

# STELLENMARKT

## Bildung & Beruf

### Handy am Arbeitsplatz

Die «Jungen» in der Schweiz nutzen das Handy während der Arbeitszeit nicht häufiger, eine Verbotsregel in der Firma ist nicht sinnvoll und der meistgenannte Grund fürs private Telefonieren am Arbeitsplatz sind begrenzte Öffnungszeiten vieler Institutionen. Das belegt die empirische Studie von Katja Müggler.

Weshalb beschäftigen Sie sich mit der Nutzung von Mobiltelefonen am Arbeitsplatz?

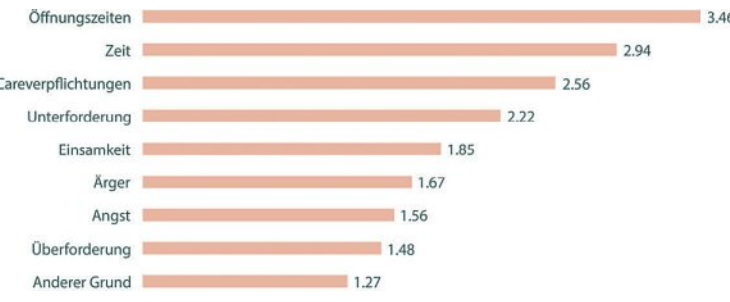


Abb.: Gewichtige Gründe für eine gesteigerte Nutzung von IT-Geräten zu privaten Zwecken. Skala von 1 (trifft gar nicht zu) bis 5 (trifft voll und ganz zu), n=134.

Aber freie Zeit und Unterforderung führen doch dazu, dass Mitarbeitende das Handy nutzen. Sind Verbote da nicht sinnvoll?

Das ist eine Frage der Unternehmenskultur. Zu ergründen, weshalb eine Regel überschritten wird, gibt wichtige Hinweise. Beispielsweise im öffentlichen Verkehr entsteht am Ende einer Fahrt möglicherweise eine Kurzauszeit, die genutzt werden kann um aufs Handy zu schauen. Oder auf dem Bau wartet man auf die nächste Materiallieferung und nutzt so die freie Zeit. Im Büro kann sich jemand nicht mehr konzentrieren und organisiert zwischendurch den Feierabend per Handy. Diesem Handeln mit einem Verbot zu begegnen, ist kontraproduktiv und im Home-Office untauglich. Unterforderung hingegen ist Langeweile, die krank macht. Das sogenannte Boreout hat erhebliche persönliche, personelle und ökonomische Konsequenzen. Die häufige Nutzung von Social Media kann ein Hinweis darauf sein, dass Mitarbeitende davon betroffen sind. Die Vorgesetzten sollten deshalb sensibilisiert werden, einen Zusammenhang zwischen Zeit am Handy oder Computer und Unterforderung zu erkennen und darauf zu reagieren, anstatt auf einem Verbot zu bestehen.

Gibt es eine Erklärung, weshalb sich die Angestellten nicht an die Regeln halten?

Möchte ich beispielsweise einen Termin bei der Hausärztin vereinbaren, bin ich an die Telefonzeiten gebunden. Und wenn ich Kinder oder Eltern betreue, sollte ich in dringenden Fällen erreichbar sein. Dadurch entsteht ein Dilemma zwischen privaten Verpflichtungen und geschäftlichen Vorgaben. Sanktionen seitens Unternehmen lösen das Problem nicht. Die Studie belegt auch, dass die Zeit am Handy unter 5 Min./Std. liegt und damit niedrig ist. Gemäss GWI-Report 2021, Social media marketing trends, gibt es lediglich drei Länder von 46, bei denen eine tiefere Nutzungsdauer gemessen wurde: Japan, Südkorea und Holland.

Empfehlen Sie im Grunde, alles einfach laufen zu lassen?

Weshalb soll ein Powernap für alle besser sein als eine Unterhaltung am Handy? Ich wünsche mir, dass die Studie Impulse gibt, um das Thema Handy-nutzung am Arbeitsplatz dif-

ferenzieren zu betrachten und auch in der Geschäftsleitung zu diskutieren. Fast alle Befragten, die während der Arbeitszeit Social Media nutzen sagen, ihre Arbeit leide nicht darunter. Deshalb empfehle ich, das Thema zu enttabuisieren und Regeln einzuführen, die auf Eigenverantwortlichkeit und Selbststeuerung basieren. Damit meine ich nicht «laissez-faire». Im Fokus sollte die Arbeitsqualität und die -Motivation stehen. Gemeinsam Entwicklungsziele festlegen, überprüfen und Handlungsschritte definieren ist zielführender als restriktive Regeln erlassen.

Zudem ist Unterforderung und zu viel freie Zeit während der Arbeit demotivierend und Familienarbeit und Erwerbsarbeit vereinbaren können ist motivierend.

Katja Müggler ist Coach für Kadermitarbeitende, Organisationsberaterin bso und Gastdozentin.

Ihre explorative empirische Studie «Zum Umgang mit IT-Geräten zu privaten Zwecken während der Arbeitszeit» finden Sie unter: [www.katja-mueggler.ch/studie-handy-verbot](http://www.katja-mueggler.ch/studie-handy-verbot)



## Kaderstellen

freigymer

Seit 160 Jahren bietet der Freigymner in Bern eine leistungsfördernde und persönlichkeitsorientierte Lernumgebung und seinen Schülerinnen und Schülern den Weg zur Matur, ab der 5. Klasse. Wir suchen auf das neue Schuljahr 2022:

### Rektorin / Rektor

Sie nehmen Bildung persönlich

Wir freuen uns auf Sie - erfahren Sie mehr über die Aufgabe unter [www.iek.ch](http://www.iek.ch).

**iek Institut für emotionale Kompetenz AG**  
Hallenstrasse 34 | Postfach 186 | 3000 Bern 6 | 031 333 42 33  
Rennweg 32/34 | Postfach 3767 | 8021 Zürich | 043 497 26 20  
[www.iek.ch](http://www.iek.ch)  
Fähigkeiten erkennen, entwickeln, einsetzen

## Verwaltung/Administration

**EINWOHNERGEMEINDE HILTERFINGEN**

Hilterfingen mit rund 4'100 Einwohnerinnen und Einwohnern liegt am rechten Thunerseeufer. Die Gemeinde ist bestens erschlossen und gilt als attraktiver Wohn- und Arbeitsort. Für unsere Gemeindeschreiberin suchen wir per sofort oder nach Vereinbarung eine/n

**Kaufmännische/n Mitarbeiter/in (Pensum 60%)**

Sie erledigen eine Vielzahl administrativer Arbeiten der Gemeindeganzlei. Zu Ihren Hauptaufgaben gehören folgende Bereiche:

- Verantwortlich für die Parkplatzbewirtschaftung und das Buswesen
- Verantwortlich für die Arbeitssicherheit
- Administrative Arbeiten im Bereich der Gemeindeführungsorganisation
- Bearbeitung von Raumreservierungen
- Führung des Gewereregisters
- Betreuung des Fundbüros
- Mithilfe bei der Organisation von Anlässen
- Schalter- und Telefondienst
- Weitere durch den Gemeindeschreiber oder seinen Stellvertreter zugewiesene Aufgaben

**Wir erwarten:**

- Abgeschlossene kaufmännische Lehre, vorzugsweise bei einer Gemeindeverwaltung
- Freude an lebhaftem Betrieb mit viel Publikumsverkehr
- Selbständige und zuverlässige Arbeitsweise
- Gute EDV-Anwenderkenntnisse (Kenntnisse von Nest/Abacus/Axioma sind von Vorteil)

**Wir bieten:**

- Fortschrittliche Arbeitsbedingungen
- Abwechslungsreiche, vielseitige und interessante Tätigkeiten in einem kleinen, dynamischen Team
- Moderner Arbeitsplatz und zeitgemässe technische Hilfsmittel

Gerne erteilen Ihnen der Gemeindeschreiber, Jürg Arn, oder sein Stellvertreter, Stéphane Chevalley, Telefon 033 244 60 60, weitere Auskünfte zum Stellenprofil oder zu allgemeinen Fragen.

Ihre Bewerbung (inklusive Foto) richten Sie bitte ausschliesslich via E-Mail oder online über unsere Homepage bis spätestens am 14. Januar 2022 an die Gemeindeschreiberin Hilterfingen, z.H. Jürg Arn, Gemeindeschreiber, [gemeindeschreiberei@hilterfingen.ch](mailto:gemeindeschreiberei@hilterfingen.ch).

Hilterfingen hat viel zu bieten! Verschaffen Sie sich einen ersten Eindruck auf unserer Website unter [www.hilterfingen.ch](http://www.hilterfingen.ch).

Nr. 290, Samstag, 11. Dezember 2021  
Tel. 031 330 31 11, [inserate@bernerzeitung.ch](mailto:inserate@bernerzeitung.ch)  
Erscheint in Der Bund, Berner Zeitung Gesamt, Langenthaler Tagblatt, Thuner Tagblatt, Berner Oberländer, Bieler Tagblatt

Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt

## «Der Weg zurück war ein schwieriger Prozess»

Vor zwei Jahren erlitt Nicole Bergdorf einen psychischen Zusammenbruch, der sie vollständig aus der Bahn warf. Mittlerweile hat sie beruflich wieder Fuss gefasst – dank viel Geduld, einem starken Willen und der Unterstützung der Stiftung TRANSfair.

PETER BRAND

**Frau Bergdorf, wie verlief Ihre berufliche Laufbahn?**

Nach einer kaufmännischen Grundausbildung arbeitete ich als Reiseberaterin. Später entschied ich mich für einen Wechsel ins Marketing mit entsprechender Weiterbildung. Nach ein paar Jahren in diesem Bereich vollzog ich einen Quereinstieg in die Werbung und arbeitete in diversen Werbe- und Eventagenturen in Bern.

**Sie waren also gut unterwegs – dann ging es plötzlich nicht mehr weiter. Was war passiert?**

Im Februar 2019 starb meine Mutter unerwartet an einer Hirnblutung. Weitere Schicksalsschläge kamen innerhalb kurzer Zeit hinzu. Im Mai tauchten die ersten Einschränkungen auf und ich realisierte, dass etwas nicht mehr stimmte. Ich wollte mein Pensum temporär reduzieren, jedoch war die Reaktion auf meinen Wunsch leider unangenehm. Das war dann der Trigger für meine psychischen Zusammenbruch.

**Welche Gefühle löste das bei Ihnen aus?**

Angstzustände, die immer schlimmer wurden und mich völlig in Beschlag nahmen. Irgendwann kam der Punkt, an dem ich nicht mehr konnte. Hinzu kamen Existenzängste und die Angst, nicht mehr zu funktionieren. Ich versuchte zuerst, meine Ängste ambulanz in den Griff zu bekommen, begab mich nach Grindelwald und hoffte, mit etwas Abstand wieder aufatmen zu können. Aber es wurde immer schlimmer. Anfang Juni hatte ich keine Kraft mehr und willigte ein, in eine Klinik einzutreten. Und mit dem Eintritt nahm auch der Druck seitens des Arbeitgebers zu. In meiner von der Krankheit dominierten Wahrnehmung war ich nun ganz unten angekommen.

**Wer hat Sie in dieser schwierigen Zeit begleitet?**

Mein Vater, der selbst am Ende seiner Kräfte war. Gute Freunde, mein Götti mit seiner tollen Frau, meine lieben Nachbarn, alle Menschen aus dem Psychiatriezentrum Münsingen, meine Therapeutin, meine Eingliederungsfachperson der IV und meine grandiose Job Coachin der Stiftung TRANSfair. Ihr habe ich sehr viel zu verdanken.

**Sie absolvierten mit ihr ein Aufbau- und Belastbarkeits-training. Was genau muss man sich darunter vorstellen?**

Es ging darum, nach der Krise wieder zurück in den Arbeitsalltag zu finden. Dieser Weg zurück war ein schwieriger Prozess, denn ich war gebeutelt



Die Zuversicht ist wieder da: Nicole Bergdorf.

Bild: Katja Dürig

## Stiftung TRANSfair

Das Thuner Sozialunternehmen bietet Menschen, die aus psychischen Gründen besonders herausgefordert sind, einen begleiteten Arbeitsplatz und damit eine geordnete Tagesstruktur sowie gesellschaftliche Anteilnahme. Dadurch ermöglicht TRANSfair den Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt.  
Mehr: [www.trans-fair.ch](http://www.trans-fair.ch)

von Ängsten. Würde ich je wieder arbeiten können? Das Belastbarkeits-training zeigte meine gesundheitliche Verfassung auf. Dieser Spiegel war ungefiltert und unglücklich hart, denn es ging praktisch nichts mehr wie vorher. Der nächste Schritt war das Aufbau-training. Ich startete mit einem Pensum von 50 Prozent und erhielt sukzessive mehr Arbeit und mehr Verantwortung. Es brauchte viel Zeit, Geduld und Kraft sowie stetige Arbeit an mir selbst. Erste wahrnehmbare Fortschritte stellten sich erst nach rund fünf Monaten ein.

**Wie sieht Ihre Situation heute aus?**

Ich arbeite wieder in der Marketingkommunikation, jedoch auf Kunden-seite. Bereits im «normalen» Bewerbungsprozess kommunizierte ich, dass ich gesundheitlich angeschlagen bin. Mein neuer Arbeitgeber liess sich davon glücklicherweise nicht einschüchtern. Das finde ich grossartig. Dank dieser Unterstützung sowie derjenigen der IV und der Stiftung TRANSfair konnte ich im Februar 2021 mit 20 Prozent bei der Furrer+Frey AG einsteigen und laufend aufstocken. Seit Oktober bin ich nun fest angestellt.

**Was bedeutet es Ihnen, wieder geregelt arbeiten zu können?**

Sehr viel. Jedoch ist alles noch mit Ängsten verbunden, denn ich möchte nie wieder einen solchen Tiefpunkt erleben. Meine Arbeit ist mir nach wie vor wichtig – aber alles in einer einigermassen «normalen» und «gesunden» Menge. Familie und Freunde gehen klar vor. Und meine Gefühlswelt hat unterdessen einen anderen Stellenwert.

**Und was geht Ihnen durch den Kopf, wenn Sie auf Ihre schwierige Lebensphase zurückblicken?**

Demut, Hoffnung, sehr viel Trauer, in einer ganz kleinen Ecke Wut und Unverständnis für soziale Inkompetenz. Viel Dankbarkeit, dass ich in dieser Lebensphase so viele tolle Menschen hatte und kennenlernen durfte, die mich begleitet und mir geholfen haben – und es immer noch tun.

**Herausgeber**  
Mittelschul- und Berufsbildungsamt  
Internetseite: [www.bs.ch/einsteiger](http://www.bs.ch/einsteiger)  
Newsletter: [www.bs.ch/berufsbildungsbrief](http://www.bs.ch/berufsbildungsbrief)  
Kontakt: [einsteiger@bs.ch](mailto:einsteiger@bs.ch)

Unterstützt durch:



Kanton Bern  
Canton de Berne



biz  
Berufsbildungs- und  
Informationszentren



B E K B



B C B E



Die POST



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Personalamt EPA



LINDENHOFGRUPPE

## Diverse Berufe

Der Bereich Informatik betreut die gemeindefür IT-Infrastruktur der Gemeindeverwaltung und der Volksschule an 16 Standorten und mit rund 2'000 vernetzten Informatikkomponenten.

Wir suchen per **1. März 2022** oder nach Vereinbarung eine/n

**Informatiker/in Systemtechnik 80 – 100 %** und eine/n  
**ICT-Supporter/in 80 %** (% verhandelbar)

Informationen über die Gemeinde Steffisburg sowie die detaillierte Stellenausschreibung finden Sie unter [www.steffisburg.ch](http://www.steffisburg.ch).

## Gewerbe/Industrie

Für unseren Hauptbetrieb in Agarn (Wallis) suchen wir **nach Vereinbarung** einen:

- **Werkstattleiter**
- **Diagnostiker**
- **Landmaschinenmechaniker**

Die AMMETER AG ist seit 35 Jahren als führendes Unternehmen im Schweizer Landmaschinenhandel tätig und ist mit 3 Filialen im Wallis vertreten. Wir bieten in allen Filialen Verkauf, Reparatur und Service von Land- und Kommunalmaschinen an.

**Hauptvertretungen:** Reform, New Holland, Rapid, Pöttinger, Honda, Saris, Stihl, Husqvarna

Mehr Infos unter [www.ammeterag.ch](http://www.ammeterag.ch)/ Stellenangebote.  
Bewerbung per E-Mail bitte an die folgende Adresse: [info@ammeterag.ch](mailto:info@ammeterag.ch)

**AMMETER AG**  
Geschäftsleitung, Industriestrasse 5,  
3951 Agarn (Wallis) Tel. 079 219 26 82

Offen?

SBV

Eine Sehbehinderung macht den Alltag zur Herausforderung. Der Schweizerische Blinden- und Sehbehindertenverband SBV hilft. [sbv-fsa.ch](http://sbv-fsa.ch)

Spendenkonto 30-2887-6

## Diverse Berufe

**Freiburger Nachrichten** **Der Murtenbieter** **Anzeiger von Kerzers**

Die Freiburger Nachrichten AG ist als Herausgeberin der Tageszeitung «Freiburger Nachrichten» sowie der Wochenzeitungen «Der Murtenbieter» und «Anzeiger von Kerzers» im Kanton Freiburg sehr gut positioniert. Im Rahmen der Digitalisierung unserer Medienprodukte haben wir Anfangs Jahr die Redaktion neu aufgestellt und sind in modern eingerichtete Räumlichkeiten nahe beim Bahnhof Freiburg umgezogen.

Für das Redaktionsteam der «Freiburger Nachrichten» suchen wir per sofort oder nach Vereinbarung

**Zwei Reporter/innen** (60 bis 100%)

**Eine/einen Stagiaire** (100%)

**IHRE AUFGABE:** Sie verfolgen die Tagesaktualität im Sensesbezirk oder in der Stadt und Agglomeration Freiburg an vorderster Front und wissen, welche Themen die Menschen in der Region bewegen. Entsprechend planen und realisieren Sie multimedial angereicherte Reportagen, Porträts und Hintergrundberichte für unsere Onlinekanäle sowie auch für die gedruckte Zeitung.

**IHR PROFIL:** Wir suchen Personen, die bereits über Erfahrung im Lokaljournalismus verfügen und die das multimediale Storytelling beherrschen. Die Stage-Stelle ist geeignet für Personen, die Fuss fassen wollen im digital ausgerichteten Journalismus. So oder so interessieren Sie sich für das aktuelle Geschehen im Kanton Freiburg. Das Texten fällt Ihnen ebenso leicht wie das Handling von Smartphonekamera und Mikrofön. Variable Arbeitszeiten und Wochenendeinsätze bereiten Ihnen keine Mühe. Nicht zuletzt haben Sie einen Bezug zum zweisprachigen Kanton Freiburg und verfügen über solide Französischkenntnisse.

Wollen Sie die Herausforderung annehmen und unser Team beim multimedialen journalistischen Arbeiten bereichern? Dann freuen wir uns, von Ihnen zu hören. Erste Auskünfte erteilt Ihnen unser Chefredaktor Christoph Nussbaumer gerne per Telefon (026 505 34 34) oder per Mail [ch.nussbaumer@freiburger-nachrichten.ch](mailto:ch.nussbaumer@freiburger-nachrichten.ch)

Ihre Bewerbung mit Motivationsschreiben, Lebenslauf, allfälligen Arbeitsproben und Foto senden Sie bis zum 5. Januar 2022 per E-Mail an [j.baechler@freiburger-nachrichten.ch](mailto:j.baechler@freiburger-nachrichten.ch)

Redaktion Freiburger Nachrichten  
Avenue de Tivoli 3 • Postfach • 1701 Freiburg • Tel. 026 505 34 34  
[www.freiburger-nachrichten.ch](http://www.freiburger-nachrichten.ch)

STELLEN  
MARKT

Gefunden werden, bevor man gesucht wird.

Jeden Mittwoch und Samstag in dieser Zeitung

BZ/BERNER ZEITUNG LANGENTHALER TAGBLATT THUNER TAGBLATT BERNER OBERLÄNDER [berneid.ch](http://berneid.ch) [bielerid.ch](http://bielerid.ch)