

BeWL



Food: Essensentscheidungen

Foodwaste: Bern isst Bern

Sport: Gesunder Geist und gesunder Körper

Harry Potter: Studieren im koreanischen Hogwarts



Ich muss gestehen: Ich bin ein Foodie. Gute Lebensmittel faszinieren mich und selber kochen ist mir nicht nur wichtig, sondern macht mir auch viel Spass. Aus diesen Gründen freut es mich besonders, Ihnen das aktuelle Heft der BeWL präsentieren zu dürfen.

Mit dem Essen ist das ja so eine Sache. Die längste Zeit in der menschlichen Entwicklungsgeschichte war das Verhältnis der Menschen zum Essen im Grunde recht einfach: Wie gelingt es uns, genügend essbare Nahrungsmittel zu beschaffen, damit wir unser Überleben sichern können? Diese existentielle Knappheitssituation ist zumindest in der westlichen Welt einem Überfluss gewichen. Nahrungsmittel stehen mehr als ausreichend zur Verfügung. Wer mit offenen Augen durch Bern geht, der findet an jeder zweiten Ecke eine Bäckerei, ein Restaurant, ein Fast-Food-Verkaufslokal, einen Supermarkt, in denen leckere und konsumfertige Lebensmittel angeboten werden.

Anders als man nun meinen könnte, hat sich das Problem mit dem Essen nun keineswegs gelöst. Vielmehr sind Fragen was man isst, wie man isst, wo man isst in unserer Gesellschaft zu einem beständig diskutierten Thema geworden. Es vergeht kaum eine Woche, in der nicht mindestens ein Aspekt der Nahrung und des Essens in den Medien präsentiert wird, nicht selten in kritischer Weise, dass wir nämlich nicht so essen sollten, wie wir es mehrheitlich tun. Ob es dabei um das rechte Mass an Kalorien und Ballaststoffen geht, um Adipositas oder Anorexie, ob um die Vermeidung von Salz oder Zucker, ob vegetarisch oder vegan zu essen ist, stets fragen wir uns, ob wir uns richtig ernähren.

Bei der laufenden Diskussion wollen wir nicht hintan stehen und haben für die aktuelle Ausgabe der BeWL einen Mini-Schwerpunkt auf das Thema Essen (und Sport) speziell aus der Sicht von Studierenden gelegt. Aus einer wissenschaftlichen Perspektive

werden uns Evi Ackermann und Michael Schulte-Mecklenbeck erklären, wie wir Essensentscheidungen treffen. Die ehemalige Studierende Valerie Riedo bringt uns das Foodwaste-Projekt «Bern isst Bern» näher. Was den Sport angeht, wird uns aus der studentischen Perspektive ein Einblick in die Bodybuilding-Szene gegeben und zudem der Zusammenhang zwischen körperlichen Aktivitäten und kognitiver Leistungsfähigkeit aufgezeigt.

Ein wichtiger Aspekt der Ernährungsfrage ist die Herstellung und Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Körpers. Gerade auch aus der Perspektive eines jungen Menschen streben wir nach Idealbildern von Schlankheit und körperlicher wie geistiger Fitness, um den Herausforderungen der modernen Gesellschaft begegnen zu können.

Jedoch möchte ich Ihnen nahelegen, Essen nicht nur aus einer funktionalen Perspektive zu betrachten. Für Studierende mögen das Essen und die darum entwickelte Kultur angesichts der vielen anderen spannenden Aktivitäten nicht immer im Vordergrund stehen. Hauptsache schnell etwas gegen den Hunger einschmeissen. Dennoch sollten wir uns bewusst sein, dass Essen eine hohe soziokulturelle Bedeutung hat, die weit über die reine Nahrungsaufnahme hinausgeht. Wer erinnert sich nicht an ein angenehmes Zusammentreffen mit Freunden zum Fondue, zum Raclette und im Sommer zum Grillen. Eben, man trifft sich, man plaudert, hat eine gute Zeit zusammen.

Ich wünsche Ihnen allen einen guten Appetit!

Prof. Dr. Thomas Myrach
Redaktionsleiter der BeWL

Editorial	1
Informationen	
Nachrichten aus dem Departement	3
Einblick in die Forschungsstelle Digitale Nachhaltigkeit	4
Von Studierenden für Studierende	6
Absolventenmesse Bern – Informationen und Kontakte für den Berufseinstieg	7
Studium	
Summer-Internship bei der Credit Suisse	8
Studieren im koreanischen Hogwarts	10
Sonderthema: Essen und Sport	
Der Geist ist gesund, der Körper auch	14
Gegen Foodwaste: Bern isst Bern	16
Forschung	
Warum Essensentscheidungen manchmal kompliziert sind	18
Publikationen	20

Preise

Seit fast 32 Jahren lebt Prof. Dr. Norbert Thom in der Schweiz. Er hatte dort zwei ordentliche Professuren inne (Uni Freiburg 1985–1991 und Uni Bern 1991–2012). Zusätzlich konnte er das Kompetenzzentrum für Public Management an der Uni Bern (mit)gründen. Ausserdem wurde er in die Verwaltungsräte verschiedener Schweizer Unternehmen gewählt und erhielt das schweizerische Bürgerrecht. Aus Dankbarkeit für diese Aufnahme und Integration in der Schweiz gründete Prof. Thom am 17. Oktober 2016 eine Stiftung. Diese Stiftung Norbert Thom hat den Zweck, wissenschaftliche Arbeiten auf den Fachgebieten «Public and Private Management» auszuzeichnen, die an Schweizer Universitäten verfasst wurden. Die erste Preisverleihung wird am 26. Oktober 2017 in Zürich stattfinden. Mit dieser Stiftung werden junge, wissenschaftliche Talente gefördert. Inhaltlich sollen zunächst Beiträge zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit des öffentlichen Sektors im Vordergrund stehen. Im privaten Sektor werden später insbesondere Arbeiten auf den Gebieten Innovation, Organisation und Personal Anerkennung finden.

Prof. em. Dr. Norbert Thom wurde vom Bayerischen Staatsministerium für Bildung et al. zum Vorsitzenden eines Fachgutachtergremiums gewählt. Dieses hat den «Elitestudiengang Honors-Wirtschaftswissenschaften» an der Universität Regensburg/Bayern zu evaluieren.

Nachwuchsförderung

In seinem Abschiedsinterview (BeWL 16, Herbstsemester 2011, Seite 7) hatte der angehende Emeritus Prof. Dr. Norbert Thom angekündigt, dass er sich in den kommenden fünf Jahren als Betreuer und Gutachter in der Förderung des wissenschaftlichen Nachwuchses und im universitären Weiterbildungsbereich

engagieren werde. Im Frühjahr 2017 sind folgende Fakten seit der Emeritierung von Norbert Thom festzuhalten:

- Sechs Dissertationen als Betreuer und Erstgutachter (alle Universität Bern).
- Sechs Dissertationen als Zweitgutachter (Universitäten Bern und Fribourg/Freiburg).
- Zwei Habilitationsleistungen als Erstgutachter (Universität Bern).

Hinzu kamen noch mehrere Gutachten für Absolventen des Berner Nachdiplomstudiums «Management im Gesundheitswesen» (in der Regel Ärzte und Apotheker). Die Ankündigung von 2011 wurde folglich eingelöst.

Events, Informationstage, Messen und Vorträge

Professor Enrique Trillas, eine Koryphäe in den Bereichen Mathematik, Informatik und künstlicher Intelligenz, hielt letzten September an der ICFMsquare2016 einen Vortrag zum Thema «A Reflection on the Words Uncertain and

Probable». Es ist uns eine Ehre, dass Professor Trillas ein Doktorandenseminar an der Universität Bern zum Thema «Towards a Symbolic Study of Ordinary Reasoning» halten wird. Das Seminar findet vom 18.–20. Mai 2017 an der Universität Bern statt. Mehr Informationen zu diesem BeNeFri-Doktorandenseminar findet man auf der IWI-Webseite: <http://www.iwi.unibe.ch/>.

Die digitale Transformation durchdringt sämtliche Bereiche der Wirtschaft wie auch der Gesellschaft als Ganzes. Das eröffnet neue Wachstumschancen für Unternehmen und fordert die Politik, entsprechende Rahmenbedingungen zu schaffen. Am Abend des 9. März 2017 spricht Edy Portmann gemeinsam mit Bundesrat Johann Schneider-Ammann und Swisscom-CEO Urs Schäppi über digitale Chancen für die Schweizer Wirtschaft und Politik. Mehr Informationen findet man auf der IWI-Homepage: <http://www.iwi.unibe.ch/>.

Einblick in die Forschungsstelle Digitale Nachhaltigkeit

Seit Januar 2017 besteht die Dozentur für Digitale Nachhaltigkeit am Institut für Nachhaltigkeit. Dr. Matthias Stürmer, Leiter der Forschungsstelle und Dr. Oliver Neumann, Postdoktorand, geben einen Einblick in die Tätigkeiten und berichten über erste Forschungsergebnisse.

Von Dr. Matthias Stürmer und Dr. Oliver Neumann

Neue Dozentur Digitale Nachhaltigkeit

Digitale Nachhaltigkeit besagt, dass digitale Wissensgüter wie Software und Daten ressourcenschonend hergestellt, frei genutzt, kollaborativ weiterentwickelt und langfristig gespeichert werden. Wie diese Zielsetzungen erreicht werden und welche konkreten Ausprägungen sich in der Realität vorfinden lassen, sind Fragestellungen, mit denen sich seit 2013 die Forschungsstelle Digitale Nachhaltigkeit am Institut für Wirtschaftsinformatik beschäftigt. Im Januar 2017 wurde die Dozentur für Digitale Nachhaltigkeit geschaffen und mit Dr. Matthias Stürmer als Leiter der Forschungsstelle besetzt.



Gruppenfoto Forschungsstelle Digitale Nachhaltigkeit

Eigenständige Einheit innerhalb des Instituts für Wirtschaftsinformatik

Mit den heute rund 15 Mitarbeitenden hat die Forschungsstelle Digitale Nachhaltigkeit eine Grösse erreicht, die es ermöglicht, dass sie seit Januar 2017 eine eigenständige Organisationseinheit innerhalb des Instituts bilden kann. Neben Forschung und Ausbildung bietet die Forschungsstelle auch den Zertifikatslehrgang (CAS) ICT-Beschaffungen an und ist in mehrere Forschungsprojekte mit anderen Instituten der Universität Bern sowie in ein SNF-Projekt mit der ETH Zürich involviert. Nebst der universitären Zusammenarbeit führt die Forschungsstelle zahlreiche Beratungs- und Programmier-Mandate für Bundesbehörden, Kantone, Städte und Gemeinden, Firmen und Verbände durch.

Fördermittel der Universitätsleitung für Inverted Classroom der Open Data-Vorlesung

Im Rahmen eines Antrags für Förderung Innovative Lehre (FIL) des Vizerektorat Lehre erhält die

Forschungsstelle Digitale Nachhaltigkeit im Frühlingsemester 2017 Personalmittel, um einen Inverted Classroom-Versuch in der bereits bestehenden Open Data-Vorlesung umzusetzen. Bei diesem Inverted Classroom-Konzept (auch Flipped Classroom genannt) werden die technischen Inhalte der Open Data Programmier-Übung (HTML, CSS, JavaScript etc.) nicht mehr durch Frontalunterricht, sondern als Selbststudium mittels Lernvideos vermittelt. Dies ermöglicht, einerseits auf das unterschiedliche Vorwissen der Studierenden einzugehen, andererseits können sich die Studierenden in ihrem eigenen Lerntempo die technischen Grundlagen aneignen, die sie anschliessend im Rahmen der Präsenzphase für die Umsetzung einer neuen Datenvisualisierung anwenden. Für diese Open Data-Applikationen stehen den Studierenden Data Coaches aus der öffentlichen Verwaltung und von Unternehmen zur Verfügung. Die fertig entwickelten Web-Applikationen werden im neuen Open Data Show Room (siehe Link in Box) veröffentlicht, wo

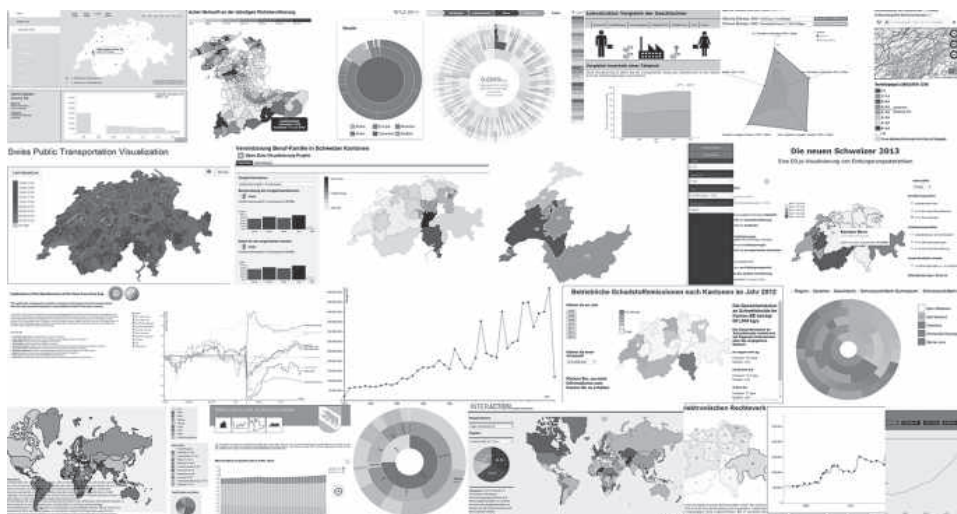
inzwischen über 50 Anwendungen aus den Bereichen Finanzen, Umwelt, Verkehr, Bildung etc. zugänglich sind.

Erste Forschungsergebnisse der «Züri wie neu»-Studie

Anlehnung an «FixMyStreet» hat die Stadt Zürich 2013 die Plattform «Züri wie neu» lanciert. Diese bietet der Zürcher Stadtbevölkerung eine unkomplizierte Möglichkeit, Schadensmeldungen abzugeben. Im Rahmen der Forschung über Open Government-Anwendungen hat die Forschungsstelle Digitale Nachhaltigkeit im Sommer 2016 bei den Nutzern von «Züri wie neu» eine Umfrage durchgeführt und die bestehenden Meldungen mit den Antworten verknüpft. Erste Ergebnisse der Studie wurden bereits veröffentlicht (siehe Link in Box), weitere Forschungspublikationen sind zurzeit am Entstehen.

Plattform mit tagesaktuellen Informationen zu öffentlichen Beschaffungen

simap.ch ist die elektronische Plattform, auf welcher Bundesverwaltung, Kantone, Gemeinden, öffentlich-rechtliche Unternehmen und weitere Organisationen der öffentlichen Hand ihre Ausschreibungen und Zuschläge im Bereich des öffentlichen Beschaffungswesens publizieren. Die Forschungsstelle Digitale Nachhaltigkeit sammelt diese Daten fortlaufend für ein Forschungsprojekt über Abhängigkeiten von ICT-Anbietern und verlinkt sie mit bestehenden Behördenstellen und Anbieterfirmen. So wird beispielsweise ersichtlich, wie hoch der Anteil der freihändigen



Applikationen der Studierenden aus der Open Data Vorlesung

Open Data Show Room

<http://opendata.iwi.unibe.ch>

Studienergebnisse

<https://zueriwieneu.fdn.iwi.unibe.ch>

Beschaffungstatistik

www.beschaffungstatistik.ch

Referate Bitcoin Association

<http://www.tcbe.ch/veranstaltungen/bitcoin-blockchain.html>

Informatik-Vergaben (Aufträge ohne öffentliche Ausschreibung) einer bestimmten Beschaffungsstelle ist oder wie viele freihändig vergebene Aufträge eine Firma erhalten hat (siehe Link in Box).

Veranstaltung zu Bitcoins und Blockchains

Mit den sprunghaften Wertschwankungen von Bitcoin ist die Kryptowährung wieder täglich in den Medien. Und auch Blockchain-Technologien und deren Potential für Smart contracts werden heiss diskutiert. Im Januar 2017 führten

deshalb der tcbe.ch – ICT Cluster Bern und die Forschungsstelle Digitale Nachhaltigkeit im Haus der Universität eine halbtägige Veranstaltung zu Bitcoins und Blockchains durch. Es referierten Vertreter der Bitcoin Association Switzerland, Berner Fachhochschule, von der PostFinance und der Swisscom. Die Folien und Videos der Referate sind publiziert (siehe Link in Box).

Social Events der FSWW



16. März 2017, 18:00 Uhr: Shot-Jagd

Die FSWW lädt zur Shot-Jagd! Im Team verfolgt ihr Hinweise und löst knifflige Aufgaben «Rund um den Shot», um schließlich zu unserer geheimen Location zu gelangen. Den Abend lassen wir bei Glühwein und Beer-Pong ausklingen.

20. März 2017, 09:00 Uhr: QM-Brunch

Um euch den Start in die Woche zu verschönern, offerieren wir euch in der Pause der Vorlesung «Quantitative Methoden der BWL» einen kleinen Brunch.

1. April 2017, 15:30 Uhr: Plauschturnier

In kleinen Teams könnt ihr euch in der Sporthalle durch das Turnier kämpfen und zum Schluss tolle Preise gewinnen. Gespielt werden verschiedene Ballsportarten. Für Getränke und Snacks sorgt die FSWW.

27. April 2017, 18:00 Uhr: Jassturnier

Auch dieses Semester organisieren wir wieder unser legendäres Jassturnier. Zum 12. Mal in Folge sorgen wir für Jass-Spass, attraktive Preise, Verpflegung und kühle Getränke, um euch einen gemütlichen Abend unter Freunden zu ermöglichen!

16. Juni 2017, 15:00 Uhr: Meet & Grill

Alle Studierenden sind eingeladen, im Anschluss an die letzte Prüfung des Einführungsstudiums mit einem gemeinsamen Grillieren im Eichholz in die wohlverdienten Semesterferien zu starten.

Corporate Events der FSWW

29. März 2017 PwC Personal Brand Workshop

Entdecke deinen Personal Brand: Was verkörperst du und für was stehst du? Wie kannst du deine Qualitäten und Fähigkeiten hervorheben? PwC-Experten zeigen dir, wie du deinen Personal Brand aufbauen und pflegen kannst.

12. April 2017 Deloitte Cock- tail Event

Durch ein Business-Game erfährst du mehr über das am stärksten wachsende Consulting-Unternehmen Deloitte. Beim anschließenden Cocktail-Mixkurs kannst du auch die Berater von Deloitte persönlich kennen lernen. Falls du möchtest, erhältst du von einem HR-Verantwortlichen sogar einen CV-Check vor Ort.

3. Mai 2017 Vortrag Mental- peak: Mentale Stärke im Studienalltag, Job und Sport

Wer die Spur nicht wechselt, hat keine Chance zu überholen! Lerne vom Mentaltrainer Rolf Hartmann Tipps und Tricks, um deine Leistung zu steigern. Sie werden dir helfen, deine beruflichen, sportlichen oder privaten Herausforderungen effizienter anzupacken und deine Ziele zu realisieren.

Diese Liste wurde auf Basis von den bei uns gemeldeten Veranstaltungen erstellt.

Gibt es Anlässe rund um das Studium, welche ihr mit euren Mitstudierenden teilen möchtet? Schreibt uns! Unsere Zeitschrift erscheint jeweils Mitte Semester und Redaktionschluss ist jeweils zwei Wochen vor Semesterbeginn (Anfang Februar/Anfang September). Unsere Kontaktdaten findet Ihr im Impressum, im hinteren Teil der Zeitschrift.

Absolventenmesse Bern – Informationen und Kontakte für den Berufseinstieg

Studierende investieren viel Kraft und Energie in ihre Ausbildung. Es ist daher sinnvoll, sich auch für die Planung des Berufseinstieges die notwendige Zeit zu nehmen. Nur wer seine Möglichkeiten auf dem Arbeitsmarkt kennt, kann die richtigen beruflichen Entscheidungen fällen.

Eine ideale Gelegenheit, um sich über seine Möglichkeiten auf dem Arbeitsmarkt zu informieren, bietet die **Absolventenmesse Bern, vom Donnerstag, 23. März 2017**. Die Universität Bern unterstützt die in der BERN-EXPO stattfindende Messe als Presenting Partner.

Top-Arbeitgeber

Mehr als 50 Top-Arbeitgeber der Schweizer Wirtschaft präsentieren sich an der Absolventenmesse Bern 2017 als attraktive Arbeitgeber. Studierende können an der Absolventenmesse Bern in persönlichen Gesprächen wertvolle Kontakte mit UnternehmensvertreterInnen knüpfen und sich aus erster Hand über Einstiegs- und Karrieremöglichkeiten informieren. Neben vielen Grossunternehmen sind in der KMU-Meile auch kleinere Unternehmen vertreten.



Studierende und AbsolventInnen an der Absolventenmesse Bern

Fachvorträge und CV-Checks

Hochkarätige ReferentInnen präsentieren Wissenswertes zu den Themen Bewerbung und Berufseinstieg. Studierende erhalten wertvolle Ratschläge für einen optimalen Karrierestart und können ihre Bewerbungsunterlagen von ExpertInnen kostenlos überprüfen lassen.

Weitere Extras

Rund um das Thema Berufseinstieg werden an der Absolventenmesse Bern weitere spannende Inhalte geboten, wie z.B.

Company Catwalks, ein Career Starter Parcours, Bewerbungsfotos & Styling-Tipps oder Job-Interviews in English.

Kostenlose Registrierung

Mit einer Online-Registrierung bis spätestens **16. März 2017** kann man sich einen kostenlosen Eintritt für die Absolventenmesse Bern 2017 sichern. Eine Registrierung vor Ort ist ebenfalls möglich, aber mit einem Unkostenbeitrag von CHF 10.– verbunden.

www.absolventenmesse-bern.ch

Summer-Internship bei der Credit Suisse

Wer kennt den Unterschied zwischen den Abteilungen «Product & Investment Services» und «Investment Solutions & Products»? Für mich klingen die Namen sehr ähnlich, aber zugleich hochinteressant. In diesen Abteilungen gibt es zudem unzählige Unterabteilungen. Aber was tun Mitarbeiter in einer so grossen Bank tatsächlich? Und wo könnte ich mir vorstellen, nach dem Studium zu arbeiten? Von Nicole Strässle

Diesen Sommer, zwischen meinem ersten und zweiten Masterjahr, absolvierte ich bei der Credit Suisse in Luzern ein 11-wöchiges Praktikum. Ich war Teil des Teams Sales & Campaigns, einem Stabsteam, in welchem viele Fäden zusammenlaufen und ich deshalb enorm viele Eindrücke sammeln konnte. Doch wie kam ich überhaupt dazu:

Der Finanzsektor ist vielseitig, dynamisch und komplex zugleich, weswegen ich mich schon immer dafür begeistern konnte. Trotzdem fokussierte ich mich im Bachelorstudium auf mein anderes Interesse und studierte im Hauptfach Sport. Mit dem Nebenfach BWL zielte ich vorerst auf eine Karriere im Bereich Eventmarketing oder -management ab. Relativ schnell fand ich jedoch mehr Gefallen an finanzorientierten Bereichen der BWL. Ich arbeite gerne mit Zahlen und mag Aufgaben, die weniger mit Kreativität, dafür mit analytischem Denken zu tun haben.

Seit Herbst 2015 studiere ich deshalb im Master BWL, mit der Vertiefung Financial Management. Das Studienende lag nun bereits in unmittelbarer Nähe, weswegen ich mir konkretere Gedanken über den Einstieg in die Berufswelt zu machen begann. Insbesondere wollte, und will ich noch immer, präzisieren, welche Unternehmen und welche Bereiche für eine erste Stelle in Frage kommen. Für das Bankwesen kann ich mich begeistern, sodass ich mich besonders auf diese Branche konzentrierte. Die strukturelle Komplexität einer Bank ist allerdings so hoch, dass die Suche nach



Nicoel Strässle



CS Gebäude Luzern

einer passenden Tätigkeit eine grosse Herausforderung darstellt. Wie ich einleitend erwähnt habe, hatte ich zu Beginn nur wenig Ahnung von verschiedenen Stellenbezeichnungen und bei welcher Funktion effektiv welche Aufgabenbereiche anfallen.

Aus diesen Gründen begann ich im Frühling 2016 nach einem Kurzpraktikum zu suchen, um einen Einblick in die unterschiedlichen Aufgaben von Bankangestellten zu erhalten. Relativ schnell stiess ich während dieser Recherche auf mehrere Ausschreibungen für ein Sommerpraktikum bei der Credit Suisse. Rund 100 Stellen in der ganzen Schweiz waren ausgeschrieben und nach einem professionell aufgebauten Bewerbungsprozess konnte ich am 1. Juli in Luzern im Private Banking starten.

Die Aufgaben im Market & Sales Management

Das Sales & Campaigns-Team in Luzern hat zwei wichtige Hauptaufgaben. Zum einen sorgt es dafür, dass alle Kundenberater in der Zentralschweiz die wesentlichen Informationen bezüglich Kampagnen, Weisungen und Neuheiten mitbekommen. Andererseits ist es für die Unterstützung der Kundenberater im Verkaufsprozess und Tagesgeschäft zuständig. Sogenannte Relationship Manager (RM's) müssen ihre Kunden in allen Bereichen unterstützen und beraten können. Dazu gehören Hypotheken, Kontolösungen, Investitionsalternativen, Pension, Nachfolgelösungen usw. Es ist verständlich, dass Berater nicht in allen Bereichen Spezialisten sein können,

während sie sich zugleich um ihre Kunden kümmern müssen. Deshalb haben Kundenberater aus der ganzen Zentralschweiz je nach Themenbereich einen unterstützenden Ansprechpartner im Team Sales & Campaigns. Einer im Team konzentriert sich auf alles, was mit Hypotheken und Finanzierungen zu tun hat. Jemand anderes unterstützt die Berater bei Anliegen im Bereich Anlagen und Investitionen. Eine weitere Person ist für Basisdienstleistungen wie Bankkonten und -karten verantwortlich. Ein Mitarbeiter ist für das Projektmanagement zuständig und kümmert sich hauptsächlich um die Optimierung der Kundengespräche, um Analysen der Zielerreichung oder ähnliche Themen. Meine Aufgabe war es, das Team in ihren täglichen Aufgaben zu unterstützen, was durch die breite Themenabdeckung sehr vielseitig ausfiel. Dazu gehörte beispielsweise das Erstellen von Auswertungen über verschiedenste Leistungsdaten der Kundenberater, die Erstellung von Produktecharts zur Förderung von bestimmten Produkten und Dienstleistungen, das Generieren und Strukturieren von Informationen sowie das Aufsetzen von kleineren Projekten.

Einmalige Eindrücke

Mein Team legte zudem besonderen Wert darauf, mir einen guten Einblick ins Tagesgeschäft der Bank zu ermöglichen. Ich durfte mehrmals an Informationsanlässen teilnehmen oder andere Abteilungen in Luzern oder Zürich besuchen. Zudem wurden von der Credit Suisse einige Anlässe organisiert, bei welchen man sich mit den anderen Sommerpraktikanten

und ausgewählten Mitarbeitenden austauschen konnte. Ein persönliches Treffen mit dem Regionalleiter der Zentralschweiz gehörte genauso dazu wie ein globaler Internship Call, bei dem Credit Suisse CEO Tidjane Thiam alle Sommerpraktikanten auf der Welt gleichzeitig begrüßte. Zudem habe ich viele Mitarbeitende in Zürich und Luzern kennengelernt, die ich in Zukunft jederzeit bei Fragen kontaktieren darf.

Ich konnte während den 11 Wochen extrem viele neue Eindrücke sammeln, mit vielen Leuten bekannt werden und Neues dazulernen. Die Berufswelt ist in der Realität um einiges komplexer als im Studium dargestellt. Trotzdem haben mir die Grundkenntnisse aus dem Studium geholfen, um mich im Umfeld der Bank schnell zurechtzufinden und bereits vorhandenes Wissen weiter auszubauen.

Durch den erhaltenen Einblick kann ich die Branche viel besser, wenn auch noch lange nicht vollständig, einschätzen. Meine Arbeit im Team Sales & Campaigns in Luzern war sehr spannend. Jedoch würde mir eventuell ein Bereich mit stärkerem Bezug zu den Finanzmärkten besser gefallen. Das heisst eine Abteilung, in der ich mich intensiv mit den täglichen Marktbewegungen beschäftigen muss. Deshalb könnte ich mir beispielsweise einen Einstieg im Research vorstellen. Damit würde ich vertieftes Wissen über eine oder mehrere Produktkategorien sammeln. Durch die Verknüpfung der Theorie mit einigen Jahren Berufserfahrung könnte ich mich später in Richtung Produkte-, Portfolio- oder

Vermögensberatung entwickeln. Ich kann mir durchaus vorstellen, bei der Credit Suisse nach dem Master mit einem Career Start Programm einzusteigen. Konkret festlegen möchte ich mich zurzeit jedoch noch nicht. Es gibt noch weitere Alternativen, die ich mir zuerst anschauen möchte. Und dafür bleibt ja noch Zeit während eines weiteren Jahrs an der Uni Bern.

Persönlich

Nicole Strässle studiert im Master BWL mit Vertiefung Finanzmanagement. Davor schloss sie 2015 den Bachelor in Sport mit Nebenfach BWL ab. Nebenbei arbeitet sie als Freelancerin an Sportevents bei der Suvaliv und absolvierte verschiedene Praktika, unter anderem als Fitnessinstructorin und bei der Luzerner Kantonalbank.

Die Credit Suisse

Die Credit Suisse feierte letztes Jahr ihr 160-jähriges Bestehen. Alfred Escher gründete 1856 die damalige Kreditanstalt (Vorläufer der CS) zur Finanzierung der Erweiterung des Schienennetzes in der Schweiz. Inzwischen ist die Bank in mehr als 50 Ländern auf der ganzen Welt präsent. 1'214 Milliarden Vermögen werden von rund 48'200 Mitarbeitern verwaltet. In der Geschäftsstelle Luzern direkt am Vierwaldstättersee arbeiten rund 200 Personen, die meisten davon als Kundenberater im Private Banking.

Studieren im koreanischen Hogwarts

Südkorea gehört zu den exotischsten und unbekanntesten Regionen Asiens. Das Land und seine Hauptstadt Seoul befinden sich in stetem Wandel. Vanessa Warncke wagte den Schritt in die unentdeckte Region und studierte ein Semester an einer der besten Universitäten Südkoreas. *Von Vanessa Warncke*



Korea University (©Timothson Peterson)



Die Kims und ich

Nachdem ich im Sommer 2015 an einem Summer School Programm in Seoul teilgenommen und einen Monat Koreanisch gelernt hatte, stand für mich fest, dass ich für eine längere Zeit nach Korea zurückkehren möchte. Als Bachelorstudentin mit Psychologie im Haupt- und BWL im Nebenfach schloss ich mein Psychologiestudium nach sechs Semestern ab und entschied mich, die restlichen BWL-Credits im Ausland zu absolvieren. Meine Wahl fiel dabei auf die Korea University, weil deren Business School einen ausgezeichneten Ruf genießt und das Kursangebot für Austauschstudenten sehr attraktiv ist.

Die KU wird in Korea nicht umsonst auch Hogwarts genannt, was an dem großen Eingangstor und dem beeindruckenden Hauptgebäude liegt. Im Gegensatz dazu sind die Businessgebäude sehr modern und die Bibliotheksplätze lassen sich per App reservieren. Ich schrieb mich für einen Koreanisch-Kurs und fünf BWL-Kurse ein, u.a. New Product Development, Advertising Management und Internet Business. Der grösste Unterschied zur Uni Bern bestand dabei, dass Leistungsnachweise nebst Semesterprüfungen auch durch Fallstudien, Gruppenprojekten, Partizipation und Midterms erbracht wurden. Die Vorlesungen, welche alle in Englisch gehalten wurden, fielen dadurch sehr interaktiv und praxisorientiert aus, was mir sehr zusagte.

Das Korea University Buddy Assistant Programm (*KUBA*) stellt jedem Austauschstudierenden einen koreanischen Studierenden an die

Seite, der einem hilft sich an der KU zurechtzufinden. Während des Semesters organisiert KUBA regelmässig Events wie etwa Abendessen, Ausflüge oder Sportanlässe. Besonders in Erinnerung werden mir die KOYON-Games bleiben, bei denen wir die KU Tigers während zwei Tagen in koreanischer Manier anfeuerten. Die ansteckende Atmosphäre im Stadion und den ausgeprägten Schulstolz werde ich so schnell nicht mehr vergessen.

Während meines Semesters in Seoul habe ich mein WG-Zimmer in Bern gegen ein 8m²-Zimmer im Studentenheim auf dem Campus getauscht. Das CJ International House liegt zehn Minuten von meinen Businessgebäuden entfernt auf einem kleinen Berg, den es jeden Tag aufs Neue zu erklimmen galt. Wem dieses Workout noch nicht reichte, der konnte sich im hauseigenen Fitnessstudio auspowern. Untergebracht war ich in einem Einzelzimmer, welches Teil einer Art 4er-WG mit eigenem Wohnzimmer war. Wer einmal die Goshiwons (Wohnheime) ausserhalb des Campus gesehen hat, der weiss das CJ International House erst richtig zu schätzen.

Kulturschock?

Da dies bereits mein zweiter Aufenthalt in Korea war, blieb der grosse Kulturschock aus. Hatte man sich einmal an das demonstrative Schweigen in der U-Bahn, das ständige Verbeugen und das Essen von Kimchi (fermentiertem Kohl) gewöhnt, so lebte man sich recht schnell ein. Seoul ist eine unheimlich vielseitige Stadt, die es schafft, Moderne



Mein KUBA Buddy Boyoung



KOYON Games



*The opportunity
of a lifetime*

www.pwc.ch/careers

Grow your own way

Wir ermöglichen dir eine massgeschneiderte Karriere mit persönlicher und fachlicher Weiterbildung sowie gezieltes Coaching «on & off the job». In unserem weltweiten Netzwerk mit 223'000 Spezialisten bearbeitest du anspruchsvolle nationale und internationale Kundenprojekte und schaffst für unsere Kunden Mehrwert. Dies mit den besten Teams, mit über 69 Nationalitäten.

Von dir erwarten wir, dass du wissensdurstig, lernbereit, offen für Neues bist und Verantwortung übernimmst. Ganz wichtig ist für uns, dass du ein Teamplayer bist. Mehrwert können wir nur gemeinsam schaffen.

.....
Das ist der Deal: Wir bieten viel und verlangen einiges.
.....

Willst du mehr, dann surfe auf: www.pwc.ch/careers.



© 2017 PwC. All rights reserved. "PwC" refers to PricewaterhouseCoopers AG, which is a member firm of PricewaterhouseCoopers International Limited, each member firm of which is a separate legal entity.

und Tradition zu vereinen. So befinden sich in Seoul nebst dem bekannten Gangnam Viertel auch viele Künstler- und Studenten- viertel mit einer grossen Anzahl an hippen Cafés und Restaurants. Jedes Mal, wenn man das Gefühl hat, die Stadt gut zu kennen, überrascht sie einen mit einer neuen, unerwarteten Facette. Um am besten in die koreanische Kultur einzutauchen, passt man sich idealerweise den kulturellen Begebenheiten an und verbringt seine Freizeit mit Wandern, Karaoke, Korean Barbecue und muss zumindest einmal ein K-Pop-Konzert besucht haben. Obwohl man mit Englisch «sehr weit kommt», halfen mir meine Grundkenntnisse des Koreanischen, insbesondere das Lesen, sehr, mich in Korea zurechtzufinden und anzupassen.

Zusammenfassend kann ich jedem ein Auslandssemester an der Korea University wärmstens empfehlen.

Falls ihr noch mehr Eindrücke über meine Zeit in Seoul erhalten wollt, so könnt ihr dies gerne auf meinem Blog vantasticsworld.com nachlesen.



Gyeongbokgung Palast



Myeong-dong

Der Geist ist gesund, der Körper auch

Die Bernerin Viktoria Huber studiert an der Universität Bern Betriebswirtschaftslehre und besucht neben dem stressigen Studienalltag regelmässig das Fitnessstudio. Im Interview berichtet sie über ihre Erfahrungen in der Bodybuilding Szene und die positiven Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf die kognitive Leistungsfähigkeit. *Von Viktoria Huber und Linda Heini*

Früher hast du sehr intensiv Natural Bodybuilding betrieben. Kannst du uns kurz deinen Werdegang beschreiben?

Sehr gerne. In meiner frühen Jugend habe ich auf nationalem und internationalem Niveau erfolgreich Kampfsport betrieben. Bedauerlicherweise habe ich mich dabei verletzt und musste zur Rehabilitation in ein Fitnesscenter, wo bei mir schnell der Wunsch nach einem neuen sportlichen Ziel aufkam. Ich entschied mich für die Teilnahme an Wettkämpfen. Ich gewann kurz darauf die SNB Schweizermeisterschaft und WNBFI/INBF Weltmeisterschaft in der Bikini-Klasse in Boston. Mittlerweile konzentriere ich mich mehr auf meine berufliche Orientierung, da Leistungssport doch viel Zeit in Anspruch nimmt.

Ich bin mir sicher, dass jeder das positive Gefühl kennt, nach einer gesunden Mahlzeit und nach Bewegung kraft- und energievoller zu sein, im Gegensatz zum denjenigen, wenn man zum Beispiel die Festtage mit viel Gützi und Netflix verbringt – was es aber auch mal braucht. (lacht)

Was hat dazu geführt, dass du dich von der Bodybuilding Szene abgewendet hast?

Grundsätzlich habe ich mich nicht abgewendet, sondern neu orientiert. Ich betrachte das Thema heute aus einem anderen Blickwinkel. Ich konnte viel über den Einfluss der Ernährung und körperlichen Aktivität auf die Leistungsfähigkeit lernen. Denn sie haben einen entscheidenden Einfluss auf diverse hormonelle und neuronale Vorgänge im Körper und im Hirn und beeinflussen dadurch unseren Stoffwechsel, was zur Verbesserung physischer, psychischer und kognitiver Leistung führt. Es ist jedoch nicht mein primäres Ziel, Leute zur Teilnahme an Wettkämpfen zu bewegen. Vielmehr möchte ich den Leuten zeigen, dass Sport Energie und Motivation zur Bewältigung des Alltags gibt.

Wie vereinst du intensives Fitnesstraining und gesundes Essen mit Studien- und Berufsalltag?

Da ich nicht mehr an Wettkämpfen teilnehme, trainiere ich auch nicht mehr so intensiv. Früher trainierte ich deutlich mehr, was dazu führte, dass mein Körper ständig unter Belastung stand. Heute bin ich der Meinung, dass Erholung genauso wichtig ist wie

regelmässiges Training. Am besten erhole ich mich mit einem Erholungstraining mit niedriger Intensität oder mit entspannenden Aktivitäten wie z.B. Saunagängen oder Lesen.

Natürlich ist es am besten, sein Essen stets selber zu kochen. Nur so kennt man die genauen Inhaltsstoffe. Es gibt jedoch Momente, in denen man trotz gutem Zeitmanagement nicht in der Lage ist, sich das Essen selber zuzubereiten. Daher bin ich froh, dass es heutzutage zahlreiche Möglichkeiten gibt, sich gesund zu ernähren.

Auch viele Unternehmen haben dies zu meiner grossen Freude längst erkannt und betreiben ein vorbildliches Gesundheitsmanagement. Unternehmen wie beispielsweise die Post, Migros, PWC, UBS oder auch kleinere wie das Zürcher KMU Kuhn Rikon bieten hervorragende Voraussetzungen am Arbeitsplatz an, wie gesunde Ernährung und umfangreiche Sportangebote sowie auch Unterstützung in Form von Beratungen und Schulungen, um die Gesundheit und das langfristige Wohlergehen ihrer Mitarbeiter zu sichern.

Hast du das Gefühl, dass sich durch das Training die Leistung im Studium beeinflussen lässt? Inwiefern spielt die Intensität des Trainings eine Rolle?

Es ist nicht immer ein hoch intensives Training notwendig, um die gewünschten Effekte zu erreichen. Durch eine gute Mischung aus intensivem, moderatem und Erholungstraining kann eine

optimale Stoffwechseladaption erreicht werden. Nach einem moderaten Training kann ich oft viel konzentrierter lernen und erreiche den Flow Zustand viel schneller.

Bereits moderate Belastungen haben einen signifikanten Effekt auf unser Wohlbefinden, senken den Stresshormonspiegel und verbessern das psychische Wohlbefinden, welches meines Erachtens gerade in der heutigen dynamischen und komplexen Welt sehr zentrale Aspekte sind. Wir müssen mit immer mehr Anforderungen klarkommen, Studierende üben vermehrt Nebenjobs aus und wollen ihren Hobbies nachgehen, Beziehung und Freundschaften pflegen und die Zukunft planen. Dies alles erfordert auch eine bessere und höhere Belastbarkeit, welche erwiesenermassen mit Arbeitszufriedenheit und Engagement korreliert.

Die Belastbarkeit und somit das Wohlbefinden kann durch körperliche Aktivitäten und ausgewogene Ernährung massgeblich beeinflusst werden. Es gibt aber auch andere wichtige Faktoren, deren Thematik unter anderem in Arbeits- und Organisationspsychologischen Studien erarbeitet wurden. Diese umfassen einerseits persönliche Ressourcen, wie soziale Interaktionen, Netzwerke, achtsame Stressbewältigung und das Aufrechterhalten positiven Denkens. Andererseits umfassen sie auch externe, situative Ressourcen wie soziale Unterstützung, Feedback, Wertschätzung und Autonomiemöglichkeiten.

Ernährung und Sport ist somit nur ein Teil, der zum Wohlbefinden beiträgt. Wichtig ist auch die Stärkung der anderen Ressourcen, um den Studienalltag nachhaltig bewältigen zu können.

Wie kannst du andere Studierende dazu motivieren, das Training in den stressigen Alltag zu integrieren?

Fitnessstraining hat viele Vorteile, unter anderem wird dadurch die Muskulatur gestärkt, die Fettverbrennung und Durchblutung gefördert, der Herz-Kreislauf gestärkt und die Haltung verbessert. Jedoch empfehle ich, die Sportart den individuellen Bedürfnissen anzupassen und teils auch ein bisschen Abwechslung in das Training zu bringen.

Im Vordergrund sollten meiner Meinung nach der Spass, die Gesundheit und die soziale Interaktion stehen. Sie gehören schliesslich zu den Grundbedürfnissen des Menschen und verdienen deshalb besondere Aufmerksamkeit.

Wichtig ist es, die Balance zu finden, die einem entspricht. An der Universität Bern gibt es ein tolles und breitgefächertes Sportangebot – da ist bestimmt für jeden etwas dabei! Es gibt kein Richtig oder Falsch, vielmehr sollte der Spass und die Freude im Vordergrund stehen.

Empfehlenswert ist auch immer, das Training mit Kommilitonen zu besuchen oder vor Ort neue Leute kennenzulernen, so fällt es leichter, sich zu motivieren. Für mich persönlich ist es eine grosse Hilfe, wenn ich mir Ziele setze, diese verfolge und evaluiere.

Was hältst du vom heutigen Fitnesswahn? Denkst du, dass die konstante Selbstoptimierung negative Auswirkungen haben kann?

Wie auch bei allen anderen Modeerscheinungen gibt es positive und negative Aspekte. Positiv meiner Meinung nach ist die vermehrte körperliche Betätigung, die Auseinandersetzung mit sich selbst, sich Ziele zu setzen und seine Grenzen auszutesten. Wichtig ist es, diese vernünftig einzusetzen, sich der Grenzen des eigenen Körpers bewusst zu werden und es für sich und sein Wohlbefinden und nicht für andere zu tun. Wird es nur als Konkurrenzkampf und Leistungsstreben angesehen, kann es durchaus zu einer wie von Ihnen erwähnten Selbstoptimierung kommen, was oftmals zu überhöhten Leistungsansprüchen und Überbelastung führt.



Viktoria Huber

Gegen Foodwaste: Bern isst Bern

Die ehemalige Berner BWL Studentin Valerie Riedo startete zusammen mit Jana Huwylar, Kathrin Michel und Nina Fassbind das Projekt «Bern isst Bern», das sich aktiv gegen Foodwaste einsetzt. Durch Gemeinschaftskühlschränke in der Stadt Bern soll dem Wegwerfen von Nahrungsmitteln ein Ende gesetzt werden. *Von Valerie Riedo und Linda Heini*

Bern isst Bern stellt öffentliche Kühlschränke zur Verfügung, mit dem Ziel, Foodwaste zu reduzieren. Für jeden besteht die Möglichkeit, Nahrungsmittel in den Kühlschränken zu platzieren oder daraus zu entnehmen. Wurde zu viel eingekauft oder ist der eigene Kühlschrank kurz vor dem Urlaub voll, kann das Essen in den öffentlichen Kühlschrank gebracht werden.

Was hat euch den Anstoss zur Initiierung und der Umsetzung des Projekts gegeben?

Die Idee mit den Gemeinschaftskühlschränken entstand an einem 3-tägigen Impact Workshop von *Euforia*. Dieser ermöglichte uns, mit gleichgesinnten Personen zusammenzukommen und ein Team zu bilden, mit dem wir eine Idee ausarbeiten konnten. Anstoss für unsere Idee war die Tatsache, dass in der Schweiz ein Drittel aller Lebensmittel im Abfall landen. Das ist eine erschreckende Zahl, wenn man bedenkt, dass vielerorts Menschen an Hunger sterben. Unser Team wollte nicht nur ständig über Probleme sprechen und tatenlos zusehen, sondern selber aktiv etwas anpacken und verändern.

Nach dem Workshop haben wir uns in regelmässigen Abständen zur Ausarbeitung unserer Idee getroffen und sie schliesslich im

Impact Hub in Zürich gepitcht. Unser Engagement zahlte sich aus und wir gewannen den Social Impact Award. Das hat uns gezeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Kurz darauf stand dann auch schon der erste Pilotkühlschrank beim LoLa in der Lorraine. Dies war für uns ein entscheidender Schritt.

Privatpersonen haben die Möglichkeit, Lebensmittel, die sie selber nicht mehr konsumieren, in den Gemeinschaftskühlschrank zu legen. Das birgt sicherlich auch gewisse Risiken (Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten, fehlende Hygiene). Wie geht ihr damit um?

Jeder Kühlschrank hat einen Kühlschrankgötti oder ein Kühlschrankgötti, der oder die regelmässig Kühlschrankkontrollen durchführt und via Facebook über den aktuellen Inhalt informiert. Dadurch ist der Kühlschrank stets



Kathrin Michel, Jana Huwylar, Nina Fassbind und Valerie Riedo (v.l.n.r.).

in einem sauberen Zustand und es sind nur geniessbare Produkte vorzufinden. Produkte, die das «Verbrauchen bis»-Datum überschritten haben, dürfen nicht mehr in den Kühlschrank gestellt werden. Hingegen können Produkte mit einem «Mindestens haltbar bis»-Datum auch nach Ablauf noch im Kühlschrank platziert werden. Jeder Kühlschrank ist zudem mit einem Kühlschrankreglement versehen, welches auf eine korrekte Nutzung des Kühlschranks hinweist. Wir vertrauen somit auch ein wenig auf die Eigenverantwortung der Nutzer.

Wie sind die Reaktionen auf euer Projekt?

Wir waren selber erstaunt, wie viele positive Rückmeldungen wir zu unserem Projekt erhalten haben. Das hat uns sehr motiviert und uns immer wieder bestätigt, dass wir den richtigen Weg verfolgen. Zudem nahmen Leute



Inhalt eines Bern isst Bern Kühlschranks

direkten Kontakt mit uns auf und offerierten uns Standorte für Kühlschränke oder stellten gleich selbst gratis Kühlschränke zur Verfügung.

Natürlich gab es auch einige wenige Stimmen, die nicht wirklich an das Konzept glaubten. Doch das war eher die Ausnahme.

Werden die Kühlschränke häufig genutzt? Gibt es Unterschiede in der Nutzung je nach Standort?

Auch wenn die Kühlschränke nicht jeden Tag vollständig aufgefüllt und geleert werden, werden sie rege genutzt. Erfreulich ist, dass das deponierte Essen meistens relativ schnell von jemandem herausgenommen und konsumiert wird.

Der Standort der verschiedenen Kühlschränke hat zudem einen entscheidenden Einfluss auf die Nutzungsintensität. Grundsätzlich ist es für die Nutzung entscheidend, wie zentral und belebt der Standort ist.

Zurzeit bewirtschaftet ihr fünf Kühlschränke in der Stadt Bern. Sind weitere Standorte geplant?

Wir verfolgen sicherlich das Ziel, noch mehr Kühlschränke aufzustellen, um dadurch den Austausch und die Reduzierung von Lebensmittelverschwendung weiter zu fördern. Spannend ist auch, dass wir von Personen aus anderen Städten angefragt wurden, sie bei ähnlichen Konzepten zu unterstützen. Uns würde es natürlich sehr freuen, wenn das Konzept auch in anderen Städten verwirklicht werden könnte.

Wie vermarktet ihr euer Projekt zurzeit?

Die gesamte Kommunikation läuft zurzeit über unsere Facebook Seite «Bern isst Bern». Dort wird auch jeweils ein Foto mit dem Inhalt des Kühlschranks gepostet, damit man sieht, welche Lebensmittel zurzeit in den Kühlschränken vorzufinden sind.

Zudem haben einige Zeitungen über uns berichtet, was sicherlich dazu beigetragen hat, dass die Kühlschränke und das Konzept in der Öffentlichkeit mehr Aufmerksamkeit erlangten.

Warum Essensentscheidungen manchmal kompliziert sind

Essensentscheidungen begleiten uns ein Leben lang tagtäglich. Doch wie treffen wir eigentlich diese Entscheidungen und welche Faktoren spielen dabei eine zentrale Rolle? Dr. Schulte-Mecklenbeck, Dozent der Abteilung Consumer Behavior der Universität Bern, beschäftigt sich mit genau diesen Fragen. Von Evi Ackermann und Michael Schulte-Mecklenbeck

«Dick, Dicker, Europäer» (Der Spiegel, 06.05.2015); «Fast jeder zweite Schweizer ist zu dick» (20 Minuten, 29.05.2014). In letzter Zeit liest man oft Schlagzeilen die das Problem des ‚zu viel Essen‘ und ‚zu wenig Bewegen‘ ins Zentrum unserer Aufmerksamkeit bringen. Wie gross ist das Problem eigentlich? Zwei Statistiken beantworten diese Frage auf recht eindrückliche Weise: Es leiden mittlerweile mehr Menschen an Übergewicht als an Unterernährung. Das heisst, dass ein konsumbedingtes Problem – wir essen zu viel – eines der grossen Probleme der Menschheitsgeschichte, die Gleichverteilung von Nahrung, überholt hat. Der ‚silent killer‘ Übergewicht ist allgegenwärtig. Übergewicht wird in die Klasse der ‚nichtübertragbaren Krankheiten‘ (nach ICD-10) eingeordnet, das sind Krankheiten, die chronisch und langsam voranschreiten. Bewegungsmangel und Herzkrankheiten (auf Grund von übermässigem Salz/Sodium Konsum) stehen ganz oben auf der Liste der Risikofaktoren in dieser Kategorie. Nun mag man sich denken, dies sei ein Problem der Anderen und dass dies hier in der Schweiz ganz anders sei. Dieser Eindruck täuscht allerdings. In der Schweiz sind 41 % der Bevölkerung übergewichtig oder adipös (also stark übergewichtig). Damit verbunden gibt es mindestens 32 Krankheiten, die als Komorbiditäten von Übergewicht auftreten (Schneider, Venetz, & Berardo, 2009) und daraus resultierende Gesundheitskosten von 8 Milliarden Franken. Forscher des Konsumentenverhaltens und der Gesundheitswissenschaft versuchen die stetig steigenden



Evi Ackermann

Zahlen und das folgende Paradox zu erklären: Nie zuvor gab es mehr Auswahl beim Essen und nie zuvor wussten wir so gut Bescheid über Nahrungsmittel und ihre Nährwerte – noch nie zuvor hatten wir in diesem Ausmass mit unverhältnismässigem Konsum und Gesundheitsproblemen zu kämpfen (Block, 2013).

Wie treffen wir eigentlich Essensentscheidungen? Zwei zentrale Faktoren in dieser Frage sind Konsumnormen und Konsumkontrolle. Der Entscheid, wie viele Pizzastücke wir essen werden, fällt den Meisten leicht, weil basierend auf üblichem Konsum entschieden wird. Allerdings können unsere Konsumnormen durch Umweltreize relativ leicht beeinflusst werden. Die Grösse einer Verpackung oder eines Tellers, das Essverhaltens unseres Gegenübers am Tisch können unsere Konsumnormen verändern. Der Effekt dieser Veränderung ist beachtlich: Ein Anstieg im Konsum von 15 % bis 45 % lässt sich zum Beispiel allein



Michael Schulte-Mecklenbeck

durch Veränderung der Tellergrösse oder durch einen Anstieg des Konsums in der sozialen Gruppe demonstrieren. Es sind aber nicht nur Laien, die Umweltreize zum Opfer fallen, sondern auch Experten lassen sich beeinflussen. Es konnte gezeigt werden, dass professionelle Barkeeper im Schnitt 20 % mehr in ein kurzes, breites Glas als in ein hohes, schmales Glas einschenken. Selbst wenn sie auf den Unterschied aufmerksam gemacht wurden, blieb der Effekt bestehen (Wansink, 2010; Wansink, Just, & Payne, 2009).

Die Überwachung unseres Essverhaltens stellt ein weiteres Problem bei der Entscheidung, den Konsum zu beenden, dar. Wir glauben genau zu wissen, wann wir satt sind. Wir essen jedoch mehr mit den Augen als mit unserem Bauch. In einem clever konstruierten Experiment wurde eine Suppenschüssel so umgebaut, dass sie von unten, ohne dass die Teilnehmer es bemerkten, konstant weiter befüllt wurde.

Das heisst, die Teilnehmer konnten Essen so viel sie wollten, die ‚bodenlosen‘ Suppenschüssel wurde nie leer. Es zeigte sich, dass bis zu 73 % mehr konsumiert wurde mit der häufigen Antwort auf die Frage, ob die Teilnehmer satt seien: ‚Wie kann ich satt sein, wenn ich noch eine halbe Schüssel übrig habe?‘ (Wansink, 2010).

Neben Normen und Überwachung unserer Essgewohnheiten spielt der Umgang mit vorhandenen Nährwertinformationen eine wichtige Rolle. Es wurde lange angenommen, dass wir, wenn wir uns für eine bestimmte Mahlzeit oder Nahrungsmittel entscheiden, viele verschiedene Aspekte berücksichtigen und sie entsprechend ihrer Bedeutung gewichten. Einen ersten Hinweis, dass dies nicht der Fall ist, lieferte eine Studie, in der verschiedene Strategien verglichen wurden, um die Wahl zwischen zwei Essensalternativen vorherzusagen (Scheibehenne et al., 2007). Die eine Strategie gewichtete alle Attribute einer Alternative (Preis, Kalorien, Fett, etc.), verglich die Gewichte miteinander und wählte die Alternative mit dem höheren Gewicht. Die andere Strategie fokussiert sich auf ein wichtiges Attribut, z.B. Kalorien, und entschied sich für die Alternative mit dem besseren Wert zu diesem Attribut. Beide Strategien konnten ähnlich gute Vorhersagen machen, d.h., eine einfache Daumenregel funktionierte gleich gut wie eine Entscheidungsstrategie, die alle Merkmale einbezog (Scheibehenne, et al., 2007). Einen Schritt weiter gingen wir in einer unserer eigenen Studie. Wir interessierten uns dafür, welche Informationen genau von den Teilnehmenden verwendet wurden. Dies ermöglichte eine genauere Klassifikation der verschiedenen Entscheidungsverhalten in viele verschiedene Strategien. Dreiviertel der Informationsbeschaffungsmuster waren konsistent mit Strategien, welche nur eine

Fünf einfache Essensregeln

- eat when you are hungry not when you are bored
- don't eat breakfast cereals that change the colour of your milk
- avoid foods that you see advertised on television
- avoid foods that are pretending to be something they are not (e.g., butter vs. margarine)
- eat slowly.

begrenzte Anzahl an Informationen berücksichtigen. Wir fanden keine Suchmuster, welche alle Attribute gewichteten (Schulte-Mecklenbeck, et al., 2013).

Stellen wir uns also die Frage, ob wir ein Produkt konsumieren wollen, analysieren wir zuerst nicht alle Informationen,

gewichteten sie und rechnen eine Multiple-Regression, wie wir das in Statistik gelernt haben. Wir entscheiden uns aufgrund weniger, aber wichtiger Informationen über das Produkt. Was heisst das für unser tägliches Leben? Wie können wir diese Ergebnisse zu unserem Vorteil nutzen? Eine Interpretation ist, dass wir uns von komplizierten Diät- oder Ernährungsprogrammen verabschieden könnten. Kleine, konsistente Veränderungen im täglichen Ernährungsverhalten können zu sukzessivem Gewichtsverlust und gesünderem Essverhalten führen. Dazu gibt es ein unterhaltsames Buch «Food Rules – an eater's manual» von Michael Pollan (2009) mit nützlichen und vor allem einfachen Tipps zum gesünderen Essen. Wir haben, als sanften Einstieg, einige besonders einfach und leicht umsetzbar Regeln identifiziert (siehe Info Box) – in diesem Sinne: Essen Sie nichts, was Ihre Grossmutter nicht als Nahrung erkennen würde!

Literatur

- Block, L. (2013). Food Decision Making. *Journal of Consumer Research*, 39(5), iv–vi. <https://doi.org/10.1086/669343>
- Lim, S.S., Vos, T., Flaxman, A.D., Danaei, G., Shibuya, K., Adair-Rohani, H. et al. (2012). A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990–2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet*, 380(9859), 2224–2260.
- Pollan, M. (2009). *Food rules: an eater's manual*. New York: Penguin Books.
- Scheibehenne, B., Miesler, L., & Todd, P. M. (2007). Fast and frugal food choices: Uncovering individual decision heuristics. *Appetite*, 49(3), 578–589.
- Schneider, H., Venetz, W., & Berardo, C. G. (2009). Overweight and obesity in Switzerland. *Bundesamt für Gesundheit*.
- Schulte-Mecklenbeck, M., Sohn, M., de Bellis, E., Martin, N., & Hertwig, R. (2013). A lack of appetite for information and computation. Simple heuristics in food choice. *Appetite*, 71, 242–251. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.08.008>
- Wansink, B. (2010). From mindless eating to mindlessly eating better. *Physiology & Behavior*, 100(5), 454–463. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2010.05.003>
- Wansink, B., Just, D. R., & Payne, C. R. (2009). Mindless Eating and Healthy Heuristics for the Irrational. *American Economic Review*, 99(2), 165–169. <https://doi.org/10.1257/aer.99.2.165>
- Wansink, B., & Sobal, J. (2007). Mindless Eating: The 200 Daily Food Decisions We Overlook. *Environment and Behavior*, 39(1), 106–123. <https://doi.org/10.1177/0013916506295573>

Beiträge in wissenschaftlichen Zeitschriften

- Ahlers, O.; Hack, A.; Kellermanns, F.W.J.; Wright, M. (2016). *Opening the black box: power in buyout negotiations and the moderating role of private equity specialization*. In: Journal of Small Business Management, 54 (4), S. 1171–1192.
- Auriol, E.; Friebel, G.; von Bieberstein, F. (2016). *The firm as the locus of social comparisons: standard promotion practices versus up-or-out*. In: Journal of Economic Behavior & Organization, 121, S. 41–59.
- Brügger, A.; Morton, T. A.; Dessai, S. (2016). *«Proximising» climate change reconsidered: A construal level theory perspective*. In: Journal of Environmental Psychology, 46, S. 125–142.
- Dorn, M.H.; Messner, C.; Wänke, M. (2016). *Partitioning the choice task makes Starbucks coffee taste better*. In: Journal of Marketing Behavior, 1 (3-4), S. 363–384.
- Hack, A.; von Bieberstein, F.; Kraiczy, N. D. (2016). *Reference point formation and new venture creation*. In: Small Business Economics, 46 (3), S. 447–465.
- Hauswald, H.; Hack, A.; Kellermanns, F.W.J.; Patzelt, H. (2016). *Attracting new talent to family firms: Who is attracted and under what conditions?* In: Entrepreneurship Theory & Practice, 40 (5), S. 963–989.
- Lejarraga, T., Schulte-Mecklenbeck, M., & Smedema, D. (2017). *Simultaneous eye-tracking for economic games*. In: Behavior Research Methods.
- Rihm, T.; Trautmann, N.; Zimmermann, A. (2016). *MIP formulations for an application of project scheduling in human resource management*. In: Flexible Services and Manufacturing Journal, 28 (99), S. 1–33.
- Schulte-Mecklenbeck, M.; Kühberger, A.; Gagl, S.; Hutzler, F. (2017). *Inducing thought processes: Bringing process measures and cognitive processes closer together*. In: Journal of Behavioral Decision Making.
- Schulte-Mecklenbeck, M.; Spaanjaars, N.L.; Witteman, C.L.M. (2017). *The (in)visibility of psychodiagnosticians' expertise*. In: Journal of Behavioral Decision Making, 30, S. 89–94.
- Sieger, P.; Gruber, M.; Fauchart, E.; Zellweger, T. (2016). *Measuring the social identity of entrepreneurs: scale development and international validation*. In: Journal of Business Venturing, 31 (5), S. 542–572.
- Skvortsova, A.; Schulte-Mecklenbeck, M.; Sanfey, A.; Witteman, C.L.M. (2016). *Deliberative versus intuitive diagnostic decision*. In: Psychology, 7, S. 1438–1450.
- Stämpfli, A., Stöckli, S., & Brunner, T. (2017). *A nudge in a healthier direction: How environmental cues help restrained eaters pursue their weight-control goal*. In: Appetite, 110, S. 94–102.
- Stämpfli, A.E.; Brunner, T.A. (2016). *The art of dieting: Exposure to thin sculptures effortlessly reduces the intake of unhealthy food in motivated eaters*. In: Food Quality and Preference, 50, S.88–93.
- Stöckli, S.; Stämpfli, A.; Messner, C.; Brunner, T. A. (2016). *An (un)healthy poster: When environmental cues affect consumers' food choices at vending machines*. In: Appetite, 96 (1), S. 368–374.
- Stürmer, M. (2017). *Vergaben: Eine knifflige Pflicht*. In: Kommunalmagazin, 1, S.48–50.
- Stürmer, M.; Abu-Tayeh, G.; Myrach, T. (2016). *Digital sustainability: Basic conditions for sustainable digital artifacts and their ecosystems*. In: Sustainability Science, Special Feature Sustainability and Digitalization.
- Stürmer, M. (2016). *Governance bei der Freigabe von Open Data – Die Herausforderungen offener Daten und was sonst noch gegen Open Data spricht*. In: Jusletter IT: Digitale Demokratie, S. 1–14.
- Stürmer, M. (2016). *Mehr Unabhängigkeit in der Informatik mit Einsatz und Entwicklung von Open-Source-Software*. In: IT business, 3, S. 38–40.
- Thom, N.; Probst, C. (2016). *Ein Vierteljahrhundert Managementforschung und -lehre am IOP*. In: BeWL Departement Betriebswirtschaftslehre (26), S. 13–15.
- Thom, N. (2016). *Dados e perspectivas na gestão de ideias: fatores internos e externos que influenciam de forma positiva a eficiência da gestão de ideias*. In : Revista em Gestão, Inovação e Sustentabilidade, 3 (1), S. 164–175.

Beiträge an wissenschaftlichen Konferenzen

- Baumann, P. *Sparse-reduced computation for large-scale spectral clustering*. An: IEEE International Conference on Industrial Engineering and Engineering Management. Bali, Indonesia. 04.–07.12.2016.
- Brügger, A. *Psychological responses to proximal climate change*. An: Society for Risk Analysis Europe Conference. Bath, UK. 20.06.2016.
- Brügger, A.; Tobias, R.; Monge, F. *A replication and extension of the socio-psychological model of climate change risk perceptions*. An: Society for Risk Analysis. San Diego, USA. 11.–15.12.2016.
- D'Onofrio, S.; Portmann, E.; Kaltenrieder, P.; Myrach, T. *Enhanced knowledge management by synchronizing mind maps and fuzzy cognitive maps*. An: International Conference on Fuzzy Management Methods. Fribourg, Switzerland, 29.–30.09.2016.
- Dorn, M.H.; Brügger, A.; Messner, C. *Do you cut in line? Predicting individuals' compliance to social norms from day-to-day behavior*. An: North American Conference of the Association for Consumer Research. Berlin, Germany. 27.–30.10.2016.
- Froehlich, J.K.; Schell, S. *Am I what I am? Insights on the self-identity of descendants of family business owners*. An: 2016 European Academy of Management Conference (EURAM). Paris, France. 01.–04.06.2016.
- Heppler, L.; Eckert, R.; Stürmer, M. *Who cares about my feature request?* An: 12th International Conference on Open Source Systems. Gothenburg, Sweden. 30.05.–02.06.2016.
- Monge, F.; Tobias, R.; Brügger, A. *Percepción de riesgo del cambio climático y desglaciamiento en pobladores peruanos - Cuenca del Chicón*. An: Foro Glaciares. Huaraz, Peru. 10.08.2016.
- Rihm, T. *Facets and valid inequalities for the path-width problem*. An: INFORMS Annual Meeting. Nashville, USA. 13.–16.11.2016.
- Rihm, T. *Operational planning of assessment centers: Matheuristic and performance analysis*. An: 14th Swiss Operations Research Days. Lugano, Switzerland. 08.–09.09.2016.
- Schulte-Mecklenbeck, M.; Pachur T.; Murphy, R.O.; Hertwig, R. *Prospect theory tracks selective allocation of attention*. An: Thurgau Experimental Economics. Kreuzlingen, Switzerland. 06.–08.04.2016.
- Schulte-Mecklenbeck, M.; Fiedler, S. *You win some, you lose some. Tracking how emotions evolve*. An: European Group for Process Tracing Studies. Bonn, Germany, 23.6.–25.6.2016.
- Stämpfli, A.E.; Brunner, T.; Stöckli, S.; Messner, C. *How hunger facilitates dieting: the paradoxical effect of hunger when individuals are primed with an environmental dieting cue*. An: North American Conference of the Association for Consumer Research. Berlin, Germany. 01.–04.10.2016.
- Stöckli, S.; Stämpfli, A.E. *The role of mimicry in charity advertising*. An: North American Conference of the Association for Consumer Research. Berlin, Germany. 27.–30.10.2016.
- Stürmer, M.; Krancher, O.; Myrach, T. *When the exception becomes the norm: Direct awards to IT vendors by the Swiss public sector*. An: 10th International Conference on Theory and Practice of Electronic Governance (ICEGOV 2017). New Delhi, India. 07.–09.03.2017.
- Stürmer, M.; Abu-Tayeh, G. *Digital preservation through digital sustainability*. An: 13th International Conference on Digital Preservation (iPRES 2016). Bern, Switzerland. 03.–06.10.2016.
- Stürmer, M.; Dapp, M. *Measuring the promise of open data: Development of the impact monitoring framework*. An: International Conference for E-Democracy and Open Government. Danube University Krems, Austria. 18.–20.05.2016.
- Strub, O. *An application of Microsoft Excel's evolutionary solver based on a novel chromosome encoding scheme to the 1/N portfolio tracking problem*. An: IEEE International Conference on Industrial Engineering and Engineering Management. Bali, Indonesia. 04.–07.12.2016.
- Strub, O. *Optimal construction and rebalancing of index-tracking portfolios*. An: INFORMS Annual Meeting. Nashville, USA. 13.–16.11.2016.
- Teràn, L.; Kakenova, U.; Portmann, E. *Analyzing and integrating dynamic profiles on voting advice applications*. An: 10th International Conference on Theory and Practice of Electronic Governance. New Delhi, India. 07.–09.03.2017.
- Trautmann, N. *Microsoft Excel evolutionary solver and resource constrained project scheduling*. An: INFORMS Annual Meeting. Nashville, USA. 13.–16.11.2016.

- Trautmann, N. *An implementation of the parallel schedule-generation scheme for applying Microsoft Excel's evolutionary solver to the resource-constrained project scheduling problem RCPSP*. An: IEEE International Conference on Industrial Engineering and Engineering Management. Bali, Indonesia. 04.–07.12.2016.
- Trautmann, N. *An application of Microsoft Excel's Evolutionary Solver to the RCPSP*. An: International Conference on Operations Research. Hamburg, Germany. 30.08.–02.09.2016.
- Zimmermann, A. *An MIP-based heuristic for scheduling projects with work-content constraints*. An: IEEE International Conference on Industrial Engineering and Engineering Management. Bali, Indonesia. 04.–07.12.2016.
- Zimmermann, A. *An MIP-based heuristic for scheduling projects with work-content constraints*. An: 14th Swiss Operations Research Days. Lugano, Switzerland. 08.–09.09.2016.
- Strub, O.; Trautmann, N. (2016). *An application of Microsoft Excel's evolutionary solver based on a novel chromosome encoding scheme to the 1/N portfolio tracking problem*. In: Suryadi, K.; Hartono, B.; Ari Samadhi, T.M.A.; Chen, N.; Xie, M. (eds.): Proceedings of the 2016 IEEE International Conference on Industrial Engineering and Engineering Management. Bali, Indonesia. S. 745–749.
- Thom, N. (2016). *Die ersten 20 Jahre des IOP – Wurzeln, Leistungen und Ausstrahlungen in Gegenwart und Zukunft*. In: Thom, Norbert; von Bieberstein, Frauke; Hack, Andreas (Hg.) Menschen in Organisationen. Ein Vierteljahrhundert Managementforschung und -lehre am IOP. Bern, Schweiz. IOP Verlag. S. 23–61.
- Trautmann, N.; Gnägi, M. (2016). *An implementation of the parallel schedule-generation scheme for applying Microsoft Excel's evolutionary solver to the resource-constrained project scheduling problem RCPSP*. In: Suryadi, K.; Hartono, B.; Ari Samadhi, T.M.A.; Chen, N.; Xie, M. (eds.): Proceedings of the 2016 IEEE International Conference on Industrial Engineering and Engineering Management. Bali, Indonesia. S. 35–39.

Beiträge in Sammelwerken und Herausgeberschaften

- Baumann, P. (2016): *Sparse-reduced computation for large-scale spectral clustering*. In: Suryadi, K.; Hartono, B.; Ari Samadhi, T.M.A.; Chen, N.; Xie, M. (eds.): Proceedings of the 2016 IEEE International Conference on Industrial Engineering and Engineering Management. Bali, Indonesia. S. 1284–1288.
- Brügger, A.; Otto, S. (2017). *Naturbewusstsein psychologisch: Was ist Naturbewusstsein, wie misst man es und wie wirkt es auf Umweltschutzverhalten?* In: Rückert-John, J. (Ed.), Gesellschaftliche Naturkonzeptionen. Berlin, Heidelberg. Springer. S. 215–238.
- Froehlich, J.K. (2016). *Thematisches Denken*. In: Abele, T. (Hrsg.) Die frühe Phase des Innovationsprozesses: Neue, praxiserprobte Methoden und Ansätze. Berlin, Deutschland. Springer.
- Kühberger, A.; Schulte-Mecklenbeck, M. *Economic decision making: risk, value and affect*. In R. Ranyard (Ed.). In: Economic Psychology: The Science of Economic Mental Life and Behaviour. Wiley-Blackwell.
- Zimmermann, A. (2016). *An MIP-based heuristic for scheduling projects with work-content constraints*. In: Suryadi, K.; Hartono, B.; Ari Samadhi, T.M.A.; Chen, N.; Xie, M. (eds.): Proceedings of the 2016 IEEE International Conference on Industrial Engineering and Engineering Management. Bali, Indonesia. S. 1195–1199.

Monographien

- Sieger, P.; Fueglistaller, U. (2016). *Studentisches Unternehmertum in der Schweiz 2016: Erkenntnisse aus der Deutschschweiz*. St.Gallen/Bern: KMU-HSG/IMU.
- Sieger, P.; Fueglistaller, U.; Zellweger, T. (2016). *Student Entrepreneurship 2016: Insights from 50 Countries*. St.Gallen/Bern: KMU-HSG/IMU.
- Thom, N.; Ritz, A. (2016). *Public Management: Innovative Konzepte zur Führung im öffentlichen Sektor*. 5. Auflage. Springer Gabler. Wiesbaden.
- Thom, N.; von Bieberstein, F.; Hack, A. (2016). *Menschen in Organisationen. Ein Vierteljahrhundert Managementforschung und -lehre am IOP*. IOP Verlag. Bern.

Willst auch Du zu dieser Zeitschrift beitragen?



Aufruf der Redaktion

Gehst du nebst Studium einer interessanten Tätigkeit nach? Verfolgst du Ziele oder Projekte, die für das Zielpublikum der BeWL relevant sind? Hast du im Rahmen deines akademischen oder beruflichen Werdegangs Aussergewöhnliches erlebt, das du gerne einem interessierten Publikum vorstellen würdest?

Die Redaktion der BeWL nimmt Anregungen, Vorschläge und Ideen gerne entgegen.
Melde dich unter:

Departementsstab Betriebswirtschaftslehre
Abteilung Kommunikation
Linda Heini
Engehaldenstrasse 8, 3012 Bern

kommunikation@bwl.unibe.ch
T 031 631 80 37

Impressum

Herausgeber:
Der Sprecher des Departements
Betriebswirtschaftslehre Universität Bern
Prof. Dr. Alexis H. Kunz
Engehaldenstrasse 4
3012 Bern
www.bwl.unibe.ch/bewl

Kommunikationsrat:
Prof. Dr. Alexis H. Kunz
Prof. Dr. Claude Messner
Prof. Dr. Thomas Myrach
Prof. Dr. Frauke von Bieberstein

Redaktion/Inserate/Korrektorat:
Prof. Dr. Thomas Myrach (Redaktionsleitung)
Linda Heini (Redaktion)
Cornelia Keel (Korrektorat)

Engehaldenstrasse 8
3012 Bern
+41 (0)31 631 80 37
kommunikation@bwl.unibe.ch

Gestaltungskonzept:
2. Stock-Süd Netthoevel & Gaberthüel

Bilder:
Titelbild: Valentino Portmann
Übrige Fotos: Timothson Peterson, zvg.

Druck:
Länggass Druck AG Bern

Ausgabe:
Frühjahr 2017

Erscheint:
2x jährlich

Auflage:
2870 Exemplare

Raum für ihre eigenen Notizen

