

KUMMERKASTEN...

Vorsicht bei Eignungstests

Ich musste kürzlich einen Test machen, um eine Lehrstelle zu bekommen. Wie genau sind eigentlich solche Tests? Marianne (16)

Liebe Marianne. Die mangelnden Lehrstellen führten in den letzten Jahren zu verstärktem Konkurrenzdruck und damit



Res Marty.

zu vermehrten Selektionen, unter anderem eben auch mit Tests. Testresultate liefern Hinweise und Anregungen und sind als Grundlage für weitere Gespräche und Abklärungen gedacht. Testgläubigkeit führt häufig in eine Sackgasse. Nimm es also nicht allzu persönlich, wenn du einmal bei einem Test nicht reüssierst und

lass dich gut beraten, was Testresultate auch noch aussagen können.

Res Marty, dipl. Berufs- und Laufbahnberater, führt in Altendorf SZ ein Büro für Bildung und Beratung. Er beantwortet Fragen unter karriere@heute-online.ch.

MEINE KA...



Marc P. Bernegger (29), Internet-Unternehmer, München/Zürich:

«Seid mutig!»**Aktueller Job**

Mitgründer Country Manager Schweiz und Head of Sales der amiano AG (www.amiano.ch) sowie stiller Teilhaber der im Jahr 2000 gegründeten usgang.ch GmbH/Avivum AG.

Erster Job

Publikation eines eigenen Sportmagazins am Gymnasium.

Ausbildung

Matura (mit Latein) an der Kantonschule Hohe Promenade in Zürich und anschl. Jura-Studium an der Uni Zürich.

Karriere

Bereits im Gymnasium verspürte ich den Drang, eigene Projekte zu realisieren, wagte daher schon sehr früh den Schritt in die Selbstständigkeit und verdiente meinen ersten Lohn auf diese Weise. Im Jahr 2000 gründete ich zusammen mit einem alten Schulfreund usgang.ch und führte die damals erste Party-Plattform der Schweiz neben meinem Jura-Studium zum Erfolg (zuerst als Hobby, danach als richtige Firma). Seit dem letzten Jahr baue ich in München und Zürich mit amiano ein weiteres interessantes Internet-Startup auf und freue mich jeden Tag auf neue und abwechslungsreiche Herausforderungen.

Das würde ich wieder tun

Als Unternehmer arbeiten.

Das würde ich nicht mehr tun

Jobs wegen des Lebenslaufs wählen.

Mein Karriere-Tipp:

Wenn ihr eine gute Idee habt, dann seid mutig und wagt den Schritt in die Selbstständigkeit! Ihr werdet es nicht bereuen...

Ein Beruf mit Balance: Yogalehrerin

Nur die Ruhe - Yoga als Job

ZÜRICH • Als Yogalehrerin oder Yoga-Lehrer das Hobby zum Beruf machen: Eine berufs begleitende Ausbildung machts möglich.

Die Nachfrage nach der Ausbildung zur Yogalehrerin oder zum Yogalehrer hat stark zugenommen», bestätigt die erfahrene Ausbilderin Rosmarie Herczog von der Lotos Yoga Ausbildung in Zürich und Basel. Lotos ist eine von acht Yogaschulen, die nach den Richtlinien des Berufsverbandes Yoga Schweiz arbeiten. Voraussetzung für die anspruchsvolle berufs begleitende Ausbildung, die vier Jahre dauert, sind drei Jahre Praxis in Hatha-Yoga. Am Ende hat man das Diplom des Verbands in der Tasche, welches auch die Europäische Yoga-Union sowie einige Krankenkassen anerkennen. Der Verdienst einer freischaffenden Yogalehrerin oder eines Yogalehrers liegt bei rund 120 Franken pro Lektion.

Vorsicht vor falschen Gurus

Doch Yogalehrer ist bei uns kein geschützter Titel. Und so gibt es unzählige Yogaschulen und -ausbildungen – und nicht immer sind sie seriös. «Wenn sich ein Lehrer als Guru ausgibt, ist Vorsicht am Platz», sagt Rosmarie Herczog. Kontrollieren sollte man auch das Ausbildungskonzept: Wird der pädagogische Aspekt genügend ge-

YOGA-LEHRER WERDEN...

> Mit Diplom des Berufsverbandes Yoga Schweiz: Vier Jahre berufs begleitend, Anbieter in der ganzen Schweiz, Kosten: 4000 bis 6000 Franken. yoga.ch

> Mit Eidg. Fachausweis AusbilderIn: Dreieinhalb Jahre berufs begleitend, an der Yoga University in Villeret BE. Kosten: 360 Franken pro Monat plus Zusatzkosten. swissyoga.ch

> Nach Standards der Yoga Alliance (USA): Yoga Teacher Training bei Airyoga Zürich. airyoga.com

wichtet? Schliesslich soll man nach der Ausbildung ja unterrichten können. Auch Geschichte und Philosophie des Yoga sollten nicht zu kurz kommen. «Yoga ist im Trend, es lässt sich heute viel Geld damit machen», sagt Herczog. «Da besteht die Gefahr der Verwässerung.»

Die kurze Variante

Dass es auch ohne vierjährige Ausbildung geht, beweist Vera Achana (31). Die Yogatrainerin bei Air Yoga in Zürich war Tänzerin und Profi-Eiskunstläuferin, bevor sie sich in einem siebenmonatigen Kurs zur Yogatrainerin ausbilden liess. «Die kurze Ausbildung ist körperlich sehr intensiv, man kommt an seine Gren-

zen, da fließen auch mal Tränen», erinnert sich Vera. «Doch die Ausbildung war umfassend und hat Spass gemacht.»

Vom Berufsverband ist Veras Ausbildung nicht anerkannt. Doch sie kann jederzeit weitere Module anhängen und sich spezialisieren, denn inzwischen gibt es Yoga für hyperaktive Kinder, für Schwangere, aber auch für ältere Menschen. Als Angestellte in einem grossen Yogastudio verdient Vera zudem ähnlich gut wie eine anerkannte Trainerin, und sie kann sich ihre Arbeitszeit frei einteilen – ideal für die Mutter eines zweijährigen Sohnes.

sabine.wittwer@heute-online.ch

