

OBERÖSTERREICH

2022

# moments

DAS ANDERE KARRIEREMAGAZIN FÜR DIE FRAU

Sheworks



DORIS  
HUMMER

MICHAELA  
KEPLINGER-MITTERLEHNER

URSULA  
SCHÖNEBORN-SILIGAN

EVELINE  
JUNGWIRTH

REGINA  
LEUCHTENMÜLLER

# 10 TOP-FRAUEN UND IHRE WEGE ZUM ERFOLG



STEFANIE  
SCHAUER

SUSANNE  
AIGNER

MICHAELA  
MADER

CHRISTINE  
ANTLANGER-WINTER

INES  
SCHILLER

powered by

LINZ AG

# Power-Frauen in der LINZ AG

Als regional fest verankerter Energie- und Infrastrukturkonzern ist die LINZ AG eine verlässliche und krisenfeste Partnerin für ihre mehr als 400.000 Kundinnen und Kunden. Darüber hinaus ist sie aber auch eine attraktive und mehrfach ausgezeichnete Arbeitgeberin, die seit vielen Jahren zu den besten des Landes zählt.

Mehr als 3.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind der entscheidende Erfolgsfaktor des Unternehmens und leisten 365 Tage im Jahr einen wichtigen Beitrag zur Lebensqualität der Menschen in Linz und 116 Gemeinden. Viele davon sind engagierte Frauen, die in sämtlichen Teilbereichen des Unternehmens spannende Aufgaben erfüllen, vom Lehrling bis zur Führungsposition ist alles mit dabei.

„Mit unserer Arbeit leisten wir einen entscheidenden Beitrag zur Lebensqualität der Bevölkerung – als Dienstleister, Serviceanbieter und Teamplayer. Gemeinsam gestalten wir die Zukunft der Region.

Mit unserer Haltung **„Mein Job. Mein Leben. Meine Zukunft“** bringen wir all diese Anforderungen zum Ausdruck und zeigen, dass wir gemeinsam mehr bewegen können. Zum Wohle der Bevölkerung im oberösterreichischen Zentralraum, sowie zum Wohle all unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. In diesem Sinne freuen wir uns auf Ihre Bewerbung bei der LINZ AG!“

**Dr.<sup>in</sup> Jutta Rinner, MBA**  
Vorstandsdirektorin der LINZ AG



**Mag.<sup>a</sup> Funda Federspiel**  
Leiterin Digital Customer Processes

„Egal, ob man mit den LINZ AG LINIEN unterwegs ist oder sich in den Bädern eine Auszeit gönnt – es steckt überall Technologie dahinter.

Unser Team vom Informationsmanagement kümmert sich darum, dass die Kundinnen und Kunden der LINZ AG immer dann Informationen bekommen, wenn sie welche benötigen. Digitalisierung und User Experience begleiten mich schon mein halbes Leben lang. In der LINZ AG gibt es eine Vielzahl an innovativen Anwendungen. Unser Ziel ist es stets, Kundenprozesse so einfach und effektiv wie möglich zu gestalten.“



**Beate Kraxberger**  
Kfz-Technikerin

„Ich habe schon als Kind viel gemeinsam mit meinem Vater an Autos gewerkelt. In der Buswerkstätte der LINZ AG, in der wir an Bussen der LINZ AG LINIEN sowie an Lkw, Pkw und auch Müllautos arbeiten, bin ich derzeit die einzige Frau.

Ein gewisses Maß an Schlagfertigkeit und Selbstbewusstsein ist sicher ganz hilfreich für die Arbeit in einem männerdominierten Beruf. Ich muss außerdem körperlich fit sein und darf ein bisschen Dreck nicht scheuen. Ich mache hier täglich genau das, was mir taugt. Meine Highlights sind immer wieder die Motor-Reparaturen, weil ich die Fehlersuche spannend finde.“



**Andrea Stütz**  
Elektronikerin

„Schon die Lehrausbildung hat mir in der LINZ AG sehr gefallen. Dabei war mein Highlight der Gewinn des oberösterreichischen Lehrlingswettbewerbes.

Jetzt arbeite ich im Telekom-Bereich. Hier sind technisches Interesse, handwerkliches Geschick und Fitness natürlich die Basis. Immerhin greife ich dabei auch schon mal selbst zum Bohrhammer, etwa beim Anbringen von technischer Ausstattung in unseren zahlreichen Besprechungsräumen. Ich kann aber auch generell gut mit Menschen umgehen, was beispielsweise bei Büro-Übersiedelungen wichtig ist.“



**Martina Frühwirth**  
Busfahrerin

„Am 30. August 2021 bin ich frühmorgens mit dem Bus der Linie 25 als erste Lenkerin eines Fahrzeuges über die Neue Eisenbahnbrücke gefahren. Das hat bei mir auf jeden Fall einen bleibenden Eindruck hinterlassen.

Überhaupt kann ich mir keinen anderen Beruf als Busfahrerin vorstellen. Es sind oft Kleinigkeiten, die mir seit über 14 Jahren den Tag verschönern: Zum Beispiel, wenn jemand zum Bus läuft und man wartet wenn möglich noch kurz – dann kommen diese Leute manchmal extra nach vorn und bedanken sich. Diese Wertschätzung freut mich jedes Mal sehr.“



**Mag.<sup>a</sup> Linda Peer, MBA**  
Leiterin Müllabfuhr

„Als Abteilungsleiterin bei der Müllabfuhr ist es mir wichtig, mit meinen Mitarbeitern auf Augenhöhe zu kommunizieren. Dabei sehe ich mich als Teil des Teams und punkte als Führungskraft auch immer wieder mit meiner Offenheit, Empathie und Ausgeglichenheit. Denn wie überall sind auch hier Menschen mit unterschiedlichen Talenten im Einsatz, die gut zusammenarbeiten müssen.

Mir ist aber auch meine laufende Weiterentwicklung sehr wichtig. Daher nehme ich gerne die in der LINZ AG angebotenen Coaching- und Ausbildungsangebote regelmäßig in Anspruch.“



**Laura Graser**  
Elektrotechnikerin

„Meine Lehrausbildung als Elektrotechnikerin war sehr abwechslungsreich. Ich habe extrem viel vom Unternehmen gesehen und viele Bereiche, ob Freileitung oder Kraftwerk, kennengelernt.

Wenn wo körperlicher Einsatz notwendig war, waren alle Kollegen sehr hilfsbereit und haben mich immer unterstützt. Ich bin total happy, jetzt bei den 'Umspannwerken' als erste Frau meinen Dauerarbeitsplatz bekommen zu haben, denn die Kollegen sind spitze und die Arbeit gefällt mir extrem gut. Wenn ich nochmals die Wahl hätte, würde ich wieder den gleichen Weg einschlagen.“

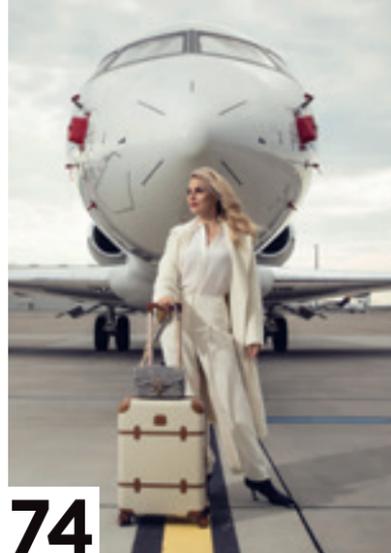
Alle Informationen zu den Arbeitsplätzen mit Zukunft finden Sie unter [www.linzag.at/karriere](http://www.linzag.at/karriere)



06

**Die Suche nach dem Glück**

Was ist Glück eigentlich und wie lässt es sich fassen?



74

**Top gestylt im Job**

Zeitlose und souveräne Office-Outfits zum Nachshoppen.

# INHALT

**14. Berufe mit Top-Aussicht**

Jobs mit den besten Zukunfts- und Karrierechancen.

**22. „MINTality“**

Die Stiftung, die mehr Frauen in die Technik bringt.

**46. Die Börse am Smartphone**

Hosentaschen-Handel dank moderner Trading-Apps.

**50. Weibliche Startups**

Vier erfolgreiche Gründerinnen, die sich getraut haben.

**62. Gesunde Ernährung to go**

Schnell, selbst gemacht und gesund – so geht's.

**69. Alter, du bist so schön!**

Warum Models jenseits der 60 die Laufstege erobern.

**80. Impressum**



58

**Ein Date mit mir selbst**

Die wohlverdiente Auszeit in den eigenen vier Wänden.

## Editorial



Liebe Leserinnen!

**K**ennen Sie Margaret Hamilton? Die meisten von uns müssen ihren Namen googeln. Die Internet-suche wirft ein historisches Schwarzweißfoto der US-Amerikanerin aus dem Jahr 1969 aus. Hamilton ist darauf neben einem Stapel Papier zu sehen, der so groß ist wie sie selbst. Die Tausenden Seiten enthalten jenen Computercode der NASA-Informatikerin, der die Menschheit mit der Apollo 11 zum Mond brachte. Großartige Leistungen von Frauen sichtbar zu machen, ist auch das Anliegen unserer SheWORKS. In dieser Ausgabe präsentieren wir Ihnen stolz die oberösterreichischen „Margaret Hamiltons“ – Frauen, die Spitzenleistungen vollbringen und die Welt ein Stück weiterbringen. Viel Inspiration beim Lesen wünscht Ihnen

**Johanna Lengauer**  
Geschäftsführung & Herausgeberin

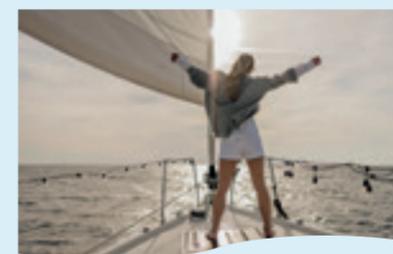
COVERFOTOS: HERMANN WAKOLBINGER, WERNER HARRER/RLB ÖÖ, WWW.ERIS-PORTRAIT.AT, SABINE STARMAYR, MICHELE PELOZZA, LUDWIG PULLIRSCH PHOTOGRAPHY, ZOE GOLDSTEIN, JEFF MANGIONE/KURIER/PICTUREDESK.COM, WWW.PHOTOFFER.AT FOTOS: TOM MESIC PHOTOGRAPHY, ALEXSAVA/E+/GETTY IMAGES PLUS, ROSSHELEN/ISTOCK/GETTY IMAGES PLUS, CLEMENS BEDNAR

# STARTE JETZT DEINE VERÄNDERUNG!

Nimm dir eine Auszeit und törn around. Erhalte exklusiv – als eine von acht Frauen – die Chance auf eine unvergessliche Woche mit professionellen Coaches rund um Gesundheit, Sport und Wohlbefinden auf einer luxuriös ausgestatteten Segeljacht.

Wo: Mallorca (Start: Porto Palma)  
Wann: 15.10. bis 22.10.2022  
Verpflegung: Frühstück/Mittag/Abend

### Darauf kannst du dich freuen:



#### Das Training.

Wir bieten dir täglich Sporteinheiten, die individuell auf dich abgestimmt sind und zusätzlich dein Wohlbefinden fördern. Das Training beinhaltet:

- Mobility- & Stretching-Einheiten
- Schmerzen weg und Verklebungen lösen mit angeleitetem Faszientraining.



#### Die Ernährung.

Du bekommst ein individuelles Ernährungs-Coaching, das dir dabei hilft, deine Ernährungsgewohnheiten nachhaltig und eigenständig anzupassen.

- Vorträge zu Ernährung und gesunder Küche
- Workshops für die individuelle Umsetzung des zuvor erlangten Wissens.



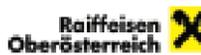
#### Das Coaching.

Alles beginnt im Kopf und mit dem richtigen Mindset. Wir zeigen dir Tipps und Tricks, mit denen du es schaffst, dich immer aufs Neue zu motivieren.

- Selbstreflexion: Nur wer sich hinterfragt, entwickelt sich weiter.
- Kleingruppen-Setting: In der Gruppe gemeinsam Erfolge erzielen.

ANZEIGE FOTOS: METAMORWORKS/LOS\_ANGELA/SIMONSKAFAR/POIKE/ISTOCK/GETTY IMAGES PLUS

UNSERE PARTNER:



# DIE SUCHE NACH DEM GLÜCK

**GEHEIMNISVOLL.** Die Suche nach Zufriedenheit und Glück ist seit jeher ein zentrales Thema der Menschheitsgeschichte. Was genau ist Glück eigentlich und kann man es überhaupt fassen? Oder verhindert gar die Suche danach unser Glück?

**TEXT:** FRIEDERIKE PLÖCHL

FOTO: ALEXSAVA/E+/GETTY IMAGES PLUS

# G

lück – wenn man diesen Begriff googelt, bekommt man in 0,42 Sekunden ungefähr 166.000.000 Ergebnisse. Also auch im Netz findet man nicht DIE eine schnelle und zutreffende Antwort auf die oft gestellte Frage nach dem Glück. Das ist vielleicht auch ganz gut so, weil dann würde es erst recht wieder zu einem Gerangel kommen, wer denn nun das wahre und einzige Recht darauf hat, zu definieren, was Glück ist. Ein kleiner Trost für alle, die im Augenblick ihr Glück nicht so richtig erkennen können, ist vielleicht die Äußerung von Carl Gustav Jung, dem Schweizer Psychiater und Begründer der analytischen Psychologie: „Auch das glücklichste Leben ist nicht ohne ein gewisses Maß an Dunkelheit denkbar; und das Wort ‚Glück‘ würde seine Bedeutung verlieren, hätte es nicht seinen Widerpart in der Traurigkeit.“ Also beschäftigen wir uns weiterhin mit der Suche nach dem Glück und freuen

es auf Wienerisch und das bedeutet nichts uns, wenn uns das Leben Glücksmomente beschert. „Das Glück is a Voger!“ heißt es auf Wienerisch. Das Glück fliegt einem zu oder eben nicht. Das scheint vielerorts die geläufige Meinung zu sein, wenn es ums Glück geht. Oder ist doch jeder selbst seines Glückes Schmied? Für jeden bedeutet Glück etwas anderes. Für die einen ist es Gesundheit, für die anderen Wohlstand und wieder andere sehen die Familie als ihr größtes Glück an.

**Unfassbar glücklich.** Glück zu haben ist ein Zufall von außen, so wie ein Lotto-Sechser. Glücklich zu sein ist ein Zustand, den wir selbst beeinflussen können. Es gibt aber Faktoren, bei denen sich die Menschen einig sind, dass sie für ein glückliches Leben bedeutend sind. Ganz oben auf der Liste stehen hier die Gesundheit und auch das Wiedergesundwerden nach einer Krankheit. Ein Leben ganz ohne Humor stellen sich die meisten auch nicht als ein sehr glückliches vor. Aber dass sie ein anderer Beruf oder ein besseres Aussehen glücklicher machen könnten, glauben die meisten nicht. Doch im Grunde gibt es nicht die eine spezielle Sache, die unser Glück definiert. Es ist vielmehr das Zusammenspiel verschiedener Faktoren, das uns das Gefühl vermittelt, glücklich zu sein.

Wer positiv durch das Leben geht und die schönen Dinge sieht, fühlt sich natürlich im Hier und Jetzt gleich viel wohler, und derjenige blickt dann auch der Zukunft optimistischer entgegen. Dabei geht es nicht darum, zwanghaft optimistisch zu werden, sondern zu lernen, seine eigenen Gefühle richtig einzuschätzen und entsprechend damit umzugehen. Wer versteht, warum er gerade traurig oder gar wütend ist, kann diese Emotionen



mit auf seinen Lebensweg bekommen hat, muss sich diesem Schicksal ergeben. In der Fachwelt wird von den sogenannten „Happy Habits“, den glücklich machenden Gewohnheiten, gesprochen, welche man wiederum erlernen und somit sein Glücksempfinden schulen und erweitern kann.

**Lehrling des Glücks.** Nun, wie geht das Erlernen von „glücklich zu sein“? Carol Ryff, eine amerikanische Psychologin von der Universität Wisconsin-Madison, forscht zum Themenkomplex „Psychologisches Wohlbefinden und Resilienz“. Sie gilt als eine der entscheidenden Wegbereiterinnen für die Entwicklung der positiven Psychologie und hat dafür eines der interessantesten und innovativsten Modelle entwickelt, das die Bewertung und Selbsteinschätzung des allgemeinen psychischen Gesundheitszustands einer Person ermöglicht. Das Modell umfasst verschiedene Elemente, unter anderem das soziale, persönliche, psychologische und gesundheitsbezogene Verhalten und die Art und Weise, ➤

auch besser einordnen und verarbeiten. Das hieße aber dann, dass man sein Glück selbst in der Hand hat. Doch das ist oft einfacher gesagt als getan. Manche Menschen sind einfach nicht glücklich, obwohl sie es natürlich gern wären. Fakt ist, dass niemand unglücklich auf die Welt kommt. Studien zeigen, dass die Fähigkeit zum Glücklichsein zum Großteil angeboren ist. Während es Menschen gibt, die an Schicksalsschlägen zu zerbrechen drohen, meistern andere sie wiederum mit erstaunlicher Stärke. Doch nicht jeder Mensch, der weniger „Glücksgene“

FOTOS: ISABELLA ABEL/STYLE UP YOUR LIFE, DOMINIK DERFLINGER, EVGENYATAMANENKO/MALERAPASO/ISTOCK/GETTY IMAGES PLUS

”  
Immer bescheiden  
bleiben, Blick voraus  
richten – so steht man  
auch Krisen am  
besten durch!

“

Gerda Rogers  
Star-Astrologin



Wer von Menschen, die ihm wohlgesonnen sind, umgeben ist, fühlt sich leichter glücklich, weil er weniger auf sich selbst gestellt ist. Eine erfüllende Partnerschaft und Kinder können ebenfalls zum persönlichen Glück beitragen.



„NIX IST FIX“  
**BEDEUTET ABER AUCH:  
„ALLES IST MÖGLICH!“**  
*So können sich auch vorerst negative Themen wieder ins Positive drehen. Man ist sicherlich durch die letzten Krisen aus dem ruhigen Fahrwasser gekommen und hat oft die gewohnten Wege verlassen müssen, und wir wissen auch nicht, was noch alles kommt. Das trübt manchmal die Lebensfreude und lässt eine gewisse Hochstimmung nicht zu, die man für tiefste Glücksgefühle braucht. Ich denke, Glück bedeutet für jeden etwas anderes, es ist ein subjektives Gefühl, jeder setzt andere Prioritäten. Die essenziellen Dinge meines Lebens betreffen das Wohlergehen meiner Familie. Meine drei Söhne sind die größte Freude in meinem Leben, gepaart mit beruflichen Erfolgen. Ich bin sehr ehrgeizig und wenn ich meine Ziele erreicht habe, fühle ich mich wohl und frei.*

Sabine Wied-Baumgartner  
Geschäftsleitung  
Anton Baumgartner GmbH  
Linz





**MEIN MOTTO LAUTET:**  
**„NACH DEM REGEN KOMMT WIEDER SONNENSCHNEIN!“**  
*In diesen bewegten Zeiten werden wir tagtäglich mit neuen Herausforderungen konfrontiert – im Positiven wie im Negativen. In der Vergangenheit hat es sich immer wieder gezeigt, dass, wenn eine Tür sich schließt, eine andere aufgeht. Auch wenn es oft nicht einfach ist, positiv in die Zukunft zu blicken, finde ich es trotzdem wichtig, es zu versuchen. Mir ist es manchmal schon so ergangen, dass etwas Negatives passiert ist und im Nachhinein hat sich herausgestellt, dass es gar nicht so negativ war – das hat mir immer wieder Kraft und Hoffnung gegeben. Glück bedeutet nicht nur, dass bestimmte Erwartungen eintreffen. Einen schönen Ort zu besuchen, ein Treffen mit lieben Freunden oder ein Lächeln meiner Tochter tragen für mich zum Glücklichen bei.*

**Elke Riemenschneider**  
 Geschäftsleitung  
 Feinkost Riemenschneider  
 Linz

wie Menschen auf die täglichen Herausforderungen reagieren, aus diesen lernen und ihr Lebensgefühl bereichern. Carol Ryff schlägt in ihrem Modell folgende sechs Dimensionen vor:

**1. Selbstakzeptanz.** Sie ist grundlegend für das reibungslose Funktionieren. Die Selbstakzeptanz entspricht einer positiven Einstellung zur eigenen Person, einschließlich der negativen Aspekte und schwierigen Erfahrungen der Vergangenheit, die allesamt kein Unbehagen auslösen.

**2. Positive Beziehungen.** Es geht um die Fähigkeit, Bindungen aufbauen zu können, die auf Zufriedenheit, Wärme und Vertrauen basieren. Es geht um gegenseitige Empathie, Intimität und Liebe, das heißt um gesundes Geben und Empfangen.

**3. Lebensziel.** Jeder Mensch braucht ein Ziel, das seiner Existenz einen Sinn gibt. Es geht um die Fähigkeit, Träume, Ziele und Vorgaben zu entwickeln, die das eigene Handeln leiten. Damit erhal-

ten die Gegenwart, die Vergangenheit und die Zukunft Sinn.

**4. Persönliches Wachstum.** In diesem Fall geht es um die Fähigkeit, das Beste aus seinen Talenten und Fertigkeiten zu machen. Dazu gehört die intensive Nutzung aller Potenziale und Fähigkeiten. Sie ermöglicht es, inmitten von Schwierigkeiten voranzukommen.

**5. Autonomie.** Damit verbunden ist die Möglichkeit, selbst zu wählen und Entscheidungen zu treffen, ohne von der Zustimmung anderer abhängig zu sein. Diese Fähigkeit beeinflusst die Verhaltensregulierung und den Widerstand gegen sozialen Druck.

**6. Beherrschung der Umwelt.** Dies bezieht sich auf die Reaktion einer Person auf die Anforderungen und Möglichkeiten, die der Kontext, in dem sie lebt, bietet. Sie bezieht sich auch auf die Fähigkeit, andere zu beeinflussen.

Anhand ihres Modells entwickelte Carol Ryff eine Bewertungsskala zur Messung

FOTOS: MIHTIANDER/STOCKFOUR/ISTOCK/GETTY IMAGES PLUS, WAKOLBINGER, HELI MAYR.



Draußen zu sein in der Natur, körperliche Bewegung, ein Ziel zu verfolgen, die Gemeinschaft mit anderen – das alles sorgt bei vielen Menschen für Glücksmomente.



„Gib dem Menschen einen Hund und seine Seele wird gesund!“ Ein Zitat, das sich tatsächlich bewährt und obendrein hält uns ein Hund in Bewegung – sowohl auf physischer als auch auf psychischer Ebene.

des psychologischen Wohlbefindens. Außerdem wird das körperliche Wohlbefinden durch den Cortisol- und Zytokinspiegel sowie durch den Zustand des Herz-Kreislauf-Systems und die Qualität des Schlafes gemessen.

**Globales Glück.** Die unterschiedliche Art und Weise, wie verschiedene Kulturen das Glück erleben, spiegelt sich auch in der Sprache wider. Wörter wie „Glück“ oder „glücklich sein“ rufen in der östlichen und westlichen Kultur unterschiedliche Assoziationen hervor. Für die meisten von uns ist das Streben nach Glück eine Selbstverständlichkeit. Doch nicht alle verfolgen ihr Glück auf eine aktive Weise. Das hängt mit kulturellen Überzeugungen zusammen. Menschen in öst-

lichen Kulturen wie China, Japan und Taiwan streben eher nicht nach dem Glück, denn sie glauben, dass sie dadurch Unglück herbeirufen. Dazu gehört die Vorstellung, dass immer Gegensätze Hand in Hand gehen oder dass ein Zuviel an Glück bestraft wird. In manchen Ländern kann der Wunsch nach individuellem Glück zu Konflikten mit anderen Werten führen, beispielsweise dem Erhalt der sozialen Harmonie. Daher ist es dort weniger wichtig oder sogar verpönt, das persönliche Glück erreichen zu wollen. In den verschiedenen Sprachen drücken sich die unterschiedlichen Definitionen von Glück sehr beredt aus. Zum Beispiel gibt es in Mandarin gleich mehrere Wörter für „Glück“. Sie entsprechen nicht der deutschen Übersetzung des Glücks. Viel- ➤



**VON HERZEN GERN ZELEBRIERE ICH DEN MOMENT.**

*Das Leben ist viel zu kurz, um die Zeit mit negativen Gedanken zu verschwenden. Warum Schönes für später aufheben, wenn wir jetzt und hier genießen können. Durch meine Arbeit als Brustkrebschirurgin habe ich sehr viele schwere Schicksale begleitet und von meinen Patienten gelernt. Keine der Frauen hat jemals bereit, zu wenig Geld verdient zu haben, zu wenig Karriere gemacht zu haben. Sie alle haben nur eines bereit: Nicht genug genossen zu haben, zu wenig Zeit für ihre Geliebten und vor allem zu wenig Zeit für ihre Kinder gehabt zu haben. Ich arbeite bewusst nur Teilzeit und unsere Tochter ist unsere Priorität, denn unser Kind ist der Grund, warum mein Mann und ich auf diesem großen Spielplatz des Lebens verweilen dürfen. Wir versuchen, unserer Tochter beizubringen, genauso das Leben zu genießen und glücklich zu sein.*

**Hanna Sheu**  
 Ästhetische Medizin,  
 Fachärztin für Chirurgie  
 Linz



### MEIN GLAS IST STETS HALB VOLL STATT HALB LEER.

*Wir haben es selbst in der Hand, wie wir durch das Leben gehen möchten, das uns immer wieder mit Herausforderungen, aber auch mit wunderschönen Momenten überraschen wird. Und aus diesen schönen Momenten schöpfe ich Kraft und Halt: Das kann das Lächeln meines Kindes sein, das goldene Herbstlicht, das mich bei einem Spaziergang begleitet. Ein inspirierendes Gespräch mit einem lieben Menschen oder ein Buch, das mich in seinen Bann zieht. Wenn ich an meinem Werkstisch sitze und ein neues Schmuckstück entwerfe und es später an einer lieben Kundin oder einem lieben Kunden bewundern kann, dann geht mein Herz auf. Das Leben steckt voller Verrücktheiten und vielen kleinen und großen magischen Momenten, wenn wir offen dafür sind.*

#### Victoria Dirisamer

Goldschmiedin, Inhaberin  
IMMERMEIN – Das Atelier  
Grieskirchen

mehr können sie alles bedeuten: angefangen von „guter Laune“ bis zu „Sinn im Leben“ oder „gutes Leben“. Glück kann auf Mandarin sogar „guter Tod“ bedeuten, was etwa in deutschsprachigen Kulturen eine undenkbar sprachliche Verbindung wäre. Ebenso variieren die Symbole des Glücks in den verschiedenen Kulturen. Das Gleiche gilt für die Art und Weise, wie Glück ausgedrückt oder wahrgenommen wird. Ein multidimensionaler und interkultureller Ansatz kann dazu führen, dass wir selbst einmal überdenken, wie wir unser persönliches Glück definieren. So stellen wir unsere Annahmen infrage und können letztendlich den Weg zum Glücklichen vielfältiger und befriedigender gestalten.

**Die dunkle Seite.** Manche Menschen haben tatsächlich Angst davor, glücklich zu sein. Was steckt hinter dieser ungewöhnlichen Reaktion und warum versuchen manche Menschen, ganz gezielt Glücksgefühle zu unterdrücken? Kaum erleben sie einmal einen freudigen Moment, haben sie auch schon die Sorge, dieser könnte allzu rasch vorbei sein und wieder ins nächste Tief zu fallen. Statt den Glücksmoment zu genießen, fürchten sie diesen regelrecht. „Fear of Happiness“, Angst vor dem Glücklichen, nennen Psychologen das Phänomen. Diese Glücksangst herrscht offenbar stärker in den Kulturen vor, die mehr auf Konformität ausgerichtet sind. Je mehr jemand Hochgefühle fürchtet, desto geringer ist sein Wohlbefinden insgesamt. Die Angst vorm Glück ist ein emotionales Problem, das korrigiert werden muss. Ob „Fear of Happiness“ jedoch Ursache, Folge oder die Begleiterscheinung einer Depression ist, lässt sich nicht mit Sicherheit sagen. Menschen mit Cherophobie neigen dazu, sich auf das Negative zu fokussieren, das ihnen zustoßen könnte, anstatt das Gute zu erkennen und freudig anzunehmen.

**Sag Ja zum Glück.** Es sind nicht die großen Glücksgefühle, sondern es sind die kleinen Dinge im Alltag, die uns nachhaltig psychisch nähren und uns fröhlich stimmen, wenn wir es nur



### MEIN GLÜCK IST, DASS ICH MEINEN TRAUMBERUF GEFUNDEN HABE.

*Ich bin überzeugt, dass es in turbulenten Zeiten einen authentischen und transparenten Dialog braucht, um ein Kulturunternehmen leiten und ausbauen zu dürfen. Man ist gefordert, rasch und mit höchster Qualität innovative Projekte ins Leben zu rufen. Aber jede Krise ist auch eine einmalige Chance, das Unternehmen stärker zu positionieren und die Marke bekannter zu machen. In unserem Festwochen-Team arbeiten wir krisenstark unter dem Motto „Wir sind eine Familie“.*

#### Johanna Mitterbauer

Kaufmännische  
Geschäftsführung  
Salzkammergut Festwochen  
Gmunden

zulassen. Die Lernerfahrung aus diesen kleinen Bausteinen des Glücks wird sein, dass sie einfach nur guttun – ohne negative Folgen, ohne Bestrafung, Neid oder Unglücksfälle. Menschen mit Angst vor dem Glück sollten versuchen, nach und nach mehr Glück zu empfinden, etwa indem sie bewusst den Geschmack einer Mahlzeit genießen, die wohligen Sonnenstrahlen der Herbstsonne oder den angenehmen Duft einer Blume wirken lassen. Ob diese Mischung aus Achtsamkeit und Exposition die Symptome tatsächlich mildert, ist bislang noch nicht bestätigt, aber auf jeden Fall den Versuch wert und kann im besten Fall den ungesunden Leitsatz „Ich habe das Gefühl, dass ich es nicht verdiene, glücklich zu sein“ für immer löschen. ●

FOTOS: CHRISTOPH KOCH, RUDI GIGLER

# ZUKUNFT GESTALTEN

GEMEINSAM FINDEN WIR NACHHALTIGE LÖSUNGEN.  
WIR MACHT'S MÖGLICH.

# BERUFE MIT TOP-AUSSICHT

**TRENDBERUFE.** Einen neuen Job zu finden, war noch nie so einfach wie momentan. In allen Branchen herrscht Fachkräftemangel. Doch welche Berufe haben tatsächlich die besten Zukunfts- und Karriere-Aussichten?

TEXT: JESSICA HIRTHE



FOTOS: FREDPROESE / IZUSEK / E+ / GETTY IMAGES, JIRAPONG MANUSTRONG / ANYABERKUT / ISTOCK / GETTY IMAGES PLUS

**D**igitalisierung, Automatisierung, Wertewandel: Die Arbeitswelt wird in ein paar Jahren völlig anders aussehen als heute – so viel steht fest. Bisherige Jobs werden verschwinden, neue auf der Bildfläche erscheinen. Wird es im Jahr 2030 noch Bankfilialen und somit Berater geben? Werden noch Menschen in Fabriken an Fließbändern stehen oder werden sie komplett durch Maschinen ersetzt sein? Wird es überhaupt noch Kassierer oder nur noch SB-Kassen geben? Die Arbeitswelt hat sich in den vergangenen Jahren so schnell verändert wie nie zuvor – die Corona-Pandemie hat diese Entwicklung noch beschleunigt, wie es zuvor kaum vorstellbar war. Die Krise hat somit auch Möglichkeiten und Trends sichtbar gemacht, die die Arbeitswelt in Zukunft prägen werden.

**Wandel durch Digitalisierung.** Die Auswirkungen der Digitalisierung auf den Arbeitsmarkt – Stichwort „Home-office“ – und auch das Potenzial digitaler Technologien, Arbeitskräfte zu ersetzen, machen vielen Angst. Die Frage ist: Wie weitreichend wird der Wandel durch die Digitalisierung tatsächlich sein und welche Berufe werden in welcher Form betroffen sein? In den vergangenen Jahren sind in diesem Zusammenhang auch viele neue Berufsbilder entstanden, die es vor fünf oder zehn Jahren noch gar nicht gab. Trendberufe im Bereich IT oder Umwelt sind schon jetzt gefragt und werden in Zukunft noch wichtiger

werden. Doch auch klassische Branchen und vor allem Dienstleistungs-jobs finden sich unter den zukunfts-trächtigen Berufen. Wer irgendetwas mit Menschen, Medien oder IT machen will, erfüllt nicht nur ein Antwort-Klischee vieler junger Schul-absolventen, sondern trifft damit genau die drei Bereiche, die künftig besonders gute Perspektiven haben.

nachgefragt, andere werden verschwin-den, neue entstehen und ganz viele werden sich entscheidend verändern. Erfolgsfaktoren für Berufe der Zukunft sind auf jeden Fall: Empathie, Inter-aktion und Spezialisierung – zu diesem Ergebnis kam die zwölfte „Datenland Deutschland“-Studie. Demnach wird die Automatisierung vor allem Routine-tätigkeiten, die nach denselben Mustern



## CONTENT MANAGER

... verwalten und gestalten Inhalte von Webauftritten. Zudem befassen sie sich mit Bildbearbeitung, Social-Media-Marketing und Suchmaschinenoptimierung.

### Voraussetzungen:

IT- oder Medien-Studium oder eine Ausbildung zum Mediengestalter sind gute Grundlagen – SEO-, SEA- und HTML-Kenntnisse genauso wie Umgang etwa mit Photoshop.

**Gehalt:** zwischen 2.199 und 3.664 Euro brutto

**Die Arbeit geht uns nicht aus.** Fakt ist: Die Arbeit wird uns nicht ausgehen, im Gegenteil. Die Nachfrage nach Produkten und Dienstleistungen und somit nach Berufen verändert sich, nicht zuletzt durch die demografische Entwicklung. Der klassische Beruf des Alten- oder Krankenpflegers wird also gefragter denn je sein und es auch bleiben. Bestimmte Berufe, die Jobs der Zukunft, bleiben unersetzbar und stark

ablaufen, betreffen. Die Jobs der Zukunft hingegen seien wissensintensiv und erfordern Spezialisierung, Kreativität und analytische Fähigkeiten.

### Gesucht: ITler, Lehrer und Ärzte.

Auch die Boston Consulting Group (BCG) hat sich den Arbeitsmarkt angesehen und kommt zu einem ähnlichen Ergebnis. Allein in Deutschland werden demnach bis 2030 1,1 Millionen ►

Bezahlte Anzeige

mein Job. meine Entscheidung. **meine Stärken.**

[ams.at/frauenstaerken](https://ams.at/frauenstaerken)

AMS

Bezahlte Anzeige

mein Job. meine Entscheidung. **meine Stärken.**

[ams.at/frauenstaerken](https://ams.at/frauenstaerken)

AMS

## DIESE UNTERSTÜTZUNG GIBT ES BEIM AMS

Das Arbeitsmarktservice hilft mit vielen Infos auf der Homepage und persönlichen Beratungsgesprächen bei der Berufsorientierung. Zudem gibt es viele Angebote, mit denen das AMS OÖ mit nachgefragten Berufen in Berührung bringen will – viele davon in Kooperation mit der Wirtschaft. „Wir haben niederschwellige Orientierungsangebote, zum Beispiel spielerisch programmieren lernen, Robotic-Workshops und vieles mehr“, sagt Maria Brunner, Leiterin des Fördermanagements. Vordergründig geht es darum, die Hemmung zu nehmen. „Die Leute sollen es einfach ausprobieren und sehen, ob nicht doch ein Job für sie passt, den sie sich gar nicht zugetraut hätten.“ Beim Programm „Coders.Bay“ durchlaufen etwa Interessierte unabhängig von ihren Noten eine mehrwöchige Clearingphase im Bereich Programmieren. Bei „Girls – Get ready 4 technology“ werden Mädchen bis zu 2,5 Jahre fit für eine Lehre im Bereich Automatisierung oder IT gemacht. Im Herbst soll eine Fahrrad-Mechatronik-Ausbildung für Frauen starten, kündigt Maria Brunner an. Alle Kurse auf einen Blick: [weiterbildungsdatenbank.at](https://www.wir.at/weiterbildungsdatenbank.at)



IT-Fachkräfte fehlen. Auch Lehrer, Ärzte, Krankenpfleger und Ingenieure werden am Ende des Jahrzehnts zu Tausenden gesucht werden. Die Zahl der Gesundheitsberufe dürfte laut der „Datenland Deutschland“-Studie bis 2035 um 26 Prozent zunehmen, die der lehrenden und ausbildenden Berufe um 20 Prozent. Auch der Tourismus sucht schon jetzt händeringend nach Personal. Die Strategieberatung BCG hat ein Ranking erstellt, welche Stellenprofile 2030 besonders gefragt sein werden und eine hohe Bezahlung versprechen. Diese werden angeführt von technischer Leitung, gefolgt von Internisten und Hausärzten. Die größte Personallücke sieht die Studie in Datenanalysten, in IT-Fachkräften und im Ingenieurwesen. Die Stelle mit dem größten Einkommenszuwachs ist die des Cyber Security Analyst, der laut Studie bis 2030 35 Prozent mehr als heute verdienen dürfte. Philipp Kolo, Studienautor und Associate Director im Münchner Büro von BCG: „Die Menschen müssen sich künftig qualifizieren, um für die Herausforderungen der Zukunft gewappnet zu sein.“ ●

## HOTEL- & RESTAURANT-FACHFRAU

... sorgt dafür, dass alles im Hotel reibungslos funktioniert. Ihre Hauptaufgaben sind neben der Gästebetreuung die Organisation, der Einkauf und die Buchhaltung. Ihre Haupt-Einsatzgebiete sind die Rezeption und das Hotel-Büro.

**Voraussetzungen:** Dieser neue Lehrberuf kann seit 1. Mai 2020 erlernt werden und ersetzt die Doppellehre „Hotelkaufmann/-frau + Restaurantfachmann/-frau“. Die Ausbildung dauert vier Jahre. Für die Lehre muss die neunjährige Schulpflicht erfüllt sein.

**(Einstiegs-)Gehalt:** ca. 1.550 Euro brutto



## ALTEN-PFLEGERIN

... pflegt kranke, alte und pflegebedürftige Menschen und unterstützt diese bei täglichen Aufgaben wie Essen, Anziehen und Körperpflege.

**Voraussetzungen:** Die Ausbildung zum Fach-Sozialbetreuer mit Schwerpunkt Altenarbeit dauert in der Regel zwei Jahre und umfasst sowohl Theorie als auch Praxis im Rahmen von Praktika. Zugangsvoraussetzungen sind unter anderem die positive Absolvierung der 9. Schulstufe, die Vollendung des 17. Lebensjahres und das Bestehen eines Aufnahmetests.

**(Einstiegs-)Gehalt:** ca. 2.500 Euro brutto



## UMWELT-TECHNIKERIN

... beschäftigt sich vorwiegend mit den technischen Aspekten des Umweltschutzes. Sie führt umwelttechnische Analysen und Messungen durch und prüft Umweltbelastungen, Schadstoffemissionen und die Verschmutzung von Boden, Luft und Wasser. Außerdem entwickelt sie mögliche Antworten auf Umweltfragen.

**Voraussetzungen:** Die meisten Bachelorstudiengänge im Bereich Umwelttechnik vermitteln eine umfangreiche naturwissenschaftliche Ausbildung mit Spezialkenntnissen im Bereich umwelttechnologische Verfahren. Weiterbildungs- und Spezialisierungsmöglichkeiten bestehen in unterschiedlichsten Bereichen.

**Gehalt:** zwischen 2.571 und 4.286 Euro brutto



## CATEGORY MANAGER

... sind strategische Einkäufer – in Zeiten von boomendem E-Commerce immer zahlreicher. Sie sind für Auswahl und Preisgestaltung der Produkte zuständig, etwa bei Online-Shops. Außerdem führen sie Marktbeobachtungen durch, welche Produkte den Absatz steigern könnten, und planen Marketingaktivitäten.

**Voraussetzungen:** Erwartet wird oft ein Studium im Wirtschaftsbereich oder ein Background in der Marktforschung, zumindest ein Abschluss einer berufsbildenden höheren Schule.

**(Mindest-)Gehalt für Berufseinsteiger:** ab 1.890 bis 2.660 Euro brutto

FOTOS: PEOPLEIMAGES, FREDFROESE, SIMONKR / E+ / GETTY IMAGES, JIRAPONG MANUSTRONG / ISTOCK / GETTY IMAGES PLUS



# FULL-TIME



# PART-TIME

## MEHR VOLLZEIT

**ARBEITSMARKT.** Mehr als die Hälfte der beschäftigten Frauen arbeitet Teilzeit – und sie sind sich nicht bewusst, wie wenig Rente sie deshalb später bekommen werden, warnt Iris Schmidt vom AMS OÖ.

INTERVIEW: JESSICA HIRTHE

**W**ie hat sich der Arbeitsmarkt in OÖ seit der Pandemie entwickelt – speziell für Frauen?

Wir beobachten einen sehr dynamischen Arbeitsmarkt – so dynamisch, dass wir es selbst nicht glauben können. Nach der Krise 2008/09 hat der Arbeitsmarkt fast drei Jahre gebraucht, um sich zu stabilisieren. 2020 gab es einen massiven Einbruch, aber 2021 hatte sich der Arbeitsmarkt schon wieder umgedreht. In OÖ haben wir jetzt ein Allzeit-Beschäftigungshoch. Der Lockdown wurde auf den Schultern der Frauen gestemmt. Im ersten Pandemiejahr merkten wir einen starken Anstieg der Arbeitslosigkeit bei Frauen, geschuldet auch den Lockdown-Branchen, in denen vorrangig Frauen beschäftigt sind. Allerdings hat sich das mit zurückgenommenen Corona-Restriktionen

schnell wieder stabilisiert. 2019 waren Frauen und Männer in der Arbeitslosenquote gleichauf, früher war ein klarer Männerüberhang. Jetzt hat sich das auch wieder gedreht und wir haben bei Frauen eine Quote von vier Prozent, bei Männern 4,4 Prozent.

**Mehr als die Hälfte der beschäftigten Frauen arbeitet Teilzeit – wie beurteilen Sie das?**

Es waren schon immer mehr Frauen in Teilzeit, aber auch mehr in Vollzeit. Mittlerweile sind jedoch viel mehr Frauen in Teilzeit als in Vollzeit. Das hat massive Auswirkungen auf den Arbeitsmarkt. Es wird notwendig sein, Maßnahmen zu treffen, um die Teilzeitquote Richtung Vollzeit zu verschieben – ohne natürlich jemanden in seinen persönlichen Umständen zu sehr zu belasten.

**Warum will man die Frauen-Vollzeitquote überhaupt heben?**

Weil das Arbeitskräftepotenzial einfach ausgeschöpft ist. Das Rekrutieren aus den Nachbarländern stößt auch an Grenzen. Es sind nicht genügend Arbeitskräfte für eine wachsende Wirtschaft vorhanden. Wo kriege ich also Arbeitskräfte her? Frauen, ältere Menschen, die wir länger am Arbeitsmarkt halten müssten, ungelernte Kräfte und Kranke. Dieses Potenzial muss man sich genauer ansehen – das wird in Zukunft noch viel wichtiger werden.

**Man spricht mittlerweile vom Arbeitnehmermarkt – welche Chancen birgt das?**

Es hat sich dermaßen gewandelt. Wir haben wesentlich mehr offene Stellen als vorgemerkte Arbeitssuchende. Der Arbeitsmarkt bietet aber noch viel

mehr offene Stellen, die gar nicht bei uns gemeldet sind. Daraus ergibt sich natürlich, dass der Arbeitnehmer aus der breiten Vielfalt wählen kann. Es gibt einen Wettbewerb zwischen den Betrieben, den Branchen und den Regionen. Es geht heutzutage nicht nur ums Gehalt: Es geht um flexible Arbeitszeiten, das Arbeitsklima und auch sinnerfüllte Tätigkeit. Und die Arbeitnehmer erwarten sich ein Arbeiten auf Augenhöhe. Das ist eine riesengroße Chance auch für Unternehmen, um sich selbst zu reflektieren. Bewerber verabschieden sich derzeit mit: „Danke für das freundliche Gespräch, Sie sind als Unternehmen in der engeren Auswahl.“

**Frauen stehen oft vor zusätzlichen Herausforderungen wie der Kinderbetreuung – wie reagieren Unternehmen darauf?**

Unternehmen versuchen, ihre Mitarbeiterinnen zu unterstützen: etwa mit an Kinderbetreuung angepassten Arbeitszeiten, Homeoffice, Förderprogrammen, Weiterqualifikation. Um auch neue Mitarbeiterinnen anzusprechen, werden mittlerweile immer mehr Betriebskinderbetreuungs-Strukturen aufgebaut, teils schließen sich Unternehmen dafür auch zusammen. Das geht auch so weit, dass Unternehmen sagen: „Bitte nehmt die Kinder in der Früh mit zum Schichtstart um 6 Uhr morgens, sie bekommen dann dort ein Frühstück und werden dann mit gemie-

teten Bussen in die Schulen gebracht, dort auch wieder abgeholt, bekommen Mittagessen und haben danach Betreuung.“ Da sind Unternehmen mittlerweile sehr innovativ und mitarbeiterinnenorientiert. Einiges lassen sich Betriebe auch für Lehrlinge mit Onboarding-Prozessen einfallen, um sie im Unternehmen zu integrieren und eine langfristige Bindung zu erzeugen.

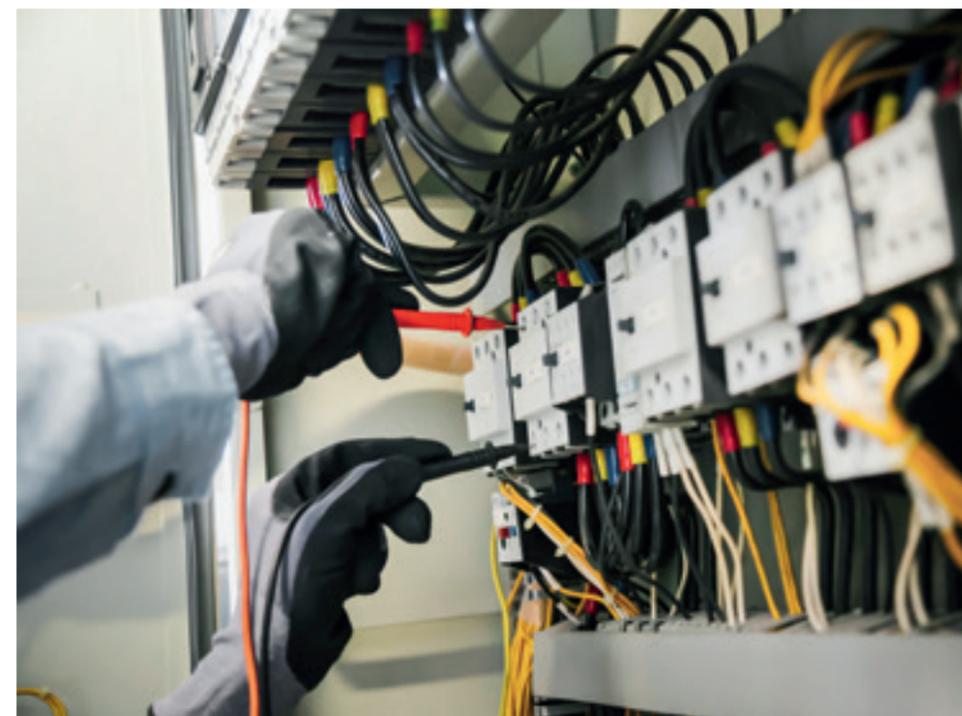
**Frauen haben häufig niedrigere Renten-Bezüge wegen Ausfallzeiten während der Kinderbetreuung oder Teilzeitarbeit. Ist das den Frauen bewusst?**

**Zur Person:** Iris Schmidt (49) aus Alkoven ist seit März 2017 stellvertretende Landesgeschäftsführerin des Arbeitsmarktservice OÖ. Nach Lehrabschlüssen als Kosmetikerin und Bürokauffrau schloss sie das Masterstudium „Internationale Beziehung“ ab. Sie arbeitete 13 Jahre in der Privatwirtschaft, davon drei in Führungsfunktion. 2004 wechselte sie zum AMS und war dort zunächst sieben Jahre als Beraterin tätig, bis sie die Leitung des „Ausländer\_innenfachzentrums“ in der AMS-Landesgeschäftsstelle in Linz übernahm.

Es ist enorm, wie sich Berufsunterbrechungen auf die Pension auswirken. Rechenbeispiel: Eine Frau arbeitet Vollzeit 10 bis 15 Jahre, dann geht sie zwei Jahre in Karenz, danach kommt ein 20-Stunden-Job für zwei Jahre und dann arbeitet sie bis zur Pension wieder Vollzeit – ergibt eine Pension von 1.561 Euro. Geht sie nach der Karenz bis zur Pension nur noch 20 Stunden Teilzeit arbeiten, bekommt sie 600 Euro pro Monat weniger. Geht sie überhaupt erst wieder Teilzeit arbeiten, wenn die Kinder aus dem Haus sind, bekommt sie nur eine Pension von 545 Euro. Frauen sind sich dessen meist erst dann bewusst, wenn es zu spät ist.

FOTOS: AMS OÖ, CHARACTERDESIGN/EF/GETTY IMAGES, SABINE STARMAYR





Im Rennen um Fachkräfte setzt Elektro-Kagerer auf eine 4-Tage-Woche für alle Mitarbeiter - vom Empfang über die Montage bis hin zum Warenlager. Das Feedback ist durchaus positiv von allen Seiten.

# ELEKTRO-KAGERER NACH MASS

**EMPLOYER BRANDING.** Gut ausgebildete Mitarbeiter sind so schwer zu finden wie die Nadel im Heu. Jetzt bessert Elektro-Kagerer in Sachen Work-Life-Balance nach. Denn es braucht Spezialisten für den Fall „PV“.

**B**is 2030 soll die Produktion von Solarstrom verzehnfacht werden, sind sich Experten einig. Dafür wurde nun auch die oberösterreichische Photovoltaik-Strategie angepasst. Um der aktuell bereits starken Nachfrage nach Photovoltaikanlagen für Einfamilienhäuser, aber auch für Gewerbeimmobilien nachzukommen, braucht es Spezialisten. Diese sind bei Elektro-Kagerer aus Pasching angestellt. „Wir haben im Unternehmen eine eigene organisatori-

sche Einheit aufgebaut, die von der Planung über die Montage und Stromspeicher bis hin zur Wärmepumpe alles anbieten soll“, berichtet Christian Ebner, Geschäftsführer bei Elektro-Kagerer. Dennoch fehlen dem mittelständischen Betrieb Mitarbeiter in allen Bereichen. „Wir könnten, wenn wir sie denn finden, sofort 20 Mitarbeiter aufnehmen. Beginnend im Bereich PV bis hin zu Bürokaufleuten.“ Dabei bietet das Paschinger Unternehmen zahlreiche Benefits, die nun noch weiter ausgebaut wurden.

**Für ein Mehr an Lebensqualität.** Arbeitnehmer wünschen sich von Unternehmen laut StepStone-Umfrage ein attraktives Gehalt, die Möglichkeit zur beruflichen und persönlichen Weiterentwicklung sowie einen sicheren Arbeitsplatz. Aber auch eine ausgewogene Work-Life-Balance wird immer wichtiger. Darauf reagiert auch das Elektrounternehmen. „Wir wollen uns von unserem Wettbewerb abheben und mit der 4-Tage-Woche und damit einer verkürzten Arbeitszeit die Menschen ansprechen, bei

uns zu arbeiten. Bezahlt werden die kollektivvertraglich gültigen 38,5 Wochenstunden, gearbeitet werden 36 Stunden“, berichtet Ebner, der seit März in seinem Unternehmen diese Arbeitszeitverkürzung eingeführt hat. Alle 125 Mitarbeiter

im Unternehmen profitieren davon und nicht mehr nur jene auf der Baustelle mit einer „kurzen Woche“. Projekte werden im gewerblichen Bau, im genossenschaftlichen Wohnbau und für öffentliche Auftraggeber umgesetzt.

FOTOS: ELEKTRO-KAGERER, PIXABAY, FOTOGRAFXX/E+/GETTY IMAGES, KUNAKORN RASSADORNINDEE/ISTOCK/GETTY IMAGES PLUS

ANZEIGE



„  
Unsere Mitarbeiter sind unser wichtigstes Kapital. Daher war es mir auch ein Anliegen, mit der 4-Tage-Woche mehr Freizeit zu ermöglichen.“

“  
**Christian Ebner**  
Geschäftsführer Elektro-Kagerer

**Lehre in High Quality.** Das familiengeführte Unternehmen ist seit über 75 Jahren der Spezialist für Elektrotechnik. Hochwertige Gesamtlösungen brauchen auch dementsprechendes Know-how, das in internen Weiterbildungen und in der „Kick-off“-Lehrlingsakademie im Fokus steht. „Unsere Mitarbeiter, gleich ob Lehrling oder Führungskraft, sind unser wichtigstes Kapital. Daher war es mir auch ein Anliegen, mit der 4-Tage-Woche mehr Freizeit zu ermöglichen. Dies zeichnet uns auch als familiären Arbeitgeber aus“, so Ebner. Die Mitarbeiter unisono: „Wir sind dynamischer, motivierter und ausgeruhter.“

**Finanzierung.** Der Chef ist überzeugt, dass das Unternehmen profitiert – nicht nur menschlich, sondern auch im Kontakt mit den Kunden und finanziell. Dabei kostet die Arbeitszeitreduzierung im Jahr „einen sechsstelligen Betrag“. Doch die positiven Auswirkungen zeigen sich bereits in der Praxis: weniger Krankenstände aufgrund minimierter körperlicher Arbeit draußen auf den Baustellen oder weniger psychische Anstrengung im Büro. „Als die Mitarbeiter aktiv auf mich zukamen und anfragten, ob dieses 4-Tage-Modell auch für unser Unternehmen umsetzbar wäre, habe ich einfach alles durchgerechnet und dann gesagt: ‚Probieren wir’s!‘“ Das Projekt wird bei Elektro-Kagerer nun ein Jahr lang umgesetzt. Alle Besonderheiten und Normen sind vertraglich geregelt. Dann wird evaluiert.

# MINT IST NICHT NUR EINE FARBE

**ZUKUNFTSJOB.** Nur ein Viertel aller hoch qualifizierten Technik-Jobs ist in Österreich durch Frauen besetzt. Um weibliches Fachkräftepotenzial zu fördern, wurde die Stiftung „MINTality“ ins Leben gerufen. Auch die IV OÖ wirbt verstärkt für die Zukunftsausbildungen mit Top-Karriere- und Verdienstchancen.

TEXT: JESSICA HIRTHE

FOTO: METAMORWORKS / ISTOCK / GETTY IMAGES PLUS

**M**int ist angesagt – und zwar nicht nur als frische, kühle Trendfarbe in der diesjährigen Sommermode, sondern auch in der Karriereplanung. Denn MINT steht für Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik, also hoch qualifizierte Technik-Jobs – die Jobs der Zukunft mit den besten Karriere- und Verdienstmöglichkeiten. Egal, ob Digitalisierung, die Transformation des Energie- und Mobilitätssystems oder Umwelt- und Klimaschutz – Fachkräfte in diesen Bereichen sind gefragter denn je: Mittlerweile haben mehr als 80 Pro-

zent der Betriebe in Österreich Probleme, offene MINT-Stellen zu besetzen.

**Frauen für Technik begeistern.** Sehr zurückhaltend bei Ausbildungen in technischen Bereichen sind nach wie vor die Mädchen, die sich diese oft nicht zutrauen – und sich damit spannende Berufsmöglichkeiten entgehen lassen. Deswegen wurde die neue Stiftung „MINTality“ ins Leben gerufen: „Wenn du dabei sein willst, die Welt zu verbessern, trau dir einen technischen Beruf zu“ lautet ihr Motto. Mit einem Stiftungsvolumen von 1,2 Millionen Euro jährlich will man vor allem mehr junge Frauen für technische Ausbildungen

und Berufe begeistern und so dem enormen Fachkräftemangel entgegenwirken. Deswegen haben sich Partner aus Wirtschaft und Industrie zusammenschlossen und wollen mit dieser Stiftung konkrete Maßnahmen umsetzen.

**Wirtschafts- & Industriepartner.** Gründungsmitglieder sind Fronius, Miba, Knapp, Magna International Europe Group, Oberbank, Greiner, TGW Logistics Group, Umdasch Group Foundation, A1 Telekom Austria, Industriel-vereinigung, Wirtschaftskammer und die Innovationsstiftung für Bildung. Initiatorin der Stiftung ist Therese Niss, Vorstandsmitglied der Mitterbau- ➤

er Beteiligungs-AG: „Die Vorbereitungen für die MINTality-Stiftung laufen seit mehr als einem Jahr. Ich bin überzeugt, dass wir mit dem Stiftungsvolumen konkrete Projekte umsetzen können und somit nicht nur ein Think-Tank, sondern auch ein Do-Tank sind.“

#### Fachkräftemangel bekämpfen.

Das erklärte Ziel ist laut Niss: Lösungen aufzeigen, um den Fachkräftemangel zu bekämpfen, Teams diverser zu machen, Frauen spannende Karrieren in technischen Berufen zu ermöglichen und Frauen finanziell unabhängiger zu machen. Denn immer noch ist nur ein Viertel aller hoch qualifizierten Wissenschafts- und Technik-Jobs in Österreich von Frauen besetzt – und das, obwohl der MINT-Bereich hervorragende Jobmöglichkeiten, überdurchschnittliche Bezahlung und Top-Karriere-Perspektiven bietet.

#### MINT-Bereich stark männlich.

„Für die Herausforderungen von morgen benötigen wir die Fachkräfte von heute“, sagt Fronius-Geschäftsführerin Elisabeth Engelbrechtsmüller-

”

**Ausgeprägte MINT-Kompetenz auf allen Ausbildungsniveaus ist der Schlüssel für die Zukunftsfähigkeit von Oberösterreich.**

“

**Joachim Haindl-Grutsch**  
Geschäftsführer IV OÖ

ler-Strauß, der das Thema sehr am Herzen liegt. „Speziell in der Technik – einem Bereich, der immer noch stark männlich geprägt ist. Traditionelle Rollenbilder sorgen dafür, dass Mädchen und jungen Frauen in den Naturwissenschaften viel zu wenig

gefördert werden – wirtschaftlich gesehen ein Desaster, stellen sie doch die Hälfte der Bevölkerung dar.“ Harald Schöpf, CEO der TGW Logistics Group, ergänzt: „Es geht darum, stereotype Berufsvorstellungen und Rollenbilder aufzubrechen, Bewusstsein bei Schülerinnen, Eltern und Lehrern zu schaffen und spannende Karrieremöglichkeiten aufzuzeigen: Eine MINT-Ausbildung hat großes Potenzial und bietet viele Entwicklungsmöglichkeiten.“

#### Stiftung will Maßnahmen bündeln.

Das Thema ist kein neues, viele Maßnahmen wurden in der Vergangenheit bereits gesetzt. „Die MINTality Stiftung will diese Maßnahmen nun zusätzlich bündeln und ein fokussiertes Vorgehen ermöglichen“, erklärt Engelbrechtsmüller-Strauß. Fünf Arbeitsschwerpunkte sind geplant: Erfolgreiche Projekte zur MINT-Förderung von Mädchen sollen vernetzt und unterstützt werden; Maßnahmen für die innovative Pädagogen-Fortbildung bei der MINT-Wissensvermittlung und Gender-

sensibilisierung sollen entwickelt werden; konkrete Projekte sollen dazu beitragen, Rollenbilder und Stereotypen aufzubrechen; das digitale Lernspiel „Robitopia“, das in Oberösterreich entwickelt wurde, soll bundesweit ausgerollt werden; und ein Begleitprozess für Mädchen, der sie bei der Auswahl ihres Lehrberufs unterstützt, soll aufgesetzt werden.

#### Suche nach Job mit Sinn.

Fronius etwa kooperiert mit zahlreichen Bildungseinrichtungen und unterstützt gezielt Aktionstage, die Mädchen und junge Frauen in ihrer beruflichen Orientierung bestärken. „Direkt im Unternehmen ermöglichen wir Schnuppertage und setzen in der Lehrlingsausbildung speziell bei technischen Berufen auf weiblichen Zuwachs“, so Geschäftsführerin Engelbrechtsmüller-Strauß. „Wichtig ist in diesem Zusammenhang, dass wir den Sinn von technischen Berufen vermitteln, um Lösungen für die Herausforderungen unserer Zeit wie den Klimawandel zu finden.“ Junge Menschen bräuchten einen Sinn,

damit sie einen Beruf wählen. „Technische Berufe bieten viel Raum für Kreativität und somit auch Erfolg. So ebnen wir Frauen den Weg in besser bezahlte Berufe.“

”

**Die Antworten auf Herausforderungen wie den Klimawandel werden aus dem MINT-Bereich kommen.**

“

**Therese Niss**  
Vorstandsmitglied der  
Mitterbauer Beteiligungs-AG

#### Mathe-Wettbewerb für alle.

Auch das Land Oberösterreich und die Industriellenvereinigung Oberösterreich haben Initiativen gestartet. Mit dem Slogan „Open your mind for MINT“ wirbt etwa die IV um mehr Interesse der Jugendlichen. Kürzlich fand die erste „Mathe-Night“ für Schüler am Campus der Johannes Kepler Universität statt, bei der es eine Mathe-Schnitzeljagd für Schüler der 6. Schulstufe und ein Rahmenprogramm für Eltern gab. Der Wettbewerb „Mathematik-Aufgabe des Monats“ für Unter- und Oberstufen befindet sich derzeit in der Pilotphase und soll in den kommenden Jahren auf ganz Oberösterreich und auch für mathematisch interessierte Menschen abseits der Schule ausgerollt werden. Im Endausbau soll die „Mathe-Aufgabe des Monats“ in getrennten Wertungen für Schüler, Lehrer und die breite Bevölkerung angeboten werden.

#### Lernspiel baut Rollenbilder ab.

Auch das in Oberösterreich entwickelte Lernspiel „Robitopia“ wurde gestartet. Das Spiel wurde von verhaltensökonomischen Experten von FehrAdvice konzipiert, vom Unternehmen Cope entwickelt und von der IV OÖ maßgeblich finanziert. Mit der Unterstützung der Pädagogischen Hochschule Oberösterreich wurde das Spiel pädagogisch weiterentwickelt. Es richtet sich an Schüler der dritten und vierten Klassen der Volksschule und soll spielend alte Rollenbilder abbauen. In dem Spiel reisen die Kinder mit ihrem Avatar von Planeten zu Planeten und lösen Aufgaben. „Robitopia“ wird von der MINT-Stiftung allen Volksschulen zur Verfügung gestellt – zunächst in Oberösterreich, in weiterer Folge in ganz Österreich. „Robitopia“ ist ein wichtiger Bestandteil der MINTality-Stiftung“, so Therese Niss. „Gerade für Mädchen und Frauen ist MINT eine große Chance: Sie werden unabhängiger und bekommen den Zugang zu erfüllenden und gut bezahlten Jobs mit hoher gesellschaftlicher Bedeutung. Die Antworten auf Herausforderungen wie den Klimawandel werden aus dem MINT-Bereich kommen.“ ●

FOTOS: FRONIUS, MIBA

”

**Technische Berufe bieten viel Raum für Kreativität und somit auch Erfolg. So ebnen wir Frauen den Weg in besser bezahlte Berufe.**

“

**Elisabeth Engelbrechtsmüller-Strauß**  
Geschäftsführerin Fronius





# GEBÜNDELTE FRAUENKRAFT

**KARRIERE.** Tonnenschwer beladene Lkw, riesige Papiermaschinen und -rollen. In der Papierindustrie packen Frauen tatkräftig an. Bei Smurfit Kappa in Nettingsdorf bei Ansfelden, einem der größten Europa-Standorte, wird Frauenpower am „best place to work for woman“ gelebt.

Nettingsdorf in Oberösterreich hat sich zum Papier-Hotspot entwickelt. Die ehemalige Nettingsdorfer Papierfabrik wurde 2000 von Smurfit Kappa übernommen und hat sich über die Jahrzehnte zu einem der wichtigsten, größten und attraktivsten Arbeitgeber in der Region entwickelt. Einen zusätzlichen neuen Benefit für Mitarbeiter in spe, aber auch für bestehende Kollegen erarbeitet ein Team rund um Christina Ortner, die Frauen- und Diversitätsbe-

auftragte im Unternehmen und Mitglied im Managementteam. Zum Ziel setzten sich das Team, dass die Bedürfnisse der weiblichen Belegschaft in den Fokus rücken, um Frauen im Unternehmen tatkräftig bei ihrem Weg auf der Karriereleiter zu unterstützen und sie lange im Unternehmen zu halten.

**Frauen an die Macht.** Bei Smurfit Kappa Nettingsdorf liegt der Frauenanteil in der Belegschaft aktuell bei zehn Prozent. Dieser soll in den

nächsten Jahren aber noch deutlich steigen, betont Günter Hochrathner, Geschäftsführer von Smurfit Kappa Nettingsdorf. Die Kolleginnen arbeiten in allen Bereichen und auf allen Ebenen, von der Produktion bis zur Verwaltung, vom Lehrling bis zur Führungskraft. Dabei gilt für alle: Für Frauen gestalten sich die Anforderungen an einen Arbeitsplatz anders als für Männer. Und genau hier setzt die Papierfabrik im Kampf um die besten Arbeitskräfte im Land an.

Die Verstärkung des Teams beginnt mit den Jüngsten: Smurfit Kappa Nettingsdorf wendet sich bei der Lehrlings-suche explizit an junge Frauen.



## Karriere mit Kind und Kegel.

Im Unternehmen gestalten Frauen die Zukunft der Papierfabrik mit. Die Initiatorin des Programms geht hier mit bestem Beispiel voran. Christina Ortner startete 2008 in der Papierfabrik ihren Karriereweg. Die technischnaturwissenschaftliche Allrounderin, mit einem fundierten Umweltrechtswissen, trat als Umweltbeauftragte ins Unternehmen ein. Rasch stieg sie zum Operational Excellence Manager und Environmental Manager auf. „Das Unternehmen und meine Chefs ermöglichen mir eine sehr gute Vereinbarkeit von Familie und Arbeit und unterstützen mich tatkräftig. Zweimal war ich in Karenz und nach meiner Rückkehr konnte ich mich weiterhin engagiert einsetzen wie zuvor“, sagt Ortner. Sie ist heute ebenso ein wichtiges Mitglied im Managementteam sowie Frauen- und Diversitätsbeauftragte. „Ich war immer mit ganzem Herzen bei der Arbeit, wollte Strategien und Ausrichtung mitgestalten. Durch meine Offenheit und meinen Willen gelang mir der Sprung bis ins Führungsteam und das trotz oder gerade vor allem mit zwei Kindern.“ Mit diesem Mindset will Ortner auch anderen Frauen Mut machen und sie unterstützen. Die 43-Jährige ist bei Smurfit Kappa Nettingsdorf verantwortlich für alle Anliegen rund um die Themen „Gleichberechtigung am Arbeitsplatz“, „Frauen“ und „Diversität“. Auch das Projekt

FOTOS: SMURFIT KAPPA

„  
Durch meine  
Offenheit und meinen  
Willen gelang mir der  
Sprung bis ins  
Führungsteam und  
das trotz oder gerade  
vor allem mit  
zwei Kindern.“

**Christina Ortner**  
Frauen- & Diversitätsbeauftragte,  
Mitglied Managementteam  
bei Smurfit Kappa



„EveryOne“ fällt in ihren Zuständigkeitsbereich. „Wir wollen die Menschen, die für uns arbeiten, in ihrer Diversität stärken. Behinderung, ethnische Zugehörigkeit, Alter, Geschlecht, sexuelle Orientierung und persönliche Lebensumstände sollen keine Rolle für den beruflichen Erfolg spielen.“

**Weiblichkeit fördern.** 36 Frauen arbeiten bei Smurfit Kappa Nettingsdorf, darunter auch Nicole Unterholzer, Schichtarbeiterin, Lena Holzinger, Lehrling zur Papiertechnikerin, oder Amelie Grims als Laborantin. Im Rahmen des Programms „best place to work for woman“ wurden Workshops abgehalten, in denen die Ist-Situation analysiert wurde und die Teilnehmerinnen ihre Wünsche und Bedürfnisse äußern konnten. Die Ergebnisse führten rasch zur praktischen Umsetzung. Das bestimmende Thema war die Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Die Mitarbeiterinnen brauchen für diese Challenge flexible Arbeitszeitmodelle. Des Weiteren wurde das Arbeitsthema Unternehmensbindung entwickelte – vor allem zum Wiedereinstieg oder nach längerer Abwesenheit aufgrund von Karenz oder Krankheit. Aber auch der Gesundheitsaspekt – besonders im Hinblick auf Ergonomie am Arbeitsplatz oder auf Mental Health – war ein vorherrschendes Diskussionsthema. ●



FOTOS: VALENTINRUSSANOV/E+/GETTY IMAGES

# MEIN RECHTER, RECHTER PLATZ IST FREI

**NETZWERK.** Sich austauschen. Sich fördern. Sich unterstützen. Business-Netzwerke werden von vielen belächelt. Gleich, ob nur für Frauen, für bestimmte Branchen oder für Youngsters: Business Networking bringt's!

**TEXT:** VERENA SCHWARZINGER

# W

Wozu brauche ich andere? Wie gelingt es, neben den Entscheidern Platz zu nehmen? Was muss ich bieten können? Wie erlangt man die Einladungen zu exklusiven Networking-Events? Der Aufbau und vor allem auch die nachhaltige Pflege von Beziehungen in der Berufswelt sind längst kein Thema mehr nur für die Chefetage oder die First Line. Alle Mitarbeiter sollten von den unterschiedlichsten Communities profitieren – denn Netzwerken ist weit mehr als ein Austausch von aufwendig gedruckten Visitenkarten oder Small-talk bei Veranstaltungen.

**Hand in Hand statt Ellbogen-technik.** „Allein kommt man nicht weit.“ Diesem Sprichwort kann auch Doris Schulz, Initiatorin des „Women Excellence Circle“ für Frauen im Management, einiges abgewinnen. „Entsprechend dem Motto ‚Allein bin ich schneller, gemeinsam kommen wir weiter‘ ist Networking in unserer heutigen Gesellschaft ein wesentlicher Teil des Erfolgs – ob persönlich oder beruflich. Es geht darum, eine Gesprächsebene zu finden, die mir mehr, schnellere und andere Informationen über Netzwerkpartner schafft.“ Wer jetzt denkt, dass Frauen nach wie vor Unterstützung brauchen, um

etwas zu erreichen oder aber, dass Männer sich untereinander pushen, um Karriere zu machen, legt auch im 21. Jahrhundert Schubladendenken an den Tag – zu Recht oder auch nicht.

”

Netzwerke öffnen Türen, schaffen Sympathie, Vertrauen und eine leichtere Gesprächsbasis sowie schlussendlich Geschäftspartner.

“

**Doris Schulz**  
Initiatorin „Women Excellence Circle“



Im Buch „Durchstarten zum Traumjob“ von Richard N. Bolles findet sich eine Passage, die erläutert, dass die Mehrheit aller Stellen durch geschickt eingefädelt Netzwerke vergeben wird. Die Expertin stellt klar: „Netzwerken ist keine reine Männerdomäne, aber sie tun es im beruflichen Kontext schon sehr lange und sind entsprechend erfahren und routiniert. Frauen nützen es eher für ‚Socialising‘, lernen aber immer besser, dass strategisches Netzwerken wichtig ist für den beruflichen Erfolg.“ Berufliche Kontakte pflegen, diese ausbauen und auch zu persönlichen machen, das sollte ganz oben auf der Prioritätenliste stehen.

#### Alle für einen – einer für alle.

Gleich, in welcher beruflichen Position, in welcher Branche, ob man aktuell auf Jobsuche ist oder sich gerne mit Gleichgesinnten umgibt: Es gibt Netzwerke im eigenen Businesssegment, aber auch zahlreiche Interessengruppierungen, Managementgruppchen oder Frauenklubs. „Die Vorteile sind eindeutig: Ich lerne neue Personen, ihre Zugänge und Ideen kennen. Ich erhalte einfacheren Zugang zu potenziellen Geschäftspartnern und finde neue Wege in der Umsetzung meiner Projekte. Außerdem werden über Netzwerke rasch und unkompliziert Informationen weitergegeben, die ich vermutlich sonst nicht erhalten würde. Netzwerke stärken und bestärken“, weiß Schulz. Idealerweise begegnen sich in einem Netzwerk-Circle Menschen, die bereits dort sind, wo die anderen noch hinwollen. So können sich auch Chancen für Unternehmensnachfolger ergeben, denn laut einer „KMU Forschung Austria“-Studie suchen etwa 41.700 kleine und mittelständische Unternehmen Nachfolger. Eine Strategie, um diese zu finden, ist Netzwerken.

FOTOS: SABINE STARMAYR, PEXELS

Der Aufbau und die Pflege von persönlichen und beruflichen Kontakten sind in Business- und Privatkreisen nicht mehr wegzudenken. Frauen haben jedoch noch spürbar Nachholbedarf.



**Frauen im Fokus.** In Wien, Niederösterreich und Oberösterreich gibt es etwa 30 eingetragene Netzwerke für Frauen: von FEMtech über „Frau in der Wirtschaft“, „Klub für Frauen“ bis hin zum Österreichischen Frauenring, zu Unternehmerinnen-Netzwerken oder zu den öö. Medienfrauen. Auch auf dem internationalen Bankett sind Netzwerke für Managerinnen, Unternehmerinnen, Aufsichtsrätinnen und Co. weit verbreitet. Die größten und bekanntesten sind „Frauen machen Karriere“ oder „The European Women’s Lobby“. „Netzwerke öffnen Türen, schaffen Sympathie, Vertrauen und leichtere Gesprächsbasis sowie schlussendlich Geschäftspartner. Außerdem ist es ein Imagefaktor, in welchem Netzwerk man sich bewegt und zu wem man diesen

vertrauten Zugang hat. So erweitern Sie zum einen Kompetenz, zum anderen kann man sich als Expertin präsentieren.“

**Analog vs. digital.** Das Aufbauen von Netzwerken kommt einem aus dem Social-Media-Bereich bekannt vor. Business-Plattformen wie Xing oder LinkedIn zeigen es vor. Diese sind eine gute Basis, um sich mit Experten des eigenen Fachs, aber auch mit Insidern aus anderen Branchen auszutauschen. So bilden sich neue Kompetenzen und eventuell entdeckt man neue Potenziale. Aber auch Twitter sowie der Feed bei Facebook kann Experten und jene, die es noch werden wollen, zusammenführen. Im realen Leben eignen sich Messen oder Fachkongresse, um neue Kontakte zu knüpfen.

**In die Zukunft investieren.** Sich selbst in den Vordergrund stellen, neugierig sein, auf Menschen zugehen – diese First Steps sind grundlegend fürs erfolgreiche Netzwerken. „Netzwerke sind ein Geben und Nehmen, allerdings sollten Sie mehr geben als nehmen, um optimal von Ihren Netzwerkpartnern profitieren zu können. Wenn jeder in der Runde versucht, möglichst viel beizutragen, haben am Ende alle mehr davon.“ Sich laufend Zeit zu nehmen für einen produktiven Austausch, kein Strohfeuer zu entfachen und dann wieder zurückzuziehen, Qualität vor Quantität und sich Zeit zu geben, damit die Kontakte auch ab und an über Jahre wirken können, sind weitere Tipps der Expertin, die seit vielen Jahren eine erfolgreiche Netzwerkerin ist.

**Gemeinsam zum Erfolg.** Eine weitere erfolgreiche Netzwerkerin und Unterstützerin ist Sandra Thaler, Wirtschaftsmediatorin und Augmentas® Business Coachin. Die beiden Frauen pushen sich gegenseitig, packen miteinander an und vernetzen sich in neue Kreise. „Doris Schulz ist für mich eine begnadete Netzwerkerin mit Weitblick. Uns verbinden einerseits menschliche Werte sowie andererseits der Fokus auf die stetige unternehmerische Weiterentwicklung auf höchstem Niveau und die Unterstützung von Frauen jeden Alters oder Berufs. Wir lernen voneinander und dadurch lassen sich wesentliche Themen besser voranbringen“, ist Thaler überzeugt. Wie zusammen Themen und Veranstaltungen auf den Weg gebracht wer-

den, zeigte sich auch beim heurigen exklusiven Netzwerktreffen „Empower Yourself“ am Attersee. Mit hochkarätigen Vortragenden wie „Welt der Frau“-Chefredakteurin Sabine Kronberger, Verhandlungsexpertin Ingeborg Rauchberger, Stilexpertin Elisabeth Motsch oder Business Coachin Sandra Thaler lernten sich erfolgreiche Frauen kennen und tauschten sich aus. Weitere Veranstaltungen wie ein Lehrgang für Business Mediator und Aufsichtsrätinnen oder Kommunikationsseminare rund um das Thema „Nachhaltigkeit“ sind von den beiden Damen in Planung und finden bereits großen Anklang und Aufmerksamkeit. Denn Weiterbildung, beruflich und persönlich, steht hoch im Kurs und sollte unbedingt genutzt werden.

**Frauenpower.** Interessante und erfolgreiche Frauen aus Oberösterreich, die national und international täglich ihr Bestes geben, finden sich auch auf den kommenden Seiten. So erzählen unter anderem Doris Hummer, Präsidentin der Wirtschaftskammer Oberösterreich, Adelheid Kastner, Psychologin und Neurologin sowie Expertin im Bereich Forensische Psychiatrie, oder Stefanie Schauer, erfolgreiche Software-Unternehmerin mit Offisy und Zweifach-Mama, bis hin zu Christine Antlanger-Winter, die Mühlviertler „Google Österreich“-Chefin, über die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, ihren Erfolgsweg, ihren Führungsstil, ihre Ziele oder ihren Ausgleich zum oftmals stressigen Berufsleben. ●

„Allein kommt man nicht weit“ – Networking ist in unserer heutigen Gesellschaft ein wesentlicher Teil für mehr Erfolg – beruflich oder privat.

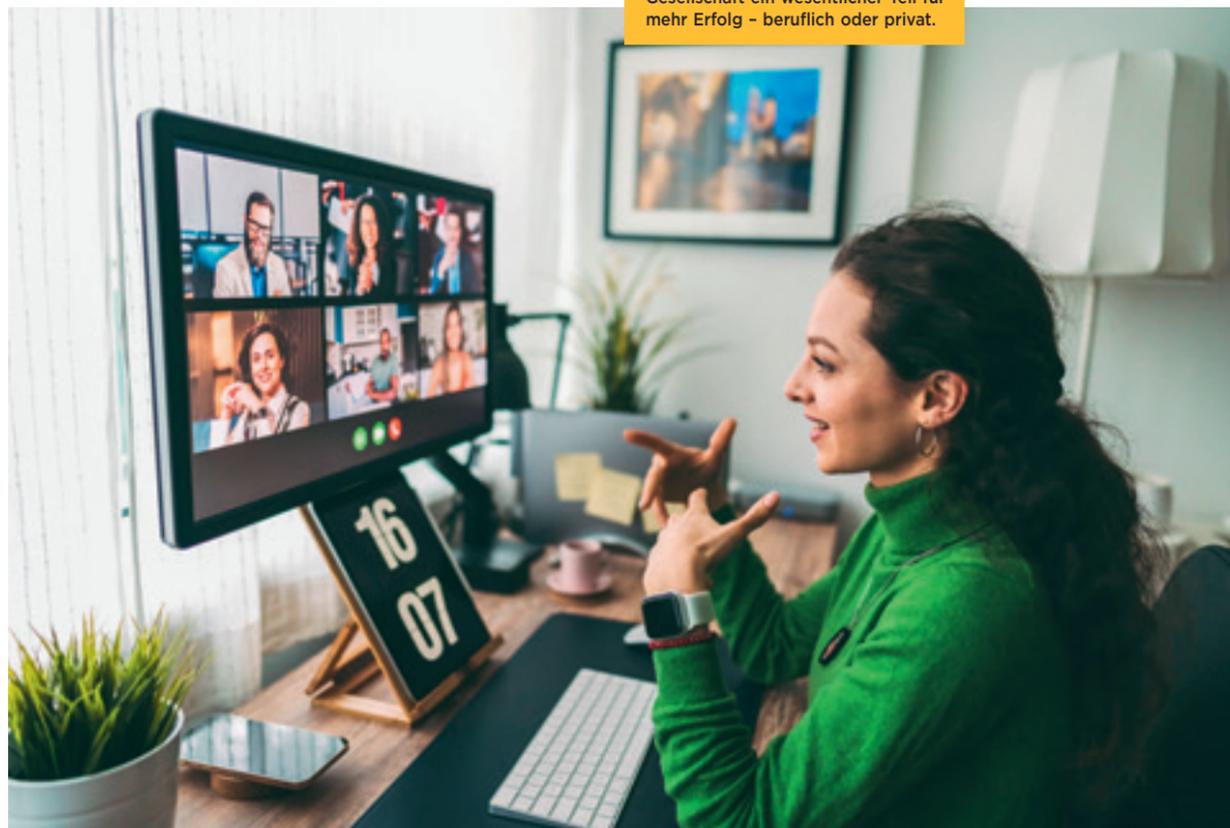


FOTO: MARTIN-DM/E+/GETTY IMAGES

VIELES  
BEGINNT MIT  
EINEM AUFSTIEG.  
ALLES BEGINNT  
MIT GESUNDHEIT.

Mit der Gesundheit ist es wie mit jedem Aufstieg. Sie beginnt mit dem ersten Schritt. Der Weg zur ärztlichen Kontrolle, eine ausgeglichene Ernährung oder regelmäßige Bewegung tragen zum Wohlbefinden bei und stärken unser Immunsystem. Für ein gesundes Leben. Heute und morgen.

Mehr auf [www.gesundheitslandesraetin.at](http://www.gesundheitslandesraetin.at)

# BUSINESS WOMEN

WENN FRAUEN  
DURCHSTARTEN,  
GEHT ES MEIST  
GLEICH DURCH  
DIE DECKE.

TEXT: FRIEDERIKE PLÖCHL UND MAGDALENA M. FUCHS

**Z**eit im Wandel. Die Auswirkungen der Digitalisierung auf den Arbeitsmarkt – Stichwort „Homeoffice“ – und auch das Potenzial digitaler Technologien, Arbeitskräfte zu ersetzen, bringen für die gesamte Arbeitswelt eine große Veränderung. Die Frage ist: Wie weitreichend wird der Wandel durch neue Technologien sein und welche Berufe sind davon betroffen? In den vergangenen Jahren sind in diesem Zusammenhang auch viele neue Berufsbilder entstanden, die Anzahl der Frauen in Führungspositionen steigt, gleichzeitig gibt es noch viel Ungleichheit in manchen Berufsfeldern wie im Pflege- und Fürsorgebereich. Dass es für Frauen in den vergangenen drei Jahrzehnten leichter geworden ist, die Karriereleiter hochzuklettern, wurde höchste Zeit. Dennoch sind noch immer deutlich weniger Frauen als Männer in der Chefetage zu finden.

**Starke Frauen? Ja bitte!** Erfahrungsberichte zeigen, dass Frauen oft mehr Leistung bringen müssen, um auf sich aufmerksam zu machen und sich zu beweisen. Dabei haben sie zwei Leit-motive: die wirtschaftliche Unabhängigkeit und den Willen, selbst gestalten zu können. Und sie haben oft Partner, die ihnen den Rücken freihalten. Die Wahl des Partners ist für Frauen nachweislich wichtig, um Karriere zu machen. Glücklicherweise wächst eine neue Generation von Männern heran, für die es selbstverständlich ist, dass Frauen im Berufsleben stehen und entsprechend verdienen. Gleichzeitig löst sich das konservative Rollenbild auf, das eröffnet mehr Möglichkeiten – längst sind Familie und Beruf kein Widerspruch mehr. „Choose it or lose it“ heißt es in Island. Wenn der Vater nicht sechs oder mehr Monate in Karenz geht, verlieren die Eltern den Anspruch aufs Kindergeld. Gibt es einen besseren Anreiz? ▶

## DORIS HUMMER

Präsidentin  
Wirtschaftskammer OÖ

**D**as Netzwerk ist für Männer seit der Steinzeit unerlässlich fürs Überleben, steht aber für Frauen doch noch etwas auf tönernen Füßen – wie sehen Sie das?

Netzwerke bei Männern haben meist einen Zweck und sie nutzen Netzwerke auch klar für persönliche Ziele. Das haben wir Frauen nie gelernt, ganz im Gegenteil wird dies von Frauen sogar als negativ gesehen.

**Worauf kommt es im Berufsleben an?**

Auf Können, Fleiß und Teamfähigkeit.

**Wie sind Ihre Erfahrungen mit dem Netzwerken?**

Nachdem ich Obfrau des größten Wirtschaftsnetzwerks – des Wirtschaftsbunds OÖ – bin, habe ich nur beste Erfahrungen gemacht. Ich war immer in Vereinen engagiert. Von der Jungschar über die Katholische Hochschuljugend bis zur „Jungen Wirtschaft“ habe ich immer versucht, etwas für die Gemeinschaft beizutragen. Das gibt mir, neben Familie und Beruf, Sinn im Leben.

**Was ist Gold wert für erfolgreiches weibliches Netzwerken?**

Netzwerke brauchen Zeit und Engagement, wie jede Beziehung. Wenn man bereit ist, zu investieren, dann helfen diese Netzwerke bzw. Freundschaften, die so entstehen, in allen Lebenslagen.



FOTO: HERMANN WAKOLBINGER

### STECKBRIEF

**Geburtsort:** Grieskirchen

**Familienstand:**

Lebensgemeinschaft

**Ausbildung:** Studium  
Volkswirtschaft, JKU

**Liebblingsplatz:** zu Hause  
auf meiner Terrasse

**Leidenschaft:** meine Familie  
und meine Arbeit

**Leitsatz:** Am Ende wird alles  
gut und wenn's noch nicht gut  
ist, ist es noch nicht zu Ende!

### WORDRAP

**Niederlagen gehören zum Leben dazu, weil ...**

man lernt, wieder aufzustehen und im Rückspiegel betrachtet, waren das oft die wichtigsten Weggabelungen zum Erfolg.

**Die Frauenquote ist ...** leider noch immer ein Thema in unserer Gesellschaft.

Die Quote sollte nicht wichtig sein – wichtig sind die Frauen mit ihren Talenten!

**Meine Work-Life-Balance ist ...** ein Unwort – ich teile mein Leben nicht in Arbeit und Leben. Die beste Kraftquelle ist sicher eine Umarmung meines Sohnes!

**Den Wettbewerbsfaktor „Familie und Beruf“ unter einen Hut zu bringen, schaffe ich ...** mit meiner Familie und einem super Team im Beruf und in unserem Familienbetrieb.

**Der beste Tipp für meine Karriere war:**

Wenn du willst: Mach es! Im Kern sind es zwei Dinge: Ausdauer und Mut.

**Frauen in Führungspositionen zeichnen sich aus, weil ...** sie eine neue Lebensperspektive mitbringen.

**Das Interessante an meinem Beruf ist ...** die Abwechslung.

## MICHAELA KEPLINGER-MITTERLEHNER

Generaldirektor-Stellvertreterin  
der Raiffeisenlandesbank OÖ

BUSINESS

**D**as Netzwerk ist für Männer unerlässlich, steht aber für Frauen noch auf tönernen Füßen – wie sehen Sie das? Es gibt heutzutage sehr wohl weiblich dominierte Netzwerke, die auch Gestaltungskraft besitzen. Es gibt Aufholbedarf, aber diesem „Kampf der Geschlechter“ kann ich nur wenig abgewinnen.

**Was zählt tatsächlich im Berufsleben?**

Neben einer guten und fundierten Ausbildung sind selbstständiges Arbeiten, die Offenheit für neue Aufgaben und Herausforderungen die Basis für berufliche Erfolge.

**Wie ist das in Ihrem Umfeld mit dem Netzwerken?**

Ich versuche, Brücken zu bauen und verbindende Elemente in den Mittelpunkt zu stellen. Aus gemeinsamen Werten kann ein nachhaltiges Netzwerk wachsen. Es geht nicht um den eigenen Vorteil, sondern darum, unterschiedlichste Menschen kennenzulernen und neue Perspektiven zu gewinnen.

**Was wäre dringend notwendig an Veränderungen für erfolgreiches weibliches Netzwerken?**

Ich möchte insbesondere Frauen dazu ermutigen, Herausforderungen anzunehmen. Dazu braucht es Selbstbewusstsein und den Willen, Verantwortung zu übernehmen und sich auch für andere Frauen einzusetzen.



FOTO: WERNER HARRER/RLB OÖ

### STECKBRIEF

**Geburtsort:** Helfenberg

**Ausbildung:** Studium  
Geschichte, Philosophie,  
Psychologie und Pädagogik,  
Universität Wien

**Liebblingsplatz:** meine Terrasse  
mit Blick über Linz

**Leidenschaft:** Kunst

**Motto:** Gehe mit Freude und  
Begeisterung an deine Auf-  
gaben heran, sei offen für  
Neues, bleibe dir selbst treu!

### WORDRAP

**Niederlagen gehören zum Leben dazu, weil ...** man sich dann meist auch traut, aus seiner Komfortzone herauszugehen und hoffentlich auch für die Zukunft dazulernt.

**Über die Frauenquote denke ich, dass ...** je älter ich werde, desto wichtiger erscheint sie mir. Es bedarf einer Veränderung in der Gesellschaft, die nur durch einen laufenden öffentlichen Diskurs und gezielte Frauenförderung vorangetrieben werden kann.

**Meine Work-Life-Balance hole ich mir am liebsten ...** bei Aktivitäten in der Natur, einem inspirierenden Besuch eines Museums oder bei Abenden mit Freunden.

**Das Reizvolle an meinem Beruf ist, ...**

gemeinsam mit unseren Mitarbeitern für unsere Kunden etwas Erfolgreiches gestalten und bewegen zu können.

**Der beste Tipp für meine Karriere war:** Scheue dich nicht vor Herausforderungen, sondern nimm sie an und wachse dadurch über dich hinaus!

**Frauen in Führungspositionen zeichnen sich aus, weil ...** egal, ob Mann oder Frau: Jede Führungskraft bringt ihre Persönlichkeit und ihre individuelle Note ins Handeln ein.

**D**as Netzwerk ist für Männer seit der Steinzeit unerlässlich fürs Überleben, steht aber für Frauen doch noch etwas auf tönernen Füßen – wie sehen Sie das?

Frauen bilden genauso Netzwerke wie Männer. Sie leben sie aber sicherlich anders – was nicht heißt, dass Netzwerke von Frauen schwächer sind.

**Was zählt Ihrer Meinung nach tatsächlich im Berufsleben?**

Im Leben zählt Gesundheit, im Berufsleben der gesunde Erfolg.

**Wie ist das in Ihrem Umfeld bzw. wie sind Ihre Erfahrungen mit dem Netzwerken?**

Ganz klar: Damit ein Netzwerk stark und tragfähig sein kann, müssen die darin gesponnenen Beziehungen respektvoll und ehrlich sein.

**Was wäre dringend notwendig an Veränderungen und was ist bereits jetzt schon Gold wert für erfolgreiches weibliches Netzwerken?**

Frauen sollten sich allgemein gesehen viel mehr zutrauen und auf ihre eigenen Stärken und Kompetenzen vertrauen – und ich bin überzeugt davon, dass hier auf jeden Fall das Netzwerken dazugehört.



FOTO: HERMANN WAKOLBINGER

## STECKBRIEF

**Geburtsort:** Steyr

**Familienstand:** verheiratet

**Ausbildung:** Studium

Rechtswissenschaften, JKU, und Universitätslehrgang

„Europäisches Steuerrecht“, JKU

**Lieblingsplatz:** daheim

**Leidenschaft:** gutes Essen

**Motto:** Immer authentisch bleiben!

## WORDRAP

**Niederlagen gehören zum Leben dazu, weil ...** man durch sie lernt und wachsen kann.

**Die Frauenquote ist gut und notwendig, weil ...**

wir in unserem Unternehmen Gleichberechtigung nicht nur als gesellschaftlichen Auftrag sehen, sondern darin auch ganz klare Wettbewerbsvorteile erkennen.

**Meine Work-Life-Balance hole ich mir am liebsten ...**

durch das Zeitverbringen mit meiner Familie und meinem Freundeskreis.

**Das Reizvolle an meinem Beruf ist, ...**

mit vielen der bekanntesten internationalen Firmen bzw. Marken der Welt zu tun zu haben.

**Den Wettbewerbsfaktor „Familie und Beruf“ unter einen Hut zu bringen, schaffe ich, ...**

weil ich das vorhandene gute Betreuungsangebot – öffentlich wie familiär – nutze.

**Der beste Tipp für meine Karriere war:** Familie und Karriere sind kein Widerspruch!

**Frauen in Führungspositionen zeichnen sich aus, weil ...** Diversität immer gut ist.

**D**as Netzwerk ist für Männer unerlässlich, steht aber für Frauen doch noch etwas auf tönernen Füßen – wie sehen Sie das?

Oft ist unsere Zeit limitiert, um Gelegenheiten zum Netzwerken außerhalb der Arbeitszeit zu finden. Nichtsdestotrotz bauen sich Frauen über das Arbeitsleben hinweg ein profundes Netzwerk auf.

**Was zählt im Berufsleben?**

Im Leben zählen für mich im Allgemeinen Gesundheit und Erfüllung. Die Ausübung einer sinnstiftenden Tätigkeit ist für mich ein essenzieller Faktor, welcher zur psychischen und körperlichen Gesundheit beiträgt.

**Wie sind Ihre Erfahrungen mit dem Netzwerken?**

Know-how und Unterstützung von anderen helfen uns! Die Teamarbeit unternehmensintern und Netzwerke außerhalb des Unternehmens sind essenziell, um für das eigene Unternehmen das Beste herauszuholen.

**Was wäre dringend notwendig an Veränderungen für erfolgreiches weibliches Netzwerken?**

Frauen dürfen dem Netzwerken mehr Zeit und Raum im „daily business“ sowie in der Freizeit geben. Wir sollten die kleinen Gelegenheiten zwischendurch nutzen. Frauen sollten sich untereinander stärker vernetzen und unterstützen, etwa in den sozialen Medien.



FOTO: WWW.ERIS-PORTRAIT.AT

## STECKBRIEF

**Geburtsort:** Rohrbach

**Familienstand:** verheiratet

**Ausbildung:** Studium

Wirtschaftswissenschaften, JKU

**Lieblingsplatz:** Reutte

in Tirol

**Leidenschaft:** die Arbeit mit Pferden

**Leitsatz:** Gehe mutig und konsequent vorwärts!

## WORDRAP

**Niederlagen gehören zum Leben dazu, weil ...**

sie Chancen zur Selbst-Reflexion und Weiterentwicklung bieten.

**Die Frauenquote ist nicht von Bedeutung, weil ...**

Frauen nur mehr Selbstvertrauen brauchen.

**Meine Work-Life-Balance hole ich mir am liebsten ...**

durch eine klare Trennung von Berufs- und Privatleben.

**Das Interessante an meinem Beruf ist ...**

die Kombination verschiedener Aufgabengebiete.

**Den Wettbewerbsfaktor „Familie und Beruf“ unter einen Hut zu bringen, schaffe ich, ...** weil ich im Beruf und privat unterstützt werde.

**Der beste Tipp für meine Karriere war:**

Themen mit Optimismus und Zuversicht angehen!

**Frauen in Führungspositionen zeichnen sich aus, weil ...**

sie aktiv zuhören können, geduldig sind und in Situationen eher deeskalieren.

## REGINA LEUCHTENMÜLLER

Inhaberin  
GLORIA Implacement

**D**as Netzwerk ist für Männer seit der Steinzeit unerlässlich fürs Überleben, steht aber für Frauen doch noch etwas auf tönernen Füßen – wie sehen Sie das?

Ich sehe das buchstäblich als überholt, Frauen sind mittlerweile oft besser vernetzt als Männer.

**Was zählt Ihrer Meinung nach tatsächlich im Berufsleben?**

Für mich persönlich zählen Wissen, Handschlagqualität und eine gesunde Portion Empathie!

**Wie ist das in Ihrem Umfeld bzw. wie sind Ihre Erfahrungen mit dem Netzwerken?**

Habe ich einmal begonnen, knüpft sich das Netz stetig von selbst. Dabei muss man jedoch immer am Ball bleiben. Mein Erfolgsrezept lautet: Man ist dann beim Netzwerken erfolgreich, wenn man gar nicht merkt, dass man es gerade tut.

**Was wäre dringend notwendig an Veränderungen und was ist bereits jetzt schon Gold wert für erfolgreiches weibliches Netzwerken?**

Vielen Frauen ist ihr Netzwerk oft gar nicht bewusst – sie sollten diesen Schatz heben, denn persönliche Weiterempfehlungen sind unbezahlbar.



FOTO: SABINE STARMAYR

### STECKBRIEF

**Geburtsort:** Linz

**Familienstand:** in einer Beziehung

**Ausbildung:** Studium Wirtschaftswissenschaften, JKU

**Liebblingsplatz:** am liebsten an der frischen Luft

**Leidenschaft:** Menschen fördern und zusammenbringen.

**Leitsatz:** Ich möchte niemals den Humor verlieren!

### WORDRAP

**Niederlagen gehören zum Leben dazu, weil ...**

sie wichtig sind, um sich im Leben weiterzuentwickeln.

**Die Frauenquote ist meiner Meinung nach unnötig, weil ...**

Kompetenz und Engagement nicht durch eine Quote geregelt werden können.

**Meine Work-Life-Balance hole ich mir am liebsten ...**

in der Natur und bei Bewegung, außerdem bei meiner Familie und meinen Freunden.

**Das Reizvolle an meinem Beruf ist ...**

die Zusammenarbeit mit den unterschiedlichsten Charakteren.

**Den Wettbewerbsfaktor „Familie und Beruf“ unter einen Hut zu bringen, schaffe ich, ...** weil ich stets strukturiert und organisiert bin.

**Der beste Tipp für meine Karriere war:**

Mach deine Leidenschaft zum Beruf!

**Frauen in Führungspositionen zeichnen sich aus, weil ...**

sie besonders intuitiv und außerdem empathisch handeln.

## STEFANIE SCHAUER

Geschäftsführerin der  
Offisy GmbH

**D**as Netzwerk ist für Männer unerlässlich, steht aber für Frauen noch etwas auf tönernen Füßen – wie sehen Sie das? Männer haben uns tatsächlich noch etwas voraus, sind oft direkter. Frauen ist es meistens eher unangenehm, konkret über Berufliches zu sprechen. Dabei haben wir tolle Netzwerk-Möglichkeiten. Ich merke das, seitdem ich Kinder habe, etwa im Kindergarten und bei Sportkursen, wo man ständig Mütter und Väter kennenlernt.

**Was zählt im Berufsleben?**

Dass man einen Job findet, der einfach zu einem passt. Ich habe immer wieder Jobs gehabt, die nicht zu mir passten. Selbst Stress fühlt sich besser an, wenn man das, was man tut, liebt.

**Wie ist das in Ihrem Umfeld bzw. wie sind Ihre Erfahrungen mit dem Netzwerken?**

Ich werde oft als Netzwerkerin bezeichnet. Ich bin von meinem Naturell her einfach offen und habe keine Berührungängste. Aber: niemals auf Druck und immer ohne Kalkül.

**Was wäre dringend notwendig an Veränderungen für erfolgreiches weibliches Netzwerken?**

Netzwerken spielerisch betreiben ohne direktes Ziel, davon profitieren. Danach ergibt sich alles von selbst.



FOTO: MICHELE PELOZA

### STECKBRIEF

**Geburtsort:** Linz

**Familienstand:** verheiratet

**Ausbildung:** Studium

Wirtschaftswissenschaften, JKU

**Liebblingsplatz:** hinter dem

Steuer meines Offisy-Busses

**Leidenschaft:** Helfen und

dadurch positive Energie

tanken.

**Vision:** Wir sollten uns ALLE

für eine gleichberechtigte,

friedliche Zukunft einsetzen!

### WORDRAP

**Niederlagen gehören zum Leben dazu, weil ...**

man nur daran wachsen kann. So manche Enttäuschung kann sich als neue Chance und positiver Kurswechsel entwickeln.

**Die Frauenquote ist gut und notwendig, weil ...**

wir alle wissen, dass Diversität, gerade in Teams, von enormer Bedeutung ist.

**Meine Work-Life-Balance hole ich mir am liebsten ...**

durch Familie, Sport und meine bewusste Lebensweise im Einklang mit der Natur.

**Das Interessante an meinem Beruf ist, ...**

dass jeder Tag anders ist, ich nie stillstehe und so viel mit Menschen zu tun habe.

**Den Wettbewerbsfaktor „Familie und Beruf“ unter einen Hut zu bringen, schaffe ich ...**

als Organisationstalent und gemeinsam mit meinem Mann, der ein toller Vater ist.

**Der beste Tipp für meine Karriere war:** Just do it!

**Frauen in Führungspositionen zeichnen sich aus, weil ...**

sie gesamtheitlich und übergreifend denken sowie agieren.

## SUSANNE AIGNER

Rechtsanwältin, Gesellschafterin & Geschäftsführerin

**D**as Netzwerk ist für Männer unerlässlich, steht aber für Frauen doch noch etwas auf tönernen Füßen – wie sehen Sie das? Frauen netzwerken anders als Männer. Wir haben noch einiges zu lernen, es gibt Potenzial nach oben.

**Was zählt tatsächlich im Berufsleben?**

Der Mut und die Stärke, jeden Tag bereit zu sein, neue Herausforderungen anzunehmen und mit diesen zu wachsen.

**Wie ist das in Ihrem Umfeld bzw. wie sind Ihre Erfahrungen mit dem Netzwerken?**

Reine Communitys für Frauen sind meines Erachtens nicht so effektiv wie gemischte Netzwerke. In meiner Wahrnehmung sitzen in den meisten Branchen Männer in den „Schaltzentralen“ und treffen die Entscheidungen. Ich bevorzuge, mit allen Geschlechtern zu kommunizieren.

**Was wäre dringend notwendig an Veränderungen und was ist bereits jetzt schon Gold wert für erfolgreiches weibliches Netzwerken?**

Frauen sind meist besonders soziale Wesen und geschickt darin, Netzwerke zu stricken. Frauen verwenden diese oft nicht oder nur sehr zögerlich. Frauen sollten sich trauen, direkt zu kommunizieren und sich gegenseitig Möglichkeiten verschaffen. Es ist Gold wert, dass das Thema präsent ist.



FOTO: LUDWIG PULLIRSCH PHOTOGRAPHY

### STECKBRIEF

**Geburtsort:** Linz

**Familienstand:** in glücklicher Lebensgemeinschaft

**Ausbildung:** Oktober 2014 Rechtsanwaltsprüfung mit ausgezeichnetem Erfolg

**Lieblingsplatz:** hoch oben am Berg

**Leidenschaft:** Tennis, Laufen, Radfahren und Wandern

**Leitsatz:** Hinfallen, aufstehen, Krone richten, weitermachen!

### WORDRAP

**Niederlagen gehören zum Leben dazu, weil ...** dann Erfolge wertgeschätzt werden.

**Die Frauenquote finde ich unnötig, weil ...**

sie einerseits Unternehmen, die keine geeigneten Kandidatinnen haben, vor Probleme stellt. Andererseits haftet oft an Frauen in Führungspositionen der schwer auszukurierende Verdacht, nicht wegen ihrer Qualifikation, sondern der Erfüllung der Quote in diese Position gekommen zu sein.

**Den Wettbewerbsfaktor „Familie und Beruf“ unter einen Hut zu bringen, schaffe ich ...** nicht immer, aber ich arbeite daran.

**Der beste Tipp für meine Karriere war, ...** dass mir mein Vater vermittelte, dass ein Genie aus nur einem Prozent Inspiration und zu 99 Prozent aus Transpiration besteht.

**Frauen in Führungspositionen zeichnen sich aus, weil ...**

sie einen starken Erfolgswillen in sich tragen und ein klares Ziel verfolgen.

**Das Reizvolle an meinem Beruf ist, ...** dass es spannend und abwechslungsreich ist.

## MICHAELA MADER

Gründerin & Geschäftsführerin  
dataspot. GmbH

BUSINESS

**D**as Netzwerken ist für Männer unerlässlich, steht aber für Frauen doch noch etwas auf tönernen Füßen – wie sehen Sie das?

Frauen sind sehr gute Netzwerkerinnen, aber meistens auf anderen Ebenen. Sie sollten vermehrt ihre persönlichen, sozialen und gesellschaftlichen Kontakte auch für berufliche Zwecke nutzen.

**Was zählt tatsächlich im Berufsleben?**

Ich glaube, jede von uns arbeitet gerne mit Menschen zusammen, die sie mag. Das bestimmt unser Umfeld und so entstehen in Wahrheit die Teams.

**Wie ist das in Ihrem Umfeld bzw. wie sind Ihre Erfahrungen mit dem Netzwerken?**

Für mich ist mein Netzwerk das Wertvollste überhaupt. Wie soll man denn sonst Probleme lösen, Neues lernen und wachsen?

**Was wäre dringend notwendig an Veränderungen und was ist bereits jetzt Gold wert für erfolgreiches weibliches Netzwerken?**

Reine weibliche Netzwerke sind wichtig, haben aber meist zu schwache Netzwerk-Externalitäten, um den einzelnen Frauen tatsächlich einen validen Nutzen zu verschaffen. Daher müssen aus meiner Sicht Frauen verstärkt mit Männern netzwerken.



FOTO: ZOE GOLDSTEIN

### STECKBRIEF

**Geburtsort:** Wels

**Familienstand:** verheiratet

**Ausbildung:** Studium der Wirtschaftswissenschaften, JKU

**Lieblingsplatz:** Kroatien

**Leidenschaft:** Kochen und Wein

**Motto:** „Man schafft niemals Veränderung, indem man das Bestehende bekämpft. Um etwas zu verändern, baut man neue Modelle, die das Alte überflüssig machen.“ (R. Buckminster Fuller)

### WORDRAP

**Niederlagen gehören zum Leben dazu, weil ...** man sich dadurch weiterentwickelt.

**Die Frauenquote ist gut und notwendig, weil ...**

sie lediglich die Zielerreichung misst, nämlich mehr Frauen in bestimmte Positionen zu bringen. Wer gegen die Quote ist, ist gegen das Ziel.

**Meine Work-Life-Balance hole ich mir am liebsten ...**

durch gemeinsame Zeit mit Freund:innen und meiner Familie.

**Das Interessante an meinem Beruf ist, ...** dass wir viele Leute für unseren eigens entwickelten Approach begeistern und sie dadurch ihre Probleme lösen können.

**Den Wettbewerbsfaktor „Familie und Beruf“ unter einen Hut zu bringen, schaffe ich, ...** weil ich die Verantwortung für Kind und Haushalt delegieren kann.

**Der beste Tipp für meine Karriere war ...** ins Ausland zu gehen.

**Frauen in Führungspositionen zeichnen sich aus, weil ...**

sie emphatisch sind und konstruktivistisch handeln können.

## CHRISTINE ANTLANGER-WINTER

Country Director  
Google Austria

**D**as Netzwerk ist für Männer seit der Steinzeit unerlässlich fürs Überleben, steht aber für Frauen doch noch etwas auf tönernen Füßen – wie sehen Sie das?

Netzwerke für Frauen gab es schon immer. Gemeinsam müssen wir diese jetzt noch dort hinbringen, wo Entscheidungen in politischen, geschäftlichen und gesellschaftlichen Bereichen gefällt werden.

**Was zählt tatsächlich im Berufsleben?**

Auf individueller Ebene ist es die Arbeit, die Freude bereiten sollte. Kommt Erfolg dazu, ist es besonders erfüllend.

**Wie ist das in Ihrem Umfeld bzw. wie sind Ihre Erfahrungen mit dem Netzwerken?**

Der Austausch bringt verschiedene Sichtweisen ein, bildet Brücken und initiiert neue Ideen.

**Was wäre dringend notwendig an Veränderungen und was ist bereits jetzt schon Gold wert für erfolgreiches weibliches Netzwerken?**

Es ist wichtig, dass sich weibliche Vorbilder und Führungskräfte austauschen. Ich erlebe dies als sehr bereichernd und finde es gut, wenn solche Gelegenheiten bewusst gefördert werden. Auch, um junge Frauen zu unterstützen.



FOTO: JEFF MANGIONE/KURIER/PICTUREDESK.COM

### STECKBRIEF

**Geburtsort:** Linz

**Familienstand:** verheiratet, zwei Kinder

**Ausbildung:** Medientechnik und -design an FH Hagenberg

**Werdegang:** CEO der Media-Agentur Mindshare, Präsidentin des IAB Austria, Generalsekretärin der IAA Austria, Country Director von Google Österreich

**Liebblingsplatz:** Garten

**Leidenschaft:** Musik

### WORDRAP

**Niederlagen gehören zum Leben dazu, weil ...**

sie einfach dazugehören und wir daran wachsen können.

**Die Frauenquote ist gut und notwendig, weil ...** es Vorbilder braucht, die Mädchen und Frauen die Angst vor Technologien nehmen und wir rascher Chancengleichheit erlangen.

**Meine Work-Life-Balance hole ich mir am liebsten durch ...**

meine Familie, Zeit in der Natur und den bewussten Umgang im täglichen Leben mit dem Thema „Digital“.

**Das Interessante an meinem Beruf ist ...** die Vielfalt.

**Den Wettbewerbsfaktor „Familie und Beruf“ unter einen Hut zu bringen, schaffe ich, ...** weil ich auch viel Unterstützung und Verständnis erfahre.

**Der beste Tipp für meine Karriere war, ...** eine neue und zukunftsorientierte Ausbildung mit Technologie-Fokus einzuschlagen.

**Frauen in Führungspositionen zeichnen sich aus, weil ...** wir alle Perspektiven und Fähigkeiten unserer Gesellschaft brauchen.

## INES SCHILLER

Bürgermeisterin der  
Stadt Bad Ischl

**D**as Netzwerk ist für Männer unerlässlich, steht aber für Frauen doch noch etwas auf tönernen Füßen – wie sehen Sie das?

Anders. Als Politikerin beobachte ich ebenso fasziniert wie auch erfreut, dass immer mehr Frauen das Aufnehmen und Pflegen von Kontakten als etwas ganz Selbstverständliches empfinden.

**Was zählt tatsächlich im Berufsleben?**

Für mich sind es der Kontakt mit Menschen und das Vorantreiben und Umsetzen von Projekten, die für diese Menschen wichtig sind.

**Wie sind Ihre Erfahrungen mit dem Netzwerken?**

Als Bürgermeisterin gibt es hier zwei Ebenen: das private Netzwerk und jenes Netzwerk, das man für die Gemeinde knüpft. Manchmal überschneiden sich beide, aber das ist ganz normal. Da wie dort kann ich nur sagen: Es funktioniert.

**Was ist Gold wert für erfolgreiches weibliches Netzwerken?**

Diese Frage kann ich seriöserweise nur für den politischen Bereich beantworten. Hier hat sich einiges getan. Konkret haben Österreichs Bürgermeisterinnen ein Netzwerk etabliert, von dem alle profitieren. Wichtig ist, dass es von möglichst vielen möglichst nachhaltig genutzt und weiterentwickelt wird.

FOTO: WWW.FOTOHOFER.AT

BUSINESS



### STECKBRIEF

**Geburtsort:** Bad Ischl

**Familienstand:** in einer Lebensgemeinschaft

**Ausbildung:** Altenfachbetreuerin und Pädagogin

**Liebblingsplatz:** mein Garten

**Leidenschaft:** Gartenarbeit

**Leitsatz:** „Aus taktischen Gründen leiser zu treten, hat sich noch immer als Fehler erwiesen.“ (Johanna Dohnal)

### WORDRAP

**Niederlagen gehören zum Leben dazu, weil ...**

man die eigenen Siege danach umso mehr genießen kann.

**Die Frauenquote ist gut und notwendig, weil ...**

sie auf freiwilliger Basis leider nur unzureichend umgesetzt wird.

**Meine Work-Life-Balance hole ich mir am liebsten ...**

bei der Gartenarbeit.

**Das Reizvolle an meinem Beruf sind ...** der Kontakt zu den Menschen und das Umsetzen von Projekten, die gut für die Menschen sind.

**Den Wettbewerbsfaktor „Familie und Beruf“ unter einen Hut zu bringen, schaffe ich, ...** weil ich mehr leiste als so mancher Mann und die volle Unterstützung meiner Familie habe.

**Der beste Tipp für meine Karriere war, ...** nicht alles persönlich zu nehmen.

**Frauen in Führungspositionen zeichnen sich aus, weil ...** sie empathischer und zielstrebig sind.

# DIE BÖRSE AM SMARTPHONE

## HOSENTASCHEN-HANDEL.

Trading-Apps bringen Aktienportfolio und Handelsplatz aufs Smartphone. Kleinanleger profitieren von geringeren Kosten, Einsteiger vom leichteren Zugang – doch das birgt auch Risiken.

TEXT: STEFANIE HERMANN

## WAS KÖNNEN TRADING-APPS?

Sie bieten wie Aktien-Apps Informationen zu Finanzprodukten und Kursentwicklungen. Per Klick bzw. Touch kann man mit ihnen Wertpapiere kaufen und verkaufen. Je nach Anbieter wird mit Aktien, Exchange-Traded Funds (ETFs), Fonds und Kryptowährungen wie Bitcoin spekuliert. Zusatzfunktionen bieten Tutorials und die Möglichkeit, Profis bei ihrer Anlagestrategie über die Schulter zu schauen. Das konkrete Leistungsspektrum ist vom jeweiligen Anbieter abhängig.

## WIE VIEL VORWISSEN BRAUCHE ICH?

Die Apps eignen sich für Einsteiger wie für Profis. Spekulations-Neulinge halten sich an jene Versionen, die so einfach wie möglich durch den Prozess führen. Die meisten Pocket-Börsen stellen dafür kostenlose Demo-Konten zur Verfügung. Abwicklung, Prozess und Bedienung lassen sich so ohne Risiko in einer sicheren Umgebung erlernen. Wer vor dem Umstieg auf eine mobile Version bereits digital gedealt hat, sollte mit den Handy-Programmen bestens zurechtkommen.

FOTOS: DOMIBNIC/ISTOCKPHOTO.COM, ONISTON/ISTOCKPHOTO.COM



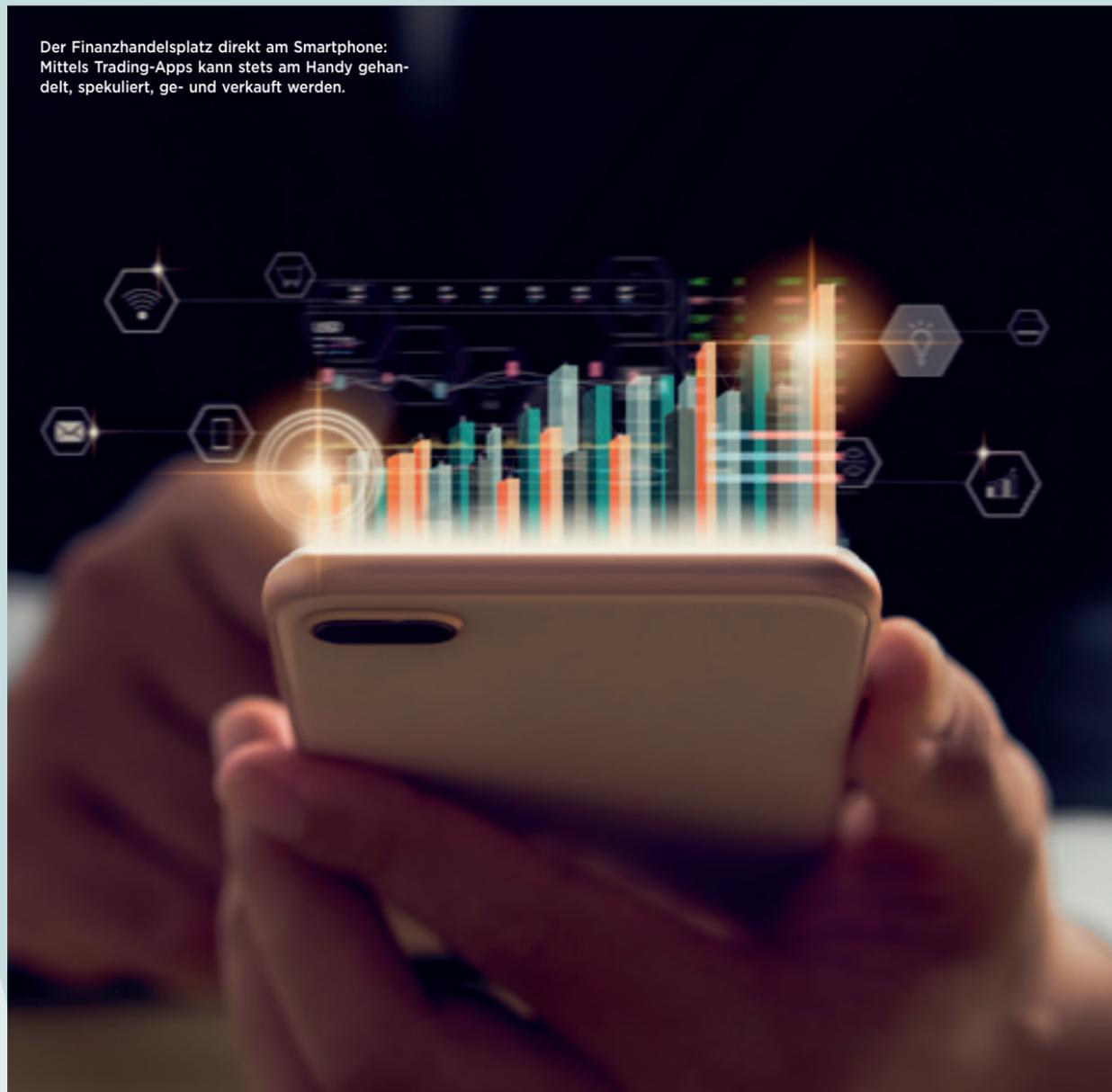
## WELCHE ANBIETER GIBT ES?

Mittlerweile bietet fast jede Bank eine eigene App an. Spezielle Produktentwicklungen abseits tradierter Geldinstitute zeichnen sich durch geringere Kosten, spielerische Zugänge und Zusatzfunktionen aus. Auf eToro machen Anleger ihre Meinungen zu einzelnen Wertpapieren oder gar ihr gesamtes Portfolio öffentlich. Im Testsieger.at-Vergleich konnte sich Flatex auf Platz 1 vor eToro durchsetzen. Platz 3 belegt Smartbroker vor CapTrader. Die Erste Bank sicherte sich Platz 5.

## WORAUF MUSS ICH ACHTEN?

Neben den Kosten sollte man sich unbedingt mit Leistungsumfang und Konditionen vertraut machen! Im Gegensatz zur Bank sind Auftragsvolumen, Wertpapierauswahl und Zugang zu den internationalen Handelsplätzen häufig stark eingeschränkt. Das limitiert natürlich die Möglichkeiten und kann im schlimmsten Fall teuer kommen. Für absolute Anfänger mag die geringere Auswahl aber auch durchaus einen Vorteil darstellen.

Der Finanzhandelsplatz direkt am Smartphone: Mittels Trading-Apps kann stets am Handy gehandelt, spekuliert, ge- und verkauft werden.



## WIE STEHT ES UM DIE KOSTEN & CO.?

Spread-, Order-, Depot- und Fremdgebühren, fix oder anteilig: Wie sich die Kosten genau zusammensetzen und auf welche Summe sie sich belaufen, ist von Anbieter zu Anbieter unterschiedlich. Die meisten Depots sind zumindest im ersten Jahr kostenfrei. Die App-Bereitsteller generieren ihre Einnahmen in erster Linie über Trades. Fixkosten pro Order können sich etwa auf bis zu acht Euro belaufen.

## MIT WELCHEN CHANCEN UND RISIKEN MUSS ICH RECHNEN?

Die Spekulation mit Wertpapieren ist immer hoch riskant. Im schlimmsten Fall ist das gesamte eingesetzte Geld weg. Der permanente Zugriff via App ist ein Vorteil, wenn es um schnelllebige Transaktionen geht. Die jederzeit mögliche und direkte Orderaufgabe verleitet aber auch zu impulsiven Entscheidungen. Des Weiteren: Wer mehr tradet, läuft auch eher Gefahr, hin und wieder Fehlentscheidungen zu treffen.

FOTO: SITTHIPHONG/ISTOCK/GETTY IMAGES PLUS



Mit einem starken Maßnahmenpaket setzt die Oberbank ein klares Zeichen: Den Mitarbeiterinnen stehen alle Türen offen. Sie können von der Oberbank-Erfolgsleiter profitieren und gestalten ihren individuellen Erfolgsweg.

# AUF ERFOLGSKURS ZUR BANK

**IM WANDEL.** Ob Beratung, Management oder Controlling: Das ehemals als konservativ und männlich dominiert geltende Bankenwesen bietet heute jeder und jedem spannende Tätigkeitsfelder. Mit einem starken Maßnahmenpaket will die Oberbank mehr Frauen für sich gewinnen.

Das Bankenwesen unterzog sich in den vergangenen Jahren einem großen Wandel. Unternehmensstrukturen und gelebte Praxen erschwerten Frauen lange den Weg in die Management- und Führungsebene. Um das zu ändern, müssen deshalb gezielte Maßnahmen her.

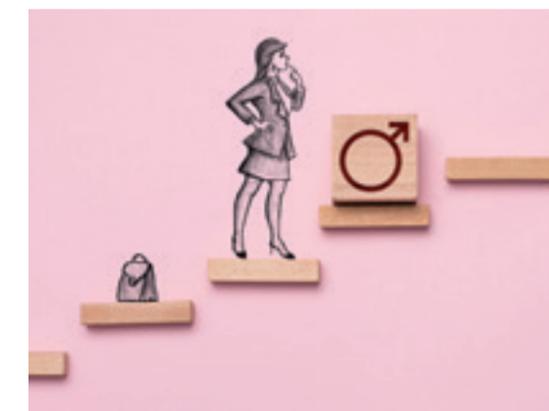
**Der Weg zum Ziel.** Mit 60 Prozent Frauenanteil im gesamten Unternehmen ist die Oberbank zwar nicht männlich dominiert – jedoch liegt die Herausforderung darin, mehr Frauen für Führungsaufgaben zu begeistern. Mit dem Projekt „Chance 2030“ fokussiert die Oberbank auf eine Frauenführungsquote von 40 Prozent im Jahr 2030, die dazu beiträgt, Ziele in der Geschlechtervielfalt schneller zu erreichen. Neben der Frauenführungsquote hat das Projekt „Chance 2030“ aber noch vieles mehr zu bieten. Ausschreibungen für Führungsfunktionen sorgen für Transparenz und gleiche

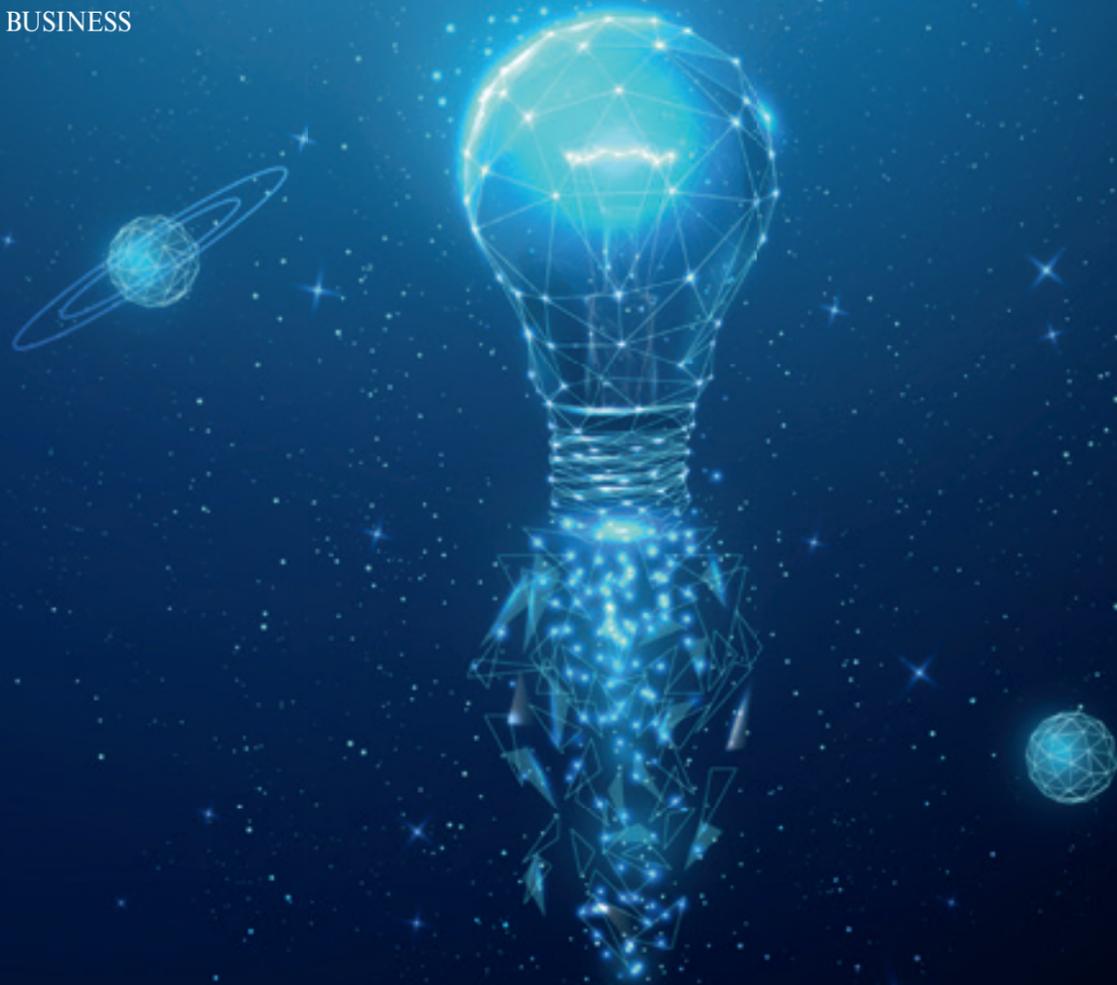
Chancen für alle. Ein Potenzialprogramm hilft dabei, motivierte Oberbankerinnen mit Potenzial zu erkennen und sie auf ihrem Erfolgsweg besser zu unterstützen. Wenn Mitarbeiterinnen hingegen vor einer Familienphase stehen, wird aktives Karenzmanagement benötigt, um werdende und frischgebackene Mütter bei der Planung ihrer Rückkehr zu unterstützen. Einen weiteren Pluspunkt bildet die betriebsinterne Krabbelstube, die den Wiedereinstieg ins Arbeitsleben und die Rückkehr in Führungsrollen maßgeblich erleichtert.

**New Work.** Zeitliche und räumliche Flexibilität in Form von Homeoffice und Teilzeitmodellen sind Benefits, die weit oben auf der Wunschliste heutiger Arbeitnehmer stehen, besonders wenn es um die Vereinbarkeit von Beruf und Familie geht. Die Oberbank punktet hier zusätzlich mit Chancen zur persönlichen und beruflichen

Fortbildung. Neben Homeoffice, Teilzeitmodellen und Co. bietet die Oberbank zahlreiche Weiterbildungen, neue Aufgabenfelder und vor allem eine standfeste Erfolgsleiter. Führungsaufgaben übernehmen oder bei diversen Schulungen neue Qualifikationen erlangen? Als Oberbankerin entwickeln Sie sich stets weiter!

[www.oberbank.at/mitarbeiter](http://www.oberbank.at/mitarbeiter)





# STARTUPS: FRAUEN, DIE SICH TRAUEN

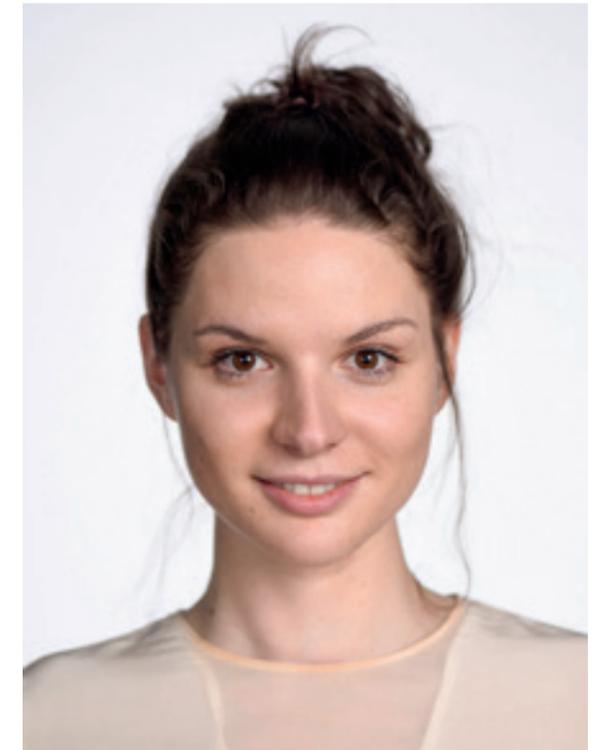
**STARTUP-GRÜNDERINNEN.** Nur 15,3 % aller Startups in Oberösterreich wurden 2021 von Frauen gegründet. Liegt es am fehlenden Selbstvertrauen, an mangelnder Risikobereitschaft oder an alten Rollenklischees? Vier hoch erfolgreiche Startup-Gründerinnen suchen nach Erklärungen.

TEXT: JÜRGEN PHILIPP

# E

FOTO: ABM TECHNOLOGIES/MARCO PRENNINGER, ALENA BUTUSAVA/ISTOCK/GETTY IMAGES PLUS

Erlauben Sie ein paar kurze harte Fakten, die der „Austrian Startup Monitor“ 2021 offenlegt: Nur 6,6 Prozent aller Startups in Österreich werden von einer Frau gegründet (Männer: 12,6 %). Mehr als die Hälfte (51,1 %) aller Startups wird von reinen Männerteams aus der Taufe gehoben. Demgegenüber stehen nur 1,7 Prozent rein weibliche Gründungsteams. 28 Prozent der Gründungen gehen auf gemischte Teams zurück. Und noch eines verrät der Monitor: Gründerinnen sind tendenziell jünger, haben weniger Gründungserfahrung und verfolgen vermehrt soziale Ziele. Lisa-Maria Reisinger, Gründerin von Femitale, ist mittlerweile zu einem Testimonial für erfolgreiche weibliche Gründungen geworden. „Frauen gründen enorm anders, weniger des Geldes wegen, sondern um die Welt zu verän-



Anna Maria Brunnhofer verschrieb sich mit ihrem Startup AMB-technology der Vermessung des menschlichen Körpers. Medizinische Prothesen lassen sich so schnell und kostengünstig maßschneidern.

„  
Man holt Männer auf die Bühne, die Diversity erklären. Das ist eine völlige Themenverfehlung.“

Anna Maria Brunnhofer  
Gründerin  
AMB-technology

dern. Gründerinnen wollen aus empathischen Gründen ein Problem lösen.“ Die 31-Jährige löste ein schmerzhaftes Problem. Femitale bietet Produkte, welche Frauen während der Periode deutliche Schmerzlinderung versprechen.

**Gründerinnen müssen mehr leisten als Männer.** Dass die Zahl der Gründerinnen im Vergleich zu ihren männlichen Kollegen so weit hinterherhinkt, erklärt sich Anna Maria Brunnhofer, Gründerin von AMB-technology, historisch: „Das hat viel mit Anerkennung zu tun. Frauen halten sich eher zurück. Selbstvertrauen wird Frauen oft stark genommen, doch man kann nicht nur selbst Selbstvertrauen aufbauen.“ Lisa-Maria Reisinger pflichtet dem bei und stellt klar: „Frauen müssen viel mehr leisten, um dieselbe Anerkennung wie ▶

”

Frauen gründen enorm anders, weniger des Geldes wegen, sondern um die Welt zu verändern. Gründerinnen wollen aus empathischen Gründen ein Problem lösen.

“

**Lisa-Maria Reisinger**  
Gründerin  
Femitale

Männer zu bekommen.“ Natalie Pichler, Gründerin von WALLZ, bringt ein konkretes Beispiel: „Ich finde es einen Wahnsinn, dass es bei Frauen, die ihr Kind zur Arbeit mitnehmen, sofort heißt, ob sie zeitlich nicht zusammenkommen. Wenn ein Mann sein Kind mitnimmt, ist er aber der Super-papa.“ Pichler ist als Innenarchitektin in einer männerdominierten Branche tätig und kennt die Klischees aus erster Hand: „Ich hatte kürzlich eine Baubesprechung. Ich bin in den Raum gegangen und die Männer haben mich anfangs nicht wahrgenommen. Dann kam die Frage auf, welche Tapete verwendet werden soll, alle haben mich angeschaut. Ich habe ihnen klargemacht, dass ich nicht für Deko verantwortlich bin, sondern für das Technische.“



Femitale-Gründerin Lisa-Maria Reisinger hat sich ganz der weiblichen Periode verschrieben. Mit der ersten Loungewear der Welt, die eine Wärmflasche integriert hat, lindert sie das Leiden vieler Frauen.

**Weiblicher Erfolg.** Dabei halten sich von Frauen gegründete Start-ups länger am Markt und sie schaffen mehr Jobs. Lisa-Maria Reisinger kann sich das so erklären: „Frauen gründen authentischer und empathischer. Erfolg ist schwer, wenn man nur nach der gesellschaftlichen Sichtweise vorgeht und nicht seinen eigenen Weg geht. Ich mache vieles aus Instinkt und gebe Fehler zu. Männer machen das kaum. Ihr Ego ist viel größer, weil sie von klein auf getrieben werden. Das muss extrem anstrengend sein. Doch Fehler bedeuten Wachstum. Gebe ich keine Fehler zu, kann ich nicht korrigieren.“ Anders handeln und flexibel reagieren ist ohnehin ein Muss in der Startup-Welt: „Wenn man in einem Startup glaubt, man hat den Dreh heraus, ist es am nächsten Tag schon wieder anders.“ Auch Natalie Pichler hat ein Erklärmodell: „Frauen denken mehr an die

FOTOS: FEMITALE, SYMFLOWER



”

Es sollte mehr Infos zu Fördermöglichkeiten geben. Das würde Ängste nehmen. Die wenigsten würden bei einem Scheitern auf der Straße stehen.

“

**Evelyn Haslinger**  
Co-Gründerin  
Symflower

Zukunft, wenn sie gründen. Sie denken eine Gründung länger durch als Männer, aber wenn sie es machen, dann machen sie es mit voller Leidenschaft.“ Und wie erklärt sich die WALLZ-Gründerin, dass Gründerinnen statistisch gesehen jünger gründen als Männer? „Frauen haben mehr Zeitdruck als Männer.“ Die Pandemie hat die Situation zusätzlich verschärft: „Es hat sich einiges zurückentwickelt: Durch Homeoffice und Homeschooling haben Frauen noch mehr die Rolle von Haushalt, Kinderbetreuung und -erziehung übernommen. Vor der Pandemie ging es schon eher in die richtige Richtung.“

**Das Beste zweier Welten.** Auch wenn Lisa-Maria Reisinger ausschließlich Kundinnen hat, finden sich zwei Männer in ihrem Unternehmen. „Ich schätze ihre Ansicht des Business Case. Wir Frauen haben den Fokus eher auf dem Produkt und sind gefühlso-



„Symflower“-Co-Gründerin Evelyn Haslinger widmet sich dem Aufdecken von Softwarefehlern. Das Produkt testet Software eigenständig und senkt so die Fehlerquote beim Programmieren.

tierter. Unser Performance Marketing machen daher Männer.“ Auch Natalie Pichler setzt in ihrem Innenarchitekturbüro auf einen Kollegen: „Ich bin diejenige, die auf die Kunden mehr eingeht, Empathie ist eine weibliche Stärke. Mein Kollege hingegen ist derjenige, der die schnellen Entscheidungen trifft.“ Das Bündeln der Stärken beider Geschlechter macht sich auch in der Startup-Szene bemerkbar. Fast jedes dritte Startup in Österreich (28 %) setzt auf ein gemischtes Gründungsteam. Spätestens, wenn ein Investor gesucht wird, sind Frauen jedoch wieder ziemlich allein auf weiter Flur. „Ich habe nur männliche Investoren“, schildert Reisinger. Evelyn Haslinger, Co-Gründerin von Symflower, sieht das differenzierter: „Auf der Suche nach heimischen Investoren haben wir gesehen, dass bei den Analysten der Anteil von Frauen und Männern gleich war. Auch bei Erstgesprächen war das bunt gemischt. Doch außerhalb von Österreich haben wir hauptsächlich vor Männern gepitcht.“ Sie sieht den Hauptgrund, warum so wenige Frauen Startups gründen, vor allem in der Informationspolitik. „Es sollte mehr Infos zu Fördermöglichkeiten geben. Das würde Ängste nehmen. Die wenigsten würden bei einem Scheitern auf der Straße stehen.“

**Mit Diversity zum Erfolg.** Evelyn Haslinger hat die IT-HTL absolviert und anschließend Informatik studiert. Sie war daher immer in einem männerdominierten Umfeld. „Mich hat mein Gründungskollege erst animieren müssen. Ich hatte einen guten Job, war zufrieden, dennoch wollte ich meine Vision verwirklichen.“ Heute arbeiten zwölf Mitarbeiter für die 33-Jährige, die 2018 gegründet hat: sieben Männer, vier Frauen und ein Non-Binärer. Symflower lebt „Diversity“ und das hat einen guten Grund. Diverse Unternehmen, also jene, in denen sich verschiedene Geschlechter, Nationen oder kulturelle Hintergründe vereinen, sind statistisch gesehen deutlich innovativer. Anna Maria Brunnhofer sieht jedoch großen Aufholbedarf: „Man holt Männer auf die Bühne, die Diversity erklären. Das ist eine völlige The- ➤

menverfehlung.“ Braucht es daher Role-Models wie eine Art „Frau Musk“? „Nein, viel wichtiger wären Frauen wie Melinda Gates, Arianna Huffington, die Spanx-Gründerin Sara Blakely oder Sok-Kheng Taing, die Dynatrace mit Sitz in Linz mitgegründet hat.“ Die Mutter eines ein- und einhalbjährigen Kindes ist selbst ein Role-Model und macht in zahlreichen Interviews Frauen Mut zu gründen. „Wenn ich dabei nur eine einzige Frau erreiche, hat sich das schon ausgezahlt.“ 70 Prozent ihres 15 Mitarbeiter umfassenden Teams sind Frauen. „Es finden gerade Frauen spannend, eine Chefin zu haben.“

**Männlicher Narzissmus als Krisenherd.** Ob die Zukunft ein neues weibliches Startup-Bewusstsein schaffen wird? Reisinger: „Es wird noch einige Jahre dauern. Mit einer neuen Generation kommt schon ein anderer Schwung. Es verändert sich extrem viel in der Businesswelt, und das lässt Platz für Frauen wie mich. Es wird mehr und mehr authentischer, und da spielen wir Frauen unsere Stärken aus.“ Das bestätigt auch



Frauen denken mehr an die Zukunft, wenn sie gründen. Sie denken eine Gründung länger durch als Männer, aber wenn sie es machen, dann machen sie es mit voller Leidenschaft.



**Natalie Pichler**  
Gründerin  
WALLZ

Natalie Pichler: „Ich glaube, dass Frauen andere Werte in ein Unternehmen bringen. Frauen sind vielleicht nicht so gewinnorientiert, schauen dafür viel mehr auf das Wohl der Firma.“ Anna Maria Brunnhofer glaubt ebenfalls daran, sieht jedoch zum Teil eine Rückwärtsbewegung: „Die Diskussion über Abtreibungsverbote in den USA wird zu einem neuen, vielleicht radikaleren Feminismus führen. Das wird viele Frauen aufwecken.“ Doch nicht nur Frauen. „Generell denke ich, dass gerade in Wohlstandsländern das Ausgrenzen von Minderheiten sich nicht rentieren wird. Es führt zu wirtschaftlichem Verlust. Je diverser die schlaun Länder und Firmen sind, desto mehr Erfolg werden sie haben.“ Wäre denn nicht generell mehr Weiblichkeit ein Ausweg aus all den Krisen, die uns aktuell begleiten? Wahrscheinlich schon, denn: „Frauen nehmen sich nicht ganz so wichtig und brauchen weniger Aufmerksamkeit“, ist sich Lisa-Maria Reisinger sicher. Es wäre ein Ausweg aus all dem männlichen Narzissmus, der unsere Welt gerade ordentlich durchrüttelt. ●



Natalie Pichler erfand mit WALLZ ein flexibles, transportables und in wenigen Sekunden aufgestelltes Faltwandsystem als Raumteiler. Dafür gewann sie 2016 den „Edison Award“.

FOTOS: NATALIE PICHLER

# BLUE SHIELD UMBRELLA



FOTO: ARNAPHOTO/SELLEN/SCYTHERS/ISTOCK/GETTY IMAGES PLUS

# schützt

Ihr Unternehmen vor Cyberkriminalität

[www.blue-shield.at/umbrella/](http://www.blue-shield.at/umbrella/)



BlueShield

Blue Shield Security GmbH



+43 732 211 922



office@blue-shield.at

# MILLIONENBUSINESS WIR KOMMEN!

**COACHING & BERATUNG.** Mit einem weltweit prognostizierten Potenzial von stolzen 22 Billionen US-Dollar boomt der Coaching- & Beratungsmarkt. Expertin Birgit Untermair unterstützt Coaches und Berater, ihr Business aufzubauen und hochzuskalieren. Mit ihr blicken wir hinter die Kulissen der spannenden und doch so neuartigen Methode zu „Work(shopp)en“.

**F**rau Untermair, Ihnen liegt das Coachen von Beratern besonders am Herzen. Wie bekommt man dank Ihnen nun ein Stück vom Millionenbusiness-Kuchen ab und wie funktioniert Ihr Coaching?

In Amerika schon lange „State of the Art“, hat uns hierzulande tatsächlich die Zeit von Covid-19 die Akzeptanz für Onlineberatungen mit diversen technischen Hilfsmitteln leichter gemacht. Viele Vorteile sprechen für die neuen Formen des Arbeitens. Es kann beispielsweise mittlerweile länderübergreifend gearbeitet werden. Gruppencoachings haben ebenso mehr Anhänger gefunden, und es muss nicht mehr zwingend Zeit gegen Geld getauscht werden. Der Markt hat sich in den vergangenen Jahren positiv verändert und damit noch mehr Potenzial freigegeben. Glaubt man den veröffentlichten Zahlen der Online-Funnel-Anbieter, dann heißt es, dass 89 Prozent aller Coaches und Berater trotz großem Potenzial nicht von ihrem Business leben können und die 100.000-Euro-Marke im Jahresumsatz nicht erreichen. Blicken wir in die 7-Stelligkeit und darüber hinaus, bewegen wir uns sogar nur mehr bei einem Prozent aller Berater und Coaches, die jährlich über eine Million umsetzen.

„  
Sich selbstständig zu machen, ist die größte Liebeserklärung, die Sie sich selbst geben können, denn Sie werden beim Businessaufbau mit all Ihren persönlichen Themen und Ängsten konfrontiert, ob Sie wollen oder nicht! Es ist ein riesengroßes Commitment!“

“  
**Birgit Untermair**  
Business Mentorin &  
Life Coachin

**Warum ist das so? Wieso ist es bei einem so wachsenden Markt nicht möglich, dass viel mehr Unternehmer in diesem Segment ein Millionenbusiness aufbauen können?**

Fakt ist, der Onlinemarkt hat seine eigene Dynamik. Es braucht bei dem vorhandenen Überangebot daher mehr Zeit, die richtige Strategie und die klare persönliche Positionierung und Energie, um beim Kunden den „Know, Like and Trust“-Faktor aufzubauen. Dieser entscheidet aber darüber, ob der Kunde online auch kaufen wird. In meinem Verständnis gibt es im Onlinemarkt mit diesem enormen Potenzial gezielte drei Phasen, die für einen Millionenumsatz in diesem Business durchlaufen werden dürfen.

**KNOW.** Der Kunde kennt mich – ich bin für ihn sichtbar.

**LIKE.** Ich bin dem Kunden sympathisch, er mag mich.

**TRUST.** Der Kunde hat sich von meinen Fähigkeiten überzeugt und vertraut mir, dass ich für ihn der perfekte Coach im Privatbereich und/oder im Business bin.

## Phase 1: Aufbau des eigenen Herzensbusiness

Diese Phase ist wohl die schwierigste und intensivste. Es braucht eine Basis-Strategie und Ihre Energie, um das Business auf stabile Beine zu stellen. Man kann sich die strategischen Anteile, die ineinandergreifen, wie Zahnrädchen vorstellen. Fehlt eines, ist die Basis für ein rund laufendes Unternehmen nicht mehr gegeben. Ich würde an dieser Stelle unbedingt auch einen Mentor, der schon dort ist, wo Sie hinmöchten, hinzuziehen. Sie sparen dadurch unnötig vergeudete Nerven, Zeit, Geld und Energie. Klarheit ist in dieser Phase „King“ und zugleich auch die größte Herausforderung. Wenn die Grundbausteine gelegt sind, braucht es Ihren Einsatz, um am Markt zu agieren. Wie beim Antritt bei einem Fahrrad, verlangt es ordentlich Schub, bis es läuft. Durch diese gezielte Arbeit werden erste Kunden gewonnen. Die Herausforderungen in dieser Phase sind, dass man sich oft noch mit limitierenden Denkweisen, fehlendem Erfolgs-Mindset bzw. einer fehlenden Vision selbst im Weg steht. Machen Sie an dieser

Stelle nicht den Fehler, wieder zurück an den Start zu gehen, wenn etwas nicht gleich funktioniert. Bleiben Sie auf Kurs und verbessern Sie stetig Ihr Mindset und Ihre Arbeit, dann lässt exponentielles Umsatzwachstum auch in absehbarer Zeit nicht mehr auf sich warten.

„  
Reich besteht aus den Silben RE-ICH = Je mehr ich ich selbst bin, desto reicher werde ich sein ... im Innen wie auch im Außen.“

“  
**Birgit Untermair**  
Business Mentorin &  
Life Coachin

**Birgit Untermair** ist Business Mentorin und Life Coachin sowie die Veranstalterin der Business Masterclass THE WEALTH CODE.



## ZAHNRÄDCHEN ZUM AUFBAU DES BUSINESS

- Herzenspositionierung finden
- Zielgruppenarbeit
- Skalierbare Angebote erstellen
- Erste Schritte Ihrer Sichtbarkeit am Markt setzen
  - Sales-Kenntnisse
  - Re-Check Ihres Umfeldes
  - Aufbau des Mindsets
  - Business-Blockaden finden und lösen
- u. v. m.

## Phase 2: Zum Kundenmagnet werden und die 6-stellige Schallmauer durchbrechen

In dieser Phase geht es darum, auf dem bereits geschaffenen Fundament aufzubauen, indem Sie das Gesetz der Wahrscheinlichkeit hinzuholen. Sie ziehen mehr Kunden in Ihr Feld und damit steigt auch die Wahrscheinlichkeit für Umsätze. Sie haben in Phase 1 alle Bausteine gelegt, nun geht es darum, skalierbare Produkte und die sogenannte „Customer Journey“ aufzubauen und in zielgerichtete Werbung etwa via Facebook, Instagram oder LinkedIn zu investieren, um Ihre Sichtbarkeit am Markt zu erhöhen. Kostenfreie Workshops machen ebenso Sinn, um den „Know, Like and Trust“-Faktor“ zu erweitern. Die goldene Grundregel aber lautet: Bieten Sie immer wirklich wertvolle Inhalte, egal, ob kostenfrei oder kostenpflichtig. Es wird sich herumsprechen und früher oder später wirklich bezahlt machen.

## Phase 3: Millionenbusiness durch Teamaufbau – erzielen Sie 6-stellige Monatsumsätze

In Phase 3 werden Sie die gesamte Workload nicht mehr allein stemmen können. Sie arbeiten mehr am als im Unternehmen. Holen Sie sich neue Coaches und Sales-Mitarbeiter ins Team, um die Basis, Ihre „Customer Journey“, die Sie in Phase 1 und 2 geschaffen haben, sehr einfach zu multiplizieren.



*Birgit Untermair*  
HIGH PERFORMANCE COACH

FOTOS: THOMSEN PHOTOGRAPHY, GEDANKENTANKEN



# EIN DATE MIT MIR SELBST

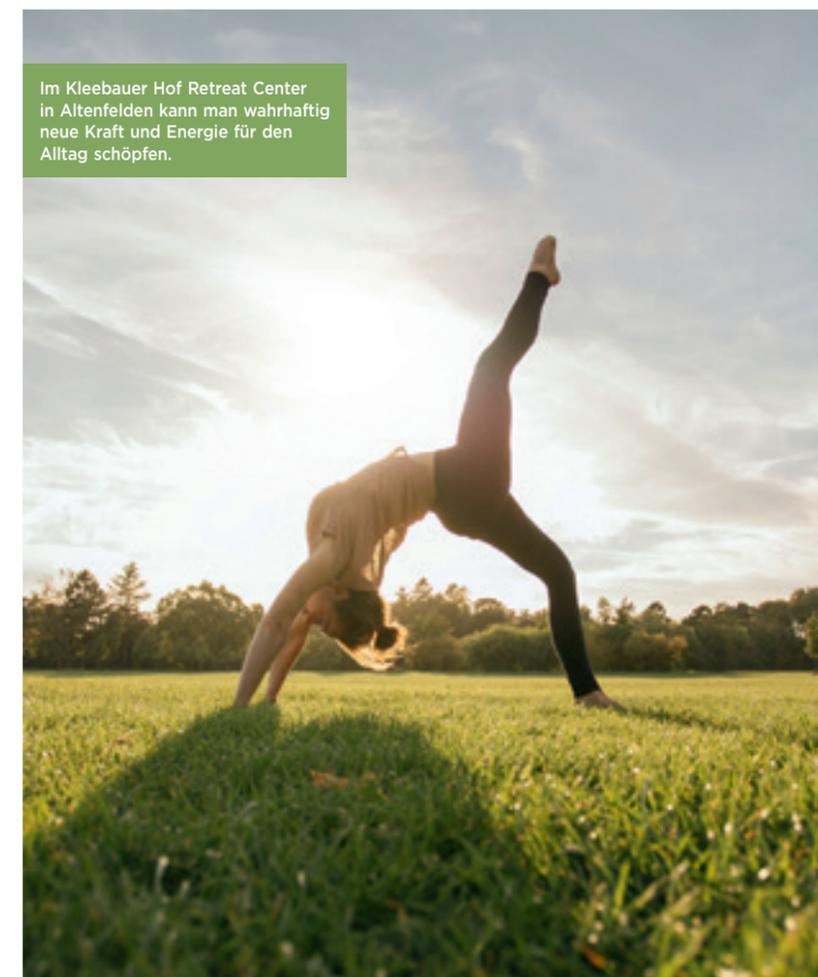
**ME-TIME.** Endlich abschalten und den Stresslevel runterfahren – warum nicht einfach ein paar Stunden für sich selbst einplanen? Mit unseren Entspannungstipps gelingt jedem im Nu die wohlverdiente Auszeit.

TEXT: VIOLETA DANICIC

**E**in stressfreies Leben ist heutzutage so gut wie unmöglich. Stress ist Fluch und Segen zugleich. Einerseits sorgt Stress für Hochleistungen, andererseits kann dauerhafter Stress unsere Gesundheit belasten. Die gute Nachricht ist: Unser Stress entsteht im Kopf, genau wie Entspannung auch. Wie wir also mit stressigen Zeiten umgehen, haben wir selbst in der Hand. Jeder kann bewusst entscheiden, wann es an der Zeit ist, loszulassen und sich eine Erholungspause zu gönnen. Ganz bewusst! Natürlich sind Arbeit und das familiäre Umfeld oft Gründe, die uns von regelmäßigen Entspannungsphasen abhalten. Eine verantwortungsvolle Arbeitsstelle, Kindererziehung und Haushalt, ... die Liste

unserer täglichen Aufgaben ist lang. Daher ist eine gute Planung essenziell, um regelmäßige und notwendige Verschnaufpausen einzuführen. Nicht nur Sie werden von Ihrer neu gewonnenen Ausgeglichenheit profitieren, auch Ihr Umfeld wird es Ihnen danken!

**Rezept für die Auszeit.** Wie wäre es mit ein paar Stunden nur für Sie allein? Vielleicht möchten Sie sich ein gut duftendes Bad einlassen und den lang ersehnten Bestseller lesen? Es können, müssen aber nicht ganze Tage sein, um zur Ruhe zu kommen. Ein kleines Zeitfenster am Tag kann in Summe einiges bewirken. Entspannungstechniken wie Yoga, Qigong und Meditation bieten hier willkommene Abhilfe. Und wenn Ihnen doch nach Auspowern ➤



Im Kleebauer Hof Retreat Center in Altenfelden kann man wahrhaftig neue Kraft und Energie für den Alltag schöpfen.

FOTOS: ROSSHELEN, JACOB AMMENTORP LUND/ISTOCK/GETTY IMAGES, WOLFGANG SIMLINGER



## EXPERTEN TIPP

### WIE TRÄGT YOGA ZUM SEELISCHEN WOHLBEFINDEN BEI?

*Yoga ist eine Technik, die vor über zweitausend Jahren in Indien entwickelt wurde, um im Einklang mit sich selbst zu leben. Durch die Übungen wird die Lebensenergie, auch Prana genannt, stimuliert und den Energiezentren, auch Chakras genannt, zugeführt. Als Hilfsmittel braucht man nichts, außer bequemer Kleidung, eventuell einer Matte und viel guter Luft zum Atmen. Flow Yoga, Kundalini oder Hatha Yoga – es gibt viele Arten von Yoga und allesamt haben ein gleiches Ziel: Körper und Geist, aber auch die Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Mein Tipp: Outdoor-Yoga.*

### WIE FINDET MAN DIE EIGENE INNERE RUHE IN DEN HÜGELN DES MÜHLVIERTELS?

*In unserem Kleebauer Hof Retreat Center kann man den Sonnenuntergang am Badeteich bestaunen, auf einer Waldlichtung sitzen, dem Rauschen des Baches zuhören und die innere Stimme wieder ganz bewusst wahrnehmen. Neu im Programm ist unser eigener Chakren-Weg, ebenfalls am Kleebauer Hof: [www.kleebauerhof.com/chakrenweg](http://www.kleebauerhof.com/chakrenweg)*

**Sonja Miko**  
Geschäftsführung  
indigourlaub GmbH  
[www.indigourlaub.com](http://www.indigourlaub.com)

## 4

TIPPS FÜR DIE  
PERFEKTE ME-TIME**Planen Sie regelmäßig ein  
Zeitfenster für sich selbst ein!**

Am besten ist es, Sie tragen diese Zeit als fixen Termin in Ihren Kalender ein. So kann es nicht passieren, dass Ihre Me-Time zu kurz kommt.

1

**Vermeiden Sie Störquellen!**

Versuchen Sie, alle möglichen Ablenkungen vorab zu minimieren. Während Ihrer Auszeit sollten elektrische Geräte wie Handy und Laptop tabu sein. Bitten Sie auch Ihre Liebsten um etwas Ruhe, denn diese Zeit gehört nur Ihnen.

2

**Finden Sie heraus, was  
Ihnen wirklich guttut!**

Es mag merkwürdig klingen, aber vielleicht haben Sie im Alltagstrott vergessen, was Ihnen wohltut? Vielleicht sind Zeichnen oder Schreiben genau das Richtige für Sie? Nehmen Sie sich Zeit zum Nachdenken, was Sie in diesem Augenblick der Ruhe glücklich macht.

3

**Behalten Sie dank Self-Care-  
Liste den Überblick!**

Halten Sie wertvolle Gedanken, die Ihnen zwischendurch spontan einfallen, fest. Dank diverser Apps oder des klassischen analogen Notizbuchs lassen sich Ihre vorbeiziehenden Gedanken oder Tagträume festhalten.

4



FOTOS: BOGGY22, LORDN, YAROSLAV ASTAKHOV/STOCK/GETTY IMAGES PLUS, TJASAM/E+/GETTY IMAGES

ist: Rein in die Laufschuhe oder ab aufs Fahrrad! Bewegung an der frischen Luft fördert nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern führt auch zur Ausschüttung von Glückshormonen, die wiederum zur Entspannung beitragen.

**Zeit für Selbstfürsorge.** Wenn Sie Quality Time mit Ihrer Familie oder Freunden verbringen, dann haben Sie stets ein offenes Ohr für die Sorgen und Probleme anderer – und das ist auch gut so. Dabei sollte die Selbstfürsorge aber nicht auf der Strecke bleiben. Nehmen Sie sich Zeit für Selbstreflexion, Pflegerituale und Achtsamkeitsübungen. Zur Selbstfürsorge gehört außerdem, darauf zu achten, genügend Schlaf zu bekommen, der täglichen Wohlfühl-Routine nachzukommen, gesund und ausgewogen zu essen und vor allem nicht auf das Wassertrinken zu vergessen.

”

Friede beginnt damit,  
dass sich jeder von  
uns jeden Tag um  
seinen Körper und  
seinen Geist  
kümmert.

“

THICH NHAT HANH  
YOGI

**Pauseneinteilung.** Im Job ist es während der Arbeitszeit in der Regel nicht möglich, die so oft erwähnte Me-Time einzuplanen. Für eine ausgewogene Work-Life-Balance ist es aber umso wichtiger, dass Sie regelmäßig Ihre Pausen einhalten und freie Tage einplanen. In Ihrer Mittagspause sollten Sie den Arbeitsplatz auf jeden Fall verlassen, so können Sie wirklich ungestört zur Ruhe kommen. Wie wäre es mit einem kleinen Spaziergang rund um das Firmengelände oder ein paar Dehnübungen? Wichtig ist es vor allem, geistig abzuschalten. Es gibt viele Möglichkeiten, um ein wenig Zeit für sich zu haben und diese auch bewusst zu nutzen. Das Wichtigste ist dabei, erst einmal herauszufinden, was Sie wirklich erfüllt und Ihnen Kraft gibt. Denn durch aktives Bewusstsein nimmt man sich für die relevanten Dinge im Leben gerne Zeit. ●



# GESUNDE ERNÄHRUNG TO GO!

## **FAST HEALTHY FOOD.**

Um gesund und einfach zu kochen, benötigt man nicht zwingend viel Zeit. Mit den richtigen Zutaten, unkomplizierten Rezepten sowie praktischen Küchen-Gadgets können auch Sie im Handumdrehen gesunde Mahlzeiten zubereiten.

**TEXT:** VIOLETA DANICIC

Unser stressiger Alltag verlangt uns oft einiges ab und häufig bleibt eine gesunde Ernährung auf der Strecke. Fast Food, Fertiggerichte und hastiges Essen sollen dabei unseren Hunger stillen. Das Vorbereiten einer gesunden Mahlzeit wäre aber mit geringem Aufwand gut zu bewältigen, man muss nur wissen wie. Wenige kleine Änderungen helfen schon, dass man sich fitter fühlt und langfristig seine Lebensqualität steigert. Wenig Fett und Zucker, viel Obst und Gemüse, kleinere Portionen und vor allem bewusstes Essen und ausreichend Flüssigkeit verhelfen zu einer gesünderen Ernährung. Auch hochwertige Smoothies können fabelhaft die Portion Obst ersetzen, wenn es einmal schnell gehen muss. Ausgewogenheit ist dabei das Zauberwort. Mit ein paar wenigen Grundregeln sind Sie einer gesunden – und

gleichzeitig schmackhaften – Ernährung einen großen Schritt näher. **Gesund versus ungesund.** Wenn es um ungesunde Lebensmittel geht, scheiden sich die Geister. Eine gelungene, ausgeglichene Ernährung sollte normalerweise aus einem Verhältnis von 70 Prozent basischen und 30 Prozent sauren Lebensmitteln bestehen. Da das im Alltag oftmals nur schwer eingehalten werden kann, ist es schon hilfreich, wenn man weiß, wann und wo gegessen werden kann. Gibt es eine Kantine, kommt der Bäcker zu Ihnen in die Arbeit oder haben Sie die Möglichkeit, selbst gekochtes Essen zu erwärmen? All das sind wesentliche Faktoren, um langfristig und auf gesunde Weise Essgewohnheiten umzustellen. Dabei gilt als Faustregel

das „Gesunde Teller“-Prinzip, welches besagt, dass auf einem Viertel des Tellers Kohlenhydrate wie Kartoffeln, Naturreis, Quinoa oder Vollkornbrot liegen sollen, auf einem weiteren Viertel Eiweiß in Form von Hülsenfrüchten, Fisch oder Fleisch und die restliche Hälfte mit Gemüse oder Salat aufgefüllt werden soll. „Das so oft kritisierte Brot und Gebäck ist nicht nur in stressigen Zeiten ein wertvoller Energielieferant. Bei jeder Mahlzeit soll auch etwas Frisches und Knackiges mit dabei sein, dann ist bereits ein hohes gesundheitliches Niveau erreicht“, erklärt Ernährungsexpertin und Diätologin Susanne Dirisamer.

**Meal Prep.** Spätestens seitdem die Fitnessbranche ihre Hochkonjunktur erlebt, ist auch der englische Begriff „meal preparation“ oder „meal prepping“, übersetzt „Essensvorberei-



FOTOS: ANTJE WOLM, ANGELINA ZINOVIEVA/ISTOCK/GETTY IMAGES PLUS, THERESATIBBETTS/DIGITALVISIONVECTORS/GETTY IMAGES

ung“, kein unbekannter mehr. Dahinter verbirgt sich nämlich im Prinzip nichts anderes als das gute alte „Vorkochen“. Gerade Menschen aus der Fitnessbranche oder dem Leistungssport überlassen bei der Wahl ihres Essens nichts dem Zufall. In passenden Boxen können die leckeren und gesunden Mahlzeiten überallhin mitgenommen werden. Das Essen vorzubereiten bringt einige Vorteile mit sich: Es spart nicht nur Zeit und Geld, sondern auch das Essverhalten kann besser kontrolliert werden. Und obendrein wird die gesunde Ernährung gefördert. Der tägliche Griff zu Ungesundem durch Hungerattacken fällt weg und wer gut vorplant, kauft keine unnötigen Lebensmittel, die zum Schluss vielleicht noch im Biomüll landen. Besonders Berufstätigen fehlt oft die Zeit, um selbst zu kochen. Die Folge: Sie greifen zu Fast Food. Meal Prepping, also das Vorkochen von Mahlzeiten, erfordert zwar etwas Planung, langfristig ernährt man sich dadurch aber vollwertiger und auch gesünder. Der beste Tag, um für die

Woche vorzukochen, ist der Sonntag. Hier hat man oft ausreichend Zeit. Zum Einkaufen eignet sich der Samstag perfekt. Suchen Sie sich Lebensmittel fürs Meal Prep, die gleich in mehreren Rezepten kombinierbar sind. Vor allem bei Gemüse wie zum Beispiel Brokkoli und Paprika können Sie sich damit Zeit und Platz im Kühlschrank sparen. Wer für mehr als drei Tage vorkocht, sollte die Mahlzeiten für die Tage danach einfrieren. So gehen Sie sicher, dass Sie auch am dritten Tag noch genießbar sind. Besonders gut geht das mit Suppen, Currys, Lasagne und Eintöpfen. Auch das Frühstück lässt sich preppen, wie wäre es zum Beispiel mit leckeren Overnight-Oats oder einem Smoothie mit wertvollen Samen und Kernen? ➤

## EXPERTEN TIPP

### GEWUSST WIE!

„Als berufstätige Dreifachmutter weiß ich, dass die gesunde Küche für zu Hause oft schnell gehen soll und auch kann. Anhand des ‚Gesunden Teller‘-Prinzips lässt sich rasch und einfach eine nahrhafte Mahlzeit zubereiten. Demnach sollten sich auf einem Viertel des Tellers Kohlenhydrate, die man am besten ganz unkompliziert mit hochwertigen Brot- und Gebäcksorten abdecken kann, wiederfinden.“

**Susanne Dirisamer**  
Diätologin &  
Gesundheitswissenschaftlerin  
[www.ernaehrung-dirisamer.at](http://www.ernaehrung-dirisamer.at)





Gelingt immer: das Kochen mit dem Thermomix von Vorwerk. Die praktische digitale Anleitung ermöglicht das Zubereiten zahlreicher Menüs im Handumdrehen. Außerdem spart er Zeit und eine Menge Arbeit.

**Cooler Gadgets.** Wer sein Essen vorkocht, braucht eine kleine Auswahl an Behältern, um das Essen darin zu verstauen, um es richtig zu lagern und um es unbeschadet zu transportieren. Das können Plastik- oder Glasboxen mit Deckel sein, die bestenfalls mikrowellengeeignet sind. Leere Marmeladen- und Schraubgläser eignen sich hervorragend zum Abfüllen für Suppen, Dressings oder das Oatmeal zum Frühstück. Und wenn es dann tatsächlich ans Kochen geht, sind elektronische Küchenhelfer wie der Thermomix oder ein Smoothie-Maker, welche die einzelnen Arbeitsschritte wesentlich erleichtern, sehr hilfreich und obendrein auch noch zeitsparend. Und wenn es mal wirklich schnell gehen muss: Ein vollwertiges Brot oder Gebäck ist oldschool, aber ein nicht zu unterschätzender wertvoller und wichtiger Energielieferant.

**Brot-Liebe.** Böse Kohlenhydrate und Dickmacher? Ja, unser gutes altes Brot und Gebäck hat in den vergangenen Jahren einiges an schlechtem Ruf ertragen müssen. Dabei ist diese üble Nachrede tatsächlich ein Mysterium und nichts mehr als das erfolgreiche Produkt der Werbeindustrie. Immerhin ist Getreide der Ursprung aller Lebensmittel. Die richtige Kombination und die Menge entscheiden darüber, wie gut Brot vom Körper verarbeitet wird. Wie jeder Motor braucht auch unser Körper einen Antrieb: Kohlenhydrate. In einem vollwertigen Brot steckt jede Menge gesunder Kohlenhydrate und Nährstoffe, die dafür sorgen, dass unser Stoffwechsel in die Gänge kommt und so die Fettverbrennung ankurbelt. Achten Sie beim Kauf auf die Inhaltsstoffe – ein vollwertiges Brot und Gebäck vom Bäcker sorgt für eine lang anhaltende Sättigung. ●



Die lange Tradition und der anhaltende Trend zu bewusster Ernährung stehen für Brot und Gebäck von backaldrin. Daher finden sich im Sortiment zahlreiche schmackhafte Produkte, die den höchsten Qualitätsmerkmalen entsprechen.



FOTOS: VORWERK, MOYO STUDIO, ALVAREZ/E+/GETTY IMAGES

#gemeinsambackenwirdas

WIR SUCHEN  
**VERSTÄR-  
KUNG**



Das international tätige Familienunternehmen backaldrin aus Asten ist laufend auf der Suche nach engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Bewerben Sie sich jetzt und finden einen sicheren Arbeitsplatz in Ihrer Region.

Zu den offenen Stellen QR-Code folgen:



<https://www.backaldrin.com/de-at/karriere/jobangebote/>

**backaldrin®**



# ALTER, DU BIST SO SCHÖN!

**IKONEN UNTER SICH.** International sowie national ist sichtbares Ältersein gefragter denn je. Gleichzeitig hilft die Beauty-Industrie durch immer raffiniertere Tricks nach. Wird das reife Alter salonfähig oder steckt doch bloß eine PR-Strategie dahinter?

**TEXT:** VIOLETA DANICIC

FOTO: GEORGE PETERS / GETTY IMAGES PLUS



Petra Eybl und Milva Spina: zwei Topmodels aus Österreich auf Erfolgskurs. Leiser treten möchten beide noch lange nicht.

# E

s muss nicht immer jung, schlank und makellos sein. Die Modewelt und die Kosmetikindustrie werden revolutioniert und machen deutlich, dass Schönheit nie verblasst und natürlich auch im Auge des Betrachters liegt. Würden vor noch nicht allzu langer Zeit überwiegend junge Mädchen für den Laufsteg und Kampagnen gecastet, setzen viele große und kleinere Brands zunehmend auf ältere Menschen mit Charisma. Denn die Labels wollen, dass man sich mit ihrem Produkt identifizieren kann. Jeder Mensch altert, graue Haare und das eine oder andere Fältchen gehören dazu. Das klassische, makellose Model vermittelt ein weltfremdes Ideal und ist oft nicht mehr gewünscht. Authentizität ist gefragt und Hand aufs Herz: Würden Sie sich als 40-plus-Dame eine Creme aufgrund eines Plakats mit einer 20-Jährigen kaufen?

**Mehr Selbstbewusstsein.** Die stetig wachsende Diversität in der Modeindustrie betreffe nicht nur Hautfarben und Figuren, sondern auch Altersgruppen: Der Branche wird bewusst, dass es nicht junge Frauen sind, die hochpreisige Luxuswaren konsumieren, sondern Kundinnen mittleren Alters, die sich freuen, entsprechende Stilvorbilder zu sehen. Dem Konsumenten tut es gut, erfolgreiche Menschen zu sehen, die der Realität entsprechen. Das Leben ist reichhaltig in allen Dekaden. Viele ältere Menschen haben keine Lust mehr, sich dem Druck des Jugendwahns auszusetzen. Und wer kam überhaupt auf die Idee, zu bestimmen, wann Frau „alt“ ist? Diese Ansicht hat sich auch bei den Designern etabliert. Und tatsächlich boomt das Geschäft mit den Best Agern. Es sei längst überfällig, auch die Zielgruppe „60 plus“ anzu-

sprechen. Vor allem ältere Frauen fühlen sich viel zu oft von der Werbung ausgeschlossen. Dabei verfügt diese Generation über eine starke Kaufkraft.

**Ikonen am Vormarsch.** Internationale Models wie Carmen Dell'Orefice sind trotz oder gerade wegen ihres Alters im Modelbusiness stark gefragt. Im zarten Alter von 15 Jahren zierte die gebürtige New Yorkerin mit ungarisch-italienischen Wurzeln bereits das Cover der US-„Vogue“. 76 Jahre später spielt sie im internationalen Modegeschäft weiterhin ganz oben mit und arbeitet für Labels wie Alberta Ferretti und Marimekko. Das Erfolgsgeheimnis des mittlerweile 91-jährigen Topmodels liegt merkwürdigerweise nicht in ihrem Aussehen. Erfolg und

**Name:** Carmen Dell'Orefice

**Geburtsdatum:** 3. Juni 1931

**Startschuss Modelkarriere:**

Mit 13 Jahren wurde die 1,80 Meter große Schönheit in New York entdeckt.

**Best Deal:** Im Jahr 1946 unterschrieb sie bei der „Vogue“ einen Vertrag und zierte mit nur 15 Jahren das Cover des erfolgreichen Magazins. Viele weitere Covers folgten.

**Auszeichnung:** Im Juli 2011 verlieh ihr die University of the Arts London die Ehren doktorwürde für ihr Verdienst in der Modeindustrie.

**Lebensmotto:** „Ich tue und esse, worauf ich Lust habe!“

eine lange Modelkarriere sind das Ergebnis von jahrelanger Arbeit, Selbstdisziplin und einem klaren Verständnis davon, was eine schöne Frau ausmacht. Fasten stand bei der 1,80 Meter großen Schönheit nicht am Programm. „Ich esse, wie ich Appetit habe und zähle keine Kalorien, aber glücklicherweise funktioniert mein Stoffwechsel sehr gut“, sagt Dell'Orefice, die im Alter an Charisma gewonnen hat. Auch heimische Models wie Milva Spina und Petra Eybl sind aktuell gefragter denn je. Das Model Milva Spina ist mittlerweile 55 und hat sich bewusst für ihre Naturhaarfarbe – Grau – entschieden. Das verhalf der Wahl-Linzerin zu einer zweiten und unglaublich erfolgreichen Karriere, die sie zu namhaften Modelabels wie H&M, Gucci oder Tom Ford führte. ➤



Carmen Dell'Orefice ist seit über 76 Jahren im internationalen Modelbusiness erfolgreich. Ob Aufhören für sie in Frage kommt? Absolute Fehlanzeige!

FOTOS: LEO ROHRSETZER, RICHARD GRAY/PA/PICTUREDESK.COM



Milva  
Spina

## PORTRÄT

**Natur pur.** Die gebürtige Italienerin kam mit 18 Jahren nach Österreich, wo auch ihre Modelkarriere startete. Jahre später entschied sie sich, ihre Haare nicht mehr zu färben. Und das mit Erfolg! „Ich würde Schönheit in die Rubrik von Emotionen und Instinkt einordnen. Ich kann nur von mir sprechen, es ist ein Gefühl von Befreiung, wenn man sich nicht hinter einer Haarfarbe verstecken muss und ich kann es nur jeder Frau empfehlen, so zu sein, wie sie sein möchte“, sagt Milva. Besonders gefragt ist Milvas Look in Schweden, Norwegen und Dänemark. „Auch dort werde ich vor allem wegen meines Alters und meiner grauen Haare gebucht“, erzählt Milva. Auf unsere Frage hin, wie lange sie diesen Job noch ausüben möchte, sagt sie: „Womöglich werde ich vom Laufsteg direkt ins Grab fallen (... lacht)!“

## PORTRÄT

**Selbstbewusstsein.** Die gebürtige Oberösterreicherin modelt, seit sie 18 Jahre alt ist. Namhafte Labels wie Swatch International zählen zu ihren bisher erfolgreichsten Modeljobs. Auf unsere Frage, was für sie die schönen Seiten des Älterwerdens sind, antwortet sie: „Für mich steht an erster Stelle ganz klar: Gelassenheit. Aber auch, sich selbst anzunehmen – so, wie man ist. In Wahrheit ist es ein langer Weg, eine gewisse Selbstakzeptanz zu entwickeln, zumindest ist das so in meiner Generation. Ich bewundere die Jugend von heute, die schon mit großem Selbstbewusstsein auf die Welt kommt. Das kann ich bei meiner Tochter Flora gut beobachten. Es ist von großer Bedeutung, wenn man sich selbst nicht so wichtig nimmt und auch mal über sich lachen kann.“

FOTOS: SUSANNE SPIEL, LEO ROHRSETZER



Petra  
Eybl

# VON FRAU ZU FRAU

**EINFÜHLUNGSVERMÖGEN.** Persönliches Wohlbefinden steht für Dr. Andrea Oßberger an erster Stelle. Viel Raum und Zeit für die Patienten sind ihr Schlüssel zum Erfolg.

**N**atürlich schön sein und natürlich schön bleiben lautet das Credo der renommierten Ärztin. In ihrer Linzer Ordination im Gesundheitspark des Ordensklinikums gelingt ihr buchstäblich der Spagat zwischen ihrem höchsten fachlichen Qualitätsanspruch und dem für Patienten so wichtigen und wünschenswerten Wohlfühlfaktor. In angenehmer und entspannter Atmosphäre setzt sie vor allem auf den Einklang von Körper und Geist, denn unsere Gesundheit ist wahrhaftig unser

höchstes Gut. Der Wunsch nach straffer Haut, ob im Gesicht oder am Körper, bedarf darüber hinaus einer ausführlichen Analyse, die das Fundament jeder weiteren Behandlung darstellt. In einem persönlichen Patienten-Gespräch wird gemeinsam ein individuelles Behandlungskonzept entwickelt, welches von der Operation bis hin zu nicht invasiven Methoden oder ihren Kombinationen reicht. Dem Wunsch nach verbessertem Aussehen und Wohlbefinden wird so individuell und ganzheitlich mit viel Raum und Zeit entsprochen.

### SPEZIALGEBIETE

- **Faltentherapie Gesicht:** Botox, Filler, Needling, Mesotherapie, PRP, Laser, Ultherapy®
- **Brustchirurgie:** Straffung, Vergrößerung, Verkleinerung, Rekonstruktion
- **Laserbehandlung:** Haarentfernung, Hautverjüngung, Narbenbehandlung u. v. m.
- **Straffungsoperationen und Fettabsaugung:** z. B. nach Schwangerschaft und Gewichtsverlust
- **Kleine Chirurgie:** Muttermale, Hauttumore, Oberlidstraffungen



”

Plastische  
Chirurgie ist  
Vertrauenssache.

“

**Dr. med. Andrea Oßberger**  
Fachärztin für Plastische,  
Ästhetische und  
Rekonstruktive Chirurgie

Dank der kürzlichen Erweiterung der Ordinationsräumlichkeiten wird den Patienten ab sofort ein erweitertes operatives Spektrum im ambulanten und tagesklinischen Bereich geboten.



[www.dr-ossberger.at](http://www.dr-ossberger.at)  
[office@dr-ossberger.at](mailto:office@dr-ossberger.at)  
0650/66 11 448

# TOP GESTYLT IM JOB

**OFFICETAUGLICH.** Unsere Business-Mode soll vor allem eines sein: souverän, aber nicht spießig. Zeitlose Klassiker prägen den Büro-Look und werden bei unseren drei Outfits zum Nachshoppen stilvoll mit den aktuellen Modetrends kombiniert.

**TEXT:** ELISABETH STEINER



FOTO: CLEMENS BEDNAR

STEFFL STORE



Hose mit Logo-Bund um € 380,-, Gilet mit Satin-Besatz um € 350,-. Beide Teile von **HELMUT LANG** gesehen bei **Casa Moda**, Linz.



AirPods-Hülle aus Lammlleder mit Steppnähten und goldfarbenen Details um € 495,- von **SAINT LAURENT**.

**AIGNER** Tasche „Carry All L“ in edlem Dadino-Logo-Print um € 499,-. Gesehen bei **Penz Mode**, Linz.



Handgefertigter Ring in 585 Gelbgold mit einer Fassung in Palladium-Weißgold und Diamanten um € 3.244,-. Erhältlich bei **Goldschmiede & Juwelier Pfoser**, Traun.



**LUISA CERANO** Hemdbluse aus fein gewebtem Gabardine-Stretch um € 199,95. Gesehen bei Boutique **Julia Stabl**, Wels.



Twill-Bandeau mit „Blu Mediterraneo“-Print um € 150,- von **DOLCE & GABBANA**.



**COMMA** Blazer mit Reverskragen um € 149,99. Erhältlich im **Modehaus Kutsam**.



*Job Klassiker*



**DRYKORN** Wollmantel mit Napoleon-Kragen um € 389,95. Erhältlich bei Boutique **Herzenstöchler**, Linz.



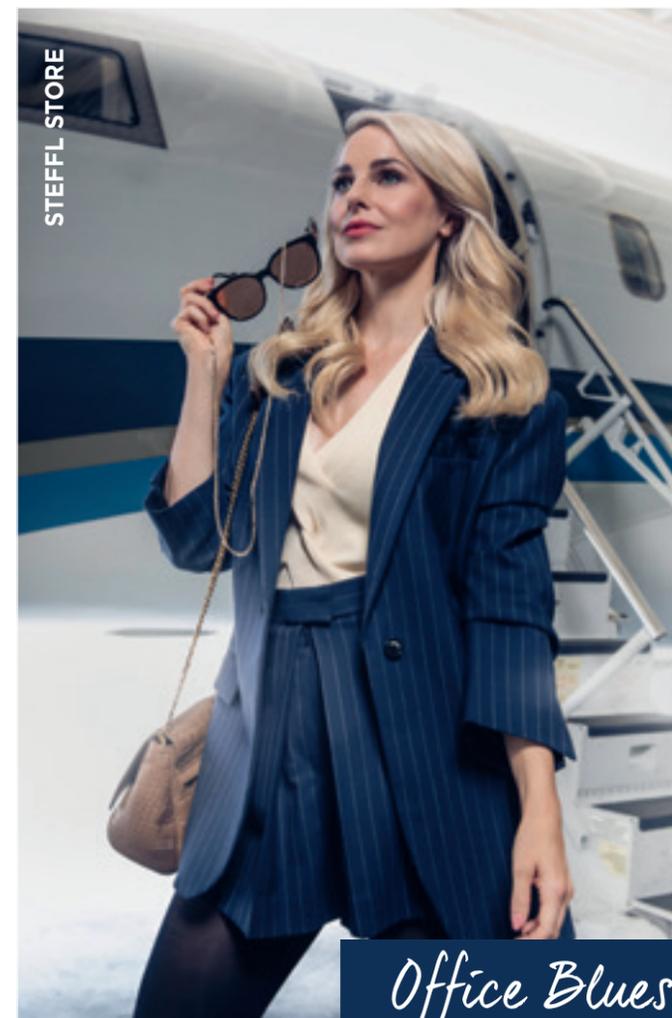
Zweifärbiges Logo-Haarband aus Seiden-Twill um € 410,- von **CHANEL**.



Tote Woody Medium aus Veloursleder mit charakteristischen Logo-band-Henkeln aus Canvas um € 990,- von **CHLOÉ**.



Stiefel aus Kalbsleder in aufregendem Krok-Look um € 625,- von **PARIS TEXAS**.



*Office Blues*



Elegante Bluse aus Viskose-Seiden-Mix mit grafischem Print um € 299,-. Gesehen bei **MARC CAIN**, Linz.



**CHANTAL** Hochfront-Pumps mit breitem Blockabsatz um € 239,-. Erhältlich bei **Schuhmode Kürmayr**, Linz.

FOTOS: HERSTELLER, NICOLETTA ROMANOFF, PFOSER

FOTOS: STEFFL, HERSTELLER, MYTHERESA

**SAMSONITE** Laptop-Schultertasche mit abnehmbarem Riemen um € 90,-. Gesehen bei **Ledermoden Illenberger**, Wels.



**CHOPARD** Mille Miglia Classic Chronograph mit Zifferblatt aus Tahiti-Perlmutter um € 15.700,-. Gesehen bei **Uhrmachermeister Hübner**, Linz.



**APPLE** iPhone 14 Pro mit innovativer 48-MP-Kamera ab € 1.299,-. Erhältlich bei **McSHARK**.



**ETRO** Bleistiftrock aus Tweed mit Streifen-Details um € 549,-. Gesehen bei **Penz Mode**, Linz.



**SAINT LAURENT** Korrekturbrille in markantem Design um € 271,-. Gesehen bei **Pippig United Optics**.



Von Hand gefertigter, hochwertiger Wollhut „Hilary“ mit breiter Krempe um € 139,- von **MAYSER**.



Kleid mit weich fließendem Rockteil im Petticoat-Stil um € 670,-. Jacke mit schmückender Metallschließe um € 560,-. Beide Teile von **MOTHWURF** erhältlich bei **Trachten Wichtlstube**, Edt bei Lambach.



Purple Moments

LENA HOSCHEK



Ohrschmuck in 750 Weißgold mit Rubellit und Brillanten um € 7.390,- von **PALIDO FINE JEWELS**.



Vielseitiges Monogram Marbles Carré 45 mit ikonischem Motiv um € 220,- von **LOUIS VUITTON**.



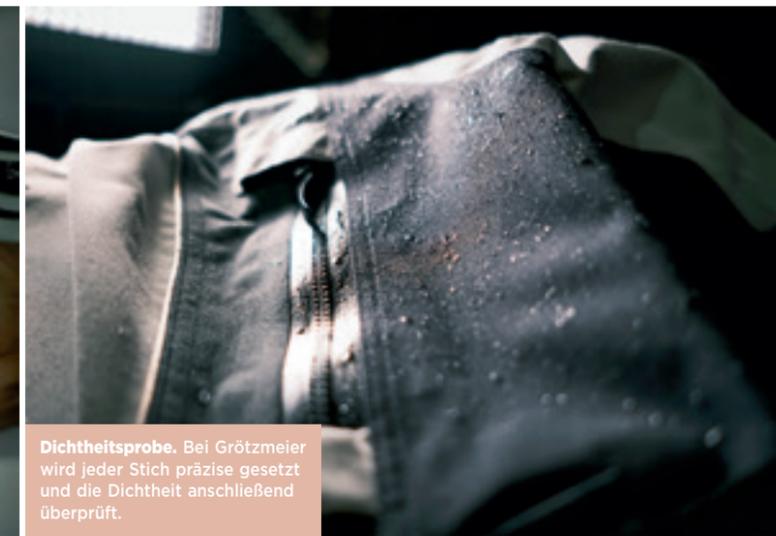
**SAMSONITE** Trolley aus strapazierfähigem Polypropylen um € 430,-. Gesehen bei **Ledermoden Illenberger**, Wels.



**PRADA** Ankle Boots in Veloursleder mit Blockabsatz und legendärem Dreieckslogo um € 1.040,- Euro. Erhältlich bei **Casa Moda**, Linz.



Handtasche Splendida Mini aus Glattleder mit schwarzem Riemen um € 295,-. Erhältlich im **FURLA STORE**, Linz.



**Dichtheitsprobe.** Bei Grötzmeier wird jeder Stich präzise gesetzt und die Dichtheit anschließend überprüft.

# AUS ALT MACH NEU

**NACHHALTIGKEIT.** Die Geschäftsführerin ihres Familienunternehmens Gertraud Grötzmeier lebt nach dem Motto „Funktionalität wiederherstellen statt wegwerfen“. Regionale Erzeugung direkt in der eigenen Werkstatt und Qualität werden in ihrem Betrieb großgeschrieben.

**D**ie Tochter als Geschäftsführerin des Familienunternehmens. War dieser Führungswechsel 2015 von Anfang an geplant?

**Gertraud Grötzmeier:** Nein, ich bin zwar mit dem Geschäft aufgewachsen, aber das Feuer für dieses Qualitäts-Handwerk habe ich erst in meiner Karenz 2009 entdeckt. Dieses Jahr war maßgeblich, da wir zum



**Detailliebe.** Jede Reparatur wird mit Sorgfalt und Exaktheit behandelt.

Goretex-Reparaturcenter für Europa wurden. Das erweckte eine Leidenschaft in mir, die ich für meinen ursprünglich erlernten Beruf nicht kannte. Für mich wurde klar, das ist meine Berufung, die ich nun seit 13 Jahren leben darf.

arbeit schneiden. Ich führe den Betrieb mit Aussicht auf die Schaffung neuer Arbeitsplätze und investiere in den Ausbau unseres Standortes. Dies ist mein Bekenntnis zum Wachstum des Repair-Gedankens. Unsere Mission: Die Wertigkeit der Kleidung muss wieder gesehen werden.

**Qualität und Nachhaltigkeit stehen in Ihrem Betrieb in allen Geschäftsfeldern an erster Stelle. Was spielt sich neben der Beratung im Geschäft hinter den Kulissen ab?**

**Grötzmeier:** Hinter unserem Geschäftsraum befindet sich die Werkstatt, in der meine sechs Schneider/innen hingebungsvoll an jeder Reparatur und Maßleder-

**GERTRAUD GRÖTZMEIER E.U.**  
Kürnbergstr. 5, 4061 Pasching  
07229/73250  
www.rgleder.at



FOTOS: GERTRAUD GRÖTZMEIER, RG MOTODRESS

FOTOS: HERSTELLER, LENA HOSCHEK, TRACHTEN WICHTLSTUBE, MYTHERESA

ANZEIGE



Gertraud Grötzmeier, Geschäftsführerin von Grötzmeier



**MINE** Textilstempel mit wasserfester Tinte in Schwarz (5-tlg.) um € 17,99. Erhältlich bei **Libro**.



**GHIDINI 1961** Scotch-Halter aus Messing vergoldet in minimalistischem Design um € 300,-. Gesehen bei **Kranzl Innenarchitektur**.



Notizbuch „Wild at Heart Clémence“ mit feinem Lesezeichen und goldfarbenen Kanten um € 175,- von **LOUIS VUITTON**.



**HP** Color LaserJet Enterprise MFP M480f mit der stärksten Sicherheit und Geschwindigkeiten von bis zu 28 Seiten/Min. ab € 669,-. Gesehen auf **www.item.at**.



**LAMBERT** Schreibtisch „Stanley“ in zeitlosem Design mit Schreibunterlage und außergewöhnlich tiefen Schubladen um € 2.969,-. Erhältlich bei **Lore Lager**.



**LENOVO** ThinkPad X1 Yoga Notebook ist leicht, flexibel und langlebig. Das 360°-Convertible bietet die bestmögliche Unterstützung für Ihre Produktivität und Kreativität ab € 799,-. Gesehen auf **www.item.at**



Feiner Hexo-Füller aus eloxiertem Aluminium in sechskantiger Form um € 35,- von **FABER-CASTELL**.



**COLOP** Datumstempel überwiegend aus Recyclingmaterial um € 13,58. Gesehen auf **www.stempelshop.at**.



**JABRA** PanaCast - die intelligente Plug-and-Play-Videolösung für Ihr 180°-Panorama-Meeting-Erlebnis - mit jeder Plattform kompatibel ab € 459,-. Gesehen auf **www.item.at**.



**APPLE** AirPods Pro 2. Gen. mit bis zu zwei Mal besserer aktiver Geräuschunterdrückung um € 299,-. Erhältlich bei **McSHARK**.

# MUST HAVES FOR Business Women



# ALLES **ANDERE** KÖNNEN SIE SICH ABSCHMINKEN!

## handheld mobile printer

COLOP E-MARK® GO



**WIFI** connect



**Free App** for iOS and Android

go  
**COLOP**  
e-mark



emark.colop.com



The mobile lifestyle printer. Smart and easy to use.



FOTOS: HERSTELLER, ND3000/ISTOCK/GETTY IMAGES PLUS

**IMPRESSUM: Medieninhaber, Produktion, Redaktion & Verkauf:** Zielgruppen-Zeitungsverlags GmbH, Zamenhofstraße 9, 4020 Linz, Tel.: 0 732/69 64-0, Fax: 0 732/69 64-41. **E-Mail:** office@zzvat. **Geschäftsführung:** Mag. Johanna Lengauer, Hans Huber. **Redaktionsleitung:** Friederike Plöchl. **Redaktion:** Nadine Pfeiffer, Violeta Danicic, Elisabeth Steiner, Klaus Schobesberger, Verena Schwarzwinger, Stefanie Hermann, Jessica Hirthe, Magdalena M. Fuchs, Jürgen Philipp Bakk. Komm. MBA. **Verlagsverkaufsleitung:** Christian Schüttengruber. **Anzeigenleitung:** Hubert Weindlmayr. **Verkauf:** Mirjam Mayer, Romana Gerard. **Artdirector:** Thomas Bruckmüller. **Artdirector-Stv.:** Cindy Mair. **Grafik:** Julian Kastenhuber, Julia Pargfrieder, Rebecca Falmbigl. **Bildbearbeitung:** Frank Garzaroli, Andrea Laban. **Korrektur:** Mag. Christina Nikiema-Spiegl. **Druck:** Radin print d.o.o., Sveta Nedelja, Kroatien. **Internet:** www.momentsmagazin.at. Im redaktionellen Teil stehende entgeltliche Veröffentlichungen sind mit ANZEIGE gekennzeichnet. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos sowie Satz- und Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen nach §44 Abs.1 und 2 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten. Derzeit gilt die Preisliste 2022.

Im Sinne der leichteren Lesbarkeit wird auf geschlechterspezifische Formulierungen verzichtet. Es sind jeweils alle Geschlechter von geschlechtsneutralen Formulierungen erfasst.

moments ● CHEFINFO ● WEEKEND MAGAZIN ● Corporate Publishing

MOMENTS IST EIN PRODUKT IM **weekend** VERLAG



# MEIN VATER, DER FÜRST

## DOKUMENTATION.

Der Film erzählt die turbulente Geschichte von Lila und Karl Schwarzenberg, der jahrelang Europas Politik mitprägte.

TEXT: FRIEDERIKE PLÖCHL

Der Film „Mein Vater, der Fürst“ erzählt stellvertretend die Geschichte von vielen Töchtern, Söhnen, Vätern und Müttern und dem gegenseitigen, oft zum Scheitern verurteilten Wunsch nach Anerkennung, Wertschätzung und Nähe. „Man ist nicht da, um glücklich zu sein“, sagt der Vater zu seiner Tochter an einer Stelle im Film. Er ist Zeitszeuge des 20. Jahrhunderts, dessen Kindheit von Enteignung und Flucht geprägt ist und der einer der bemerkenswertesten Politiker Europas nach dem Zweiten Weltkrieg wird. Ein Staatsmann, Aristokrat und Revolutionär gleichermaßen. Die Geschichte seiner Tochter beginnt als die eines Mädchens, das in einer von Erbprinzen und Männern dominierten Familientradition aufwächst. Eines, das sich gegen Etikette und Adelsprädikate wehrt und sich ein Leben in London aufbaut, um die Schatten der Vergangenheit zurückzulassen. Im Laufe der Dreharbeiten stellt sich Lila Schwarzenberg auch wiederholt den Fragen ihres Co-Regisseurs Lukas Sturm zu ihrer eigenen Geschichte.

Frau Schwarzenberg, die Dreharbeiten zu Ihrem Film haben fünf Jahre Zeit in Anspruch genommen. Das ist doch normalerweise eine Herausforderung, um den roten Faden nicht



Lukas Sturm und Lila Schwarzenberg entwickeln mit ihrer Produktionsfirma „neulandfilm“ zahlreiche Film- und TV-Projekte.

Vater und Tochter versuchen – trotz Differenzen –, sich anzunähern, neu kennenzulernen und zu verstehen.

## aus den Augen zu verlieren?

Ich glaube, es war gut, dass wir den Film ohne Zeitdruck machen konnten, auch dank unserer Produzenten Gernot Schaffler und Tom Brunner von der Sabotage Films. Es hat einfach eine Zeit gedauert, bis wir genau gespürt haben, wohin wir den Fokus legen wollen. Und wir haben den Film ja in der „Freizeit“ – neben unseren anderen Projekten – gemacht, das reduzierte natürlich auch das Tempo. Lukas Sturm und ich kennen uns seit über zehn Jahren, also wussten wir sehr genau, was der jeweils andere zum Tisch bringt.

## Gibt es noch viele ungefragte Fragen, nach deren Antworten Sie suchen werden?

Fragen gibt es immer – unser Leben entwickelt sich weiter und damit auch die Fragestellungen.

## DER FILM

**FAMILIENGESCHICHTE.** Über einen Zeitraum von fünf Jahren treffen sich Tochter und Vater immer wieder zum Gespräch und erkunden im Laufe der Jahre alle Winkel der gemeinsamen Geschichte: in Prag, auf Schloss Orlik, dem Familiensitz in Südböhmen, aber auch in Wien und in Murau in der Steiermark.

FOTOS: NEULANDFILM\_LUKASSTURM\_LILASCHWARZENBERG



# Rapsol®

## DAS ORIGINAL

- ernährungsphysiologisch besonders wertvoll
- 100% reines Rapsöl-schonend gepresst
- für Salate, zum Backen, Braten und Frittieren
- Vertragsanbau aus Österreich



Natürlich aus Österreich

Weitere Informationen können angefordert werden bei: VOG AG, Bäckermühlweg 44, A-4030 Linz oder unter [www.rapsol.at](http://www.rapsol.at)



Entgeltliche Einschaltung

# VOLL DABEI MIT **MEHR** **CHANCEN.**

**Unser gemeinsames Ziel heute: Die Lösungen von morgen.** Werden Sie Teil des Energie AG-Teams und bewerben Sie sich auf [www.energieag.at/karriere](http://www.energieag.at/karriere)



Jetzt informieren und  
Jobchancen entdecken!



**ENERGIE AG**  
Oberösterreich

Wir denken an morgen