

work:life

OBERPFALZ



MACHER,
MANAGER,
MENSCH

GELD:
DAS VERDIENEN
DIE KOLLEGEN

HOBBY:
HIP-HOP
BESCHWINGT

AUSZEIT:
TRAUMZIEL
TEGERNSEE

*Sie gelten als die ältesten
Teigtaschen Chinas
und haben andere Länder
Asiens inspiriert.*



Ca. 4 Portionen

ZUTATEN

Für den Teig:

200 g Weizenmehl
120 ml Wasser
1/2 TL Salz

Für die Füllung:

250 g Schweinehackfleisch
100 g Pak Choi
2 Frühlingszwiebeln
3 Shiitake-Pilze
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
1 Knoblauchzehe
1 EL helle Sojasoße
1 TL dunkle Sojasoße
1 TL Sesamöl
1 EL Shaoxing Reiswein
1 TL Maisstärke
1 Ei
Salz und Pfeffer

Für den Dip:

2 EL Sojasoße
1 EL Reisessig
1/2 TL Chili-Öl

CHINESISCHE JIAOZI

Für den ersten Versuch, Teigtaschen selbst herzustellen, empfiehlt Foodblogger und Asienexperte Stefan Leistner von Asiastreetfood die Zubereitung von Jiaozi. Der dünne Teig sei leicht form- und füllbar. Der Blogger bereitet die chinesischen Päckchen folgendermaßen zu:

ZUBEREITUNG

Zuerst Mehl, Wasser und Salz zu einem glatten Teig verkneten, 1 Stunde ruhen lassen. Für die Füllung Gemüse fein hacken, Flüssigkeit ausdrücken, mit Hackfleisch, Ei, Gewürzen und Würzsoßen vermischen. Den Teig dünn ausrollen, Kreise ausstechen, füllen und verschließen. Die Teigtaschen in einer Pfanne in Öl goldbraun braten, etwas Wasser zugeben, zudecken und etwa 5 Minuten garen. Den Dip anrühren und zu den Jiaozi servieren. (dpa)

Ganz oben, mit **Ausblick**

„work:life OBERPFALZ“ besucht mit Markus Frauendorfer in dieser Ausgabe einen Mittelständler. Jemanden, der für das Rückgrat unserer Volkswirtschaft steht. Frauendorfer ist Einzelhändler und Strategie, Familienunternehmer und Familienvater. Er nimmt die Verantwortung wahr, die ihm als Chef von gut 100 Mitarbeitern zuteilwird, engagiert sich bei der IHK ehrenamtlich für die hiesige Wirtschaft.

Solche Menschen wie ihn braucht das Land. Menschen, die anpacken, sich der Region und den Menschen verbunden fühlen, die ihnen nahe stehen. Was treibt jemanden wie Markus Frauendorfer an? Gab es für ihn in seiner Jugend alternative Lebenskonzepte? War sein Weg vorgezeichnet? Antworten können die wenigen Zeilen, die wir in „work:life OBERPFALZ“ zur Verfügung haben, nicht liefern, eher ein Gefühl, einen Eindruck von einem Menschen, der ins Chefsein quasi hineingeboren wurde, diese Aufgabe aber mit seiner ganzen Kraft wahrnehmen und zugleich auch seinem Umfeld gerecht werden möchte.

Das hat etwas mit Gemeinsinn zu tun. Gemeinsinn ist auch dem österreichischen Ökonomen und Aktivisten Christian Felber zu eigen. Felber ist „Erfinder“ der Gemeinwohlökonomie, die den Menschen und dessen Wohlergehen zum Ziel und nicht zum Subjekt unserer wirtschaftlichen Aktivitäten machen möchte. Felber referierte im Sommer in Amberg auf einem internationalen Symposium, das von der OTH organisiert worden war. Im Zuge dieser Veranstaltung konnte sich „work:life OBERPFALZ“ mit dem internationalen Wahrgekommen Vordenker austauschen.

Was verbindet solche Menschen wie Felber und Frauendorfer? Frauendorfer sieht sich regional in der Verantwortung, Felber wohl global. Doch beide wollen im Grunde das Gleiche: anderen Menschen Bedingungen schaffen, die es ihnen ermöglichen, sich zu entwickeln.

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, Lea Zirkelbach,
Lea-Mareen Kuhnle
Grafik: Sara Neidhardt, Isabell-Katrin Diehl
Fotografie Titel: Sara Neidhardt
Herstellung | Druck: Oberpfalz Medien GmbH, Weiden

Menschen

Markus Frauendorfer
Zukunft des Einzelhandels

Foto: Sara Neidhardt



08 **Beruf**
Die berufliche
Veränderung wagen

10 **Freizeit**
Hip Hop: Wenn Bewegung
zur Sprache wird

14 **6 Fragen**
Christian Felber will die
Wirtschaft umkrempeln

15 **Finanzen**
So viel verdienen
die Deutschen

16 **Gesundheit**
Auszeit
am Tegernsee

17 **Gesundheit**
Achtsam und
Entspannt

18 **Beruf**
Plötzlich
Führungskraft

19 **Stellenmarkt**
Chancen in der
Region nutzen



„Mein Credo ist Führung auf Augenhöhe ... Jeder einzelne (Mitarbeiter) ist ein Fachmann auf seinem Gebiet.“

Markus Frauendorfer,
Chef eines Amberger Möbelhauses

„Der Einzelhandel hat weiter Zukunft“

■ Reiner Wittmann

Die Geschichte des Amberger Geschäftsmannes Markus Frauendorfer ist eine über Tradition, Verantwortung und Zugehörigkeitsgefühl. Sie gibt eine Vorstellung davon, warum Familienunternehmen im deutschen Mittelstand so wichtig sind.

Die Familie Frauendorfer ist in Amberg ein Begriff, ihr Möbelgeschäft gleich hinter dem Bahnhof seit vielen Jahrzehnten eine Institution. Markus Frauendorfer ist – zusammen mit seiner Schwester Andrea – der Chef dieses Traditionsunternehmens. Obwohl, Chef, das hört er vermutlich gar nicht so gerne. Er sieht sich eher als jemand, bei dem die Fäden zusammenlaufen, der das Wissen und die Fähigkeiten seiner Mitarbeiter koordiniert. Deren Knowhow und Motivation sei entscheidend für alle: „Jeder einzelne ist ein Fachmann auf seinem Gebiet. Die Mitarbeiter haben die Erfahrung, die es braucht, sie kennen die Details, um die man wissen muss.“ Das müsse jeder Geschäftsführer, jede Führungskraft verstehen. „Nur gemeinsam ist man stark“.

Auf der nur wenigen Menschen zugänglichen Dachterrasse des Möbelhauses kommt er schnell auf solche Themen zu sprechen. Die „work:life OBERPFALZ“-Besucher gelangen durch die ehemalige Wohnung seiner verstorbenen Mutter, die heute zu Büros umfunktioniert wurde, ins Freie. Die Sonne scheint an diesem herrlichen Sommertag. Irgendwie, so hat man den Eindruck, sind diese lichtdurchfluteten Räume und die Terrasse ein Besinnungsort für Frauendorfer, ein Platz,

der für eine Zäsur steht. Als Teenie und junger Mann war dies hier auch für ihn ein Zuhause ...

Handel mit schönen Dingen

Überraschend viele Kunden für einen Vormittag mitten unter der Woche, kommt es einem in den Sinn, als Frauendorfer weiter durchs Haus führt. „Einzelhandel ist nicht gleich Einzelhandel. In manchen Branchen wird nur verteilt. Wir beschäftigen uns hier aber mit schönen Dingen. Und wenn Kunden nach der Anlieferung ihrer Möbel bei uns anrufen und sich bedanken, dann sind das schon echte Glücksmomente“, erzählt er beim Spurt durch schier endlose Verkaufsräume.

Und: „Der stationäre Einzelhandel hat weiterhin Zukunft“, gibt sich Frauendorfer überzeugt und wirbt für sein Metier als Karriereoption für junge Menschen. „Natürlich ist das branchenabhängig“, schränkt er ein. „Es gibt aber Produkte, die wollen die Kunden einfach in Augenschein nehmen. Keiner kauft sich für ein paar Tausend Euro ein Sofa, ohne darauf gesessen zu haben.“

Auch für seine Kinder wäre es eine attraktive Option, in die Fußstapfen des Vaters zu treten – sollten sie das wollen: „Momentan studieren alle drei noch. Sie sollen frei entscheiden, welchen beruflichen Weg sie einschlagen.“ Allerdings hat man sich in der Familie schon vor einiger Zeit auf „Begleittage“ verständigt, an denen Andreas, Konstanze und Theresa im Betrieb mitarbeiten, um mit den Abläufen vertraut zu werden: „Sie wissen um die Charakteristika der Branche und kennen die Zahlen.“

Anzug, weißes Hemd, höflich und zugewandt: Markus Frauendorfer ist ein Mensch, der auf

„Wenn es Probleme gibt, muss man die identifizieren und ansprechen, um sie lösen zu können.“

Markus Frauendorfer, Gremiumsvorsitzender der IHK Amberg-Weizsach



Fotos: Sara Neidhardt (3)

Links oben:

Die Wurzeln des Unternehmens liegen in der Möbelschreinerei, ein Handwerk, das auch Markus Frauendorfer erlernt hat.

Links unten:

Zugewandte Persönlichkeit: Markus Frauendorfer liebt den Kontakt zu Menschen. Das zeigt sich im Gespräch und ist in seinen Augen Voraussetzung für persönlichen Erfolg im Einzelhandel.

Rechts oben:

Chef und Mitarbeiter beraten Kunden bei der Küchenplanung.

gute Umgangsformen Wert legt. Der Fotografin hält er die Tür auf, er trägt die Kameratasche. Ein Gentleman. Er kann aber auch anpacken.

Nach dem Abitur, Anfang der 80er-Jahre, macht er eine Lehre als Schreiner. Er will das Geschäft von der Pike auf erlernen, schließlich hatte das Unternehmen in diesem Handwerk seine Wurzeln (und betreibt noch heute eine hauseigene Möbelschreinerei).

Es kommt auf den Menschen an

Nach der handwerklichen Ausbildung studiert er Betriebswirtschaftslehre, erst in Regensburg, dann an der Uni in Mannheim. Er spielt mit dem Gedanken, zunächst in die Unternehmensberatung zu gehen, aber „ich habe gesehen, dass die mit Menschen umgehen wie mit Nummern. Das wollte ich nicht. Ich wollte in einem Unternehmen arbeiten, in dem Menschen Menschen sind.“ Also folgen nach dem Studium ein Jahr lang Abstecher in andere Möbelhäuser, „um unterschiedliche Perspektiven und unternehmerische Herangehensweisen kennenzulernen.“

Nach dem frühen Tod seines Vaters in den 70er-Jahren hatte die Mutter von Markus Frauendorfer die Führung der Geschäfte übernommen. Sie führt ihn und seine Schwester nach und nach an die Rolle als Leiter eines Unternehmens mit heute rund 100 Mitarbeitern heran. Er wird Geschäftsführer, Anfang der Nuller-Jahre Gesellschafter.

Probleme benennen

Wenn Frauendorfer heute von seiner vor zehn Jahren ebenfalls verstorbenen Mutter, der „Senior-Chefin“, spricht, so ist das eine Mischung aus Achtung vor deren Lebenswerk und dem frühen Bekenntnis, die Dinge anders machen zu wollen als sie, die als Chefin fest das Zepter in der Hand hielt. „Ich habe viel von meiner Mutter über das Unternehmen gelernt, wofür ich dankbar bin, vieles übernommen. Was ich nicht übernommen habe, war der Führungsstil. Mein Credo ist Füh-

rung auf Augenhöhe. Zuhören. Mir ist wichtig, dass ein Mitarbeiter offen auf mich zugeht, wenn er ein Problem hat. Gerne auch in privaten Angelegenheiten. Man muss den Menschen ganzheitlich sehen.“

Dazu gehört in Frauendorfers Augen eine Fehlerkultur, die konstruktive Kritik zulässt. Auch am Chef, an Vorgesetzten. Dieser offene Umgang ist Markus Frauendorfer nicht nur im Betrieb ein Anliegen, sondern auch in der Gesellschaft. „Wenn es Probleme gibt, muss man die identifizieren und ansprechen, um sie lösen zu können.“ Mit dieser Überzeugung geht er an seine Aufgabe als Gremiumsvorsitzender der Industrie- und Handelskammer für die Region Amberg-Weizsachheran. Ehrenamtlich artikuliert er hier als gewählter Repräsentant der Mitgliedsbetriebe die Interessen der lokalen Wirtschaft – und damit der Menschen, die in diesen Betrieben arbeiten.

„Zutiefst dankbar“

Bleibt da nicht das Private, die Familie, auf der Strecke? „Ich empfinde das nicht so. Für mich gehört es immer dazu, Familie, Geschäft und mein gesellschaftliches Engagement zusammen zu denken. Ohne das Verständnis meiner Familie, den Rückhalt meiner Frau, wäre das aber nicht möglich. Für dieses gegenseitige Verstehen bin ich zutiefst dankbar.“



Gerne steigt Markus Frauendorfer auf das Mountainbike (hier mit einem Bekannten). „Bewegung ist wichtig“, sagt er. Früher betrieb er Sport auf hohem Niveau, zum Beispiel beim alpinen Klettern.

Berufliche Veränderung wagen

Muss immer alles klar sein, bevor man den Job wechselt oder eine neue Karriere-Richtung einschlägt? Wie realistische Zwischenschritte und die eigenen Fähigkeiten den Weg erleichtern können.

Der Wunsch nach beruflicher Veränderung ist bei vielen groß. Doch den Schritt in eine neue Richtung zu wagen, fällt häufig schwer. Am besten soll vorab der perfekte Plan stehen, mögliche Unsicherheiten so gut wie ausgeschlossen sein. Und weil das nicht realistisch ist, verharren wir an Ort und Stelle. „Dieses Sicherheitsbedürfnis ist menschlich“,

sagt Stefanie Bickert, Karriereexpertin bei einem großen Stellenportal. Je wichtiger eine Entscheidung erscheint, desto stärker wachse der Wunsch, alle Risiken abzuwägen – und damit auch die Angst, etwas falsch zu machen. Sie gibt Tipps, wie man berufliche Veränderungen angeht, auch wenn man noch nicht alle Antworten hat.

Neues im Kleinen

Eine neue Richtung lasse sich „auch im Kleinen testen“, so Bickert. Zum Beispiel in einem Nebenprojekt, im Ehrenamt oder sogar innerhalb der aktuellen Tätigkeit durch Mitarbeit in einem angrenzenden Bereich. So lässt sich schon mal austesten: Machen

mich die neuen Aufgaben neugierig oder lösen sie in Teilen schon Widerstand aus? „Jede Erfahrung liefert auf diese Weise neue Informationen und verringert Unsicherheit“, so die Karriereexpertin.

Keine Entweder-oder-Fragen

Viele würden bei beruflichen Entscheidungen steckenbleiben, „weil sie sich eine Schwarz-Weiß-Frage stellen“, so Stefanie Bickert. „Soll ich etwas verändern, ja oder nein?“ Das erzeuge aber schnell das Gefühl, es gebe nur eine richtige Lösung. Bickert rät stattdessen, mit „Wie“-Fragen zu arbeiten. Etwa: Wie könnte ein nächster realistischer Schritt aussehen? Karrierewege würden heute selten linear verlaufen. „Viele berufliche Wendepunkte ergeben sich eher über Zwischenschritte und nicht durch einen großen Sprung“, ermutigt die Karriereexpertin.

Oft seien es vor allem „diffuse Erwartungen und Befürchtungen“, die uns blockieren, so Bickert. Sie empfiehlt deshalb, Gespräche mit Menschen aus dem gewünschten Arbeitsfeld zu führen, um einen realistischen Einblick zu gewinnen. Solche Informationen können dabei helfen, die eigenen Gedanken im Entscheidungsprozess zu sortieren und zu priorisieren. Im besten Fall erkennen wir, dass die Hürden für einen beruflichen Wechsel kleiner sind als gedacht.

Wer über berufliche Veränderungen nachdenkt, sollte sich überlegen, was einen unabhängig von der fachlichen Qualifikation erfolgreich macht. „Nicht nur der bisherige Titel zählt bei beruflichen Veränderungen, sondern vor allem auch die erlernten Soft Skills“, so Stefanie Bickert. In vielen Rollen seien zum Beispiel Teamfähigkeit oder Kommunikations- und Problemlösungskompetenzen gefragt. Wer die eigenen Stärken kennt und benennen kann, erleichtere sich den nächsten Schritt – auch wenn nicht alles planbar ist. (dpa)

Maschinenbediener (m/w/d)

Aufgabengebiet:

- Einstellen/bedienen/bestücken von Produktionsanlagen
- Wartungs- und Pflegearbeiten an Produktionsanlagen
- Durchführung von Qualitätsprüfungen (Werkerselbstprüfung)
- Erfahrung im Bereich Glas wünschenswert



Produktionshelfer/-mitarbeiter (m/w/d)

Aufgabengebiet:

- Handling von Glas und Spiegeln zwischen den Produktionsschritten
- Durchführung von Qualitätsprüfungen (Werkerselbstprüfung)
- Erfahrung im Bereich Glas wünschenswert

Reinigungskraft (m/w/d)

Aufgabengebiet:

- Reinigung von Büro- und Geschäftsräumlichkeiten
 - Reinigung von Sanitär- und Sozialräumen
- Arbeitszeit nach Absprache flexibel einteilbar
(Stelle auf Stunden-Basis)

 **LECO Glas-, Spiegel- und Kunststoff-Technik GmbH**

 Am Schallerhammer 10-12, 92539 Schönssee

 +49 (0) 96 74 / 92 44 4-0

 info@leco-glas.de

 Nicole Riedl, nicole.riedl@leco-glas.de

 Tel. 09674 / 92444-12, Fax 09674 / 92444-29

www.leco-glas.de

EINSTEIGEN, BITTE

Damit die gemeinsame
Fahrt mit Ihnen und der
Länderbahn beginnen kann



 **Die Länderbahn**

Die Länderbahn sucht gute Mitarbeiter. Momentan zum Beispiel für die Standorte Schwandorf und Regensburg als Fahrgastbetreuer (m/w/d) der Oberpfalzbahn oder als Zugbegleiter mit bahnbetrieblichen Aufgaben (m/w/d) im alex-Verkehr.

GUTES GELD VON ANFANG AN

Gerne arbeiten wir mit Menschen, die schon mitten im Leben stehen: Interessant sind diese Stellenangebote gerade für Quereinsteiger, die dank eines fundierten sechsmonatigen Qualifizierungsprogramms unter anderem an der unternehmenseigenen Eisenbahnschule alle Fähigkeiten und Fertigkeiten erlangen, die sie in einem abwechslungsreichen Berufsalltag benötigen. Und das allerbes-

te daran: einen festen Arbeitsvertrag und gutes Geld gibt es von Anfang an. Damit Sie entspannt ... einsteigen können. Dazu kommen Mitarbeitererrabatte, Freifahrten und bis zu 42 Tage Urlaub.

Als Mitarbeiter (m/w/d) der Länderbahn sind Sie Teil einer Gemeinschaft von über 1000 Kolleginnen und Kollegen. Die Länderbahn hat ihre Wurzeln und ihren Sitz in Viechtach, wo sie schon 1889 gegründet wurde. Unterwegs ist sie in Deutschland, Tschechien und Polen. Noch etwas, was wichtig für Sie ist: Während andere Branchen und Unternehmen schrumpfen, wächst die Länderbahn. Rund 17 Millionen Menschen sind im vergangenen Jahr mit der Länderbahn gereist, das Streckennetz wird ausgebaut.

DAS BRINGEN SIE MIT

Das gibt Ihnen Sicherheit und Entwicklungsmöglichkeiten. Und deshalb braucht die Länderbahn Menschen wie Sie. Als Fahrgastbetreuer bzw. Zugbegleiter (m/w/d) lieben Sie den Kontakt zu unseren Kunden. Sie beraten und helfen gerne. Sie sind bereit, flexibel zu arbeiten, auch an Wochenenden sowie in den Abend- und Nachtstunden, schätzen zugleich die Vorteile, die das bringen kann. Sie sind serviceorientiert, verantwortungsbewusst und haben einen eigenen PKW, mit dem Sie zuverlässig Ihren Einsatzort erreichen können.

Übrigens, ob Zugbegleitung, Kundenbetreuung, Triebfahrzeugführung, Werkstätten oder Verwaltung – als wachsendes Unternehmen bieten wir vielfältige Karrierechancen in allen unseren Arbeitsbereichen. Alter, Herkunft, Geschlecht spielen dabei keine Rolle. Und natürlich gibt es neben dem Direkteinstieg auch Möglichkeiten für unterschiedliche Qualifizierungsprogramme und klassische Berufsausbildungen.

Alle, die nach einer Chance suchen, sich beruflich neu zu orientieren, die auf eine gut bezahlte und krisensichere Anstellung Wert legen, sowie Interesse daran haben, die Mobilitätswende in Deutschland zu begleiten, finden geeignete Informationen auf unserer Webseite:



**STEIGEN SIE EIN!
WIR FREUEN UNS AUF SIE.**

WWW.ZUGSAMMEN.DE/DEIN-EINSTIEG

WENN BEWEGUNG ZUR SPRACHE WIRD

■ Lea Zirkelbach

Wenn die Musik einsetzt, taucht die Weidenerin Lilly „Lilo“ Wenzel in eine Welt ein, in der Hip-Hop weit mehr ist als Bewegung. Zwischen persönlicher Entwicklung und dem Traum, ihre Leidenschaft zum Beruf zu machen, erzählt die 21-Jährige, welche Kraft in der Hip-Hop-Kultur steckt.

Der Bass vibriert durch den Raum. Aus den Boxen dröhnt Musik, während Lilly „Lilo“ Wenzel mitten im Studio steht und den Refrain abwartet. Sobald dieser einsetzt, verändert sich ihr Ausdruck. Sie taucht in einen Zustand ein, den sie selbst als ihr „Alter Ego“ beschreibt. Wenn sie tanzt, spürt man, wie sie den gesamten Raum ausfüllt.

Hip-Hop ist auf Social Media präsenter denn je. Warum begeistert die Szene Generationen?

„Hip-Hop ist ständig in Bewegung. Was in den frühen 2000er-Jahren populär gewesen ist, unterscheidet sich deutlich von heutigen Trends.

Trotzdem ist die Kultur lebendig, vielseitig und begeistert immer noch Menschen verschiedener Generationen. Social Media macht den Sport greifbarer und erfahrbarer und so kann jeder, der möchte, erst einmal im Wohnzimmer starten und sich ausprobieren, ohne gleich im Rampenlicht bei einer Dance Class zu stehen.“

Wie wichtig ist es, die Geschichte und die kulturellen Wurzeln zu verstehen?

Dass Hip-Hop mehr als reine Bewegungsmuster ist, wird schnell deutlich. „Um Hip-Hop wirklich tanzen zu können, muss man sich definitiv mit den Ursprüngen beschäftigen. Die Geschichte ist eng mit Street Dance, gesellschaftlichen Entwicklungen wie Gang-Rivalitäten und der afroamerikanischen Kultur verbunden. Wer tiefer eintauchen will, sollte sich informieren und mit den Wurzeln der Bewegung und auch der Musik auseinandersetzen.“

Wie hilft Tanzen dabei, abzuschalten und den Kopf freizubekommen?

Es sei Leidenschaft, Gemeinschaft und gleichzeitig ein Weg, Gefühle zu verarbeiten. „Hip-Hop ist wie Therapie“, beschreibt

sie. Sie könne Emotionen ausleben – Freude, Trauer, Unsicherheit – könne sich selbst besser kennenlernen und den Alltag hinter sich lassen. Bereits als Kind tanzte Lilo viel und gerne, insbesondere gemeinsam mit ihrer Mutter, später dann für einige Zeit Jazz Dance. Zum Hip-Hop kam sie erst zufällig durch eine Freundin, die sie an den Hip-Hop und die Community, in der sie bis heute zu Hause ist, heranführte.

Auf welche Hürden stoßen Anfänger am häufigsten?

Lilo erinnert sich an ihre ersten Classes: „Man schämt sich, neue Bewegungen auszu probieren, die nichts mit dem Alltag zu tun haben. Außerdem vergleicht man sich ständig mit anderen. Erst mit der Zeit wächst das Selbstvertrauen und man findet durch diesen Ausdruck einen neuen Zugang zu sich selbst.“ Auf die oft gestellte Frage, was wichtiger sei – Taktgefühl, Technik oder Spaß –, hat sie eine differenzierte Antwort: „Kommt darauf an, was das Tanzen für dich ist. Als Hobby? Dann hab Spaß dran. Tanzen kann auch bedeuten, im Auto einen guten Song zu hören und dazu zu viben.“ Wer professionell arbeiten wolle, müsse selbstverständlich Zeit in Technik und Training investieren.

Wie findet man seinen eigenen Stil oder sogar seinen „Signature Move“?

Rund ein Jahr habe es gedauert, bis bei ihr der berühmte „Klick“-Moment kam. „Ab da habe ich die Bewegungen und die Musik verstanden.“ Der sogenannte „Signature Move“ sei etwas sehr Individuelles. Manche finden ihn schnell, andere brauchen Jahre. Lilo selbst befinde sich immer noch im Entwicklungsprozess. „Er ist bis heute nicht zu 100 Prozent da“, verrät sie. „Je mehr man aber loslässt und sich traut, verletzlich zu sein, desto stärker kommt die eigene Persönlichkeit im Tanz zum Vorschein und irgendwann kommt der Moment, in dem bestimmte Moves einen auszeichnen.“

Wie anspruchsvoll ist Hip-Hop aus sportlicher Sicht?

Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft spielten eine wichtige Rolle. Deshalb ergänzt sie ihr Training regelmäßig durch Kraftsport. Nur so könnten viele Bewegungen sicher und sauber ausgeführt werden. Zusätzlich trainiert sie in

einem Tanzkollektiv, das an Wettbewerben teilnimmt und auf großen Bühnen performt. Dort gehören intensive Trainingseinheiten und sogenannte Power Sessions zum Alltag. „Tanzen ist kein Sport“, höre sie dennoch immer wieder. Dabei würden Tänzer aufgrund der körperlichen Anforderungen längst als Athleten eingestuft. Neben den körperlichen Vorteilen habe sich auch ihr Selbstvertrauen verändert. Das Tanzen habe ihr geholfen, neue Seiten an sich zu entdecken, ihr „Alter Ego“ kennenzulernen und manchmal sogar das innere Kind wiederzufinden.

Welche Vorurteile begegnen dir rund um Hip-Hop immer wieder?

„Hip-Hop ist angeblich ‚ghetto‘“, erzählt Lilo. Das habe nicht nur wegen der Songtexte, sondern auch oft mit dem Kleidungsstil zu tun. Sie selbst setzt beim Training eher auf locker sitzende Klamotten, eine Anlehnung an den „Vibe“ von Hip-Hop und den Lifestyle. Jede Tanzkultur habe seine eigene Ästhetik, die die Bewegungen unterstütze. Ebenso ihr Wunsch, ihr Hobby zum Beruf zu machen, wird nicht immer ernst genommen. Sie möchte das Tanzen professionell betreiben und unterrichtet bereits heute Female-Hip-Hop-Kurse in einer Weidener Tanzschule, die außerdem verschiedene Tanzstile wie Breakdance, Heels, und K-Pop anbietet. Der Unterschied zum klassischen Hip-Hop? Charakteristische Elemente werden durch einen „female touch“ ergänzt, wie sie erklärt.

Welche Rolle spielt die Gemeinschaft in der Hip-Hop-Kultur?

„Die Community ist entscheidend“, sagt sie. Wie stark dieses Gemeinschaftsgefühl sein kann, habe sie erst kürzlich bei einem Tanzcamp erlebt. Dort sei die besondere Atmosphäre der Hip-Hop-Szene deutlich spürbar gewesen: „Menschen motivieren einander und schaffen einen Raum, in dem niemand bewertet wird, man kann einfach man selbst sein. Das ist die Basis von Hip-Hop.“ Mit anderen zu tanzen, die genauso gerne ihren Körper erforschen und herausfinden möchten, was alles möglich ist, mache einfach Spaß. „Man vibet zusammen, lernt voneinander und unterstützt sich gegenseitig. Es geht nicht um Leistungsdruck, sondern darum, Leidenschaft zu teilen und gemeinsam Freude am Tanzen zu haben. Besonders

inspirierend ist es, von international bekannten Künstlern zu lernen, die bereits mit Stars auf den großen Bühnen der Welt aufgetreten sind, und etwas von diesem Spirit in die eigene Class mitzunehmen.“

Was kann Hip-Hop vermitteln, das über die Bewegung hinausgeht?

„Beim Tanzen können Menschen zeigen, wer sie sind oder wer sie sein möchten. Sie können Gefühle ausdrücken, in andere Rollen schlüpfen oder neue Facetten ihrer Persönlichkeit entdecken.“ Auch Lilos eigene Choreografien entstehen aus diesem Gedanken heraus. Meist beginnt alles mit einem Lied. Gefällt ihr die Musik, sammelt sie Inspirationen, probiert Bewegungen aus und entwickelt die Ideen zu Hause im Wohnzimmer weiter. Für sie gehört zum Lehren jedoch weit mehr als das Vermitteln von Schritten. Eine gute Tanzlehrerin müsse Menschen zusammenbringen, unterschiedliche Charaktere fördern, auf individuelle Bedürfnisse eingehen und ein Umfeld schaffen, in dem aus

„**BEIM TANZEN KÖNNEN MENSCHEN ZEIGEN, WER SIE SIND ODER WER SIE SEIN MÖCHTEN.**“

Fremden Freunde werden. Gerade der Spagat zwischen Schülerin und Lehrerin mache den Reiz aus.

Welchen Rat würdest du Menschen geben, die anfangen wollen zu tanzen?

„Einfach machen! Das ist in vielen Lebenslagen so. Man sollte sich immer fragen, was im schlimmsten Fall passieren kann, möglicherweise, dass man sich am Anfang schwertut, einer Choreo zu folgen oder in den Flow eines Liedes reinzukommen, aber das muss jeder üben.“ Man braucht mehr Unterstützung bei der Schrittfolge? „Kein Problem.“

Für Lilo steht fest: Hip-Hop ist weit mehr als ein Tanzstil. Es ist Ausdruck, Gemeinschaft und ein Weg, immer wieder neue Seiten an sich selbst zu entdecken.

CORPORATE HEALTH

Investition in Menschen und Unternehmenserfolg in der Oberpfalz

Foto: Lea Zirkelbach

Die größten Arbeitgeber der Oberpfalz investieren längst nicht mehr ausschließlich in Maschinen, Digitalisierung oder Automatisierung. Sie investieren in den wichtigsten Erfolgsfaktor ihres Unternehmens: die Gesundheit ihrer Mitarbeiter.

Denn Fachkräfte bleiben dort, wo Gesundheit gelebt wird.

Gesunde Mitarbeiter sind seltener krank, leistungsfähiger und motivierter – und machen Unternehmen zukunftssicher.

PRÄVENTION IST HEUTE CHEFSACHE.

Krankenstände steigen. Emotionale Belastungen nehmen zu. Der Fachkräftemangel verschärft sich.

Die Antwort liegt nicht erst im Krankheitsfall. Sie beginnt viel früher – mit gezielter Prävention und Gesundheitsvorsorge, bevor Beschwerden auftreten und Ausfälle entstehen.

Entscheidend ist, Risiken frühzeitig zu erkennen, Belastungen zu verstehen und Potenziale zu stärken. Nur wer den aktuellen Gesundheitszustand kennt, kann gezielt handeln und langfristig etwas verändern.

Das Zentrum für Leistungsdiagnostik und Sportmedizin liefert die wissenschaftlich fundierte Grundlage – mit umfassenden Gesundheitschecks und Check-ups für Mitarbeiter, Führungskräfte und Athleten des Lebens. In der Region, für die Region.

ERFOLGREICHE UNTERNEHMEN. GESUNDE TEAMS.

Gesunde Mitarbeiter sind produktiver, motivierter und bleiben länger im Unternehmen. Prävention stärkt nicht nur das Wohlbefinden – sie stärkt Ihr Unternehmen.



Weniger
Ausfallzeiten



Mehr Energie &
Leistungsfähigkeit



Höhere
Motivation im Team



Bessere Bindung &
weniger Fluktuation



Stärkeres Image als
gesunder Arbeitgeber

ZWEI GESCHÄFTSFÜHRER. EINE ÜBERZEUGUNG.



**Prof. Dr. med.
habil. Christian
Schmidkonz
MHBA**
Sportmediziner



Unternehmen investieren heute Millionen in Technik und Digitalisierung. Die wichtigste Investition bleibt jedoch der Mensch. Wer Gesundheit und Prävention fördert, steigert Motivation, Leistungsfähigkeit und Arbeitgeberattraktivität.



**Christian
Wolf**
Master of Arts BGM
Master of Science



Prävention bedeutet nicht, Krankheiten zu behandeln. Prävention bedeutet, sie gar nicht erst entstehen zu lassen. Genau darin liegt der größte wirtschaftliche Nutzen für Unternehmen.

STIMMEN AUS DER WIRTSCHAFT



Wer Fachkräfte gewinnen und langfristig halten möchte, muss heute mehr bieten als ein gutes Gehalt. Prävention zahlt sich aus – für Mitarbeiter ebenso wie für das Unternehmen.



Mit unseren Gesundheits-Check-ups schaffen wir einen einfachen, vertraulichen und professionellen Einstieg: Mitarbeitende erhalten einen klaren Überblick über relevante Gesundheitswerte und mögliche nächste Schritte auf wissenschaftlicher Basis.

UNSER ANGEBOT: GESUNDHEITSCHECKS & CHECK-UPS

Für Mitarbeiter. Für Führungskräfte. Für Athleten des Lebens.



Leistungs- diagnostik

Fitness, Ausdauer,
Kraft & Belastbarkeit



Umfassende Gesundheitschecks

Blutanalysen,
Vitalwerte und mehr



Regeneration & Erholung

Schlafqualität, Erholung
& Belastungsbalance



Bewegungs- & Leistungschecks

Mobilität, Haltung,
Bewegungseffizienz



Individuelle Auswertung & Empfehlungen

Verständlich, kompakt
und umsetzbar

Vektoren: M.Style – stock.adobe.com

GESUNDHEIT BEGINNT NICHT IM KRANKHEITSFALL. SIE BEGINNT HEUTE. GEMEINSAM.

Für Ihre Mitarbeiter. Für Ihr Unternehmen. Für Ihren Erfolg.



WERDEN SIE ZUM GESUNDHEITS-ARBEITGEBER.

Wir begleiten Sie auf dem Weg zu mehr
Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Weiteres Interesse?

Code scannen und
Beratungstermin vereinbaren.



www.z-l-s.de

6

FRAGEN AN:
CHRISTIAN
FELBER

work:life OBERPFALZ



Ein Österreicher will die **Wirtschaft** umkrempeln

■ Reiner Wittmann

Der Politologe Christian Felber war auf einer Konferenz der OTH in Amberg zu Gast, wo er über sein Konzept einer gemeinwohlorientierten Wirtschaft referierte. Ein Element auf Unternehmensebene sind „Gemeinwohl-Bilanzen“, die zeigen sollen, wie sich ein Betrieb ins Gemeinwohl einbringt. „work:life OBERPFALZ“ sprach mit ihm.

1 Höher, schneller, weiter: Alles strebt nach Superlativen und Wachstum. Ist das gut für uns und die Welt?

Christian Felber: „Das Krebsgeschwür lässt grüßen. Glückliche, ausgeglichene und verbundene Menschen streben nach Sinn, stabilen Beziehungen und einer intakten Umwelt. Das sind die Voraussetzungen für soziales, emotionales, geistiges und spirituelles Wachstum. Der Produktivitäts-, Konsum- und Beschleunigungswahn des aktuellen Wirtschaftssystems macht uns krank.“

2 Kann man als Einzelner aus dieser Wachstumseuphorie überhaupt aussteigen, ohne als „Loser“ da zu stehen?

„Die Prüfung besteht darin, standzuhalten, wenn man für eine gesunde und stimmige

Entscheidung als ‚Loser‘, verrückt oder sogar als gefährlich angesehen wird. Wenn man die Alternative authentisch lebt, ist es nur eine Frage der Zeit, bis andere nachfolgen“

3 Mit einer „Gemeinwohl-Ökonomie“ wollen Sie eine Alternative bieten. Wie kann das gehen?

„Indem wir uns über das eigentliche Ziel des Wirtschaftens klar werden. Rendite, Profit und BIP-Wachstum sind es wohl kaum. Das Gemeinwohl kann demokratisch bestimmt werden, dann wird uns allen bewusst, was tatsächlich zählt im Leben: von der Befriedigung aller Grundbedürfnisse über die Einhaltung von Grundwerten bis zum Schutz der Grundrechte.“

4 Gibt es bereits Firmen, die die von Ihnen geforderten Gemeinwohl-Bilanzen aufstellen?

„Vaude, Voelkel, Neumarkter Lammsbräu, Sparda-Bank München, WBS-Training, We-Tell, Sonnentor ...“

5 Hat das nicht einfach eine Feigenblatt-Funktion?

„Falls Sie ‚Greenwashing‘ meinen: Wer sich auf den Weg der Gemeinwohl-Bilanz einlässt, kann maximal 1.000 Punkte erreichen, aber auch minus 3.600 Punkte. Das dient der Verhinderung der ‚Verrechnung‘ von gemeinwohlschädigenden Strategien, wie dem Profitieren von Menschenrechtsverletzungen in der Zulieferkette oder dem Verschieben von Gewinnen in Steueroasen, mit einzelnen guten Taten. Die Gemeinwohl-Ökonomie meint

es ernst und schlägt die Ablöse des Kapitalismus durch ein zukunftsfähiges Wirtschaftsmodell vor.“

6 Zeitreise ins Jahr 2050: Welches positive Szenario halten Sie für möglich?

„Die ersten Länder messen wirtschaftlichen Erfolg mit dem demokratisch komponierten Gemeinwohl-Produkt, darin sind Klimastabilität und Artenvielfalt genauso enthalten wie der soziale Zusammenhalt und Verteilungsgerechtigkeit. Unternehmen, die hier konsequent beitragen, leben leichter. Jene, die in der alten Welt verhaftet bleiben, gehen nach und nach in die Insolvenz.“

Zur Person:

Christian Felber, ist Buchautor, Hochschullehrer und freier Tänzer in Wien. Das Gründungsmitglied von Attac Österreich will als Initiator des Konzepts der Gemeinwohl-Ökonomie unser Wirtschaften neu ausrichten. Felber versteht sich als Theoretiker und Aktivist in einem und hat mehrere Bestseller geschrieben. Sein Buch „Gemeinwohl-Ökonomie“ schaffte es 2021 auf die „Spiegel“-Bestsellerliste. Informationen zu seinem Denkmodell gibt es unter anderem auf germany.econgood.org.



Zu einem Beitrag von Oberpfalz TV über die Konferenz und Christian Felber führt dieser QR-Code:



So viel verdienen die Deutschen

Im vergangenen Jahr lag der Median der monatlichen Vollzeit-Bruttogehälter bei 4.217 Euro.



© svetazi - stock.adobe.com

Reiner Wittmann

Im Sommer hat die Bundesagentur für Arbeit Zahlen zu den in Deutschland im Jahr 2025 verdienten Bruttogehältern veröffentlicht. Eine zentrale Erkenntnis: Der Anstieg der Gehälter lag über der Inflation. Als wichtige Messlatte gilt dabei das sogenannte Mediangehalt. Der Median ist ein Mittelwert, bei dem genauso viele Vollzeitbeschäftigte darunter wie darüber liegen. Gegenüber dem arithmetischem Mittel liegt der Vorteil dieser Berechnungsweise, das zum Beispiel Einkommensmillionäre den Durchschnitt nicht nach oben verzerren.

Gemäß der Zahlen der Bundesagentur lag der Median im Jahr 2025 bei 4.217 Euro. Das seien 203 Euro mehr als im Vorjahr und ein Anstieg um 5,1 Prozent. Im gleichen Zeitraum, 2025, lag die Inflationsrate bei durchschnittlich 2,2 Prozent. Das deutliche Plus erklärt die Bundesagentur „insbesondere mit Entgeltzuwachsen in Folge von höheren Tarifabschlüssen“. Viele Arbeitnehmer dürften also in Betrieben mit Tarifbindung besser fahren, als in Unternehmen, die sich aus der Tarifbindung verabschiedet haben.

Bayern hatten 4.363 Euro

Allerdings gibt es bei der Gehaltsentwicklung naturgemäß deutliche regionale Unterschiede. So lag der Spitzenwert im vergangenen Jahr in Hamburg mit 4.768 Euro im Monat, in Thüringen bei 3.508 Euro, in Mecklenburg-Vorpommern bei 3.497 Euro. Für Bayern ist ein Median-Gehalt von 4.363 Euro ausgewiesen. Nicht nur regionale Unterschiede gibt es, sondern auch Unterschiede bei den Bruttogehältern von Männern und Frauen. „Während das Medianentgelt der Männer bei 4.328 Euro lag, erzielten Frauen 4.019 Euro“, schreibt die Bundesagentur in einer Pressemeldung. Und weiter: „Dieser sogenannte unbereinigte Gender-Pay-Gap hat verschiedene Ursachen. Eine entscheidende Rolle spielen dabei die unterschiedlichen Be-

rufsfelder bzw. Branchenschwerpunkte von Frauen und Männern. Auch die bei Frauen häufiger vorkommenden familienbedingten Erwerbsunterbrechungen verzögern oder verhindern teilweise Aufstiegschancen und in diesem Zuge höhere Erwerbseinkommen.“ Auch der Berufsabschluss wirkt sich aus. Wer keinen hat, verdiente im vergangenen Jahr im Mittel 3.133 Euro, wer einen anerkannten Berufsabschluss vorweisen konnte, erzielte durchschnittlich 4.069 Euro. Akademiker kamen dagegen im Mittel auf 6.146 Euro. Die Bundesagentur schreibt weiter: „Mit zunehmendem Lebensalter – was in der Regel auch mit größerer Berufserfahrung einhergeht – steigt bei den Beschäftigten das Entgelt im

Median. Arbeitnehmende unter 25 Jahren erzielten im Mittel 3.202 Euro, 25- bis unter 55-Jährige 4.286 Euro. Die Arbeitnehmenden 55-Jahre-plus erwirtschafteten ein Medianentgelt von 4.362 Euro.“ Tatsächlich liegen die Medianentgelte aber höher. Zum einen erfasst die Bundesagentur nur Löhne und Gehälter bis zur Beitragsbemessungsgrenze. Nicht erfasst sind auch Jahressonderleistungen.

Wer seine Verdienstmöglichkeiten generell einschätzen möchte, kann den „Entgeltatlas“ der Bundesagentur für Arbeit konsultieren (siehe QR-Code).



Die MITRAS Materials GmbH entwickelt, produziert und verkauft thermoplastische Halbzeuge in Form von Kunststoffplatten.

Wir suchen:

Kunststoff- und Kautschuktechnologe (m/w/d)
Produktionsmitarbeiter (m/w/d)

Nähere Infos zu den einzelnen Stellenausschreibungen finden Sie auf unserer Homepage www.mitras-materials.com unter Unternehmen/Karriere

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!
Gerne auch per Email an bewerbung@mitras-materials.com

MITRAS MATERIALS
...THE BLUE SOLUTION

Member of  **senata** Group

Friedrich-Ochs-Str. 2, 92637 Weiden

AUSZEIT AM TEGERNSEE

Die letzten warmen Tage des Spätsommers genießen und dem stressigen Alltag entfliehen: Das Bayerische Seeland bietet zahlreiche Ziele für einen erholsamen Kurztrip. Eines ist der Tegernsee, der von Amberg aus in weniger als drei Stunden erreichbar ist.

Nur rund eine Stunde von München entfernt, eingebettet zwischen Alpenpanorama und glasklarem Wasser, liegt eines der attraktivsten Reiseziele Süddeutschlands. Die Region begeistert mit einer Mischung aus Natur, Bewegungsmöglichkeit und Erholung.

Besonders „Gipfelstürmer“ kommen rund um den Tegernsee auf ihre Kosten. Zahlreiche Wanderwege führen durch die Voralpenlandschaft. Wer eine sportlichere Herausforderung sucht, kann den **Wallberg**, den Hausberg des Tegernsees, erklimmen. Für Auf- und Abstieg sollten je nach Route rund zweieinhalb bis drei Stunden eingeplant werden, bis zum Gipfel sind es zusätzlich etwa 30 Minuten. Alternativ lässt sich ein Teil der Strecke bequem mit der Wallbergbahn zurücklegen. Oben angekommen laden weitere Wege zu Erkundungstouren ein, beispielsweise zum nahegelegenen **Setzberg** oder zum **Risserkogel**. Auch Themen- und Naturlehrpfade führen über die Bergkämme. Unterwegs bietet sich immer wieder die Ge-

legenheit für eine zünftige Brotzeit oder eine Erfrischung auf einer der zahlreichen Almen. Bei guter Sicht reicht der Blick über die umliegende Bergwelt bis hin zum Karwendelgebirge, den Hohen Tauern und zur Zugspitze.

Wer den besonderen Adrenalinkick sucht, kann sich am Paragliding versuchen. Vor allem vom Wallberg aus starten regelmäßige Gleitschirmflieger und schmücken den Himmel über dem Tegernsee.

Zu einer der bekanntesten Touren zu Fuß oder mit dem Rad zählt auch der **Panorama Wanderweg Tegernsee**, der rund um den See führt. Teile der Route verlaufen über den familienfreundlichen Tegernseer Höhenweg Nord und den Tegernseer Höhenweg Süd.

Zur Beförderung von Schülerinnen und Schülern, suchen wir ab dem neuen Schuljahr für den Raum Nabburg, Pfreimd, Schwarzenfeld und Umgebung

Fahrer und Fahrer/innen

(m/w/d)

in Teilzeit oder auf 603,-€-Basis

Bewerbungen telefonisch
0941/6408760 oder schriftlich an:

StaDe Personenbeförderung

Hermann-Köhl-Straße 2a, 93049 Regensburg



An warmen Spätsommertagen laden Badeplätze rund um den Tegernsee zu einer erfrischenden Auszeit ein. Das klare Wasser sorgt selbst nach sonnigen Wanderungen für angenehme Abkühlung. Wer lieber schattige Schluchten und fließendes Wasser bevorzugt, findet mit einer **Klamm**, eine naturnahe und erfrischende Alternative. An regnerischen Tagen bieten eine Vielzahl an Wellnessmöglichkeiten die gewünschte Entspannung.

Auch vom Wasser aus lässt sich die Region wunderbar erkunden. Die beschaulichen Orte rund um den Tegernsee, darunter **Gmund, Tegernsee, Rottach-Egern und Bad Wiessee**, sind durch die Tegernsee-Schiffahrt miteinander verbunden. Die Schiffe verkehren regelmäßig zwischen den einzelnen Anlegestellen und ermöglichen entspannte Ausflüge mit stetigem Blick auf die umliegende Berglandschaft.

Kleiner Tipp: Viele Unterkünfte bieten eine Gästekarte an, mit der Urlauber öffentliche Verkehrsmittel nutzen und bei zahlreichen Freizeitangeboten Vergünstigungen erhalten.

Achtsam und entspannt

Mit kurzen Achtsamkeitsübungen leichter durch den Arbeitstag kommen

© Prostock-studio – stock.adobe.com

Sie können sich zum Beispiel für **ein bis drei Minuten auf Ihren Atem konzentrieren**. Schließen Sie dazu die Augen oder blicken Sie sanft nach unten und spüren Sie bewusst, wie die Luft durch Ihre Nase ein- und ausströmt. Diese einfache Übung beruhigt Ihr Nervensystem und hilft, Stress abzubauen.

Eine weitere Möglichkeit ist ein schneller **Körpercheck**: Schließen Sie für etwa zwei Minuten die Augen und scannen Sie Ihren Körper von den Zehen bis zum Kopf. Wo spüren Sie Anspannung? Atmen Sie bewusst in diese Stellen hinein, um Verspannungen zu lösen und wieder präsenter zu werden.

Auch **kleine Bewegungen** können helfen: Strecken Sie sich im Sitzen, kreisen Sie mit den Schultern oder wippen Sie mit den Füßen. Selbst ein kurzer, bewusster Spaziergang von nur zehn Schritten, bei dem Sie jeden Fußabdruck spüren, kann Wunder wirken. Solche Mikro-Bewegungen durchbrechen Starre und fördern Ihre Durchblutung und Achtsamkeit.

Ein weiterer Tipp ist der **Sinnesanker**: Nehmen Sie sich nur 30 Sekunden Zeit, um bewusst drei Dinge wahrzunehmen – zum Beispiel, was Sie hören, was Sie sehen und was Sie spüren, etwa die Tastatur unter Ihren Fingern. Diese Übung unterbricht Grübelgedanken und schärft Ihre Wahrnehmung.

Oder probieren Sie eine **Mini-Meditation am Schreibtisch**: Legen Sie die Hände auf

Ihren Bauch und atmen Sie tief ein (vier Sekunden), halten Sie den Atem (vier Sekunden) und atmen Sie langsam aus (sechs Sekunden). Schon drei bis fünf Wiederholungen können Ihren Puls senken und Ihren Geist klären.

Nutzen Sie auch **Alltagssituationen als Anker für Achtsamkeit** – zum Beispiel, indem Sie den ersten Schluck Kaffee bewusst trinken oder vor dem Öffnen einer E-Mail kurz durchatmen. Oder Sie genießen mittags ganz bewusst das Grün draußen. (exb/tt)

LIEBE OHNE ALGORITHMUS

Persönliche Partnervermittlung seit 1986

Wir nehmen uns Zeit für Sie – für eine Partnerschaft, die bleibt.



PERSÖNLICHE GESPRÄCHE

Wir nehmen uns Zeit, Sie wirklich kennenzulernen.



DISKRET & SERIÖS

Ihre Daten und Wünsche bleiben bei uns in guten Händen.



FÜR SINGLES JEDEN ALTERS

Von jungen Singles bis 70+ – Liebe kennt kein Alter.



ÜBER 40 JAHRE ERFAHRUNG

Bereits über 3000 Menschen wurden zusammengeführt.

Sie suchen keine endlosen Kontakte, sondern eine echte Partnerschaft?

Reinhold Lang begleitet Sie persönlich auf dem Weg zu einer passenden Beziehung. Individuell, vertrauensvoll und mit Fingerspitzengefühl.

PARTNERVERMITTLUNG
FORTUNA

*Menschen zusammenbringen.
Seit 1986.*



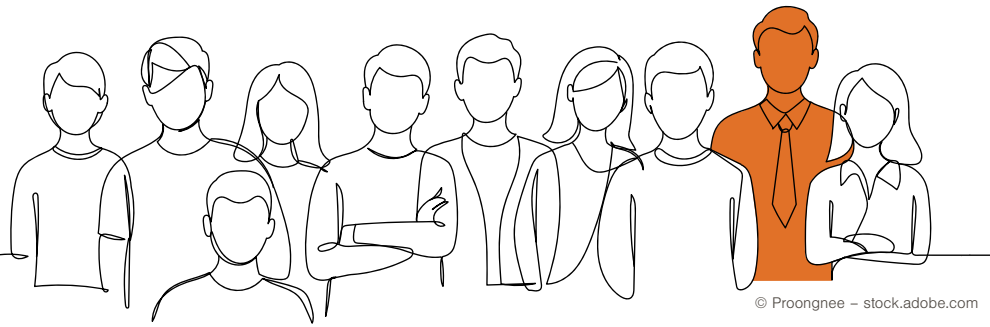
LIEBE
BEGINNT MIT
VERTRAUEN



Reinhold Lang
Schaberstraße 36
92637 Weiden

☎ 0961 5320
✉ pvfortuna@aol.com
🌐 www.pv-fortuna.de

Rollenwechsel im gleichen Umfeld: Wer zur Führungskraft aufsteigt, womöglich sogar noch im eigenen Team, steht vor anderen Herausforderungen als bisher. Worauf es dann ankommt.



© Proongnee – stock.adobe.com

Plötzlich Führungskraft

Vorher Fachexperte, jetzt Leitungsfunktion – das hat weitreichende Auswirkungen. Wer bisher Mitarbeiterin war und jetzt Vorgesetzte, findet sich in einem ganz neuen Berufsbild wieder, sagt Leadership Coach Gesa Weinand. Dieses Berufsbild lautet „Führungskraft“ – „und das ist nach meinem Dafürhalten ein Ausbildungsberuf“, sagt Weinand, die Senior Coach im Deutschen Bundesverband Coaching (DBVC) ist. Ihre Erfahrung: „Das erste Jahr in dieser neuen Rolle ist so herausfordernd, dass sich die meisten völlig überfordert fühlen.“ Wichtig

sei gute und begleitende Unterstützung mit viel Reflexion. Das sind die Knackpunkte laut der Expertin ...

Ganz andere Aufgaben

War man vorher fachlich Experte oder Expertin, tritt dieses Fachwissen nun deutlich in den Hintergrund – und zwar je mehr, je weniger man selbst noch im Team inhaltlich mitarbeitet. Stattdessen stehen neue Anforderungen an, etwa ein Meeting zu gestalten, Mitarbeitergespräche zu führen oder

Aufgaben im Team zu koordinieren. Tipps: Investieren Sie in Weiterbildung, etwa durch Seminare, Bücher, Online-Kurse. Suchen Sie aktiv einen Mentor oder eine Mentorin. Fordern Sie regelmäßig Feedback vom Team ein.

Neue Identität

Entscheidend und oft vernachlässigt ist laut Gesa Weinand die mentale Herausforderung. „Sie müssen das loslassen, worin Sie vorher richtig gut waren und viel Wertschätzung erfahren haben. Damit lassen Sie quasi Ihre Identität los“, sagt sie. „In der neuen Rolle sind Sie auf einmal wieder Lehrling.“ Tipps: Lassen Sie sich auf die neue Rolle ein – und seien Sie geduldig. So ein Übergang erfordert Zeit. Wichtig ist, sich selbst zu reflektieren und immer wieder neu auszurichten. Entwickeln Sie eine Vorstellung davon, wie Ihr eigener Führungsstil aussehen soll.

Veränderte Beziehungen

Als Führungskraft ist man nicht mehr einer oder eine von vielen. „Viele wollen immer noch gerne gleich sein mit den anderen“, sagt die Coachin. „Sie sind aber qua Rolle anders.“ Wichtig sei, diese neue Rolle bewusst anzunehmen. Dazu gehört auch, sich klarzumachen: Wie viel Distanz, wie viel Nähe will ich zu dem Team haben? „Die Akzeptanz durch das Team in Ihrer neuen Rolle hängt davon ab, wie klar Sie an der Stelle sind“, sagt Gesa Weinand. Tipps: Kommunizieren Sie klar und offen. Setzen Sie sich mit dem Team zusammen, erklären Sie Ihre neue Rolle und was Sie gemeinsam erreichen wollen. Seien Sie transparent in Ihren Erwartungen und hören Sie auf Bedürfnisse und Bedenken. Nehmen Sie sich Zeit, Einzelgespräche mit jedem Teammitglied zu führen.

(dpa)

CECIL

Für unsere Filialen im Cecil Store Amberg suchen wir Verstärkung für unser Team!

Verkäuferin / Textilfachangestellte (m/w/d) im Cecil Store in Voll- und Teilzeit

DAS ERWARTET DICH BEI UNS:

- Persönliche, ehrliche und typgerechte Beratung unserer Kundinnen
- Aktiver Verkauf und Aufbau von Stammkundenbeziehungen
- Kreative Warenpräsentation nach modernen Visual-Merchandising-Richtlinien
- Annahme, Auszeichnung und Pflege der Ware
- Kassiertätigkeiten sowie Umgang mit unserem Warenwirtschaftssystem
- Mitgestaltung einer inspirierenden Verkaufsfläche

DAS BRINGST DU MIT:

- Ausbildung im Einzelhandel oder Erfahrung im Modeverkauf – aber kein Muss
- Begeisterung für Mode und Trends
- Freude am Umgang mit Menschen und Servicebewusstsein
- Teamgeist, Zuverlässigkeit und Eigeninitiative
- Flexibilität und Einsatzbereitschaft – auch samstags

Wir freuen uns auf Deine Bewerbung: Auch als Quereinsteiger (m/w/d) bist Du bei uns herzlich willkommen!

Was für uns zählt: Deine Motivation und Deine positive Ausstrahlung. Du möchtest Verantwortung übernehmen, liebst Mode und bringst Führungserfahrung mit? Dann freuen wir uns auf Deine Bewerbung – unkompliziert und direkt.

Komme gerne persönlich bei uns im Store vorbei oder kontaktiere uns per:
E-Mail: bewerbung@flemmingtex.de Telefon: 0172 8408238

work:life OBERPFALZ



Merken Sie sich schon jetzt
den nächsten Termin vor:

18.12.2026

Interesse geweckt?

Melden Sie sich bei
Eva-Maria Irlbacher

Tel. 0961 | 85-212
eva-maria.irlbacher@
oberpfalzmedien.de

oberpfalz
medien

Reinklicken und Traumjob finden – auf dem großen Stellenportal für die Region

Sie möchten auch offene Stellen anbieten?
Kontaktieren Sie uns unter Telefon 0961/85-330
oder per E-mail: stellen@oberpfalzmedien.de

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

**DIE ZUKUNFT GESTALTEN.
JETZT BEWERBEN.**



Sie suchen einen guten, sicheren Job?

Wir brauchen Verstärkung!

Wir suchen für die amerikanischen
Schulen in Grafenwöhr, Netzaberg
und Vilseck

LANDSCHAFTSGÄRTNER und HELFER (m/w/d) -

unbefristet

zur Reinigung und Pflege von
Wegen, Plätzen und Grünflächen
und für den Winterdienst.

Wir bieten eine attraktive Vergütung
und ein freundliches,
schlagkräftiges Team.

Interesse geweckt?...

Kontakt: CE GmbH
Telefon: 01520 – 4953921

KZ-Gedenkstätte
Flossenbürg STIFTUNG
BAYERISCHE GEDENKSTÄTTEN

Die KZ-Gedenkstätte Flossenbürg
sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n

Gärtner/in (m/w/d)

in Vollzeit, unbefristet, vergütet max. mit
Entgeltgruppe 6 TV-L.

Alle Informationen zu den Aufgabenbereichen und zum
Bewerbungsverfahren auf
www.gedenkstaette-flossenbuerg.de

Sebald
System am Bau

Wir sind ein mittelständisches und über
Generationen erfolgreiches Fertigteilwerk
in der Gemeinde Ebermannsdorf -
Industriegebiet Schafhof

Wir suchen zum nächstmöglichen Termin eine

kaufmännische Fachkraft (m/w/d) in Teilzeit

Ihre Aufgaben

- Fakturierung
- Unterstützung und Urlaubsvertretung in der Disposition

Ihr Profil

- abgeschlossene kaufmännische Ausbildung
- Freude am Umgang mit Menschen
- genaue und selbstständige Arbeitsweise
- Interesse an einem abwechslungsreichen Aufgabengebiet

Wir bieten

- Selbstständige Arbeitsweise in einem familiengeführten Unternehmen
- Eine verantwortungsvolle und langfristige Position in Augenhöhe mit der Geschäftsleitung

Bewerbung an:

Sebald GmbH, Untere Zell 2, 92263 Ebermannsdorf,
angelika-birner@sebald-baustoffe.de

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 ordent-
liches 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

EIN JOB FÜR DICH?

Vollzeit

unbefristet

Beamter 3. QE
oder BL II/AL II

Geschäftsleiter/in
(m/w/d)

Jetzt bewerben!



www.wernberg-koeblitz.de/
Stellenausschreibungen



Amt für Ländliche Entwicklung
Oberpfalz



Das Amt für Ländliche Entwicklung Oberpfalz
bietet zum 20. September 2027 mehrere
Bildungsverträge für ein

**Duales Studium
Geoinformatik und Landmanagement**



Die vollständigen Stellenaus-
schreibungen finden Sie unter
[www.landentwicklung.bayern.de/](http://www.landentwicklung.bayern.de/karrierechancen)
karrierechancen

Bei Interesse senden Sie bitte Ihre vollständigen
Bewerbungsunterlagen bis **31. Oktober 2026** als PDF-
Datei per E-Mail an Bewerbung@ale-opf.bayern.de



Wir bilden aus!

Ausbildungsberufe 2027
bei Oberpfalz Medien

Kaufleute

für Büromanagement (m/w/d)

Medienkaufleute

Digital & Print (m/w/d)

Fachinformatiker

Daten- & Prozessanalyse (m/w/d)

Medientechnologe

Druck (m/w/d)

Mediengestalter

Bild & Ton (m/w/d)

Mediengestalter

Digital & Print (m/w/d)

Volontäre

in der Redaktion (m/w/d)

Studium & Volontariat

Studiengang Ressortjournalismus (m/w/d)



Informiere dich
über unsere
Ausbildungsberufe

