

Entmachten Sie die Vergesslichkeit

90 Prozent aller Menschen müssen – laut empirischer Umfrage – regelmässig nach verlegten Gegenständen suchen! Was tun? Am Erfolgversprechendsten ist das Ordnungsprinzip, dass jedes Ding seinen festen Platz hat.

Viele Menschen haben sich vorgenommen, den Schlüsselbund nach dem Betreten des Hauses an einen bestimmten Ort zu tun – aber selten konsequent durchgehalten. Das Problem: Der feste Platz hat sich im Gehirn nicht tief genug verankert. Dagegen hilft eine Kombination verschiedener gedächtnisfreundlicher Lernmethoden.

Eindeutiger Ort

Suchen Sie einen festen Platz in der Nähe der Eingangstür. Das kann eine Schublade in einer Kommode sein, ein Schlüsselbrett, ein Schlüsselkasten, eine Schale auf einem Tisch oder sonst ein leicht erreichbarer Ort. In Ihrem Büro lässt es sich leicht ebenso lösen.

Eindeutige Farbe

Markieren Sie diesen Ort mit einer auffälligen neuen Farbe: Umranden



Auch am Arbeitsplatz kann das Ordnungsprinzip sehr hilfreich sein.

Bild Daniel Bargähr

Sie den Griff der Schublade mit farbigem Klebeband, streichen Sie das Schlüsselbrett in einer anderen Farbe, wechseln Sie die Schale gegen eine andersfarbige aus. Damit verankert sich der Ort in Ihrer rechten Gehirnhälfte, die bildhaft denkt und für Farben besonders zugänglich ist.

Eindeutiger Name

Geben Sie dem Ort einen unmissverständlichen Namen: «die gelbe Schublade» (vorausgesetzt, es ist die einzige gelbe in Ihrer Wohnung), «das

rosa Apfelbrett» (ein lustiger Name bleibt besonders gut haften), «die Sternenschale» (weil sie mit deutlich sichtbarem Sternemuster verziert ist). Der Name verankert den Ort in Ihrer analytischen und «buchstabenfreundlichen» linken Gehirnhälfte. Ungünstig sind zu komplizierte Bezeichnungen («die oberste linke Schublade in der Kommode neben der Wohnungstür»). Durch einen prägnanten Namen können Sie anderen klare Aufträge geben («Leg den Schlüssel in die Sternenschale!») und

sind auch unter Stress oder Zeitdruck in der Lage, sich zurechtzufinden («Schlüssel – gelbe Schublade!»).

Positive Emotionen

Der Erfolg dieser kleinen Ordnungsjagd lässt sich noch steigern, wenn der Aufräumvorgang selbst mit einem angenehmen Gefühl verbunden ist. Beispiele: Stellen Sie in den Schlüsselkasten ein kleines Potpourri (mit Duftöl getränkte Blätter), das einen für Sie positiven Duft verströmt. Oder Sie legen Ihre Schlüsselschublade

mit einem Material aus, das Sie mögen, etwa mit blauem Samt, auf dem der Schlüssel beim Hineinwerfen sanft landet.

Sechs goldene, allgemeine und einfache Ordnungsregeln für Ihren ganz persönlichen Alltag

Jede Ordnung ist so lange toll, wie Sie sie er-/einhalten. Hängen Sie sich für die Anfangszeit folgende sechs goldene, allgemeine und einfache Ordnungsregeln gut sichtbar auf. Notfalls in jedem Ihrer Räume!

1. Wenn ICH etwas herausnehme, lege ICH es wieder zurück.
2. Wenn ICH etwas öffne, schliesse ICH es wieder.
3. Wenn MIR etwas heruntergefallen ist, hebe ICH es wieder auf.
4. Wenn ICH etwas heruntergenommen habe, hänge ICH es wieder auf.
5. Wenn ICH etwas nachkaufen will, schreibe ICH es sofort auf.
6. Wenn ICH etwas reparieren muss, mache ICH es innerhalb einer Woche.

Viel Spass und Musse beim Ausprobieren und der Umsetzung.

Fritz Stämpfli, Kursleiter, SIGMAL Kommunikation + Training AG, Tittwiesenstrasse 29, 7000 Chur, 081 286 96 67, www.sigmal.ch



Ihre Zukunft mit TRUMPF

Softwareentwickler (m/w) Entwicklungsingenieur (m/w) Elektronik

Mit rund 5800 Mitarbeitern in 23 Ländern ist TRUMPF ein führendes Unternehmen des Maschinenbaus und gilt weltweit als Marktführer auf dem Gebiet der Blechbearbeitung – von Elektrowerkzeugen bis zur industriellen Lasertechnologie.

Die TRUMPF Unternehmen in Grösch sind eigenständige Tochtergesellschaften der TRUMPF Gruppe und beschäftigen derzeit knapp 440 Mitarbeiter.

Softwareentwickler (m/w)

Sie arbeiten sich zunächst projektbezogen in ein bestehendes Team ein. Die hierbei erworbenen Kenntnisse versetzen Sie rasch in die Lage, an der Neuentwicklung und Erweiterung unserer Bedien- und Steuerungssoftware mitzuwirken sowie Verantwortung für einige Module zu übernehmen. Ferner pflegen und erweitern Sie zusammen mit unseren anderen Entwicklungsbereichen unsere Tools zur Telediagnose. Ihre Aufgaben umfassen alle Phasen eines Projektes von der Analyse bis zur Implementierung und der Durchführung von Tests, auch in Zusammenarbeit mit unseren externen Entwicklungspartnern.

Sie sind Dipl.-Informatiker oder Dipl.-Ing. und verfügen idealerweise über mehrjährige Programmiererfahrungen mit Standardschnittstellen zum Informationsaustausch wie COM/DCOM. Der Umgang mit Borland C++ ist Ihnen gut vertraut. Ihnen ist bei Ihrer Arbeit die Praxisnähe zu einem innovativen Produkt wichtig und Sie entscheiden sich auch deshalb für die Mitarbeit in einem motivierten multidisziplinären Entwicklungsteam.

Entwicklungsingenieur (m/w) Elektronik

Ihre Aufgabe ist die Entwicklung von elektronischen Baugruppen zur Steuerung, Überwachung und Leistungsversorgung von Dioden- und Festkörperlasern. Im Bereich Firmware entwickeln Sie komplexe Funktionen für steuer- und regelungstechnische Aufgaben und Embedded Systeme. Ihr Aufgabengebiet umfasst die Analyse und Erweiterung von Software-Architekturen, die Entwicklung hardwarenaher Mikrocontrolleranwendungen sowie die Entwicklung von Kommunikationssoftware (CAN). Sie arbeiten in einem innovativen Umfeld zusammen mit einem motivierten Team aus Ingenieuren, Physikern und Technikern.

Sie sind der/die ideale Mitarbeiter/in, wenn Sie als Dipl. Ingenieur über ein Studium der Elektrotechnik oder der technischen Informatik verfügen bzw. entsprechende Berufserfahrung mitbringen. Steuer- und Regelungstechnik sowie analoge und digitale Schaltungstechnik sind Ihnen bestens bekannt. Mehrjährige Erfahrung in modernen Software-Engineering-Methoden und im Bereich von Einchip-Mikrocontrollern sowie den entsprechenden Entwicklungswerkzeugen (C/Assembler usw.) setzen wir voraus.

Interessiert? Dann senden Sie uns Ihre Bewerbungsunterlagen zu! Als innovatives, international tätiges Unternehmen bieten wir Ihnen interessante berufliche Perspektiven. Für Rückfragen steht Ihnen Frau Bärtsch gerne zur Verfügung.

TRUMPF

TRUMPF Laser Marking Systems AG

CH-7214 Grösch GR
Telefon: (081) 307 62 13, Telefax: (081) 307 64 01
yonne.baertsch@ch.trumpf.com
www.trumpf.com

mobile

Teamleader Call Center oder Backoffice?

Führungsstark, engagiert, selbständig und kundenorientiert: Diese Merkmale zeichnen Sie in Ihrem neuen Job bei Swisscom Mobile in Chur aus.

Liegt Ihnen die optimale telefonische Kundenbetreuung am Herzen? Dann sind Sie der Teamleader in unserem dynamischen Call Center (7 x 24h). Oder möchten Sie lieber ein kompetentes Team im Backoffice führen? Als Motivator fördern und fordern Sie Ihre Mitarbeitenden, um in einer kundenorientierten Atmosphäre eine freundliche und begeisternde Beratung zu gewährleisten. Prozesse und Arbeitsabläufe optimieren, organisieren und koordinieren und dabei den Überblick behalten, ist für Sie kein Problem. Sie entwickeln sich und Ihren Verantwortungsbereich stetig weiter und können Ihre Begeisterungsfähigkeit auf Ihr Team übertragen.

Sie zeichnen sich als kommunikative, selbständige und zuverlässige Person aus mit viel Sinn für Mitarbeiteranliegen. Mit einer kaufmännischen, technischen oder gleichwertigen Grundausbildung sowie Führungs- und Coachingerfahrung meistern Sie diese Aufgaben kompetent und erfolgreich. Gute Kenntnisse in einer unserer 4 Landessprachen runden ihr Profil ab. Sind Sie zudem stressbeständig?

Dann erwartet Frau Bettina Plattner gerne bis am 18. Juni 2004 Ihre vollständige Bewerbung:
Swisscom Mobile AG, Human Resources,
Tel. 081 287 90 14, Ref. MC-5388, Postfach 570, 7001 Chur
E-Mail: bettina.plattner@swisscom.com,
www.swisscom.com/jobs

swisscom mobile