

## Haus Gutenberg

Selbstmanagement  
mit Zürcher Modell

**BALZERS** Das ZRM® ist ein effektives und seit Jahren wissenschaftlich erprobtes Selbstmanagement-Training. Ein spannender Methodenmix ermöglicht einen abwechslungsreichen Weg, mit eigenen Entwicklungsthemen ressourcenorientiert, kreativ und mit Humor umzugehen. Im Mittelpunkt steht dabei das Finden eines passenden Motto-Ziels, das bewusste und unbewusste Anteile unseres Selbst in Verbindung bringt und so ermöglicht, dass eine erfolgreiche Umsetzung stattfinden kann. (pr)

## Über den Kurs

- **Leitung:** Urs Eisenbart
- **Termine:** 11./12. und 25./26. Februar
- **(Kosten-)Beitrag:** 550 Franken (inklusive Pausenverpflegung)
- Wir bitten um **Anmeldung bis 4. Februar.**

## Haus Gutenberg

Dem Leben Worte  
geben – Schreibend  
die eigene Lebens-  
geschichte verstehen

**BALZERS** Biografisch schreiben hilft, das eigene Leben und sich selbst zu verstehen, sich mit Vergangenen zu versöhnen und sich durch das Erinnern an das Schöne zu stärken. Vielleicht möchten wir auch unsere aufgeschriebenen Lebensperlen als Geschenk an die nächste Generation weitergeben. Wir gehen auf Spurensuche, erkennen uns selbst, betrachten unser Leben im Rückblick, erstellen eine Freudenbiografie und öffnen ein Fenster in die Zukunft. (pr)

## Über den Kurs



- **Kursleiterin:** Benita Batliner (Foto)
- **Termine:** 5 Termine ab 16. Februar, 14 bis 17 Uhr
- **(Kosten-)Beitrag:** 350 Franken
- Wir bitten um **Anmeldung bis 1. Februar.**

## Auditiert von den Bell Labs®

FL1 bietet das leistungsstärkste,  
konvergente Netz in Liechtenstein

**SCHAAN** Bei Telecom Liechtenstein jährte sich nun bereits zum dritten Mal die Inbetriebnahme des neuen IP-MPLS-Core-Netzes. Das Netz neuester Technologie bietet den Kunden von FL1 die Voraussetzung für modernste Services, um den kontinuierlich wachsenden Datenverkehr im Festnetz (Glasfaser) und Mobilfunk auch in Zukunft zu bewältigen. Die Kapazität des Netzes wurde mit der Umstellung um das 10-fache erhöht, um komplexe Business-Anwendungen und Videokonferenzen aber auch UHD-Videos und Onlinespiele in höchster Qualität zu ermöglichen und zudem hohe Kapazitätsreserven und Robustheit zu gewährleisten. Seit der Inbetriebnahme wurden die Netzkapazitäten wiederum verdoppelt, um eine optimale Performance für alle Kunden gewährleisten zu können.

Die mittels FL-Speedtest gemessenen Spitzengeschwindigkeiten unserer Kunden liegen übrigens um rund 15 Prozent über jenen des zweitbesten Anbieters und sind fast dreissigmal so schnell wie beim langsamsten Anbieter. Bereits 86 von 100 an das Glasfasernetz angebundene FL1-Internetkunden surfen mit Glasfaser-geschwindigkeit - ein international herausragender Wert.

Das Design sowie die operativen Prozesse der Telecom Liechtenstein wurden von der Firma Bell Labs, einem weltweit führenden Netzauditor, vor der Umstellung auditiert. «Die Kapazitäten unseres Giganetzes schaffen Zukunftssicherheit für den Standort Liechtenstein und fanden indirekt durch die Auszeichnung Liechtensteins als Land mit der weltweit leistungsfähigsten Breitbandinfrastruktur durch die «Cable.co.uk» bereits internationale Anerkennung», freut sich Aldo Frick, Vorsitzender der Geschäftsleitung von FL1. Ein wesentlicher Vorteil für die Liechtensteiner Kunden ergibt sich aus der Kombination von höchster Leistung, Resilienz und Verfügbarkeit:

- **Leistungsstark:** Die Trennung der einzelnen Netz- und Kundenanwendungen erfolgt mittels einer Netzarchitektur, die auf verschiedenen Layern basiert. FL1-Kunden können bis zu 400 Gbit/s Anbindungen nutzen - dies bis zu den internationalen Rechenzentren.



(Foto: ZVG)

- **Konvergent:** das Carrier-grade 2G/3G/4G Mobilfunknetz und das Festnetz mit dem neuen hochleistungs-IP-Core von FL1 verschmelzen zum einzig konvergenten Netz Liechtensteins.
- **Resilienz:** FL1 verfügt über einen leistungsstarken und mehrfach redundanten Backbone. Unsere Serviceplattformen werden in verteilten Rechenzentren betrieben und durch zertifiziertes Fachpersonal laufend weiterentwickelt.
- **Hochverfügbar:** KI-basierte Management- und Leitwegsysteme

unterstützen das geschulte Fachpersonal bei Monitoring und Wartung. Funktionsstörungen können frühzeitig erkannt und ein sicheres und stabiles Kundenerlebnis gewährleistet werden - rund um die Uhr, 24/7/365.

In Anbetracht der besonderen Lage in den letzten zwei Jahren konnte Telecom Liechtenstein ihrer besonderen Verantwortung als Universaldiensteanbieter hinsichtlich der nachhaltigen Aufrechterhaltung aller Kommunikationsdienste zuver-

lässig nachkommen. Entsprechend der Markenkernwerte «einfach - schnell - sicher» will Telecom Liechtenstein auch künftig für höchste Qualität, Zuverlässigkeit und Top-service stehen. (pr)

## KONTAKT

Telecom Liechtenstein AG  
+423 237 74 00  
fl1@telecom.li

## infra, Informations- und Beratungsstelle für Frauen

«Verstehst du denn keinen Spass?» – Sexuelle Belästigung  
im öffentlichen Raum

**SCHAAN** Frauen erleben auf der Strasse regelmässig Catcalling, also sexuell anzügliches Rufen oder Nachpfeifen, und werden angestarrt. Solches Verhalten ist im öffentlichen Raum derart verbreitet, dass es beinahe als normal gilt. Ist es aber nicht. Wer einer Frau etwas hinterherruft, verletzt eindeutig ihre persönlichen Grenzen. Dieses Verhalten ist herabwürdigend, verletzend und macht oftmals Angst. Bei Catcalling handelt es sich nicht um Komplimente.

«Aber dürfen überhaupt noch Komplimente gemacht werden?», fragen sich einige seit der #MeToo-Debatte.

Ja, klar! Komplimente sind etwas Schönes, ein Zeichen der Aufmerksamkeit. Sie tun einem gut. Natürlich, es hängt immer von der Situation und dem Kontext ab. Auch Blickkontakt, Mimik und Gestik geben Auskunft darüber, wie etwas gemeint ist. Plumpe Äusserungen über den Körper werden jedoch immer als übergriffig empfunden. Die meisten Frauen freuen sich aber, wenn sie etwas Schönes über ihre sympathische Ausstrahlung oder ihren guten Stil hören. Auch Komplimente über Charakter, Fähigkeiten und Intelligenz tun richtig gut. Wie wär's also einmal mit: «Wow, ich bin be-

eindruckt, wie schlüssig du argumentiert hast!»?

Die allermeisten Männer finden sexistische Sprüche alles andere als okay. Wenn sie Zeuge davon werden, wie eine Frau belästigt wird, sollten sie dies nicht einfach hinnehmen oder wegschauen, sondern klar zu verstehen geben: «Das geht nicht.» Dies gilt nicht nur im öffentlichen Raum, sondern auch im Freundeskreis, in der Familie oder am Arbeitsplatz.

Catcalling und sexuell übergriffiges Verhalten im Allgemeinen basieren

auf der Idee, dass gewisse Menschen - meistens Frauen - aufgrund ihres Geschlechts minderwertig sind. Auf dieser Grundlage geschieht auch noch viel Schlimmeres. Viele Frauen haben deshalb ein ungutes Gefühl, wenn sie allein einer Gruppe von Männern begegnen. Nachts genügt oft schon ein einzelner.

Was können Männer machen, damit sich Frauen sicher und wohl fühlen? Angst macht es zum Beispiel, wenn man sich verfolgt fühlt. Dieser Eindruck entsteht weniger, wenn Männer den Abstand vergrössern, allen-

falls kurz warten, oder, wenn sie es pressant haben, auf der anderen Strassenseite überholen.

Mit einem freundlichen, lächelnden Gesichtsausdruck können sie signalisieren, dass von ihnen keine Gefahr ausgeht.

Frauen sollten sich auf der Strasse, im öffentlichen Verkehr, im Ausgang und bei der Arbeit genauso sicher und wohl fühlen können wie Männer. Und dies zu allen Tages- und Nachtzeiten. Das muss unser aller Ziel sein. (pr)

Mehr Informationen zum Thema und zur Kampagne sind unter [www.sexismus.li](http://www.sexismus.li) zu finden.

## ANZEIGE

Mein Körper.  
Mein Raum.  
Mein Recht.

Kein Platz  
für Sexismus

infra

Informations- und  
Beratungsstelle für Frauen

aha

Tipps & Infos  
für junge Leute

AMT FÜR SOZIALE DIENSTE  
FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN

FACHBEREICH CHANCENGLEICHHEIT