



Thurgauer  
**LEHRLINGSTAG**  
27. November 2017

## 4 x 5 Rezepte für den Berufs-Alltag in der Lehrzeit

Erfolgreich  
im Umgang  
mit Druck

Effizienter  
und  
schneller  
lernen

Gold-Partner



**Thurgauer  
Kantonalbank**  
FÜRS GANZE LEBEN

## 5 Rezepte für den erfolgreichen Umgang mit Druck



**Evi Giannakopoulos**

Dipl. Stressregulationstrainerin SZS

- 1.** Mentaltraining: Spiele schwierige Situationen, die auf dich zukommen, vorher in Gedanken einige Male durch.
- 2.** Vermeide unnötiges Grübeln, Ängste und Selbstzweifel und beeinflusse dich selbst mit positivem Denken.
- 3.** Lache viel (auch mal über dich selbst), denn jedes Lachen verjagt Stress-Hormone.
- 4.** Atme in Stresssituationen 3 x bewusst und tief durch (hilft sehr, also wirklich tun!).
- 5.** Setze deinen Fokus auf Wertschätzung und Dankbarkeit, lass bewusst belastende Gedanken/Gefühle los, denn das ist nur Gift für dich (unnötige Stresshormone).

Jeder 4.  
Erwerbstätige  
hat Stress!

## 5 Rezepte für effizienteres Lernen in Beruf und Schule



**Urs Wolf**

Dipl. Chemiker ETH, Lern-Coach

- 6.** Mach dir ein Bild vom Lernstoff. Verknüpfe Neues mit Bekanntem. Denke Dir lustige Eselsbrücken aus.
- 7.** Gestalte deinen Arbeitsplatz als Oase der Konzentration. Vermeide Ablenkungen.
- 8.** Durch kurze, konzentrierte Lerneinheiten vermeidest du unbefriedigende Ramschzeit (30 Minuten konzentriert lernen, danach einige Minuten Pause).
- 9.** Schreibe eine clevere Zusammenfassung (z.B. 2 Spalten auf dem Blatt).
- 10.** Teste dich selbst, bis du sicher bist. Faustregel zur Wiederholung des neuen Lernstoffes: Erste Repetition nach 15 Minuten, zweite Repetition innerhalb 24 Stunden, danach mindestens sechsmal in immer grösser werdenden Abständen repetieren.

«Es ist keine Schande nichts zu wissen,  
wohl aber, nichts lernen zu wollen.»  
*Platon (griechischer Philosoph)*

## 5 Rezepte aus der Arbeitswelt



**Peter Wojahn**

Head of Technical Fleet Management,  
SWISS International Airlines

- 11.** Regelmässiger Sport ist eine wichtige Quelle, um in Balance zu bleiben und Stress abzubauen.
- 12.** Sehe Stress auch als eine Chance, dich zu Höchstleistungen antreiben zu lassen.
- 13.** Nimm dir bewusst Zeit zum Lernen und lass dich nicht ablenken.
- 14.** Beteilige dich aktiv am Unterricht und schreibe dir Notizen, das ist die halbe Miete zum erfolgreichen Lernen.
- 15.** Disziplin und Durchhaltewillen sind die wichtigsten Voraussetzungen für einen dauerhaften Erfolg.

## 5 Rezepte aus dem Spitzensport



**Ralph Näf**

Mountainbiker, Weltmeister, Teamchef

- 16.** Definiere was du genau erreichen willst.
- 17.** Setze dir realistische Ziele.
- 18.** Pack es mit Freude & vollem Einsatz an.
- 19.** Orientiere dich «step by step» am Gelingen.
- 20.** Positiv denken und der Glaube an dich selbst sind der Weg zum Erfolg.

**Bronze-Partner**



**FHS St.Gallen**  
Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften

**Silber-Partner**



**Parmaco**  
Metal Injection Molding AG

**Werbe-Partner**

OBT AG  
Behr Metall AG  
PBT AG - Profilbiegetechnik  
B&R Industrie-Automation AG  
ZbW, St. Gallen, [www.zbw.ch](http://www.zbw.ch)

## Meine Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Weitere Infos findest du nach dem Anlass auf  
[www.lehrlingstag.ch](http://www.lehrlingstag.ch)!

**JETZT VORMERKEN!  
THURGAUER  
LEHRLINGSTAG  
26. NOVEMBER 2018**