

# work:life

## OBERPFALZ



**SIE MACHT,  
WAS SIE  
WILL**

**AUSGEBRANNT:  
BURNOUT  
VERMEIDEN**

**AUFGESCHLAGEN:  
TENNIS IST  
WIEDER IN**

**AUFGETISCHT:  
ES GEHT  
UM DIE WURST**

MIT EUCH.  
GEMEINSAM.  
FÜR SICHTBARKEIT.



# WIRTSCHAFTSPREIS NOPF 2026

Jetzt Unternehmen aus der Region vorschlagen!

## MIT EUCH. GEMEINSAM. FÜR SICHTBARKEIT.

Die Nordoberpfalz steckt voller starker Unternehmen, mutiger Ideen und beeindruckender Erfolgsgeschichten. Genau diese Unternehmen möchte der **Wirtschaftspreis NOPF** sichtbar machen. Ab sofort können Sie Unternehmen aus der Region vorschlagen, die durch Innovation, Engagement, nachhaltiges Handeln oder besondere unternehmerische Leistungen hervorstechen.

Gesucht werden **Betriebe aus den Landkreisen Tirschenreuth und Neustadt an der Waldnaab sowie der Stadt Weiden**, die die Region prägen, Arbeitsplätze schaffen und mit Leidenschaft Zukunft gestalten – vom familiengeführten Traditionsunternehmen bis hin zum innovativen Start-up.

Der Wirtschaftspreis soll zeigen, wie vielfältig, modern und leistungsstark die Nordoberpfalz heute ist. Deshalb sind nicht nur Unternehmen selbst eingeladen, sich zu beteiligen – auch Kundinnen und Kunden, Geschäftspartner, Mitarbeitende oder langjährige Wegbegleiter können Betriebe für den Preis vorschlagen.

Wer hat in den vergangenen Jahren Besonderes geleistet? Welches Unternehmen verdient mehr Aufmerksamkeit? Wer übernimmt Verantwortung für die Region und denkt Zukunft neu? Genau diese Geschichten sollen beim Wirtschaftspreis NOPF sichtbar werden.

Unternehmen können ab sofort vorgeschlagen werden unter:  
oberpfalzmedien.de/wirtschaftspreis,  
info@oberpfalzmedien.de und  
0961/85-550.

## GROSSE BÜHNE FÜR DIE WIRTSCHAFT DER REGION

Die feierliche Preisverleihung findet am **Donnerstag, den 12. November 2026**, in der **Max-Reger-Halle in Weiden** statt. Der Abend bringt Vertreterinnen und Vertreter aus Wirtschaft, Wissenschaft, Politik und Gesellschaft zusammen und schafft Raum für Austausch, Inspiration und neue Kontakte.

Ein besonderes Highlight ist die Keynote von **Tina Müller**, CEO der Weleda AG sowie Aufsichtsratsmitglied der ALDI Nord Gruppe und PUIG Brands.

Tina Müller ist seit 2023 CEO der Weleda AG, einem global führenden Unternehmen für Naturkosmetik und anthroposophische Arzneimittel. Mit #Focus\_GrowthThatMatters modernisiert sie die Marke und verbindet Wachstum mit Nachhaltigkeit. 2024 erreichte Weleda unter ihrer Führung einen Rekordumsatz. Zuvor war sie CEO der Douglas Group, wo sie die digitale Transformation erfolgreich vorantrieb.

Frau Müller gilt als profilierte Expertin für Markenführung, Digitalisierung und Unternehmens transformation. Sie inspiriert zu nachhaltigem Wachstum und strategischer Markenentwicklung in einer digitalisierten Welt.



Foto: Disruptive Minds



Donnerstag,  
12. November 2026

### PROGRAMM DES ABENDS

- Einlass ab 19.00 Uhr
- 19.30 Uhr Keynote mit Tina Müller
- 20.00 Uhr Podiumsdiskussion mit Vertreterinnen und Vertretern aus Wirtschaft und Wissenschaft
- 20.30 Uhr Verleihung des Wirtschaftspreises
- anschließend Networking und Austausch

Der Wirtschaftspreis NOPF möchte Menschen und Unternehmen zusammenbringen – und vor allem jene sichtbar machen, die unsere Region Tag für Tag mitgestalten.

Weitere Infos:  
oberpfalzmedien.de/  
wirtschaftspreis



# Alles prüfe der Mensch!

„Alles prüfe der Mensch, sagen die Himmlischen,  
Daß er, kräftig genährt, danken für alles lerne,  
Und verstehe die Freiheit,  
Aufzubrechen, wohin er will.“

Na ja, klingt für unsere Ohren etwas altertümlich, was Friedrich Hölderlin da vor über zweihundert Jahren in seiner Ode „Lebenslauf“ von sich gegeben hat. Doch, Moment mal, dumm war das nicht! Jeder Mensch hat die Freiheit, aufzubrechen, wohin er will.

Übersetzt in die Berufswirklichkeit des Jahres 2026, kann das heißen: Du musst nicht ein Leben lang das tun, was du heute tust! Es ist immer gut, sich Gedanken über den eigenen Weg zu machen. Macht mir meine Arbeit wirklich Spaß?

Jeder Mensch hat die Freiheit aufzubrechen, wohin er will. Damit das gut ausgeht, sollte er „kräftig genährt“ sein. Für die berufliche Karriere mag man das so interpretieren: Ein neuer Weg muss durchdacht sein. Man sollte das Rüstzeug mitbringen, das Knowhow, die Soft Skills, die Erfahrung, die benötigt werden, um auf diesem Weg bestehen zu können und sein Ziel zu erreichen.

Franziska Glaser ist so ein Mensch, der das verstanden hat. Die „Rampensau“ aus der Oberpfalz „macht, was sie will“, wie wir auf der Titelseite etwas flapsig formulieren. Bei ihrem Besuch in der „work:life OBERPFALZ“-Redaktion lernten wir eine spannende Frau (neu) kennen, die für ihre schrille Seite bekannt ist. Aber auch eine Frau, die dankbar ist für das, was sie hat, und in kleinen Dingen Glück findet.

Egal, ob Sie sich mit „Franzi“ auf die Suche nach dem Glück begeben oder für andere Themen unseres Karriere-Magazins interessieren: Wir wünschen viel Spaß bei der Lektüre dieser Sommerausgabe!

Ihr Team von  
„work:life OBERPFALZ“

## IMPRESSUM

Gesamtverantwortung  
Anzeigen/Redaktion: Ivana Zang  
Anzeigen: Eva-Maria Irlbacher, 0961 | 85-212  
eva-maria.irlbacher@oberpfalzmedien.de  
Redaktion: Reiner Wittmann, Evi Wagner  
Grafik: Sara Neidhardt, Isabell-Katrin Diehl  
Fotografie Titel: Sara Neidhardt  
Herstellung|Druck: Oberpfalz Medien GmbH, Weiden

## Menschen

Franziska Glaser:  
Machen ist krasser



- 08** **6 Fragen**  
Wenn uns die Arbeit krank macht
- 10** **Freizeit**  
Spiel, Satz und Sieg: Comeback des Tennis
- 12** **Gesundheit**  
Pausen sind ihr Geld wert
- 14** **Finanzen**  
Das Elterngeld optimal nutzen
- 16** **Beruf**  
Achtung, Power-Point-Langweiler!
- 17** **Statistik**  
Reallöhne auf Aufwärtkurs
- 18** **Rezept**  
Leckere Tipps für den Grillabend
- 19** **Stellenmarkt**  
Chancen in der Region nutzen



„Das Leben und das  
Universum sind immer für  
uns. Auch wenn es sich  
mal nicht so anfühlt.“

Deswegen sollte man sich was trauen,  
auch beruflich, meint Multitalent Franziska Glaser.

# „Machen ist krasser als Wollen“

## ■ Reiner Wittmann

Franziska Glaser ist ein Multitalent aus der Oberpfalz. Und sie ist ein Mensch, der zeigt, dass man offen dafür sein sollte, sich beruflich auf Neues einzulassen.

**F**ranziska Glaser? Klar, kennt man. Die „Franzi“ ist doch die Rampensau? Genau! Entertainerin, Bandleaderin, Moderatorin, Produzentin, Sprecherin, Trainerin, Mentorin: Als „Rampensau“ ist Franziska Glaser immer vorne mit dabei. Das ist zwar so, aber ihre Erfindung sei der Begriff nicht gewesen. Die Medien hätten sie so genannt. „Irgendwann habe ich das dann akzeptiert und übernommen.“

Die 40-Jährige ist eine echte Selfmade-Woman. Aufgewachsen ist sie mit ihren beiden Schwestern in Mitterhöll, einem kleinen Ort bei Weiden. Wenige Häuser, drumherum viel Wald, ein aufgegebener Skihang. Dort gefiel es ihr damals, dort gefällt es ihr heute noch. Zum Beispiel, wenn sie sich mit Freunden trifft, ihre Mutter besucht oder im elterlichen Haus eine Folge der TV-Sendung „Adventsfranz“ aufzeichnet. Die Adventsshow, die auch auf YouTube zu sehen ist, stimmt mit Oberpfälzer Charme auf Weihnachten ein und hat sie in der Region neben ihrer Band „Gwasch“ berühmt gemacht.

### Karriere in der Hotellerie

Nach ihrer Schulzeit hatte Franziska Glaser einen ganz anderen Weg eingeschlagen und zunächst eine Ausbildung in der Hotelbranche absolviert. Als junge Frau verlässt sie damals die kleine Ober-

pfälzer Welt, zieht in die Großstadt und arbeitet in München und Hamburg in Nobel-Hotels der Kempinski-Kette. Als Jahrgangsbeste Hotelmeisterin schließt sie die Hotelfachschule in Heidelberg ab, wird – wie sie sagt – von Steigenberger „weggecatcht“ und zieht nach Stuttgart um.

Dort arbeitet sie als Direktionsassistentin zwar in einer verantwortungsvollen Position, aber eher im Hintergrund. Für eine extrovertierte, spätere „Rampensau“ auf Dauer vielleicht doch nicht das Richtige? Wobei, extrovertiert sei sie gar nicht, meint Franziska: „Ich bin authentisch!“ Ein Schmunzeln kann sie sich nicht verkneifen: „Meine Schwester sagt immer, ich bin eine introvertierte Seele, in einem extrovertierten Körper.“

### Ein „innerer Ruf“

Auf jeden Fall vernimmt die „introvertierte Seele“ 2019 einen „inneren Ruf“, der ihr sagt: Du musst raus aus der Hotellerie! „Ich habe zwar die Hotellerie geliebt. Aber ich spürte auch, dass da noch was anderes war.“ Ein nachfolgendes Zwischenspiel als Geschäftsführerin in der Gastro-Event-Branche war aber auch nicht das, was ihr wirklich zusagte.

„Ich fragte mich, warum tust du nicht, was du wirklich willst?“ Ihre Band „Gwasch“ gab es damals schon, „auch Stand-up hatte ich bereits gemacht“. Die Bühne liegt ihr. Also steigt sie in Stuttgart in die Moderation von Firmen-Events ein. Gleich nach der ersten Veranstaltung kommen weitere Anfragen von großen Firmen, die im Raum Stuttgart ansässig sind. „Da ließ ich es einfach laufen“, sagt sie heute. Seitdem arbeitet Franziska Glaser in so ziemlich allen Schattierungen mit und vor Publikum.

„Berufliches Glück  
ist ein Weg, ein  
ständiges Suchen  
und Weitergehen.“

Franzi Glaser, Coach,  
Moderatorin, Entertainerin



Fotos: Sara Weidhardt (2)



Foto: Kriss Turic

Links oben: So kennt man sie: Franzi Glaser bei „Carlos Gameshow – Schatzi kann das“. Die Entertainerin ist für jeden Spaß zu haben.

Letzte Abstimmung vor dem Auftritt (links unten): Seit einigen Jahren moderiert Franzi Glaser in der Weidener Max-Reger-Halle den „Dance Your Style Contest“, bei dem Tänzerinnen und Tänzer aus der ganzen Oberpfalz gegeneinander antreten.

Rechts oben: Franzi Glaser moderiert eine Start-up-Veranstaltung in Stuttgart.

## Mut zum Bruch

Ja, der Ausstieg aus der Hotellerie sei ein Bruch in ihrer Vita gewesen. „Ich habe für meinen Job gebrannt. Die hohe Arbeitsbelastung hat mich nicht gestört. Doch ich merkte, ich muss meinem Leben eine andere Richtung geben.“ Dabei erfordert Handeln immer Mut: „Machen ist krasser als Wollen“, sagt sie gerne. „Sollte man tatsächlich scheitern, ist das nicht so schlimm. Wir nehmen unser Leben vielleicht einfach zu wichtig. Wenn das Bauchgefühl gut ist, dann schafft man das“, ist sich Glaser sicher.

Wenn sie was Neues anfangen, dann wolle sie darin aber wirklich gut werden. „Für die erste Moderation beispielsweise habe ich geübt wie eine Wahnsinnige.“ Diese Gelassenheit im Umgang mit beruflichen Entscheidungen empfiehlt sie jedem: „Es kommt darauf an, mit sich immer im Reinen zu sein.“ Man muss auch nicht so werden wollen, wie die Rampensau Franzi: „Man muss überhaupt nichts. Es geht darum, seinen eigenen Weg zu finden. Wir brauchen alle Typen von Menschen, egal ob extrovertiert oder introvertiert. Man hat dann eine Chance glücklich im Beruf zu sein, wenn man lernt, wie man selbst tickt und sich selbst akzeptiert.“

## Die Sache mit dem Glück

Für sie sei berufliches Glück anfangs ein Ziel gewesen. „Heute glaube ich, berufliches Glück ist ein Weg, ein ständiges Suchen und Weitergehen.“ Beruf und Privates lassen sich dabei ihrer Meinung nach nicht wirklich voneinander trennen. „Wie soll das gehen? Du bist ja immer dieselbe Person!“

Überhaupt, die Sache mit dem Glück. Glück, sagt sie, lasse sich nicht auf Berufliches reduzieren. Und: „Man darf das Streben nach Glück nicht zu hoch hängen.“ Glück, das könne natürlich der berufliche Erfolg sein. Aber: „Glück heißt für mich, im Moment da sein. Glück, das kann sein, wenn die Abendsonne über dem Wasser steht. Oder gestern beispielsweise bin ich aus dem Zug ausgestiegen und habe beobachtet, wie

sich die Menschen freuen, wenn sie sich auf dem Bahnsteig treffen.“ Solche Momente müsse man bewusst wahrnehmen. „Man muss das schätzen, was man hat.“

Ein glücklicher Mensch strahle innerlich und stecke andere damit an. Wer sich mit Franzi Glaser unterhält, spürt schnell: Sie ist so ein strahlender Mensch. Das gibt ihr und anderen Kraft. Kraft auch für Veränderung. Denn so wichtig der Moment und „das, was man hat“ für Franzi Glaser sein mag, so wichtig bleibt für sie der Drang nach Veränderung: „Man muss Dinge ausprobieren“, sagt sie und meint damit, die Bereitschaft, sich beruflich auf Neues einzulassen, wenn die Zeit dazu reif scheint. „Dazu muss man Vertrauen in sich selber haben und die Angst nicht gewinnen lassen. Sie darf da sein, aber der Weg darf sich weiten und verändern. Das Leben und das Universum sind immer für uns, auch wenn es sich manchmal nicht so anfühlt.“

## Zurück in die Oberpfalz?

Franzi Glaser jedenfalls, lässt sie im Gespräch mit „work:life OBERPFALZ“ durchklingen, ist selbst wieder auf der Suche nach Neuem. Dazu liebäugelt sie offenbar mit einer Rückkehr in die von ihr so geliebte Oberpfälzer Heimat: „Mir schwebt was vor, da brauche ich Platz. Mit Seminarräumen, Tonstudio und so. Mal schauen.“



Franziska Glaser moderiert das TV- und Online-Format „Adventsfranz“. An den Adventssonntagen lädt sie Gäste in „Mamas urige Küche“ ein, um im Oberpfälzer Dialekt zu plaudern, Musik zu machen und die Region zu feiern.

# 6

FRAGEN AN:  
SUSANNE  
KOHLHOFF



## Was tun, wenn die Arbeit krank macht?

■ Evi Wagner

66 Prozent der Menschen in Deutschland empfinden laut dem TK-Stressreport 2025 häufig oder manchmal Stress. Die Studie zeigt außerdem, dass das Stressempfinden in den letzten Jahren kontinuierlich gestiegen ist. Wichtiger Stressfaktor: die Belastungen durch den Beruf. Diese können zu einem Burn-out führen.

Psychologisch betrachtet entsteht Burnout meist nicht durch eine einzelne Belastung, sondern durch ein längerfristiges Ungleichgewicht zwischen Anforderungen, Verantwortung und den eigenen Möglichkeiten zur Regeneration. Laut Diplom-Psychologin Susanne Kohlhoff sind häufig besonders engagierte, verantwortungsvolle und leistungsorientierte Menschen betroffen.

### 1 Was ist ein Burnout?

**Susanne Kohlhoff:** „Burnout ist streng genommen keine eigenständige psychiatrische Diagnose wie etwa eine Depression oder eine Angststörung. Der Begriff hat sich dennoch etabliert, weil viele Menschen darin ihr Erleben wiederfinden: das Gefühl, dauerhaft ‚auf Empfang‘ zu sein, ständig funktionieren zu müssen und irgendwann innerlich leer zu laufen.“

### 2 Wie unterscheidet sich dieser Zustand von einer reinen Erschöpfung bei akutem Stress?

„Entscheidend ist: Bei gesunden Stressreaktionen gelingt Erholung noch. Beim Burnout erleben Betroffene dagegen oft, dass die Erschöpfung chronisch wird. Viele beschreiben ein Gefühl innerer Distanzierung: Dinge, die früher wichtig oder sinnvoll waren, fühlen sich plötzlich leer an.“

### 3 Auf welche Warnzeichen sollte man achten?

„Dauerhafte Erschöpfung trotz Schlaf, innere Unruhe, Konzentrationsprobleme, Gereiztheit, Schlafstörungen, das Gefühl ‚nur noch zu funktionieren‘, zunehmender Rückzug, Zynismus oder emotionale Distanzierung.“

### 4 Wann sollten sich Betroffene unbedingt Hilfe suchen?

„Spätestens dann, wenn Erholung nicht mehr gelingt und die Beschwerden den Alltag deutlich beeinträchtigen.“

### 5 Was raten Sie Ihren Patienten im Umgang mit beruflichem Stress, wie lässt sich ein Burnout schon im Vorfeld verhindern?

„Entscheidend ist nicht, Stress vollständig zu vermeiden – das wäre unrealistisch. Wichtig ist vielmehr die Fähigkeit, zwischen Anspannung und echter Regeneration zu wechseln. Viele Menschen haben heute verlernt, wirklich Pause zu machen. Selbst freie Zeit bleibt oft mental hochaktiv. Das Nervensystem be-

kommt dadurch kaum noch die Möglichkeit, in einen Zustand von Ruhe und Erholung zu wechseln. Ich rate meinen Patientinnen und Patienten deshalb unter anderem, Erholung nicht als Belohnung, sondern als Notwendigkeit zu sehen, Grenzen früher wahrzunehmen und regelmäßige Auszeiten in den Alltag einzubauen.“

### 6 Können auch Arbeitgeber etwas zur Prävention beitragen?

„Ja – und zwar erheblich. Burnout ist nie ausschließlich ein individuelles Problem. Natürlich gibt es persönliche Faktoren wie Perfektionismus oder hohe Verantwortungsbereitschaft. Aber Arbeitsbedingungen spielen eine große Rolle. Menschen bleiben psychisch deutlich stabiler, wenn sie zum Beispiel Einflussmöglichkeiten erleben, Wertschätzung erfahren, realistische Arbeitsanforderungen haben, klare Kommunikation erleben und ausreichend Erholungszeiten bekommen.“

#### Zur Person:

Susanne Kohlhoff ist Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin in Amberg.

In ihrer Praxis behandelt sie Menschen mit psychischen und psychosomatischen Erkrankungen und begleitet sie bei der Bewältigung von Belastungen, Krisen und persönlichen Entwicklungsprozessen. Stress, Erschöpfung und Burn-out gehören dabei regelmäßig zu den Themen ihrer therapeutischen Arbeit.





## DEKAN THOMAS GUBA UND DEKANIN ULRIKE DITTMAR



„Egal, ob in der Kita oder der Verwaltung: Bei uns stehen immer die Menschen im Mittelpunkt. Wir begleiten sie in allen Lebenslagen, damit die Botschaft von Gottes Liebe im Alltag spürbar wird. Wir gehen auf andere zu, um gemeinsam das Leben in unserer Region lebenswert zu gestalten. Anders als geglaubt: Wir sind offen für neue Mitarbeitende. Lernen Sie uns kennen.“

Fotos: Evang.-Luth. Dekanat Cham/Sulzbach-Rosenberg/Weiden

# Menschen im Mittelpunkt und „anders als geglaubt“



Die evangelische Kirche zwischen Sulzbach-Rosenberg, Schwandorf und Weiden ist ein attraktiver Arbeitgeber. Kindertagesstätten, Verwaltung, Diakonie und Bildungseinrichtungen bieten viele Möglichkeiten, um sich beruflich zu verwirklichen. „Anders als geglaubt“ sind die Einrichtungen

im Evangelischen Dekanat Cham/Sulzbach-Rosenberg/Weiden starke und verlässliche Arbeitgeber für alle – unabhängig von Konfession oder Herkunft. Wir sind eine Kirche, die Menschen bewegt, in einer lebendigen Region.

## JAKOB WIESENT

Erzieher im „Haus für Kinder  
Gottfried Sperl“ in Vohenstrauß



„Einer der Hauptgründe, wieso ich den Beruf des Erziehers ausübe, ist, dass ich Kindern neue Erfahrungen ermöglichen kann. Es ist einfach schön, gemeinsam mit ihnen etwas Neues zu erleben. Ich könnte mir keinen besseren Ort vorstellen, um diesen Beruf auszuüben, als das „Haus für Kinder“ in Vohenstrauß. Das Team und die Einrichtung bieten einem fast grenzenlose Möglichkeiten, sei es die Lernwerkstatt oder der große Garten.“



## SABINE SCHOLZ

Kita-Geschäftsführerin in  
Sulzbach-Rosenberg

„Ich habe einen neuen Wirkungskreis gesucht und bin über die Website [www.anders-als-geglaubt.de](http://www.anders-als-geglaubt.de) auf meine jetzige Stelle bei der evangelischen Kirche gestoßen. Mir gefällt vor allem die Vielfalt an Aufgaben und der tägliche Kontakt zu Menschen. Ich kann hier meine Berufserfahrung vom pädagogischen bis hin zum geschäftsführenden Bereich einsetzen. Als Bindeglied zwischen den kirchlichen Trägern und den pädagogischen Mitarbeitenden habe ich die Möglichkeit, sie zu unterstützen und die Zukunft im sozialen Bereich ein wenig mitzugestalten.“





**V**iel Zeit bleibt nicht zwischen Familienjob und Arbeit als Personalerin bei den Kliniken Nordoberpfalz. Trotzdem trainiert Julia Rothballer regelmäßig bei ihrem Verein, der DJK Weiden, und spielt an den Wochenenden häufig mit der Mannschaft: „Ich liebe Tennis einfach!“

### Was macht am Tennis soviel Spaß?

„Dass man dabei alles ausblenden kann und die Dinge vergisst, an die man sonst vielleicht so denkt. Man ist total fokussiert, in einem Tunnel. Außerdem kann man es sowohl drinnen als auch draußen spielen. Im Sommer ist man an der frischen Luft, spürt die Sonne, bewegt sich im Freien. Das genie-

ße ich unheimlich. Im Winter schützt das Hallendach vor Wind und Wetter. Es geht also immer. Außerdem ist es abwechslungsreich. Ein Einzel-Match stellt etwa andere Anforderungen an den Spieler als ein Doppel, bei dem es viel um Interaktion geht. Ein Mixed-Doppel ist wiederum anders als ein Herren- oder Damen-Doppel.“

### Ist es ein Sport für Einzelgänger?

„Nein, ganz und gar nicht. Für mich hat es eine klare soziale Komponente. Tennis gilt vielen zwar als Sport für Individualisten, ja, tatsächlich spielt es sich aber in der Gemeinschaft ab. Man spielt ja nicht nur Einzel, sondern auch Doppel oder Mixed. Man trainiert gemeinsam, lernt andere Menschen kennen, tauscht sich aus. Im Gegenteil, Geselligkeit wird im Tennis großgeschrieben.“



Schon mit vier Jahren stand die heute 37-jährige Weidnerin Julia Rothballer zum ersten Mal auf dem Tennisplatz. „Seitdem bin ich eigentlich immer irgendwie drangeblieben“, sagt die berufstätige Ehefrau und Mutter von zwei kleinen Kindern.

Nach Auswärtsturnieren lädt zum Beispiel die gastgebende Mannschaft noch zum gemeinsamen Essen ein. Das ist doch schön!“ Auch als elitär empfinde sie Tennis nicht, sagt Rothbaler. „Das kommt vielleicht auch auf den Verein an, in dem man spielt, und auf die Größe der Stadt. In der Oberpfalz ist das alles ganz bodenständig.“

### Worauf kommt es beim Tennis denn so an?

„Tennis erfordert viel Koordination. Du musst richtig zum Ball stehen, die richtige Beinarbeit einüben, wissen wie du den Schläger am besten hältst. Es gibt unterschiedliche Schlagarten, wie Top-Spin, Stop, Volley, Smash, Aufschlag, Return. Das muss man alles erlernen und immer wieder üben.“ Ohne Fleiß kein Preis. „Eine gute Kondition und eine schnelle Reaktion ist bei all dem natürlich auch wichtig.“

### Gibt es in diesem Sport besondere Verletzungsrisiken?

„In jedem Sport gibt es Verletzungsrisiken. Mir ist aber noch nichts Schlimmes widerfahren. Zwischendrin verstaucht man sich vielleicht mal den Fuß oder hat Blasen an den Händen, insbesondere am Anfang, wenn man noch keine Hornhaut hat.“

### Kann man als Erwachsener noch damit einsteigen?

„Definitiv, ja. Ich kenne es aus der eigenen Familiengeschichte. Meine Mama hat mit 40 Jahren begonnen Tennis zu spielen, mein Mann mit Anfang 30, nachdem er zuvor vom Fußball gekommen war. Man kann im Prinzip in jedem Alter einsteigen, wenn man körperlich fit ist. Nach ganz oben wird man es mit 40 natürlich nicht mehr schaffen. Das ist bei jedem Sport so. Wer richtig gut werden will, muss früh beginnen, Talent haben und üben, üben, üben. Aber im Freizeitbereich ist das kein Thema. Neueinsteiger tun sich allerdings leichter, wenn sie zuvor etwas mit einem Ball gemacht haben. Mein Mann ist ehemaliger Fußballer – die sind schnell. Das hilft auch im Tennis. Es gibt auch viele, die früher schon einmal Tennis gespielt haben. Jetzt spielen die Kinder und die Eltern bekommen auch wieder Lust auf diesen Sport.“

### Wie viel Zeit muss man investieren?

„Es kommt darauf an, wie viel Zeit man einbringen will und kann. Ich treffe mich mit meinen Mannschaftskollegen einmal die Wo-

che zum Training. Während der Saison sind dann am Wochenende Mannschaftsspiele. Die können zu Hause oder auswärts sein. Dann ist noch die Anfahrtszeit einzurechnen, wobei viele unserer Gegner in der näheren Umgebung sind. Es geht aber auch in Städte wie Hof oder Selb. Alles überschaubar in meiner Liga.“

### Braucht man einen Trainer, um alles richtig zu machen?

„Am Anfang sollte man sich vielleicht mit jemandem verabreden, der selbst schon länger spielt und einem was zeigen kann. Man kann in einem Verein auch nach einem Schnuppertraining fragen. Trainerstunden sind sicherlich gut, damit man die Basics lernt. Wie halte ich meinen Schläger? Welche Griffe gibt es? Welche Schläge? Später kann man zum Beispiel auch gegen eine Ball-Wand spielen und gezielt den Vorhandschwung einüben.“

### Was kostet die Ausrüstung für einen Anfänger?

„Da muss ich schätzen, meine Ausrüstung habe ich schon länger im Gebrauch. Ich bespanne im Prinzip nur meinen Schläger zwischendrin mal neu. Aber einen neuen Schläger kauft man vielleicht so ab 50 Euro, wobei die Grenzen nach oben sehr dehnbar sind. Es gibt aber auch die Möglichkeit, sich einen gebrauchten Schläger zu kaufen. Manche Sportgeschäfte verleihen Schläger auch, auch einige Trainer haben Testschläger zum Ausprobieren dabei. Schläger ist dabei nicht gleich Schläger. Ich habe zum Beispiel schon eine Lieblingsmarke. Das muss man selbst für sich entdecken. Daneben benötigt man platztaugliche Tennisschuhe, Tennisbälle und übliche Sportklamotten.“

### An welche Kosten muss ich sonst noch denken?

„Zum Beispiel an die Mitgliedsgebühren in einem Verein. Die können sich deutlich unterscheiden. Wenn man in einer Halle spielen will, kostet das immer extra, ein Außenplatz kann, aber muss nicht extra kosten. Das hängt vom Verein ab. Wer Trainerstunden nehmen will, muss natürlich auch hierfür bezahlen. Alles in allem ist es in meinem Fall aber überschaubar und ich kann allen nur raten: Einfach mal ausprobieren! Tennis macht wirklich richtig Spaß!“

# SPIEL, SATZ UND SIEG!

Pausen sind kein Luxus, sondern ein Muss – besonders im stressigen Büroalltag. Wer sie bewusst gestaltet, kommt erholt und mit neuer Energie zurück an den Schreibtisch.



# Ideen für die Pause

Ein klassischer Fehler ist es, die Pause einfach ausfallen zu lassen, wenn der Terminkalender voll ist. Dabei sind gerade an solchen Tagen kurze Unterbrechungen besonders wichtig. Wer seine Pausen bewusst plant, arbeitet hinterher fokussierter und kreativer.

## Nicht über die Arbeit reden

Die Mittagspause ist die längste Unterbrechung des Tages – und wird doch oft verschwendet. Statt vor dem Bildschirm zu essen, lohnt es sich, den Arbeitsplatz zu verlassen. Ein Spaziergang an der frischen Luft, sei es nur um den Block oder durch den nahegelegenen Park, bringt den Kreislauf in Schwung und den Kopf auf andere Gedanken. Wer keine Zeit für eine lange Runde hat, kann auch einfach auf der Bank vor dem Bürogebäude sitzen und bewusst die Sonne genießen. Das Tageslicht hilft, den natürlichen Rhythmus des Körpers zu unterstützen und Müdigkeit zu vertreiben.

Wer in der Mittagspause Gesellschaft sucht, sollte sich mit Kollegen verabreden. Wichtig ist nur, dass das Gespräch nicht wieder um Projekte oder Deadlines kreist.

## Die Mini-Meditation

Nicht jeder hat die Möglichkeit, in der Mittagspause nach Hause zu fahren oder lange Spaziergänge zu machen. Doch auch im Büro selbst gibt es viele Möglichkeiten. Eine Mini-Meditation am Schreibtisch kann Wunder wirken: Einfach die Augen schließen, tief durchatmen und für zwei bis drei Minuten bewusst zur Ruhe kommen. Wer es aktiver mag, kann ein paar Dehnübungen machen oder sogar eine kurze Yoga-Einheit einlegen.

Eine andere Idee: die Pause für Lernen oder Inspiration nutzen. Ein kurzes Hörbuch, ein Podcast oder ein Artikel zu einem spannenden Thema können den Horizont erweitern und gleichzeitig entspannen. Wer gerne liest, kann ein Buch oder eine Zeitschrift zur Hand nehmen – Hauptsache, es hat nichts mit der Arbeit zu tun. So tankt das Gehirn neue Impulse und kommt erholt zurück.

Kurze Pausen zwischendurch sind genauso wichtig wie die große Mittagspause. Wer stundenlang am Schreibtisch sitzt, sollte alle 60 bis 90 Minuten eine Mini-Pause einlegen. Schon kurzes Aufstehen, der Gang zur Kaffeemaschine oder ein Blick aus dem Fenster können die Konzentration zurückbringen. Studien zeigen, dass selbst eine Pause von nur zwei Minuten die Produktivität steigern kann.

## Die Pomodoro-Technik

Eine besonders effektive Methode ist die Pomodoro-Technik: 25 Minuten konzentriert arbeiten, dann fünf Minuten Pause machen. In diesen fünf Minuten kann man sich die Beine vertreten, ein Glas Wasser trinken oder einfach nur die Augen schließen. Auch Bewegung ist ein wichtiger Faktor. Ein paar Kniebeugen, Liegestütze oder ein kurzer Spaziergang um den Flur bringen den Kreislauf in Schwung. Wer mutig ist, kann sogar eine kleine Büro-Challenge starten: Wer macht die meisten Kniebeugen? (exb)

**Klare Sache!**

**Oberviechtach sucht DICH!**

*Die Stadt Oberviechtach sucht um nächstmöglichen Zeitpunkt eine*

**Fachkraft für die**

**Abwasseranlagen (m/w/d)**



**Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung bis zum 19. Juli 2026.**

Stadtverwaltung Oberviechtach – Personalamt  
Nabburger Straße 2, 92526 Oberviechtach  
oder per E-Mail an [personal@oberviechtach.de](mailto:personal@oberviechtach.de)



# Messen. Fräsen. Kalibrieren. Ein Arbeitstag bei

Mit rund 8100 Mitarbeitenden in fast 100 Ländern und mit über 85 Jahren Erfahrung beliefert das Industrieunternehmen Kunden aus Branchen wie der Luft- und Raumfahrt, der Automobilindustrie, dem Maschinenbau und dem Energiesektor.

Kennametal betreibt spezialisierte Werke in Nabburg (Fine Machining und Steel) und Vohenstrauß (Bohrwerkzeuge), mit mehreren hundert Mitarbeitenden – darunter 24 Azubis. Während der Grundausbildung wird Auszubildenden ein kostenloser Shuttlebus von Nabburg nach Vohenstrauß angeboten. Alexandra und Max, im dritten Lehrjahr ihrer Ausbildung zu Zerspanungsmechanikern, geben Einblicke in ihren Arbeitstag.

## 6 Uhr

„Jeder Tag bringt neue Anforderungen“, sagt Alexandra zu Schichtbeginn. Die Azubis starten mit der Bearbeitung des Übergabeprotokolls der vorherigen Schicht. „Zuerst müssen die Aufträge geprüft und priorisiert werden“, erklärt Max. „Sobald die Werkzeuge eingerichtet und die Maschinen programmiert sind, folgt der Testlauf. Wenn alles passt, starte ich die Produktion.“ Alexandra räumt mit einem Klischee auf: „Wir sind keine Knopfdrücker. Man muss präzise und zuverlässig arbeiten, um teure Schäden und Ausfälle zu vermeiden und bei Störungen schnell reagieren“.

## 9 Uhr

Nach der Brotzeit geht es direkt zurück an die Maschinen. Alexandra ist überwiegend auf die Programmoptimierung fokussiert, Max konzentriert sich auf die Kontrolle und Kalibrierung von Messsystemen. Der Vormittag spielt sich direkt an den Maschinen ab: Bearbeitungsprozes-

# 9' to 5

se überwachen und -abläufe optimieren, Werkstücke mit unterschiedlichen Durchmesser fräsen, Maschinen einrichten und nachjustieren sowie Werkzeuge prüfen und bei Bedarf austauschen. Auch das präzise Messen der gefertigten Teile und die Durchführung von Qualitätskontrollen gehören dazu.

Nach der Mittagspause bereiten sie die Übergabe von der Früh- an die Spätschicht vor. Mit dem Schichtwechsel kommt eine weitere Betreuungsperson hinzu. Max erinnert sich an den Ausbildungsbeginn: „Anfangs kontrolliert man vieles mehrfach – man möchte keine Fehler machen.“ Mit der Zeit gewinnen beide zunehmend Sicherheit im Umgang mit komplexen Situationen und werden in allen Tätigkeiten „sattelfest“ – stets im engen Austausch mit den Ausbildungsleitern.

## 14.15 Uhr

Beide Azubis sind auf unterschiedlichen Wegen in den Beruf eingestiegen – doch am Ende jeder Schicht ist ihnen klar: Der Job fordert körperlich wie geistig – und genau das macht ihn so reizvoll.



# Tipps für Berufstätige zum Elterngeld



© Looker\_Studio – stock.adobe.com



Werde  
Teil unseres  
Teams!



**STICH**  
ELEKTROANLAGENBAU

**WIR SUCHEN  
VERSTÄRKUNG!**

» **Elektroniker m/w/d**  
Fachrichtung Energie und  
Gebäudetechnik

» **Elektromeister m/w/d**

**DAS BIETEN WIR DIR:**

- € Attraktive Vergütungspakete
- 🎓 Weiterbildungsmöglichkeiten
- ❤️ Gesundheitsfördernde Maßnahmen
- 💻 Modern ausgestattete Arbeitsplätze und hochwertige Arbeitsmittel
- 👥 Team-Events und gemeinsame Aktivitäten
- 🚀 Persönliche Entwicklungschancen und Aufstiegsmöglichkeiten

Auch Berufseinsteiger sind willkommen!

✉️ Wir freuen uns auf deine Bewerbung!  
info@elektro-stich.de

---

🌐 Mehr Infos unter:  
[www.elektro-stich.de](http://www.elektro-stich.de)

---

📍 Elektroanlagenbau  
Stich GmbH & Co. KG  
Hardthelm 28, 92685 Floß  
Tel. 09603 392

„Viele Eltern entscheiden sich einfach für das klassische Basiselterngeld. Je nach geplantem Wiedereinstieg in den Job und Teilzeitgehalt kann Elterngeld Plus oder eine Kombination mit dem Basiselterngeld Familien insgesamt mehrere Tausend Euro mehr bringen“, sagt Dr. Britta Schön, Finanztip-Expertin für Recht.

## Drei typische Szenarien

Wie groß die Unterschiede je nach Rückkehr in den Job sein können, zeigen verschiedene Beispielrechnungen von Finanztip. Besonders groß kann die Differenz werden, wenn Eltern während ihrer Elternzeit wieder in Teilzeit arbeiten.

Bei einem Nettogehalt von 2.200 Euro und einem Wiedereinstieg in den Job nach sechs Monaten mit einem Teilzeit-Netto von 1.100 Euro, lohnt sich Elterngeld Plus von Beginn an deutlich mehr. Der Vorteil liegt in diesem Fall bei rund 4.300 Euro mehr gegenüber dem reinem Basiselterngeld.

„In anderen Fällen kann sich eine Kombination beider Modelle lohnen“, so Schön. Bei einem Nettogehalt von 2.200 Euro vor

Das Elterngeld wird in der Politik diskutiert – dabei schöpfen viele Eltern ihre Ansprüche heute noch nicht optimal aus. Darauf weist der unabhängige Geldratgeber Finanztip hin und bietet einen Rechner, mit dem Eltern das Maximum aus ihrem Elterngeld rausholen können.

destens zwei Monate Elternzeit nimmt, auf 14 Monate verlängert werden. Das Elterngeld Plus fällt monatlich geringer aus, wird aber länger gezahlt – maximal 28 Monate. Mit dem neuen Finanztip-Elterngeldrechner können Eltern schnell und übersichtlich vergleichen, wann sich Basiselterngeld, Elterngeld Plus oder eine Kombination insgesamt am meisten lohnt.

Eltern erhalten mindestens 300 und maximal 1.800 Euro Elterngeld pro Monat. Ist ein Elternteil vor der Geburt des Kindes nicht berufstätig, bekommt er den Mindestsatz von 300 Euro. Wer vor der Geburt gearbeitet hat, bekommt rund 65 Prozent seines durchschnittlichen Nettoehalts, aber nicht mehr als 1.800 Euro monatlich.

### Steuerklasse wechseln

„Verheiratete Paare können ihren Anspruch zusätzlich erhöhen, indem der betreuende Elternteil so früh wie möglich in Steuerklasse 3

wechselt“, so Schön. „Das lohnt sich aber nur für Elternteile, die weniger als 2.770 Euro netto verdienen.“

Die Einkommensgrenze, bis zu der Paare und Alleinerziehende Elterngeld bekommen, liegt für Geburten ab dem 1. April 2024 bei 200.000 Euro zu versteuerndem Einkommen und für Geburten ab dem 1. April 2025 bei 175.000 Euro zu versteuerndem Einkommen. (finanztip.de)

Diese Hinweise zum Elterngeld wurden vom unabhängigen Geldratgeber-Portal finanztip.de zur Verfügung gestellt. Dort gibt es viele weitere Tipps rund um Vorsorge, Anlage, Finanzierung & Co.

Hier geht's zum Elterngeld-Rechner:



Geburt des Kindes und einem Teilzeit-Netto von 1.500 Euro sechs Monate nach der Geburt, lohnt es sich, erst Basiselterngeld und ab dem Jobeinstieg Elterngeld Plus zu beantragen. Mit der Wechsel-Variante fährt die Familie am besten: 14.040 Euro erhält sie so insgesamt (Monat 1–6 Basis, danach Plus). Zum Vergleich: Das sind rund 2.700 Euro mehr als beim Basiselterngeld, und rund 1.600 Euro mehr als beim Elterngeld Plus.

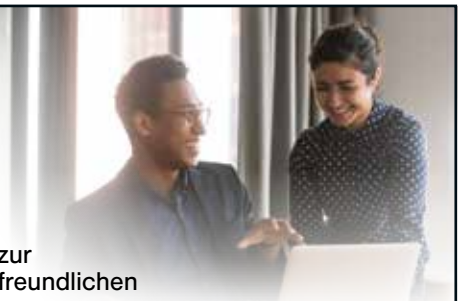
Dritter Fall: Liegt das Nettoehalt vor der Geburt bei 2.800 Euro und ein Elternteil plant keinen Wiedereinstieg in den Job, machen Elterngeld oder Elterngeld Plus finanziell keinen Unterschied. Mit Basiselterngeld gibt es 1.800 Euro für zwölf Monate (gesamt 21.600 Euro) – mit Elterngeld Plus 900 Euro für 24 Monate (gesamt ebenfalls 21.600 Euro). Das ist der Elterngeldhöchstsatz. Wer Unterstützung über einen längeren Zeitraum möchte, kann Elterngeld Plus nutzen, ohne in der Summe weniger zu bekommen.

### So viel Anspruch steht Eltern zu

Das Basiselterngeld gibt es für zwölf Monate. Der Zeitraum kann bei Alleinerziehenden, oder wenn auch der andere Elternteil min-



NOTARE  
CHRISTIAN HANTKE  
KLAUS ENGELHARDT



Für unsere Notarstelle suchen wir zur Verstärkung unseres Teams einen freundlichen

## Empfangsmitarbeiter (m/w/d)

der als Aushängeschild des Büros den Erstkontakt mit Mandanten **ab sofort** in Voll-/Teilzeit professionell unterstützt.

#### Wenn Sie ...

- Freude am Umgang mit Menschen haben sowie Kommunikationsstärke mitbringen  
... **und Lust darauf haben, ...**
- der erste Ansprechpartner für Mandanten und Mitarbeiter am Empfang zu sein,
- die Telefonzentrale zu organisieren,
- die Abwicklung der beurkundeten Vorgänge durchzuführen  
... **dann möchten wir Sie gerne kennenlernen.**

#### Wir bieten Ihnen im Gegenzug ...

- eine angenehme Arbeitsatmosphäre mit moderner Büroausstattung,
- abwechslungsreiche Tätigkeiten mit vielseitigem Mandantenkontakt,
- eine attraktive Vergütung bei geregelten Arbeitszeiten,
- ein Team, bei dem kollegialer Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung im Mittelpunkt stehen
- und einen sicheren Arbeitsplatz in einer verlässlichen Branche.

Bei Interesse schicken Sie bitte Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen per E-Mail oder Post an: Notare Hantke und Engelhardt  
92224 Amberg | Marienstraße 8 | info@notare-hantke-engelhardt.de

# Viele Folien, viel viel Vorgelesenes

Text,



© Gombloh - stock.adobe.com

Die meisten Power-Point-Präsentationen laufen nach dem gleichen Schema ab. Das macht sie vor allem: langweilig und ermüdend. Es geht auch anders.

■ Reiner Wittmann

Man kennt das: Das Wort „Präsentation“ wird zur Drohung. Eine Folie kommt nach der anderen. Darauf steht viel Text, den der Präsentator dann auch noch vorliest. Begleitet wird das Ganze von ein paar „originellen“ Power-Point-Effekten. Eine Headline kommt von links, die andere von rechts – und am Ende darf sie auch noch blinken. Dabei wäre so ein Referat, doch eine hervorragende Möglichkeit, andere zu unterhalten und wichtige Botschaften zu vermitteln.

## Wie wär's stattdessen damit ...?

### Die 10-20-30-Regel

Maximal 10 Folien, 20 Minuten Redezeit, Schriftgröße mindestens 30 Punkt. Das zwingt zu Klarheit und Fokus. Jede Folie sollte eine einzige, starke Botschaft haben.

### Visuell statt textlastig

Ersetzen Sie Bulletpoints durch Bilder, Grafiken oder Symbole, die die Kernaussage unterstreichen. Ein prägnantes Zitat oder eine überraschende Statistik als visuelle Ankerpunkte wirken oft stärker als Fließtext.

### Storytelling statt Aufzählung

Bauen Sie eine klare Erzählung auf: Problem > Lösung > Nutzen. Nutzen Sie Beispiele, Metaphern oder kurze Anekdoten, um abstrakte Inhalte greifbar zu machen. Menschen erinnern sich an Geschichten, nicht an Listen.

### Interaktion einbauen

Stellen Sie zwischendurch Fragen an das Publikum („Wer von Ihnen hat schon mal X erlebt?“) oder nutzen Sie kurze Umfragen (zum Beispiel via Live-Tool oder einfach per Handzeichen). Das aktiviert und bindet die Zuhörer ein.

### Üben, üben, üben

Eine Präsentation wirkt natürlich, wenn der Referent sie frei und selbstbewusst vorträgt – nicht abliest. Probeläufe vor Kollegen oder vor dem Spiegel helfen, den Flow zu finden.

### Minimalistische Folien

Nutzen Sie Folien nur als visuelle Unterstützung, nicht als Teleprompter. Eine Folie mit einem einzigen, kraftvollen Satz oder Bild ist oft effektiver als eine vollgeschriebene Seite.

### Emotionen wecken

Zeigen Sie Leidenschaft für Ihr Thema! Ein enthusiastischer Vortragsstil, gezielte Pausen und Blickkontakt machen den Unterschied zwischen langweilig und mitreißend.

### Handout statt Folienflut

Wenn Details wichtig sind: Verteilen Sie ein Handout mit den Fakten.



**STADTWERKE  
AMBERG**  
*und das Leben ist schön.*

WIR SUCHEN IN VOLLZEIT

## ELEKTROMONTEUR (M/W/D)

Stadtwerke Amberg Versorgungs GmbH  
Herr Alexander Rösch  
Gasfabrikstr. 16 · 92224 Amberg · Tel.: 09621 603-610 · [www.stadtwerke-amberg.de](http://www.stadtwerke-amberg.de)  
[bewerbungen@stadtwerke-amberg.de](mailto:bewerbungen@stadtwerke-amberg.de)

**BEWERBUNGSUNTERLAGEN  
BIS SPÄTESTENS 27.06.2026  
PER E-MAIL IM PDF-FORMAT  
ODER DIREKT PER POST.**



## 2,6 Prozent Inflation verlangsamt

In Bayern sind die **Verbraucherpreise** im Mai 2026 gegenüber dem Vorjahresmonat um **2,6 Prozent** gestiegen. Damit ist die Inflationsrate im Mai geringfügig geringer als im Vormonat, bleibt aber weiterhin auf einem erhöhten Niveau.

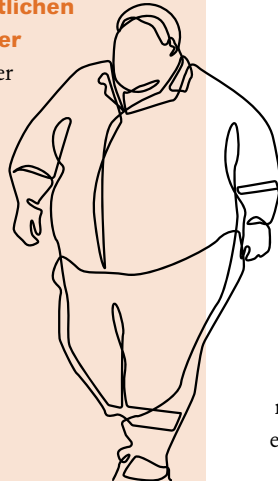


Quellen: Bayerisches Landesamt für Statistik

## 51 Prozent übergewichtig

### Macht Büroarbeit dick?

Ob Büroarbeit dick macht? Darüber geben die Zahlen des Bayerischen Landesamtes für Statistik keine Auskunft. Über den **durchschnittlichen Body Mass Index der Bayern** aber schon. Der liegt nämlich bei **25,8** und damit über der Schwelle zum Übergewicht, das mit einem BMI von 25,0 überschritten wird. Mit knapp **51 Prozent** gilt knapp die Hälfte der Bayern als **übergewichtig**.



## Zahlen und Fakten

## 1,8 Prozent Reallohnzuwachs

Die **Nominallöhne** der Arbeitnehmer in Bayern sind im ersten Quartal des Jahres um **durchschnittlich 4,1 Prozent** gegenüber dem Vorjahreswert. Die **Verbraucherpreise** haben im selben Zeitraum um **2,2 Prozent** zugenommen. Für die **Reallohnzuwachs** ergibt sich ein **Reallohnzuwachs von 1,8 Prozent**.

© vionaembun42 | Ryan – stock.adobe.com

DENK.summit

# DENK.summit

Karriere- & Startup-Event in Weiherhammer

24  
JUNI  
2026

Der DENK.summit geht am 24.06.2026 in seine vierte Runde – als etabliertes Innovations- und Karriere-Event mit über 1.000 Teilnehmenden. Ein Tag voller Energie, Begegnungen und Zukunftsmomentum: Hier treffen Talente, Unternehmen, Startups, Investoren und Entscheider aufeinander. Der DENK.summit ist kein Event wie jedes andere – er ist ein Erlebnis, das inspiriert, verbindet und neue Wege öffnet.

### DENK.career

Die moderne Karriere-messe DENK.career verbindet Schüler, Studierende, Unternehmen und Ideen zu neuen persönlichen und beruflichen Perspektiven.

### Keynotes

Besucher erwarten Keynotes von Persönlichkeiten wie Carsten Maschmeyer (2024), Ralf Dümmel (2025), Janna Ensthaler (2026) oder Lara Sophie Bothur (2026).

### Pitch-Wettbewerb

spannender Pitch-Wettbewerb, bei dem acht Startups ihre Geschäftsideen präsentieren und die Jury die überzeugendste Idee mit einem Preisgeld von 15.000 Euro auszeichnet.

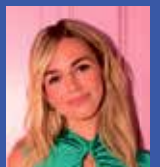
### VIP Gast #1

Janna Ensthaler ist eine erfolgreiche deutsche Unternehmerin. Sie agiert als Investorin und ist Jury-Mitglied der TV-Show „Die Höhle der Löwen“.



### VIP Gast #2

Lara Sophie Bothur ist eine globale Tech-Translatorin und eine der einflussreichsten Stimmen im Technologiebereich auf LinkedIn.



### Social Media

Verpassen Sie keine Neuigkeit rund um den DENK.summit am 24.06.2026 in Weiherhammer.



### Tickets

Die begehrten Tickets gibt es unter [www.denksummit.com](http://www.denksummit.com) zu kaufen.



## Unschlagbare Grill-Idee: Saltimbocca-Bratwürstchen

Bratwürstchen gehören für viele Menschen immer noch zu den beliebtesten Zutaten auf dem Grill. Doch fehlt bei der klassischen Bratwurst oft der Pfiff, sagt die Food-Bloggerin Julia Uehren (loeffelgenuss.de).

„Aber mit zwei einfachen Zutaten lässt sich eine schlichte Bratwurst im Handumdrehen in ein besonderes Geschmackserlebnis verwandeln: in eine Saltimbocca-Bratwurst.“ Saltimbocca sind kleine dünne Schnitzel aus der italienischen Küchen, die mit einem Salbeiblatt belegt und mit Prosciutto umwickelt werden. „Ähnlich mache ich das mit Bratwürstchen, verwende aber etwas mehr Salbei und Bacon. Beides wird beim Grillen knusprig und entwickelt so ein ganz wunderbar würziges Aroma.“ (dpa)

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 Bratwürstchen | 10 g Salbei (frisch) | 8 Scheiben Bacon



Foto: Julia Uehren/loeffelgenuss.de/dpa-trm

### ZUBEREITUNG

Für das Rezept eignen sich am besten vorgebrühte, fein gewolfte Bratwürstchen – also bei der die Fleischfüllung besonders fein zerkleinert wurde. Die Würstchen sollten zudem nicht zu intensiv gewürzt sein.

Salbei (im Ganzen lassen) waschen und gut abtrocknen. Die Bacon-Scheiben auf ein Brettchen (oder flachen Teller) legen und die Salbeiblätter dicht an dicht darauf verteilen. Dann unten auf den Bacon das linke Ende der Bratwurst legen und diese langsam dicht mit dem Bacon aufrollen, so dass die ganze Wurst mit Salbei und Bacon umwickelt ist. Den Bacon leicht andrücken.

Die Saltimbocca-Bratwürstchen wie gewohnt auf dem Grill oder in einer Grillpfanne rundherum knusprig-braun anbraten.

## ERFAHRUNG. MENSCHLICHKEIT. ZUKUNFT

### Wir sind das Medienhaus der Region.

Mit unseren Tageszeitungen, digitalen Angeboten, Druckdienstleistungen und Services erreichen wir täglich tausende Menschen.

### WERTSCHÄTZEND. VERLÄSSLICH. REGIONAL.

oberpfalz  
medien



WIR SUCHEN SIE (M/W/D)

### STELLVERTRETENDE TEAMLEITUNG HR



Unterstützung der  
Teamleitung



Verantwortung für  
administrativen Employee-  
Lifecycle



Gestaltung und Weiter-  
entwicklung von HR-Projekten  
und Prozessen



Gestalten Sie mit uns  
die HR-Welt von morgen!



WIR SUCHEN SIE (M/W/D)

### HR SPEZIALIST PAYROLL



Eigenverantwortliche  
Abwicklung der Lohn- und  
Gehaltsabrechnung



Ansprechpartner für  
Mitarbeitende  
und Führungskräfte



Optimierung von Prozessen  
im Payroll-Bereich



Zahlen sind Ihr Ding?  
Dann sind Sie bei uns richtig!

## KLINGT NACH IHNEN?

Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung!  
Jetzt online bewerben unter:

[oberpfalzmedien.de/karriere](https://www.oberpfalzmedien.de/karriere)



WERDEN SIE TEIL  
VON ETWAS GROSSEM.



EIN STARKES  
TEAM



FLEXIBLE ARBEITSZEITEN  
& HOMEOFFICE



GESUNDHEITS-  
MANAGEMENT



WEITERBILDUNG &  
ENTWICKLUNG



... UND WEITERE  
ATTRAKTIVE BENEFITS



# Tipps für die JOBSUCHE

## Perfekte Stelle nur selten

Die perfekte Stelle gibt es nur selten. Wenn man einen Job interessant findet und 30 Prozent des Profils passen, sollte man sich bewerben, empfehlen Karriereberater. Denn das, was in der Anzeige steht, sei oft eine Mischung aus Aufgabenbeschreibung und Werbung für das Unternehmen.

## Nachhaken

Wenn nach abgeschickter Bewerbung eine Reaktion auf sich warten lässt, selbst nach-

fragen. Karriereberater ermutigen dazu, anzurufen, wenn nach einem Vorstellungsgespräch nur eine schriftliche Absage kommt. Erfahren, woran es gelegen hat, kann bei der Suche weiterhelfen.

## Sich zusammentun

„Es kann motivierend sein, sich mit Menschen zusammzutun, die gerade dasselbe durchmachen“ und sich über die Ups und Downs auszutauschen. Man kann sich gegenseitig aufbauen und Erfolge feiern. (dpa/tt)

© accogliente – stock.adobe.com

work:life OBERPFALZ



## WORK & LIFE IN DER HEIMAT VERBUNDEN.

Merken Sie sich schon jetzt  
die Termine für 2026 vor:

**25.09.2026**  
**18.12.2026**

Interesse geweckt?



Melden Sie sich bei  
**Eva-Maria Irlbacher**  
Tel. 0961 | 85-212  
eva-maria.irlbacher@  
oberpfalzmedien.de

oberpfalz  
medien

stellen.onetz.de  
die Spezialisten für Jobs in der Oberpfalz

DIE ZUKUNFT GESTALTEN.  
JETZT BEWERBEN.

### Industriebetrieb in Unterschwaig sucht tatkräftige Unterstützung (m/w/d)

Für Außenanlagenpflege und kleinere Arbeiten suchen wir eine zuverlässige Person als Allrounder auf Minijob-Basis.

Auch ideal als Nebenjob.  
Flexible Einsatzzeiten.  
15 ~ 16 EUR/Std.

Interesse? Tel. 09661/8156-843

### Fahrlehrer (m/w/d) gesucht!

Du hast Lust auf angenehme Arbeitszeiten, wenig organisatorischen Aufwand und ein freies Wochenende? Dann bist du bei uns genau richtig!

#### Wir bieten:

- Arbeitszeiten von Mo. - Do.: 7 - 16 Uhr
- Freitag bereits mittags Feierabend
- Wochenende frei • Sehr wenig organisatorischer Aufwand • Angenehmes Arbeitsumfeld. Ausgenommen sind die gesetzl. vorgeschriebenen Nachfahrten.

#### Interesse?

Dann melde dich gerne bei uns. In einem persönlichen Gespräch besprechend wir alle weiteren Details.

Tel. 0152/28601037 | fahrschule-mm@t-online.de,  
Fahrschule M&M e.K.

### Wir suchen ab Mitte AUGUST 2026

**REINIGUNGSKRÄFTE**  
für die amerikanischen  
Schulen in Netzaberg –  
vorwiegend nachmittags,  
verschiedenste Stunden-  
anzahl möglich.

Wir bezahlen 15,00 EUR Tariflohn,  
plus außertarifliche Zulagen.

Interesse geweckt?...

Kontakt:

Custodial Enterprises GmbH  
Telefon: 0152 – 0497 0412

Für unseren Betrieb in Amberg  
suchen wir in Vollzeit:

**STROBL**



- LKW-Fahrer (m/w/d)

- Schweißer (m/w/d)

- Hofmitarbeiter (m/w/d)

Heinrich-Hertz-Str. 6 | 92224 Amberg | Tel.: 0171/8132208  
bewerbung@strobl-entsorgung.de | www.strobl-entsorgung.de/jobs

### Wir suchen Verstärkung (m/w/d) mit Herz und Humor!

Junges, dynamisches, leicht verrücktes Team, sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt Gleichgesinnte für die „einsamen“ Früh-, Abend- und Nachtstunden zur Betreuung unserer Patienten,

in Teilzeit überwiegend für den Wochenenddienst.

Wir bieten ein nettes Team, eine lockere Arbeitsatmosphäre, tarifliche Bezahlung mit lukrativen Zuschlägen und vieles mehr.

Wenn Sie einen herzlichen Umgang mit unseren Patienten, Belastbarkeit in schwierigen Situationen, Flexibilität, ein ordentliches Erscheinungsbild und immer das nötige Quäntchen Humor mitbringen, dann sind Sie bei uns genau richtig!

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Schriftliche Bewerbung an: **Ambulantes Schlaflabor**

**Dr. J. Herold und A. Kaa**

Krankenhausstraße 25 • 92507 Nabburg  
schlaflabornabburg@gmx.de • 09433/204270

Für unsere pneumologische Praxis suchen wir ab  
sofort neue **Mitarbeiter/innen in Vollzeit.**

**Wir suchen Verstärkung (m/w/d)**  
mit Herz und Humor!

Junges, dynamisches, leicht verrücktes Team, sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt Gleichgesinnte zur Betreuung unserer Patienten, in Vollzeit.

**Wir bieten ein nettes Team, eine lockere Arbeitsatmosphäre, tarifliche Bezahlung.**

Wenn Sie einen herzlichen Umgang mit unseren Patienten, Belastbarkeit in schwierigen Situationen, Flexibilität, ein ordentliches Erscheinungsbild und immer das nötige Quäntchen Humor mitbringen, dann sind Sie bei uns genau richtig!

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Schriftliche Bewerbung an: **Ambulantes Schlaflabor**

**Dr. J. Herold und A. Kaa**

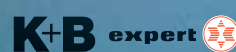
Krankenhausstraße 25 • 92507 Nabburg  
schlaflabornabburg@gmx.de • ☎ 09433/204270

MIT EUCH.  
GEMEINSAM.  
FEIERN.



# GROSSES JUBILÄUMS- GEWINNSPIEL

ZUM 80. GEBURTSTAG VERLOSEN WIR PREISE  
IM GESAMTWERT VON **8.000 EURO**



## PREISE

- ♥ E-ROLLER PIAGGIO 1 Sondermodell „Feng Chen Wang“ von Stadler Amberg
- ♥ 2 E-SCOOTER (Ninebot F3 D) von K+B Expert
- ♥ 50 x 30€ GUTSCHEINE von Mode Frey
- ♥ 10 x 50€ GUTSCHEINE von Cineplex Amberg
- ♥ EXKLUSIVE KINO-FAMILIENVORSTELLUNG im Cineplex Amberg
- ♥ GUTSCHEIN FÜR EIN WOCHENENDE PORSCHE-FAHRSPASS vom Porsche Zentrum Amberg

## SO EINFACH GEHT'S

VON MAI BIS NOVEMBER HABEN SIE DIE CHANCE AUF EINEN VON 65 GROSSARTIGEN PREISEN

Rufen Sie unsere Gewinnhotline an und nennen Sie das Stichwort „**MITFEIERN**“ sowie Ihren Namen, Ihre vollständige Adresse und Telefonnummer – schon nehmen Sie am Gewinnspiel teil.

**01378 / 260074\***

**Teilnahmeschluss: 9. November 2026**

\* Telemedia Interactive GmbH; 50 Cent pro Anruf aus dem deutschen Festnetz und Mobilfunk; Abbildung enthält beispielhafte Gewinne; Abweichungen möglich.

Teilnahmebedingungen: Die Gewinner werden nach Ablauf des Verlosungszeitraums gezogen, benachrichtigt und in unseren Medien veröffentlicht. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Personen unter 18 Jahren, Mitarbeiter der Oberpfalz Medien und der beteiligten Firmen sowie deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Datenschutzhinweis: die Datenerhebung und -speicherung erfolgt unter Berücksichtigung der aktuellen DSGVO. Weitere Informationen unter [www.onetz.de/teilnahmebedingungen](http://www.onetz.de/teilnahmebedingungen) und [www.oberpfalz-medien.de/jubiläum](http://www.oberpfalz-medien.de/jubiläum)