

Den Druck im Job bewältigen

Wie bewältigen Sie Ihre tägliche Arbeit? Immer mehr Menschen leiden unter übermässigem Arbeitsdruck, einerseits, weil die Arbeit immer mehr wird, der Konkurrenz- und Termindruck grösser und die gesamte Entwicklung ein rasantes Tempo vorgibt.

Viele Menschen leiden unter diesem enormen Erfolgsdruck. Sie fühlen sich einsam, haben Beziehungsprobleme, werden depressiv oder krank. Das ist ein hoher Preis, aber wie können Sie etwas ändern? Überdenken Sie einmal, welche Arbeiten von Ihnen persönlich erledigt werden müssen, und welche Sie delegieren können.

Setzen Sie Prioritäten

Schauen Sie sich Ihren Terminkalender genau an: Sind alle Termine gleich wichtig, oder gibt es Dinge, die man verschieben oder auch einmal auslassen kann? Bedenken Sie, dass Sie keine Maschine sind. (Selbst Maschinen werden von Zeit zu Zeit zum Service gebracht und gewartet. Sonst stehen auch sie eines Tages still.)

Stellen Sie sich vor, Sie würden krank werden, dann müsste es auch ohne Sie gehen. Beugen Sie also lie-

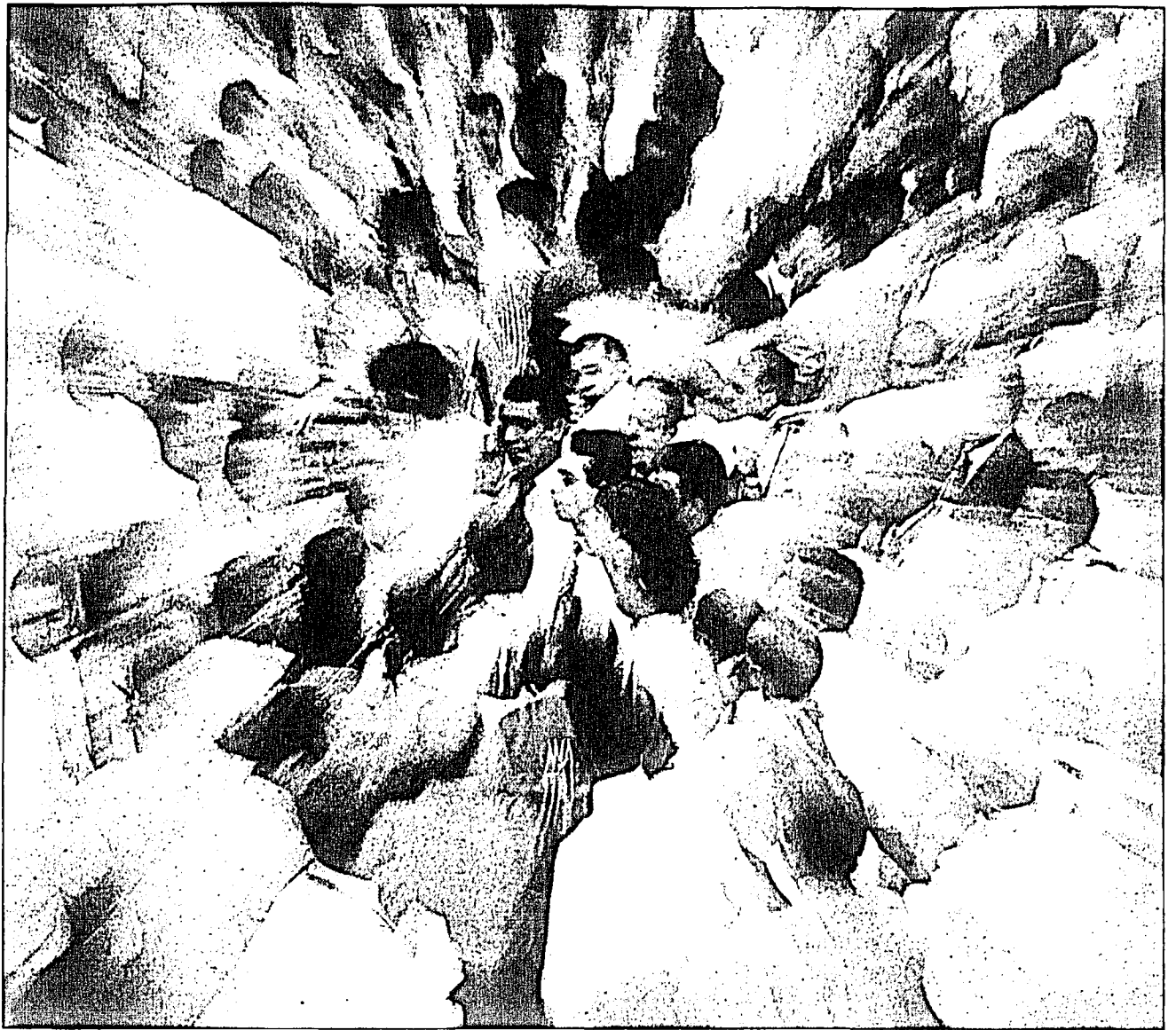
ber vor, lassen Sie sich vom enormen Erfolgsdruck nicht zu sehr vereinnahmen. Räumen Sie täglich so genannte «Ich-Zeiten» ein. Damit sind Momente gemeint, in denen Sie einige Minuten entspannen, ein paar Mal tief durchatmen und den Gedanken freien Lauf lassen.

Planen Sie Pausen ein

Wenn Sie nach diesen Minuten wieder an die Arbeit gehen, werden Sie feststellen, dass Ihnen alles viel leichter fällt, Sie mehr Energie, kreative Einfälle und Durchhaltevermögen haben. Diese kurzen Pausen helfen Ihnen, ruhiger zu werden und den Druck im Job besser bewältigen zu können. Sie werden sich insgesamt wohler fühlen und dies auch ausstrahlen. Das wird sich auf ihr Umfeld positiv auswirken. Probieren Sie es doch einmal aus und gönnen Sie sich zwischendurch eine kurze Auszeit.

Reini Bardy, dipl. Mentaltrainerin, ärztlich geprüfte Masseurin, Ottostr. 23, 7000 Chur
Telefon 081 353 41 31 oder 078 756 52 63.

Die Entwicklung gibt ein rasantes Tempo vor. Immer mehr Menschen leiden unter übermässigem Arbeitsdruck, weil die Arbeit immer mehr, der Konkurrenz- und Termindruck immer grösser wird. Bild Keystone



Spital regional Surselva

REGIONALSPITAL
SURSELVA
7130 ILANZ

Für unser eingespieltes Radiologieteam suchen wir auf **1. Juli 2002** oder nach Vereinbarung

Leitende/n MTRA

Unser Spital ist zuständig für die erweiterte Grundversorgung des Bündner Oberlandes mit den Abteilungen Chirurgie-Orthopädie, Gynäkologie-Geburtshilfe, Innere Medizin, Pädiatrie, Anästhesie und einer interdisziplinären Intensivüberwachungsstation.

Unsere Radiologie wird konsiliarärztlich durch die Radiologen des Kantonsspitals Chur betreut. Eine teleradiologische Zusammenarbeit und digitale Bildarchivierung ist im Aufbau.

Ihre Aufgabenbereiche:

- Konventionelle Radiologie
- Mammographie
- Sonographie

Unsere Anforderungen:

- Gut fundierte Fachausbildung
- Praktische Erfahrung
- Teamfähigkeit und Kontaktfreudigkeit
- Flair für Führungs- und Organisationsaufgaben
- Bereitschaft Pikett- und Wochenenddienste zu leisten

Unser Angebot:

- Innovativer, überschaubarer Betrieb mit guter Infrastruktur
- Förderung Ihrer persönlichen Weiterbildung
- Interessante, interdisziplinäre Tätigkeiten
- Zeitgemässe Anstellungsbedingungen, flexible Arbeitszeiten
- Hohe Lebensqualität in einer Tourismusregion mit vielen Freizeitmöglichkeiten

Nähere Auskünfte und Ihre Bewerbung richten Sie an:
Herr Dr. med. U. Zellweger, Chefarzt Medizin, Telefon 081 926 54 01
e-mail: u.zellweger@spitalilanz.ch
Regionalspital Surselva, Spitalstrasse 6, 7130 Ilanz
Telefon 081 926 51 11

Anrufer anderer Zeitungen nicht erwünscht.

kiosk

Der Kiosk, mehr als Sie denken!

An der Verkaufsstelle Valbella, Postplatz, suchen wir per Juli 2002 eine aufgestellte

Teilzeitverkäuferin (ca. 10 - 15 Std./Woche)

Haben Sie Freude an einer abwechslungsreichen Tätigkeit und lieben den Kontakt zu Menschen? Sind flexible Arbeitseinsätze, auch an Samstagen und Sonntagen sowie Mehreinsätze bei Ferien- und Krankheitsabsenzen Ihrer Arbeitskolleginnen für Sie kein Problem? Dann freuen wir uns, Sie kennen zu lernen.

Für Fragen oder Unklarheiten steht Ihnen die Assistentin des Regionalverkaufsleiters, Frau C. Bordoli gerne zur Verfügung. Tel. Nr. 081 252 36 61 oder 079 : 704 72 71

job-online.ch

Dr. beschi Klick für a guati Schtell.

NEU auch im Gesundheitswesen und der Öffentlichen Verwaltung.

EXISTENZÜBERGABE

Existenzgründern, Um- oder Quereinsteigern bieten wir ein völlig neues Geschäftskonzept. Fr. 200'000.- per p.a. und mehr möglich. Ständige Folgeannahmen, ohne Risiko! Praxiserprobtes, ausgereiftes Marketingkonzept. Auch als 2. Standbein. Kein MLM, Strukturvertrieb o. a. Eigenkapital notwendig. Rufen Sie zwecks Vereinbarung eines persönlichen Gesprächstermins an.

MK-Unternehmensberatung u. Werbeagentur
Eisenbahnweg 43, CH-4125 Riehen
Tel. 0041 61 643 10 90, Fax 0041 61 643 10 92
0903 146595

UBS

UBS als eines der weltweit führenden Finanzinstitute betreut im Geschäftsbereich Individualkunden rund vier Millionen Kunden und erarbeitet für diese integrierte Finanzlösungen.

Zur Verstärkung unseres Teams in unserer Geschäftsstelle Thuis suchen wir eine neue Kollegin oder einen neuen Kollegen als

Kundenberater/-in

In dieser Funktion betreuen Sie selbstständig ein eigenes Portefeuille von Privatkunden. Neben der Akquisition sind Sie für die kompetente Beratung unserer Privatkunden in allen Anlage-, Finanzierungs- und Vorsorgefragen sowie den Verkauf unserer Produkte zuständig. Zusätzlich möchten wir Ihnen die Ausbildung unserer Lehrlinge übertragen.

Sie verfügen über eine Bankausbildung (evtl. KV mit entsprechender Praxis), sind eine selbstständige und initiativ Persönlichkeit und verfügen über angenehme Umgangsformen und Durchsetzungsvermögen. Neben guten Fachkenntnissen bringen Sie möglichst bereits Erfahrung in der Beratung von Privatkunden mit und Sie suchen eine vielseitige Aufgabe mit intensivem Kundenkontakt.

Interessiert? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.

Für weitere Auskünfte wenden Sie sich an:
Herr Reto Liver
Telefon 081 632 39 20
E-Mail: reto.liver@ubs.com

Ihre Bewerbungsunterlagen senden Sie bitte an:
UBS AG
Human Resources
Frau Elisabeth Pedrett
Postfach
7002 Chur
E-Mail: elisabeth.pedrett@ubs.com

Grow with us.
www.ubs.com