



Negative Denkmuster rauben uns sowohl beruflich als auch privat Energie und Lebensfreude. Foto: iStock

## Sprache des Körpers wieder verstehen

**Innsbruck** – Negative Denkmuster sind für innere Blockaden verantwortlich, die uns Energie und Lebensfreude rauben. Durch Ängste, Sorgen und verdrängte Gefühle wie Trauer, Schmerz und Wut blockieren wir den Weg zu den eigenen Kraftquellen und können unser volles Potenzial nicht gänzlich ausschöpfen. Diese Denkmuster stammen meist aus unserer Kindheit und können auch Auslöser für eine Vielzahl körperlicher Beschwerden sein.

Birgit Jankovic-Steiner meint: „Jede Blockade ent-

steht nicht von ungefähr. Will man innere Blockaden lösen, muss man bereit sein, seine ungeklärten Themen bewusst zu reflektieren.“

Jankovic-Steiner ist sich sicher, dass alle Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens machen, in unserem Körper gespeichert werden. In ihrem Buch „Der Feeling-Code“ teilt sie ihr Wissen über eine Selbsthilfemethode, die der Schlüssel zu seelischer und körperlicher Gesundheit ist. Schritt für Schritt lernen wir, die Signale unseres Körpers wieder zu verstehen und darauf zu achten, was sie uns sagen wollen. Denn der Körper ist der Spiegel unserer Seele, und wir können wieder mit ihm in Kontakt treten und hören lernen, welche Botschaften er uns vermitteln will.

Bei ihrer Methode nutzt der Lebenshilfe-Coach vor allem das Modell des „Inneren Kindes. Die zahlreichen Übungen, die überall angewendet werden können, helfen, sich von Altlasten zu befreien und wieder Lebensfreude in den Alltag zu bringen. (TT)

### Der Buchtipp Probleme verstehen und loslassen

Birgit Jankovic-Steiner:  
Der Feeling-Code,  
Droemer  
Knaur Verlag,  
256 Seiten,  
18,50 Euro.



Ein Buchtipp  
von [www.business-bestseller.com/tt](http://www.business-bestseller.com/tt)

## Volontariat für Tiroler Studierende

**Innsbruck** – Die Wirtschaftskammer bietet österreichischen Studierenden der Wirtschafts- und Rechtswissenschaften die Möglichkeit zu einem ein- bis dreimonatigen Einsatz an einem der weltweit 71 österreichischen Außenwirtschaftszentren. Die WK Tirol finanziert dieses Programm mit und bietet so Tiroler Studenten die Chance zu einer unvergesslichen Berufserfahrung im Ausland.

Dabei soll das Programm den Studenten einerseits das Netzwerk und die Tätigkeiten der Außenwirtschaftszentren näherbringen und andererseits die Möglichkeit zu interessanten Auslandseinsätzen sowie ersten Berufserfahrungen bieten. Bewerbungen sind ab sofort bis 15. September 2020 ausschließlich online möglich. Nähere Infos zu dem Programm findet man unter: <https://www.wko.at/tirol/volontaere> (TT)



Die FH Kufstein überzeugt im internationalen Vergleich. Foto: FH Kufstein

## FH Kufstein ausgezeichnet

**Kufstein** – 2020 untersuchte der Rankingspezialist U-Multirank erneut 1759 Hochschulen im internationalen Vergleich. Die FH Kufstein Tirol wurde auch dieses Jahr als einzige österreichische Hochschule für ihre Internationalität mit der Bestnote „sehr gut“ ausgezeichnet und belegt erstmals in der Kategorie „Contact to Work Environment“ einen Platz in der Top-25-Platzierung. „Unsere Hochschule legt einen hohen Wert auf die internationale Ausrichtung und praxisnahe Lehre, diese Wertschätzung wurde nun erneut durch den Rankingspezialisten bestätigt“, freut sich FH Kufstein-GF Thomas Madritsch. (TT)

# Sie sind die Stimme des Unternehmens

Pressesprecher arbeiten an der Schnittstelle zwischen Unternehmen und Medien. Patrick Dierich ist seit 15 Jahren Sprecher des Flughafens Innsbruck.

Von Denise Neher

**Innsbruck** – In dieser Woche hat der Flughafen Innsbruck wieder den Betrieb aufgenommen und das Handy von Patrick Dierich läutet aus diesem Grund besonders oft. Der 47-Jährige ist als Pressesprecher des Innsbrucker Flughafens der Hauptansprechpartner für Journalisten. Pressesprecher geben Interviews, verfassen Texte für Pressemitteilungen, die Firmen-Webseite, Unternehmenspublikationen sowie Fachzeitschriften und leiten Pressekonferenzen. Sie fertigen Pressespiegel an, konzipieren PR-Maßnahmen und beraten die Geschäftsführung bei der öffentlichkeitswirksamen Formulierung der Unternehmenspolitik. Dabei arbeiten sie meist mit der Marketingabteilung oder direkt mit den Führungsorganen des Unternehmens zusammen. In Notfällen müssen sie Tag und Nacht Rede und Antwort stehen. Auch der Flughafen Innsbruck besitzt einen Krisenplan für den Fall eines Unglücks. „Der Presstext ist schon so vorgeschrieben, dass man nur noch das Wichtigste ergänzen muss und sogar die Namensschilder für die Pressekonferenz sind schon gedruckt“, erklärt Dierich.

Pressesprecher arbeiten angestellt, sind aber auch freiberuflich als PR-Berater tätig. Eine dezidierte Ausbildung zum Pressesprecher gibt es nicht. Viele Pressesprecher haben Marketing-, Kommunikations- oder PR Studiengänge belegt und wichtige Erfahrungen im Medienbereich gesammelt,



Zwischen Unternehmen und Medien: Patrick Dierich arbeitet seit 15 Jahren als Pressesprecher. Foto: Thomas Böhm

waren also selbst mal Journalisten. Auch ein Quereinstieg in den Beruf des Pressesprechers ist möglich. In vielen Unternehmen werden Experten gesucht, die spezifisches Fachwissen mitbringen bzw. über relevante Berufserfahrungen verfügen. Dierich hat das Tourismuskolleg besucht, nebenbei für einen Reiseveranstalter gearbeitet und war anschließend im Marketingbereich der Tirol Werbung tätig. Berufsbegleitend hat er internationales Management am MCI studiert. „Ein Pressesprecher muss sehr kommunikativ sein und außerdem Unter-

nehmenszusammenhänge verstehen“, erklärt Dierich. Unbedingt erforderlich sei außerdem ein umfangreiches Netzwerk. „Pressesprecher brauchen ausgezeichnete Kontakte sowie ein gutes Vertrauensverhältnis zu Medien, Behörden und wichtigen Personengruppen“, so Dierich.

Der gebürtige Mainzer ist seit 2003 beim Flughafen Innsbruck beschäftigt, seit damals ist sein Aufgabengebiet immer mehr gewachsen: Zunächst war Dierich Marketingleiter, dann kam der Pressebereich dazu, seit 2014 ist er Prokurist und seit 2019

stellvertretender Flughafendirektor.

### TT-Berufsporträt

**Voraussetzungen:** gutes mündliches und schriftliches Ausdrucksvermögen, Organisationsgeschick, Kontaktfreude, gutes Auftreten, Kreativität, gute Allgemeinbildung.

**Ausbildung:** Es gibt verschiedene Ausbildungsmöglichkeiten in den Bereichen Journalismus, Marketing, PR, Kommunikation, Management und Werbung sowie Medienkunde. Je nach Unternehmen können aber auch fachspezifische Ausbildungen erforderlich sein.

## Urlaubsgefühl im Büro

Mikropausen und Urlaubserinnerungen im Job tragen zur langfristigen Erholung bei.

Von Nina Zacke

**Wien** – Wir wissen derzeit nicht, ob heuer ein Urlaub an der Küste Spaniens oder eine Sightseeing-Tour in London möglich sein wird. Ein Heimaturlaub in Österreich oder ein Urlaub zuhause können indes gute Alternativen sein.

Trotz Vorfreude auf die Auszeit bieten die Tage und Wochen vor Urlaubsbeginn einen erhöhten Stresspegel. Urlaubsvertretungen müssen organisiert werden, der Urlaub muss vorbereitet werden, man möchte so viel (Büro-) Arbeit wie möglich im Vorfeld erledigen. Dadurch werden Menschen oft bei Urlaubsantritt krank, besser bekannt unter dem Begriff „Leisure Sickness“, also der Freizeitkrankheit.

Wie man dem entgegenwirken und ein Urlaubsfeeling im Businessalltag schaffen kann, weiß Businesscoach Brigitte Zadrobilek: „Damit die langfristige Erholung nicht zu

kurz kommt und man im Büro nicht gleich wieder ausgeblutet ist, sollte man Urlaubselemente in den Joballtag einbauen.“ Das seien Kleinigkeiten mit großer Wirkung: Wer im vergangenen Sommer etwa in Griechenland war, macht sich im Büro einen griechischen Salat, stellt sich ein Glas mit Sand und Muscheln auf den Schreibtisch oder erinnert sich mit einem Strandfoto an das Urlaubsgefühl. Eine gute Übung sei der Miniurlaub, sagt Zadrobilek. Dafür wird eine Liste mit 20 bis 30 Dingen erstellt, die auch im Urlaub gerne getan werden. „Jeden Tag versucht man dann einen Punkt dieser Liste umzusetzen“, schildert der Stresscoach. Dafür muss man nicht zwei Stunden investieren, eine halbe Stunde reiche bereits. „Am Ende der Woche reflektiert man schließlich, was sich im Vergleich zu vorher verändert hat“, rät Zadrobilek weiters.

Generell plädiert die Wiene-

rin darüber hinaus dazu, vermehrt Mikropausen, ca. 20 bis 30 pro Tag, in die Arbeitszeit zu integrieren. Das sind Pausen von ein paar Sekunden bis zu einer Minute, in denen man sich dehnt, streckt, die Fäuste ballt, die Augen schließt, bewusst die Pflanzen gießt oder sich an den vergangenen Urlaub erinnert. „Ein stressiger Arbeitstag lässt uns nämlich

Pausen vergessen, besonders im Home-Office“, so Zadrobilek. Spätestens nach 90 Minuten brauche jeder eine kurze Auszeit. Wer sich nicht daran hält, baut Leistung ab und macht vermehrt Fehler: „Wenn ich durcharbeite, ohne Ruhepausen, kostet mich das viel Energie. Dann schaffe ich abends gar nichts mehr, weil ich zu ausgelaugt bin.“



Auch der positive Gedanke an die Urlaubszeit kann im Joballtag zur langfristigen Erholung beitragen. Foto: iStock