

Geld ist längst nicht alles

CHANCE Sechs Gründe für eine Karriere jenseits der Großstadt

In Deutschland mangelt es an Fachkräften: In vielen Branchen müssen Unternehmen um gut ausgebildete Mitarbeiter werben. Aber was ist den jungen Leuten heute wichtig? Der Job sollte nicht nur gut bezahlt sein, sondern vor allem auch in einem angenehmen Arbeitsklima stattfinden. Das Umfeld ist bestenfalls familienfreundlich und der Wohnraum bezahlbar. Somit empfiehlt sich der nächste Karriereschritt in einer nicht-großstädtisch geprägten Region wie dem Main-Tauber-Kreis im Nordosten Baden-Württembergs. Alles Wissenswerte finden Interessierte unter www.main-tauber-kreis.de, auch auf YouTube stellt sich die Region vor. Hier sind sechs Gründe, die für das Leben und Arbeiten dort sprechen.



Karriere bei den „Hidden Champions“: So nennt man Firmen, deren Namen häufig nur Insidern bekannt sind, die aber in ihren Branchen zu den weltweit führenden Unternehmen zählen. Foto: djd/Wirtschaftsförderung Main-Tauber-Kreis/Archiv Würth Industrie Service

1. Branchenvielfalt

Die Region bietet einen bun-

ten Branchenmix, der sich über alle Bereiche von Industrie, Handel, Gewerbe, Handwerk, Bildung, Beratung, Gastronomie und Landwirtschaft erstreckt.

2. Zeitgemäße Breitbandanbindung

In Zeiten, in denen Homeoffice und Homeschooling immer mehr Raum einnehmen, ist eine

zeitgemäße Breitbandversorgung unerlässlich. Diese ist im Main-Tauber-Kreis gegeben.

3. Bezahlbarer Wohnraum für Familien

In Ballungsräumen können sich Berufseinsteiger und junge Familien das Wohnen kaum noch leisten. Ganz anders die Situation im Main-Tauber-Kreis: Hier finden Familien bezahlbare Eigenheime, Bauplätze oder günstige Mietwohnungen und -häuser. Zudem gibt es zahlreiche Einrichtungen für die Kleinkindbetreuung.

4. Arbeiten in einer Ferienlandschaft

Wer im Main-Tauber-Kreis arbeitet, tut dies in einer ausgesprochen reizvollen Umgebung. Das „Liebliche Taubertal“ dürfte eine der schönsten Ferienlandschaften Deutschlands sein, geprägt von den Flüssen Tauber

und Main.

5. Großes Kultur- und Freizeitangebot

Im Main-Tauber-Kreis können die Menschen Konzerte, Ausstellungen, Kunst, Kleinkunst und Festivitäten genießen. Zu einem geistig-wissenschaftlich-kulturellen Zentrum hat sich etwa die ehemalige Zisterzienserabtei Kloster Bronnbach entwickelt. Das moderne Konzert- und Veranstaltungshaus Tauberphilharmonie Weikersheim wiederum wurde erst 2019 eröffnet.

6. Großstädte zum Greifen nah

Shopping und Nachtleben: Viele Menschen brauchen von Zeit zu Zeit Großstadtfeeling. Die Metropolregionen Stuttgart, Frankfurt oder Nürnberg sind in etwa einer Stunde mit dem Auto oder mit der Bahn zu erreichen. Noch näher liegen die Großstädte Würzburg und Heilbronn. djd

Auch Helfer brauchen Hilfe

SITUATION Warum Supervision besonders wichtig ist

So manche Überstunde leisten, psychisch anspruchsvolle Situationen meistern und kaum noch Abstand vom Alltag finden: Arbeitnehmer in helfenden Berufen stehen gerade in der aktuellen Zeit vor großen Herausforderungen. Das gilt für Medizin und Altenpflege ebenso wie für Psychotherapie, Sozialarbeit oder bei der Polizei. Der Arbeitsalltag ist nicht nur körperlich anstrengend. Viele kleine Anforderungen können zu einer Dauerbelastung werden und krank machen, inklusive Erschöpfungszuständen und psychosomatischen Folgen. Umso wichtiger ist es, regelmäßig mit Abstand über die Aufgaben und das eigene Verhalten zu reflektieren. Diesem Zweck dient die Supervision, sie bietet den Helfenden bei ihren herausfordernden Tätigkeiten selbst Hilfestellung an.



In der Supervision können Menschen aus helfenden Berufen ihr eigenes Verhalten reflektieren. Foto: djd/DGSV/Christian Rolfes

Raum für Reflexion schaffen

Für jeden Handwerker ist es zum Feierabend selbstverständlich, sein Werkzeug zu säubern und für den nächsten Arbeitstag zu sortieren. „Damit lässt sich bildhaft die Funktion der Supervision vergleichen: Sie schafft Raum für Reflexion“, erläutert Paul Fortmeier, Sprecher der Deutschen Gesellschaft für Supervision und Coaching (DGSV). Mit verschiedenen

Methoden erhalten Teilnehmer die Gelegenheit, sich wieder auf ihre Kräfte zu konzentrieren und über Verbesserungen für ihren Arbeitsalltag nachzudenken. In vielen helfenden Berufen, zum Beispiel im Gesundheitsbereich, in der Sozialarbeit oder der Bildung, ist Supervision schon längst etabliert und als Alltagsunterstützung anerkannt. „Bei anderen helfenden Berufen wie bei der Feuerwehr und Polizei ist auf Länderebene dringender Handlungsbedarf gegeben“, unterstreicht Fortmeier.

Qualifizierte Berater finden

Nur, wie lässt sich die Qualität der Supervision sicherstellen? Eine entsprechende berufliche Qualifi-

kation ist dabei wichtig, ebenso ein intaktes Vertrauensverhältnis zwischen Supervisor und der zu beratenden Person. Generell sind seriöse Berater daran zu erkennen, dass sie keine Patentrezepte ausstellen, wie der Klient sich zu verhalten hat. Sie helfen vielmehr bei der Suche nach Lösungen. Angesichts von rund 14.000 Supervisoren und Coaches in Deutschland kann die Entscheidung schwerfallen, zudem ist die Berufsbezeichnung rechtlich nicht geschützt. Hilfestellung bietet etwa die DGSV. Die Mitglieder des 1989 gegründeten Fach- und Berufsverbandes verpflichten sich zu einheitlich hohen Qualifizierungsstandards und Ethikrichtlinien. djd

Sehstress vermeiden

PANDEMIE Entspannt sehen am Bildschirm

Während der Corona-Pandemie hat die Arbeit im Homeoffice zugenommen, Online-Meetings ersetzen persönliche Treffen. Schüler lernen zu Hause am Tablet oder Laptop, und auch in der Freizeit schauen wir noch mehr als sonst auf Bildschirme und Displays. Spezielle Brillengläser können die Augen spürbar entlasten. Moderne Lichtquellen wie LEDs, Bildschirme und Displays enthalten einen hohen Anteil blauviolett Lichts. In der Natur sind wir dieser Strahlung in Form von Sonnenlicht ausgesetzt. Während wir uns (hoffentlich) mit einer Sonnenbrille vor zu viel UV-Licht schützen, sind unsere Augen dem blauen Licht aus künstlichen Quellen jedoch meist ungeschützt ausgeliefert. Es gibt zwar wenige auf den Menschen übertragbare Studien, wann und in welcher Form Blaulicht schädlich sein kann. Experten gehen aber davon aus, dass Blaulicht grundsätzlich in der Lage ist, die Fotorezeptoren in der Netzhaut zu schädigen, und somit ernsthafte Erkrankungen begünstigen könnte.

Blaues Licht verursacht Sehstress

Doch Blaulicht hat erwiesenermaßen auch kurzfristig spürbare, negative Effekte bei andauernder Bildschirmnutzung: Der sogenann-

te Augen- oder Sehstress äußert sich durch Symptome wie verschwommene Sicht, brennende, trockene und müde Augen, Konzentrationsschwierigkeiten oder Kopfschmerzen. Da kurzwelliges blaues Licht sehr energiereich ist, neigt es zu nicht wahrnehmbarem Flimmern, erzeugt Blendung und kann zu störenden Seheindrücken führen. Wer spätabends noch auf Smartphone oder Tablet schaut, kann bei vielen Geräten einen Nachtmodus einstellen, der die blaue Strahlung reduziert und so blaulichtbedingten Schlafproblemen vorbeugen kann. Eine vom Augenoptiker angepasste Brille, deren Gläser einen Blaulichtfilter enthalten, sorgt jedoch jederzeit für ermüdungsfreies Sehen und schützt die Augen vor negativen Blaulichteinflüssen, ohne die Farbwahrnehmung zu verfälschen. Mit einer Blaulichtfilterbrille sieht man in jedem Alter nicht nur bei der Arbeit oder beim digitalen Lernen entspannt und komfortabel, sondern auch beim Onlineshopping, beim Surfen im Internet, bei PC-Spielen, beim Schauen der Lieblingsserie auf dem Tablet oder in den Sozialen Medien. Zusätzlich lässt sich die Brille mit ihren Korrektionswerten für die Seh-Abstände am Bildschirm optimieren. akz-o

Branche mit Perspektiven für Auszubildende

Corona hat den Arbeitsmarkt ganz schön durcheinandergewirbelt. Viele Betriebe waren oder sind noch geschlossen oder haben ihr Lehrstellenangebot reduziert. Da wird die Wahl der richtigen Branche bei der Suche nach einem geeigneten Ausbildungsplatz besonders wichtig. Als eine ausgesprochen zukunftssichere Branche gilt die Wellpappenindustrie. Ob Tech-

nifan, kreativer Kopf oder Organisationstalent – Schulabgänger können unter 20 verschiedenen Lehrberufen wählen, die ihnen Karriereperspektiven in einem dynamischen Wirtschaftszweig eröffnen. „Die Wellpappenbranche bietet gute Perspektiven, denn verpackt wird immer“, so Dr. Wolfrum, Geschäftsführer des Verbands der Wellpappen-Industrie (VDW). spp-o

ANZEIGEN

Stellenangebote

Wir suchen ab sofort

Tischler / Tischlerhelfer (m/w/d) - Fertigung von Saunaanlagen/Tischlerarbeiten

Bewerbung bitte schriftlich oder per E-Mail an: **Tischlerei und Saunabau Seltmann** Dorfstraße 28 · 04618 Göpfersdorf info@saunabau-seltmann.de · Tel. 037608-22882

Produktionshelfer, Schweißer, Metallbauer im 3-Schicht-System
Zahlg. Tarif + Urlaubsgeld und Weihnachtsgeld
Arbeitsort: Meerane
SAQ mbH Zwickau, Frau Wagner
Tel. 0375/332 24 53
Tel. 0172/787 09 09
E-Mail: c.wagner@saq.de
Menschen im Mittelpunkt

Kurzfristige Beschäftigung – Mitarbeiter für unsere Produktion (m/w/d) in Lauter gesucht! Ab sofort für ca. 6 Wochen, täglich von 07:30 – 16:00 Uhr bei 12,- €/Std. - Aufgaben: Montage und Verpacken (bis 15 kg). Miji GmbH, Tel.: 089 38998815 oder info@miji.de

Mitarbeiter Bandmontage (m,w,d) Schichtbetrieb, Einsatz in Meerane, eigenverantwortliches Handeln, technisches Verständnis. Bewerbung an Tempton GmbH, Innere Schneeberger Straße 11, 08056 Zwickau, zwickau@tempton.de, 0375 2721930

Zahnarztpraxis sucht, ab sofort in Voll-/TZ eine/n engagierte/n Zahnarzt/therapeut/in bzw. ZMF, ZAP Trommer, August-Bebel-Str. 12, 08412 Werdau, Tel.: 03761/5382, ZAP-Trommer@t-online.de

In die Zukunft **BLICKen!** www.blick.de

PKW-Service-Fahrer (m/w/d) für Schülerverkehr gesucht. Fritzsche GmbH, Chemnitz Str. 160, 09217 Burgstädt ☏ 174/ 1776175 bewerbung@fritzsche-reisen.de

Freie Presse

Gesucht!

Sympathische Quasselstrippe

Sie gehen gern auf Menschen zu und möchten sich etwas dazuverdienen?

Dann werden Sie **freier Mitarbeiter m/w/d** der Freien Presse im persönlichen Verkauf für Ihre Region.

Einfach bewerben unter:

☎ **0371 / 65610872**

Montag bis Mittwoch 13-17 Uhr oder

freiepresse.de/zukunft

Wir freuen uns auf neue Kolleginnen und Kollegen!

Kfz-Mechatroniker/-in Personenkfg. mit Berufserfahrung. Sie erwartet ein kompetentes Team, ein vielseitiges Aufgabengebiet sowie ein unbefristeter Arbeitsvertrag. Sie möchten sich umorientieren, dann kommen Sie zu uns. ☏ 037607/6226 bis 17:00 Uhr, anke.schwabe@autohaus-floss.de, www.autohaus-floss.de

Ausbildung/Praktika

Lokführer-Ausbildung

in Erfurt, Dauer 10 Monate, danach Übernahme garantiert, sehr gute Verdienstmöglichkeit. Beginn 25.05.2021, ☏ 036165780610, weiterbildung@raildox.de, www.raildox.de



„... weil ich durchstarten möchte.“

Mein Job in meiner Region!



Unternehmen	Position	Einsatzort	Online-ID
Spindel- und Lagerungstechnik Fraureuth GmbH	Ausbildung - Industriekaufleute (m/w/d)	Fraureuth	020705903
KS-Logistic & Services GmbH & Co. KG	Staplerfahrer (m/w/d)	Zwickau	020500725
ADMEDIA Plauen GmbH	Gesundheits- und Krankenpfleger (m/w/d)	Plauen	020733504
Wackler Service Group GmbH & Co. KG	Hausmeister / Mitarbeiter Grünpflege (m/w/d)	Raum Chemnitz	020731767
Janasek Baugeschäft GmbH	Maurer / Verputzer (m/w/d)	Waldheim	020747410
Friweika eG	Ausbildung - Fachkraft für Lebensmitteltechnik (m/w/d)	Weidensdorf	020507151
WSM Wachschutz GmbH Mittweida	Mitarbeiter (m/w/d) Bewachung, Revierdienst, Hausmeister, Reinigung	Mittweida	020731800
HSM Pressen GmbH & Co KG	Maschinenführer (m/w/d) an den Laserschneidzentren	Reichenbach	020164100
ARMANO Messtechnik GmbH	CNC-Dreher (m/w/d)	Grünhain-Beierfeld	020750144

Traumjob gefunden? Einfach Online-ID unter www.freiepresse.de/meinjob eingeben und direkt bewerben.

Weitere Stellenangebote finden Sie unter:

www.freiepresse.de/meinjob



Mehr Jobs gibt's unter www.freiepresse.de/meinjob.

powered by Jobware