

## Panorama

### Rekordtief der Arbeitslosigkeit

**Bezirk |** Das AMS Kitzbühel meldet die niedrigste Arbeitslosenzahl zum Stichtag Ende April seit 27 Jahren. Ende April waren 2.233 Personen im Bezirk arbeitslos, um 42 bzw. um 1,8 Prozent weniger als im Vorjahr. Der Monat April gehört im Bezirk Kitzbühel neben dem November immer zu jenen Monaten mit den meisten Arbeitslosen im Jahresverlauf. Dies hängt mit den Zwischensaisonen im Tourismus zusammen. Erfreulich ist, dass dies die niedrigste April-Arbeitslosigkeit seit 27 Jahren (1992) war. Der Arbeitsmarkt bietet derzeit gute Jobchancen.

### Fit für digitalen Wandel

**Bezirk |** In Zeiten der Veränderung ist es wichtig, das wertvollste Kapital eines Unternehmens – die Mitarbeiter – auf neue Herausforderungen vorzubereiten. Daher haben sich bereits mehr als 60 Tiroler Unternehmen im Impuls-Qualifizierungsverbund (IQV) Digitalisierung zusammengeschlossen. Diese Initiative des AMS Tirol, in Zusammenarbeit mit dem Land Tirol, unterstützt beim Umstieg in die digitale Welt und fördert Schulungen. Das AMS richtet sich mit dem Schulungsangebot hauptsächlich an Tiroler Klein- und Mittelbetriebe, um sie beim Umstieg in die digitale Welt zu unterstützen. Interessierte Betriebe können jederzeit Mitglied werden, um vom Schulungsprogramm zu profitieren. In den folgenden Schulungen sind derzeit noch Plätze frei: „Datenschutz DSGVO und Datensicherheit“ (2. bis 3. Juli); „Big Data Analytics“ (30. September bis 1. Oktober); „Zeitmanagement“ (21. bis 22. Oktober bzw. 18. bis 19. November) Die Teilnahme am IQV ist für Unternehmen kostenlos. Weitere Infos: Tel. 05 05 65-23.

„Frau in der Wirtschaft“ lud zu einem motivierenden Abend ein

## Lächle! Es wird dir sehr gut tun



Die FiW-Bezirksvorsitzenden aus Kitzbühel und Kufstein, Bettina Huber (2.v.l.) und Alexandra Sappl (l.), hatten mit Spar-Werbeleiterin Barbara Moser und Mental-Coach Axel Mitterer viel zu lachen. Für ein Lächeln sorgte übrigens auch das anschließende Büfett sowie die Geschenkkörbe, die Barbara Moser den Unternehmerinnen mit auf den Weg gab. *Foto: Galehr*

**Unternehmerinnen aus den Bezirken Kitzbühel und Kufstein ließen sich vergangene Woche vom bekannten Mental-Coach Axel Mitterer inspirieren: Er hatte ein 10-Punkte-Begeisterungskonzept im Gepäck, das „Erfolg“ auf eine ganz neue Stufe hebt.**

**Kitzbühel |** Lächeln ist einer der wesentlichen Bausteine im „Axetasy“-Konzept. Als erfolgreicher Mental-Coach weiß Mitterer natürlich genau, wie er sein Publikum dazu bringt. Entsprechend sind zwar die Inhalte des Konzeptes nachhaltig und wichtig, der Coach brachte die Botschaft jedoch mit Augenzwinkern seinen Zuhörerinnen näher. Wenn Mitterer sagt: „Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben“ ist das nicht egoistisch gemeint. Vielmehr geht es darum, seine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und nachhaltig in Balance zu halten. Körper, Geist, Leistung und Beziehungen sind die vier Säulen unseres Lebens. Fällt einer dieser Bereiche aus, ist es schon bald auch um die

anderen nicht mehr so gut bestellt. Verliert beispielsweise jemand seine Arbeit (Leistung), wird er immer trauriger und antriebsloser (Geist), was sich auch auf den Körper auswirkt und schließlich die Beziehungen beeinträchtigt. Um gar nicht erst in so eine Falle zu tappen, ist Selbstmotivation wichtig: „Alles beginnt bei und mit mir“, so Mitterer. Selbst-Motivation ist übrigens schön und gut, es nutzt aber der schönste Vorsatz nichts, wenn er nicht überprüfbar ist. Mitterer setzt dabei auf Schriftlichkeit: „Durch das Aufschreiben wird aus meinen Wünschen und Gedanken praktisch ‚Realität‘.“

Es zeugt übrigens auch von Wertschätzung gegenüber anderen, wenn ihre Anliegen und Gedanken von mir aufgeschrieben werden.

### Unveränderliches akzeptieren

Jeder, der schon mal im Stau gestanden ist, kann ihn nachvollziehen: Den sinnlosen Ärger, den man empfinden kann, wenn nichts weitergeht. Alles vergebliche Mühe, sagt Mitte-

rer. Nicht änderbare Umstände muss man akzeptieren lernen. Das gilt übrigens auch für andere Menschen: „Jeder von uns hat schon einmal versucht, einen Menschen zu ändern. Wem ist das je gelungen?“ Das Zehn-Punkte-Programm legt zudem einen Fokus auf „Gedankenhygiene“: Unser Denken beeinflusst unser Leben. „Maximal 7 Prozent unserer Sorgen treten tatsächlich auch ein“, sagt Mitterer. Daher macht es auch keinen Sinn, sich dauernd „Horror Meldungen“ zu Gemüte zu führen, nur, um dann ewig darüber zu brüten.

### Der „Smiley“ als Seelenklempner

„Lachen ist gesund“ ist mehr als nur eine Binsenweisheit. Mitterer schreibt dem Lachen und Lächeln sogar eine ausgesprochene Macht zu. Daher tritt er als Botschafter der Smileys auf und übrigens durften auch alle Anwesenden einen eigenen Smiley mit nach Hause nehmen. Vorbild in Sachen Lachen sind natürlich die Kinder: Sie lachen täglich etwa 300 Mal, Erwachsene nur ca. 15 Mal am Tag. Mindestens genauso wichtig sind „Streichleinheiten“. Das sind nicht nur Berührungen, sondern auch ein freundliches Wort, ein Lob, ein kleines Geschenk oder ein Dankesbrief u.v.m. Je mehr man davon verteilt, desto mehr kriegt man zurück. Sie helfen übrigens auch dabei, seinen „Lebensakku“ im Gleichgewicht zu halten. Genauso wichtig ist nicht zuletzt das Genießen mit allen Sinnen. Die Quintessenz und das höchste Prinzip bei allem ist „Begeisterung“. Mitterer empfiehlt allen, darüber nachzudenken: „Was begeistert mich? Wo haut es mir die Schädeldecke weg?“ Abschließend nochmals eine kurze Übung: „Bitte Lächeln!“ Konnten Sie schmunzeln? Dann haben wir Ihren Tag heute vielleicht verbessert.

*Elisabeth Galehr*