

POLYKUM



FOKUS

GESUCHT

Wer kommt in den Vorstand?

GRATIS

ETH-Berühmtheit

GEFUNDEN

Freude und Spass im Team

WE ARE LOOKING FOR YOU!

Yes, exactly you! If you find Polykum exciting and like organising events, writing or just want to join a cool committee, then get in touch with us now. Have you always found Polykum boring and never looked at more than the front page? Then change that and make sure that there is something worth reading in Polykum.

redaktionsleitung@polykum.ethz.ch



POLYKUM



FOKUS

KLICK KLICK

Scharfe Bilder dank
technischer Hilfe

KONZENTRIERT IM FLOW

Was hilft, wenn der
Fokus verloren geht?

FOCUS AT ANY COST

Misuse of Substances
among Students



JOIN OUR

POLYKUM



PHOTO

COMPETITION!

Polykum and the photo commission are organising a photo contest. Photographers interested in participating can send in their pictures and the best part about it is, there will be two winners! One winner's photo will be used on the cover page of the next Polykum issue and the other winner's photo will be printed in a poster format and delivered directly to their home. Please consider the theme „city“/ «Stadt»

Please scan the QR-Code to find all the general conditions and the requirements or visit www.fotokommission.ch/ for more informations.

The deadline for the competition is **6th december 2021.**

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

VSETH, Verband der Studierenden an der ETH, Universitätstrasse 6, ETH Zentrum CAB, 8092 Zürich, vseth@vseth.ethz.ch, vseth.ethz.ch

REDAKTION

Polykum, Zeitung des VSETH, Universitätstrasse 6, ETH Zentrum CAB, 8092 Zürich, redaktionsleitung@polykum.ethz.ch, polykum.ch

REDAKTIONSLEITUNG

Céline Jenni

REDAKTION:

Jonas Baggenstos, Mara Bless, Michelle Freyer, Riccardo Giacomello, Anna Heck, Hung Hoang, Carl von Holly-Ponienztietz, Nils Jensen, Julia Kamml, Leonie Liesen, Leah Mönkemöller, Antonia Mosberger, Nicole Pfenninger, Samyak Shah, Clara Steller, Sabrina Strub und die drei Sonderzeichen

TITEL:

Fokus

LEKTORAT:

Kathrin Reimann

BILDER:

Fotokommission, fotokommission.ch
Maria Feofilova

GRAFIK KONZEPT/LAYOUT/GESTALTUNG

Lorena La Spada

ADMINISTRATION:

Kathrin Reimann, info@polykum.ethz.ch

WETTBEWERBE & VERLOSUNGEN:

Gewinner werden per Mail benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Mitarbeitende und deren Partner sind von Wettbewerben ausgeschlossen

ADRESSÄNDERUNGEN:

Adressänderungen müssen selbstständig unter www.adressen.ethz.ch vorgenommen werden. Sollte kein Postversand mehr erwünscht sein, kann dies ebenso unter www.adressen.ethz.ch angegeben werden (siehe Versendungen > per Post an: keine Postzustellung).

ANZEIGENMARKETING:

Haben Sie Interesse daran, im Polykum ein Inserat zu schalten? Kontaktieren Sie uns direkt. barbara.odermatt@vseth.ethz.ch
– wir würden uns freuen, Sie im Heft zu haben!

DRUCK:

Vogt-Schild Druck AG, Derendingen

AUFLAGE:

Druckauflage 22 100 Exemplare, Mitgliederauflage 20 280 Exemplare (WEMF bestätigt 2020). Das Polykum erscheint 6-mal jährlich.

LESERBRIEFE:

Das Polykum-Team freut sich über Anregungen, Kritik und Lob. Kürzere Leserbriefe haben eine bessere Chance veröffentlicht zu werden. Die Redaktion behält sich vor, Kürzungen vorzunehmen. redaktionsleitung@polykum.ethz.ch

WANTED:

Schreibtalente & Comiczeichner*innen für die Polykum-Redaktion gesucht! Du möchtest kreativ eskalieren? Dann fehlst genau du in unserem Team! Melde dich bei: redaktionsleitung@polykum.ethz.ch

printed in
switzerland





Foto: Silvan Vollenweider

EDITORIAL

Im Fokus

Folge uns
auf Instagram
& Facebook
@polykum.
vseth

Liebe Polykum-Begeisterte

Es ist ein merkwürdiges Gefühl, wenn man im Fokus steht. Noch komischer wird es, wenn man sich bewusst in den Fokus rückt. Dies haben wir vom Polykum-Vorstand mit der Fake-Titelseite gemacht, um darauf aufmerksam zu machen, dass wir Leute für unser Team suchen. Ob es uns gelingt, damit dich, liebe Leser*in, zu begeistern, wird sich zeigen. Das Fotoshooting war so lustig, dass ich nun unzählige (nicht unbedingt vorteilhafte) Bilder von uns habe und wir definitiv wissen: allzu ernst nehmen wir uns nicht. Keiner von uns hätte je gedacht, dass wir einmal die Titelseite zieren würden, sind wir doch im Herzen Schreiberlinge und keine Models. Wir freuen uns immer über neue Mitglieder, die schreiben, zeichnen, organisieren, editieren oder auch modeln würden. Meldet euch jederzeit!

In dieser Ausgabe geht es nicht nur um uns, nein, der Fokus kann auf vielem liegen: Wie man konzentriert und motiviert arbeitet oder warum es sich lohnen kann, Generalist, anstatt Spezialist zu sein. Der ETH-Store wird unter die Lupe genommen und die Fokussierung bei der Kamera. Anna beleuchtet, warum Substanzen missbraucht werden, um sich besser zu fokussieren. Beim People of ETHZ kommen Menschen an der ETH zu Wort, die sonst eher im Hintergrund sind. Und natürlich gibt es wieder zahlreiche Extras.

In diesem Sinne: Hokus Pokus, hier kommt der Fokus!

Céline

Céline Jenni, Redaktionsleitung Polykum
redaktionsleitung@polykum.ethz.ch

Das Polykum ist ein Magazin des

vseth Verband der Studierenden an der ETH

VSETH

WORD OF THE PRESIDENT	6
Halfway through	
HOPO-COLUMN	7
Workshops, Games & Food	
SORRY	8
Wenn alles drunter & drüber geht	
PIN-UP BOARD	9
What Was and What Will Be	
FACHVEREINE	10
Mitmachen, sich engagieren & Spass	

ETH WELT

ETH SHOP	12
Von der Selbsthilfe zur AG	
PEOPLE OF ETH	14
Fokus auf Menschen „hinter der Kulisse“	

FOKUS

CELESTIAL MOTIONS	16
Movements in the Sky	
MEDITATION	17
Ein Versuch der Achtsamkeit	
FOKUSSIERT IM FLOW	18
Tipps für mehr Konzentration	
KLICK KLICK	20
So fokussiert die Kamera	
VORURTEILE	22
Wie wird Wissen optimal verteilt?	
GENERALIST VS SPECIALIST	23
Focus on Various Career Avenues	
KLIMAWANDEL	24
Einblick in die Schicksale von Betroffenen	
FOCUS AT ANY COST	26
Substance Abuse & Hidden Costs	

EXTRAS

POETIC INTERMEZZO	29
A Personal Story about Focus & Distraction	
WOW VS. UGH	30
Über die Preiserhöhung in der Mensa	
KRUXEREI	31
Der neueste Fall der drei Sonderzeichen	

Zum Titelbild

Das Gewinnerbild unseres Fotowettbewerbs stammt von Christoph Ramseier. Wir danken und gratulieren. Willst auch du unser Cover zieren? Mach mit beim aktuellen Fotowettbewerb. Alle Informationen findest du auf Seite 4.

WORD OF THE PRESIDENT

Halfway through



Dear fellow students

The semester is flying by – days are getting shorter, weather is getting colder, and we are already in the ninth week of the semester. Now it's time to hang on and to continue your study efforts! We all know how difficult it can be to stay motivated at this point in the semester, but Christmas, and the end of the Semester are coming quicker than you think.

Fortunately, ETH has relaxed the Corona restrictions for events. This means that VSETH, and its study associations, have a lot to offer for you again. This includes the PapperlaPub, our bar run by students, which has reopened after three semesters. Every Wednesday evening from six p.m. onwards, PapperlaPub offers cold beer at student prices in a cosy atmosphere in the CAB – just drop by!

The study associations are also expanding their offerings again, with events such as sushi nights, poker tournaments, *Tichu* evenings, and much more. In particular, the famous *Fachvereins-Fondues* are possible again and believe me, the experience is worth a visit. So if you need a distraction from lectures, series and studying in general, it's worth taking a look at what your study association, and VSETH are organising at the moment.

But the good news don't stop there. At the beginning of October, ETH conducted a survey on vaccination among ETH members, i.e. students and employees. The survey was completed by 54% of ETH members! Thanks to all of you who took the time to fill out the survey. For VSETH as your representative towards the ETH, the collected data is extremely valuable. Thanks to the knowledge that almost 95% (!) of the students at ETH have received at least one dose of a vaccine against Covid, we can demand less stringent Covid rules from the ETH and have a good chance of being successful.

However, caution is still required. Last year, ETH had to stop face-to-face teaching at this time of the year. Even though things are looking much better this year thanks to vaccinations and certificates, it's not the time to stop our efforts. Together we'll achieve the last step out of this crisis.

There is one more thing I would like to point out at the end of my column: the website help. vseth.ethz.ch. There you can find a list of various contact points and help places from VSETH and ETH. If you ever find yourself in a situation where you don't know who to turn to, or you experience wrong-doing at ETH, it's worthwhile to take a look on the website for places that can help you. You will find everything from free psychological counselling over financial aid to places of contact for administrative questions in your studies. If you can't find an answer on this page, you can always contact us, the VSETH, we are there for you.

On behalf of the entire VSETH board, I wish you all a successful second half of the semester!

Yours,
Nils

HOPO-COLUMN

Hopo-Weekend Recap

From the 22nd to the 24th of October, 35 motivated students interested in university politics made a trip to Pizol, St. Gallen, or a weekend filled with workshops, games and amazing food. by Mara Bless & Leah Mönkemöller

Once every semester the *FR-Präsidium* (*Präsidium des Fachvereinsrats*, Chair of the Associations Council) organises this retreat formerly known as *FRUKDuK* (an acronym formed by the different committees for student participation at ETH). The goal of the weekend is to exchange ideas and thoughts on various ongoing topics connected to university politics. This includes participation culture in VSETH, the future of digital platforms for teaching (Moodle, Ilias, ...) as well as new projects like a festival of nations or a VSETH student helpdesk. During the weekend, new FR delegates and interested students can socialise with former and current VSETH actives and benefit from their experience.

Financed by Prince of Liechtenstein

Starting at Zurich HB on Friday afternoon, we made our way south to Bad Ragaz. The last stretch of the ride to our cabin included a fifteen-minute gondola ride in complete darkness and in the midst of fog. The kitchen team greeted us with warming fajitas and after preparing our beds, we set off for the first group activity, a torch walk in the darkness, accompanied by quizzes and challenges. We were confronted with everything – from a sketch about our funniest everyday moment at ETH over convincing the *SpeA* (*Spesen- und Entschädigungsausschuss*, Expense and Compensation Consulting Board) to

accept a random expense proposal to answering questions about VSETH history. Did you know that *StuZ1* (*Studentisches Zentrum*, student center), the former home base of the VSETH board and events, was financed by the Prince of Liechtenstein and selling the VSETH holiday home? After learning this and other random facts, we warmed up with some mulled cider and finished the day with cheesecake and karaoke.

Evaluations, discussions and a mysterious murder

Saturday morning we were woken up by the tune of “*Guten Morgen Sonnenschein*” and the smell of French crêpes. The first round of workshops was held on the topics of a student helpdesk, roleplaying an *UK* (*Unterrichtskommission*, Teaching Committee) and evaluating VSETH structures. Participation, integration of international students and exchange between the *FV* (*Fachvereine*, Student Associations) were covered in the second round of workshops. After eating delicious Tamatar Paneer, a part of the group set out for a hike to enjoy the beautiful now fog-free scenery. Strengthened by a vegan “*Berliner*”, the last round of workshops discussing knowledge transfer of functional know-how and the future of digital tools began. Before the autumnal themed dinner matching the outside atmosphere of red and golden trees covered by the setting sun rays, the groups sat together to exchange results about the discussed topics.

The evening game – created by one of the group leaders – shifted us back into the middle age. As an assembly of seven people (changing each round), we had to figure out the mysterious murder of a Sarganser tradesman to save our village from the retribution seeking Sarganser army.

For some of us the evening and late night dance party ended solely because the next morning – once more with a delicious breakfast – already dawned. Happy to relax on the train ride home after some exhausting house cleaning, we set off again to Zurich.



«In Details» fokussiert

Es gibt Tage im Jahr, da läuft alles drunter und drüber und man weiss nicht mehr, wo der Kopf steht. Für die Redaktionsleitung, das Korrektorat, die Layouterin und gewisse Personen vom Vorstand ist das meist in der Produktionswoche des Polykum der Fall. von Céline Jenni fürs ganze Polykum-Produktionsteam

Wenn die Artikel fertiggeschrieben wurden von den Schreiberlingen, dann landen die Texte erst einmal bei mir. Nach einem kurzen Überfliegen, ob soweit alles in Ordnung ist, werden die Artikel an verschiedene Personen des Redigiereteams verteilt und redigiert. Wenn die Artikel von den entsprechenden Autor*innen finalisiert wurden, dann bekommt das Korrektorat die Texte und von dort gehen sie nachher zur Layouterin weiter.

Von grauen Haaren, verlorenen Nerven und der Freude

So spannend es auch ist, jeden einzelnen Artikel durchzulesen, zu redigieren, manchmal auch mit den Autor*innen zu diskutieren, so nervenaufreibend kann es auch sein. Mindestens etwas läuft garantiert immer schief. Manchmal sind es verspätete Texte, manchmal Fotos in zu schlechter Qualität, manchmal fehlende Angaben zu den Autor*innen, manchmal kommt das Feedback zu spät, manchmal wartet man vergebens auf eine Antwort, manchmal spinnt der Computer oder die Programme und und und ... Das ganze Team hat bestimmt schon einige graue Haare bekommen und mehrere Nerven an die Produktionswoche verloren. Wenn endlich alles im Heft beisammen ist, kommt schon bald der

beste Part: endlich die erste fertige Version des Polykum durchzusehen. Dabei geht es v.a. darum, dass allfällige Fehler entdeckt und kleinere Mängel ausgebessert werden. Nach mehreren Überarbeitungsversionen kann das Polykum der Druckerei zugestellt werden und wir können uns dann darauf freuen, schon bald die gedruckte Version in den Händen zu halten.

Eine grosse Entschuldigung

Da wir mit einem Acht-Augen-Prinzip arbeiten, müsste man nun annehmen, dass wirklich auch alle Fehler entdeckt werden, insbesondere größere Schnitzer.

Leider ist das gerade in der letzten Ausgabe nicht passiert. Wir hatten irrtümlicherweise nicht «People of VSETH» als Titel, wo sich der neue VSETH-Vorstand vorgestellt hat, sondern immer noch «People of Polykum» stehen. Für diesen Fauxpas möchten wir uns nun beim ganzen VSETH-Vorstand entschuldigen und ebenso bei euch, liebe Leser*innen! Der Titel war wahrscheinlich zu offensichtlich falsch, dass wir das einfach übersehen und uns in kleineren Details verloren haben. Bei dieser Ausgabe hoffen wir nun, dass wir den Fokus behalten konnten und uns in Zukunft so ein Fehler nicht wieder passiert.

VSETH Vorstand Strategie- Weekend

Unter der Woche arbeitet der VSETH Vorstand an wichtigen Geschäften und Projekten im Bereich Hochschulpolitik. Was er an den Wochenenden erlebt, erfahrt ihr in diesem Beitrag. von Clara Steller

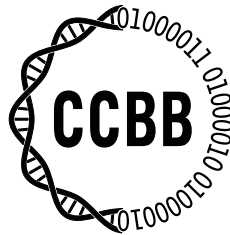
Nun ist die Zeit wieder so schnell vergangen! Vor zwei Wochen durften wir (zehn VSETH Vorstandsmitglieder) ein schönes Wochenende im Zürcher Oberland zusammen geniessen. Dort hatten wir Gelegenheit, uns besser kennen zu lernen und das restliche Herbstsemester strategisch zu planen. Wir haben uns darüber ausgetauscht, was es in einem Team für Eigenschaften braucht, um gute Arbeit zu leisten und sich wohlzufühlen. In Zweiergruppen vertraten wir uns die Beine in der Herbstsonne und in kleinen Teams kochten wir das Abendessen. Morgens wurden wir vom Duft von *Banana Pancakes* oder Waffeln geweckt, während wir den Tag mit Karaoke und später im Schein des Vollmonds ausklingen lassen konnten. Getrunken, getanzt und sehr viel gelacht wurde natürlich auch, wir haben ja eine Tradition zu bewahren! Am Sonntag gab es dann einen Grossputz und das Haus wurde sauberer verlassen, als wir es vorgefunden haben. Sowas geht nur mit einem tollen Team <3

VSETH PIN-UP BOARD

TEXTE VON JONATHAN & MARTIN,
BAPTISTE LUCAS & ROXANNE RAIS

COMMITTEE FOR COMPUTATIONAL BIOLOGY AND BIOINFORMATICS (CCBB)

The Committee for Computational Biology and Bioinformatics (CCBB) is meant for every person with an interest in bridging Computer Science and Biology. We happily answer questions from students wanting to know more about the field and we invite everyone to join our career event to get a glimpse of what the related industry looks like. Moreover, we take care of the students from the CBB Master. So whatever you're studying at the moment, if you're fascinated by Quantitative Biology, please join us!



CHALLENGE EPFL-ETHZ

Challenge EPFL-ETHZ organises a four-day ski competition between EPFL and ETHZ. To select motivated participants other cool events are organised on both campuses. Recently about 250 students took part in the Challenge Runs in Lausanne and Zurich. Congratulations to all of you, it truly was a difficult run! Follow [challenge_epflethz](#) on Instagram to get all infos in exclusivity.



AFREZ – ASSOCIATION DES ÉTUDIANTS FRANCOPHONES DE ZURICH

Have you ever seen our Crêpes Stand on the Polyterrasse over the lunch break? You cannot miss us with our big strawberry logo! Everyone is welcome to enjoy a delicious Crêpe and that free (of course every donation is very welcome)! We are happy about each visitor, but enjoy it much more when people try to order in French! In fact, we are the French-speaker Students Association of Zürich and are organising funny events during the whole year. This year we decided to innovate with our tour of the city (and bars), our friendly speed dating or our Jass evening! Become a member and receive our Newsletter on [afrez.ch](#)! *Le comité t'embrasse et espère te voir tout bientôt!*



VSETH

FACH VEREINE & CO

TEXTE VON LINDA WILHELM, CHRISTIAN KNABENHANS, CORVIN SPIRGI, KAVEH FALAMAKI, ARTHUR COLLINS, ALEXIS PERAKIS, IGOR PODJANIN, CORALINE CELIKER, JAN-PHILIPP KIRSCH & SEAN EGGERSCHWILER



Once again, Cyber Group is proud to have hosted its annual Meet & Greet event on October 20! This event allowed ETH students to meet other students and connect with experts from industry and academia. After introductory keynotes, the students and experts received three fictional scenarios of cyber-incidents, which they had to analyse and tackle together in small groups. We look forward to welcoming you to our Meet & Greet again next year! In the meantime, we organise a ton of other events for cyber enthusiasts. Find us on cybergroup.ch, LinkedIn or Twitter to learn more!



Do you want to practice your English, polish your public speaking and hone your negotiation skills while having fun? ETH MUN is the perfect place for you! Every Thursday from 7 to 9 PM in HG G3 we debate global political issues. This semester we simulate the Security Council and discuss the Afghanistan Crisis. Here you get to represent one of the 15 Security Council members while being able to plan executive actions and negotiate solutions. If this sounds like your cup of tea, check out our website ethmun.org or our Instagram [@eth_mun](https://www.instagram.com/eth_mun) for more information and feel free to join our weekly sessions at any time.



Keine Lust auf schlechtes Bier? Wir sind die Rettung! Die ExBeKo organisiert Events, die sich um gutes Bier drehen. Die Chlausbeerience, unser wichtigstes Winterevent, ist ein Craftbierfestival für Studierende, welches jedes Jahr an einem Tag im Wintersemester stattfindet. Dieses Jahr ist es der 3. Dezember. Drei Brauereien sind vor Ort, um ihre Biere zu präsentieren. Dazu machen wir das ganze Jahr Events wie Tastings oder Brauerei-Führungen. Mehr Infos findest du auf unsere Homepage exbeerience.ethz.ch oder unsere Facebookseite [fb.com/exbeko](https://www.facebook.com/exbeko). Wir sind immer auf der Suche nach motivierten Leuten, die bei Events helfen wollen. Falls du Interesse hast, schreib ein Mail an vorstand@exbeerience.ethz.ch



Du bist theaterbegeistert? Musikliebhaber:in? Kunstbewunderer:in? Tanzverliebt? Dann sind wir deine Anlaufstelle! Wir ermöglichen Studierenden nicht nur vergünstigten Eintritt zu Kulturinstitutionen der Stadt Zürich, sondern bauen Brücken zwischen Mensch und Kunst, mit Gesprächen, Workshops oder einfach durch unsere gemeinsame Begeisterung für Kunst und Kultur. Bist du interessiert selbst ein Teil davon zu werden? Komm zu unserem gemütlichen Gathering am 8. Dezember 2021 ab 18 Uhr beim CAB (Büro: E-16) und lerne uns bei einer Tasse Glühwein kennen. Melde dich bis zum 06.12 über info@kulturstelle.ch an und erfahre mehr. Mehr Infos zu unseren Events und zu uns findest du auf kulturstelle.ch.



The award-winning pianist Patrizio Mazzola will give you lessons, so that you master the pieces in your repertoire and meet with other musicians. The event will be held at Musik Hug with grand pianos of the highest quality.

The Music Platform organises the event with snacks and beverages offered.

musikplattform.ethz.ch



Welcome to NEO Network, a student think tank based at the largest Swiss universities! Passionate about technology and innovation, we organise Keynotes, Labs and Networking Events with world-class entrepreneurs and leading firms on the hottest topics. Mixing all scientific and tech fields, there's only one question left – are you ready to explore tomorrow's challenges with us?

Check out our events at neonetwork.ch



Are you looking for exceptional beers and delicious drinks? Do you want payable prices? Then look no further – PapperlaPub has all this and more! After over a year, we were finally able to celebrate our grand reopening and return to our regular schedule. Every Wednesday from 6pm to 12am, we run a bar in the Yu&Mi (CAB D 21) where we offer variety of beers and liquors! So come enjoy one of our beers with us, we'd love to see you there! For staying up to date, sign up for our newsletter at cutt.ly/papperlapub. You can also follow us on Instagram @papperlapinsta for all sorts of information, news, and fun!



The WiNaFe or Winternachtsfest is the traditional end of semester party at ETH. It's organised by a diverse group of ETH students and usually takes place on the last Thursday of the autumn semester. We are happy to announce that after three semesters we will finally be able to party once again in person and are looking forward to seeing you there to celebrate the end of this semester. For the first time it will be held at external locations and as always, you can look forward to DJs, dancefloors and more. Follow us on Instagram: @winafe.sonafe and Facebook: @WiNaFeSoNaFe and visit our website: winafe-sonafe.ethz.ch



The student association ZHSS was founded in 2019 for the networking of Croatian students. The purpose of our association is to bring together students interested in Croatian culture and community, to promote exchange between members and to implement projects for the development of the Croatian community. This year will see the organisation of multiple events, including a Bowling night and meetings with academics of Croatian descent. For more information check out our website zhss.ch or our Instagram @zhss.ch.

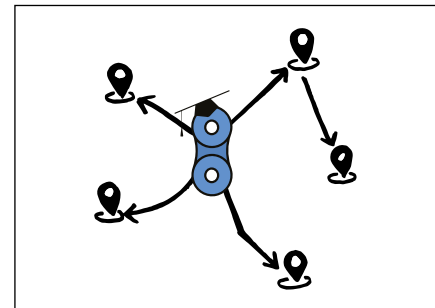


Das Orchester aus Studierenden, Mitarbeitenden und Alumni der ETH und UZH in Zusammenarbeit mit dem musikwissenschaftlichen Verein lädt zu den Winterkonzerten «Grosse Meisterinnen» ein:

- Ouvertüre für Orchester C-Dur von Fanny Hensel,
- Andante für Klarinette und Orchester von Alice Mary Smith,
- Sinfonie in f-Moll von Emilie Mayer.

17./22. Dezember, 19:30 Uhr, Aula UZH (KOL-G-201), Eintritt frei

polyphonia.ch



Einige Jahre nach der Eröffnung seiner ersten studentischen «fix-it-yourself»-Fahrradwerkstatt ist der VELOVE Veloverein in vier Locations angesiedelt: In professionell ausgestatteten Werkstätten auf dem Höngrgerberg, an der UZH, in Winterthur und in Wädenswil helfen sich Studierende gegenseitig, ihre Velos wieder in Fahrt zu bringen. Mitgliedschaft ist für Studierende gratis und gibt Zugang zu einer Velo-befürwortende Community mit Anlässen wie Velo-Flick-Kursen oder gemeinsame Ausfahrten. Wir suchen neue Vorstandsmitglieder – melde dich, wenn du mitwirken möchtest!
velove.ch



Von der studentischen Selbsthilfe zum ETH Store

Jeder Studierende hat wahrscheinlich schon einmal eines der drei Ladenlokale des ETH Stores besucht – doch die wenigsten wissen, wie das Unternehmen ETH Store aus der Studierendenschaft heraus gegründet wurde. von Antonia Mosberger

1959 hatten ein paar Studierende die Idee, den unkoordinierten Papeterieartikel-Verkauf der einzelnen Fachvereine zusammenzuführen. Dazu gründeten sie die «SAB - Selbsthilfegenossenschaft der Studierenden an der ETH», deren erklärtes Ziel es war, «den Studenten die nötigen Arbeitsmaterialien zu günstigsten Preisen zu verkaufen.» An der Gründungsversammlung wurde lange über das Sortiment diskutiert, da sich viele Studierende nicht nur Papeterieartikel wünschten. Die Diskussion erübrigte sich jedoch, als der Vertreter des

Schulrats androhte, dem Laden die Räumlichkeiten an der ETH gleich wieder wegzunehmen, sollten nicht studentische Waren verkauft werden. Daran hielten sich die Studierenden auch weitgehend, mit der einzigen Ausnahme des Schallplattenverkaufs. Ein weiterer Diskussionspunkt war der Name: das Kürzel SAB wurde von einem nicht-studentischen Vorgängerladen (akademische Buchgenossenschaft) kurzum übernommen, weil «die SAB» sich unter den Studierenden bereits als eine etablierte Marke durchgesetzt hatte.

Antonia Mosberger, 21

studiert im Master Maschinenbau. Sie verfolgt mit Interesse die Erneuerungen im ETH Store und versucht, die studentische Sicht einzubringen. Die Quelle dieses Artikels und aller Bilder ist das Buch «Was Studenten bewegt», erschienen im hier+jetzt Verlag.

Protest und Strafe

Um ein Betriebskapital aufzubauen, wurden die Anteilscheine der Genossenschaft zu jeweils fünf Franken das Stück an die Studierenden und Fachvereine verkauft. Der Verkauf der Anteilscheine verlief harzig, denn nur wenige Studieren-



Der VSETH gehörte zu den Mitbegründern der SAB, wie dieser Anteilschein von 1959 zeigt.

de wollten in die neue Genossenschaft investieren. Im Gegensatz zu den Anteilscheinen verkauften sich aber die Waren der SAB hervorragend und so konnte im ersten Geschäftsjahr bereits über 80 000 Franken Umsatz generiert werden – mit einem Betriebskapital von nur 8000 Franken. Die Zürcher Papeterien waren nicht erfreut über die neue Konkurrenz durch die SAB, und einige legten sogar beim Schulrat Protest ein – allerdings ohne Erfolg. Der VSETH bestrafte diese Aktion, indem er von diesen Firmen keine Inserate mehr im «Zürcher Student» abdruckte.

Umzug und Umsatz

Die ersten Jahre waren geprägt von Sorgen über die Finanzierung und über die Platzverhältnisse. Der Verkaufsladen befand sich im Eingangsbereich eines Studentenwohnheims an der Clausiusstrasse 21. Erst 1971 konnte ein eigenes Ladenlokal an der Clausiusstrasse 3 bezogen werden, weil das Studentenwohnheim abgerissen werden sollte. Fünf Jahre später, 1976, konnte die SAB schon wieder umziehen: fast zeitgleich wurden die Ladenlokale auf dem Hönggerberg und in der neu gebauten Polyterrasse eröffnet. Mit dem Umzug wurde auch ein Selbstbedienungssystem eingeführt, was eine grosse Umstellung für die Angestellten und die Kund*innen bedeutete. 1977 hatte die SAB drei Angestellte und erwirtschaftete einen Umsatz von über einer Million.

Rabatte und Umsatzeinbruch

Das Angebot wandelte sich laufend: in den 70er-Jahren wurden neue Taschenrechner und Disketten verkauft, später kamen weiteres Computer-

zubehör, Modellbaumaterialien für die Architekten und Geschenkartikel dazu. Zu Beginn der 90er-Jahre wurde erstmals die zwei-Millionen-Grenze geknackt. Ganz im Sinne der Genossenschaftsidee wurden nun Rabatt-Tage eingeführt, um einen Teil des Gewinns an die Studierenden zurückzugeben. Mitte der 90er-Jahre brach der Umsatz aber ein: der Computer hatte viele Zeichenmaterialien überflüssig gemacht und die Konkurrenz war stärker – und vor allem billiger – geworden.

Heute gehört die ETH Store AG der ETH, den ETH Alumni, dem AVETH – dem sogenannten Mittelbau – sowie dem VSETH. Die ETH Store AG ist ein Zusammenschluss der SAB und der Polybuchhandlung und vertreibt nicht nur Papeterieartikel und Bücher, sondern auch das gesamte ETH Merchandising. Nach wie vor existiert eine studentische Mitbestimmung beim Angebot und den Services in den Stores. Wenn auch du dich im ETH Store einbringen möchtest, dann melde dich unter ethstore@vseth.ethz.ch!



Wer an die Menschen der ETH denkt, denkt wohl zuerst an die Studierenden, Forschenden und Dozierenden. Sehr viel weniger im Fokus stehen all jene, die täglich all die verschiedenen Arbeiten verrichten, ohne die der Betrieb einer Hochschule gar nicht möglich wäre: Logistik, Sicherheitsdienst, Reinigung und vieles mehr. Bei einigen von ihnen haben wir nachgefragt, worauf sie sich in ihrem Alltag besonders fokussieren müssen – und, ob sie sich mehr gesellschaftlichen Fokus für ihre Tätigkeit wünschen.

Um mehr über die Gedanken und Meinungen der Menschen an der ETH zu erfahren, haben wir diese Kolumne People of ETHZ eingeführt. Möchtest du deine Meinung zu unserem nächsten Thema «Stadt» hier äussern? Dann schick uns doch eine E-Mail an redaktion@polykum.ethz.ch

PEOPLE OF ETHZ



Riccardo Giacomello, 25

studiert Comparative and International Studies. Er findet, die Etymologie von *Fokus* (vom lateinischen Wort für Herdfeuer) zeigt klar auf, wie wichtig gutes Essen ist.

Als Teamleiter des Sicherheitsdienstes richtet sich mein Augenmerk auf die Sicherheit der ETH sowie das Wohlbefinden meiner Mitarbeitenden, die im Drei-Schicht-Betrieb arbeiten. Wir legen grossen Wert auf die ständige Weiterbildung der Sicherheitsdienst-Mitarbeitenden, u.a. auch für Erstinterventionen bei Ereignissen wie z.B. einer Evakuation oder einem medizinischen Notfall. Im Sicherheitsdienst liegt die Herausforderung darin, jederzeit bereit für einen Einsatz zu sein, auch wenn die Lage gerade ruhig erscheint. Spezielle Ereignisse können jeden Moment entstehen. Dann ist es wichtig, dass wir einen kühlen Kopf bewahren und bei aller Hektik die Übersicht nicht verlieren.

Wir sind oft unsichtbar und agieren im Hintergrund und tragen dazu bei, dass kritische Ereignisse möglichst rasch bewältigt oder technische Störungen möglichst schnell behoben werden. Der Fokus an der ETH richtet sich vor allem auf Forschung und Lehre. Das ist richtig und gut so, da Forschung und Lehre das Kerngeschäft der ETH sind. Es ist aber immer wieder schön, wenn die ETH-Angehörigen positive Rückmeldungen geben und unsere Arbeit schätzen, da wir einen wichtigen Beitrag für die betriebliche Sicherheit leisten.

DARIO GANGEMI, TEAMLEITER SICHERHEITSDIENST

Während dem Mittagsservice fällt für uns am meisten Arbeit an. Das ist der Zeitpunkt, während dem alle Hände in der Küche und im Restaurant benötigt werden und fokussiertes Arbeiten sehr wichtig ist. Wenn alle konzentriert sind, läuft auch der Service reibungslos. Aber auch im übrigen Arbeitsalltag, sei dies bei der Anlieferung, der Produktion in der Küche, bei der Beratung von Cateringkunden, Reinigungsarbeiten, der Vorbereitung für den Service usw. ist Fokus wichtig. Jeder einzelne Mitarbeitende trägt einen enorm wichtigen Teil zum grossen Ganzen bei, indem er sich eben auf seine Arbeit fokussiert.

Wir dürfen hier an der ETH täglich tausende Studierende sowie Forschende, Professorinnen/Professoren aber auch Mitarbeitende verpflegen. Ich sehe es als Privileg, dass wir unseren Gästen in den SV Restaurants an der ETH täglich ein frisches, abwechslungsreiches und gesundes Angebot bieten und somit hoffentlich auch einen wichtigen Beitrag zu einem erfolgreichen Arbeits-/Studienalltag leisten können. Dies ist unsere Passion und der Gast steht für uns im Vordergrund oder eben Fokus. Natürlich ist die Arbeit unserer Mitarbeitenden ebenfalls von grosser Wichtigkeit und ich finde es schön und wichtig, dass ihnen gegenüber Wertschätzung gezeigt wird, auch wenn sie im Hintergrund agieren.

LUZIA BACHOFNER, RESTAURANT MANAGER IM RESTAURANT POLYTERRASSE

Unser Fokus liegt klar auf unseren Kundinnen und Kunden. Darauf legen wir grossen Wert. Unsere Kundinnen und Kunden sollen sich auf ihre Kernaufgaben konzentrieren können und wir entlasten sie mit unseren diversen Dienstleistungen im Transportbereich.

Die meiste Arbeit fällt bei uns in den Morgenstunden an. Gestartet wird jeweils um 6 Uhr im ONA (Logistikzentrum) mit dem Beladen der Postwagen. Das anschliessende Ausliefern der Postsendungen in über 60 ETH-Gebäude (Hönggerberg, Zentrum, Aussenstandorte) erfolgt in vier Touren und dauert bis Mittag. Hier müssen wir besonders konzentriert arbeiten, damit die Post richtig zugestellt wird. Neben der Postverteilung sind wir auch für die ETH-Bibliotheken unterwegs, um den Austausch der Bücher zu gewährleisten. Die Fahrerinnen und Fahrer müssen vor allem im Strassenverkehr sehr fokussiert sein.

Neben den festgelegten Touren erledigen wir auch zahlreiche Transportaufträge und befördern alles Mögliche für unsere Kundschaft: Ob Forschungsmaterial, Laborgeräte oder den *Digital Einstein* – unser Fokus bleibt immer gleich. Wir wollen stets eine gute Dienstleistung erbringen.

Wir sehen uns als Teil des Ganzen und sind stolz, für die ETH Zürich arbeiten zu dürfen. Dass der Fokus an der ETH auf den Studierenden, den Forschenden und den Professorinnen/Professoren liegt, ist für uns absolut verständlich. Mit unserer täglichen Arbeit unterstützen wir Lehre, Forschung und Wissenstransfer bestmöglich und leisten direkt oder indirekt einen Beitrag zur Exzellenz an der ETH.

**KATRIN EGGENSCHWILER UND TEAM,
TRANSPORT + FAHRZEUGE, ABTEILUNG SERVICES DER ETH**



Der Fokus meiner täglichen Arbeit liegt klar bei den Vorlesungsaufzeichnungen, deren Zahl in den letzten 18 Monaten von 100 auf 700 pro Woche angewachsen ist. Mir hilft das Home-Office, mich auf diese Aufgabe zu fokussieren und nicht den Überblick über die hohe Anzahl an Aufzeichnungen zu verlieren.

Besonders viel Arbeit fällt rund um den Semesterstart an. Eine Woche vor dem Semester beginnen wir mit dem Programmieren der Aufzeichnungen und Live-Streamings. Die ersten zwei Wochen im Semester gibt es noch viel Arbeit, die technischen Probleme zu lösen und Unklarheiten zu beseitigen, bis sich dann alles eingependelt hat.

Es hat mich nie gestört, dass ich nicht so sehr im Fokus stehe. Und es hat sich auch verändert: Seit der Corona-Krise sind die Vorlesungsaufzeichnungen und das Live-Streaming von Vorlesungen für viele Studierende und Lehrende unverzichtbar und somit sehr in den Fokus gerückt.

MELANIE KOLLER, VIDEO-MANAGERIN, INFORMATIKDIENSTE

Celestial Motions

The motions of the stars and planets have fascinated mankind for ages. Our author reveals the curious connection between focus, cones, and the movements in the sky. by Hung Hoang

The beach wasn't dark and empty as we thought. It was four in the morning, but a group of youths still played cards in the otherwise deserted bar. Finding a spot as far away from them as possible and shielding our eyes from the bright airport nearby, we looked up to the sky. After a while, we saw it, the Perseid meteor shower. Streaks of light briefly crossed the sky.

The 'fireplace' of the solar system

Our fascination with the cosmos isn't a contemporary indulgence but dates back to the early civilisations. For thousands of years, the pinpoints of light have been a source of reverence, artistic inspirations, and scientific advancements. Interestingly, they are also connected to the meaning of the word 'focus' that we use today.

Many sources attributed the first scientific use of 'focus' to Johannes Kepler in his first law of planetary motion. The law states that the planets move in elliptical orbits with the sun as a focus. What is unclear is why Kepler chose this word. In Latin, it means 'fireplace' or 'hearth'. I tend to believe that the sun was regarded as a big fireplace in our solar system, and hence, the appropriateness of the word.

Of focal points and light reflections

As you may recall from high school maths, an ellipse has two foci, and for any point on the ellipse, its distances to these foci add up to the same value. However, a focus plays a role not only in ellipses but also in other conic sections, or simply

Hung Hoang, 32

is a doctoral student in theoretical computer science. He often thinks about foreign lives in distant worlds.

conics. As the name suggests, these are sections of a cone. Depending on how you slice the cone, you may obtain a circle, an ellipse, a parabola, or a hyperbola.

If you place a light bulb at one focus of an ellipse, then all the light emitting from the bulb and reflecting off the ellipse will converge at the other focus. Imagine you want to bend the ellipse to make all the reflecting light come back to the bulb it originated from. You then have to bend the ellipse into a circle. In other words, a circle is the special ellipse whose foci coincide. Next, if you put the light bulb at the focus of a parabola, the reflected light rays end up parallel to each other. This is exactly how torches work! A parabolic mirror reflects the light from a bulb, making a parallel beam of light shine out at the front.

Kepler brings it all together

Another remarkable application of the conics is astronomy. As we have seen in Kepler's first law, the planets in our (or any) solar system have elliptical orbits. In fact, ellipses can approximately describe the orbits of many other celestial bodies, such as asteroids, comets, or binary stars. The comet Swift-Tuttle, from which the Perseid meteors that I was watching originated, is not an exception. Some other comets may have parabolic or hyperbolic trajectories.

What fascinates me is that both the conics and the curiosity about the movements of the stars go all the way back to Ancient Greece. However, the connection between them was only established more than a thousand years later. Kepler's discovery is not only an anecdote about the origin of 'focus' but also a beautiful example of how theoretical mathematical concepts find their ways into applications at a much later date.

Meditation – ein Selbstversuch

Meditation ist eine beliebte und bekannte Methode, seine Konzentration und Achtsamkeit zu verbessern. Unsere Autorin wagt einen Selbstversuch und teilt ihre Gedanken. von Sabrina Strub

Ich sitze im Schneidersitz am Boden, den Rücken gegen die Wand gelehnt. Neben mir liegt das Handy, aus dem Wellenrauschen und eine sanfte Stimme dringen. Ich habe es geschafft mir Zeit zu nehmen für ein paar Minuten Meditation. «Spüre deinen Atem», sagt die Stimme auf schon fast unnatürlich sanfte Weise, «woher weisst du, dass du atmest?» Die Wellen rauschen im Hintergrund. Meine Atemzüge gehen langsam, während ich mich entspanne. Einatmen. Ausatmen. Die kleine Pause wahrnehmen, bevor das nächste Einatmen wieder beginnt. Atmen scheint so etwas Simple und Selbstverständliches zu sein, doch jetzt, wo ich mich darauf konzentriere, entdecke ich vorher nie bemerkte Einzelheiten. Ich spüre den Atemzug im Brustkorb, im Bauch, in den Schultern und fühle die Luft durch die Nase strömen. Wenn ich mich nur darauf fokussiere, kann ich hoffentlich die Berechnungsaufgabe vergessen, die ich vorher nicht habe lösen können, und bin nach der Meditation so entspannt, dass ich den Abend mit einem Film und ohne störende Gedanken geniessen kann. Wie hiess der Film noch gleich, den mir meine Kollegin letzte Woche empfohlen hat? Ich könnte ihr schreiben und sie fragen. Oder fällt mir der Titel wieder ein? Ich könnte auch einfach schauen, was im Fernsehen läuft. Ich glaube, der Filmtitel hatte etwas mit Hexen zu tun. Oder waren es Magier?

Ablenkende Quergedanken

«Spüre den Moment, in dem die Einatmung in die Ausatmung übergeht», sagt die Stimme aus dem Handy. Erst da bemerke ich, dass ich abgescweifft bin. Meine Gedanken sind flinke, kleine Wesen, die hierhin springen und dorthin sausen

und sich nur ungern von mir vorschreiben lassen, worauf sie sich fokussieren sollen. Besonders, wenn es sich um etwas so Gleichmässiges und Unspektakuläres handelt wie einen Atemzug. Sie festhalten zu wollen ist, als wollte ich Wasser in den Händen halten, ohne dass es mir durch die Finger rinnt.

Aber vielleicht geht es beim Meditieren auch gar nicht darum, meine Gedanken zwanghaft nur auf eine Sache fokussieren zu wollen. Jeder, der schonmal versucht hat zu meditieren, dürfte ablenkende Quergedanken kennen. Sie lassen sich nicht einfach abschalten oder aus dem Kopf aussperren. Aber ich kann versuchen, sie zu erkennen und wieder ziehen zu lassen wie die Wolken am Himmel und dann zurückzukehren zu dem, was im Moment gerade ist, anstatt ihnen nachzugehen und mich darin zu verlieren. Diese Fähigkeit, störende Gedanken loslassen zu können, ist über das Meditieren hinaus in vielen Alltagssituationen wertvoll.

Ich sitze immer noch im Schneidersitz am Boden, die Wellen rauschen. Ich schliesse erneut die Augen und versuche mich auf meine Atmung zu konzentrieren und nicht daran zu denken, dass die abschweifenden Gedanken von eben ein gutes Thema für den Polykumartikel wären, den ich unbedingt noch schreiben sollte. Ich habe auch schon eine Vorstellung, wie ich den Text aufbauen möchte. Seufzend stehe ich auf und setze mich an den Schreibtisch, um die Ideen aufzuschreiben. Immerhin habe ich jetzt die Grundlage für meinen Text. Mein Atem geht wie von selbst, ganz automatisch und ohne jegliche Aufmerksamkeit von meiner Seite. Meine innere Ruhe habe ich immer noch nicht gefunden.

Sabrina Strub, 23

studiert Bauingenieurwissenschaften und absolviert momentan ein Zwischenjahr. Sie hat es bisher nicht geschafft, Meditation zu einem fixen Bestandteil ihres Alltags zu machen.

Fokussiert im Flow – Finde den Fokus

Einfach hinsetzen und arbeiten. Konzentrationsfähigkeit ist eine Eigenschaft, mit der es sich leichter durchs Leben geht. Aber: Was hilft, wenn der Fokus verloren geht? Unsere Autorin hat die Tipps der Psychotherapeutin Sylvie Branchereau von der psychologischen Beratungsstelle für Studierende zusammengefasst. von Julia Kamml

Alles wunderbar für jene, die in zwei Sekunden von null auf produktiv umschalten. Diejenigen können sich scheinbar mühelos in irgendeine relevante Aufgabe vertiefen, ohne sich ablenken zu lassen. Aber was tun, wenn der Laptop zwar aufgeklappt vor einem steht, die Unterlagen bereitliegen, aber unzählige YouTube-Videos, Instagram oder andere soziale Medien doch spannender sind als der Lernstoff? Was, wenn die Überwindung zum Lernen zur Qual wird? Ist es möglich, sich selbst zu überlisten? Den inneren Schweinehund zu bezwingen? Oder liegt es nicht nur an uns selbst?

Ein häufiges Problem

«Konzentrationschwierigkeiten sind als Beratungsanliegen in jedem Fall ein häufiges Thema, mit dem die Studierenden zu uns kommen», sagt Sylvie Branchereau von der psychologischen Beratungsstelle für Studierende der UZH und ETH.

Die Symptomatik tauche auch nicht unbedingt isoliert auf, sondern oft in Verbindung mit Motivationsschwierigkeiten oder hohem Leistungsdruck. «Wichtig ist, die Symptomatik im Kontext der Ratsuchenden zu verstehen», denn jede Symptomatik bette sich in eine Lebensgeschichte und Lebensphase ein.

«In einem ersten Schritt hat jede*r die Möglichkeit für sich selbst herauszufinden, wo die aktuellen Schwierigkeiten und die Ursachen der eigenen Konzentrationsproblematik liegen.» Selbst-

analyse und Ehrlichkeit sind unumgänglich – den Dingen auf den Grund gehen, um Blockaden lösen zu können. «Wieso kann ich mich jetzt gerade nicht konzentrieren?» – das ist die zentrale Frage und jede*r muss sie sich stellen um Ursachenforschung zu betreiben. Dabei empfiehlt Sylvie, auf die Suche nach möglichen äusseren und inneren Störfaktoren zu gehen.

Die richtigen Bedingungen schaffen

Zunächst sollten äusserlich die besten Bedingungen geschaffen werden, um sich gut konzentrieren zu können. Ein ruhiger Arbeitsplatz mit wenig Ablenkung hilft, den Fokus auf die anstehenden Aufgaben zu lenken. Das Umfeld in diesem Sinne zu verändern ist wichtig. Das Smartphone in einen anderen Raum zu legen und andere Störfaktoren auszuschalten, kann helfen, sich bei mangelnder Selbstdisziplin zu überlisten.

Arbeitsstruktur und Lernplanung sind essentiell. Sie helfen, bei der Sache zu bleiben.

Während der Pandemie ist für viele die gewohnte Struktur weggefallen: kein Grund mehr, früh aufzustehen, um rechtzeitig in der Vorlesung zu sein. Der ganze Tag wird zu Hause verbracht, egal ob im Pyjama oder der Jogginghose, in der Onlinevorlesung ist das egal.

Wichtig ist es aber, eine Routine zu haben. Den eigenen Rhythmus zu finden und zu erkennen, wie man selbst funktioniert. Wann machen Pausen Sinn? Welcher Lerntyp bin ich? Zu welcher Tageszeit bin ich am produktivsten? Das sind Fragen, die bewusst machen, was einen hemmt. Manchmal haben Studierende auch nur mit bestimmten Fächern zu kämpfen und fühlen sich blockiert. Dann kann es laut Sylvie helfen, sich mit anderen auszutauschen, um Dinge zu verstehen – oder einfach mit einem Fach, das einem mehr liegt ein-

Julia Kamml, 32

PhD in Computational Mechanics, ist auch nicht immer top fokussiert. Sie hat festgestellt, dass es bei ihr von der Tagesform abhängt. Mittlerweile kann sie das akzeptieren und geht dann einfach eine Runde an die frische Luft – wenn sie allerdings im Arbeitsflow ist, kann sie auch mal die Welt vergessen.

zusteigen, um positiv zu starten oder überhaupt starten zu können, wenn Anfängen ebenfalls eine Problematik darstellt. Das Unterteilen von Aufgaben in einzelne Pakete und das Definieren von Zielen der einzelnen Etappen, egal ob tage- oder sogar stundenweise, sollen die Gedanken auf das Wesentliche lenken. So verliert man sich nicht so leicht im grossen Ganzen und kann auch mal Pausen einlegen.

Pausen und Ruhe sind wichtig

Pausen sind generell ein Thema: Zeit für Hobbys und Abschalten ist genauso wichtig. «Realistische Tage planen! Man kann nicht 24 Stunden auf Höchstleistungsniveau funktionieren», sagt auch Sylvie.

Sind die Tage zu vollgepackt mit Arbeit und fehlt der Ausgleich, kann das unter Umständen kontraproduktiv sein, weil das viel Druck schafft, durch Erwartungshaltung an sich selbst.

Eigene Grenzen muss man akzeptieren. Es ist normal, dass man beispielsweise nach einer Prüfungszeit, in der es extrem viel zu leisten gab, eine Ruhephase braucht, um sich zu sammeln.

Andererseits können wir auch emotional belastet sein. Wenn es Dinge gibt, die einen akut mehr beschäftigen, können wir unsere Aufgaben aus dem Blick verlieren, weil wir die Kapazitäten anderswo brauchen. Diese Dinge sind sehr individuell, jeder Mensch reagiert anders auf bestimmte Lebenssituationen und die Gefühlswelt lässt sich nur schwer steuern.

Liebeskummer, Streitigkeiten mit Freunden, Stress in der WG, Krankheiten oder Todesfälle im nahen Umfeld und und und – diese Dinge können den Fokus komplett verschieben. Wie gut jemand mit solchen Belastungen umgehen kann, hängt von der Resilienzfähigkeit des einzelnen ab.

Im Zusammenhang mit unterschiedlichen Bewältigungsstrategien rät Sylvie: «Wenn man gerade belastet ist, kann es beispielsweise hilfreich sein, sich zu einem bestimmten Zeitpunkt am Tag bewusst damit auseinanderzusetzen. Es ist besser sich bewusst Zeit zu nehmen, als die Dinge wegzuschieben und sie dann immer im Hinterkopf zu haben und sich nicht mehr fokussieren und konzentrieren zu können.»

Die Motivation finden und Blockaden lösen

Motivation – sie kann uns beflügeln, wenn wir sie haben, dann arbeiten wir tagelang, sind so stark fokussiert, dass wir die Welt um uns vergessen. Genauso können wir in ein tiefes Loch fallen, wenn sie fehlt. Konzentrationsprobleme treten oft zusammen mit Motivationsschwierigkeiten auf. Auch hier ist Ursachenforschung gefragt: Womit hat der Motivationsverlust zu tun? Wann bin ich motiviert? Wann nicht? Was nimmt mir die Motivation? Im Flow heisst Leichtigkeit – Konzentrationsprobleme bei Leistungsdruck sind ein Thema

für sich, etwas blockiert, deswegen geht es nicht voran.

Sogenannte eigene Antreiber sind dabei oft ein Thema: Die innere Stimme, die permanent ins Ohr flüstert «Streng dich an!» Trotzdem denkt man gleichzeitig «Ich kann nicht» – und ist blockiert. Was also tun, wenn man in dieser Blockade feststeht?

«Manchmal kann es helfen, Abstand zu gewinnen, um sich einem Fach oder einer Hausarbeit wieder annähern und sich damit auseinandersetzen zu können», sagt Sylvie. «Sich selbst immer mehr anzutreiben, der Gedanke, dass man Muss ist dann kontraproduktiv. Das sollte man erkennen und sich dann die Zeit nehmen, zu analysieren, wieso man nicht kann, und was dahintersteckt.»

Wieso kann ich nicht? Bin ich gerade müde? Habe ich heute schon eine Pause gemacht? Solche und weitere Fragen können helfen. Die Blockade aufzulösen ist wichtig, manchmal braucht es dafür aber Hilfe von aussen – den Austausch zu suchen und dadurch Abstand zu finden, sich Gedanken zu machen, wieso es nicht vorwärtsgeht. «Sich aktiv Zeit zu nehmen, selbst zu analysieren, wo die Schwierigkeit liegt, das ist essentiell.» Erst wenn es Verständnis dafür gibt, kann man die Situationen so ändern, dass die Dinge wieder ins Laufen kommen.

Wann soll ich mir professionelle Hilfe suchen?

Sylvie: «Manchmal verliert man sich durch das Funktionieren und Leistung erbringen. Es ist wichtig, diese Momente, in denen man nicht mehr so funktioniert wie gewünscht als nicht bedrohlich zu empfinden. Sondern, dies zunächst zu akzeptieren, dann zu verstehen und vor allem achtsamer mit sich umzugehen.»

Wann der Zeitpunkt gekommen ist, sich Hilfe zu suchen, das lässt sich nicht generell festmachen. «Aber sobald der Wunsch besteht, mit jemandem neutralen und professionellem über sein Anliegen zu sprechen, oder man merkt, dass man selbst gerade nicht weiterkommt, kann man bei uns einen Beratungstermin vereinbaren. Wir klären dann gemeinsam in einem Erstgespräch, wo genau die Problematik liegt und sind dann beratend und unterstützend für die Studierenden da.»

Die Inputs zu diesem Artikel

kommen von Sylvie Branchereau

Sylvie Branchereau ist Fachpsychologin für Psychotherapie und eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin. Seit 2019 arbeitet sie an der psychologischen Beratungsstelle für Studierende der UZH und ETH und bietet dort Beratungen auf Deutsch, Englisch und Französisch an.



Bilder: Maria Feoflova

Mit dem Fokus können Fotograf*innen künstlerische Effekte hervorrufen.

Klick Klick: Fokussierung bei der Kamera

Den richtigen Fokus zu finden, ist nicht immer einfach. Zum Glück gibt es zumindest beim Fotografieren technische Hilfe. Unsere Autorin erklärt, wie das geht, und auf was man achten sollte. von Nicole Pfenninger

Der Herbst ist da in voller Pracht. Bei einem Spaziergang durch einen Park betrachte ich Blätter in allen möglichen Herbstfarben. Diesen einen Baum finde ich besonders schön. Ich zücke meine Kamera und drücke ab. Auf dem Display erscheint eine genaue, scharfe Abbildung meines Motivs. Dabei habe ich mir keine Gedanken um die Fokussierung gemacht. Das Bild ist automatisch scharf. Doch wie macht die Kamera das?

Nicole Pfenninger, 20

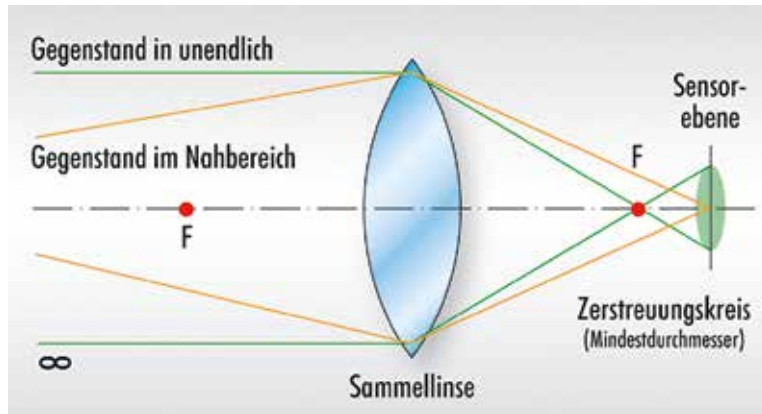
studiert HEST und benutzt zum Fotografieren ausschliesslich ihr Smartphone.

Wieso muss fokussiert werden?

Das Fokussieren ist notwendig, da sich bei der Verwendung eines Objektivs nicht alle Lichtstrahlen im selben Brennpunkt treffen. Das bedeutet, dass nur die Punkte, deren Brennpunkt auf der Bildebene liegen, scharf abgebildet werden.

Durch das Fokussieren wird das Objekt in die Schärfenebene gerückt. Dies kann durch zwei Veränderungen geschehen: Verschiebung der Position des Sensors bzw. des Films oder Veränderung der Position des Objektivs.

Die Abbildung wird als scharf wahrgenommen, wenn die Form auf dem Bild dem abzubildenden Objekt entspricht.



Und wie fokussiert eine Kamera?

Wenn der Auslöser gedrückt wird, fokussieren die meisten Kameras automatisch.

Der Fokus kann aber auch manuell eingestellt werden. Abgesehen von beispielsweise extremen Nahaufnahmen ist dies aber in den meisten Fällen langsamer und ungenauer. Aus Bequemlichkeit wird daher der manuelle Fokus von Fotograf*innen hauptsächlich für künstlerische Zwecke verwendet.

Hilfreich kann der manuelle Fokus aber in Situationen sein, in denen es schwierig für die Kamera ist, zu verstehen, worauf fokussiert werden soll. Zum Beispiel beim Fotografieren eines Schafes durch einen Zaun, fokussiert die Kamera in der automatischen Einstellung möglicherweise lieber auf das Objekt im Vordergrund als das Tier.

Unter gewissen Umständen kann der manuelle Fokus also durchaus von Vorteil sein, weshalb es Neu-Fotograf*innen auch empfohlen wird, sich mit dieser Einstellung vertraut zu machen.

Beim Autofokus wird die Position des Objektivs von der Kamera automatisch eingestellt.

Die Erfindung ist relativ neu. Sie erschien 1977 erstmalig auf dem Markt. Das Objektiv be-



sitzt mehrere Motoren, die über die Kamera gesteuert werden. Die Linsen im Objektiv werden so vor- und zurückbewegt, bis die Scharfstellung erreicht ist.

Die ersten Autofokus-Kameras hatten nur einen Autofokus-Sensor in der Mitte des Bildes. Im Laufe der Zeit erschienen aber Kameras mit mehreren Sensoren.

Heutzutage gibt es sogar Kameras mit dem sogenannten «Augen-Autofokus». Dabei identifiziert die Kamera ein Auge und fokussiert darauf. Bei Bewegung wird das Auge getrackt und bleibt weiterhin scharf. Dies funktioniert auch bei Augen von Tieren.

Phasenerkennung und Kontrasterkennung

Bei der Phasenerkennung erkennt die Kamera, in welche Richtung und wie stark fokussiert werden muss. Dabei wird eine Spiegeltechnik verwendet, die sehr schnell ist. Das Licht tritt durch die Linse in die Kamera ein und trifft auf einen Spiegel, der vor dem Sensor/Film gewinkelt ist. Nach Durchtreten eines Primars, wird es auf den Sucher reflektiert. Dies ist die Vorrichtung, die zum Anvisieren eines Objekts oder Motivs verwendet wird.

Ein kleiner Teil des Lichts geht allerdings durch den Spiegel hindurch und wird mit Hilfe eines anderen Spiegels auf den Autofokus-Sensor gelenkt. Dieser detektiert, wann eine Abbildung scharf erscheint, indem er das Licht in zwei Bilder aufteilt und diese vergleicht. Der Fokus wird dann so lange verändert, bis die beiden Bilder identisch sind. Der Nachteil der Phasenerkennung ist, dass während der Belichtung des Sensors/Films, nicht fokussiert werden kann. Wie der Name bereits verrät, wird bei der Kontrasterkennung die gesamte Sensorfläche nach Kontrasten untersucht. Dort wo er am grössten ist, wird scharfgestellt. Dieses System funktioniert natürlicherweise schlecht in Situationen, wo der Kontrastunterschied gering ist. So sollte beispielsweise in der Dämmerung ein Hilfslicht zugeschaltet werden. Dadurch wird das Motiv erhellt, der Kontrast klarer und die Kamera kann wieder scharf stellen.

Doch worauf soll die Kamera eigentlich fokussieren?

Grundsätzlich gilt die einfache Antwort: Auf das Hauptmotiv. Allerdings gibt es auch eine künstlerische Freiheit. Schlussendlich kommt es darauf an, was für einen Effekt das Bild haben soll.

Der Autofokus kann einmalig *single-servo* geschehen oder kontinuierlich *continuous servo*. Hier gilt die Faustregel: Für stille Objekte, wie Landschaften oder Gebäude, wird der *single-servo* verwendet, da eine mehrmalige Fokussierung nicht wirklich notwendig ist. Bei Motiven wie Wildtieren oder Sportlern sollte hingegen die *continuous-servo*-Einstellung verwendet werden.

Generalisten, Spezialisten und T-Profile

Menschen tendieren dazu sich in ihrem Wissen entweder breit oder fokussiert aufzustellen. Unsere Autorin beschäftigt sich mit den Vorurteilen gegenüber den Generalisten und mit der Frage, ob es nicht doch noch mehr Möglichkeiten gibt, sein Wissen zu verteilen. von Leonie Liesen

Mit dem Studium entscheidet man sich für eine Richtung, für einen Fokus im Leben und insbesondere in seinem zukünftigen Arbeitsleben. Damit treffen die meisten von uns ihre erste grosse Entscheidung in ihrem Leben. Ein Grossteil entscheidet sich für ein Studiengang, der sich auf ein Fachgebiet beschränkt, wie Chemie, Biologie oder Physik. Natürlich gibt es auch Fächer die einen breiteren Bereich abdecken, dazu gehören an der ETH zum Beispiel die interdisziplinären Naturwissenschaften.

Doch in den Kommentaren, die man mit der Wahl eines breiter aufgestellten Faches zu hören bekommt, schwingt immer ein bitterer Unterton mit. So hört man zum Beispiel: «Und was kannst du dann damit machen?» oder «Findest du damit überhaupt einen Job?»

Verlorene Alleskönner?

Generell sind Menschen die Generalisten sind, weniger geschätzt von der Allgemeinheit. Wohl weil sie Vieles schemenhaft wissen, aber kein umfangreiches Wissen über ein Thema haben. Im Englischen gibt es das Sprichwort: «*jack of all trades, master of none*», auf Deutsch übersetzt: «Ein Alleskönner, ein Meister von Nichts». Meistens wurde es in den letzten Jahren als Beleidigung benutzt, jedoch war es früher ein Kompliment, den eigentlich war das Sprichwort länger: «*a jack of all trades is a master of none, but oftentimes better than a master of one*». Der ganze Satz besagt also, dass ein Alleskönner meistens besser ist als ein Meister einer bestimmten Fertigkeit.

Als «*jack of all trades*» kann man sich im realen Leben manchmal etwas verloren fühlen, besonders im Internet hört man immer wieder

von Menschen, die eine Passion, ein Ziel in ihrem Leben haben. Sie fokussieren sich nur auf dieses eine Thema und wissen so gut wie alles darüber und werden dafür bewundert. Dabei werden in einigen Jobs Alleskönner sogar bevorzugt, bei Entwicklern zum Beispiel, denn es ist immer vorteilhaft Verständnis für mehrere Programmiersprachen zu besitzen.

Generalist mit Vertiefung

Seit einiger Zeit wird auch das T-Profil oder auch «*T-shaped*» als eine weitere Möglichkeit bekannter. Schon vor mehr als 20 Jahren wurde es für den IT-Bereich entwickelt und bezog sich dort auf die vielseitigen Berufsanforderungen. Hierbei vertieft sich der Generalist zusätzlich in einer Fachrichtung, bewahrt sich jedoch gleichzeitig sein breites Einsatzgebiet. Der waagerechte Strich des T bildet das sogenannte «Breitenwissen», das für den Generalisten typisch ist, und der senkrechte das Fach- und oder Spezialwissen, welches vom Spezialisten stammt. In der 1990er-Jahren übernahm IBM das Konzept für die Weiterbildung ihrer Mitarbeiter. Sie sollten ein sehr solides Fachwissen haben, aber auch ein Breitenwissen, damit sie ihr Fachwissen im Umgang mit Kunden effektiv einsetzen können.

Mit einem ständigen Wissensdurst für Neues trotz man auch der Gefahr bequem zu werden und sich weniger fortbilden zu wollen. Denn in der heutigen Arbeitswelt verändert sich tagtäglich so viel, dass man es sich nicht leisten kann, auf seinem jetzigen Wissenstand stehen zu bleiben. Erfolgreich im Job zu sein, heisst offen für Veränderungen zu sein.

Leonie Liesen, 22

studiert Erd- und Klimawissenschaften und kann generell alles, aber nichts richtig.

Generalist vs. Specialist

With work opportunities increasing and more diverse than ever before, it's a great time to be alive. But choosing the right path and finding one's calling has become more complex. In consultation with ETH Career Center, our author discusses the various career avenues a student can select.

by Samyak Shah

Since 'work' constitutes close to a third of a person's adult life, it's important to make sound decisions about it. In a company or in academia, one can work as a generalist who knows many skills and ideas and can often understand the bigger picture or as a specialist who is an expert in a particular field.

What are a generalist and a specialist?

A generalist is a person who is knowledgeable about many topics and has a wide array of diverse interests and skills. People in significant leadership roles are often generalists who are good at coordinating the efforts between departments. They ensure that the company runs like a well-oiled machine.

On the other hand, specialists are experts in their fields of study, and these individuals often hold the expertise that is unique and very niche.

What difference does it make to one's career?

Generalists have the potential of applying their skills across various industries and disciplines, while specialists have the opportunity to focus their energy on staying up to date in their field of specialisation. Both of these career paths have different marketability. Small companies may often choose generalists to benefit from their vast range of skills. Fast-moving companies looking to disrupt the face of the field often prefer hiring specialists who have a deep understanding of a process or a new technology. If the skill of the specialist is in huge demand, it increases his marketability exponentially. For example, a Computer Vision specialist can be in massive demand in the healthcare, gaming and automobile industries!

What are the pros and cons of being a generalist?

Talking about the good things first, generalists enjoy greater career flexibility because their skills are transferable across departments and industries. They are often valuable assets for companies because of their ability to understand all spheres of a product, like the customers, the strategy, the innovation and the marketing. It's also easier for generalists to jump between different roles in the same company or move from one project team to another.

However, generalists often find it difficult to prove their worthiness in a company, especially technology companies, as they aren't experts in a particular area. Generalists also have lower job security given that it's easier to replace them since their skills aren't unique. *Au contraire*, job searching is a breeze for them.

What are the pros and cons of being a specialist?

Specialists due to their specific and unique knowledge have less competition during job hiring. They attract better pay too. However, the specialists' skills may become obsolete in case of technology advancement and they may find it difficult to switch fields. Still, experts say that specialists enjoy greater job security since it's difficult to replace them and they are vital for a company's growth.

How to decide if one should become a generalist or a specialist?

One has to evaluate their interests and introspect about what type of career and role they would enjoy. Personality tests and career counselling may help in this regard. Consider whether you value depth or breadth of knowledge more. A visit to the ETH Career Center can give you fresher perspectives and answer a lot of your questions.

Though the choices one makes during university can lead him on different career trajectories, one must remember that there are different roads that lead to Rome!

I would like to thank the ETH Career Center for its invaluable inputs and for helping me analyse this topic.

Samyak Shah, 21

is an exchange student from the Indian Institute of Technology (IIT) Bombay, India. He studies Electrical Engineering and Data Science. He likes playing tennis.

Klimawandel und Schicksal

Das komplexe Thema Klimawandel wirkt auf uns grösstenteils abstrakt und zukünftig. Dabei sind bereits heute auf dem ganzen Globus Millionen Menschen betroffen, vor allem in der Landwirtschaft. Eine Auswahl von Schicksalen auf der Welt und direkt vor Ort.

von Carl von Holly-Ponientzietz

Somalia – Hitze, Dürre, Regen und Fluten

Für die Hirtin Yurub Abdi Jama sind Trockenperioden nichts Neues. Auf Somalias Frühlingsregen folgt der heisse (!) Sommer. Dieses Jahr wurde es jedoch zu viel. Nachdem zuerst Schafe, dann Ziegen und letztendlich ihr Kamel starben, war kein Ausweg, ausser der Flucht, ersichtlich. Ein generationenübergreifender Lebensstil ging mit Jama und ihrer Familie in diesem trockenen Sommer zu Ende. Mit acht Kindern und einem Mann, der nun im 250 km weit entfernten Zufluchtsort Hargeisa keine Arbeit findet, ist das Überleben hart. Die Stadt Hargeisa ist ohnehin schon von Klimaflüchtlingswellen und hoher Arbeitslosigkeit betroffen, angemessene Flüchtlingscamps existieren nicht. Mit ihrem Schicksal ist Jama jedoch nicht alleine. Aufgrund von extremeren Dürreperioden sind seit 2016 ca. drei Millionen Somalier aus ihren nativen Gebieten in überfüllte Stadtrandviertel vertrieben worden.

Paradoxerweise ist die Intensität der Regenfluten in den letzten 30 Jahren auch angestiegen. Die Erkenntnisse der Klimaforschung deuten jedoch darauf hin, dass sich so Beispiele häufen, da Wetterextreme aufgrund des menschengemachten Klimawandels verstärkt werden.

Ein Kampf um Ressourcen: Mali

Auf der anderen Seite des afrikanischen Kontinents sitzt Mohamad Guindo als Chef eines

Dorfes der Dogon zwischen Rindern und Schafen. Alle Überlebenden des Dorf Yara sind in den Südwesten Malis geflüchtet, nachdem bewaffnete Islamisten des Hirtenvolkes Fulani sie vertrieben und zum Teil getötet hatten. «Es ist sehr schwer, die gegenwärtige Krise zu verstehen. Die Angreifer reden mal vom Heiligen Krieg, mal fordern sie Weideland für ihre Tiere. In Wirklichkeit geht es wohl um unser Ackerland, da dies auch sehr gutes Weideland ist.» Zurückzuführen seien die Übergriffe der Fulani auf die häufigeren Dürren im Norden des Landes. Um alternatives Weideland zu bewirtschaften, folgte die Migration in das Gebiet der Dogonen, in die Mitte des Landes. «Die Folgen des Klimawandels sind dadurch spürbar, dass die Regenzeiten sehr viel unregelmässiger sind, dass der Regen stärker ist, die Überschwemmung grösser sind, aber auch die Trockenzeiten länger», schätzt Hartmut Behrend von der Deutschen Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) die Lage ein.

Im Hinblick auf das Bauernvolk der Dogonen meint er: «Der Ackerbau wird sehr unsicher, weil niemand weiss, wann er aussäen soll.» Es sind demnach nicht nur die Gebietskonflikte, welche Opfer fordern, sondern allgemein Ressourcenkonflikte, welche zu den Krisen beitragen: «Die wesentlichen Sicherheitsprobleme sind hier erst einmal – angefangen in der Sahelzone wo wir sind – die Ressourcenkonflikte, die aufgrund der Erhöhung der Temperatur, der geringen Verfügbarkeit von Wasser und des Rückgangs der Nahrungsmittelproduktion entstehen.»

Die Konflikte um Ressourcen und Land eskalieren seit 2015 häufiger, auch mit Vergeltungsaktionen der Dogonen. Oft sind die Täter nicht bekannt: Es könnten «bewaffnete Islamisten, kriminelle Gruppen oder ausländische Söldner» sein. Die UN geht von ca. 500 zivilen Opfern nur im Jahr 2018 aus und die Lage ist weiterhin kritisch. Dabei bestand über Generationen lang ein harmonisches Gleichgewicht zwischen den Stämmen: «Die Fulani sind Halbnomaden. In der Regenzeit ziehen sie mit ihren Tieren weiter, um sie anderswo weiden zu lassen. Nachdem wir die Ernte eingebracht haben, kommen sie zurück und lassen die Herden auf unseren abgeernteten Feldern fressen. Der Dung ihrer Tiere düngt unseren Boden. So haben wir immer gut zusammengelebt», erzählt Dorfchef Guindo. Diese Zeiten sind nun vorbei.

Schweiz – die Landwirtschaft verändert sich

Reisen wir zurück in die Schweiz. Obwohl es auf den ersten Blick so scheint, als würde hier niemand chronisch unter der Klimakrise leiden, zeigt sich schnell ein anderes Bild. Wie im globalen Süden kriegt die Landwirtschaft in anderer Form die Folgen zu spüren: Neuartige Schädlinge sind eingetroffen und das Wasser für Tiere und Pflanzen

Carl von Holly-Ponientzietz, 20

studiert Elektrotechnik im Bachelor und begeistert sich für Sport & Umwelt als Studiumsausgleich.

wird rarer. «Der letzte Sommer mit wochenlangen ausbleibenden Niederschlägen sitzt uns Bauern immer noch in den Knochen», sagte Markus Ritter, höchster Schweizer Landwirt, 2019 in einem Interview. Nun setzt er unter anderem auf Maissorten, welche weniger Wasser konsumieren. Die Futterflächen für seine Rinder weitete er daraufhin aus.

Auch Georg Klingler vom Hof Narr plagen die Veränderungen. Aber Bauern sind nicht nur Betroffene der Klimakrise, sondern auch daran beteiligt. Herr Klingler führt mir deutlich aus: «Die im Jahr 2019 erschienene und bis dahin grösste Studie zur weltweiten Landwirtschaft zeigte in aller Deutlichkeit, dass wir weg müssen von der Tierproduktion. Auf 83% der weltweiten Agrarflächen werden Tierprodukte hergestellt, diese liefern aber nur 18% der Kalorien. Diese Art von Landwirtschaft ist für ein Viertel der globalen Treibhausgasemissionen verantwortlich. Das Ernährungssystem insgesamt für bis zu 37% aller Emissionen [...], heute (gibt es) gewichtsmässig doppelt so viele vom Menschen genutzte Tiere wie Menschen. Wildtiere machen nur noch 4% des Gesamtgewichts aus. Dies obwohl nur ein kleiner Teil der Menschheit denkt, es wäre normal mehrmals täglich Produkte vom Tier zu essen.» Der einstige Student der Umweltwissenschaft und angewandten Ethik, strebt heute auf dem Hof Narr eine «Narren-Utopie» in Hinteregg an. Konkret wollen sie ein Beispiel für andere Bauern setzen und andere unterstützen, eine Transformation von der intensiven Nutztierhaltung zu einer nachhaltigeren Landwirtschaft zu verwirklichen.

Die Landwirtschaft als Hoffnungsträger?

Viele Auswirkungen des Klimawandels betreffen direkt die Landwirtschaft. Für Georg Klingler gibt es aber auch positive Ansätze in einer nachhaltigen Landwirtschaft. Es ist in seinen Augen nicht nur möglich den Beitrag zur Klimaerwärmung zu reduzieren, sondern es können sogar mehr Emissionen vermieden werden als heute durch das ganze Ernährungssystem verursacht werden. «Dafür müssen wir das System als Ganzes verändern und beim Konsum und der Produktion ansetzen. Auf beiden Seiten müsse die Anzahl der gezüchteten Tiere massiv verringert beziehungsweise durch Pflanzen ersetzt werden. Der Ersatz von Tierprodukten durch Pflanzen hat einen grossen Einfluss. Würden sich alle Menschen vegan ernähren, bräuchten wir gerade mal noch ein Viertel der heutigen Landwirtschaftsflächen weltweit. Stellt euch vor: die anderen drei Viertel könnten wir für den Klimaschutz einsetzen: Wälder, Moore, Mangroven, wieder begrünte Landstriche sind essenziell für den Klimaschutz. Natürlich spielt auch die Art der Landwirtschaft eine Rolle. Sie soll regenerativ und bodenaufbauend sein, denn unsere Böden alleine könnten theoretisch mehr Kohlenstoff speichern als wir ausstossen.»

Der Klimawandel verschärft humanitäre Katastrophen

Die bereits erkennbaren Folgen des Klimawandels sind nicht unbedingt der Auslöser von humanitären Katastrophen, wie sie beispielsweise in Afrika stattfinden. Jedoch befeuert der Klimawandel die Krisen in substanzieller Weise. Während Unwetter in politisch und sozial stabilen Ländern im Vergleich erfolgreich bewältigt werden können (z.B. Überflutung Deutschland), verschlimmern diese die humanitäre Situation in Ländern wie Somalia enorm. Wenn nur ein Viertel der Kinder in die Schule geht (2007) und 70% der Bevölkerung keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser hat, können weitere Krisen zum Kollaps führen. «Wie Klima und Konflikt genau zusammenhängen, bleibt ungewiss. Trotzdem gehen wir gegenwärtig davon aus, dass auch das Risiko künftiger Konflikte steigt, wenn sich das Klima weiter so stark verändert, wie sich das abzeichnet. Denn es ist ja davon auszugehen, dass auch in Zukunft andere Faktoren mit hineinspielen werden. So wird es ja voraussichtlich auch in Zukunft Regierungen geben, die Teile der Bevölkerung vernachlässigen», sagt Julius Jackson von der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO).

Die Veränderungen, die der Klimawandel auslösen kann, zeigen deutlich, was für einen Unterschied es macht, in welchen sozial-ökonomischen Umständen diese Veränderungen stattfinden. Gerech ist das nicht. Betroffen ist jedoch jede einzelne Person, egal, ob im Grossen oder im Kleinen. Deshalb können sich auch alle dafür einsetzen, dass es Veränderungen gibt und darauf einen Einfluss nehmen.

Quellen:

Unser Autor beruft sich in seiner Berichterstattung auf folgende Quellen, das Gespräch mit Georg Klingler führte er persönlich:

Somalia

1. [time.com/5621885/climate-change-population-growth-deccanherald.com/science-and-environment/we-had-to-flee-somalia-on-the-run-from-extreme-climate-1044292.html](https://www.time.com/5621885/climate-change-population-growth-deccanherald.com/science-and-environment/we-had-to-flee-somalia-on-the-run-from-extreme-climate-1044292.html)
2. [unhcr.org/news/stories/2021/8/611a2bca4/displaced-somalis-refugees-struggle-recover-climate-change-brings-new-threats.html](https://www.unhcr.org/news/stories/2021/8/611a2bca4/displaced-somalis-refugees-struggle-recover-climate-change-brings-new-threats.html)

Mali

1. [swr.de/swr2/wissen/mali-und-kenia-wie-die-klimakrise-konflikte-in-afrika-schuert-100.html](https://www.swr.de/swr2/wissen/mali-und-kenia-wie-die-klimakrise-konflikte-in-afrika-schuert-100.html)
2. [giz.de/de/weltweit/58587.html](https://www.giz.de/de/weltweit/58587.html)
3. [swr.de/swr2/wissen/klimakrise-am-kilimandscharo-neue-konflikte-zwischen-mensch-und-tier-swr2-wissen-2021-11-02-100.html](https://www.swr.de/swr2/wissen/klimakrise-am-kilimandscharo-neue-konflikte-zwischen-mensch-und-tier-swr2-wissen-2021-11-02-100.html)

Schweiz

1. [bauernzeitung.ch/artikel/tiere/landwirt-ueber-klimawandel-wir-konnten-zu-wenig-futter-ernten-353870](https://www.bauernzeitung.ch/artikel/tiere/landwirt-ueber-klimawandel-wir-konnten-zu-wenig-futter-ernten-353870)
2. [srf.ch/news/schweiz/bauern-und-klima-muss-klimaschutz-beim-bauern-anfangen](https://www.srf.ch/news/schweiz/bauern-und-klima-muss-klimaschutz-beim-bauern-anfangen)
3. [hof-narr.ch](https://www.hof-narr.ch)

Allgemein

1. IPCC, 2021: Climate Change 2021: The Physical Science Basis. Contribution of Working Group I to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change [Masson-Delmotte, V., P. Zhai, A. Pirani, S.L. Connors, C. Péan, S. Berger, N. Caud, Y. Chen, L. Goldfarb, M.I. Gomis, M. Huang, K. Leitzell, E. Lonnoy, J.B.R. Matthews, T.K. Maycock, T. Waterfield, O. Yelekçi, R. Yu, and B. Zhou (eds.)]. Cambridge University Press. In Press.

Focus at any Cost

Many students use various substances to be able to focus or relax at will. However, easy solutions usually come with high hidden costs. Our author discusses the misuse of substances, including the innocent looking ones. by Anna Heck

Studying at university is usually an enriching and enlightening experience for most people. To succeed at your degree, it's crucial that you are dedicated and passionate about your subject, and most importantly that you are willing to spend many hours focusing and studying. Sometimes dedication and passion aren't lacking, but focus is. During times without a lot of deadlines or impending exams, this isn't that big of a deal. However, once those are approaching, you might be tempted to help focus along a bit. Usually with not so harmful methods: drinking more coffee or green tea, listening to a certain type of music, or changing your study environment. For some this is enough, and they can let the stressed feelings go for a bit. For some other people this can be a disaster, and they turn to potentially more harmful methods to help them study.

What qualifies as substance abuse?

According to most definitions, substance abuse starts with any use of any drug without medical justification. Stressing that any drug means any drug from cocaine and alcohol to pain medication to caffeine and nicotine. To most people it's immediately clear that some forms of substance abuse are more harmful (and illegal) than others. However, our society seems to have drifted into a normalisation of using some of these to keep up with the daily life. While nicotine has had a declining reputation in the past 20 years, caffeine is, for a big portion of the working (and studying) population, a vital part of their daily routine. As such, it isn't really recognised as a form of substance abuse. How many of us cannot start their working day without a cup of coffee or tea (yes, most tea contains caffeine, shocking I know)? How many get a coffee after lunch to fight the afternoon slump? There's no medical justification

for using caffeine in these circumstances. Sleep could solve most of them.

Almost as normalised as coffee is alcohol. Often considered as an important part of any social evening (or daytime if you frequent these kinds of circles) event, it's seen as an amplifier for fun and relaxation. However, the dangers of addiction and misuse are much more prominent. Mostly because they are more severe.

Which substances are abused by students?

As hinted before, caffeine is an omnipresent stimulant amongst the entire population. But what about other substances? Unfortunately, the author wasn't able to find information related to students in Zurich, let alone ETH. In a 2019 study from the United States (1), it was found that students there are mostly exposed to marijuana, psychedelics, cocaine, and opioids (i.e., they either carried out, were offered, or observed the consummation of these substances). However, it wasn't specified to what purpose these drugs are used. Also, findings in the United States may not be easily transferrable to Zurich, as the university experience there is very different from here. However, there was one study done in Germany and published in 2013 (2), which found that about one in 20 students have taken some sort of cognitive stimulant or "brain doping" substance in the past year. These substances include "classic" ADHD medication like Ritalin but also range further into other territories like antidepressants.

What are the reasons for substance abuse?

The most effective way of preventing the use of illegal or harmful stimulants is of course counteracting the need for such. So, it's imperative to ask the question: why do students use drugs to aid focus? It turns out that it's easier to answer why students don't use cognitive stimulants. In two studies (2,3) from 2013, researchers in Germany found that most people do not use such prescription drugs mainly because of moral reasons

Anna Heck, 24

BSc Mathematics definitely has a caffeine addiction and really wants to avoid ever being so stressed to be tempted to take Ritalin.



Bild: www.pexels.com/anna shvets

and worrisome side effects. Usually, students see it as unfair to their peers to use such drugs. Those that lack access to these substances are put at a disadvantage. This perception would trigger a bad conscience with those potential users, which prevents the consumption. Another big point was side effects. Cognitive stimulants often come with a range of side effects especially to those without a medical reason to use them. These effects include headaches, high blood pressure and depression. All of these actually have a negative effect on the ability to focus.

The fact that morality and side effects seem to be the biggest inhibitors to take cognitive enhancement drugs is worrisome. It implies that if those two factors were removed, the number of people using them would skyrocket from one in 20 to maybe one in two? Stress does play a major role in taking these drugs. After all, they usually don't have any kind of intoxicating effect to qualify

for "recreational" use. Hence, students that are under a lot of exam pressure and an unbelievably high workload are prone to using such cognitive enhancement drugs. This is especially in the fields that require a lot of memorising by heart such as medicine or law. But it has been observed across all academic disciplines.

It would be interesting to know how this behaviour has changed during the pandemic. With students across the globe being more stressed than ever (4), the need to seek out such drugs could have risen significantly. An international European study showed that the use of enhancement drugs in relation to exercising has increased during the CoViD crisis (5). Therefore, it does seem plausible that this effect would carry over into enhancement drugs for academic performance.

Are you abusing substances?

Have you ever got up in the morning and thought to yourself, "I cannot do this without coffee!" Most likely. Does your coffee consumption skyrocket during the exam periods because you want to force your brain to stay awake so that you can study more? I know it does for me. I also know that I'm not the only one. Caffeine addiction has become so normal that it's almost impossible to imagine a grown-up person without one. Hopefully this can change soon, and we can start again to just take naps when tired without feeling guilty for not working in that time.

Quellen

- 1 [focus.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi-focus.20180037](https://focus.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.focus.20180037)
- 2 researchgate.net/publication/234097793_Cognitive_Test_Anxiety_and_Cognitive_Enhancement_The_Influence_of_Students_Worries_on_Their_Use_of_Performance-Enhancing_Drugs
- 3 journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0068821#s3
- 4 ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7875391/
- 5 frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2021.648501/full

aktuell im
vdf

Marketing

In vier Schritten zum eigenen Marketingkonzept
Mathias Schürmann



5., überarbeitete Auflage 2022
328 Seiten, zahlreiche Abbildungen und Tabellen, durchgehend farbig
Format 16.7 x 23.5 cm, broschiert
CHF 52.80, ISBN 978-3-7281-4086-9
auch als eBook erhältlich

Professionelles Marketing ist für jedes Unternehmen ein zentraler Erfolgsfaktor. Dieses Buch behandelt fokussiert und leicht verständlich alle wichtigen Marketinginstrumente. Der Band ist strukturiert aufgebaut, unterhaltsam formuliert und durchgehend farbig gestaltet. Zahlreiche aktuelle Praxisbeispiele, Exkurse und Case Studies verknüpfen Theorie und Praxis auf anschauliche Weise.
Ob Einsteiger oder Marketingprofi: Dieses Buch richtet sich an alle, die in Schule, Studium oder Beruf mit Marketing zu tun haben. Es lässt sich im Selbststudium oder als Begleitung zu einem Marketinglehrgang einsetzen. Selbstständig Erwerbenden, Marketingverantwortlichen oder Studierenden dient es als praxisnaher Leitfaden, um erfolgreich ein Marketingkonzept zu entwickeln oder zu überarbeiten.

**25% Rabatt
für Studierende**
(Printversion)

vdf Hochschulverlag AG
an der ETH Zürich
VOB D, Voltastrasse 24
CH-8092 Zürich
www.vdf.ch

Bestellungen unter:
verlag@vdf.ethz.ch
Tel. 044 632 42 42
Fax 044 632 12 32

Poetic Intermezzo II

With our schedules full, our phones beeping and our earplugs in, our attention can get drawn into so many directions that we forget to focus on the people right beside us. In the second edition of the “Poetic intermezzo”, our author shares a personal story about focus and distraction – and a poem about it.

by Michelle Freyer

Imagine the following situation: You are sitting at your kitchen table to eat dinner. Two of your flatmates are with you. But spending a nice hour of socialising – which you are longing for after almost a year of online classes – seems to be a mission impossible! Why? One of them is watching a hockey game on his phone while cooking and the other one is staring at his phone on the sofa. Both with earplugs. Any attempt to speak to them results in a short pause followed by them taking out an earplug and asking “Hhmm, were you talking to me?” – with a confused and absent look on their face.

The spark of inspiration

I was in that situation some time ago. While I was not very happy with that evening, as you can imagine, it made me think. I had felt quite lonely for a while back then. I was feeling like I was invisible. Of course, I’m sure that I was not the only one who was depressed and anxious at the time of total lockdown! But obviously, it was my situation I was reflecting intensely back then. So, the spark of inspiration ignited the idea to write a poem about that.

What do we want to focus on?

I wanted to express my impression that people were lacking attention for each other. On one side, life is getting faster, and it’s not unusual to be very busy, stressed out and have no time to take a deep breath and relax. Our society has become incredibly demanding! At that pace, most people are simply too distracted to be aware of the small details. On the other side, digitalisation has made it possible to coordinate more tasks and more personal contacts at the same time with

the result that focus is split even more, leaving a smaller fraction of it for each aspect.

A balance of focus and distraction

Now, don’t misunderstand me. Being busy is not negative in principle. Quite the contrary, it’s proven that stress in certain amounts is necessary and beneficial, because occasionally, it can help us be impressively productive, creative, and of course: focussed! Moreover, I enthusiastically embrace the possibilities the progress of modern communication technology has given us. We wouldn’t even have been able to deal with the covid crisis without it! But even as we welcome the benefits of something, we should be aware of its disadvantages. And accept them as well. In the end, it all comes down to the balance. Focus and distraction are only two boundary cases of a continuum. Most of the time, we are somewhere in between. We would like to be perfectly focused all the time, but this attitude can deprive us of many of the little things in life, which we might consider as unimportant: as every cobblestone is important for making the road, all little details of every day make up our lives. If we realise this, strive to find the balance, and embrace moments of focus and distraction, our daily life can become more fulfilling.

With that in mind, enjoy reading the poem “Distracted” as much as I enjoyed writing it!

Michelle Freyer, 18

is a bachelor student in Interdisciplinary Sciences. She focuses on poetry to find distraction from her (sometimes stressful) routine. She finds it important to pay attention to details in everyday life.

Distracted

I'm like this windowpane
neat, clear, and plain.
I give you light,
an insight to outside.
Invisible though ...
Only a gentle shine
my essence
to remind you now
of my presence.

I'm like this single broken cobblestone,
embedded but still all alone,
you step on, on your daily way
unaware in your attention's decay!

I'm the cord that holds your world together,
why can't you just treat me better?
I'm important! Can you guess?
That I'm worth much more, not less?

But you're so drowned
in that blurred, distorted cloud
that covers your senses
all around.

So lost, you soon will see
you'll lose not only me
but yourself
in that mass
going down the same distracted path.

Wherever you want to land
with your application.



Shirin S.
Bachelor student D-BIOL

> www.eth-gethired.ch



ETH GET HIRED

The job platform for talent
made in Switzerland

Gruppenreisen auf Gleisen?



Wir haben individuelle Lösungen.

SIMPLE
TRAIN

www.simpletrain.ch - Wir bringen euch an jeden Bahnhof in Europa.



SENSIRION

Raise the frequency

Expand your horizons and increase your market value – throughout Switzerland and around the globe. Make a difference and create sustainable change for a smarter future.

Become part of the story – where market leadership meets startup spirit

WOW! vs. UGH!

Preiserhöhung mit Konsequenzen

Den meisten wird es zu Beginn des neuen Semesters aufgefallen sein: Die Polymensa hat für ihre Menus «Home» (7.50 CHF) und «Garden» (6.50 CHF) neue Preise festgelegt. Unser Autor steckt angesichts dieser Tatsache in einem Zwiespalt.

WOW!

Jonas Baggenstos, 23

Das Ziel hinter der Preiserhöhung: den Fleischkonsum der Gäste senken. Und das ist auch gut so! Denn wenn die Menschen aufhören würden, das wertvolle Fleisch zu verspeisen, könnten wir es endlich dafür nutzen, wofür es tatsächlich da ist: nämlich als Investment. Vergesst Aktien, Immobilien oder Bitcoins, die nächsten Megatrends auf den Börsenparketten werden Rindsfilet und Schweinshaxen sein. Folgt die Preisentwicklung weiterhin den Vorgaben der SV Group und hält die grassierende Inflation sowie die Steigerung der Rohstoffpreise an, sind alle «Home»-Menüs eines durchschnittlichen Mittags in wenigen Monaten mehr wert als der gesamte Marktwert der französischen Nationalmannschaft.

Angetrieben wird diese Preisentwicklung zusätzlich durch erste Gerüchte, dass schon kommandes Jahr ein ETFF (Exchange-Traded Fleischfund) an die deutsche Börse geht. Bruno Ratwurst, Senior Chief Meat Valuation Specialist Manager, bestätigt den Ausblick: «Zurzeit ist ein Meat-Investment wegen des schlechten Sharpe-Ratios (Bratwurst-Senf Verhältnis, entwickelt von William F. Sharpe) nur etwas für risikofreudige Investor*innen, doch mittelfristig bin ich überzeugt, wird sich Fleisch auch als neues Zahlungsmittel durchsetzen.» Besonders die handlichen Hacktätschli stehen im Vordergrund der Entwicklung, das Bargeld abzulösen. Denn einerseits lassen sich Hacktätschli, im Gegensatz zu Noten oder Münzen, in ein beliebiges Verhältnis teilen, weshalb man viel flexibler bezahlen kann. Andererseits werden die explodierenden Energiepreise das Betreiben von Twint, Kartenterminals, usw. schon bald unrentabel machen, womit Fleisch alternativlos wird.

Wer also sein Geld weise anlegen will, der sollte den Trend nutzen – gemäss dem Motto: «the trend is your friend» – und jetzt in die «Home»-Menüs der Polymensa investieren.

UGH!

Auch Jonas Baggenstos, 23

Nicht der Röstigraben und auch nicht das Covid-Zertifikat, nein, es sind die neuen Polymensa-Preise, die unser Land spalten. Die Gesellschaft wird geteilt in Reiche und Vegetarier*innen. Doch wer denkt dabei an die reichen Vegetarier, Vegetarierinnen und Vegetierenden? Diese haben nun die Wahl zwischen Pest und Cholera: entweder zwei teurere Menüs kaufen und jeweils die Hälfte wegwerfen oder, um sich nicht in die schier endlose Schlange zusammen mit dem niederen Pöbel stellen zu müssen, eine*n Mensaangestellte*n bestechen. Marie A., eine gut situierte Austauschregentin aus der Umgebung von Paris und Vegetarierin, zeigt sich von der neuen Preispolitik wenig begeistert: «Wenn sie schon kein Fleisch essen wollen, dann sollten sie wenigstens mehr bezahlen. Aber die Extrawurst, nämlich billiges und vegetarisches Essen, die wollen sie dann wieder haben.»

Oft vergessen werden dabei auch die armen Tiere. Erkannten sie früher den Sinn ihres Lebens darin, sich eines Tages auf des Menschen Teller zu räkeln, um dann genussvoll verspeist zu werden, stösst der neue Trend viele Tiere in eine schwere Identitätskrise. «Wieso wollen sie mich plötzlich nicht mehr essen? Ich fühle mich so ungeliebt. Liegt es an mir? Dann kann ich mich ändern, versprochen», grunzt ein verzweifertes Schwein, das lieber anonym bleiben möchte¹.

Zudem droht wegen der gestiegenen Lebenserwartung unter Nutztieren das Rentensystem zusammenzubrechen, doch radikale Tierschützer wehren sich gegen eine Absenkung des Umwandlungssatzes. Probleme über Probleme und eine Lösung scheint in weiter Ferne.

¹ Name der Redaktion bekannt.

Gibt es ein Thema, das dich so richtig auf die Palme bringt? Teile uns deine Meinung mit und vielleicht wird dein WOW! oder UGH! die nächste Diskussion im Polykum auslösen. Wir freuen uns auf eure Streitschriften, Lobgesänge und Hasstiraden: redaktionsleitung@polykum.ethz.ch

