

Uber: Jetzt rollt die Klagewelle gegen Chauffeure des Dumping-Fahrdienstes. Seite 5

# Trump & Co.

Boris Johnson, Marine Le Pen, Christoph Blocher, Geert Wilders  
und der neue US-Präsident: Der radikale Rechtsrutsch. Seiten 3-4



PARTY BEI DEN TRUMPS: Die radikalen Rechten feiern im Wohnzimmer des neuen US-Präsidenten, ganz oben im Trump Tower an der Fifth Avenue in New York.

## Der rote Baron

Wenn Buezer-Anwalt Ralph Blindauer aktiv wird, zittern die Manager. Seiten 8-9

## Die demokratische Mundart

Schriftsteller Beat Sterchi plädiert für mehr Dialekt-Selbstbewusstsein. Seite 11

## Lernen Sie richtig lernen

Auf zwei Seiten verrät Lerncoach Phil Theurillat Tipps und Tricks. So wird Lernen zum Kinderspiel – auch für die Grossen. Seiten 12-13



# Mühe mit Lernen? Einfach

**Wenig Energie, dunkle Winterabende und Berge von Aufgaben: Eltern und Kinder fühlen sich da mitunter überfordert. Aber das muss nicht sein.**

SABINE REBER

Alle Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen können erfolgreich lernen. Davon ist der zertifizierte Bieler Lerncoach Phil Theurillat (56) überzeugt. Oftmals werden die Aufgaben aber falsch angepackt. Dadurch entsteht Lernfrust, und die Spirale der Misserfolge

ner Arbeit auf die neuen Erkenntnisse der Hirnforschung, insbesondere auf jene des deutschen Neurobiologen Gerald Hüther, bei dessen Akademie für Potentialentwicklung Theurillat auch Mitglied ist. Wichtig für den Lerncoach ist auch der deutsche Hirnforscher Manfred Spitzer.

Hüther und Spitzer sind für individuell angepasstes Lernen. Denn nicht jeder Mensch lernt gleich schnell, und nicht allen gelingt es, gleich viel Stoff in ihren Kopf zu packen. Für diejenigen, die etwas mehr Mühe haben, führt Druck oft zu Frust. Und Frust führt zum Aufschieben, was wiederum die Probleme verschlimmert. Theurillat: «Alle, die Mühe mit Lernen haben, sollten erst einmal einen Gang runterschalten: kleinere Portionen, einfachere Aufgaben und dann diese Erfolge feiern.» Sobald sich positive Lernerfahrungen einstellen, könne langsam gesteigert werden. Das sei wie beim Sport, auch dort fange man langsam an und baue die Kondition mit der Zeit auf.



**«Eine Schulstunde von 45 Minuten ist für die meisten viel zu lange!»**

PHIL THEURILLAT, LERNCOACH

beginnt sich zu drehen. Solche Teufelskreise lassen sich jedoch durchbrechen. Dann macht Lernen wieder Freude. Erste Erfolge stellen sich ein. Sowohl in der Schule wie auch in der Lehre oder in der berufsbegleitenden Zusatzausbildung geht es aufwärts.

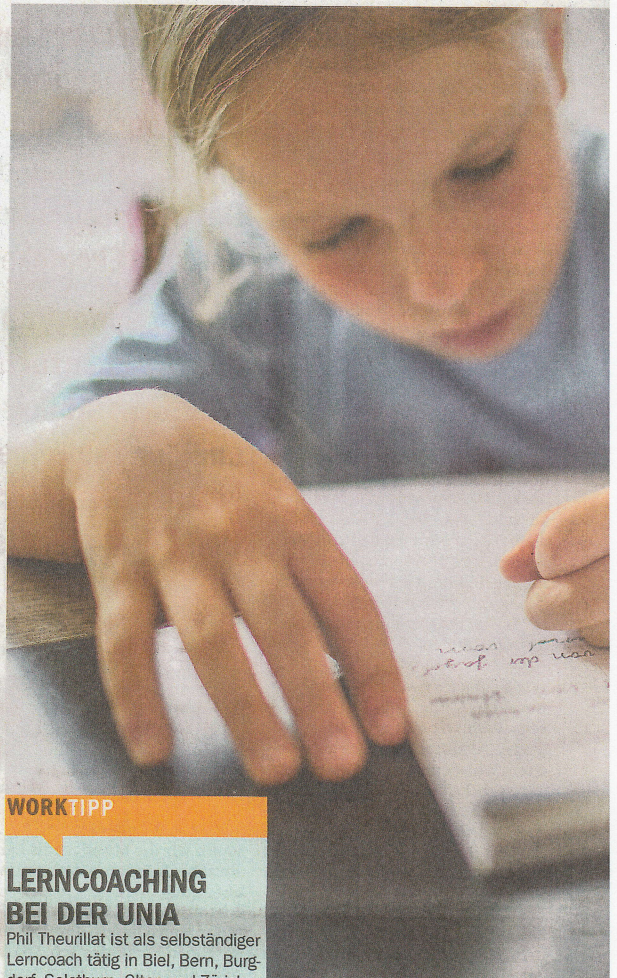
## ES IST WIE BEIM SPORT

Zuerst gilt es, sich einen Überblick über den Stoff zu verschaffen und danach eine gute Planung zu machen. Lerncoach Theurillat sagt: «Ein Bergsteiger steigt auch nicht auf geradem Weg aufs Matterhorn hinauf.» Eine grosse Herausforderung müsse man gut vorbereiten. Welche Route entspricht meinen Kräften? Wo brauche ich ein Biwak, und was ist Plan B bei schlechtem Wetter? Auch sei es wichtig, seine Möglichkeiten zu kennen: Wie lange kann ich mich konzentrieren? Wie viel schaffe ich auf einmal? In welchem Umfeld kann ich mich am besten konzentrieren? Theurillat beruft sich bei sei-

## KONZENTRATIONSZEIT MESSEN

Theurillat, der als ausgebildeter Sozialarbeiter viele Jahre lang Kinder aus schwierigen Verhältnissen betreut hat, weiss: «Gerade für die Schwächeren ist es enorm wichtig, dass sie Erfolgserlebnisse haben. Wenn man ihnen das Gefühl gibt, dass sie es eh nicht schaffen, steigert sich nur der Frust.» Darum sei es wichtig, realistische Ziele zu setzen und die natürliche Neugier der Kinder und Jugendlichen zu fördern.

Auch die Konzentrationsspanne ist individuell. Manche können sich nur zehn Minuten richtig konzentrieren, andere schaffen eine halbe Stunde. Theurillat: «Eine Schulstunde von 45 Minuten ist für die meisten viel zu lange!» Er empfiehlt, eine Woche lang die eigene Konzentrationszeit aufzuschreiben. Sobald die Gedanken abschweifen, wird die Zeit gestoppt und aufgeschrieben.



## WORKTIPP

### LERNCOACHING BEI DER UNIA

Phil Theurillat ist als selbständiger Lerncoach tätig in Biel, Bern, Burgdorf, Solothurn, Olten und Zürich. Er berät Behörden, Schulen und Private. Mehr Infos auf seiner Website: [www.lerne-lernen.ch](http://www.lerne-lernen.ch). Ab nächstem Jahr wird er ausserdem für die Unia Workshops für Berufsschülerinnen und -schüler geben. Die ersten Kurse finden am 18. und am 25. Februar in Bern statt. Anmelden: [bern@unia.ch](mailto:bern@unia.ch).

**GUTER TIPP:** Wenn man sich beim Lernen auf

tration weg ist, Pause machen. Das Hirn fünf Minuten ruhen lassen, frische Luft schnappen, sich bewegen oder etwas Kleines essen. Aber nicht auf dem Handy spielen oder lesen!

## DIE ZEIT MANAGEN

Diese Blöcke und Pausen werden mehrmals wiederholt, in regelmässigen Abständen und möglichst jeden Tag. So lässt sich ein grosser Aufgabenberg in bewältigbare Portionen teilen. Um erfolg-

Nach einer Woche den Durchschnitt ausrechnen. Und dann die Lernzeit in Blöcke einteilen, die etwas kürzer sind als die eigene Konzentrationsspanne. Theurillat: «Zwei Minuten bevor die Konzen-

## Il in den Ferien: Ich mir die Zeit ital an die Ferien hnen lassen?

den Sommerferien in Lissabon, dem 1. Juli, bis am 10. Juli. Am Donnerstag, 10. Juli, wurde ich von einem Unfall verletzt. Ich musste daraufhin ins Krankenhaus, wo ich bis kurz vor der Abreise zu Hause angekommen, von meinem Hausarzt. Er schrieb mir ein Rezept aus, das mir ein Schmerzmittel verschrieb. Ich musste daraufhin ins Krankenhaus, wo ich bis kurz vor der Abreise zu Hause angekommen, von meinem Hausarzt. Er schrieb mir ein Rezept aus, das mir ein Schmerzmittel verschrieb.

**REGAY:** Nein. Wer in den Ferien krank wird oder verunfallt, muss sich nicht auf die Ferien verlassen. Sie können nämlich arbeitsunfähig sein, sondern nur unfähig. Dafür müssen Sie sich nicht auf die Ferien verlassen. Sie können nämlich arbeitsunfähig sein, sondern nur unfähig. Dafür müssen Sie sich nicht auf die Ferien verlassen.

ch ist es in der Schweiz s der Arbeitgeber erst am vierten Krankheitstag ein Attest einfordert. Es kann aber auch im Arbeitsvertrag, Gesetzentwurf (GAV) oder im Benehmen eine andere Regelung geben. Sie müssen damit rechnen, dass Sie sich nicht auf die Ferien verlassen können. In der Schweiz ist es in der Schweiz s der Arbeitgeber erst am vierten Krankheitstag ein Attest einfordert. Es kann aber auch im Arbeitsvertrag, Gesetzentwurf (GAV) oder im Benehmen eine andere Regelung geben. Sie müssen damit rechnen, dass Sie sich nicht auf die Ferien verlassen können.

## Suche nach einer Stelle: Termin der Freizeit?

Ich habe mir gekündigt. Die Frist dauert zwei Monate. Ich werde auf Stellensuche gehen. Ich habe mir gekündigt. Die Frist dauert zwei Monate. Ich werde auf Stellensuche gehen. Ich habe mir gekündigt. Die Frist dauert zwei Monate. Ich werde auf Stellensuche gehen.

**REGAY:** Nein. Im Gesetz steht, dass eine Kündigung das Recht, sich auch während der Bewerbung zu nehmen für die Bewerbung. Dazu gehören Telefonate oder Termine für Gespräche. Hingegen müssen administrative Teil der Bewerbung, wie das Studium der Unterlagen oder das Zusammenstellen der Bewerbungsunterlagen, weiterhin auf Sie verfallen. Das Gesetz sagt, wie viel Zeit Ihre Chefin Ihnen zur Verfügung stellen muss. Am besten rechnen Sie das direkt mit dem Arbeitgeber. Informieren Sie sie, wie viel Zeit Ihre Chefin Ihnen zur Verfügung stellen muss. Am besten rechnen Sie das direkt mit dem Arbeitgeber. Informieren Sie sie, wie viel Zeit Ihre Chefin Ihnen zur Verfügung stellen muss.



**BLÖDES 2016:** Früher war nicht nur mehr Lametta, sondern auch mehr frei an den Festtagen. Immerhin – nächstes Jahr ist's wieder ein bisschen besser. FOTO: FOTOLIA

## Feiertage sind nicht dasselbe wie Wenn Weihnachten

**Pech gehabt: 2016 liegen die Festtage so richtig doof. Heiligabend ist ein Samstag, Neujahr ein Sonntag.**

SINA BÜHLER

An Weihnachten haben die meisten Angestellten frei. Am Wochenende auch. Dumm also, wenn beides zusammenfällt wie dieses Jahr. Fallen Feiertage nämlich auf das Wochenende oder auf Tage, an denen üblicherweise frei ist, können Sie das nicht einfach mit einem anderen freien Tag kompensieren. Es gibt zwar einige Firmen, die ihren Mitarbeitenden in solchen Fällen einen oder mehrere freie Tage schenken. Meist haben Sie aber einfach Pech.

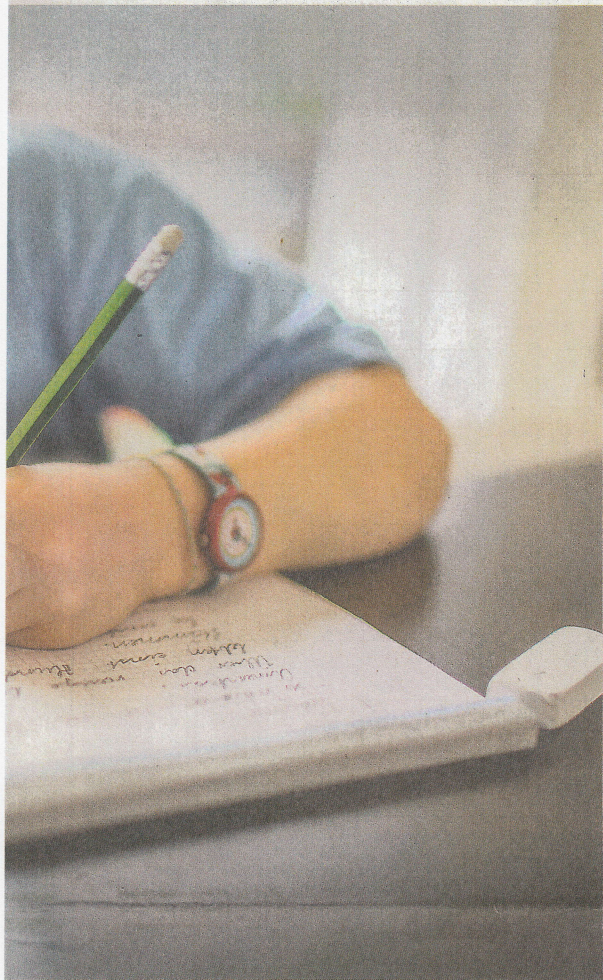
Das gilt auch für Teilzeitangestellte: Wenn Sie regelmässige

Feiertage sind nicht dasselbe wie Wenn Weihnachten arbeiten, haben Sie am Stephanstag (dieses Jahr ein Montag) trotz Arbeitsfrei Anspruch auf Ihren Lohn. Arbeiten Sie hingegen von Dienstag bis Donnerstag, ändert sich am normalen Wochenablauf nichts, und Sie gehen feiertagsmässig leer aus. Teilzeitangestellte mit unregelmässigen Arbeitseinsätzen haben für Feiertage Anspruch auf eine anteilmässige Feiertagsentschädigung.

Das gilt auch, falls ein Feiertag in Ihre Ferien fällt: Es darf Ihnen kein Ferientag abgezogen werden. Überprüfen Sie das bei Ihrer Personalabteilung.

**1. AUGUST.** In der Schweiz gibt es nur einen einzigen Feiertag, der vom Bund festgelegt wird: der Nationalfeiertag am 1. Au-

# mal runterschalten



das Wichtigste konzentriert, reicht's meistens für eine genügende Note. FOTO: KEYSTONE

## DIE WICHTIGSTEN TIPPS

### ERFOLG BRINGT MEHR ERFOLG

- **Lernmenge einteilen:** Früh genug anfangen. Zuerst einmal einen Plan ausarbeiten, in welchem Tempo und in welchen Portionen Sie für eine Probe oder Prüfung lernen müssen.
- **Lernzeit definieren:** Diese dann wie jede andere Verpflichtung auch in die Agenda eintragen.
- **Lerndauer:** Kleine Portionen, dafür regelmässig und immer wieder üben. Lernblöcke der eigenen Konzentrationsspanne anpassen.
- **Regelmässig kurze Pausen einlegen:** Zum Beispiel 10 Minuten lernen, 5 Minuten Pause, wieder 10 Minuten lernen usw. Während der Pausen das Hirn ruhen lassen, zum Beispiel ums Haus gehen, einen Apfel essen.
- **Freizeit und Lernzeit strikt trennen:** Wenn sich beides überlappt, entsteht Schrottzeit. Die Abspeicherung des Gelesenen ist dann nur halbbratig.
- **Konzentriert lernen:** Alle Ablenkungen wie das Handy oder ein laufender Fernseher stören.
- **Geborgenheit suchen:** An einem Ort, an dem Sie sich wohl fühlen, lässt es sich leichter lernen.
- **Tipps für Eltern:** Eltern sollten ihre Kinder beim Lernen **ermuntern** («Ich traue dir zu, dass du das kannst.»), **bestätigen** (während der Aufgaben gelegentlich sagen: «Du machst das gut, weiter so!») und **loben** (nicht zu sehr die Person, sondern die Sache. Also nicht sagen: «Du bist super!», sondern besser: «Das ist ein tolles Ergebnis!»).
- **Mit gutem Gefühl aufhören:** Die Lernblöcke immer mit etwas Positivem beenden. Das Hirn speichert die letzte Sequenz vertiefter.
- **Erfolg fördern:** Wenn eine schwierige Aufgabe oder eine Prüfung gelingt, mit der Familie feiern. So wird das Selbstvertrauen gestärkt. Erfolg führt zu mehr Erfolg. (sr)

reich zu lernen, müssen wir aber auch die richtigen Prioritäten setzen. Welcher Teil des Stoffes

### In einer Lernpause spielt man besser nicht auf dem Handy.

ist entscheidend? Und was kann man allenfalls weglassen? Der Lerncoach empfiehlt: «Den Kern der Aufgabe erfassen, die Reihenfolge festlegen und sich dabei zu-

erst einmal auf das Wichtigste konzentrieren. Das reicht meist schon für eine genügende Note.» Wenn dann noch Zeit bleibt, können wir immer noch Details vertiefen. Aber oftmals sei es sinnvoller, das Basiswissen immer wieder zu repetieren, bis es wirklich sitzt. Sinnvolles Zeitmanagement ist dabei entscheidend. Theurrilat: «Früh genug anfangen und einen individuellen, realistischen Plan ausarbeiten lohnt sich.»

Dieser Text stammt aus der Zeitschrift für Konsumentenschutz «Saldo».



SCHÖN ALT: Die auf Videokassetten gespeicherten Erinnerungen kann man ins digital retten – dazu braucht es in erster Linie das richtige Kabel und ein Abspielgerät. FOTO: KEYSTONE

## Alte Videokassetten auf den PC? So einfach geht

Wer Videokassetten digitalisieren möchte, braucht dafür nicht viel: einen Recorder oder eine alte Videokamera als Abspielgerät für die Kassetten, einen Computer sowie ein spezielles Kabel mit einem sogenannten Cinch-Stecker. Dieses verbindet das Abspielgerät mit dem PC. Dazu kommt eine Software, um die Filme auf dem Computer aufzunehmen. Die Kabel haben jeweils einen USB-Stecker für den Anschluss am Computer. Der rot-weiss-gelbe Cinch-Stecker am anderen Ende passt zum Videorecorder. Manche Recorder haben keinen Cinch-Ausgang, bloss eine «Scart-Buchse». Dann brauchen Sie zusätzlich einen speziellen Adapter, den Sie meist separat dazukaufen müssen.

### Um Videokassetten zu digitalisieren müssen Sie Ihren Recorder mit dem Computer verbinden

**NUR FÜR WINDOWS.** Die Cinch-Spezialkabel mit Programm unterscheiden sich deutlich in Preis und Handhabung der Software. «Saldo» testete verbreitete Produkte. Am einfachsten funktioniert der «Terratec Grabby USB 2.0» für Fr. 38.-. Die mitgelieferte Software ist nach kurzer Einarbeitung benutzerfreundlich und einfach. Allerdings läuft das System nur auf Windows. Mac-Userinnen und -Usern steht nur das verhältnismässig teure «Elgato Video Capture» zur Verfügung. Es kostet Fr. 92.20. MARC MAIR-NOACK

## Ferientage auf ein Wochenende fällt

gust. Alle übrigen gesetzlichen Feiertage werden von den Kantonen festgelegt. Eine Übersicht finden Sie unter: <http://goo.gl/BWKHJL>.

Sie können auch keinen zusätzlichen freien Tag verlangen, wenn Sie an einem Feiertag krank waren. Bei Ferien ist das anders: Wenn Sie in der Urlaubszeit krank werden, dann werden Ihnen die entsprechenden Ferientage gutgeschrieben. Dazu brauchen Sie aber ein Arztzeugnis (siehe auch «Das offene Ohr»).

**BRÜCKENTAGE.** Viele Arbeitnehmende verlängern ein Feiertagswochenende gerne mit Brückentagen. Beispielsweise an Auffahrt, einem Feiertag, der immer auf einen Donnerstag fällt. Wer am Freitag frei-

nimmt, hat so gleich vier Tage am Stück frei. Wenn Sie das machen möchten, sollten Sie sich mit Ihren Vorgesetzten individuell absprechen. Klar ist: Für den Freitag müssen Sie einen Ferientag hergeben, für den Auffahrtssonntag nicht.

Es gibt auch Betriebe, die automatisch Feiertagsbrücken

### Eine leere Drohung: Ferientage können gar nicht «ablaufen».

vorsehen und beispielsweise die Arbeitszeit aufs ganze Jahr verteilt vorholten lassen.

Wichtig zu wissen ist in diesem Fall: Sollten Sie noch vor dem entsprechenden Brückentag die Firma verlassen, haben Sie Anspruch auf eine

Entschädigung für die zu viel geleistete Arbeitszeit.

**ABGELAUFEN?** Ein häufiger Streitpunkt mit den Personalabteilungen sind die Ende Jahr «abgelaufenen», das heisst nicht bezogenen Ferientage. So etwas gibt es nicht. Falls Sie noch nicht alle Ferientage bezogen haben, werden diese einfach auf das nächste Jahr übertragen. Verfallen können sie erst nach fünf Jahren. Weil Sie aber mit jedem bezogenen Ferientag immer den ältesten Anspruch verbrauchen, ist es fast unmöglich, dass Ihr Ferientagehaken gestrichen wird.

Letztlich ist der Betrieb dafür verantwortlich, dass Sie Ferien machen können. Wenn Sie lange keine bezogen haben, kann Ihre Chefin Sie zu Ferien zwingen.

### SCHLAUE BÜCHER IHRE RECHTE

Noch viel mehr über Ihre Rechte als Angestellte finden Sie in diesen beiden Büchern: «Was Angestellte wissen müssen», Saldo-Ratgeber, 2012, Fr. 32.-; und von Irmaud Bräunlich Keller, «Arbeitsrecht in der Schweiz. Vom Vertrag bis zur Kündigung», Beobachter-Edition, 2013, Fr. 38.-. Wenn Sie damit Ihre Fragen nicht beantworten können, wenden Sie sich an Ihr Unia-Sekretariat.

## Stiftinnen und Stifte fragen – die Unia rät Alles zum Arbeitszeugnis

Nach der Lehre zum Sanitärinstallateur hat mich mein Lehrmeister fest angestellt. Ein Jahr später habe ich zum ersten Mal die Stelle gewechselt. Jetzt will mein ehemaliger Chef mir kein Arbeitszeugnis ausstellen. Er sagt, ich hätte ja bereits nach der Lehre eins bekommen. Darf er das?

«Du hast sowohl nach dem Lehrabschluss als auch jetzt, da Du den Betrieb wechselst, das Recht auf ein Arbeitszeugnis oder eine Arbeitsbestätigung. Zwingend darin enthalten sein müssen Deine Personalien, Angaben zum Betrieb, die Dauer der Anstellung und eine vollständige Beschreibung der Aufgaben und Pflichten. Wichtig ist auch, dass das Arbeitszeugnis persönlich ge-

schrieben ist: Deine Chef muss Deine Fähigkeit Arbeitsleistungen, das Team und gegenüber Vorgesetzten beurteilen. Nicht drinst versteckte Botschaften geben zu Gesundheit, A und Privatleben. Das Du soll wohlwollend und wahrheitsgetreu sein. Vom Zeugnis nicht einverstanden, kannst Du eine Klage einbringen. Ein Arbeitszeugnis Du bis zu fünf Jahre nach dem Arbeitsverhältnis fordern. Beispielsweise für Arbeitszeugnisse finden Sie [www.arbeitszeugnis.ch](http://www.arbeitszeugnis.ch). Falls Du dich in Deiner Region beraten wirst Du auch bei [ispa.ch](http://ispa.ch), [www.infoset.ch](http://www.infoset.ch) oder [kopfhoch.ch](http://kopfhoch.ch).

Hast auch Du eine Frage? Schreib an [lehre@unia.ch](mailto:lehre@unia.ch)



Lena Frank, Jugendsekretärin.