

## Workshop für Karriereplanung

VILLINGEN-SCHWENNINGEN (pm) - Der Karriere den entscheidenden „Kick“ verpassen, eine Weiterbildung machen oder sich beruflich entwickeln. Das ist der Wunsch von vielen Berufstätigen. Berufseinsteiger treiben zum Beispiel die Fragen: „Was kann ich, was will ich beruflich machen und wie komme ich zum Ziel?“ um. All diese Fragen und Themen will Marc Buddensieg, Sozialwissenschaftler und zertifizierter Trainer für Life-Work-Planning, in einem Workshop beantworten. Der Workshop Karriereplanung ist die Auftaktveranstaltung der Reihe „Treffpunkt: Frau und Beruf.“ Die Veranstaltung findet am Dienstag, 12. Juni, von 17 bis 19 Uhr, in den Räumen der IHK Schwarzwald-Baar-Heuberg, Romäusring 4, VS-Villingen statt. Interessierte können sich per E-Mail (treffpunkt@frauundberufsbh.de) oder telefonisch (07721 922-520) anmelden. Die Veranstaltung ist kostenfrei und richtet sich vor allem an berufstätige Frauen, Männer seien aber auch willkommen.

## Onlineangebot für Ausbildungssuche

TUTTLINGEN (pm) - Vergütung, Urlaubanspruch und Berufsschulstandort: Bei der Suche nach dem Ausbildungsberuf gibt es viele Faktoren. Damit sich potenzielle Auszubildende ein umfassendes Bild machen können, finden Interessierte künftig auf einer neuen Onlineplattform der Handwerkskammer Konstanz Informationen zu den mehr als 130 Ausbildungsberufen im Handwerk. Darüber hinaus gibt die Seite einen Überblick über freie Lehrstellen- und Praktikumsplätze in der Region. Abgerufen werden kann das Angebot unter der Adresse: [hwk-konstanz.de/berufe](http://hwk-konstanz.de/berufe)

Von Kornelia Hörburger

TUTTLINGEN-MÖHRINGEN - Was ist im Gehirn für unsere Entscheidungen verantwortlich? Und was macht es uns so schwer, uns zu verändern? Dr. Carl Naughton hat beim jüngsten „Erfolgsmacher“-Vortrag „Switch“ zu einer unterhaltsamen „Reise zu unseren grauen Zellen“ eingeladen.

Der Frontallappen des Gehirns funktioniert wie der Reiter eines Elefanten, erklärte Naughton seinen 200 Zuhörern in der Angerhalle. Jener Bereich, der direkt hinter der Stirn liegt, lenkt sowohl das Zusammenspiel verschiedenster Körperfunktionen als auch unsere Entscheidungen. Allerdings sei dessen Arbeitsspeicherkapazität sehr begrenzt. „Wenn dieser Reiter erschöpft ist, hängen die Zügel durch und er hat keine Kontrolle mehr über den Elefanten.“ Damit der Elefant, also unser Körper, nicht unaufmerksam und unkontrollierbar einfach immer weiter auf gewohnten Pfaden weiterstapfe, gelte es, den Arbeitsspeichermuskel des Frontallappens zu trainieren. Wie das geht demonstrierte Naughton mit gezielten Übungen, die visuelle Wahrnehmung, Langzeitgedächtnis und Sprachzentrum gleichzeitig fordern.

### Masse ist nicht gleich Klasse

Unerheblich für die Leistung des Gehirns sei dessen Gewicht, betonte Naughton. Männer hätten zwar etwa zehn Prozent mehr Gehirnmasse als Frauen, doch vermutlich seien die zusätzlichen 150 Gramm nur der Speicherplatz für Abseitsregel und Rückwärtsdenken.

Um den Elefanten in uns auf Trab und danach auch auf Kurs zu bringen, rät Naughton: „Zielen Sie auf

# Reise zu den grauen Zellen

Erfolgsmacher Carl Naughton hält unterhaltsamen Vortrag über das menschliche Gehirn



Der promovierte Psychologe Carl Naughton gab sich publikumsnah bei seinem Vortrag. FOTO: KORNELIA HÖRBURGER

Gefühl.“ „Fakten fallen durch, die emotionale Bewertung wiegt schwerer“, sagte der Referent und belegte seine These mit Versuchsergebnissen: Für ein kleines Stück Schokolade in ansprechender Herzform ließen Testpersonen ein viel größeres Stück Schokolade in der emotional negativ belegten Gestalt einer Küchenschabe liegen. Und die halbe Schachtel Pralinen, die die Probanden sofort haben konnten, machte das Rennen gegenüber einer ganzen Schachtel erst eine Woche später. Belohnungssysteme funktionierten zwar, doch man müsse beachten: „Es fällt uns schwer, im Jetzt auf etwas zu

verzichten.“ Und: „Wenn Dinge in der Zukunft liegen, unterschätzen wir sie.“ Zusammenfassend empfahl Naughton eine Strategie mit dem Namen „WOOP“: „Wish“ (Wunsch), „Outcome“ (Ergebnis), „Obstacle“ (Hindernis) und „Plan“. Genauso wichtig wie das Ziel seien die Hindernisse, die den Weg dorthin blockieren könnten. Naughton legte deshalb vorausschauende „Wenn-dann“-Pläne nahe, um einen Kontrollverlust in Stresssituationen zu verhindern. Schon Odysseus hätte sich von seiner Mannschaft präventiv an den Schiffsmast fesseln lassen,

um nicht dem betörenden Gesang der Sirenen zu erliegen. Sogar zur Bewältigung nicht vorhersehbarer Hindernisse könne man flexibles Denken durch Training einer neugierigen Haltung üben: „Warum“-Fragen - oder noch besser „Warum-denn-nicht“-Fragen fördern die Wissbegierde und Offenheit. Das Ausprobieren von scheinbar völlig abwegigen Dingen könne genauso spannende Ergebnisse hervorbringen. Naughton berichtete von einem Bodybuilder, der beim Handarbeiten plötzlich den meditativen Aspekt des Häkels erlebte. Und er selber hatte sich als Abenteuer einen Salsa-

kurs verordnet und prompt dort seine heutige Frau kennengelernt.

Tätig als pädagogischer Psychologe, promoviert in Linguistik und zudem ausgebildeter Schauspieler: so hatte sich Naughton vorgestellt. Im Spannungsfeld seiner verschiedenen Tätigkeiten, vom Auftritt als Schauspieler im Maggi-Kochstudio bis hin zur akademischen Lehre, werde sich auch sein Vortrag bewegen, erklärte er zu Beginn. Humorvoll und mit Vergleichen und Bildern vermittelte er auch komplexe Vorgänge im Gehirn fürs „Verstehen, Verarbeiten und Verändern.“ Immer wieder schimmerte aber durch: bei einer entsprechenden Nachfrage hätte Naughton mühelos den fliegenden Wechsel von der anschaulichen Vereinfachung zum wissenschaftlichen Diskurs vollzogen. Seinen Zuhörern hatte er „Staunen, Schmunzeln, nachdenklich und neugierig werden“ versprochen. Dieses Versprechen hat er gehalten.

## Die kommenden Erfolgsmacher

Die Erfolgsmacher sind eine Vortragsreihe von Gränzbote, Heuberger Bote und Trossinger Zeitung in Kooperation mit der Volksbank Schwarzwald-Donau-Neckar und Radio7 in Zusammenarbeit mit der Agentur Sprecherhaus. Nach der Sommerpause geht es, jeweils um 19.30 Uhr in der Angerhalle, weiter: 20. September: Patric Heizmann, **Meine Gesundheit - mein Kapital**; 18. Oktober: Dr. Monika Heim, **Lautstark kann auch leise sein**; 22. November: Marc Gassert, **Disziplin**.

ANZEIGEN

### Amtliche Bekanntmachungen

**LANDRATSAMT TUTTLINGEN**

**ÖFFENTLICHE BEKANNTMACHUNG**

Am Dienstag, 12. Juni 2018, 17:00 Uhr, findet im Kommunikationszentrum von Mutpol – Diakonische Jugendhilfe Tuttlingen e.V. eine öffentliche Sitzung des Ausschusses für Familie, Kinder und Jugend statt.

**Tagesordnung:**

1. Vorstellung des Begleiteten Wohnens für unbegleitete Flüchtlinge durch Mutpol
2. Jugendbeteiligung im Landkreis Tuttlingen
3. Schulsozialarbeit im Landkreis Tuttlingen - Sachstandsbericht und zukünftige Entwicklung
4. Wahl der Jugendschöffen für die Geschäftsjahre 2019-2023
5. Bekanntgaben, Anfragen und Anträge

Bürgerinnen und Bürger des Landkreises sind herzlich eingeladen.

Tuttlingen, 9. Juni 2018      Stefan Bär, Landrat

**STADT TUTTLINGEN**

**Amtliche Bekanntmachung**

**Einladung**

zur Sitzung des Integrationsbeirates am Mittwoch, 13.06.2018 um 17:00 Uhr im Ratssaal, Rathaus, Rathausstr. 1 in 78532 Tuttlingen.

**Tagesordnung:**

**Öffentlich**

- 1 Aktuelle Zahlen des Ausländerzentralregisters
- 2 Vorstellung des Integrationsmanagements der Stadt Tuttlingen
- 3 VHS: Entwicklung und Stand der Sprachkurse
- 4 Berichte aus den Arbeitskreisen
- 5 Aktuelle Veranstaltungen/Projekte
- 6 Offene Fragen und Themen

Tuttlingen, 09.06.2018  
Bürgermeisteramt

Michael Beck  
Oberbürgermeister

### Öffentliche Ausschreibungen

**STADT TUTTLINGEN**

**Öffentliche Ausschreibung**

Die Stadt Tuttlingen schreibt folgende Bauarbeiten auf der Grundlage der VOB und des Kommunalen Vergabehandbuchs für Baden-Württemberg öffentlich aus:

**18-21 Austausch der Kesselanlage und Heizungsverteiler Schrotenschule Bruderhofstraße 36, Tuttlingen Heizungsarbeiten**

Ausführungszeitraum: 30.07.2018 – 10.09.2018  
Eröffnungstermin: **27.06.2018, 10:00 Uhr, Zi. D11**

Die Vergabeunterlagen können über das Vergabeportal DTVP kostenlos heruntergeladen werden ([www.dvp.de](http://www.dvp.de), bei „Aufträge finden“ die Identifikationsnummer CXP4Y6UYKKU oder „Tuttlingen“ eingeben).

Der vollständige Text der Bekanntmachung ist veröffentlicht im Internet unter [www.tuttlingen.de](http://www.tuttlingen.de) (Politik & Verwaltung, Ausschreibungen).

Tuttlingen, 09.06.2018

Michael Beck, Oberbürgermeister

### Verkäufe

**Hifi/TV**

**Onkyo Receiver TX 7830 (FB)**  
sgt. Zustand, UKW/MW, Eingänge: 2x Video, 2 x Tape, Phono, CD, 2 Lautsprecherpaare, 2 Steckdosen, gratis: Onkyo Doppelcassettendeck TA-RW 5050, VB 85,- €, nur Abholung.  
☎ (0 75 71) 5 11 14

### Landwirtschaft

**Heckmäherwerk Pöttinger Novocat 290**, Scheibenmäherwerk mit Aufbereiter, funktionsfähig, zu verkaufen ☎ (01 52) 33 97 84 50

**Verkaufe Tieflader 2-Achser** leichte Version, ☎ (0 73 51) 16 80 92 ab 19 Uhr

### Musik/-instrumente

**Flügel** in schwarz-Hochglanz (außen) und rötlichem Wurzel-Furnier (innen). Neuwertiger, fach-männisch vorgestimmter und kaum bespielter Feurich-Kurzflügel, inkl. Klavierhocker, Rollschutz und Transport. VB 9000,- EUR, ☎ 0 83 82/94 68 83

### Hohner Akkordeon Atlantik

120 Bässe, 12 Register, 1.400,-€, ☎ (07 51) 5 84 57

### Yamaha Klavier schwarz, mit Klavierstuhl, sgt. Zustand, zu verk., VB 2800,- € ☎ (0 1 76) 95 44 32 24

**schwäbische Zeitung**

**REISE UND ERHOLUNG**  
Immer freitags.

### Sonstige Verkäufe

**Haushaltsauflösung**  
in Ravensburg am 9. Juni 2018, Besichtigung, Verkauf und Abholung von 10 bis 18 Uhr. Möbel, Beleuchtung, Accessoires, Haushaltswaren, Gartenartikel. Hochwertige Ausstattung. Nähere Infos unter: ☎ (0176) 22893998

**Bonsai von Privat**  
zu verkaufen. ☎ (01 62) 340 82 35

**Heizstrahler für Balkon oder sonstiges**, neuwertig, 40,- €. Tischventilator, 3 Stufen, 10,- €. Sportiver Fahrradhelm Gr M, 10,- €. ☎ (0 74 61) 1 65 87 92

### Brennholz 30 cm lang, Fichte

offenfertig, trocken und elektr. Tischkreissäge, zu verkaufen. ☎ (0 83 82) 94 78 40 od. 0151/18468860

### Wdhg.-Auflösung

am 16. u. 17.06.18 ab 9 Uhr, Möbel, Kleidung, Bücher, Geschirr usw., Glas-hütter Str. 2, 78253 Eigeltingen, ☎ (0176) 78986375

### Weber Gas-Tischgrill

Q 1200 blue neu u. ungebraucht zu verkaufen. Preis VS. ☎ (01 75) 7 93 19 06

### Garagenflohmarkt TUT, am 09.06.18

Freiburgstr. 8, 9 - 16 Uhr, z. B. Hausrat, Geschirr, Spielzeug, Taschen, Lampen, Bettw., einfach alles. ☎ (0176) 22893998

### Strandkorb braun, 2 Sitzer

Polster: gelb/weiß; Gasgrill 3 flammig mit Drehspeiß beides preisgünstig zu verk. ☎ (0 73 92) 7 00 66 70

### Schneider Doppelkessel-Kompressor

VB 1.500,- €; Chirurgiemechaniker-Schraubstöcke (2 Stück) VB 800,- €. ☎ (0 74 24) 54 72

### Drehbank

Optimum D420 x 1000, BJ 2006, zu verk. ☎ (01 60) 91 06 48 17

### Feldpostbriefe/Wehrpass

usw. zu verkaufen, E-Mail: willi\_co@web.de

### Buche, Eiche Kachelofenholz

gesägt u. gespalten, 10m³, frei Haus, 750,- € ☎ (01 70) 7 75 80 37

### 2 elektr.-Lattenrost 0,90x2 m

und eine Matratze, Top Zustand, VB 180,-€. ☎ (0 75 42) 42 09

### Suche Rechtsanwalt

für Sozialrecht, der mit Widerständen rechnen muss.  
Schreiben Sie an: G. Bergmann, Gartenweg 8, 88433 Schemmerhofen

### Hütte/Ferienhaus/FeWo

zur Miete gesucht. Bregenzwald-/Montafon für Familienwochenenden für 3-5 Tage, Winter bevorzugt, ca. 16 Personen. SMS oder Anruf ☎ (01 70) 4 34 76 03

### FLOHMARKT!

Do. u. Fr. Nachmittag u. Samstagvormittag, Ca. 250 Krüge. ALDINGEN- (bei Spaichingen), Hauptstr. 29 - bei der alten Schule. ☎ (01 51) 10 04 11 47

### Zeugen gesucht!

Am Mo. (04.06.) ca. 23:15 Uhr wurde meine Katze (weiß marmoriert) in der Bahnhofstr. in Trossingen überfahren. Bitte melden bei ☎ (0178) 1742340

### Wie die Engel uns begleiten

erklärt der Prophet Jakob Lorber! Kostenloses Buch unverbindlich anfordern bei Helmut Betsch, Bleiche 22/18, 74343 Sachsenheim

### Biete Kurz- und Vollzeitplatz

in priv. Fam. für Senioren in Mühlheim ☎ (0 74 63) 26 75 46 oder (0 15 20) 45 45 546

### Wer verschenkt Flohmarkt-

sachen? Nehme fast alles mit, nicht nur die guten Sachen. ☎ (01 51) 19 60 86 70

### Wer verschenkt

Aufsitzrasenmäher/Rasentraktor ☎ (01 60) 7 32 52 56

### Hole Ihr Fahrrad ab.

☎ (01 71) 1 41 11 17

**Beilagenhinweis**

Teilen unserer heutigen Ausgabe liegen Prospekte nachstehender Firmen bei:

Walbusch

Bei Fragen zu den Beilagen in Ihrer Zeitung: Telefon: 0751 29 555 555

**schwäbische KLEINANZEIGEN**  
[schwäbische.de/kleinanzeigen](http://schwäbische.de/kleinanzeigen)