

 KURSE

LAAKIRCHEN
Zeit- und Arbeitsplatzmanagement, Di 26.01.2016, 18:00-21:00 Uhr, Kosten: 86 €, Bildungshaus Villa Rosental, Lindacherstraße 10, 4663 Laakirchen, Tel.: 07613/45 000, office@institutthemer.at, www.unternehmerkraft.at

LINZ
Auswahl von Lehrlingen + Bewerbungsgespräche, Mi 16.12.2015, 08:00-15:30 Uhr, Kosten: 170 €, BFI, Raimundstraße 3, 4020 Linz, Tel.: 0810/004 005, service@bfi-ooe.at, www.bfi-ooe.at

Qualitätsmanagementsysteme, 18.-20.01.2015, Mi + Fr 09:00-17:00 Uhr, Kosten: 1530 €, QA, Am Winterhafen 1, 4020 Linz, Tel.: 0732/342 322-11, susanne.bader@qualityaustria.com, www.qualityaustria.com

Spitzenleistungen durch richtiges Coachen, 20. + 21.01.2016, Mi + Do 09:00-17:00 Uhr, Kosten: 438 €, Wifi, Wiener Straße 150, 4021 Linz, Tel.: 05/7000-77, kundenservice@wifi-ooe.at, www.wifi-ooe.at

Aktuelle Entwicklungen im Arbeitsrecht, 02 + 03.02.2016, Di+ Mi 08:30-16:30 Uhr, Kosten: 1272 €, Hotel Schillerpark, Schillerplatz, 4020 Linz, Tel.: 1272 €, Tel.: 01/713 80 24-18, np@ars.at, www.ars.at

SCHÄRDING
English-Focus on Presentations, 28.01. - 11.02.2016, Do 18:00-22:00 Uhr, Kosten: 195 €, BFI, Schulstraße 4, 4780 Schärding, Tel.: 0810/004 005, service@bfi-ooe.at, www.bfi-ooe.at

WELS
Stimme + Sprechtraining, 21. + 27.01.2016, Do + Mi 16:00-21:00 Uhr, Kosten: 225 €, Wifi, Dr.-Koss-Strasse 4, 4600 Wels, Tel.: 05/7000-77, kundenservice@wifi-ooe.at, www.wifi-ooe.at

Sie haben auch einen Kurs anzukündigen? Senden Sie die Infos bitte an regional@wirtschaftsblatt.at

WORK-LIFE

60-Stunden-Job: So halten Manager durch

Oberösterreichische Unternehmer und Führungskräfte sind sich einig: Es muss Auszeiten von der Arbeit geben. Dennoch ist für sie klar, dass weniger zu arbeiten kein Allheilmittel ist.

VON STEPHANIE DIRNBACHER

Ich beginne um sechs Uhr und sitze bis 22 oder 24 Uhr – fast jeden Tag. Es kann aber sein, dass ich am Sonntagvormittag nur wenig mache.“ So beschreibt Michael Leitner seinen Arbeitsalltag. Der Gründer der LME GmbH, die in Walding Energiesparheizsysteme baut und vertreibt, hat nach eigenen Angaben seit 25 Jahren keinen Sport mehr betrieben. Seine Familie sieht er in der Früh und mittags. Dreimal im Jahr macht er Urlaub. „Derzeit gibt es nicht viele Energie-Tankstellen“, sagt Leitner.

Der Unternehmer, der fünf Mitarbeiter in der Produktion beschäftigt, ist sich bewusst, „dass die Arbeit weniger werden muss“. Nächstes Jahr soll ihm eine Sekretärin unter die Arme greifen.

Leben nach dem Kalender

Elisabeth Walch, auf Work-Life-Balance spezialisierter Coach, warnt vor allem Kleinunternehmer: „Nur durch viel arbeiten wird man nicht erfolgreich.“ Sie weiß, dass viele Unternehmer und Führungskräfte sich zu spät Hilfe suchen, wenn es um die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben geht. „Die sind dann oft schon im Burn-out“, so Walch. Für das wichtigste Tool hält sie ein strenges Zeitmanagement und eine

Einteilung der Termine in dringend, wichtig und weniger wichtig. Ein dringender Termin wäre etwa eine Überweisung an das Finanzamt, und „dringend geht vor wichtig“, sagt Walch. Grundsätzlich gilt: Weniger ist mehr. „Oft nimmt man sich viel zu viel vor, und das erzeugt Stress.“ Auch private Termine rät sie, in den Kalender einzutragen und nicht mehr zu verwerfen. Wer merkt, dass die Work-Life-Balance aus dem Ruder gerät, solle sich Kurse, etwa für Stressmanagement, auferlegen.

Für Barbara Krahwinkler, Geschäftsführerin der Linzer Werbeagentur Createam, geht es bei Work-Life-Balance „nicht so sehr um Arbeitszeiten, sondern darum, glücklich zu sein“. Deshalb ist für sie am wichtigsten, „dass die Arbeit Spaß macht“. Circa 50 bis

”
Nur durch viel arbeiten wird man nicht erfolgreich.

ELISABETH WALCH
COACH



60 Stunden pro Woche sitzt sie im Büro oder bei beruflichen Terminen. Sie schafft sich aber auch Auszeiten. Diese seien gerade in der Kreativbranche nötig, „um den Kopf freizubekommen“. Krahwinkler findet den Ausgleich im Sport: Drei- bis viermal die Woche geht die Agenturchefin laufen oder powert sich beim Kampfsport aus. Sie ist überzeugt, dass das Thema Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben in Unternehmen in Zukunft bedeutender wird, vor allem, um sich qualifiziertes Personal zu angeln.

Freiraum steigert Eifer

Als „eines der innovativsten Unternehmen, was die Work-Life-Balance betrifft“ bezeichnet Wolfgang Detzer Hali Büromöbel. Detzer ist für das Unternehmen in Eferding seit Jahresanfang als Marketingleiter tätig. Vom mittleren Management aufwärts „arbeiten wir, wo und wann wir wollen. Es gibt keine Anwesenheitspflicht“, schwärmt er. Detzer ist überzeugt, dass gewisse Zugeständnisse an Manager auch deren Arbeitseifer erhöhen.

Er selbst arbeitet viel – er möchte nicht verraten, wie viel –, „aber es fällt nicht so ins Gewicht, weil man es sich frei einteilen kann“.

AUSZEICHNUNG

► Hofer, Miba und Voestalpine stellen vorbildlich ein

WIEN. Die Hofer KG mit Sitz in Wels wurde vom Career-Verlag als „Bester Recruiter Oberösterreichs“ ausgezeichnet. Österreichweit landete das Handelsunternehmen auf Platz vier, hinter Ernst & Young, ISS Facility Services und LKW Walter. Für die Auszeichnung wird u. a. getestet, wie professionell sich das Unternehmen gegenüber Bewerbern verhält. Unter den Top 20 landeten auch die Oberösterreichische Voestalpine (8.), die Miba AG (14.) und die Alois Pöttinger Maschinenfabrik (19.). [mad]



Reiter

Agenturchefin Barbara Krahwinkler weiß: Um kreativ zu sein, braucht man einen Ausgleich.

Trotzdem steht die Familie an erster Stelle. Bewegung versucht er mit einem Schrittzähler in den Alltag einzubinden: „Der macht mich aufmerksam, dass ich pro Tag 15.000 Schritte machen muss.“

Bernhard Kittel, Chef der Happy-Foto-GmbH in Freistadt, steht mittlerweile täglich auf dem Crosstrainer. „Ich arbeite oft nur

vier Tage die Woche und versuche, das Wochenende zu verlängern“, erzählt der 63-Jährige. Das war früher anders: „Ich habe mindestens 120 Stunden die Woche gearbeitet und hatte keine Work-Life-Balance.“

»Die Autorin erreichen Sie unter stephanie.dirnbacher@wirtschaftsblatt.at

WUSSTEN SIE ...

■ **Die Vereinbarkeit** von Beruf und Privatleben sehen 42 Prozent der Führungskräfte und Unternehmer als nicht gegeben. Zu diesem Ergebnis kommt der jüngste Management Report des Hernstein Instituts, in dem 1500 österreichische und deutsche Manager und Unternehmenseigentümer befragt wurden. Eine aktuelle Studie des Wirtschaftsforums der Führungskräfte (WdF) zeigt: 68 Prozent der 250 befragten österreichischen Manager empfinden in ihrer Work-

Life-Balance einen deutlichen Überhang des Berufs.

■ **Über gesundheitliche Probleme** klagten laut WdF-Studie 27 Prozent der heimischen Manager, wobei der Frauenanteil dabei deutlich höher ist. Die häufigsten Probleme betreffen den Bewegungsapparat.

■ **Sportlich aktiv** - und zwar mehrmals in der Woche - ist laut WdF-Studie knapp die Hälfte aller Befragten.

ANZEIGE

Unternehmerinnen **2016**
AWARD

WIR SUCHEN DIE TOP-UNTERNEHMERINNEN

WKO – Frau in der Wirtschaft und WirtschaftsBlatt küren die Unternehmerinnen des Jahres 2016

Österreich hat viele herausragende Unternehmerinnen. Mit dem bereits zum zweiten Mal veranstalteten Unternehmerinnen-Award werden die Verdienste der Frauen in der Wirtschaft in den Mittelpunkt gestellt. Unternehmerinnen sind in der Wirtschaft breit aufgestellt: als Chefinnen bekannter Unternehmen bis hin zu Nischen, in denen man nie eine Chefin vermuten würde. Ausgezeichnet werden Österreichs Top-Unternehmerinnen in vier Kategorien.

Der Preis wird vergeben für die beste Unternehmerin im Bereich:

- Start-up
- Innovation und Forschung
- Export
- Besondere unternehmerische Leistung

Alle Einreichungen werden von einer hochkarätigen Jury geprüft und bewertet. Die Siegerinnen werden im Jänner im Rahmen einer großen Gala in Wien gekürt.

Unterstützt von

ŠKODA



» MACHEN SIE MIT:

Die Anmeldefrist zum großen Wettbewerb läuft bis 7. Dezember 2015 unter www.unternehmerin.at/award2016

Ein Wettbewerb von



Wirtschafts  Blatt

