

# 03/22 ESCHERWYSS




**KVZ-Prüfungshacks  
und mehr...**

$$(a+b)^3 = a^3 + 3a^2b + 3ab^2 + b^3$$

$$\sqrt{R^2 - DM}$$

$$P(M, F) = \dots$$
$$P(K, E) = \dots$$



## Kursangebot während der KV-Lehre

### **Nachhilfekurse**

Die massgeschneiderten  
Stützkurse in allen Fächern

### **QV-Frühlingsferienkurse**

Der zweiwöchige Intensivkurs  
in den Frühlingsferien

### **QV-Weekendkurse**

Während zwei Lerntagen Schwergewichtsthemen  
von IKA oder RW repetieren

### **QV-Last Minute-Kurse**

Die letzte Möglichkeit, sich aufs QV  
vorzubereiten

- 04 **Vorwort**
- 05 **Pinnwand** | Die KVZ-Escherwyss-Study-Playlist
- 06 **Artikel** | Entspann dich mal!
- 08 **Artikel** | Super-Fast-Fashion, Shein im Fokus
- 10 **Interview** | Deine Vorbereitung fürs QV
- 12 **Artikel** | Cheerleading
- 13 **Artikel** | Lehre fertig - Was jetzt?
- 14 **Artikel** | Wo kann ich Hilfe in einer Notlage suchen?
- 18 **Rezept** | Spaghettiplausch
- 22 **Interview** | Interview mit einem ehemaligen Lehrer des KVZ Teil 1



# VORWORT

## Liebe Lernende der Wirtschaftsschule KV Zürich

Schön, dass du in diesem Moment die März-Ausgabe der Escherwyss-Jugendzeitschrift in deinen Händen hältst. Neben wertvollen Tipps im Zusammenhang mit deiner schulischen und auch beruflichen Karriere, erwarten dich leckere Rezepte und interessante Inputs zu aktuellen Themen.

Hast du Lust, ebenfalls fürs Escherwyss zu schreiben? Dann melde dich bei [escherwyss@kfmv-zuerich.ch](mailto:escherwyss@kfmv-zuerich.ch) und profitiere von CHF 250.-/Jahr sowie ersten journalistischen Erfahrungen, welche dir beim Einschlagen des Weges in Richtung Journalismus/Kommunikation, zu Gute kommen werden.

Herzliche Grüsse

Lydia



# Die KVZ- Escherwyss- Study- Playlist



Manchmal will es mit dem Lernen einfach nicht funktionieren. Man ist abgelenkt, kann sich nicht konzentrieren oder hat vielleicht keine Motivation. Auch uns von der Escherwyss-Redaktion geht es hin und wieder so. In dieser Situation stellen wir gerne etwas Hintergrundmusik ein, die uns

beim Lernen unterstützt. Falls auch du gerne mit etwas Musik im Hintergrund lernst, dann haben wir die perfekte Playlist für dich zusammengestellt: Hier geht es zu der KVZ-Escherwyss-Study-Playlist!

# Entspann dich mal!

Die Lehrzeit kann ganz schön anstrengend sein. Deshalb ist wichtig, dass du dir auch Pausen schaffst und diese aktiv nutzt, um dich gegen Stress zu wappnen. Das Wichtigste: Tu etwas für dich und mach dich stark! Folgende Tipps können helfen:

## Lies ein Buch

Einmal dem Alltag entfliehen, dich in eine völlig andere Welt versetzen und eine Beziehung zwischen dir und dem Roman aufbauen. Das wird dich mehr entspannen, als du denkst. In der Mediothek gibt es eine grosse Auswahl.

## Gehe spazieren

Auch wenn es nur 15 Minuten am Abend sind. Du schaffst dir eine andere Umgebung und die frische Luft wird deine Gedanken auffrischen.

## Setze dir Blocker

Ich kannte sie anfangs nur vom Geschäft, aber wenn du dir Blocker (schul- und arbeitsfreie Zeiten) fix als Termine in deinen Kalender einträgst, werden sie dir helfen, gezielt einen Break zu machen und dich auch an die geplanten Zeiten zu halten.

## Koche!

Die Kelle in der Pfanne zu schwingen oder einen Zopf zu flechten ist schon fast eine meditative Abwechslung zum Tastaturschreiben. (Spaghetti-Inspiration folgt auf Seite 18)

## Dehnen

Das gilt für alle: Wenn du psychisch oder auch körperlich angespannt bist, dann nimm doch den direkten Weg und dehne dich eine Runde. Dein angespanntes Dasein wird sich wortwörtlich entspannen.



## Gönn dir ein Bad

Ob du dir einen Besuch im Thermalbad leistest oder dich schlicht und einfach in deine Badewanne legst, es wird Seele und Körper entspannen und ist Welten entfernt vom Schwimmunterricht im KVZ!



## Lege Rituale fest

Das Beste ist ja, wenn du deine Entspannung im Alltag findest. Also ja, wenn dich dein morgendlicher Kaffee entspannt, dann tu das. Wenn du jeden Sonntag dein Frühstücksei vor dem TV genießt, super! Falls du es dir einrichten kannst, von der Arbeit heimzulaufen, perfekt!

## Stay positive

Das schreibe ich nicht einfach so. Ganz ehrlich, mit der richtigen Einstellung ist schon vieles getan. Wenn du dich mit deinen Kolleginnen und Kollegen nur über euren Schulstress austauschst, dann werden die Pausen anstrengender als die Lektionen. Halte dich an das grosse Ganze & keep smiling

## Mache einen Mittagsschlaf

Na klar kannst du nicht einfach auf deinem Bürostuhl ein Nickerchen machen. Doch wenn du für zehn Minuten Platz und Zeit findest, warum nutzt du diese nicht für einen gezielten Powernap ohne Handy. Mit etwas Geduld und Training wird das deine Energiequelle!

## Vergnüge dich mit einer belanglosen Komödie

Sich 90 Minuten Zeit zu nehmen und sich einer Heile-Welt-Schulze zu widmen, bei der alles so offensichtlich ist, dass es eben gerade wieder lustig ist, lohnt sich schon nur wegen der schönen Umgebung und kann wie ein kleiner Urlaub wirken.

# Super-Fast-Fashion, Shein im Fokus

Shein wird als DIE Modemarke unserer Generation bezeichnet. Das Unternehmen wurde 2008 gegründet. Der globale Aufschwung des Onlineshoppings während den weltweiten Lockdowns, machte Shein zu dem Imperium, das es heute ist.



Shein überzeugt seine junge Zielgruppe mit tiefen Preisen und aktuellen Designs. Bis zu 5'000 neue Produkte werden täglich hochgeladen und auch gekauft, denn sie entsprechen genau unseren Bedürfnissen. Zum einen analysieren komplexe Algorithmen unser Nutzerverhalten bis ins kleinste Detail, zum anderen lassen wir uns aber auch durch massive Einflüsse via Social Media leiten.

Kein Unternehmen setzt so stark auf seine Social-Media-Präsenz wie Shein. Auf der Videoplattform TikTok hat der Hashtag «#Shein» bereits über 20.7 Milliarden Aufrufe (Stand Januar 2022). Shein setzt damit auf eine äusserst effektive Werbemethode. Oft verschicken sie kostenlose Produkte an Personen, die sich eine grosse Community auf diversen Plattformen aufgebaut haben. Diese packen die Pakete dann vor laufender Kamera aus oder kreieren Outfits. Die Zuschauer lassen sich inspirieren und diverse Rabattcodes für

weitere Preisreduktionen locken zu einem Kauf.

Günstige Mode, aktuelle Trends und reichlich Inspiration auf Social Media. Genau das, was unsere Generation sucht. Sind wir uns aber bewusst, was wir durch den Einkauf bei Shein unterstützen?

Schaut man sich die Videos mit dem Hashtag #Shein mal genauer an, trifft man auf grosse Anschuldigungen.

Hunderte kleine Modeschöpfer mussten feststellen, dass ihre Produkte bei Shein erhältlich sind. Besser gesagt, billige Plagiate. Die visionären Designs, oft Produkte die in Handarbeit gefertigt werden, werden vom Modegiganten kopiert und zu Tiefpreisen verkauft.

Die Stiftung «Warentest» beleuchtete diese Problematik bereits im Jahr 2017. Heute kommen die Designer selbst zu Wort. Trotz allem, schmälerte das den Erfolg der Marke Shein bisher nicht.



Jeder, der schon einmal durch die App gescrollt ist, wird sich gedacht haben: «Oh, ganz schön günstig!».

Damit wir T-Shirts für 8 Franken, Pullover für 13 Franken und Jeans für 20 Franken kaufen können, arbeiten andere hart.

Kannst du dir vorstellen, dass der Preis für diese Kleider die Arbeit einer Näherin oder eines Nähers fair vergüten? - Wir uns auch nicht!

Unabhängige Journalistinnen und Journalisten versuchen immer wieder, die Nähereien aufzuspüren, die für Shein produzieren. Diese Suche gestaltet sich aber sehr schwierig. Die Nichtregierungsorganisation «Public Eye» hat insgesamt 17 Betriebe gefunden, allesamt in der südchinesischen Stadt Guangzhou. Angestellte in diesen Firmen arbeiten zwölf Stunden pro Tag, sieben Tage die Woche. Ein Tag im Monat ist frei. Bezahlte Überstunden geschweige denn Arbeitsverträge, sind dort kein Thema. Gearbeitet wird oft in Werkstätten ohne Notausgänge hinter vergitterten Fenstern.

Diese Anstellungsbedingungen sind laut dem chinesischen Gesetz illegal, so Public Eye. Trotzdem ist dieser Alltag die Norm für viele.

Soziale und ökologische Nachhaltigkeit gewinnt immer mehr an Wichtigkeit und wir müssen verstehen, was für ein Gewicht unsere täglichen Entscheidungen haben. Informiere dich, woher deine Kleider kommen, wer sie produziert und ob du dahinterstehen kannst. Bewusster konsumieren ist angesagt!

Falls du noch nicht genug von dem Thema hast, auf Youtube gibt es viele spannende Kurzdokumentationen dazu!



# Deine Vorbereitung fürs QV inkl. Tipps von Lehrpersonen

Das Qualifikationsverfahren, kurz QV, rückt immer näher. Einige können es kaum erwarten, ihre Leistung unter Beweis zu stellen und andere wünschen, sie hätten noch einmal drei Jahre vor sich. Damit ihr euch optimal vorbereiten könnt, haben wir hier ein paar Tipps zusammengestellt. Aber aufgepasst! Es sind keine Tipps aus dem Büro der Redaktion, sondern Tipps von Personen, die jährlich hunderte Schüler durchs QV begleiten: **unsere Lehrpersonen.**

**PS: die meisten Tipps sind universell anwendbar!  
Egal ob Mathematik, Deutsch oder IKA, du findest bestimmt etwas.**



«Ich nenne es die «Drei-Schritt»-Methode!  
Sucht euch zunächst eine geeignete Lernpartnerin oder einen geeigneten Lernpartner!

- 1. Schritt: Nehmt euch ein Thema vor, arbeitet es durch und schreibt euch in Stichworten eine Zusammenfassung.**
- 2. Schritt: Erklärt euch gegenseitig (laut sprechen!) das Themengebiet. (Wer es erklären kann, hat es verstanden!)**
- 3. Schritt: Erklärt euch gegenseitig (laut sprechen!) am Beispiel von Übungsaufgaben zum Thema die Überlegungen und Schritte bis zur Lösung.**

Egal ob QV, BM oder beim Studium – das funktioniert!»

- Lehrperson im Fachbereich Wirtschaft

«Den Stoffumfang portionengerecht repetieren, komplexere Themen schriftlich festhalten (in Spickform) und last but not least, an sich selbst glauben!»

- Lehrperson im Fachbereich Englisch und Technik und Umwelt

«Repetition ist das A und O für eine erfolgreiche Prüfung. Deshalb gilt es sich jetzt im März/April einen konkreten Lernplan zu erstellen, welcher alle Themen abdeckt, aber auch immer wieder Repetitionseinheiten der bereits angeschauten Themen beinhaltet. Die regelmässige Auseinandersetzung mit den Inhalten in Kombination mit den Repetitionen sind die Basis einer optimalen Prüfungsvorbereitung.»

- Lehrperson im Fachbereich Mathematik

«Mach dir einen Plan, jeden Tag ein kleines Ziel, belohn dich mit Schokolade und wenn du einmal nicht mehr weiterkommst, zieh dir Joggingschuhe an und geh laufen. Denk daran, mehr als 90% bestehen das QV, warum also du nicht?»

- Lehrperson im Fachbereich Französisch

«Sorge dafür, dass du motiviert bist und bleibst: Gönn dir regelmässige Pausen und lerne nicht in zu grossen Blöcken. Einmal wöchentlich eine halbe Stunde ein Fach konzentriert zu repetieren ist viel wirkungsvoller, als dies während mehrerer Stunden einmalig zu tun. Die Regelmässigkeit muss vorhanden sein. Um die Motivation zu behalten, gönne dir nach deinem erfüllten Arbeitspensum etwas, was du dir sonst nicht gönnst. Belohne dich für deine Arbeit!

Als Prüfungstipp fände ich es wichtig, dass die Lernenden merken, wie sie überhaupt Prüfungen lösen sollen. Ich habe das Gefühl, dass das nicht alle können:

- 1. Löse zuerst alle Aufgaben, die dir leichtfallen. Die schwierigen Aufgaben oder diejenigen, die du im Moment nicht verstehst, überspringst du.**
- 2. Löse nun alle Aufgaben.**
- 3. Plane die letzten zehn bis fünfzehn Minuten ein um:**
  - a) Die Aufgabenstellung nochmals gut durchzulesen: Habe ich überhaupt die ganze Aufgabe gelöst?**
  - b) Die erlaubten Hilfsmittel, wie Duden, zur Kontrolle von Antworten nutzen.**
  - c) Überall etwas hinzuschreiben - ausser es gibt für eine falsche Antwort Abzug.**

Ich denke, lernen ist individuell, Prüfungen lösen weniger.»

- *Lehrperson im Fachbereich Geschichte und Politik und Deutsch*

«Es geht im Lernstress leider allzu oft vergessen, dass Bewegung – vor allem an der frischen Luft ausgeübt – nicht nur hilft das «Hirni» zu lüften, Sauerstoff zu tanken und die Konzentrationsfähigkeit wiederherzustellen, sondern auch, um die Augenmuskeln zu entspannen. Der Blick in die Ferne wirkt der Kurzsichtigkeit entgegen, lässt kreisende Gedanken verschwinden und macht neuen Ideen Platz.

Junkfood sollte vermieden werden. Empfehlenswert sind Nüsse, Vollkornprodukte, Früchte und einfach Wasser oder Tee.»

- *Lehrperson im Fachbereich Sport*

«Es ist wesentlich wirkungsvoller ca. 3x20 min in der Woche konzentriert, ausgeschlafen und ohne Ablenkung (Handy, TV, ...) Mathematik zu üben, als am Vorabend einer Prüfung bis spät in die Nacht 3-4 h Mathematik zu büffeln und die Hoffnung zu haben, man könne ratz fatz Mathematik lernen.»

- *Lehrperson im Fachbereich Mathematik*



#### **Spezialtipp fürs IKA-QV:**

«Lest die Aufgabe genau durch und überlegt euch, was gefragt ist. Danach schaut ihr, welche Informationen im Excel-Dokument vorhanden sind und welche Zellen für die Berechnung der Lösung gebraucht werden. Erst dann eine Rechnung oder Funktion erstellen. Danach kontrollieren, ob eventuell eine Zelle fixiert (F4) werden muss. Viel Erfolg beim Lösen!»

- *Lehrperson im Fachbereich Sport und IKA*

# Cheerleading -

## Kennst du das auch bloss aus den Filmen?



Die amerikanische Sportart wird bei Erwähnung oft mit herumhüpfenden Mädchen am Seitenrand eines Sportfeldes verbunden. Das dies nur eine Variante von Cheerleading ist, wissen – besonders in der Schweiz – viele nicht. Auch dass die Sportart in der Schweiz selbst betrieben wird, ist für viele eine Überraschung.

Ursprünglich – das heisst vor über 100 Jahren – war Cheerleading tatsächlich eine Sportart, die lediglich an der Seitenlinie eines American-Football-Feldes ausgeübt wurde. Erstaunlicherweise war dies damals allerdings nur den Männern vorbehalten. Sie begannen mit einstudierten Armbewegungen und Anfeuerungsrufen ihrem Team zuzujubeln, um sie zu einer besseren Leistung anzuspornen. Nachdem dies später zur Tradition für jedes Football-Team wurde und bereits auch Frauen Teil der Cheerleader-Teams waren, begannen die Cheerleader beider Teams zu konkurrieren. Aus Armbewegungen wurden Tänze, Pyramiden wurden gebildet und Athletinnen und Athleten in die Luft geworfen. So entstand neben diesem sogenannten «Sideline-Cheerleading» am Sportfeldrand eine andere Form von Cheerleading, genannt «All-Star-Cheerleading». Diese ist die wahrscheinlich meist ausgeübte Form, besonders in der Schweiz. Cheerleading gilt mittlerweile als eine unabhängige Sportart, was bedeutet, dass Cheerleading-Teams heute nicht unbedingt an einen American-Football-Club geknüpft, sondern ein eigenständiger Verein sind und an eigenständigen Wettkämpfen teilnehmen. Für die Wettkämpfe werden die Teams in 6 Levels eingeteilt. Hierbei wird der Schwierigkeitsgrad der einzelnen Bestandteile des Cheerleadings gemessen. Diese umfassen das Tumbling (Bodenturnen mit Elementen wie der Vorwärtsrolle, über den Flick

Flack bis hin zur Schraube), die Jumps, die Tänze sowie die Stunts. Bei den Stunts wird eine Cheerleaderin (Flyer) von einem bis vier anderen Cheerleadern (Bases) hochgehoben. Dort oben vollführt der Flyer dann eine Bewegung und kommt anschliessend wieder nach unten. Manchmal werden sie auch direkt in die Luft geworfen und nach Ausführung einer Bewegung in der Luft (das können Saltos, Drehungen oder Ähnliches sein) wieder aufgefangen. Neben den Stunts werden oftmals auch Pyramiden gebildet, wobei sich mehrere hochgehobene Flyer auf irgendeine Weise berühren. Übrigens ist auf Netflix die Dokuserie «Cheer» erschienen, welche all diese Dinge noch genauer unter die Lupe nimmt und für Interessierte auf jeden Fall empfehlenswert ist.

In der Schweiz gibt es zurzeit 15 Allstar Cheerleading Vereine. Diese Vereine bestehen wiederum aus mehreren Teams in diversen Altersgruppen und Levels. Im Kanton Zürich selbst gibt es die «Warriors Winterthur» sowie die «Fire Allstars Zurich». Für Athletinnen und Athleten, die nicht bereits im Kindesalter mit der Sportart begonnen haben, ist ein Beitritt grundsätzlich kein Problem, da es Teams für jede Vorkenntnisstufe gibt. Man sieht, Cheerleading findet seinen Platz nicht nur in amerikanischen Highschool-Serien, sondern ist auch eine in der Schweiz aktiv betriebene Sportart.

# Lehre fertig - Was jetzt?

Das Schuljahr ist schon halb vorbei und für viele rückt das Ende der Ausbildung näher. Doch was macht man eigentlich, wenn die Lehre abgeschlossen ist? Auf diese Frage gibt es viele Antworten, denn die Möglichkeiten, wie man nach den drei Jahren weitermachen kann, sind vielseitig.

## Stelle finden

Die klassische Lösung ist es, eine Stelle zu suchen. Wenn man möchte, kann man oftmals im Lehrbetrieb bleiben und dort weiterarbeiten. Man sollte jedoch frühzeitig abklären, ob dies überhaupt möglich ist, denn der Arbeitgebende ist nicht dazu verpflichtet, dich weiter zu beschäftigen. Man kann sich nach der Ausbildung natürlich auch in einem neuen Betrieb bewerben. Stelleninserate gibt es in Zeitungen oder auf Internetseiten. Dort findest du alle nötigen Informationen, um dich bewerben zu können. Um gut vorbereitet zu sein, ist es wichtig, schon früh genug anzufangen, denn die Arbeitsplätze sind teilweise sehr schnell weg.

## Weiterbildung

Wer nach der Lehre lieber noch etwas länger in die Schule gehen will, kann sich weiterbilden. Handelsschulen, die in verschiedenen Kantonen der Schweiz vertreten sind oder auch die KV Business School Zürich, bieten gute Weiterbildungsmöglichkeiten an.

Wer die Berufsmaturität machen möchte, kann ganz einfach die BM<sub>2</sub> (Berufsmaturität nach Abschluss der beruflichen Grundbildung) machen. Die Wirtschaftsschule KV Zürich bietet auch das an. Mit einer Berufsmaturität ergeben sich noch viel mehr Möglichkeiten, die man nach der Ausbildung ergreifen kann (z.B ein Studium).

## Auslandsjahr

Was viele nach der Sekundarschule machen, ist auch nach der Lehre noch möglich. Ein Auslandsjahr ist hilfreich, um sich eine Auszeit von der Arbeit zu nehmen und sich trotzdem neue Fähigkeiten anzueignen. Durch die Fremdsprache kann man seine Sprachkenntnisse enorm verbessern, was einem wiederum bei der Jobsuche hilft. Um ein Auslandsjahr zu planen, gibt es viele Organisationen wie «EF» oder «Experiment», welche die Vorbereitung um einiges erleichtern.

Das sind nur einige der vielen Möglichkeiten, die einem nach der Ausbildung zur Verfügung stehen. Egal wohin die weitere Reise geht, irgendwann findet jede und jeder die perfekte Lösung für sich und auch wenn es beim ersten Mal nicht klappt, gibt es immer noch einen Plan B.

# Wo kann ich mir Hilfe in einer Notlage suchen?

Jede und jeder von uns hat eigene persönliche Herausforderungen, mit welchen man konfrontiert wird. Ob diese Probleme und Herausforderungen mit der Familie oder mit Freunden/Beziehung zu tun haben, niemand von uns ist auf sich alleine gestellt. Um diese Botschaft nochmal zu verstärken, wollen wir euch ein paar Plattformen vorstellen, an welche ihr euch in jeglicher Situation oder Notlage wenden könnt.



## 147.ch

Auf der Website 147.ch (auch bekannt als Pro Juventute), findest du zu diversen Themenbereichen wie zum Beispiel Familie, Sexualität oder Schule, Berichte und Ratschläge. Falls du dich gerne mit Gleichaltrigen austauschen willst, hast du die Möglichkeit, dich an einem Chat zu beteiligen. Du kannst dich jedoch auch an eine Beraterin oder einen Berater wenden. Über Chat, Mail, SMS oder das Telefon: alles ist möglich.

<https://www.147.ch>



## Die dargebotene Hand

«Manchmal möchte man mit jemandem reden». Mit diesem Motto ist die dargebotene Hand unterwegs. Die professionellen Mitarbeitenden unterstützen dich vom Telefon aus, per Chat oder Mail. Die dargebotene Hand ist auf Anonymität spezialisiert, was bedeutet, dass du niemandem deinen Namen nennen musst. Du kannst einfach loslassen und dir alles Mögliche von der Seele reden.

<https://www.143.ch>



## Safezone.ch

Mit Alkohol oder Drogen waren die allermeisten von uns schon einmal in Kontakt. Doch manchmal gehen Leute über ihre Grenzen hinaus und es entsteht eine Sucht. Wenn du oder jemand, den du kennst, ein Suchtverhalten aufweist, stehen dir Fachleute von safezone.ch zur Seite. Auf safezone.ch kannst du eine kostenlose, anonyme Online-Beratung erhalten, nach Fragen und Antworten von anderen Leuten suchen und eigene Fragen stellen. Auch bietet safezone.ch einen Selbsttest an.

<https://www.safezone.ch>



### **Kokon - Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene**

Kokon ist eine Beratungsstelle, welche ihren Standort in Zürich hat. Kokon hat für jedes Problem ein offenes Ohr. Wenn du einen Ratschlag brauchst, kannst du bei ihnen anrufen oder auch persönlich vorbeigehen. Die Adresse findest du auf der Homepage von Kokon.

<https://kokon-zh.ch>



### **Mädchenhaus Zürich**

Mädchen zwischen 14 und 20 Jahren können sich beim Erleben von Gewalt im Mädchenhaus Unterstützung holen. Egal, ob es sich um körperliche, psychische oder sexuelle Gewalt handelt, das Mädchenhaus ist immer erreichbar. Es bietet auch die Möglichkeit, eine Zeit lang dort zu wohnen. Die Adresse des Mädchenhauses ist geheim, so können sich Mädchen und junge Frauen, welche sich dort Hilfe suchen, zu 100% in Sicherheit wägen. Das Mädchenhaus bietet auch Beratungen an und die Beraterinnen und Berater unterstehen der Schweigepflicht. Das bedeutet: sie dürfen niemanden sagen wer du bist oder wo du bist.

<https://www.maedchenhaus.ch>



### **Schlupfhuus**

Das Schlupfhuus hat ein sehr ähnliches Konzept wie das Mädchenhaus. Hier können Jugendliche, welche von Zuhause weg wollen oder müssen, Zuflucht finden. Das Schlupfhuus bietet auch die Möglichkeit, sie telefonisch oder schriftlich zu kontaktieren.

<https://schlupfhuus.ch>



# We want you!

Junge Schreibtalente gesucht

Du blätterst gerade durch das Schülermagazin Escherwyss, das freut uns sehr! Wusstest du, dass dieses Magazin von deinen Mitschülern geschrieben wird?

Wir sind stets auf der Suche nach neuen Talenten. Die Bedienung ist; du musst richtig Lust darauf haben. Bei uns hast du die Möglichkeit dich kreativ auszutoben, sei es indem du Geschichten schreibst, interviewst, fotografierst, berichtest oder eine deiner eigenen Ideen einbringst – jeder findet sein Plätzchen in der Redaktion.

Bist du unser neues Redaktionsmitglied? Dann melde dich gleich per Mail [escherwyss@kfmv-zuerich.ch](mailto:escherwyss@kfmv-zuerich.ch) und sei an unserer nächsten Redaktionssitzung dabei.

**Apropo:**

Wenn du mit dem Gedanken spielst, einmal den Weg in Richtung Journalismus einzuschlagen, dann ist dein Engagement beim Escherwyss ein spannender erster Schritt und eine gute Referenz für deine berufliche Zukunft!



# Die Clubmitgliedschaft

## Für Lernende

Join the Club!



**Kostenlose Merkblätter zu Themen wie:**  
QV-Vorbereitung, Budgetvorlagen, Lerntipps, usw.



**Bewerbungscoaching!**  
Für deinen optimalen Start nach der Lehre



**Knapp bei Kasse?**  
Du bekommst Rabatt auf Sprachaufenthalte,  
Schulsachen, dein ÖV-Abo und vieles mehr!



**Probleme in der Schule oder im Lehrbetrieb?**  
Wir unterstützen dich!

Eine Mitgliedschaft mit  
vielen Vorteilen!

Weitere Informationen



kaufmännischer  
verband

mehr wirtschaft. für mich.

# Spaghettiplausch



Wir zeigen dir drei simple und praktische Spaghettigerichte für einen gelungenen Spaghettiplausch! Alle Saucen-Rezepte sind für 500g Spaghetti, oder natürlich auch für andere Teigwaren, berechnet. En Guete!

## Saisonales Pesto

Diese grünen Spaghetti sind auf dem Teller ein echter Eye-Catcher. Pesto lässt sich mit etwas Kreativität perfekt auf die Saison anpassen. Ein wahres Frühlingmenü!

Zeitaufwand:  
Kosten:

15 min  
ca. CHF 15.-

Du brauchst:

- 1 Handvoll Rucola, gewaschen und Stiele entfernt
- 1 Handvoll Federkohl, gewaschen und Stiele entfernt
- 1 Handvoll Pinienkernen, geröstet (günstigere Alternative: Cashewkernen)
- 50 g Parmesan, gerieben
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 1dl Natives Olivenöl

Einfach die Spaghetti nach Anleitung kochen und in der Zwischenzeit das Pesto zubereiten. Alle Zutaten in einem Mixer mixen und zum Schluss das Pastawasser dazugeben. Falls du keinen Mixer hast, dann schneidest oder hackst du die Zutaten einfach von Hand. Das Pesto wird zwar etwas grober, aber bestimmt nicht weniger geniessbar. Jetzt nur noch die Spaghetti abgiessen und mit dem Pesto vermischen.



# Cremige Champignons-Sauce

Dieses Gericht erinnert stark an Rahmschnitzel, was den meisten überaus gut schmeckt. Auch Nicht-Pilzliebhaber sollten einen Bissen davon probieren. Cremige Pasta ist einfach gut.



Zeitaufwand:  
Kosten:

30min  
ca. 15 Fr.

Du brauchst:

- 1 EL
- 1
- 1
- 250 g
- 2 dl
- 1 dl
- 3 EL
- 1 dl
- Etwas

Bratfett  
kleine Zwiebel, fein gehackt  
Knoblauchzehen, fein gehackt  
Champignons, in grobe Scheiben geschnitten  
Weisswein oder Boullion  
Kalbsfond  
Bratensauce, gibt es in der Tube  
Rahm  
Salz und Pfeffer

Das Fett in einer Bratpfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin dämpfen. Später die Champignons mitdünsten und alles mit Weisswein oder Boullion ablöschen. Den Kalbsfond (gibt es bei Migros/Coop) ebenfalls begeben und die noch dünnflüssige Sauce ca. 10 Minuten einreduzieren. Das bedeuten, die Flüssigkeit ohne Deckel köcheln zu lassen, um sie zu konzentrieren, indem das Wasser verdunstet. So wird der Geschmack intensiviert. Jetzt kann das Spaghettiwasser aufgesetzt werden. Sobald sich die Sauce sichtlich reduziert hat, kann der Rest der Zutaten beigegeben werden und während dem die Pasta gart, die Sauce abschmecken und fertigstellen.





## Carretiera al limone

Meine Gäste waren begeistert von diesem Gericht. Da Tomaten noch nicht Saison sind, verwendet man am besten Pelati, um einen intensiven Geschmack zu erlangen. In Kombination mit Knoblauch und Zitrone schmeckt die Sauce himmlisch und ist definitiv einen Versuch wert.



**Zeitaufwand:**

30min

**Kosten:**

ca. CHF 10.-

**Du brauchst:**

- 2 EL Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen, geschält und in feine Scheiben geschnitten
- 1 Büchse Pelati
- 1 Zitrone, abgeriebene Schale und ausgepresster Saft
- 3 EL Tomatenpüree
- 1 Handvoll Frische Petersilie, klein geschnitten
- Etwas Salz und Pfeffer zum Abschmecken

In einer beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Knoblauchscheiben goldbraun dünsten. Nicht zu lange, sonst wird der Knoblauch bitter! Dann in einem Gutsch die Pelati begeben und die Büchse mit etwas Wasser füllen und so die letzten Inhalte der Tomate mit in die Sauce retten. Die Zitronenschale direkt in die Pfanne abreiben und den Saft ebenfalls auspressen. Jetzt alles mindestens 15 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Das Spaghettiwasser kannst du in der Zwischenzeit aufsetzen.

Jetzt den Rest der Zutaten in die Sauce geben und alles abschmecken. Die Sauce noch so lange köcheln lassen, bis die Spaghetti al dente sind und schon ist das Gericht servierbereit.



# ZGB/OR und CC/CO

## Kaufmännische Ausgaben 2022/23

JETZT  
NEU



Ernst J. Schneider  
**ZGB / OR Kaufmännische Ausgabe**  
Zivilgesetzbuch, Obligationenrecht, SchKG, BV  
und weitere Erlasse  
19., aktualisierte Auflage, 850 Seiten, broschiert  
14,8 × 21 cm, Fr. 39.90  
978-3-280-07469-5

Ab sofort lieferbar



Ernst J. Schneider  
**CC / CO Edition commerciale**  
Code civil, Droit des obligations, LP, Cst.  
et autres lois et ordonnances  
12., aktualisierte Auflage, 830 Seiten, broschiert  
14,8 × 21 cm, Fr. 44.90  
978-3-280-07472-5

Ab sofort lieferbar



### Was bietet Dir ZGB/OR und CC/CO?

- Die Textausgaben enthalten alle Erlasse, die für die Aus- und Weiterbildung wichtig sind.
- Die Auflagen sind bereits in 19. bzw. 12. Auflage erhältlich.
- Die Textausgaben sind auf Deine Bedürfnisse in der kaufmännischen Grund- und Weiterbildung ausgerichtet.
- Ein ausführliches Stichwortverzeichnis und Randregister erleichtern Dir die Suche.
- Fussnoten enthalten wertvolle Querverweise.
- Der Aufbau der deutsch- und französischsprachigen Ausgabe ist identisch.

Mit den aktualisierten kaufmännischen Ausgaben zum ZGB/OR und CC/CO bleibst Du immer auf den neuesten Stand. Die Textausgaben enthalten jene Erlasse, die für die Ausbildung oder Weiterbildung relevant sind und unterstützen Dich bei der Beantwortung kaufmännischer Fragen.

Jetzt bestellen über: [ofv.ch](https://www.ofv.ch)

**orell füssli**  
verlag

# Interview mit einem ehemaligen Lehrer des KVZ, Teil 1

«Was macht guten Unterricht aus?» Wir befragen einen langjährigen Lehrer unserer Schule, Dr. Henry Goldmann, zu genau dieser Frage.



**Henry Goldmann,** 72 Jahre alt, studierte Ökonomie und klinische Psychologie. Er unterrichtete Wirtschaftsfächer zuerst am Gymnasium Zürich Enge und dann 35 Jahre lang am KVZ.

**Redaktion:** Henry, was waren die wichtigsten drei Merkmale deines Unterrichts und wie ist das bei den Lernenden angekommen?

**Henry Goldmann:** Das erste Merkmal und vielleicht das wichtigste überhaupt, ist die gute Beziehung zu den Klassen und zu den einzelnen Lernenden. Egal, was sonst passierte – Disziplinarprobleme, schlecht ausgefallene Prüfungen, Überlastung durch Lehrbetrieb, Schul- und Familienprobleme – Es war immer mein Bestreben, die Klasse als Ganzes und die einzelnen jungen Menschen zu fördern, sodass sie ihr Ziel, die Lehrabschlussprüfung, erreichen.

**Redaktion:** Kannst du ein praktisches Beispiel nennen, woran du merkst, dass das angekommen ist?

**Henry Goldmann:** Was ich jetzt berichten möchte, ist vor zwei Monaten passiert. Ich sitze im Starbucks am Bellevue. Da steuert von weit hinten eine junge Frau, ca. 30, strahlend auf mich zu und spricht mich direkt an: «Grüezi Herr Goldmann, ich bin bei Ihnen in der Schule am KVZ. Wüssten Sie noch, wer ich bin?» Als sie mir ihren Namen nennt, kommt mir tatsächlich das damals 17-jährige Mädchen dieser Klasse vor meine innere Augen! Wir unterhalten uns kurz über die Klasse, zu wem sie noch Kontakt hat, und dann sagt sie: «Das waren 3 schöne Jahre bei Ihnen, Sie waren immer so aufgestellt und freundlich. Zu Ihnen bin ich gerne in die Schule gekommen, auch wenn das Fach Rechnungswesen nicht so meins war.» Zum Schluss machen wir ein Selfie und verabschieden uns in bester Stimmung. Solche Selfies habe ich inzwischen über 20 seit meiner Pensionierung, aus ähnlichen Begegnungen wie dieser. Da muss doch tatsächlich die Beziehung gut gewesen sein! :-)

**Redaktion:** Und jetzt ein zweites Merkmal guten Unterrichts?

**Henry Goldmann:** Das war a) eine angemessene Leistungsforderung und b) eine gerechte Strenge. Zu a): Das ist die Gratwanderung zwischen Unterforderung und Überforderung. Beides spüren die Lernenden und

schätzen es nicht. Wenn es aber gelingt, die Klasse als Ganzes und jede Person zu ihrem bestmöglichen Leistungsgrad zu bringen, dann sind die Lernenden zufrieden mit sich und mit dem Unterricht. Zu b): Ungerechtigkeit und ungleiche Behandlung werden von den Klassen negativ empfunden. Für die bei mir geltenden Regeln, z.B. für Verspätungen oder für nicht gemachte Hausaufgaben, habe ich immer das Einverständnis der Klassen eingeholt, ich nannte das «commitment». Und so konnten die jeweils Betroffenen ihr «Schicksal» akzeptieren, denn sie wussten, wenn andere das Gleiche tun, trifft es sie genau gleich.

**Redaktion: Kannst du uns auch dafür ein Beispiel geben?**

**Henry Goldmann:** Dieser Oscar war der «Dank» für angemessene Leistungsforderung und gerechte Strenge, nämlich von meiner schwierigsten Klasse ever. 14 Lernende, alle unfreiwillig zurückgestuft vom E- ins B-Profil, damals alle gemeinsam in einer «Absteiger»-Klasse vereint (was man heute nie mehr machen würde!). Die Motivation war auf dem Tiefpunkt, die Leistungen bescheiden. Aber sie haben meine Bemühung zur Zielerreichung mehr anerkannt und respektiert als manche «Selbstläufer»-BM-Klassen in späteren Jahren!

**Redaktion: Und jetzt bitte das dritte wichtige Merkmal erfolgreichen Unterrichts!**

**Henry Goldmann:** Was ich als Drittes nenne, wird an Hochschulen oft als wichtigste Anforderung genannt: die verständliche Stoffvermittlung. Für erfolgreichen Unterricht ist entscheidend, dass die Lehrperson ihr Fachwissen auf das Niveau der Lernenden «herunterbrechen» kann. Das bedeutet, den Stoff in lernbare «Portionen» einzuteilen und in verständlicher Sprache darzustellen. Leider sagen die Klassen oft: Diese Lehrperson ist zwar fachlich total gut, aber sie kann uns den Stoff nicht «rüberbringen». Diese Kompetenz der Lehrperson heisst in der Lehrerausbildung «Didaktik», und das übersetze ich ganz einfach als: «Wie sag ich's meinem Kinde?»



**Redaktion: Und, woran hast du jeweils gemerkt, dass dir die Stoffvermittlung gelingt?**

**Henry Goldmann:** Die Nachfrage nach dem Lerncoaching, welches zu meinem Angebot gehört beim Senior Speed Coaching ([www.hgoldmann.ch](http://www.hgoldmann.ch)), stammt fast ausschliesslich von Lernenden, welche meinen

Unterrichtsstil selber erlebt oder empfohlen bekommen haben. Schon während meiner Lehrtätigkeit hatte ich Lernsupport angeboten - leider ist das veraltetes Wort «Nachhilfe» immer noch weit verbreitet. :-) Da hörte ich oft den Spruch: «Wofür wir in der Schule drei Wochen brauchen, das verstehe ich bei Ihnen in einer einzigen Stunde». Vielleicht darf ich noch dazu sagen: Gerade bei als «schwierig» bekannten Themen: Buchungssätze bilden, Rechnungsabgrenzung, Break-Even, habe ich über die Jahre immer wieder neu ausprobiert, wie man das noch klarer, noch einfacher bringen könnte.



**Sag uns deine Meinung:** Womit bist du einverstanden? Was siehst du anders? Schreibe uns auf Social Media (**QR-Code**) oder über [escherwyss@kfmv-zuerich.ch](mailto:escherwyss@kfmv-zuerich.ch). In der nächsten Ausgabe bringen wir dann eine Zusammenfassung eurer Stellungnahmen!

# WIR, DIE REDAKTION

WÜNSCHEN EUCH EINEN SCHÖNEN UND ENTSPANNTEN FRÜHLING

Alisha Künzi



Lydia Köppel



Rahel Rofler



Julia Meyer



Gilgia Bugno



Stephanie Merkt

