



www.facebook.com/tele1.zf

Zentralschweizer Fernsehen  
Immer im Bild tele1.ch

# STELLEN

GRÖSSTER STELLENMARKT DER ZENTRALSCHWEIZ

NEUE LUZERNER ZEITUNG NEUE URNER ZEITUNG NEUE SCHWYZER ZEITUNG NEUE OBWALDNER ZEITUNG NEUE NIDWALDNER ZEITUNG NEUE ZUGER ZEITUNG

## Diese Anzeige löst etwas aus.

Das zeigt sich schon daran, dass Sie hier weiterlesen. Tel. 041 227 56 56

KADERSTELLEN / KAUFMÄNNISCHE BERUFE	1 / 7
INFORMATIK / MARKETING / WERBUNG / PR	15 / 16
TECHNISCHE / GEWERBLICHE BERUFE	16

SOZIALE / PÄDAGOGISCHE / MEDIZINISCHE BERUFE	20
TOURISMUS / HOTELLERIE / GASTGEWERBE	23
DIVERSE BERUFE	24

## DOMMEN NADIG

Personal Luzern - für Bau und Technik  
www.dommen-nadig.ch Tel. 041 220 15 50

# Virtuelle Klassenzimmer als Burn-out-Prophylaxe

**Via Internet an seiner Work-Life-Balance arbeiten? E-Learning macht vieles möglich.**

**Franziska Bischof, haben breite Bevölkerungsgruppen verlernt, ihr Leben selber im Griff zu haben, und brauchen deshalb Anleitung, ihre Work-Life-Balance wieder herzustellen?**

**Franziska Bischof:** Zum einen hören tatsächlich viele Menschen nicht mehr auf ihren eigenen Körper und die eigenen Gefühle beziehungsweise überhören Signale, die gesendet werden – das ist unser eigener Anteil. Zum anderen aber treten auch von aussen immer mehr an Informationen, Erwartungen, Anforderungen an uns heran. Der Zeitdruck nimmt zu, die gegenseitige Hilfsbereitschaft und Anteilnahme dafür ab. Alles in allem ist es immer ein ganzes System, das dazu führt, ob jemand Work-Life-Balance leben kann oder nicht. Wenn jemand sich schon seit längerer Zeit von seiner Work-Life-Balance verabschiedet hat, kann es in der Tat schwierig bis unmöglich sein, die nötige Selbstreflektion aufzubauen. Dann braucht es auch noch die Disziplin, die ungesunden Muster zu durchbrechen und Änderungen längerfristig durchzuführen.

**Sie gehen neue Wege und offerieren ein Online-Lernportal.**

**Wen sprechen Sie damit an?**

**Bischof:** Sowohl inhaltlich als auch bedingt durch die sehr tief gehaltenen Kosten kann ich mit gutem Gewissen behaupten, dass die Online-Kurse niemanden ausschliessen. Interessierte Männer und Frauen, welche sich mit ihrer Work-Life-Balance auseinandersetzen möchten, diesbezüglich Wissen aufbauen wollen und begleitet auch Veränderungen angehen möchten, sind willkommen – egal, was ihr Hintergrund ist. Einige Kurse richten sich an Einzelpersonen, andere sind als Gruppenkurse in Kleingruppen gehalten, und wieder andere können als Paarkurse belegt werden.

**Wie funktioniert E-Learning, und wie lange dauert in der Regel ein Kurs?**

**Bischof:** Der kürzeste dauert drei Monate, wobei es sich hier um eine Kombination von Präsenz und E-Learning handelt. Der längste Kurs dauert ein Jahr. Dieser basiert ausschliesslich auf E-Learning. Nach der Anmeldung erhält der Kursteilnehmer seine persönlichen Logindaten, ein Arbeitsbuch und ein Notizbuch per Post zugestellt. Ab dann hat er Zugriff zu seinem Kurs. Technisch ist ein Computer mit Internetzugang, ein Headset mit integriertem Mikrofon und eine Webcam nötig. Die Lernplattform benötigt keine Installationen und basiert auf derselben Technologie wie Webseiten.



**Franziska Bischof-Jäggi ist pädagogische Psychologin sowie Paar- und Familientherapeutin. Sie ist Geschäftsführerin der Familienmanagement GmbH in Zug. Ihre Firma hat zum 10-Jahre-Jubiläum ein Online-Lernportal rund um Work-Life-Balance entwickelt.** PD

**Wäre aber nicht gerade bei psychologischen Problemen wie Work-Life-Balance oder Burn-out-Gefahr der soziale Kontakt in einem klassischen Kursbetrieb hilfreicher als ein virtuelles Klassenzimmer?**

**Bischof:** Sie haben natürlich Recht: Alles hat seine Grenzen! Allerdings ist E-Learning weit mehr als der Gebrauch von virtuellen Klassenzimmern. Die Methodenvielfalt wird häufig unterschätzt. So kann ich genauso Gruppenarbeiten initiieren, Partnerdialoge unter Teilnehmenden schalten oder auch mit der ganzen Gruppe oder im Ein-

zelcoaching arbeiten. All diese genannten Methoden sind zeitabhängig. Ich muss mit den Teilnehmenden einen Termin vereinbaren, an den sich alle verbindlich halten müssen. Andere Methoden umfassen zum Beispiel individuelle oder gruppenspezifische Hausaufgaben, moderierte Foren, WBT (web based trainings) zur Erarbeitung von Wissen, Fragebögen und Checks zur Lernstandskontrolle, zur Kurszieldefinition, zur Überprüfung der eigenen Work-Life-Balance usw. oder auch Workshops – um ein paar zeitunabhängige Methoden zu nennen.

**Wo ist die Grenze des Unterrichts via Internet?**

**Bischof:** Die Grenzen sind dann erreicht, wenn es sich um eine akute Krise handelt. Dann muss man den Menschen direkter als per Webcam sehen können. Nach einem Erstgespräch ist es allerdings auch bei einer Krisenintervention möglich, E-Learning als Ergänzung zu den klassischen Treffen einzusetzen. Wichtig ist mir hierbei allerdings noch der Hinweis, dass per Online-Lernportal Kurse und keine Therapie angeboten werden.

**Können Kursteilnehmer, abgesehen von den erwähnten Gruppenarbeiten, selber bestimmen, wann sie lernen?**

**Bischof:** Jeder Kurs ist in Monatsetappen unterteilt. Die meisten der Etappenaufgaben können tatsächlich dann erledigt werden, wenn ein Kursteilnehmer/eine Kursteilnehmerin Zeit und Lust hat dazu.

**Was sind die Kriterien für firmenspezifische Kurse?**

**Bischof:** Firmenspezifische Kurse kommen dann zum Zug, wenn eine Firma zum Beispiel einen Tageskurs bucht. Bevor nun dieser stattfindet, kommt E-Learning zum Einsatz. Indem die Kursleute ihre Kurserwartungen online mitteilen, einen Work-Life-Balance-/Burn-out-Check absolvieren, einen ersten Theorieblock bereits vor dem Kurs durchspielen und auch eine

Lernstandskontrolle absolvieren, gibt mir das die Möglichkeit, die Kursteilnehmenden bereits vor dem Kurs etwas kennen zu lernen. Dadurch und weil die Teilnehmenden vorgängig einen Teil der Theorie selbst erarbeitet haben, kann während des Kurses viel spezifischer gearbeitet werden. Dadurch gewinnt natürlich die Qualität des Kurses.

**Wie steht es mit den Kosten für E-Learning im Vergleich mit einem «normalen» Kurs?**

**Bischof:** Vieles, was in einem normalen Tageskurs geschieht, muss auch unterhalten – die Teilnehmenden können ja nicht einen ganzen Tag lang gefordert und beladen werden. Schliesslich muss am Ende eines Kurstages auch die Auswertung stimmen. Die Nachhaltigkeit hingegen wird selten gemessen. In einem Online-Kurs ist das anders: Durch die viel kleineren Lerneinheiten, die über den Monat verteilt gelöst werden können, kann viel mehr an Tiefe gewonnen werden. Es wäre nun naheliegend, dass ein Kurs über ein halbes oder ein ganzes Jahr teurer ist. Dem ist aber nicht so. Vieles, was in einem Online-Kurs angeboten wird, braucht keinen Trainer. So ist für weniger Geld sogar mehr an Tiefe und an Begleitung möglich. Zudem fallen keine Arbeitsausfall- und Verpflegungskosten an.

INTERVIEW ANDY WALDIS  
www.familienmanagement.ch