für Office-Gestaltung.

Wir bieten Ihnen leistungsbezogene Entlohnung, interessante und herausfordernde Arbeitstätigkeit und ein motiviertes Team.

Interessiert? Dann schicken Sie die Bewerbungsunterlagen mit Foto an:

Möbel-Center Thöny
Innenausbau AG
Bahnhofstrasse 16
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 237 41 41

e-mail: amann.thomas@moebelthoeny.li

THONY

WOHNEN ■ OFFICE ■ PROJEKT

0174-732003

Die Projektierung und Ausführung von Elektroinstallationen für unsere Kunden stehen im Mittelpunkt der vielfältigen Aufgaben im Geschäftsbereich Elektroinstallationen.

IHRE STELLE



ELEKTROMONTEURE

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir Elektromonteur mit abgeschlossener Berufslehre. Ihre Aufgaben umfassen das Erstellen von Elektroinstallationen bei Neu- und Umbauten, die Ausführung von EDV-, Telefon- und Schwachstromverkabelungen sowie Kleininstallationen und Servicearbeiten.

Sie sollten sorgfältiges, selbstständiges und speditives Arbeiten gewohnt sein und Freude am Umgang mit Kunden haben. Wenn Sie die Stelle anspricht, erwarten wir gerne Ihre schriftliche Bewerbung.

Für mehr Informationen steht Ihnen Christian Kaufmann vom Personalwesen gerne zur Verfügung, Tel.+423 236 01 21 oder e-mail: Christian.Kaufmann@lkw.li

LKW
LICHTENSTEINISCHE
KRAFTWERKE

9494 Schaan Telefon 00423 236 01 11

GRANDHOTELS
BADRAGAZ
Health, Spa & Golf Resort

Die Thermalbäder und GrandHotels BadRagaz verfügen als einziges Resort der Schweiz über einen eigenen 18-Loch Golfplatz, zu dem auch ein wichtiger Restaurationsbetrieb gehört. Wir suchen auf die kommende Saison 2002 eine

GOLF-SEKRETÄRIN

(100%, auch an Wochenenden)

Zu Ihren Hauptaufgaben zählen: Sicherstellung eines freundlichen Services, Mitglieder- und Gästeadministration, Handicapverwaltung, Wettspielorganisation, Erstellen der Start- und Ranglisten, Reservierung der Abschlagzeiten, Korrespondenz, Rechnungswesen sowie allgemeine Sekretariatsaufgaben.

Sie bringen einen kaufmännischen Abschluss mit (KV, Handelsschule, Matura) oder haben eine ähnliche Ausbildung abgeschlossen. Mit den Programmen Word und Excel kennen Sie sich aus. Die deutsche Sprache beherrschen Sie in Wort und Schrift, ebenso verfügen Sie über Kenntnisse in Englisch oder Französisch. Qualitätsbewusstes und unternehmerisches

Denken, gepflegtes Auftreten sowie freundliche Umgangsformen sind für Sie ebenso selbstverständlich wie organisatorisches Flair und Belastbarkeit.

Auf Sie wartet eine anspruchsvolle Aufgabe in einem motivierten Team. Carmen Zimmermann, Personalbereichsleiterin, freut sich auf Ihre schriftliche Bewerbung mit Foto und beantwortet erste Fragen gerne telefonisch (081 303 27 23) oder per E-Mail: carmen.zimmermann@resortragaz.ch

GRANDHOTEL QUELLENHUP GRANDHOTEL HOFRAGAZ

Thermalbäder und Grand Hotels Bad Ragaz
CH-7310 Bad Ragaz • Tel. 081 303 30 30 • Fax 081 303 27 21
www.resortragaz.ch