

Region Uri

## 39 Jahre Säckelmeisterin

**Annähernd 40 Jahre lang betreute Sandra Jauch-Wicki die Finanzen der CHB-Gruppe «Silenen, Amsteg und Bristen».**

Sandra ist im Restaurant Sternen in Silenen aufgewachsen. Ihr Vater, «dr Wicki Heiri», führte zusammen mit seiner Frau ein Restaurant, eine Bäckerei und ein Lebensmittelgeschäft. Schon früh in der Jugend wurde Sandra in den Familienbetrieb einbezogen. Verkaufen, backen, kochen und servieren; sie war da, wo Not an der Frau war. «Wie in der damaligen Zeit üblich, musste ich auch zu Hause bleiben», erzählte mir Sandra. «Wir hatten genügend Arbeit, und die Eltern waren auf mich angewiesen. In den letzten Jahren stand der Service im Mittelpunkt, wo ich heute noch mitarbeite.»

Über die Urner Grenzen hinaus bekannt sind die viereckigen, mit Weinbeeren gefüllten «Wicki-Pasteten». Der vollmundige und würzige Geschmack wird durch eine besondere Teig- und Gewürzmischung geprägt. Dieses Rezept wollte mir Sandra nicht verraten. Es wird geheim gehalten und über Generationen vererbt. In der «Chilbizeit» und an Festtagen ist dieses köstliche Gebäck besonders gefragt.

Leidenschaftlich macht Sandra bei der Katzenmusik mit. Von der Eröffnung der Narrenzeit über die «Ramba Zamba Night» bis hin zur Quartalkatzenmusik; Sandra ist mit Leib und Seele dabei. Das Tanzbein schwingt sie sehr gerne, und mit ihren Menüs kann sie andere begeistern. Der Bristensee ist ein Ort, an dem sie sich sehr wohlfühlt, und bei der Gartenarbeit kann sie sich gut erholen.

### Von Werner verknurr

In der Göscheneralp heiratete Sandra 1975 Werner Jauch. Heute freuen sich beide, wenn sie mit ihren Kindern Michaela (1976) und Mario (1979) sowie ihren Grosskindern gemeinsam etwas unternehmen können. Werner setzte sich bereits vor 40 Jahren für die CHB-Gruppe «Silenen, Am-



Sandra Jauch-Wicki verwaltete rund 40 Jahre die Sektionskasse. Bild: Hans Gnos

steg und Bristen» ein. Damals gab es im Kanton Uri kein CHB-Sekretariat. Sekretär Suter aus Schwyz war für die Betreuung verantwortlich. «Eines Tages erschien Suter bei uns», erinnert sich Sandra. «Er wollte meinen Mann überreden Gruppenkassier zu werden. Der wehrte sich dagegen und sagte: Meine Frau, die kann das. Doppelte Buchhaltung, die verlangt wird, ist ihr nicht fremd. So wurde ich als Nichtmitglied CHB-Kassierin.» Später gesellte sich Gurtellen dazu. Nach 39 Jahren übergab Sandra die Kasse dem Regionalkassier.

### Erste Knacknuss

«Als Kassierin konnte ich beim CHB interessante Kontakte aufbauen und Weiter-

bildungskurse besuchen», blickt Sandra zurück. «Beim ersten Kurs in den 1970er-Jahren brachte ich den Kursleiter in Verlegenheit. Er beschenkte alle mit einem Taschenmesser, weil er nur Männer erwartet hatte, und entschuldigte sich bei mir. Ich konnte ihn beruhigen, indem ich ihm sagte: Auch Frauen können mit Messern umgehen.»

Der Parifonds Bau wurde zur ersten Knacknuss, mit der sich Sandra auseinandersetzen musste. Sie war auch über Jahre für das Abfüllen von rund 130 Klaussäckli für die regionale Samichlausfeier zuständig.

Und sie stellte fest, dass die Besucherzahl an den Generalversammlungen immer den Arbeitsmarkt widerspiegelte. Wenn es Schwierigkeiten gab, dann waren viele anwesend und stellten Fragen über Fragen. Sandra ist von Syna überzeugt. Die Mitgliedschaft bei Syna lohnt sich.

[syna-alpen.hans.gnos@bluewin.ch](mailto:syna-alpen.hans.gnos@bluewin.ch),  
Redakteur Region Alpen

## IMPRESSUM ALPEN

### Redaktion/Koordination

Hans Gnos-Stadler, Dorfstrasse 23A,  
6467 Schattdorf, Tel. 041 870 47 37  
[syna-alpen.hans.gnos@bluewin.ch](mailto:syna-alpen.hans.gnos@bluewin.ch)

### Regionalredaktion

#### Graubünden/Sarganserland:

Markus Roner, [markus.roner@syna.ch](mailto:markus.roner@syna.ch)

**Ob- und Nidwalden:** Urs Gander,  
[urs.gander@syna.ch](mailto:urs.gander@syna.ch)

**Oberwallis:** Johann Tscherrig,  
[johann.tscherrig@syna.ch](mailto:johann.tscherrig@syna.ch)

**Uri:** Thomas Huwyler  
[thomas.huwyler@syna.ch](mailto:thomas.huwyler@syna.ch)

**Zug/Innerschwyz:** Freddy Gisler,  
[freddy.gisler@syna.ch](mailto:freddy.gisler@syna.ch)

### Ausgabe 2/16:

Redaktionsschluss: 22. Februar  
Erscheinungsdatum: 11. März



Region Oberwallis

## Kinderkino

**Der Disney-Film «Arlo & Spot» wirkte wie ein Magnet. Innert weniger Tage waren die Plätze ausverkauft.**

Der Film «Arlo & Spot» war bereits kurz nach dem Ausschreiben, weit vor dem Vorführungsdatum vom 5. Dezember, vollständig ausgebucht. Über 180 Kinder verfolgten gespannt das neue 3D-Abenteuer. Sie erlebten die Freundschaft zwischen einem Menschen und einem Dinosaurier.

Nach den spannungsgeladenen Momenten wurden die Kinder vor dem Kino vom bärtigen Mann im purpurroten Mantel empfangen. Der Nikolaus und sein Begleiter Schmutzli verteilten ihnen Nikolaus-Säckli. Die leuchtenden Augen der Kinder widerspiegelten ihre Freude. Auf vielen



Die jungen Gäste werden von Nikolaus erwartet und begrüsst.

Bild: zVg

Erinnerungsfotos wurde der erlebnisreiche Anlass festgehalten.

[johann.tscherrig@syna.ch](mailto:johann.tscherrig@syna.ch),  
Regionalverantwortlicher

Region Uri

## Zeichnungen, Gedichte und Lotto

**Mit Schmutzli und Geschenken besuchte der Samichlaus die Syna-Familie. Zum Dank wurde er mit Zeichnungen und Gedichten belohnt.**

Traditionell besucht der Samichlaus am 8. Dezember die Syna-Familie. Begleitet von seinem Schmutzli betrat der Nikolaus den Lesesaal der Stiftung Behindertenbetriebe Uri, wo viele Mitglieder mit ihren Kindern auf ihn warteten.

Der Samichlaus erzählte den Kleinen eine weihnächtliche Geschichte und bekam im Gegenzug Versli zu hören. Aber auch Zeichnungen wurden ihm übergeben. Als Dank erhielt jedes Kind vom Samichlaus ein Geschenkpackli überreicht. Auch Präsident Sepp Arnold musste sich vom Samichlaus einiges anhören. Anschliessend galt die Aufmerksamkeit aller dem Lottomatch, bei dem es zahlreiche Preise zu gewinnen gab. Um viele Preise reicher und auf die bevorstehenden Fest-



Der Samichlaus hatte aufmerksame Zuhörerinnen und Zuhörer.

Bild: PD

tage eingestimmt, trat die Syna-Familie danach ihren Heimweg an.

[thomas.huwyler@syna.ch](mailto:thomas.huwyler@syna.ch),  
Regionalverantwortlicher



Region Alpen

# Der Chef geht mir auf die Nerven

**Wenn der Chef auf die Nerven geht, kann man den Leidensdruck mit einer gefühlsbetonten Strategie erfolgreich mindern. Das gilt auch für die Chefin.**

Nur wenige Angestellte können das personale Umfeld und ihren Chef auswählen. Selbst bei Unternehmen wird die Auswahl von Betriebspersonal durch die Wirtschaftslage und den Arbeitsmarkt beeinflusst. Als Neuling muss man vorerst die Menschen «abtasten» und kennenlernen. Der erste Eindruck ist im Nachhinein sehr schwer korrigierbar. Das menschliche Gehirn spielt uns einen Streich, es bietet vorfabrizierte Beurteilungsmuster an. Das einmal vom Gegenüber entworfene Bild bleibt fast unantastbar in uns gespeichert, auch wenn es sich nicht um eine objektive Wahrnehmung handelt. Sie bildet oft die Basis von Konflikten.

Am Arbeitsplatz gibt es Menschen, denen man manchmal am liebsten den Hals umdrehen würde. Unangenehmer wird es, wenn es sich um einen Chef handelt. Trotzdem muss man mit oder neben ihm leben. Als Vorgesetzter hat er nun einmal die Zügel in der Hand und sagt, wo es langgeht. Wenn die Lebensexistenz vom Unternehmen abhängt und du die Tätigkeit interessant findest, dann musst du beispielsweise auch einen Choleriker als Chef akzeptieren. Die Frage ist dann: Wie kann ich die missliche Lage ohne grossen Schaden überleben? Mit Poltern und Schimpfen wird man kaum etwas erreichen. Ob man mit rechtlichen Schritten, wie bei Mobbing möglich, etwas erreichen kann, das sei dahingestellt. Eine in der Praxis sehr erfolgreiche Methode ist die gedankliche Neuorientierung. Sie kann mit ein bisschen Übung wirkungsvoll angewendet werden.

## Einstellung ändern

Eine effektvolle Technik: Beginne den Arbeitsalltag aus einer positiven Sicht. Das Überwinden der niederreissenden Gedanken harzt in der Regel am Anfang, doch es lohnt sich. Das kannst du ohne Konfrontation mit dem Chef durchführen. Stelle dir beispielsweise bildhaft vor je-



*Wie sich Imker vor Bienen schützen, so können sich Mitarbeiter auch mental vor dem Chef schützen.*

*Bild: Hans Gnos*

dem Arbeitsbeginn vor: Mich lässt mein Chef kalt. Ich freue mich auf die anspruchsvolle Aufgabe, die ich heute erledigen darf. Beim Formulieren kannst du deine Fantasie spielen lassen. Aussagen wie «schon wieder diese Scheissarbeit» werden ab sofort verbannt. Betrachte nach der Arbeit dein Tagwerk/Nachtwerk und gehe nur auf angenehme Dinge ein. Es gibt immer wieder Lichtblicke, über die du dich freuen kannst.

## Dem Chef den Bauch pinseln

Ich bin überzeugt, jeder Chef hat gute Seiten, auch wenn du ihn ins Pfefferland verwünschst. Versuche diese guten Seiten deines Chefs zu entdecken. Das verlangt von dir sehr viel Überwindungskraft. Behalte aber diese positiven Aspekte nicht nur für dich. Sage deinem Chef bei einer guten Gelegenheit, dass du dies oder jenes von ihm sehr schätzt, dass er das sehr gut macht. Wenn du deinem Chef diese positiven Gedanken aus innerer Überzeugung und mit deinen Worten von Zeit zu Zeit mitteilst, dann wirst du staunen, wie eine Blockade gelockert werden kann. Aber bitte keine Schleimerei. Ergründe also die Sonnenseiten deines Chefs und sage ihm das. Das ist ein Schritt, um das Kriegsbeil zu begraben.

## Atemtechnik beruhigt

Mit Techniken, die man auch bei Mobbing und Stress anwendet, kann man auch einen Chef überleben, der wie ein Berserker wütet. Zum Beispiel mit bewusster Atmung. Wenn während der Arbeit oder irgendwo die Wut gegenüber deinem Vorgesetzten oder sonst irgendwas hochsteigt, dann baue mit einer gezielten Atemtechnik Spannungen ab. Die nachfolgende Übung kannst du sitzend oder liegend, mit offenen oder geschlossenen Augen durchführen.

Atme ruhig zwei, drei Sekunden durch den Mund ein. Halte dann den Atem an und denke während dieser Zeit an das, was bei dir die Wut ausgelöst hat. Jetzt atme mit voller Puste aus und schicke dieses Problem in die Wüste. Halte nun den Atem wieder an. Wiederhole die obigen Schritte drei, viermal und vergrabe am Schluss das Problem in Gedanken in ein tiefes Loch. Wiederhole diese Übung, wenn die Wut wieder aufsteigt.

Wenn du vor einer unüberwindbaren Blockade stehst, dann wende dich an Fachpersonen. Die Syna-Regionalsekretariate werden dich beratend unterstützen.

[syna-alpen.hans.gnos@bluewin.ch](mailto:syna-alpen.hans.gnos@bluewin.ch),  
Redakteur Region Alpen

Region Uri

# Kompetenter Politiker

**Bei den Landratswahlen, sind Syna und Travail.Suisse überzeugt, muss man Politiker aus den eigenen Reihen unterstützen.**

Syna leistet Gewerkschaftsarbeit auf vielen Ebenen. Der Schwerpunkt liegt im Betreuen der Arbeitenden und in ihrer kompetenten Vertretung gegenüber den Sozialpartnern. Der Dialog sowie nachhaltig-sachlich begründete Forderungen stehen im Mittelpunkt. Syna setzt sich auch mit den Sozialversicherungen und mit politischen Entscheiden auseinander.

## Wahlen in Altdorf

*Der Volksmund sagt: Wahltag ist Zahltag. Du hast es in der Hand, die richtigen Politikerinnen und Politiker zu wählen. Travail.Suisse und Syna sind überzeugt, dass Thomas Huwyler deine Stimme verdient.*

Damit das in der Praxis umgesetzt werden kann, braucht es auch auf der politischen Bühne kompetente Persönlichkeiten, die sich mit den Anliegen der Arbeitnehmenden auseinandersetzen. Syna und Travail.Suisse empfehlen deshalb, beim Urnengang vom 28. Februar 2016 Thomas Huwyler in den Urner Landrat zu wählen.

## Thomas Huwyler

Der 48-jährige Altdorfer ist Syna-Regionalverantwortlicher und Mitglied der SP Uri. Vor vier Jahren überraschend in den Urner Landrat gewählt, hat er sich als Fraktionschef der SP/Grünen Uri und als Mitglied der landrätlichen Volkswirtschaftskommission etabliert.

Thomas Huwyler stellt sich zur Wiederwahl. Eines seiner Hauptanliegen ist, dass Uri gesamtschweizerisch als fortschrittlicher Kanton wahrgenommen wird, der schonend mit seinen natürlichen Ressourcen umgeht, aber auch Platz für innovative Ideen und Unternehmen bietet. Uri ist mehr als nur jener Kanton, den man mit



Thomas Huwyler, Regionalverantwortlicher.

Bild: Hans Gnos

der Bahn oder dem Auto durchfahren kann. Dass eine zweite Strassenröhre am Gotthard gebaut wird, ist für Thomas Huwyler kein Thema. Denn bevor darüber diskutiert werden kann, muss der Schwerkverkehr endlich von der Strasse auf die Schiene verlagert werden.

[syna-alpen.hans.gnos@bluewin.ch](mailto:syna-alpen.hans.gnos@bluewin.ch),  
Redakteur Region Alpen

## VERANSTALTUNGSKALENDER

### Region Graubünden/Sarganserland

#### Sektion Sarganserland

Generalversammlung  
Freitag, 19. Februar, 19.00 Uhr  
Restaurant Sonne, Wangs  
Anmelden bei Hans Kalberer,  
079 362 40 38

#### Sektion Chur Bau

Generalversammlung  
Freitag, 4. März, 19.00 Uhr  
Restaurant Brauerei, Chur  
Anmelden bei Reto Tscherner,  
081 284 36 53, oder Chr. Camathias,  
081 921 54 70

#### Sektion Dreibünden

Generalversammlung  
Freitag, 11. März, 19.00 Uhr  
Restaurant Brauerei, Chur  
Anmelden bei Remo Cadosch,  
076 531 60 19

#### Sektion Glenner

Generalversammlung  
Freitag, 8. April, 20.00 Uhr

Hotel Eden, Montana  
Anmelden bei Anton Solèr, 079 228 65 60

### Region Ob- und Nidwalden

#### Region Unterwalden

Generalversammlung  
Freitag, 4. März, 19.00 Uhr  
Restaurant Alouette, Flugplatz Alpnach  
  
Seminar Pensionskasse  
und Anlagesparmöglichkeiten  
Samstag, 12. März, 9.00–11.00 Uhr  
RAV Hergiswil, via-à-vis Bahnhof Hergiswil

### Region Oberwallis

#### Sektion Stalden

Generalversammlung  
Freitag, 12. Februar, 19.30 Uhr  
Burgerhaus, Stalden

#### Sektion Bietschhorn

Generalversammlung  
Freitag, 26. Februar, 20.00 Uhr  
Restaurant Bahnhof, Ausserberg

#### Sektion Emdb

Generalversammlung

Freitag, 4. März, 20.00 Uhr  
Embd

Delegiertenversammlung  
Samstag, 5. März, 9.00 Uhr  
Zeughaus Kultur, Glis

### Region Uri

Generalversammlung  
Freitag, 4. März, 19.00 Uhr  
Uristiersaal Dätwyler AG, Altdorf

### Region Zug/Innerschwyz

#### Sektion Ägerital

Generalversammlung  
Freitag, 19. Februar

#### Sektion Innerschwyz

Generalversammlung  
Samstag, 20. Februar

#### Sektion Zug

Generalversammlung  
Samstag, 19. März

Einladungen der Regionen beachten!