

15. JULI 2021 / € 4,90

DAS FRAUEN- & LIFESTYLE-MAGAZIN ÖSTERREICHS

# woman



**ICH**  
NICHTSTUN  
FASHION  
SEELE  
BARFUSS  
**SEIN**  
LIEBE  
ERZÄHLUNGEN  
**REISEN**

*Zeit für mich!*

Österreichische Post AG WZ 202042193 W  
VGN Medien Holding GmbH, Taborstraße 1-3,  
1020 Wien, Retouren an Postfach 100, 1050 Wien



# ICH LERNE NIE AUS!

**W**ann hast du zum letzten Mal etwas zum ersten Mal getan? Zurücklehnen, auf der Liege relaxen und sich überlegen, womit wir im Herbst wieder durchstarten können – ja, auch dafür ist Urlaub da! Ob der Sprachkurs, den du eigentlich schon seit deinem Erasmus-Semester machen möchtest oder der leise Wunsch nach einem zweiten Standbein ... Wer sich regelmäßig weiterbildet, bereichert sein Leben in vielerlei Hinsicht, weiß die Arbeitspsychologin Christine Hoffmann: „Wir leben in einer Welt des laufenden Wandels. Wer aktuelle und zukünftige Wachstums Herausforderungen gut meistern möchte, kommt an lebenslangem Lernen nicht vorbei. Zudem halten wir uns geistig fit und erweitern unser soziales Netz um Menschen, die ähnliche Interessen haben wie wir selbst.“ Studien zeigen zudem, dass wir uns besonders gut erholen, wenn wir in unserer Freizeit etwas Neues lernen oder ein Ziel erreichen, das wir uns vorgenommen haben.

Im Rahmen des Adult Education Survey im Jahr 2017 beantworteten 60 Prozent der 25- bis 64-Jährigen die Frage, ob sie in den letzten zwölf Monaten Weiterbildungen besucht haben, mit Ja. Die meisten wollten damit ihre Karrierechancen verbessern und jobtechnisch auf dem Laufenden bleiben. So auch Martina Lindner, Chief Service Officer bei *durchblicker.at*: „Ich verfolge Trends unabhängig von meinem privaten und beruflichen Umfeld. Meine Fortbildungsthemen wähle ich danach aus, wie spannend ich sie finde. Und ich schaue auch darauf, welche (beruflichen) Chancen sich mir durch diese neuen Kenntnisse bieten.“ Derzeit bildet sich die 37-Jährige unter anderem im Bereich Programmiersprachen weiter und besucht einen virtuellen >>

Inspirierende Lektüre für die Hängematte gefällig? **VIER FRAUEN ERZÄHLEN, WORIN SIE SICH FORTBILDEN** – und warum das Lernen ihr Leben bereichert. Plus: Wie du ein geeignetes Thema findest und wieso du laut Arbeitspsychologin dafür besser nicht mit deinen FreundInnen brainstormen solltest ...

## LERNT GERADE

### THAI, UNGARISCH UND SOLOGESANG



#### **ESTHER ROIS-MERZ, 41**

HÖRAKUSTIKMEISTERIN

**Wie sind Sie auf die Idee gekommen, etwas Neues auszuprobieren?**

Nachdem mir als 17-jähriger Austauschstudentin in Thailand niemand die sprachlichen Grundlagen beigebracht hat, wollte ich das während der Corona-Krise nachholen und meinen Wortschatz auffrischen. Ungarisch lerne ich, weil ich ein paar Kundinnen aus Ungarn habe und dorthin gerne in den Therme-Urlaub fahre. Der Gesangsunterricht hat sich ebenfalls durch Corona ergeben, da mein Kirchenchor nicht proben durfte.

**Job, Familie, Freunde und Fortbildung – wie geht sich das alles aus?**

Den Spagat schaffe ich als Selbstständige. Das Lernen ist meine

persönliche Work-Life-Balance.

**Inwiefern haben sich vergangene Weiterbildungen bereits ausgezahlt?**

Ich fühle mich geistig ausbalancierter und kriege in der Arbeit weniger den „Tunnelblick“. Wenn ich zum Spaß etwas Neues versuche, habe ich den Eindruck, dass das meine Synapsen regelrecht „durchputzt“, und ich fühle mich danach so erfrischt wie nach dem Joggen.

**Wo machen Sie Abstriche dafür?**

Beim Binge-Watching! Spaß beiseite: Ich habe z. B. weder Kochkünste entwickelt, noch weiß ich etwas mit meinen langen Haaren anzufangen. Und: Reich werde ich mit meiner Strategie sicher nicht. Es ist mir aber wichtiger, ein sinnerfülltes, gesundes und auch eigenständiges Leben zu führen.

**Und was gewinnen Sie dafür dadurch?**

Inspiration – es ist auch eine Art Sehnsuchtsbefriedigung. Der Horizont erweitert sich. Wenn ich Thai lerne, denke ich zum Beispiel wieder ein bisschen wie Thai-Leute und freue mich über ihre Art, Scherze zu machen. Es ist einfach so erfrischend anders! Mein Mann kann mittlerweile in jeder meiner Lernsprachen ein paar lustige Sätze, die sich zu einer Art Geheimcode zwischen uns entwickelt haben.

## BEGANN NEBEN DEM JOB ASTROPHYSIK ZU STUDIEREN



### **EVA PECH, 40**

SENIOR PROJEKTMANAGERIN

#### **Wie sind Sie auf die Idee gekommen, etwas Neues auszuprobieren?**

Der Urknall, Schwarze Löcher, Neutronensterne, Asteroiden – all diese Themen haben mich schon immer interessiert. Ich habe als Jugendliche Bücher darüber verschlungen und mir später Dokumentation angesehen und Vorträge besucht. Vor vier Jahren war der Punkt erreicht, an dem mir die populärwissenschaftlichen Informationen zu oberflächlich erschienen und ich es genauer wissen wollte. Zur gleichen Zeit war ich bereits über zehn Jahre in der Medienbranche tätig. Der Reiz, wieder etwas Neues zu lernen, mich aus der Komfortzone herauszubewegen, wuchs immer mehr. Ich nenne es daher auch mein „Selbstverwirklichungsstudium“.

#### **Job, Familie, Freunde und Fortbildung – wie geht sich das alles aus?**

Der Vorteil ab Mitte 30 ist, dass man vieles entspannter angeht – zumindest ist das bei mir der Fall. Ich mache mir keinen Druck, das Studium möglichst schnell zu schaffen, und versuche, mein soziales Leben nicht ganz zu vernachlässigen. Es gab aber auch das eine oder andere Wochenende, an dem ich daheim gelernt habe, während ich auf Facebook

die Postings von Freunden sah, die Wanderungen und Ausflüge unternahmen. Dann bin ich eben das nächste Mal dabei.

#### **Inwiefern haben sich vergangene Weiterbildungen bereits ausgezahlt?**

Das Studium hat meinen Blick auf bestimmte Dinge verändert. Für mich ist es ein toller Ausgleich zum Job, und ich bin viel zufriedener, was sich auch positiv auf meinen Beruf auswirkt.

#### **Wo machen Sie Abstriche dafür?**

Die Zeit ist ein großes Thema. Das Studium ist ein Vollzeitstudium, ich mache also immer nur einen Teil von dem, was im Semester vorgesehen ist. Dabei muss ich sehr gut und genau planen, damit ich alles unter einen Hut bekomme. Da ich zudem in eine Teilzeitstelle gewechselt bin, habe ich auch finanzielle Einbußen.

#### **Und was gewinnen Sie dafür dadurch?**

Es macht mich einfach glücklich, wenn ich in der Sternwarte z. B. bei einer Vorlesung über Kosmologie zuhören und erfahren kann, wie man den Anteil Dunkler Materie in einer Galaxie berechnet. Das ist für mich sehr bereichernd.



## FOLGT DIGITALEN TRENDS UND FRISCH IHR ENGLISCH AUF



» Englischkurs, erzählt sie im Gespräch mit WOMAN (siehe Kasten rechts). Bei der Frage, in welchem Bereich man jobtechnisch am besten sein Wissen erweitert, rät Expertin Christine Hoffmann vor allem jungen Menschen, aktuelle Entwicklungen im Auge zu behalten: „Viele Stellen, die es heute gibt, wird es morgen so nicht mehr geben. Berufseinsteiger sollten ihre Tätigkeit daher auch hinsichtlich deren Zukunftsfähigkeit auswählen. Das mindert späteren Weiterbildungsdruck.“ Und wer mit seiner beruflichen Situation unzufrieden ist, kann sich überlegen, wohin er möchte – und welche neuen Kenntnisse dafür sinnvoll sein werden.

Ist das Interesse noch gar nicht klar, solltest du dich lieber nicht zu sehr von FreundInnen inspirieren lassen, meint die Psychologin, die nebenbei auch als Yogalehrerin tätig ist: „Fragezeichen verschwinden zwar selten, wenn wir allein grübeln. Das Gespräch mit FreundInnen birgt jedoch die Gefahr, dass wir deren Ansicht übernehmen und uns für eine Fortbildung entscheiden, die gut zu ihnen, aber weniger zu uns selbst passt.“ Eine außenstehende Expertin könne dabei helfen, den geeigneten Weg zu finden. Und: Auch das Timing muss passen. Nicht immer sind wir offen dafür, Neues zu lernen. Wenn etwa schon der Alltag nach einem Jobwechsel oder Umzug viele Herausforderungen mit sich bringt. In fordernden Phasen rät Christine Hoffmann daher von einer zeitintensiven Weiterbildung ab. „Unser Gehirn integriert ohnehin ständig Wissen – meist unbewusst und absichtslos. Neue Impulse können wir so auch beim Hören eines fachlich wertvollen Podcasts erhalten“, sagt sie. Dazu kann man auf jeden Fall auch im Urlaub richtig gut die Seele baumeln lassen.

NINA HORCHER ■

### MARTINA LINDNER, 37

CHIEF SERVICE OFFICER

**Wie sind Sie auf die Idee gekommen, etwas Neues auszuprobieren?**

Ich bin eine sehr neugierige und wissbegierige Persönlichkeit. Beruflich beschäftige ich mich gerade mit Business & Data Analytics. Dafür ist es von Vorteil, Programmiersprachen interpretieren und anwenden zu können. Daher eigne ich mir dieses Wissen privat über Online-Lernplattformen an. Parallel dazu habe ich auch einen virtuellen Englischkurs begonnen, um meine Kenntnisse aufzubessern. Unabhängig davon werde ich 2021 den Abschluss zur geprüften Versicherungsfachfrau machen.

**Job, Familie, Freunde und Fortbildung – wie geht sich das alles aus?**

Der Spagat zwischen Job und Lernen ist nicht immer einfach. Hier ist eine gute Zeiteinteilung mit der richtigen Prioritätensetzung entscheidend, um in Balance zu bleiben. Ich plane mir daher regelmäßig Fixtermine für meine Familie, Freunde und Sport ein. Außerdem ist es wichtig, für sich selbst Pausen einzufordern. Wenn man beginnt, sich getrieben zu fühlen, ist das spätestens der richtige Zeitpunkt, um innezuhalten und einfach mal nichts für Job und Kopf

zu tun. Das ist etwas, das ich selbst erst lernen musste.

**Inwiefern haben sich vergangene Weiterbildungen bereits ausgezahlt?**

Gerade im Bereich Marketing & Sales konnte ich mich durch die Fortbildungen sehr sattelfest aufstellen. Außerdem bin ich Mentorin bei „the female factor“, einer globalen Community für Female Leadership, wo ich meine Erfahrungen mit anderen teilen darf, was mich sehr freut.

**Wo machen Sie Abstriche dafür?**

Eventuell könnte man sagen, dass ich mich bewusst für ein Leben ohne Kinder entschieden habe, um meinen Beruf, meine Weiterbildungsinteressen und meine Freizeit so gestalten zu können, wie ich es für mich gerne möchte.

**Und was gewinnen Sie dafür dadurch?**

Sich neues Wissen anzueignen, ist auch oft eine soziale Bereicherung, woraus sich viele neue Bekanntschaften und auch Freundschaften entwickeln können. Und: Ich wurde dadurch sehr stressresistent.

## JELENA TRDELNIK, 31

DEUTCHKURS-LEHRERIN  
UND DOKTORANDIN

### Wie sind Sie auf die Idee gekommen, etwas Neues auszuprobieren?

In der Regel ist es mein Umfeld, das mich dazu bringt. Durch meinen Partner habe ich Skifahren gelernt, und auch die Weiterbildung in HTML und CSS hat sich durch ihn ergeben. Er ist Software-Entwickler und meinte, dass Programmieren wie eine Mischung aus Sprachen und Mathematik sei, und da ich beides mag, habe ich dem eine Chance gegeben. Auf das Thema Finanzen bin ich dann einerseits durch die Podcasts von „Investorella“ und „Madame Money-penny“ gekommen und andererseits durch mein Interesse an Bitcoin.

### Job, Familie, Freunde und Fortbildung – wie geht sich das alles aus?

Bei Freunden und Familie mache ich keine Abstriche. Meine Arbeit kann ich



## BILDET SICH IN FINANZEN, HTML UND CSS WEITER

mir aber zum Glück sehr flexibel einteilen und entscheiden, wie viele Stunden pro Woche ich dafür aufwende. Dadurch bekommt mal der Job, mal das Lernen mehr Aufmerksamkeit.

### Inwiefern haben sich vergangene Weiterbildungen bereits ausgezahlt?

Durch mein Doktorat konnte ich letztes Jahr in Bildungskarenz gehen. Meine HTML- und CSS-Kenntnisse setze ich in meiner Arbeit als Deutschlehrerin für Erwachsene auf der Online-Plattform „Moodle“ ein, um diese übersichtlicher zu gestalten. Das Thema Finanzen wird sich hoffentlich

spätestens in der Rente bezahlt machen, wenn ich dadurch nicht von einer Mindestpension leben muss.

### Wo machen Sie Abstriche dafür?

Zurückstecken muss ich bei meinem Lohn, der natürlich niedriger ist, wenn ich weniger arbeite.

### Und was gewinnen Sie dafür dadurch?

Vor allem inspiriert es mich. Denn wenn ich den ganzen Tag dasselbe mache, wird mir langweilig, und das frustriert mich. Zudem gewinne ich eine Perspektive dafür, dass ich in der privilegierten Lage bin, sehr viele gute Optionen zu haben.

MECHANIKERIN

**WIFI**  
WKO

Lern  
dich  
weiter.

KOSMETIKERIN

Jetzt online buchen. | [wifi.at](http://wifi.at)

NEUE CHANCEN  
#schaffenwir

DHB.