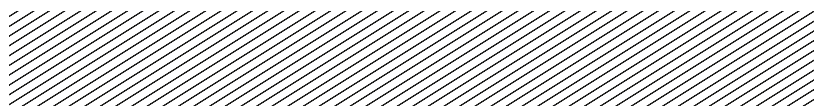




Silvia Neuweg, die Leiterin des Ausbildungszentrums (links), und Ausbildungskordinator Hubert Haider.

2-jähriger Turnus. Das Durchbrechen dieser Hierarchie bietet die Chance, „viel mehr auf Tuchfühlung zu gehen“. Gemeinsam wurde die starre Struktur, der Informationsfilter, durchbrochen: „Heute gibt es einen Kreis von Fachkoordinatoren, die die fachliche Entwicklung und die Koordination ihrer Kollegen übernehmen. Es bietet sich die Gelegenheit zur Mitgestaltung und zur Übernahme von Verantwortung für die Zukunft des Ausbildungszentrums.“ Alle zwei Jahre übernimmt ein anderer als Fachkoordinator die Führung der Gruppe.“

Damit ist gewährleistet, dass alle Stimmen gehört werden und gemeinsam an Lösungen gearbeitet wird. Keck: „Früher wurden Ideen durch bestimmte Filter abgeblockt. Das kann nun nicht mehr passieren, weil die Kommunikation viel transparenter läuft.“ Für den Ausbildungskordinator Hubert Haider ein bedeutender Schritt: „Das ist eine wesentliche Verbesserung. Es gibt mehr Koordination und man geht gemeinsam in dieselbe Richtung.“ Für die Leiterin des Ausbildungszentrums Neuweg ergeben sich weitere Potenziale: „Die Entwicklung der Meister selbst bekommt mehr Aufmerksamkeit. Wir starten etwa mit Praxistagen in den Betrieben, um den Kontakt zu intensivieren.“ Die Perspektiven für die Fachverantwortlichen sind damit deutlich gestiegen und das kommt schlussendlich den Lehrlingen zugute. ◀



Auch ohne Marlboro »light« bleiben

Wer mit dem Rauchen aufhört, nimmt oft zu. Ein Seminar will diesem Effekt nun vorbeugen.



Der Cartoon sagt alles: Ein Mann geht in die Trafik und kauft Zigaretten. Auf der Packung ist zu lesen: „Rauchen macht impotent.“ Der Mann zum Trafikanten: „Ich hätte gerne die mit Krebs.“ So verdreht ist die Welt der Raucher. Sie wissen, dass sie ihren Körper schädigen, und können trotzdem nicht damit aufhören. Eines der „beliebtesten“ Argumente ist: „Rauchen macht schlank, wenn ich aufhöre, nehme ich zu.“ Ein Argument, das durchaus seine Richtigkeit hat: „Ein Raucher erhöht seinen Grundumsatz um ca. 200 Kilokalorien pro Tag. Wenn er aufhört und normal weiterisst, kann das schon das eine oder andere Kilo zu viel ausmachen“, weiß Andreas Koller. Dieser faulen Ausrede will man nun einen Riegel vorschieben und hat daher das Seminar „Rauchfrei und schlank“ kreiert. „Zielgruppe sind Menschen, die das Rauchen aufgeben bzw. bereits aufgegeben haben und der Gewichtszunahme vorbeugen wollen.“ Machbar ist das, indem moderate Bewegung in den Alltag eingebaut und die Ernährung entsprechend angepasst wird. „Im Vorfeld wird ein Fitnesstest absolviert, um den Teilnehmern konkrete Bewegungsempfehlungen geben zu können.“ Claudia Csillag sorgt mit Entspannungsübungen und einem Sinnestraining für die Förderung der Genussfähigkeit. „Wir schulen die Sinne, die bei Rauchern doch stark beeinträchtigt sind. Wir schmecken und riechen unterschiedlichste Kräuter und Lebensmittel und ermöglichen so einen genussvollen Zugang zu einer gesunden Ernährung.“ Höhepunkt ist eine Körperreise zur Schokoladeninsel, bei der man wieder lernt, sich Schokolade auf der Zunge zergehen zu lassen, anstatt in sich hineinzuschlingen. Das neue Leben „post tabacum“ bekommt man während des Seminars auf sehr drastische Art und Weise vermittelt. „Wir machen am Anfang ein Porträtfoto, das mittels einer speziellen Technik so verfremdet wird, dass man aussieht, als wäre man 70 Jahre alt.“ Das Bild zeigt sämtliche Spuren von Bewegungsmangel, Tabakmissbrauch und sonstigen Lebensstilsünden. Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät, dieses Bild aktiv zu modellieren. (ph)

Claudia Csillag und Andreas Koller vermitteln Ex-Rauchern einen genussvollen Weg, ihr Gewicht selbst zu steuern!

