

**Zeitschrift:** Technische Mitteilungen / Schweizerische Post-, Telefon- und Telegrafienbetriebe = Bulletin technique / Entreprise des postes, téléphones et télégraphes suisses = Bollettino tecnico / Azienda delle poste, dei telefoni e dei telegrafi svizzeri

**Herausgeber:** Schweizerische Post-, Telefon- und Telegrafienbetriebe

**Band:** 72 (1994)

**Heft:** 10

**Rubrik:** Verschiedenes = Divers = Notizie varie

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Der neue Mitarbeiter im Betrieb

Paul VALENTIN, Brugg

Man sagt wohl nicht zu Unrecht, dass meist der erste Eindruck von einem Menschen entscheidend sei. Wenn das für die private Sphäre gilt, so noch viel mehr im Betrieb. Wieviel Porzellan wurde doch in zu vielen Unternehmen schon beim Eintritt eines neuen Mitarbeiters zerschlagen, das nachher nur sehr mühsam, wenn überhaupt wieder gekittet werden konnte.

Noch immer kommt es vor, dass der neue Mitarbeiter im Betrieb am Morgen mit den besten Absichten die Empfangstür durchschreitet, um dann bald den ersten Dämpfer aufgesetzt zu bekommen. Er meldet sich ordnungsgemäss an, und darauf folgt dann das lange Warten. Er kommt sich da auf seinem Wartepplatz wie ausgestellt vor, wird von allen Seiten teils herablassend, teils sogar mitleidig, selten aber mit einem freundlichen Lachen betrachtet und gemustert. Die Minuten wollen und wollen nicht verstreichen, und schon jetzt beginnen die gefassten guten Vorsätze langsam zu weichen. «Was ist das für ein Betrieb?» oder «Geht das hier so zu?» ... denkt er sich, bis endlich jemand kommt, der ihn empfängt und an den Arbeitsplatz führt, wo er dem unmittelbaren Vorgesetzten gewissermassen «gezeigt» wird.

Also: Neue Mitarbeiter darf man nicht warten lassen, sondern muss sie unverzüglich empfangen. Wenn der Chef dies im Moment nicht selbst tun kann, so hat er dafür einen kompetenten Stellvertreter aufzubieten.

### *Zum Neuanfang ein paar aufmunternde Worte*

Wenn nun der neue Mitarbeiter einmal am Arbeitsplatz ist und dem künftigen Vorgesetzten vorgestellt wird, sollten ein paar freundliche Worte die Zusammenarbeit einleiten. Man mag dies nun im ersten Augenblick für die selbstverständlichste Sache der Welt halten, wer sich indessen in der Praxis auskennt, erlebt immer wieder Beispiele, wo es nicht nur anders, sondern

grundfalsch zugeht. Da wird die neue Arbeitskraft so rasch wie möglich an ihren Arbeitsplatz geschoben, und da soll sie erst einmal sehen, wie es weitergeht. Man muss sich dann nicht wundern, wenn dieser neue Mitarbeiter den ersten Tag im neuen Betrieb mit gemischten Gefühlen überdenkt, und schon gar nicht erstaunt sein, wenn bei ihm die Meinung aufkommt: «Wie lange mag ich das hier wohl aushalten?»

In der Tat kann man gar nicht genug auf die Wichtigkeit dieser ersten paar Minuten und Stunden hinweisen, denn sie entscheiden in vielen Fällen bereits darüber, ob man einsatzbereite Mitarbeiter oder aber misstrauische Beobachter bekommt, die sich als qualifizierte Kräfte immer überlegen, wie lange sie es wohl in solcher Umgebung aushalten werden.

### *Ein Vorschussvertrauen lohnt sich*

Der direkte Vorgesetzte des neuen Mitarbeiters sollte also unter allen Umständen ein paar Minuten Zeit haben, um ein paar persönliche Worte mit der neuen Arbeitskraft zu wechseln.

Dabei sollte folgendes nicht gesagt werden: «Ich hoffe, dass alles klappt und wir zusammen gut auskommen werden!» Diesen veralteten, unzeitgemässen und noch mehr unangebrachten Ausspruch sollte man endlich vergessen und ihn vielmehr durch einige aufmunternde Worte wie «Ich zweifle nicht daran, dass wir zusammen gut auskommen werden!» ersetzen. Zugegeben, der Ersatz eines Wortes durch ein anderes scheint im Moment wenig zu bedeuten und doch steckt viel mehr dahinter. Wenn wir nämlich selbst einen neuen Arbeitsplatz antreten und der Vorgesetzte sagt uns unter der Tür noch knapp: «Ich hoffe, es wird gut gehen!», dann sehen wir in Gedanken bereits den erhobenen Zeigefinger des Vorgesetzten, der uns eher mahnt anstatt Mut zuspricht. Wählt der Chef aber die Worte: «Ich zweifle nicht daran, dass wir zusammen gute Arbeit lei-

sten werden!», so klingt das angenehm und positiv in den Ohren, und wir erkennen in ihm einen verständnisvollen und umgänglichen Menschen.

Dies verlangt sicher ein Vorschussvertrauen, indessen ist es doch geradezu Pflicht eines Vorgesetzten, eine derartige Vertrauensbasis zu schaffen und auf ihr aufzubauen. Die Erfahrung zeigt, dass in den meisten Fällen mit einem guten Start die Grundlage für eine erfreuliche Zusammenarbeit gelegt wurde, die sich auch auf die ganze Ein- und Weiterarbeit höchst lohnend auswirkt.

Letztlich sollte zum Schluss des Gesprächs sinngemäss noch folgender Satz gesagt werden: «Und wenn Sie jemals etwas auf dem Herzen haben, dann kommen Sie jederzeit ungeniert zu mir!» Dies wirkt auf die neue Arbeitskraft wie ein kräftiger Händedruck oder ein gutes Zeichen zum Tor der Ungewissheit. Obwohl dies eigentlich eine Selbstverständlichkeit sein sollte, wird dies noch zuwenig ausgesprochen.

### *Und was auch noch wichtig ist*

Zu einer guten Einführung des neuen Mitarbeiters gehören aber auch noch weitere Kriterien:

- Man soll ihm nicht nur sagen, was man von ihm erwartet, sondern auch, was man selbst zu geben bereit ist.
- Ferner gehört es sich auch, dass der neue Mitarbeiter seinen Arbeitskollegen, mit denen er direkt zu tun hat, vorgestellt wird. Also müssen bei der Einführung nicht nur die Vorgesetzten mitwirken, sondern vor allem auch die künftigen Kolleginnen und Kollegen. Gerade diese müssen ihn spüren lassen, dass er für sie kein Aussenseiter ist.

Wie man sehr wohl feststellen kann, setzt die Einführung eines neuen Mitarbeiters allerhand voraus. Ob er besser oder schlechter wird, hängt in grossem Ausmass auch von seiner Umgebung ab. SIU



# Entspannung – Vom Umgang mit Stress

Hans ISENSCHMID, Georges BRETSCHER und Ursula WEISS, Zürich

Mit dem Begriff «Stress» ist zuerst die Reaktion des lebenden Organismus auf Reize und Anforderungen der Umwelt gemeint. Solcher Stress ist wichtig, ist lebensfördernd und lebenserhaltend. Man soll also nicht den Fehler machen, vor allen Reizen und Belastungen Angst zu haben. Der gesunde und ausgeglichene Mensch bewältigt starke Reize und Anforderungen der Umwelt, wie Kälte, Hitze, körperliche Strapazen, Arbeitsbelastungen oder Schlaflosigkeit, ausserordentlich gut. Schwierig wird es erst, wenn solche Belastungen zu lange dauern und dann zur Erschöpfung führen oder wenn bereits geringfügige Reize einen überempfindlichen Organismus krank machen.

## Wichtige Zusammenhänge

Es gibt zahlreiche unterschwellige Reize, die uns kaum bewusst sind und trotzdem unser Nervensystem belasten, zum Beispiel Lärm oder dauernde Geräusche (Radio, Baulärm). Zu bedenken ist auch, wie viele verschiedene Eindrücke, beispielsweise während einer Auto- oder einer Eisenbahnfahrt oder während des Fernsehens, auf die Augen auftreffen. Hier ist der Ausdruck «Reizüberflutung» wohl am Platz. Viele Menschen sind sich aber der Schädlichkeit und der unguten Stresswirkung solcher Reize gar nicht mehr bewusst. Ja, oft suchen sie eine solche Reizflut geradezu auf, um tiefere Probleme zu übertönen.

## Stress und seelisches Gleichgewicht

Menschen, die seelisch nicht im Gleichgewicht sind, ertragen auch alltägliche Belastungen schlecht und erleben sie im negativen Sinn als Stress. Ihre Reizschwelle liegt zu tief, das heisst, es braucht bei ihnen nur eine kleine Belastung, um grosse und oft krankmachende Wirkungen zu erzielen. Das seelische Gleichgewicht wird beispielsweise oft gestört durch Mängel in den Beziehungen zu Mitmenschen. Vielleicht liegen die Probleme in der Lebensgeschichte begründet, oder man steht zu ängstlich oder mit zu grossen Erwartungen und Ansprüchen im Leben und ist deshalb unzufrieden und unglücklich. Zum Abbau von solcherart bewirkter Stressüberempfindlichkeit können Entspannungsübungen helfen, sofern gleichzeitig an den tieferen Ursachen der Probleme gearbeitet wird. Wenn es hier und jetzt gelingt, sich zu entspannen, sind die Voraussetzungen günstig, sich in grösserer Ruhe und Selbstsicherheit mit den tiefer liegenden Problemen zu befassen. Umgekehrt verschafft die ernsthafte Auseinandersetzung mit den Lebens-

problemen eine bessere Ausgangslage, um sich wirklich aus den Verspannungen zu lösen. Auf diese Weise eignen sich Entspannungsübungen, die den Teufelskreis zwischen Lebensproblemen, Stress, Verspannung und Krankheit durchbrechen.

## Zwei wichtige Fragen

Bevor man sich auf Entspannungsübungen einlässt, sollten zwei sehr wichtige Fragen ehrlich beantwortet werden.

1. Die Frage nach den Werten:
  - Was ist mir in meinem Leben wichtig?
  - Was will ich eigentlich?
  - Wieviel wert ist mir mein jetziges und mein künftiges Wohlbefinden?
  - Welche Rolle spielen meine Familie, meine Arbeit, mein Wohlbefinden für mich als körperliches, seelisch-geistiges und soziales Wesen?
  - Will ich mein Verhalten wirklich ändern, oder habe ich nur gerade im Moment ein bisschen Angst vor einem Herzinfarkt oder einer anderen Gefahr für meine Gesundheit?
  - Wenn es mir mit der Verhaltensänderung ernst ist: Wieviel Aufwand an Zeit und Willenskraft ist sie mir wert?

Für eine echte und dauerhafte Entspannung ist es wichtig, dass einem eine Veränderung im Interesse des Wohlbefindens, der Familie und der Arbeit ein wichtiges Anliegen ist und dass dafür regelmässig etwas Zeit und Willenskraft eingesetzt wird.

2. Die Frage nach bisher geübten Entspannungsmethoden:
  - Habe ich mein Bedürfnis nach Entspannung bisher auf eine schädliche oder nutzlose Art befriedigt?
  - Wie steht es zum Beispiel mit Rauchen, mit Alkohol, mit Medikamenten oder mit Drogen?
  - Ist mir ausgiebiges abendliches oder sonntägliches Fernsehen zur Gewohnheit geworden?
  - Dient mir gar meine Arbeit – so paradox es klingen mag – als Mittel, um den schmerzlichen Spannungen in meinem persönlichen Leben zu entfliehen?
  - Bin ich vom einen oder andern dieser falschen Entspannungsmittel gar abhängig und kann nicht mehr darauf verzichten?

Keine dieser «Entspannungsmethoden» soll verteufelt werden, aber man muss darauf hinweisen, dass damit oft

mehr Schaden als Nutzen entsteht und dass Abhängigkeiten eine echte Entspannung verhindern. Wer unter einer solchen Abhängigkeit oder gar unter Suchtverhalten leidet, sollte sich dringend in ärztliche Behandlung begeben.

## Ungeeignete und gefährliche Entspannungsmittel

Für den stressgeplagten Menschen wird der Griff zur Schlaf- und Beruhigungspille, zum abendlichen Glas Wein oder Bier leicht zur Gewohnheit und früher als man glaubt zur Sucht. Ähnliches gilt für das Rauchen. Aber auch gewisse Verhaltensweisen wie das Hören lauter Musik, Fernsehen in jeder freien Minute, Ausfüllen der Zeit mit Arbeit und Aktivität um jeden Preis können gefährliche Methoden der Flucht vor schwer erträglichen Spannungen und Problemen oder auch vor der Leere sein. All das sind ungeeignete, ja gefährliche Entspannungsmethoden; sie führen in die Unfreiheit und in die Krankheit. Im Unterschied dazu gibt es Möglichkeiten der Entspannung, die zu mehr Freiheit, zu reichem Erleben und zu einem gesunden Leben ohne unnötige Abhängigkeit führen.

## Die geeignete Entspannungsmethode

Für jede Person, die ernsthaft an Entspannung interessiert ist, stellt sich die Frage nach der für sie geeigneten Art. Das Angebot, wie es täglich in Zeitungsinseraten, in Zeitschriften, im Radio oder Fernsehen vorgestellt wird, ist sehr gross, vielfältig und verwirrend. Nicht wenige dieser Methoden sind auf dem Boden fremder, vor allem östlicher Religionen und Weltanschauungen entstanden. Auch von solchen Methoden kann man zuweilen profitieren. Letztlich ist aber die Voraussetzung für eine volle Wirkung die Umstellung von Wertvorstellungen und entsprechender Weltanschauung. Dies ist aber in der Regel nicht ohne weiteres möglich.

Der beste Weg ist immer noch, sich einfache, unserer Lebensart entsprechende, bewährte Grundformen der Entspannung anzueignen, die sich gut in den Alltag einfügen lassen. Ob jemand schliesslich eine Entspannungstechnik wählt, die vom Körper ausgeht, oder eine solche, die mehr seelisch-geistig orientiert ist, ob er eine Bewegungstechnik oder eine ruhige meditative Methode übt, ob er in erster Linie seinen Schlaf verbessern, seine Atmung schulen oder ein entspannendes Fitnesstraining betreiben will: Das Ziel der gesunden Entspannung und der Stressbewältigung ist immer dasselbe. Die Form der Entspannung ist insofern wichtig, als alle Menschen eine Methode benützen sollen, die ihrem individuellen Wesen entspricht, mit der sie sich ohne Widerstände befassen können,



nach der sie ein Bedürfnis verspüren und auf die sie sich gut konzentrieren können.

#### *Vorsicht ist am Platz*

Gerade für einen Menschen mit Verspannungen bedeutet das Erlernen von Entspannungsmöglichkeiten oft eine grosse Umstellung, die in die körperlichen und seelischen Abläufe eingreift. Es ist also auch eine gewisse Vorsicht nötig, will man nicht enttäuscht werden. Es ist daher ratsam,

grundsätzlich die Entspannungsmethoden nicht im Selbststudium und als Einzelgänger, sondern unter kundiger Anleitung am besten in einer Gruppe zu erlernen. Unangenehme Nebenwirkungen oder falsche Gewohnheiten beim Üben können auf diese Weise von Anfang an vermieden werden. Das heisst nicht, dass man sich nicht selbst ein Bild machen kann. Falls aber unangenehme Gefühle oder Körpersymptome im Zusammenhang mit den Entspannungsübungen auftauchen, soll man es der Fachperson melden oder gegebenenfalls einen Arzt oder eine

Ärztin aufsuchen. Vielleicht ist die Übung ungeeignet, vielleicht hat man zu intensiv oder fehlerhaft geübt.

Trotzdem: Man lasse sich nicht abhalten, eine geeignete wirksame Entspannungsmöglichkeit zu suchen, diese zu üben und damit das Lebensgefühl zu verbessern. Man tut sich, der Gesundheit und den mit einem zusammen lebenden oder zusammen arbeitenden Mitmenschen etwas Gutes. Aber: «Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es...!»

SIU

## Buchbesprechung

## Recension

## Recensione

Lappe R. u. a. *Handbuch Leistungselektronik*. Grundlagen, Stromversorgung, Antriebe. 5., stark bearbeitete Auflage. Berlin/München, Verlag Technik GmbH, 1994. 512 S., zahlr. Abb., Preis DM 88.—.

Das Werk zeichnet sich weniger durch die Tiefe der Informationen als durch sein breites und dennoch abgerundetes Informationsspektrum aus. Im Grundlagenteil wird zuerst der Begriff Leistungselektronik etwas genauer definiert und auf entsprechende Einsatzgebiete, Komponenten und Geräte hingewiesen. Im zweiten Kapitel werden wichtige Halbleiterbauelemente der Leistungselektronik wie Diode, Thyristor, GTO, Bipolartransistor und MOSFET recht detailliert besprochen. Thermische und elektrische Rechenbeispiele geben den Bezug zu konkreten Applikationen. Kurze Hinweise auf neuere Komponenten wie IGBT und ASIC runden das Gebiet der Komponenten ab. Ein Hinweis auf ein weiteres neues, sehr interessantes Halbleiterbauteil der Leistungselektronik, den MCT (MOS-gate Controlled Thyristor), fehlt jedoch. Ein weiterer Teil des Buches ist den verschiedenen Stromrichterschaltungen (Gleichrichter, Wechselrichter, DC- und AC-Umrichter usw.) und ihren Variationen gewidmet. Dieser Teil ist besonders anwenderorientiert und wird jeweils durch Berechnungsbeispiele und aussagekräftige grafische Darstellungen und Tabellen sehr gut doku-

mentiert. Steuerschaltungen für Stromrichter und Treiberschaltungen für Komponenten wie Bipolartransistoren, MOSFET, Thyristoren usw. werden ebenfalls behandelt. Im vierten Kapitel geht der Autor auf Geräte und Anlagen ein. Ausführlich wird das Thema Blindleistung von Stromrichtern behandelt, und dabei wird klar zwischen Verschiebungsfaktor ( $\cos \Phi$ ) und Leistungsfaktor ( $\lambda$ ) unterschieden. Unter dem Thema elektromagnetische Verträglichkeit (EMV) wird vor allem der Bereich der niederfrequenten Phänomene (Netzurückwirkungen, Oberschwingungen) behandelt. Obschon vor allem Stromrichter die Ursache dieser Problematik sind, wird der Bereich der hochfrequenten EMV (Funkstörungen) etwas zu kurz behandelt. Es sei an die Tatsache erinnert, dass getaktete Netzgeräte oder DC/DC-Konverter mit Schaltfrequenzen im Bereich von 20 kHz bis 2 MHz arbeiten und dadurch im Frequenzbereich von 10 kHz bis 30 MHz erfahrungsgemäss auch entsprechende Störspektren erzeugen. Ebenfalls etwas mager ist das Kapitel Störfestigkeit ausgefallen, wo beispielsweise Hinweise auf Transientenfestigkeit (schnelle und energiereiche Transienten, wie sie durch prellende Schalter oder Schütze als «Burst», durch Schalten grosser Ströme als «SEMP» oder bei Blitzeinwirkung als «LEMP» auf dem Netz vorkommen) fehlen. Im Abschnitt Regelung wird auch der Einsatz von Mikroprozessoren beschrieben, die über

normierte Schnittstellen und handelsübliche PC-Systeme das immer wichtigere Gebiet Fernsteuerung und -überwachung leistungselektronischer Anlagen (z. B. unterbrechungsfreie oder Telecom-Stromversorgungsanlagen) ermöglichen. Im Kapitel Baugruppen, Geräte und Anlagen beschreibt der Autor detailliert verschiedene Kühlverfahren, ein sehr wichtiges Thema im Gebiet der Leistungselektronik, gibt Hinweise auf typische Anwendungen und beschreibt die jeweiligen Vorteile. Moderne Bauarten von Leistungshalbleitern, deren Einbau in Funktionsbaugruppen bis zu fertigen Gerätekonstruktionen werden in Wort und Bild vorgestellt. Im letzten Hauptteil des Buches werden die verschiedensten Anwendungen in den Gebieten Stromversorgung (Gleichrichter, Ladegeräte, unterbrechungsfreie Stromversorgungen, Batterien usw.), Antriebe für die verschiedenartigsten Maschinen und Stromversorgungen für technologische Prozesse (Galvanik, Elektrolyse, Schweisstechnik, Heizeinrichtungen usw.) sehr detailliert beschrieben. In Vergleichstabellen und grafischen Darstellungen werden dem Leser eine grosse Menge zusammengefasster Informationen in übersichtlicher Art und Weise angeboten. Durch den logischen Aufbau und die verständliche Darstellung vermittelt das Buch einen breiten Überblick über das Gebiet der Leistungselektronik.

R. Rubin