

Stein Egerta

Bei der Erwachsenenbildung Stein Egerta in Schaan finden in nächster Zeit folgende Kurse statt:

Bodyworkout für Frauen und Männer

Das ist ein Ganzkörper-Fitness-Training: Hier werden die Gelenke entrostet, Muskulatur aufgebaut, Kondition und Beweglichkeit gesteigert und das Gewebe gestrafft. Der Kurs 309 unter der Leitung von Carolin Davida beginnt am Montag, 21. August, um 19.00 Uhr (sieben Abende insgesamt) im Kindergarten Weihering in Mauren. Mit Voranmeldung.

Stretch & Relax – aktive Erholung am Mittag

Fasziendecken gegen Schmerzen: Faszien lassen sich gut durch dynamische Dehnübungen lösen. Ruhige Bewegungsabläufe aus Pilates und Yoga in Kombination mit der Atmung helfen ebenso die Faszien geschmeidig zu halten. Dazu kommt das druckvolle Ausstreifen (mit der Rolle oder dem Daumen), um eine langfristige Verbesserung der Fasziensstruktur zu erreichen. Der Kurs 314 unter der Leitung von Tamara Ospelt beginnt am Dienstag, 22. August, um 12.15 Uhr (15 Mittagessen insgesamt) im Trainingsraum euphysis in der Wührstrasse in Vaduz. Mit Voranmeldung.

iPhone und iPad für Neulinge

Kurs für iPhone- und iPad-Neulinge, welche die Geräte schnell und sicher bedienen wollen. Die Teilnehmenden kennen nach dem Kurs die wichtigsten Einstellungen und Funktionen. Kurs 395 unter der Leitung von Claudio Jäger beginnt am Freitag, 1. September, um 18.30 Uhr in der Kunstschule Liechtenstein in Nendeln. Mit Voranmeldung.

Einführung in das Mentaltraining

Der Erfolg beginnt im Kopf. Unerwünschte Gedanken schleichen sich ein und rauben uns Kraft und Energie. Wenn Sie ein paar einfache Regeln einhalten und den Fokus Ihrer Gedanken auf das Ziel richten, steht Ihrem Erfolg nichts mehr im Wege. Das Training beruht auf diversen mentalen Methoden. Der Kurs 180 unter der Leitung von Ester Bezzola beginnt am Montag, 4. September, um 18.00 Uhr (fünf Abende insgesamt) im Seminarzentrum Stein Egerta in Schaan. Mit Voranmeldung.

Meditation mit Begleitung von Klangschalen

Meditation ist achtsam sein, sich selbst in den Mittelpunkt stellen und inneren Frieden finden. Die Teilnehmenden meditieren sowohl im Sitzen wie auch beim Gehen. Bei der geführten Meditation mit Begleitung von Klangschalen werden die Klänge nicht nur mit den Ohren, sondern auch mit dem ganzen Körper aufgenommen. Der Kurs 281 unter der Leitung von Karin Thaler beginnt am Montag, 11. September, um 18.30 Uhr (3 Abende insgesamt) in ihren Räumen in der Messinastrasse 11 in Triesen. Mit Voranmeldung.

Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22 oder per E-Mail an die Adresse: info@steinegerta.li



Die für ihre Leistungen geehrten Kaufleute und Berufsmaturanden posierten zusammen mit den Vertretern der Sponsorenfirmen der Auszeichnungen.

Bild: Mengia Albertin

Die Möglichkeiten nutzen

Buchs Im Berufs- und Weiterbildungszentrum BZB wurden an der Lehrabschluss- und Berufsmaturitätsfeier die Zeugnisse überreicht. Den Absolventen stehen damit alle Türen offen.

Mengia Albertin
mengia.albertin@wundo.ch

Am Freitag erhielten die Kaufleute EFZ und die Absolventen der lehrbegleitenden Berufsmaturitätsfeier im Berufs- und Weiterbildungszentrum Buchs BZB ihre Abschlusszeugnisse. Mit ihnen feierten ihre Familie, Freunde und die Lehrbetriebe. Der Anlass wurde von der Band «Today For The Future» begleitet. Der Name war Programm: An diesem Freitag begann für viele Absolventen ihre Zukunft. Die Feier fand in der Mehrzweckhalle des BZB statt. Rektor Beni Heeb begrüßte alle Anwesenden. «Sie haben mit ihrem erfolgreichen Lehrabschluss eine Brücke zu einer gesicherten Zukunft gebaut und haben sich in über 1800 Lektionen als «Brückenbauer» bestätigt», sprach Heeb zu den Absolventen. «Ich bin überzeugt, dass die Brücken tragfähig sind.»

Die Schweißstropfen hätten sich gelohnt, sagt auch Daniel Risch, Regierungschef-Stellvertreter des Fürstentums Liechtenstein, in seiner Rede. «Behalten sie diesen Tag in Erinnerung und bewahren sie sich ihr Selbstvertrauen.» Das duale Ausbildungssystem lässt den Absolventen alle Türen offen. Was zähle, sei das Herzblut für eine Sache.

Anschliessend wurden die Zeugnisse an die 13 Kauffrauen und Kaufmänner der Weiterbildung verteilt. Danach erhielten die 32 Kaufleute der Grundbildung mit Basis-Profil ihre Eidgenössischen Fähigkeitszeugnisse EFZ. Und zum Schluss wurden auch die Fähigkeitszeugnisse an die 81 Absolventen aus der Grundbildung mit dem erweiterten E-Profil übergeben. Insgesamt sind in den Monaten Mai und Juni 155 Kaufleute aller Profile geprüft worden.

Dann wurden vom Leiter der Berufsmaturitätsschule René Canal auch die Zeugnisse an die kaufmännischen und technischen Berufsmaturanden überreicht. Es haben in diesem Jahr 53 Lernende die Berufsmaturität erfolgreich bestanden.

Auszeichnungen für herausragende Leistung

Wie in jedem Jahr zeichneten Vertreterinnen und Vertreter der Sponsorenfirmen zum krönenden Abschluss der Feier Absolventinnen und Absolventen aus, welche Spitzenresultate erreicht haben. Mathias Ender aus Nendeln (Note: 5,6), Yannik Eberle aus Mörschwil (Note: 5,5) und Gian Andri Hess aus Altstätten (Note: 5,5) waren in diesem Jahr die Spitzenreiter der technischen BMS. Aus der kaufmännischen BMS wurden Domi-

nik Steiger aus Montlingen (Note: 5,3) und die Projektarbeit von Joey Koller, Tobias Monaldi, Fabian Rudolf und Dominik Steiger (Note: 5,0) ausgezeichnet.

Für ihre gute Leistung wurden auch Maria Sörensen aus Buchs (Note: 5,4, B-Profil) und Emma Wenzl aus Grabs (Note: 5,6, E-Profil) geehrt. In der kaufmännischen Weiterbildung waren die Ausgezeichneten Manuela Keller aus Müselbach (Note: 5,2), Filiz Frommelt aus Vaduz (Note: 5,2) und Brigitte Möhr aus Maienfeld.

Absolventen und Lehrbetriebe aus der W&O-Region

B-Profil: Selina Broder, Mels (Vetsch AG Internationale Transporte, Buchs); Samira Frei, Unterwasser (Lippuner Energie- und Metallbautechnik AG, Grabs); Alessia Grillo, Oberriet (Swissmedico Handels AG, Rütih); Joel Kneuss, Rütih (Zolloconsult AG, Buchs); Carola Koller, Gams (Lukashaus Stiftung, Grabs); Said Perviz, Buchs (Vetsch AG Internationale Transporte, Buchs); Letizia Sanfilippo, Buchs (Sunparadise AG, Schaan); Maria Sörensen, Buchs (Gassner Personalberatung Est., Triesen); Chantal Tinner, Haag (Gemeindeverwaltung Sennwald, Frömsen); Natascha Vasic, Trübbach (Vetsch AG Internationale Transporte, Buchs); Sandra Zogg, Sevelen (Kibemetik AG, Buchs).
E-Profil: Nadja Aemisegger, Grabs (Gemeindeverwaltung Grabs, Grabs); Tugba Anikoglu, Buchs (AMK collectra ag, Buchs); Kilian Binzegger, Salez (Gemeindeverwaltung Wartau, Azmoos); Jasmin Chéreau, Widnau

(Konkursamt des Kantons St. Gallen, Buchs); Claudia Forrer, Gams (Pago AG, Grabs); Kevin-Sandro Galluccio, Buchs (Heizplan AG, Gams); Dorothee Gantenbein, Grabs (TEAG Advisors AG, Grabs); Virginia Göldi, Sennwald (DHL Logistics (Schweiz) AG, Buchs); Philipp Götte, Wildhaus (Gemeindeverwaltung Wildhaus-Alt St. Johann, Alt St. Johann); Nadine Grässli, Grabs (St. Galler Kantonalbank AG, Buchs); Livia Heeb, Oberriet (Amt für Handelsregister und Notariate Amtsnotariat Buchs, Buchs); Olivia Heeb, Grabs (Pago AG, Grabs); Darina Hobi, Sevelen (Gemeindeverwaltung Sevelen, Sevelen); Bianca Jäger, Haag (Elektrizitäts- und Wasserwerk der Stadt Buchs, Buchs); Laura Rosina Jud, Buchs; Jonas Kaiser, Buchs (AMAG Automobil und Motoren AG, Buchs); Joey Koller, Sennwald (Delta Möbel AG, Haag); Joel Kurath, Buchs (DHL Logistics (Schweiz) AG, Buchs); Laura Lampert, Buchs (Sigma-Aldrich Production GmbH, Buchs); Melanie Loher, Sax (Pago AG, Grabs); Sabrina Manser, Sevelen (Hoval Aktiengesellschaft, Vaduz); Ekrem Memcic, Sevelen (Schoeller Textil AG, Sevelen); Samina Mesinovic, Buchs (Hilcona AG, Schaan); Tobia Marco Monaldi, Sevelen (Raiffeisenbank Werdenberg, Buchs); Dairy Moreno, Oberschan (Wellauer AG, Buchs); Enes Nuredini, Sevelen (Swarovski AG, Triesen); Anja Oberholzer, Gams (Sita AG, Sennwald); Filip Pobor, Azmoos (First Advisory Trust reg., Vaduz); Oliver Rados, Buchs (Swarovski AG, Triesen); Emine Ramadani, Buchs (Stadtverwaltung Buchs, Buchs); Silvana Reith, Sevelen (Berufs- und Laufbahnberatung Werdenberg, Buchs); Nico Rissi, Sevelen (St. Galler Kantonalbank AG, Sevelen); Luciano Romaniello, Sevelen (Pago AG, Grabs); Fabian Rudolf, Buchs (Raiffeisenbank Werdenberg, Buchs); Mireille Nelly Rutz, Sevelen (Umicore Thin Film Products AG, Balzers); Tanja Scherrer, Gams (St. Galler Kantonalbank AG, Gams); Nicole Schlegel, Wildhaus (Gemeindeverwaltung Wildhaus-Alt St. Johann, Alt St. Johann); Daniela Schöb, Gams (Sigma-Aldrich Production GmbH, Buchs); Anja Senn, Buchs (Schöb AG, Gams);

Dominik Steiger, Montlingen (Die Mobilier Versicherungen & Vorsorge, Buchs); Samira Steriti, Buchs (Stadtverwaltung Buchs, Buchs); Julia Stump, Werdenberg (Eggenberger + Egli, Buchs); Fabian Tinner, Sennwald (Raiffeisenbank Sennwald, Sennwald); Rahel Tschirky, Grabs (Gemeindeverwaltung Grabs, Grabs); Lukas Urech, Gams (Gemeindeverwaltung Gams, Gams); Nina Maria Vetsch, Werdenberg (Ottlinghaus GmbH Gams, Gams); Mike Walser, Sevelen (Autoneum Switzerland AG, Sevelen); Emma Wenzl, Grabs (thysenkrupp Presta AG, Eschen).

Kaufmännische Berufsmatura: Nadja Aemisegger, Grabs (Gemeindeverwaltung Grabs, Grabs); Dorothee Gantenbein, Grabs (TEAG Advisors AG, Grabs); Laura Lampert, Buchs (Sigma-Aldrich Production GmbH, Buchs); Rahel Tschirky, Grabs (Gemeindeverwaltung Grabs, Grabs); Corina Uehli, Sargans (Raiffeisenbank Sarganserland, Mels); Nadine Grässli, Grabs (St. Galler Kantonalbank AG, Buchs); Joey Koller, Sennwald (Delta Möbel AG, Haag); Tobia Marco Monaldi, Sevelen (Raiffeisenbank Werdenberg, Buchs); Fabian Rudolf, Buchs (Raiffeisenbank Werdenberg, Buchs); Dominik Steiger, Montlingen (Die Mobilier Versicherungen & Vorsorge, Buchs); Julia Stump, Werdenberg (Eggenberger + Egli, Buchs); Lukas Urech, Gams (Gemeindeverwaltung Gams, Gams).

B-Profil Weiterbildung: Nicole Panitz, Buchs; Nadine Seifert, Buchs.

B-Profil Weiterbildung bzb Diplom: Manuel Fenigbaur, Gams

Technische Berufsmatura: Jonathan Nägele, Grabs, (Berger + Partner AG, Buchs); Tobias Rohner, Grabs, (Gebrüder Tischhauser AG, Buchs); Gian Andri Hess, Altstätten, (Interstaatliche Hochschule, Buchs); Noel Dolder, Sax, (HILTI Aktiengesellschaft, Schaan); Jeremy James Schauwecker, Heerbrugg, (VAT Vakuumventile AG, Haag); Florian Schneider, Rütih, (VAT Vakuumventile AG, Haag); Kilian Senn, Grabs, (HILTI Aktiengesellschaft, Schaan); Leander von Grünigen, Triesenberg, (Dividella AG, Grabs).

Sozialtipp

Wille allein genügt für eine Konsumveränderung nicht

Wir kennen es alle: Zu Neujahr sind wir überzeugt, Veränderungen zu realisieren, finden uns jedoch meist kurz darauf wieder in der alten Gewohnheit mit hundertfachen guten Gründen, das Altbekannte beizubehalten. Gewohnheiten sind durch Regelmässigkeit automatisiert und vertraute Handlungen, welche uns (meist) den Alltag erleichtern. Veränderung bedeutet, Vertrautes loszulassen und mutig einen neuen Weg einzuschlagen. Ähnliches erleben Menschen, welche den Alkoholkonsum reduzieren oder aufgeben möchten. Neben dem Willen spielt noch ein anderer Faktor eine zentrale Rolle: das Belohnungssystem.

A. M. arbeitet seit Jahren in leitender Funktion einer Firma. Er hat eine Familie und pflegt ein stabiles soziales Netzwerk. Zum Feierabend konsumiert er gerne

ein bis zwei Biere. Unerwartet wird ihm gekündigt, was ein Zusammenbruch seiner bis anhin heilen Welt bedeutet. Stress, Angst und Versagensgefühle begeben sich breit zumachen.

Das Belohnungssystem meldet sich

Die Belastung kann er durch Alkoholkonsum, der sich schleichend steigert und eine Abhängigkeit mit sich zieht, zumindest für einige Momente vergessen. Gerade in dieser «schlechten Zeit» verlangt das Belohnungssystem nach dem Mittel, welches bessere Befindlichkeit verspricht. Denn das Belohnungssystem merkt sich einerseits alles, was positive Gefühle auslöst, und andererseits alles, was hilft, negative Empfindungen zu verhindern. Dabei werden die Glücksgefühle Dopamin und das körpereigene

Opiat Endorphin ausgeschüttet, wodurch wir ein positives Gefühl erleben und diese Vorgänge wiederholen. Auf körperliche Konsequenzen nimmt das Belohnungssystem keine Rücksicht.

Wenn A. M. wiederholt Alkohol konsumiert, um mit der Belastung umzugehen, prägt sich das in seinem Gehirn ein, es bildet sich eine feste Gewohnheit. Zur Verdeutlichung stellen Sie sich ein Schneefeld vor, das Sie überqueren. Die ersten Beschreibungen werden mühsam sein, Sie müssen einen Weg durch den hohen Schnee stapfen. Wenn Sie nun immer denselben Weg gehen, bildet sich ein leicht begehbare Pfad. Und genau so funktioniert unser Gehirn. Der deutsche Gehirnforscher Gerald Hüther erklärt, dass wir für das, was wir immer wieder denken, handeln und empfinden, unter-

schiedliche Verbindungen zwischen den Nervenzellen in unserem Gehirn nutzen. Durch wiederholte Nutzung derselben neuronalen Verbindungen oder Pfade prägen sich Handlungen ein, Gewohnheiten entstehen.

Neue Gewohnheiten bilden

A. M. hat in der Zwischenzeit eine neue Arbeitsstelle und möchte seinen übermässigen Alkoholkonsum reduzieren. Der Wille ist da, doch stellt er fest, dass es ihm schwerfällt, den Vorsatz umzusetzen. Das Belohnungssystem erinnert sich an die positive und entspannende Wirkung von Alkohol, wodurch die Lust zu trinken steigt. Um neue Konsumgewohnheiten zu bilden, muss der vertraute und angenehm begehbare Weg durch einen anderen ersetzt werden. Diese Herausfor-

derung gilt es für Personen, welche den Alkoholkonsum reduzieren oder beenden möchten, zu meistern. Ein erster möglicher Schritt, das Ziel zu erreichen, ist es, sich die zentralen Fragen zu stellen: Was setze ich anstelle von Alkohol? Wie fülle ich die Lücke? Um das beantwortet zu können, sind eine Reihe weiterer Fragestellungen zu klären: Was entspannt mich? Was stresst mich? Was gibt mir gute Gefühle? Was ist mir wichtig? Was macht mir Freude? Wie gestalte ich meine Freizeit? Welche Hobbys pflege ich? Hilfreich kann auch die Unterstützung von aussen bzw. das Aufsuchen einer Fachstelle sein.

Soziale Dienste Werdenberg Alkoholberatung
Marita Mullis, Sozialarbeiterin in Ausbildung