

DAS HAKZWEI:BLATT



W O

HAKT'S?

Allgemeines

02 VORWORT

Ihr seid dran!

03 LEHRER:INNEN-INTERVIEWS

09 GANGMFRAGE
PLAUDERMINÜTCHEN

12 MEINBEZIRK X HAKZWEI

LifetHAK

16 LIFEHAK:LOOK

19 LIFEHAK:COOK

21 LIFEHAK:BOOK

Übrigens: Alle wundervollen
Illustrationen wurden von Sara
Jurovic (1DK) erstellt.

Help yourself

22 TAKE CARE OF YOURSELF

23 RABATTSEITE

24 KLIMASEITE: 4 TIPPS
FÜR EINEN NACHHALTIGEREN ALLTAG

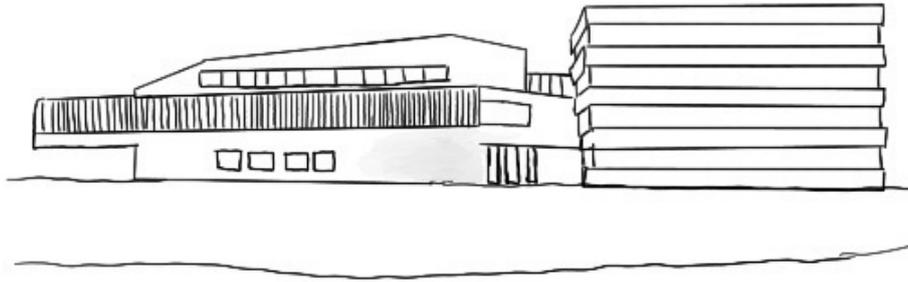
26 HAS-ABSOLVENTEN HERGEHÖRT!

Unsere Maturantinnen

27 AMERICAN YEARBOOK

28 WÜNSCHE, ZIELE UND DANKSAGUNGEN





HALLIHALLO

Vorwort

Liebe Schüler:innen, liebe Professor:innen, liebe Leser:innen!

„Fang nie an aufzuhören, hör nie auf anzufangen.“

– Marcus Cicero

Die dritte Ausgabe vom hakzwei:blatt – das erschien vor einem Jahr noch undenkbar. Doch nun führen die Schülerzeitung nicht mehr nur zwei Personen, die das Ziel verfolgen, die schönen Situationen an der Schule zu dokumentieren, sondern wir sind mittlerweile ein ganzes Team! Unsere Redaktion besteht derzeit aus sechs Personen und wir wissen, dass jede:r Einzelne, der:die mitmacht, eine Bereicherung für uns ist. Es ist ein großer Schritt für unser Projekt und wir sind sehr stolz darauf.

Wie in der Ausgabe zuvor findet ihr auch dieses Mal bereits bekannte Rubriken wieder. Doch dieses Mal wollten wir auch etwas von euch erfahren – wir wollten die Meinungen und Erfahrungen unserer Schüler:innen und Lehrer:innen der hak:zwei in unserem Schulmagazin mit euch teilen. Und das haben wir mittels einer Gangumfrage und einigen Lehrer:inneninterviews umgesetzt.

Zusätzlich wollen wir euch unsere diesjährigen Maturanten:innen vorstellen, die ihr auf Seite 27 finden könnt.

In dieser Ausgabe haben wir uns bemüht, Neues auszuprobieren und Altes nicht zu vergessen.

Und jetzt wünschen wir euch viel Spaß beim Lesen!

P.S. Schreibst du auch gerne Texte, liebst du es, Fotos zu machen, oder bist du voller kreativer Ideen? Dann ist das deine Chance, um dich in der Redaktion des hakzwei:blattes zu entfalten – wir freuen uns auf deine Kontaktaufnahme via Teams!

Manu Bhachoo & Julia Oberthaler

**Manu Bhachoo (2BK) und Julia Oberthaler (2BK),
Chefredakteur:innen**

Lehrer:innen INTERVIEWS

mit Nikoleta Radiojevic (2AK)



FRAU PROF. ANNA BIRGMANN



Sie sind im Leben bereits viel gereist, was waren bisher Ihre Lieblingsdestinationen?

Letzten Sommer habe ich die französischen Berge und Seen für mich entdeckt. Im Winter gehe ich auch sehr gerne in Finnland langlaufen. Darüber hinaus bin ich oft in der Schweiz unterwegs. Was ich auch liebe, sind Inseln wie Korsika, Elba und Cres – die haben mir sehr gefallen. 2019 habe ich die Anden in Südamerika besucht, diese Gegend ist natürlich auch beeindruckend. Es gibt einfach zu viele schöne Orte, um mich auf einen speziellen Lieblingsort festzulegen.

Andere Menschen besichtigen Länder mit dem Auto, aber Sie bevorzugen das Rad. Was ist der Grund dafür?

Ich bin sehr gerne in der Natur unterwegs. Am liebsten verbringe ich den ganzen Tag draußen, insbesondere bei schönem Wetter und besonders schätze ich das Licht am Morgen und beim Sonnenuntergang. Außerdem reizt mich die sportliche Herausforderung. Zudem erreicht man mit dem Fahrrad viele Orte, die mit dem Auto unzugänglich sind. Man kommt an die schönsten und einsamsten Plätze. Das Radfahren ermöglicht mir das perfekte Tempo, um eine Region zu erkunden und die Landschaft zu genießen: nicht zu langsam wie beim Gehen, aber auch nicht zu schnell wie beim Autofahren.



Wie hat sich dadurch das Reisen für Sie verändert?

Das Reisen ist spannender geworden. Ich besuche verschiedene Länder, bin auf Straßen unterwegs und man weiß nie, was hinter der nächsten Kurve kommt. Auf jeden Fall habe ich auch gelernt, dass Reisen mit sehr wenigen Dingen möglich ist. Du hast nur deine sieben Zwetschgen dabei und bist dennoch glücklich. Das zeigt einem noch mehr, wie wenig man eigentlich braucht, um glücklich zu sein.

Was hat Sie dazu inspiriert, Radreisen zu unternehmen?

Ich bin schon als Kind oft mit dem Rad unterwegs gewesen. Einerseits, weil ich aus einem kleinen Dorf komme und meine Eltern mich nicht täglich mit dem Auto zu meinen Freunden oder Freizeitaktivitäten fahren konnten oder wollten. Andererseits habe ich schon immer Sport gemacht. Was Radreisen betrifft, hat mich mein Freund inspiriert. Er war bereits eineinhalb Jahre mit dem Rad auf der ganzen Welt unterwegs. Ich bin ein sehr aufgeschlossener Mensch und wollte mir seine Art des Reisens einmal ansehen. Mein Antrieb ist sicherlich, die wunderschöne Natur auf dem Rad zu genießen, sowie die sportliche Herausforderung, vor allem wenn wir in den Bergen unterwegs sind.

Würden Sie auch anderen das Radfahren empfehlen?

Auf jeden Fall. Ich denke, selbst wenn man es nur ausprobieren möchte, muss man keine Sportskanone sein, sondern kann Radtouren ganz entspannt angehen. Ich glaube, es ist ein großartiges Erlebnis für jeden Menschen.



HERR PROF. MAXIMILIAN TITTLER



Sie sind neben Ihrer Tätigkeit als Lehrer auch selbständig, was machen Sie als Selbstständiger?

Also, bei uns ist es so: Wir sind ein kleines Team mit drei Leuten und haben uns auf Wohnimmobilien spezialisiert. Wir kaufen Grundstücke, projektieren diese und erstellen gemeinsam mit einem Architekten einen Plan. Wir überlegen uns, welche Wohnungen in welchen Größen wir dort entwickeln möchten und suchen uns dann ein Bauunternehmen aus, welches das gesamte Projekt baut. Parallel dazu verkaufen wir die Immobilien.

Lehrer oder Unternehmer? Wenn Sie sich für einen Beruf entschieden müssten, welcher wäre das?

Das ist für mich eine sehr schwierige Frage, weil ich eigentlich die Vorteile beider Berufsgruppen sehr gerne genieße und es eine super Abwechslung ist. Eine Entscheidung zu treffen, traue ich mir kaum zu, oder ich hoffe, dass ich mich nie für einen der beiden Berufe entscheiden muss. Ich kann nur sagen, dass es mir viel Spaß macht, mit jungen Erwachsenen an der Schule zu arbeiten, und dass ich es auf keinen Fall missen möchte.

In welchen Bereichen ähneln sich die Berufe?

Ich muss ehrlich sagen, dass ich nur inhaltliche Ähnlichkeiten zwischen den Berufen sehe. So sind exemplarisch die kaufmännischen Fächer zu nennen. Ansonsten würde ich sagen, dass die Berufe sehr verschieden sind.

Wie bringen Sie beide Tätigkeiten unter einen Hut?

Ab und zu wünschte ich, der Tag hätte mehr als 24 Stunden. Ich bin sehr eingespannt und habe viel zu tun. Im vergangenen Jahr hatte ich etwas weniger Stunden, aber dieses Jahr sind es viele. Auf der anderen Seite habe ich viele Baustellen. Ich achte darauf, regelmäßig sieben Stunden zu schlafen und mich gesund zu ernähren. Ein sehr wichtiges Thema für mich ist es, mir regelmäßig Auszeiten zu nehmen. Handyfreie Zeiten tun mir persönlich gut. Selbst wenn es nur 30 Minuten sind, in denen ich bewusst auf mein Handy verzichte und nicht erreichbar bin. Ansonsten gewöhnt man sich an alles. Ich versuche auch, früh aufzustehen, damit ich morgens noch etwas erledigen kann.





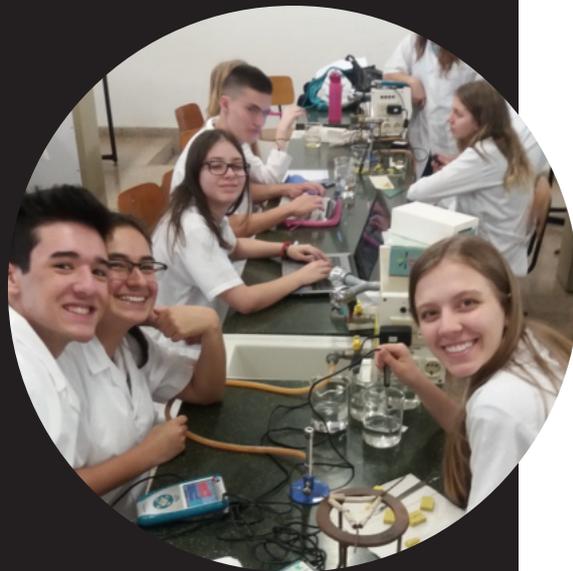
FRAU PROF. ANDREA MOSER

Sie haben in Kolumbien unterrichtet, wie kam es dazu?

Ja, das stimmt. Ich habe nach Jobangeboten bei internationalen Schulen gesucht. Dabei bin ich auf deutsche Auslandsschulen gestoßen, an denen ich als Biologielehrerin im IB-Programm (Internationales Baccalaureate) arbeiten konnte. Das Programm ist ähnlich wie das Abitur, jedoch etwas anspruchsvoller und dient als Vorbereitung auf das Universitätsstudium. Ich habe die Abschlussklassen (11. und 12. Klasse) unterrichtet.

Weshalb leben Sie nicht mehr in Kolumbien?

Es ist eigentlich eine lange Geschichte. 2019 habe ich nach fünf Jahren in Kolumbien meine Zelte dort abgebrochen. Ich habe nicht nur in Medellín gelebt und gearbeitet, sondern auch an einer Schule an der Karibikküste in Antia gearbeitet und zeitweise in Boroto gelebt. Nach fünf Jahren habe ich festgestellt, dass ich die stabilen Strukturen in Europa ein wenig vermisse. Beispielsweise kommt der Bus in Europa nach dem Fahrplan, während man in Kolumbien oft an der Straße steht und vergeblich auf den Bus wartet. Ich sehnte mich nach geregelteren Abläufen und auch nach dem Winter.



Was ist der größte Unterschied zwischen der hax:zwei und der Schule in Kolumbien?

Der größte Unterschied ist, dass es in Kolumbien Ganztagschulen gibt. Die Schule, an der ich unterrichtet habe, war eine Privatschule und es waren hauptsächlich wohlhabende Kinder in meiner Schule. Die Schüler:innen in Kolumbien sind viel herzlicher als österreichische Schüler:innen. Lehrer:innen werden umarmt und zum Geburtstag gratuliert. Wenn ein:e Lehrer:in Geburtstag hat, wird eine kleine Geburtstagsfeier mit einem Ständchen organisiert. Es gibt auch einen Tag der Lehrer:innen, an dem alle Lehrer:innen ein Geschenk bekommen und wo ihnen gesagt wird, wie großartig sie ihre Arbeit machen. Eine Gemeinsamkeit ist, dass alle Schüler:innen ein gemeinsames Ziel verfolgen, nämlich den positiven Abschluss der Matura, und dass sie hochkonzentriert im Unterricht arbeiten.

Würden Sie nochmal in Kolumbien unterrichten?

Schwierig. Die Lage in Kolumbien ist momentan nicht sicher, weder gesundheitlich noch politisch. Die Covid-Pandemie hat mich gezwungen, auf das europäische Festland zurückzukehren, wo die Situation nicht zu vergleichen ist. In Kolumbien sind teilweise keine Impfstoffe verfügbar und die Menschen haben Schwierigkeiten, medizinische Versorgung zu erhalten. Grundsätzlich gefällt es mir in Österreich gut und ich bin dankbar, hier unterrichten zu dürfen. Endlich kann ich wieder Snowboarden, was in Kolumbien nicht möglich ist. Ich kann mir vorstellen, dass ich irgendwann wieder Urlaub in Kolumbien machen werde, aber ich werde nicht mehr dort arbeiten.



HERR PROF. PETER WANNER



Sie sind neben Ihrer Tätigkeit als Lehrer auch beim Bundesheer beschäftigt, welche Tätigkeiten führen Sie dort aus?

Ursprünglich bin ich als Fernmeldeoffizier ausgebildet worden und habe zahlreiche Kurse bis zum Dienstgrad Major absolviert. Als Stabsoffizier in diversen Bataillonen konnte ich mir sehr viel Erfahrung in Organisation und Management aneignen. Derzeit bin ich in der Presse- und ÖA-Abteilung des Militärkommandos Salzburg beordert und fungiere hier als Informationsoffizier. Meine Tätigkeit umfasst derzeit die Betreuung der GLV-ReferentInnen der Bildungsdirektion Salzburg und deren Aus- und Fortbildung.



Was würden Sie einer Person entgegen, welche für die Abschaffung der Wehrpflicht plädiert?

2013 war eine Volksbefragung zum Thema „Wehrpflicht“. 60 % waren hier für die Beibehaltung der Wehrpflicht und somit gibt es eine demokratische Grundsatzentscheidung, welche ausschließlich von der Politik behandelt wird. Nicht das Bundesheer entscheidet, sondern die Politik stellt die Weichen für die Ausstattung und Aufträge für das Bundesheer. Meiner Meinung ist die Wehrpflicht für die Aufrechterhaltung der Landesverteidigung, aber auch für die Blaulichtorganisationen und viele Sozialeinrichtungen ein wesentliche Beitrag der jungen Staatsbürger nach Vollendung der staatlich geförderten Ausbildung.

Gibt es Parallelen zwischen einer Schule und dem Bundesheer?

Schule und Bundesheer sind beides gesetzlich verankerte Einrichtungen. In diesen Einrichtungen werden Inhalte wie Demokratie, Neutralität aber auch gemeinsame Ausbildungsinhalte vermittelt. In der Schule sollten Werte unserer Gesellschaft vermittelt und wesentliche Grundlagen transportiert werden. Unter dem Begriff „Geistige Landesverteidigung“ sollten diese Inhalte im Lehrplan der einzelnen Unterrichtsfächer Platz finden. Im ÖBH werden diese Inhalte nochmals dargestellt, wobei jedoch der Schwerpunkt in der militärischen Landesverteidigung liegt.

Ihr Bruder ist in der Politik tätig, inwiefern hat das einen Einfluss auf das Familienleben?

Die politische Tätigkeit hat kaum Einfluss auf das Familienleben. Kontroversielle Themen werden aber durchaus kritisch diskutiert. Der Zugang zu differenzierteren Informationen bereichert aber auch die Sichtweise. Meist sind es aber familieninterne Sachen, welche bei unseren fast wöchentlichen Treffen Gesprächsthema sind.

FRAU PROF. GEORGIA DISA



Sie sind Italienerin, lebten und studierten in Großbritannien und wohnen nun in Österreich. Was sind die größten Unterschiede zwischen all diesen Ländern?

Es gibt sehr viele Unterschiede. Ich habe 33 Jahre in Italien gelebt und ein Jahr in Schottland studiert. Klima und Sprache waren ein großer Unterschied zwischen den beiden Ländern. Die Universität war ebenfalls anders, weil wir beispielsweise in Schottland ein Abendessen mit unseren Professoren hatten und das geht in Italien nicht. In Schottland ist der Tag sehr kurz, da man nur zwischen 11 und 15 Uhr Sonnenlicht hat und in Italien sind die Menschen immer draußen zu finden. Die Italiener sind offener und man findet schnell Freunde. In Schottland sind die Menschen ebenfalls sehr nett, aber in Italien ist es einfacher. Salzburg ist im Vergleich zu meiner Stadt sehr klein, sehr provinziell und mit den Öffnungszeiten hatte ich schwere Probleme. Ebenfalls ist die Pünktlichkeit in Österreich sehr wichtig und in Italien ist es unhöflich, wenn ich pünktlich ankomme.

Was ist Ihr Lieblingswort auf Italienisch, Deutsch und Englisch?

Auf Deutsch ist es die Gemütlichkeit, auf Italienisch chiacchierata (quatschen) und auf Englisch ist es cool.

Sie haben viele Länder besucht, was waren Ihre Lieblingsdestinationen?

Portugal, die Landschaft in England und Schottland, aber ich mag eigentlich alle Länder, die ich besucht habe.

Welche Länder stehen noch auf Ihrer potenziellen Reiseliste?

Die USA aber auf der Ostseite und Neuseeland.

FRAU PROF. EVA DITTMER-HÖFER



Was ist Ihre Liebessportart?
Skifahren und Volleyball.

Wie kann der Sport dienen, um Vorurteile und Diskriminierung zu bekämpfen?

Das kommt aus der Antike. Wir kommen alle einmal zusammen und alle sind gleich und es ist egal, welche Herkunft man hat.

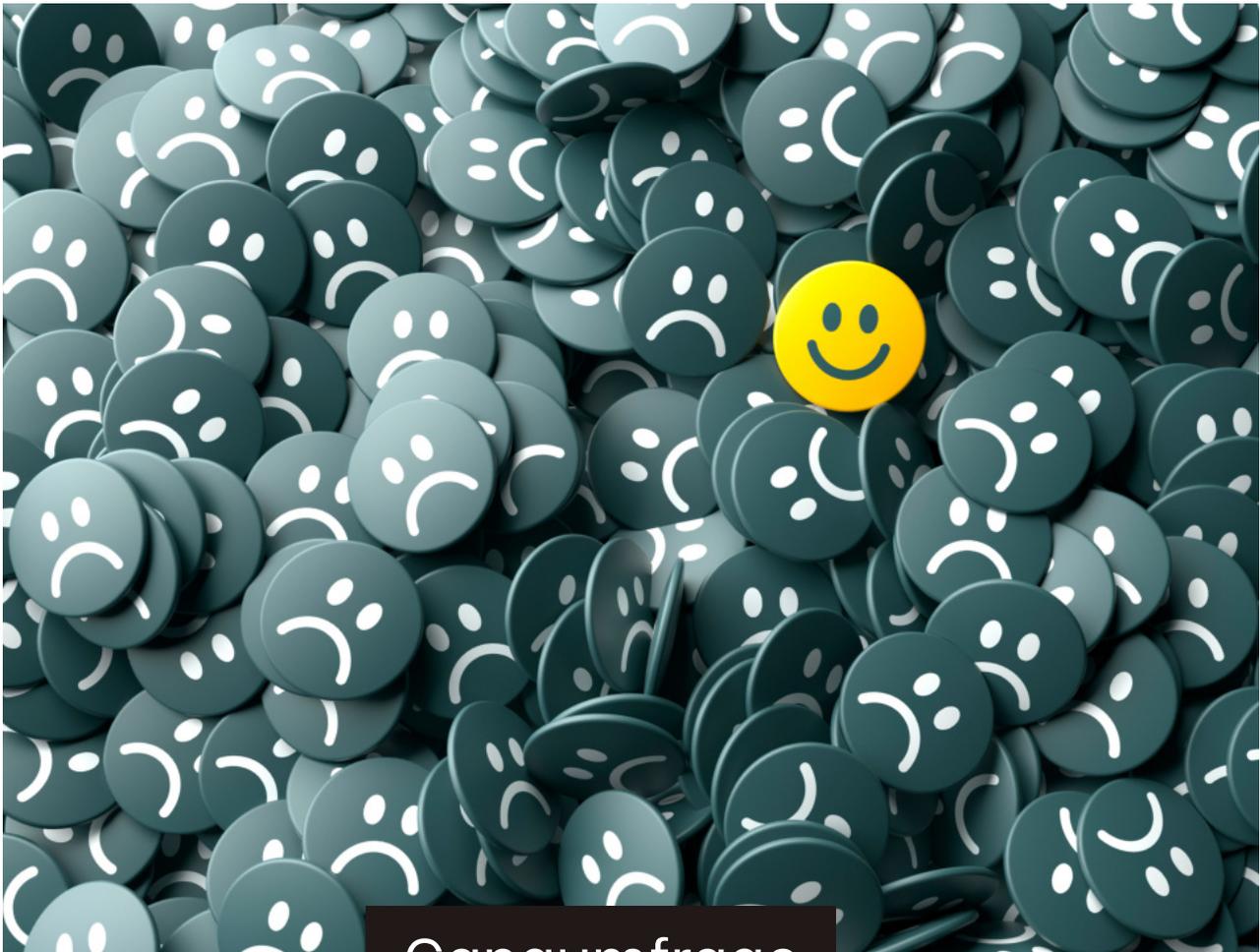
Was sind die Unterschiede zwischen Religion und Ethik?

Ethik ist ein Teil von Religionen und umgekehrt. Im Religionsunterricht gehst du zum Beispiel von der katholischen Religion aus und versuchst da die Probleme zu sehen. In Ethik gehst du vom Allgemeinen aus und gehst auch dann auf die Religionen ein. Es ist verzahnt.



Könnten Sie sich vorstellen Religion und Ethik in einem Fach zu bündeln?

Ja, aber ich finde es nicht sinnvoll, weil man sich in seiner Religion auskennen und von einer wissenschaftlich ausgebildeten Lehrperson unterrichtet werden sollte.



Gangumfrage

Auf ein Plauderminütchen

mit Manu Bhachoo (2BK)

Wann hast du das letzte Mal herzhaft gelacht? Das wurden Schüler:innen und Lehrpersonen unserer Schule im 1. Stock gefragt und ihre Antworten seht ihr hier. Doch wieso lachen wir überhaupt? Grundsätzlich verbindet man das Lachen mit Glückseligkeit. Das herzhaftes Lachen beschert einem eine schnellere Atmung und treibt dem einen oder anderen die Tränen in die Augen. Nach dem Lachanfall folgt ein Entspannungszustand und es gelangen zudem Glückshormone (Endorphine) in die Blutbahn. Außerdem wird das Immunsystem nach einem herzhaften Lachen gestärkt: Antikörper, die zum Schutz vor Krankheitserregern zuständig sind, werden neu gebildet. Lachen hat also nur Vorteile und wir interessieren uns brennend dafür, wann IHR das letzte Mal beim Lachen vom Stuhl geflogen seid.



Julia Katzinger (2AK)

Das letzte Mal herzlich gelacht habe ich, als ich mit meiner Freundin Kaffee trinken war und wir über unsere Vergangenheit und Jungs geredet haben.



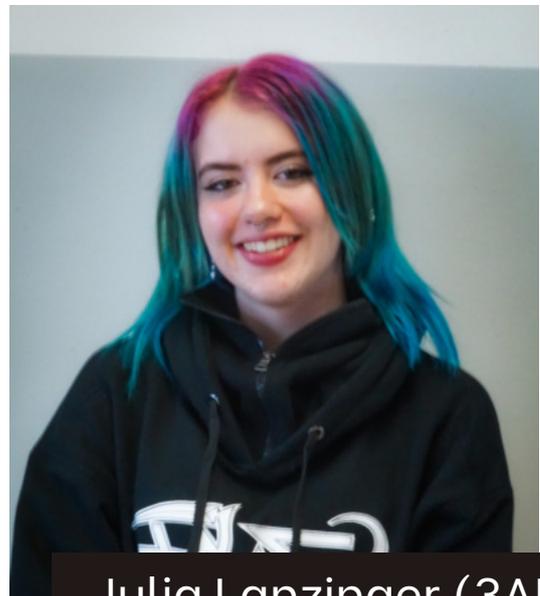
Jasmina Eghbal (2AK)

Ich musste sehr lachen, als ich das letzte Mal mit meinen Freunden gemeinsam gegessen habe.



Baturalp Icyer (2BK)

Ich war letztens mit einem Freund unterwegs und meinem Freund ist auf dem Weg seine Wasserflasche runtergefallen – wir fanden das aus irgendeinem Grund so witzig, dass wir die nächste halbe Stunde lang nur gelacht haben.



Julia Lanzinger (3AK)

Ich habe gestern sehr lachen müssen, weil ich mit meiner Freundin eine Übernachtungsparty gemacht habe und wir sehr viele Witze gerissen haben.



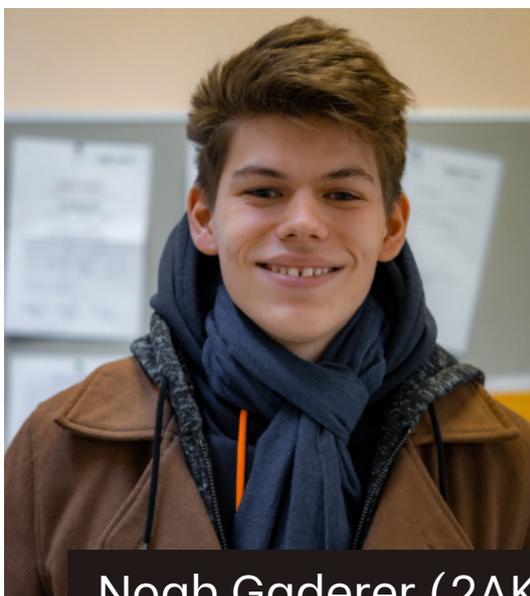
Raphael Neubacher (2AK)

Ich hab vorhin im Spanischunterricht gelacht.



Fatima Muhammed (1BS)

Ich habe das letzte Mal in der OMAI-Stunde einen Lachflash bekommen. Ein Schüler aus meiner Klasse hat etwas sehr Lustiges gemacht und dann konnte sich niemand mehr stoppen.



Noah Gaderer (2AK)

Ich muss noch einmal nachdenken. Das letzte Mal so wirklich herzlich gelacht habe ich, glaube ich, als ich meiner Schwester beim Zahnarzt zuschauen musste.



Lea Steingruber (2AK)

Ich habe das letzte Mal herzlich gelacht, als ich mit meiner Freundin auf Zypern auf Urlaub war.

Life HAK:Look

von Julia Oberthaler (2BK)

Da die hak:zwei so viele Events plant und einige bereits schon abgehakt sind, kann es durch aus vorkommen, dass man den Überblick verliert. Wann ist das und wann war jenes?

Dieses Format soll euch einen besseren Überblick über zukünftige Projekte geben, aber auch geschehene Ereignisse wieder aufleben lassen. Denn auf kommende Geschehnisse sollte man sich freuen und wenn sie vorüber sind, sie nicht gleich wieder vergessen.

Life & AK:look

LOOK:BACK

02.02.2023
4AK Brunch mit
Rechtsanwält:innen



30.09.2022

Abschied von Herrn
Direktor OStR. Mag.
Manfred Horvath

24.-27.11.2022

Berufsinformationsmesse

09.02.2023

Pixelart
Werbeagentur



25.01.2023

Wirtschaftsabend

02.02.2023

Unternehmertag

28.02.-04.03.2023

Youth
Entrepreneurship
Week



25.01.2023

Bundesheer

21.02.2023

Faschings -
Volleyballturnier

Life HAK:look

LOOK:FORWARD

15.05.-19.05.2023
Romreise für
Lateinschüler:innen



16.04.-22.04.2023
Sprachwoche in Malta für
alle dritten und vierten
Jahrgänge der HAK

08.05.-12.05.2023
Sommersportwoche 2BK, 2DK und 2AS
in Kroatien, Rovinj



12.06.-16.06.2023
Sommersportwoche
2AK und 2CK in
Kroatien, Rovinj

04.07.2023
Sportfest mit Fußballturnier

05.07.-06.07.2023
individuelle Projekttag
(betrifft alle Klassen)

hak:zwei X Regionalmedien

Wusstest du, dass wir mit den Regionalmedien eine Kooperation haben? Dabei verfassen viele Schüler:innen der hak:zwei Texte für meinbezirk.at. Auf den folgenden Seiten findest du zwei ausgewählte - doch noch viel mehr gibt es auf der Webseite.



SCHULE UND STUDIUM VERBINDEN - SO GEHT'S

von Andreas Jäger (3AK)

Mit dem Programm „Schülerinnen und Schüler an die Hochschulen“ können interessierte Jugendliche bereits während ihrer Schulzeit einen Einblick in die akademische Welt erhalten und zahlreiche Vorteile genießen.

Das **Programm „Schülerinnen und Schüler an die Hochschulen“** ist eine einzigartige Möglichkeit für Schüler:innen, an etwa 30 österreichischen und zwei ausländischen Universitäten und Fachhochschulen ihren Horizont zu erweitern und sich **frühzeitig auf ein Studium vorzubereiten**. Durch den Besuch von Lehrveranstaltungen an einer Hochschule können Schüler:innen ihre **Neugier** stillen, ihre **Fähigkeiten** und Fertigkeiten verbessern und möglicherweise eine **Leidenschaft** für ein bestimmtes Gebiet entfachen.



Vorteile des Programmes

Einer der größten Vorteile ist, dass Schüler:innen einen frühen Einblick in die **akademische Welt** erhalten, was ihnen die Möglichkeit gibt, ihre Interessen und Karriereziele frühzeitig zu bestimmen.

Ein weiterer Vorteil des Programmes ist es, bereits während der Schulzeit **Kontakte** zu akademischen Fachkräften aufzubauen und wertvolle Beziehungen zu knüpfen. Diese Netzwerke können später bei der Suche nach **Praktika** oder **Jobs** von unschätzbarem Wert sein. Wird nach der Matura dann tatsächlich ein Studium angestrebt, das zuvor bereits erkundet wurde, können die absolvierten Lehrveranstaltungen angerechnet und somit die **Studiendauer verkürzt** werden.

Die Aktion „Schülerinnen und Schüler an die Hochschulen“ ist zudem **kostenlos**, lediglich eine geringe ÖH-Gebühr ist zu entrichten.



Fazit

Es ist wichtig zu beachten, dass das Programm nicht für alle Schüler:innen geeignet ist. Es erfordert ein hohes Maß an **Engagement** und **Motivation**, neben dem Regelunterricht erfolgreich an universitären Lehrveranstaltungen teilzunehmen. Außerdem sollten Schüler:innen, die an dem Programm teilnehmen möchten, sicherstellen, dass sie in der Lage sind, ihre **schulischen Verpflichtungen** weiterhin zu erfüllen.

Insgesamt bietet das Programm „Schülerinnen und Schüler an die Hochschulen“ eine einzigartige Möglichkeit für Schüler:innen, ihre **akademischen und persönlichen Ziele** zu erreichen, sich für die spätere Hochschullaufbahn vorzubereiten sowie seine Karriereperspektiven zu verbessern. Das Programm ist eine **wertvolle Erfahrung**, die unter anderem jenen Schüler:innen empfohlen werden kann, die ein Studium anstreben.

PROKRASTINATION ALS ZEITFRESSER

von Laura Bliem (2BK)

Laut Studien leiden 7 bis 15 Prozent der Bevölkerung so stark an Prokrastination, dass ihr Alltag dadurch enorm beeinflusst wird. „Aufschieberitis“ wird das Verhalten manchmal genannt. Doch ist Prokrastination tatsächlich nur eine harmlose Charakterschwäche? Oder gar eine pathologische Störung?

Der Begriff „prokrastinieren“ stammt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie „vertagen“ oder „auf morgen verschieben“. Sobald man wichtige Dinge zu erledigen hat oder eine Deadline für eine große Aufgabe näher rückt, verfallen viele Menschen in ein solches Verhaltensmuster. Unter Prokrastination leiden **besonders Schüler:innen und Studierende**. Hinzu kommt ein nicht gerade hilfreicher **Hang zur Perfektion**, denn die meisten Menschen fangen mit ihren Erledigungen oft gar nicht erst an, aus Angst davor, dass sie scheitern könnten. Hier gilt: **„Nicht, weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.“** (Lucius Annaeus Seneca)

Pathologische Züge

Im schlimmsten Fall steckt eine pathologische Angststörung als Ursache dahinter, die sogenannte **notorische Prokrastination**. Sie ist eine ernstzunehmende Krankheit, die unbedingt medizinisch behandelt werden sollte. Betroffene beginnen, alles aufzuschieben - selbst Kleinigkeiten wie Essen, Blumengießen oder das Ausräumen der Spülmaschine. Grundsätzlich ist es im Gehirn der Menschen verankert, immer den bequemeren Weg zu wählen. Angenommen, es steht die Deadline einer wichtigen Arbeit an, für die man eine Woche lang Zeit gehabt hätte. Dennoch beginnt man mit deren Erledigung erst spätabends am Tag vor der Abgabe: Durch das Aufschieben erspart man sich anfangs nur scheinbar Energie. Man lehnt sich entspannt zurück, doch hier trägt der Schein. Je länger man die Dinge auf später vertagt, desto stärker wird das schlechte Gewissen, denn insgeheim weiß man ja, dass etwas erledigt werden muss.





Im Nachhinein, wenn man sich dann an die Aufgabe setzt, folgt oft ein **Gefühl der Überforderung und Wertlosigkeit**. Dieses Phänomen wird auch als **Depleton-Effekt** (Erschöpfungseffekt) bezeichnet.

Allerdings spielen auch die **sozialen Medien** beim Thema „Prokrastination“ eine wichtige Rolle, da sie es noch verführerischer machen, die wichtigen Aufgaben beiseitezuschieben. Noch schnell drei Instagram-Reels schauen, bevor man wieder an die Arbeit geht, noch rasch ein YouTube-Video ansehen, noch einmal kurz Snapchat checken. Auf diese Weise verstreicht die Zeit. **Minuten, Stunden, Tage vergehen ungenutzt.**

Jetzt stellt sich die Frage: Was kann man tun, um diesen Kreislauf zu durchbrechen?

Ursachenforschung und Lösungsansätze

Wichtig ist zu wissen, dass man ein solches Problem nicht von heute auf morgen lösen kann. Am besten widmet man sich den **Ursachen** der eigenen Prokrastination. Liegt es am eigenen **Perfektionismus**? An einem **Motivationstief**? Oder an Schwierigkeiten im **Privatleben**? Wer die Gründe für sein Prokrastinieren erkennt, kann aktiv an sich selbst arbeiten. Selbstreflektion ist hier das A & O. Auch sich selbst nicht unter Druck zu setzen bei der Lösung dieses Problems ist sehr wichtig, das würde nämlich die Thematik mit dem Aufschieben noch verstärken.

Mit Struktur auf das Ziel hinzuarbeiten spart nicht nur Zeit bei der Ausarbeitung, sondern nimmt auch die Angst vor dem Umfang der Aufgabe. Es empfiehlt sich hier daher, **Erledigungen Schritt für Schritt abzuarbeiten**.

Außerdem kann **sozialer Rückhalt** helfen: Wer Zuspruch aus seinem Umfeld erhält, kann sein Vertrauen in sich selbst stärken.

Auch der eigene Biorhythmus sollte berücksichtigt werden: Nicht jeder kann zur gleichen Tageszeit effizient arbeiten. Produktive Hochphasen sollte man daher zum Arbeiten nutzen, um sich dann später die wohlverdiente Pause zu gönnen.

Wie Cicero einst sagte: „**Es sind die erledigten Arbeiten, die angenehm sind.**“



Zitronenkuchen

von Zerina Yusupkhazhieva (2AS)

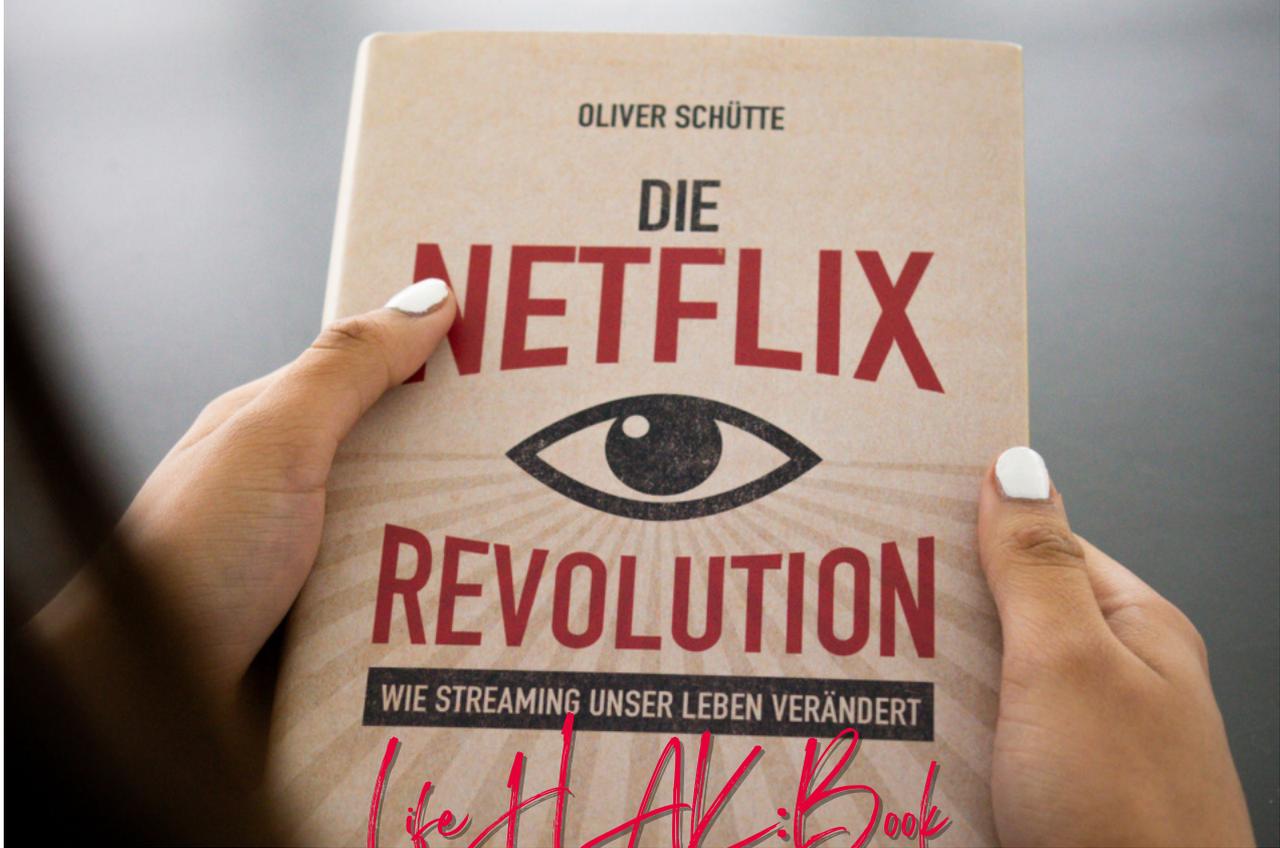
Für den Kuchen benötigst du:

200 g	weiche Butter
150 g	Zucker
2 EL	Zitronensaft
4	Eier
250 g	Weizenmehl
1 Pkg.	Backpulver
1 TL	Zitronenabrieb

So geht's:

1. Butter, Zucker und Zitronensaft in einer Schüssel kurz verrühren.
2. Während alles verrührt wird, nach und nach die vier Eier unterrühren.
3. Jetzt Mehl, Backpulver und Zitronenabrieb miteinander vermischen, dann mit der Butter-Zucker-Masse verrühren.
4. Der Ofen sollte auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorgeheizt sein.
5. Nun die Masse in die Form gießen und 45 Minuten im Ofen backen lassen. Damit er nicht zu dunkel wird, nach 30 Minuten mit Alufolie abdecken.
6. Für die Glasur kannst du Zitronensaft und Puderzucker miteinander verrühren.

Viel Spaß beim Nachbacken und
lasst es euch schmecken!



von Manu Bhachoo (2BK)

Netflix, Amazon Prime und Disney Plus sind Streamingdienste, die unser Leben komplett veränderten. Doch wie kam es dazu, dass man Spaß daran fand, lange Videos mit absurden Geschichten, die man als „Filme“ und „Serien“ bezeichnet, zu schauen? Das könnt ihr jetzt in dem Buch „Die Netflix Revolution – Wie Streaming unser Leben verändert“ von Oliver Schütte lesen. Das Buch beschäftigt sich nicht nur mit den großen Konzernen, sondern geht auch einen Schritt in eine Vergangenheit, die gar nicht so weit entfernt ist, und erzählt über Bilder, die laufen lernten. Etwas, was heute unvorstellbar ist: Früher waren Filme Videos mit vielen Bildern, meist belangloses alltägliches Geschehen ohne einen Zusammenhang – und damit begann eine neue Ära.

Das Buch gibt einen spannenden Überblick über die Entwicklung bewegter Bilder von den ersten Filmvorführungen bis hin zum heutigen Streaming-Zeitalter. Dabei beschreibt der Autor den Werdegang des Kinos und des Fernsehens und wie diese Medien verändert haben, wie wir Filme und Serien heute konsumieren.

„Die Netflix-Revolution – Wie Streaming unser Leben verändert“ bietet faszinierende Einblicke in die Erfolgsgeschichte von Netflix. Der Autor analysiert, wie es dem Unternehmen gelungen ist, den Markt für Film- und Serien-Streaming zu revolutionieren und sich gegen die Konkurrenz durchzusetzen. Denn Konkurrenten gibt es viele von Apple TV+ bis hin zu Hulu.

Das Buch ist leicht verständlich und lässt uns darüber nachdenken, was Streaming-Plattformen alles erschaffen und zerstören können.

Preis: € 24,90
auch entlehnbar in
unserer
Schulbibliothek

Take care of yourself

Was ist Angst und wie gehe ich damit um?

von Andreas Jäger (3AK)

Angst ist ein ganz natürliches Gefühl und ein natürlicher Bestandteil des Menschseins. Sie dient dazu, uns vor Gefahren und Bedrohungen zu schützen und uns darauf vorzubereiten, schnell und effektiv zu handeln. Allerdings kann Angst auch übermäßig sein und uns daran hindern, den Alltag zu bestreiten und zu genießen. Dann wird die Angst zur Störung.

Angst wird beispielsweise durch die Freisetzung von Stresshormonen im Körper ausgelöst – wie Adrenalin und Cortisol. Diese Hormone bereiten den Körper auf eine Flucht-oder-Kampf-Reaktion vor, indem sie den Herzschlag beschleunigen, die Atmung verstärken und die Muskeln anspannen. Diese Reaktion kann hilfreich sein, wenn wir tatsächlich in Gefahr sind, aber wenn sie ständig ausgelöst wird, kann sie zu körperlichen und emotionalen Problemen führen. Es gibt viele Möglichkeiten, Ängste zu behandeln, darunter Verhaltenstherapien, Medikamente und Entspannungstechniken. Welche Behandlung am besten geeignet ist, hängt von der Art und dem Schweregrad der Angst ab. Außerdem sind stets die individuellen Bedürfnisse der betroffenen Person zu beachten.

Es gibt viele Möglichkeiten, mit Angst umzugehen. Hier drei Tipps, welche dir helfen können:

1

Pflege einen gesunden Umgang mit der Angst: Es ist wichtig, sich selbst zu sagen, dass es okay ist, Angst zu haben und dass Angst ein normales menschliches Gefühl ist.

2

Tief durchatmen: Atme langsam ein und aus, um dein Gemüt zu beruhigen. Dies kann dazu beitragen, deinen Puls und deinen Blutdruck zu senken und dir das Gefühl von Ruhe und Entspannung zu ermöglichen.

3

Mache dir bewusst, was du fühlst: Versuche, deine Gefühle zu benennen und zu verstehen, welchen Ursprung sie haben. Dies kann dir dabei helfen, die Angst zu verstehen und ihr entgegenzuwirken.

Für unsere

HAS-Absolventen

Die BPS – Brugger Pamperl Schallhart Wirtschaftsprüfungs- und Steuerberatungskanzlei ist seit 1972 Ihr kompetenter Ansprechpartner in Salzburg und zeichnet sich durch beständige und persönliche Beratungsleistungen, sowie Offenheit gegenüber der sich ständig ändernden Anforderungen aus.

Wir erweitern unser Team und bieten eine Ausbildungsstelle im Lehrberuf Steuerassistent (m/w/d)

Was du mitbringen solltest:

- Abschluss der 9. Schulstufe
- Freude an der Tätigkeit, Lernbereitschaft und genauer Arbeitsstil
- Gepflegtes Äußeres und gute Umgangsformen
- Teamfähigkeit und Kommunikationsfreudigkeit
- Sehr gute MS Office Kenntnisse beziehungsweise IT-Affinität
- Spaß am Lösen von Aufgaben

Was machst du tagtäglich bei uns:

- Buchhaltungen und Lohnverrechnungen unterschiedlicher Branchen
- Digitale Belegverwaltung
- Verwaltung von offenen Posten und des Mahnwesens
- Reporting und Statistiken
- Brief- und Emailverkehr mit Behörden und Klienten
- Mitarbeit in allen steuer- und abgaberechtlichen Bereichen

Unser Angebot an dich:

- Eine spannende, abwechslungsreiche und anspruchsvolle Tätigkeit
- Weiterbildungs- und Entwicklungsmöglichkeiten während und nach deiner dreijährigen Lehrlingsausbildung
- Teamaktivitäten, um den Zusammenhalt im Team zu stärken
- Höhenverstellbare Arbeitsplätze und wöchentliche Sportgymnastik
- Zuschuss zum Mittagmenü EUR 7,70 pro Tag (Mo-Do)
- Solltest du öffentlich anreisen, übernehmen wir die Kosten für das Öffiticket

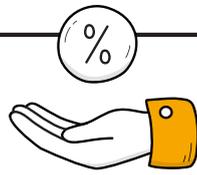
Die Entlohnung erfolgt nach dem Kollektivvertrag der Wirtschaftstreuhand mit Bereitschaft zur Überzahlung – kollektivvertragliches Mindestgehalt EUR 851,50 (Stand 01.01.2023).

Das trifft auf dich zu? Dann bewirb dich jetzt!

Ansprechpartner:

StB Carolin Weitgasser LLB.oec
weitgasser@bps-wt.at
0662 / 88 04 55
www.bps-wt.at

BPS BRUGGER
PAMPERL
SCHALLHART
WIRTSCHAFTSPRÜFUNGS- UND STEUERBERATUNG GMBH



RABATTSEITE

von Zerina Yusupkhazhieva (2AS)

Jeder kennt sie, jeder hat sie – die Busfahrkarte von S-Pass.

Die Salzburger Jugendkarte bietet eine Vielzahl von Vorteilen und Ermäßigungen für uns junge Menschen zwischen 10 und 26 Jahren, doch viele vergessen sie oder wissen gar nichts davon. Auf dieser Seite findet ihr von uns ausgesuchte Vorteile, die sehr spannend klingen. Mehr gibt es in der S-Pass App oder auf der Webseite von Jugend Akzente!

Freizeit

ABTENAUER BERGBAHNEN KARKOGEL, BERGBAHN UND SOMMERRODELBAHN - SOMMERRODELBAHN:

bis 15 Jahre € 6,80 statt € 7,50
ab 15 Jahre € 8,40 statt € 9,30
Adresse: Au 99, 5441 Abtenau

ACTIVE OUTDOOR - UNLIMITED:

15% auf alle Angebote (z.B.
Tubing, Hydrospeed,
Hochseilgarten oder Rafting)
Adresse: Au 99, 5441 Abtenau

WASSERSPIELE HELLBRUNN:

bis 18 Jahre: € 5,50
von 19-26 Jahre: € 8,50
Adresse: Fürstenweg 37,
5020 Salzburg

OPEN HOUSE IM SEAD:

10% auf alle Tanzkurse
Im Angebot sind: Ballett, Street Dance,
Hip Hop und Afro Fusion über Modern
und Jazz
Adresse: Schallmooser Hauptstraße 48a,
5020 Salzburg

FC RED BULL SALZBURG:

10% Rabatt auf alle Kinder- &
Ermäßigungskarten (gültig am
Spieltag an jeder Kassa)
Adresse: Stadionstr.2/3,
5071 Wals-Siezenheim

Clubs/Disco

SEGABAR 2:

50% Ermäßigung beim Kauf der
Segabar-Card (ab 16 Jahren) und Drink
nur um € 1,70
Adresse: Rudolfskai 18, 5020 Salzburg

Essen

MCDONALD'S ALPENSTRASSE

10% auf die gesamte Bestellung
Adresse: Alpenstraße 112, 5020
Salzburg

MCDONALD'S EUROPARK

10% auf die gesamte Bestellung
Adresse: Europastraße 114/ Europark,
5020 Salzburg

Fahrschulen

FAHRSCHULE HÖRL

1. Fahrstunde gratis
Adresse: Innsbrucker Bundesstraße
41, 5020 Salzburg

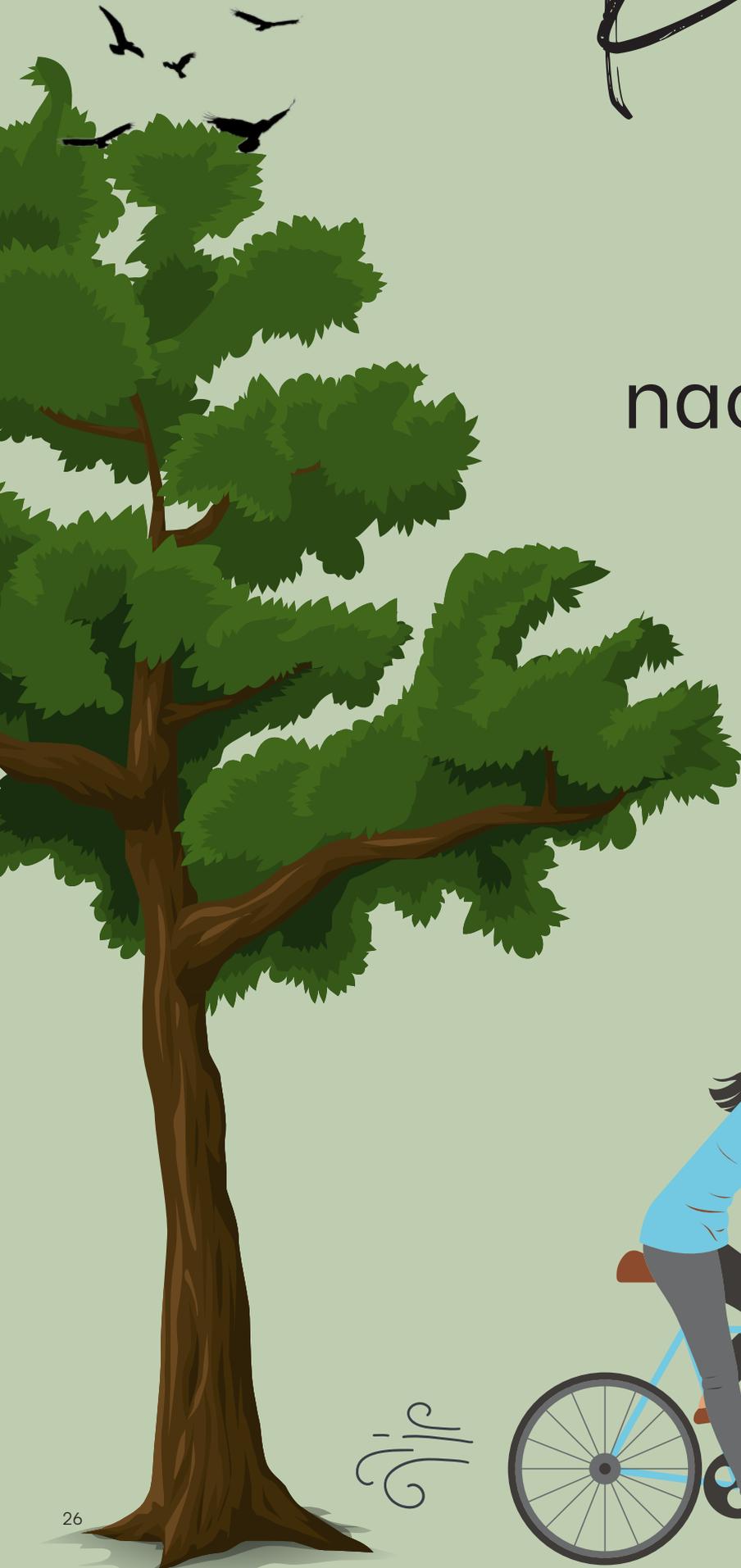
FAHRSCHULE KOCH

1. Fahrstunde gratis
Adresse: Neutorstraße 9a, 5020
Salzburg

Klimaseite:

4 Tipps für einen nachhaltigeren Alltag

von Julia Oberthaler (2BK)



Tipp



Passend zum Thema haben wir zusätzlich eine kleine Buchempfehlung: **“Big World Small Planet: Wie wir die Zukunft unseres Planeten gestalten“**

Wie können wir eine positive Zukunft für unseren Planeten und für die Menschheit gleichermaßen schaffen?



ist in unserer Bibliothek erhältlich!



1.

Allgemein weniger konsumieren.

Es muss nicht immer gleich harter Verzicht sein – es reicht manchmal auch einfach darüber nachzudenken, ob man dieses Teil wirklich haben will.

2.

Auf den digitalen Fußabdruck achten.

Das Internet hat einen großen CO₂-Fußabdruck. Hier muss man auch nicht gleich sein Lieblings-Abo kündigen, sondern man kann die Qualität der Übertragung umstellen.

3.

Upcyclen.

Müll nicht produzieren – Dinge, nachdem sie ihren primären Zweck erfüllt haben, kann man der Umwelt zuliebe wieder- und auch weiterverwenden, indem man kreativ zweckentfremdet.

4.

Einfach mal anfangen.

Auch kleine Änderungen können etwas bewegen. Das Wichtigste ist, über den eigenen Lebensstil und Konsum nachzudenken und den Anfang zu machen.

UNSERE Maturant:innen





Iman Zubajraeva
I don't always have time to study but when I do, I still don't.



Emira Osmanovic
I finally turned my can'ts into cans and my dreams into my plans.



Teodora Smiljic
„It's hard to beat a person who never gives up.“ – Babe Ruth



Filip Radosavljevic
Studying means 10% reading and 90% complaining about it.



Stefan Simsa
Nobody is perfect, but here I am.



Lejla Karahodzic
High school musical is pretty unrealistic.



Loriola Lokaj
Das Ziel war es, Mama und Papa stolz zu machen.



Lucia Sokcevic
Was wäre das Leben, hätten wir nicht den Mut, etwas zu riskieren.



Amrita Singh
If you avoid failure, you also avoid success.



Sandro Steiner
Müde macht uns die Arbeit, die wir liegen lassen, nicht die, die wir tun.



Richie Gao
Talent ohne Disziplin ist nichts.



Dorotea Jerinic
This due at 23:59 too?



Annamaria Kracsica
„What colour is your Ruattii?“ – Tate



Gökhan Pala
Nicht für die Schule, für das Leben lernen



Mariam Hashmi
Escape the Matrix.

**VIEL
ER-
FOLG!**

ABSCHIED

Von der Schulbank

von Zerina Yusupkhazhieva (2AS) und Nikoleta Radiojevic (2AK)

Nun sind die Maturant:innen bald am Ziel. Sie sind durch Höhen und Tiefen gegangen und das alles allein, darauf können sie echt stolz sein. Jede:r Einzelne der Maturant:innen hat Leistung bewiesen und bis zum Ende nicht aufgegeben. Daher widmen wir diese Ausgabe ganz besonders unseren Maturant:innen. Ihr habt in den letzten Schuljahren viel erlebt und an Unmengen an Wissen erlangt. Wir wünschen euch viel Erfolg auf eurem weiteren Lebensweg und hoffen, dass ihr eure Matura als Sprungbrett für eine glückliche und erfüllende Zukunft nutzen werdet und die hak:zwei immer als abenteuerliche und lehrreiche Zeit in eurer Erinnerung verbleibt.

Zuerst einmal müssen wir uns selbst gratulieren: Wir haben es geschafft! Fast alle Prüfungen sind erfolgreich bestanden und das Abschlusszeugnis ist so gut wie in der Tasche! Ihr könnt also stolz auf uns sein - wir sind es auch! Vor fünf Jahren, oder für manche von uns sogar vor sechs Jahren, standen wir alle unten am Eingang und wurden eingeschult. In den vergangenen Schuljahren haben unsere Lehrer:innen gewissenhaft versucht, uns möglichst viel beizubringen. An der Stelle möchten wir auch unseren Lehrer:innen und Lehrern danken, dass sie uns all die Jahre auf unserem Weg zur Matura den Rücken gestärkt haben und uns bis zu unserem Ziel begleiteten. Zahlreiche Tests und Schularbeiten haben uns schlaflose Nächte bereitet, aber trotzdem haben wir die Zähne zusammengebissen und unser Bestes gegeben - denn immerhin ist Bildung der Schlüssel zu beruflichem Erfolg und eine unschätzbare gesellschaftliche Ressource. Mit dem bevorstehenden Abschluss neigt sich die Zeit, die wir als eine zusammengewürfelte Klasse gemeinsam verbracht haben, dem Ende zu und jeder von uns wird seiner Wege gehen. Einige von uns steigen in die Arbeitswelt ein oder beginnen ihr Studium. Manche gehen ins Ausland und andere nehmen sich eine Auszeit. Eines ist aber Fakt: Uns stehen viele Möglichkeiten offen und wir werden Entscheidungen treffen müssen. Wir glauben an uns und wir haben die Chance, unsere Wünsche und Träume zu verwirklichen.

eure 5AK (8I 2022/23)

Ansprechpartner:innen

Manu Bhachoo

manu.bhachoo@hakzwei.at

Klasse: 2BK

Julia Oberthaler

julia.oberthaler@hakzwei.at

Klasse: 2BK

hak:zwei Salzburg

Johann-Brunauer-Straße 2

5020 Salzburg

Österreich

Impressum

Redaktion

Manu Bhachoo (2BK), Julia Oberthaler (2BK),
Andreas Jäger (3AK), Katarina Gajanovic (3BK),
ZerindaYusupkhazhieva (2AS), Nikoleta Radiojevic (2AK)

Gestaltung, Typografie und Bildbearbeitung

Manu Bhachoo (2BK), Julia Oberthaler (2BK),
Magdalena Barbeck (2BK), Katarina Gajanovic (3BK)

Illustrationen

Sara Jurovic (1DK)

Lektorat

Frau Prof. Lucia Steinbacher

Weitere Mitwirkende

Frau Prof. Martina Gensmantel

Wir danken

Frau Prof. Anna Birgmann

Schriftarten

Be Vietnam

Moontime von Dmitrii Chirkov

Hatton Bold von Pangram Pangram

Sisterhood von Din Studio

Be Vietnam von Lam Bao, Tony Le und Vietanh Nguyen

Bildnachweis

Canva, pixabay.com, unsplash.com, hak:zwei

POETRY:SLAM

**Du hast tausend Gedanken im Kopf?
Deine Meinung muss gehört werden?
Du liebst das kreative Schreiben?**

Dann ist Poetry Slam genau das Richtige für dich! Wir wollen dir eine Bühne geben.

Wir wollen dir eine Plattform geben, wo deine Fantasie Flügel bekommt und deine Gedanken und deine Geschichten Raum gewinnen.

Als Schüler:in der hak:zwei hast du die einmalige Möglichkeit, an zwei Workshop-Halbtagen mit der professionellen Begleitung von Künstlerin und Autorin Adina Wilcke zu lernen, wie man Poetry Texte zunächst zu Papier und schließlich auf die Bühne bringt.

Du schreibst deinen (ersten) Poetry-Slam-Text, lernst, auf der Bühne zu stehen, zu performen, den Umgang mit Publikum und Mikrofon und bekommst deine Chance, am hak:zwei-Poetry-Slam teilzunehmen.

Workshop I

Montag, 26.06.2023 (9:45 Uhr)

Workshop II

Mittwoch, 28.06.2023 (9:45 Uhr)

Poetry Slam

Freitag, 30.06.2023 (11 Uhr)

Anmeldungen

für die Poetry-Slam-Workshops sind **bis 30. April 2023**

bei Frau Prof. Sabine Mühllechner oder bei Frau Prof. Lucia Steinbacher möglich

Aber Achtung: Die Teilnehmer:innenzahl ist auf 20 begrenzt!

First come, first serve.

Pack deinen Stift und dein Notizbuch ein und sei dabei!



Mehr Infos zu Adina Wilcke