

eren mehr Chinesen oder Spanier

regelmässig, um gemeinsam zu kochen oder Pingpong zu spielen.



(links, vorn) posiert mit Landsleuten auf dem Areal der ETH Höggerberg. Foto: Sophie Stieger

te
ellen Unterschiede sind gross»

die
zwischen
China.

und finan-
nce and Tech-
will die Schweiz
orschungs- und
itionieren. Was

afür entwickeln,
z hervorragende
nser Ziel ist es,
d Forschung für
aktiv zu sein.

enarbeit aus?
rischen universi-
achhochschulen
ten geben Pro-

jekte ein, die sie mit Partnern an chine-
sischen Hochschulen umsetzen wollen.
Das können Projekte mit einer Laufzeit
von ein, zwei Monaten sein bis hin zu
mehnjähriger Zusammenarbeit.

Maio Su Chen

ist Molekularbiologin und
China-Koordinatorin an der
ETH Zürich, die die Sino-
Swiss Science and Techno-
logy Cooperation leitet.



Können Sie ein Beispiel für ein Projekt machen?

In einer im vergangenen Jahr im Fach-
magazin «Science» publizierten Studie
zeigten Wissenschaftler der Eawag zu-
sammen mit Forscherkollegen aus China,
dass mit Arsen belastetes Grundwasser,
das als Trinkwasser genutzt wird, für fast
20 Millionen Chinesinnen und Chinesen
eine Gesundheitsgefahr darstellt. Die
Studie förderte auch bisher unbekannte
Risikogebiete an den Tag und wird von
der chinesischen Regierung bereits im

nationalen Grundwasserüberwachungs-
programm verwendet.

Wie geht man mit den kulturellen Unterschieden um?

Die kulturellen Unterschiede sind gross.
Aber wenn man ein gemeinsames Ziel
und eine gemeinsame Leidenschaft für
ein Thema hat, dann ist das sehr hilf-
reich.

Was ist die grösste Herausforde- rung?

China ist ein sehr grosses Land, das sich
sehr schnell verändert. Der Umgang mit
den Bereichen Bildung, Forschung und
Innovation ist ein anderer als in der
Schweiz. Vieles wird zentral von oben
herab gesteuert, während unsere Kultur
diesbezüglich viel mehr von unten nach
oben geprägt ist. Manche Forschende in
China achten sehr genau darauf, in wel-
che Richtung die Regierung steuert und
was sie vorgibt. Schweizer Forschende
ist diese Sensibilität manchmal nicht be-
wusst.

Gut zu wissen

Was kann man gegen Angstattacken tun?

Auf einem Fest in der Uni überkam
mich die Angst aus heiterem Himmel.
Ich wollte noch aus dem Raum rennen,
aber meine Füsse versagten. Ich fühlte
die kommende Ohnmacht. Die Geräu-
sche wurden verworrener, langsam
wurde mir schwarz vor Augen, ich
zitterte an Armen und Beinen. Was
kann man dagegen tun? E. S. aus Z.

Liebe Frau S.

Eine Panikattacke ist ein Zustand inten-
siver Angst. Sie ist eine Art Notfallreak-
tion des Körpers, die ausgelöst wird,
wenn eine innere Spannungsgrenze
überschritten wird. Eine Panikattacke
beginnt abrupt und völlig unerwartet
und erreicht innerhalb weniger Minuten
ihren Höhepunkt. Die Panikattacke wird
begleitet von unterschiedlichen Körper-
symptomen wie Herzasen, Schwitzen,

Heinz Wyssling

Berater für Karriere, Out-
placement und Organisatio-
nen. Mitglied des Berufs-
verbands für Supervisoren,
Organisationsberater BSO.



Senden Sie uns Ihre Fragen an
bildung@tagesanzeiger.ch

Schwindel, Atemnot, Ohnmachts-
gefühlen, Übelkeit oder einem Enge-
gefühl in der Brust.

Die Angstspirale beginnt damit, dass
man Herzklopfen oder Herzasen oder
einen leichten Schwindel spürt. Diese
Körpersymptome werden als Gefahr be-
wertet, was die Symptome und auch die
Angst des Betroffenen wiederum ver-
stärkt. Dieses Aufschaukeln der Angst
geschieht innerhalb von Sekunden. Da
die Symptome als sehr bedrohlich er-
lebt werden, entwickelt man eine grosse
Angst vor weiteren Angstanfällen. Dum-
merweise führt jedoch diese Angst vor
der Angst häufig erst dazu, dass erst
recht wieder Panikanfall auftritt.

Eine wirksame Methode dagegen ist
ein Neuroimaginationcoaching. Die
Neuroimagination vereint Techniken
der Atmung und der Hirnregionenakti-
vierung, die mit Rechts-links-Stimula-
tionen wahrgenommen werden. In
Kombination mit Entspannungs- und
Atemtechnik kann ein Ressourcenbild
hypnotisch so verankert werden, dass
es in belastenden Situationen abgerufen
werden kann, um den Stresspegel und
die damit verbundene Hormonaus-
schüttung zu regulieren, um einen ent-
stressen Zustand zu erreichen.

Das Ziel des Neuroimagination-
coaching ist es, die Selbststeuerung im
Stressmanagement so zu optimieren,
dass der Stress nicht Sie steuert, son-
dern Sie den Stress steuern. Unbewusste
negative Erinnerungen nach einer
Stresssituation können mit Neuroimagi-
nation aufgearbeitet und die unange-
nehmen Auswirkungen gemildert oder
beseitigt werden. Wesentlicher Bestand-
teil der Aufarbeitung ist die Imagination
erwünschter Zustände.

Weitere Informationen zu Neuroimagination:
<http://neuroimagination.de>

stempo ist hier langsamer als in China»