www.unternehmer.de | Das Fachmagazin für Existenzgründer, Selbständige & KMU | Ausgabe 06.14

unternehmer WISSEN kompakt

Ausgabe
06.14

ISSN-Nr. 2199-2827
www.unternehmer.de

unternehmer.wissen
+UnternehmerDe
unternehmer_de
unternehmer_de
unternehmer.de/feeds

Sie haben einen Wahnsinns-Job? Oder treibt er Sie in den Wahnsinn ???

DON'T BLAME MONDAY
Arbeit ist mehr als nur ein Job!

WORK-LIFE-BALANCE
Paradox oder normaler Wahnsinn?

JOB-HASSER
12 Tipps um nicht zum Job-Zombie zu werden

DER RECHTSTIPP 4
Thema: Produkthaftung

PROBLEM? GELÖST! 6
Always-on? Raus aus der Falle!

STEUERNEWS 8

ENERGIEMANAGEMENT 9
Warum Sport nicht immer fit und Meditation manchmal verrückt macht ...

WORK-LIFE-BALANCE 10
Paradox oder normaler Wahnsinn?

MAMA MIT JOB 12
Als Mutter in die Selbständigkeit (Interview)

JOB-HASSER 14
12 Tipps um nicht zum Job-Zombie zu werden

GESUNDHEIT IM JOB 16
Betriebliche Gesundheitsförderung + Mini-Test

FÜHRUNG OHNE BURNOUT 18
Vom Organigramm zum Organismus (Interview)

PRÄVENTIONSANGEBOTE 20
Fit und ausgeglichen am Arbeitsplatz

DON'T BLAME MONDAY 22
Arbeit ist mehr als nur ein Job!

AUSSCHREIBUNGEN 24

SELBSTMANAGEMENT 25
Mathildes Abenteuer: Kein einfacher Pfeiftest

BUCHTIPPS 26
Drei Buchtipps zum Thema Work-Life-Balance

REISETIPP 28
Das Fjordland – Der Nationalpark Neuseelands

BUSINESS YOGA 30

VERANSTALTUNGSTIPPS 31

Ihr Job ist blöd? Schade!

Damit sind Sie aber nicht allein: Die Anzahl an arbeitsbedingten Krankschreibungen steigt und Burnout ist keine Manager-Krankheit mehr. Daher dreht sich in dieser Ausgabe alles um das Thema Work-Life-Balance.

Sind Sie Always-on? Wie kommt man raus aus dieser Falle? Wie wird man Manager der eigenen Gesundheit? Sie machen Sport und sind trotzdem nicht ausgeglichen? Sind Sie ein Job-Zombie? Die Doppelbelastung Kind & Job ist Ihnen nicht fremd? Der Montag ist für Sie der schlimmste Tag der Woche? Dies alles und warum Arbeit mehr als bloße Existenzsicherung ist, erklären Ihnen unsere Autoren in diesem Heft.

Erzwingen Sie also nicht hartnäckig eine Grenze zwischen Arbeits- und Privatleben, sondern gestalten Sie Ihre Arbeitszeit so, dass Sie dabei glücklich sind! Wir beweisen Ihnen, dass es kein Traum bleiben muss, einen zufriedenstellenden Job und ein erfülltes Privatleben zu erwarten!

https://plus.google.com/+UnternehmerDe

www.facebook.com/unternehmer.wissen

www.twitter.com/unternehmer_de

www.pinterest.com/unternehmer

www.unternehmer.de/feeds

Viel Spaß beim Lesen,

Patricia Scholz, Projektleitung

Kleiner Fehler ... Großer Schaden

Produkthaftung versichern macht Sinn!

Bei Produkthaftung denken viele spontan an Rückrufaktionen von Autoherstellern. Auslöser ist nicht selten ein kleines, fehlerhaftes Bauteil eines Zulieferers. Ursache dafür können wiederum Fehler anderer Unternehmen in der Lieferkette sein. Das Beispiel zeigt einerseits ein erhebliches Risiko unserer zunehmend arbeitsteiligen Wirtschaft. Andererseits gilt besonders bei Massenprodukten der Zusammenhang kleiner Fehler, große Wirkung. Angesichts der astronomischen Kosten, die ein Rückruf nach sich zieht, stellen sich Fragen nach deren Versicherbarkeit.

Haftung verschuldensunabhängig

Noch schlimmere Folgen haben Produktfehler nur, wenn Dritte tatsächlich geschädigt wurden. Sie können unabhängig vom Verschulden des Fehlers Ersatz für erlittene Sach-, Personenschäden und darauf beruhende Folgeschäden verlangen. Denn laut Produkthaftungsgesetz reicht es, ein fehlerhaftes Produkt in den Verkehr zu bringen – das heißt, es anderen willentlich und bewusst zu überlassen. Andere sind dabei neben Endkunden auch weiterverarbeitende Betriebe und deren Mitarbeiter. Was die Art des Produkts betrifft, macht das Produkthaftungsgesetz keine Einschränkungen. Es umfasst alle möglichen Produkte und sogar Elektrizität. Nur Arzneimittel sind ausgenommen. Die dadurch sehr weite Produkthaftung trifft zudem Hersteller wie Händler. Außen vor ist nur, wer nicht direkt in den Herstellungsprozess eingebunden ist, beispielsweise bloße Reparaturbetriebe. Wiederum miteinbezogen ist aber, wer Arbeiten wie die Montage, Verpackung bis hin zur Erstellung von Anleitungen erbringt. Entsprechende Schadensfälle abdecken sollen Produkthaftpflichtversicherungen.

Produkthaftpflicht-Modell

Deren Versicherungsbedingungen regelt dabei das sogenannte Produkthaftpflicht-Modell (PHM), das die Versicherer ihren Verträgen regelmäßig zugrunde legen. Das PHM deckt jedoch nicht alle denkbaren Produkthaftungsfälle ab. So beinhaltet das Modell keine Versicherung der eingangs erwähnten Rückruffälle. Das mag verwundern, liegt aber daran, dass nur Dritten tatsächlich entstandene und nicht bloß vermiedene Schäden aufgrund der gesetzlichen Produkthaftpflicht versichert sein sollen. In Form spezieller Rückrufpolicen ist eine Versicherung jedoch möglich. Vom PHM umfasst sind in jedem Fall Sach- und Personenschäden durch vom Versicherungsnehmer hergestellte oder gelieferte und in den Verkehr gelangte Erzeugnisse oder von ihm erbrachte und abgeschlossene Arbeiten – z. B. die bereits erwähnte Montage – und sonstige Leistungen. Mitversichert sind dabei laut PHM auch Schäden aus der Vergabe an Subunternehmer.

Abgrenzung zur Betriebshaftpflicht

Die Produkthaftpflichtversicherung bildet das Pendant zur Betriebshaftpflichtversicherung. Diese versichert das Betriebsstättenrisiko und deckt allein betriebsinterne Haftpflichtfälle ab. Die Abgrenzung, wann welche Versicherung zum Zug kommt, zeigt dabei folgendes Beispiel: Eine Firma montiert eine Maschine beim Auftraggeber. Bei ihrem Anschluss kommt es zu einem Brand, der auf andere Betriebsteile übergreift: Die Betriebshaftpflicht ist zuständig. Kam es hingegen erst nach abgeschlossenen Arbeiten bei der Inbetriebnahme zum Schaden, weil die Maschine fehlerhaft angeschlossen wurde, ist die Produkthaftpflichtversicherung einschlägig. Aufgrund dieses engen Zusammenhangs vertreiben Versicherer eine Produkthaftpflichtversicherung grundsätzlich nur mit einer Betriebshaftpflichtver- →

sicherung auf die die Allgemeinen Versicherungsbedingungen für die Haftpflichtversicherung (AHB) im Zusammenspiel mit dem PHM Anwendung finden.

Erweiterte Produkthaftpflicht

Im Übrigen beinhaltet das PHM sogenannte Bausteine, mit der sie sich besser an das zu versichernde Unternehmen anpassen lässt. Das macht besonders Sinn für vorproduzierende bzw. zwischenverarbeitende Betriebe. So lässt sich etwa ein in einem anderen Betrieb entstandener Sachschaden umfassender versichern, indem die Versicherung auch produktionsausfallbedingte Umsatzeinbußen und damit eigentlich nicht versicherbare Vermögensschäden ersetzt. Beispiel wäre ein falsch geliefertes Vorprodukt, durch das eine Maschine ausfällt. Weiteres Beispiel ist, wenn diese statt wie zugesichert 100 Teile pro Tag nur 90 produziert. Ein erweiterter Schutz besteht auch bei Verbindungs-, Vermischungs- und Verarbeitungsschäden, die die Kosten für die Herstellung des Gesamtprodukts in die Höhe treiben, weil es nachbearbeitet oder entsorgt werden muss bzw. nur mit Abschlägen zu verkaufen ist. Ein weiterer Baustein deckt besonders entstehende Aus- und Einbaukosten ab. Extra versicherbar sind zudem Prüf- und Sortierkosten, um einen Schaden überhaupt einzugrenzen. Diese Kosten muss der Versicherungsnehmer normalerweise selbst tragen, da das Grundmodell nur die eigentlichen Produkthaftpflichtschäden abdeckt. Neben diesen Bausteinen existieren zahlreiche weitere, wie etwa speziell für Hersteller von Maschinen. Wichtig ist in jedem Fall das Risiko im Versicherungsvertrag genau zu beschreiben, um Deckungslücken zu vermeiden.

Auslandsschutz nur extra

Gesondert zu vereinbaren ist zudem ein Auslandsschutz. Dieser ist vor allem für Exportunternehmen sinnvoll. Zu bedenken ist, dass das Produkthaftungsrecht des jeweiligen Landes gilt. Dieses ist in den USA beispielsweise wesentlich strenger als hierzulande ausgestaltet.

Serienschadenklausel

Für Hersteller großer Stückzahlen beinhaltet das PHM eine Serienschadenklausel. Diese begrenzt die Deckung, wenn ein bestimmter Produktfehler zur massenweisen Produktion fehlerhafter Produkte führt. Solche Serienschäden gelten dann als einzelnes Schadensereignis, für die die Deckungssumme nicht in jedem einzelnen Fall, sondern in der Regel nur einmal ausgeschöpft werden kann. Letztlich entscheidet immer der Versicherungsvertrag, der Abweichungen vom PHM möglich macht. Wichtig ist in jedem Fall die genaue Aufnahme der versicherten Abläufe im Versicherungsvertrag, um Deckungslücken auszuschließen.

Verträge mit Geschäftspartnern

Gehen Verträge des Versicherungsnehmers mit Geschäftspartnern über das Gesetz hinaus – vereinbaren sie z. B. eine länger als im Gesetz vorgesehene Verjährung –, dann ist dennoch das Gesetz Maßstab für die Versicherungsleistung. Vertragsvereinbarungen, die hinter dem gesetzlich Möglichen bleiben, kommen dem Versicherer hingegen nicht zugute. ■

Autor: Christian Günther

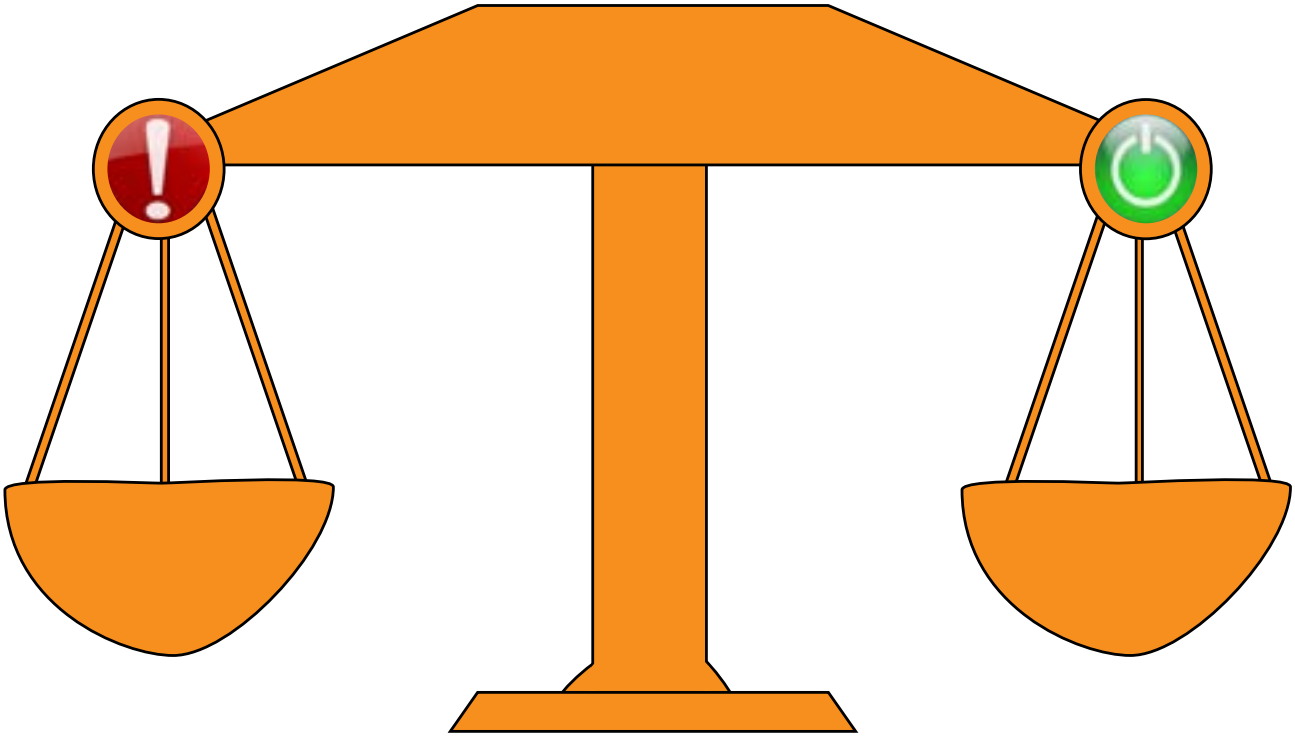
Assessor & Redakteur – Juristische Redaktion
anwalt.de services AG

ANWALT.DE
EINFACH FÜR ANWALT

Sie suchen einen passenden Anwalt für Ihr Unternehmen oder benötigen eine telefonische Rechtsauskunft?

Das Serviceteam von anwalt.de unterstützt Sie gerne unter 0800 40 40 520 (gebührenfrei).

www.anwalt.de & www.steuerberater.net



Always-on?
Raus aus der Falle!

Das Telefon klingelt ständig, das Handy terrorisiert einen bis in die späten Abendstunden hinein, das Feierabendbier mit Kollegen wird zu einem ungewollten Projektmeeting und beim Frühstück werden nur mal schnell die E-Mails vom Abend gecheckt. Na, wiedererkannt? Ganz schnell verschwimmt hier die Grenze zwischen unserer „Work" und der Zeit, in der wir eigentlich unser „Life" genießen sollten. Aber wann weiß man, wann genug genug ist? Auf welche Symptome sollte man unbedingt hören, um die Balance halten zu können?

Problem der modernen Arbeitswelt: zu wenig Auszeit

„Work-Life-Balance" beschreibt die Aufteilung zwischen dem Arbeitsleben und dem Privaten, zwischen Leistung und Entspannung. Früher fiel diese Abgrenzung einfacher als heute: Von 16 Wachstunden am Tag verbrachte man acht in der Arbeit, eineinhalb auf dem Weg dahin – und der Rest war freie Zeit. Doch gerade die Vorteile, die uns die moderne Kommunikation brachte, lassen immer mehr Menschen in die „Always On" Falle tappen: Zu einem wortwörtlichen Abschalten von der Arbeit durch Abschalten des Mobiltelefons oder Laptops kommt es gerade bei „Sitzjobs" immer seltener. Dabei ist die persönliche Auszeit doch entscheidend für unsere Regeneration!

Warum tun wir uns das an?

Erste Symptome einer komplett aus den Fugen geratenen Work-Life-Balance sind Ruhelosigkeit und Schlaflosigkeit. Schnell gesellen sich körperliche Probleme wie Ma-

gen-Darm-Beschwerden, Rücken- und Kopfschmerzen dazu. In krassen Fällen sind auch Allergien und chronischer Husten bekannt. Hier ist dringendes Handeln angesagt, denn der vielbeschworene Burn-out steht quasi schon vor der Tür.

Doch warum tun wir uns das überhaupt an? Wie kam es dazu, dass gerade wir Deutschen, die Pünktlichkeit, kategorisches und gewissenhaftes Denken und Selbstdisziplin so verinnerlicht haben, uns von der eigentlich eher aus dem angelsächsischem Bereich bekannten Krankheit der „Workaholics" haben anstecken lassen? Nun, die Antwort darauf steckt bereits in der Frage selbst: Eben weil wir gerade diese Eigenschaften vor allem gegenüber Dritten repräsentieren wollen – zu Lasten unserer selbst.

Ich arbeite, also bin ich

Der Druck der freien, globalisierten Wirtschaft, aber auch das Streben nach Erfolg und Selbstverwirklichung führte peu à peu zu einer Identifizierung des Ichs mit der Arbeit. Ich arbeite, also bin ich. Dieser Schluss kann jedoch fatale Auswirkungen haben und wird von Psychologen und Therapeuten daher regelmäßig als Erstes angegriffen. Und ja, eine solche Übersteigerung tut sogar dem Arbeitgeber schlecht, denn der Arbeitnehmer wird zunehmend unkonzentriert, gestresst, unmotiviert oder sogar psychisch krank. Erste Gegenbewegungen kommen daher richtigerweise aus der Industrie: BMW beispielsweise hat nun endlich beschlossen, dass Mitarbeiter ihr Handy zu Hause ausmachen „dürfen". Zugegeben: Es ist noch ein kleiner Schritt, doch er zeigt in die richtige Richtung.

Öfter mal abschalten

Final stellt sich also die Frage, was ich eigentlich tun kann, um meine eigene Work-Life-Balance in Ordnung zu halten? Zunächst einmal sollte man sich klare temporäre Freiräume schaffen. Anfangen kann man damit, das Handy dann auszumachen, wenn ohnehin nicht mit arbeitsbezogenen Anrufen zu rechnen ist. Etwa sonntags. Schritt für Schritt kann man die Dauer und Zeiträume dann ausweiten: Auf den Samstag, den Freitagabend, den Donnerstag. Eben immer genau so weit, wie man sich schon bereit fühlt. Und schließlich gilt für einen selbst in diesen Zeiten dieselbe Devise wie für das Handy und den Laptop: Abschalten. ■

Autor: Steve Mattuschka

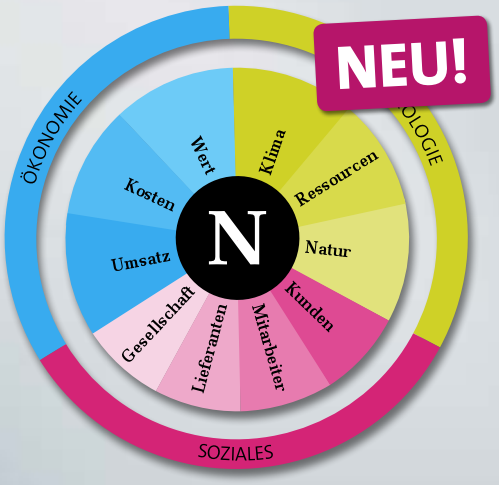
ist zusammen mit Simon Stücher Gründer von Billomat.com, dem einfachen Online-Dienst für Angebote, Rechnungen, Mahnungen und Kundenverwaltung.

www.billomat.com

ANZEIGE

N KOMPASS

Nachhaltig wirtschaften mit Methode.



N-Kompass ist das Online-Werkzeug für nachhaltige Unternehmensführung. Damit bringen Sie Ihr Unternehmen Schritt für Schritt auf Nachhaltigkeits-Kurs.

Selbstständig, systematisch und ohne teure Berater!

Wie nachhaltig ist Ihr Unternehmen?

Kostenlose Analyse unter

www.n-kompass.de

Urteile im Juni Steuerrecht

An dieser Stelle möchten wir Ihnen die neuesten Urteile zum Thema Steuerrecht vorstellen. Erfahren Sie mehr über folgende Urteile:

Hochwertige Tombolapreise als Betriebsausgabe

Nach § 4 Abs. 5 Satz 1 Nr. 1 EStG dürfen Aufwendungen für Geschenke an Personen, die nicht Arbeitnehmer des Steuerpflichtigen sind, nicht als Betriebsausgaben geltend gemacht werden, sofern die Anschaffungs- oder Herstellungskosten der dem Empfänger im Wirtschaftsjahr zugewendeten Gegenstände insgesamt 35 Euro übersteigen.

Das Finanzgericht Köln lehnte nach dieser Vorschrift die Anerkennung von Betriebsausgaben für eine anlässlich eines 10-jährigen Firmenjubiläums für bestehende und potenzielle Kunden durchgeführte Tombola ab, bei der unter den Anwesenden fünf VW-Golf versteigert wurden. Bei einem Gesamtwert der verlosten Fahrzeuge von 66.000 Euro lag die Gewinnchance für jeden einzelnen der teilnehmenden 1.331 Gäste in etwa bei 49 Euro und damit deutlich über der gesetzlichen Freigrenze.

Bei der Bewertung der Zuwendung war nicht der Wert der Fahrzeuge, sondern die Teilnahmemöglichkeit an der Tombola durch jeden einzelnen Gast maßgeblich.

Urteil des FG Köln vom 26.09.2013
13 K 3908/09
DStZ 2014, 94

Ehegatten-Arbeitsverhältnis mit Minilohn und teurem Dienstwagen

Die Überlassung eines Pkws im Rahmen eines Ehegatten-Arbeitsverhältnisses kann nur unter der Voraussetzung anerkannt werden, dass die Konditionen der eingeräumten Pkw-Nutzung im konkreten Arbeitsverhältnis auch fremdüblich sind.

In dem entschiedenen Fall hielt die Überlassung eines 40.000 Euro teuren VW Tiguan durch einen selbstständigen Handelsvertreter an seine Ehefrau bei einem Monatsverdienst von lediglich 150 Euro einem Fremdvergleich nicht stand.

Aus dem geldwerten Vorteil für die Nutzung des Pkws und der Vergütung errechneten die Richter gerade einmal einen Stundenlohn von 2,20 Euro für die von der Ehefrau zu leistenden Arbeiten. Der Arbeitsvertrag diente daher offensichtlich nur dazu, ihr steuervergünstigt einen Zweitwagen zu finanzieren.

Beschluss des BFH vom 21.01.2014
X B 181/13
BFH/NV 2014, 523

Erstattungszinsen als Einnahmen aus Kapitalvermögen

Ein Steuerpflichtiger musste zunächst eine erhebliche Einkommensteuernachzahlung leisten. Als sich später der endgültige Ausfall einer Kaufpreisforderung herausstellte, erstattete das Finanzamt die auf das Geschäft entfallende Einkommensteuer sowie Zinsen auf die Einkommensteuererstattung i.H.v. 118.101 Euro zurück. Dafür erhob der Fiskus allerdings Kapitalertragssteuer. Der Bundesfinanzhof bestätigte den entsprechenden Steuerbescheid. Bei Erstattungszinsen nach § 233a AO (Abgabenordnung) handelt es sich um steuerpflichtige Einnahmen aus Kapitalvermögen.

Urteil des BFH vom 12.11.2013
VIII R 36/10
DB 2014, 333
DStR 2014, 316

Rückforderung von Investitionszulage nach Produktionsverlagerung ins Ausland

Die Förderung von Investitionen durch Investitionszulagen ist stets an die Einhaltung von bestimmten Bindungsvoraussetzungen geknüpft, die sich meist über mehrere Jahre erstrecken. Werden sie nicht eingehalten, so ist die Investitionszulage für die zunächst begünstigten Wirtschaftsgüter zurückzufordern. Einen Rückforderungsgrund stellt in der Regel die Verlegung des Betriebs vom Fördergebiet ins Ausland dar. Von der dann gebotenen Rückforderung der Fördermittel kann laut Bundesfinanzhof auch nicht nach den Grundsätzen über das zulagenunschädliche Ausscheiden technisch abgenutzter oder wirtschaftlich verbrauchter Wirtschaftsgüter vor Ablauf der gesetzlichen Bindungsfrist abgesehen werden.

Urteil des BFH vom 14.11.2013
III R 17/12
BB 2014, 342
StE 2014, 104

Autor: unternehmer.de (Mit freundlicher Unterstützung von JUCOM)

Energiemanagement

Warum Sport nicht immer fit und Meditation manchmal wahnsinnig macht …

Wir stressen uns zu sehr, Burnout ist in allen Medien präsent, und Unternehmen suchen nach den besten Rezepten, um ihre Mitarbeiter gesund zu erhalten – vom Email-Verbot am Abend bis hin zur Fitness am Arbeitsplatz. Aber ist es wirklich für alle gleichermaßen ideal, sich in die Ruhe des Hatha-Yoga zu begeben und sich Online-Abstinenz aufzuerlegen? Wenn wir die Hirnforschung und die Psychologie befragen, lautet die Antwort: Nein. Energiemanagement ist etwas, das mit der eigenen Persönlichkeit eng zusammenhängt und ihr entsprechen soll.

Es lohnt sich besonders, einmal auf den "kleinen Unterschied" zwischen Intro- und Extrovertierten zu sehen: Für Ihr Energiemanagement kann es entscheidend sein, wenn Sie wissen, dass Sie als "Intro" von anderen Maßnahmen profitieren als "Extros", wenn Sie sich wirklich erholen wollen. Wer da per Autopilot von allgemeinen Empfehlungen ausgeht, liegt rein rechnerisch in der Hälfte der Fälle ziemlich schief! Das hört sich dann so an:

"Seit ich meditiere, habe ich das Gefühl, der Wahnsinn kriecht in mir hoch." (Zitat einer Extrovertierten im Restaurant)

"Papa, für mich ist Fußball aber Stress." (Zitat unseres introvertierten Sohnes)

Der andere "kleine Unterschied"

Intros ...

- sind von vielen Eindrücken leicht überwältigt und mögen deshalb Überschaubares und Kalkulierbares.
- schätzen Sicherheit/Berechenbarkeit.

Extros ...

- mögen viele verschiedene Eindrücke und deshalb den Wechsel zwischen unterschiedlichen Infos und Medien.
- schätzen Belohnungen/reizvolle Ziele.

Diese beiden Unterschiede sind messbar - an Botenstoffen, Aktivitätszentren und elektrischen Strömen im Hirn. Sie haben eine wichtige Bedeutung für die Art und Weise, in der Sie als Intro oder Extro Ihre Batterien aufladen.

Intro-Erholung

- Gehen Sie zum Erholen bewusst in eine stimulationsarme Situation, damit Sie die Eindrücke aus der Außenwelt in Ruhe verarbeiten und zu Ihrer Lebendigkeit zurückfinden können. Lassen Sie Musik und andere Hintergrundbeschallung weg. Gut zum Erholen sind Bewegungen, bei denen Sie nicht viel nachdenken müssen und über eine längere Zeit oder langsam durchführen. Oder einfach: nichts tun!
- Sorgen Sie dafür, dass Sie sich in Zeiten der Erholung sicher und geborgen fühlen. Besonders hilfreich ist es, bestimmte Rituale zu pflegen – allein die Wiederholung sorgt für das Gefühl, festen Boden unter den Füßen zu haben.
- einige Beispiele: Schlafen, Meditation, Hatha-Yoga, Wandern, Jogging, Tai-chi, Pilates, Kraftübungen allein

Extro-Erholung

- Versorgen Sie Ihr Hirn auch in der Erholungsphase mit (überschaubaren) Eindrücken aus der Außenwelt – sie sorgen dafür, dass Sie sich lebendig fühlen. Dazu eignen sich Aktivitäten, die Sie mit netten Menschen gemeinsam verfolgen oder die Ihnen angenehme Abwechslung verschaffen und Routinen vermeiden. Es strengt Sie auch nicht übermäßig an, wenn Sie in Teams aktiv sind oder Musik im Hintergrund laufen lassen.
- Gönnen Sie sich in Erholungsphasen kleine reizvolle Abschnitte spaßbesetzter Aktivität: Das kann Fußball mit Freunden sein oder auch Wettbewerbe mit anderen oder sich selbst (z.B. Fortschritte per App verfolgen!)
- einige Beispiele: Bewegungsmeditation, Kundalini-Yoga, Team- und Kampfsportarten, Fitness-Kurse

Last but not least: Wir sind alle Mischungen …

… aus intro- und extrovertierten Eigenschaften, meist mit einem mindestens leichten Übergewicht zu einer Seite. Berücksichtigen Sie deshalb Ihre ganz persönliche Mischung für Ihr Erholungsprogramm. Experimentieren Sie mit verschiedenen Aktivitäten und finden Sie heraus, was für Sie besonders gut passt. Unser Sohn betreibt zum Beispiel als Intro begeistert Aikido – was aus der Extro-Dame aus dem Eingangszitat geworden ist, weiß ich allerdings nicht. ■

Autorin: Dr. Sylvia Löhken

ist Expertin für persönlichkeitsbasierte Kommunikation. In ihren Vorträgen, Coachings und Workshops zeigt sie, welche Stärken verschiedene Persönlichkeitstypen bei der Verwirklichung ihrer beruflichen und privaten Ziele nutzen können. Ihr Buch *Leise Menschen – starke Wirkung* wurde mit rund 150.000 verkauften Exemplaren zum Bestseller. Soeben erschien ihr neuer Titel *Intros und Extros. Wie sie miteinander umgehen und voneinander profitieren*. Hier gibt sie Antworten auf die Frage, wie intro- und extrovertierte Menschen so zusammen leben und arbeiten können.

Machen Sie den Test: www.intros-extros.com/online-test/

Work-Life-Balance

Paradox oder normaler Wahnsinn?

Haben Sie sich schon einmal gefragt, ob es überhaupt möglich ist, eine gute „Work-Life-Balance" zu erreichen? Ein Gleichgewicht zwischen Arbeit und Leben? Mir stellt sich da die Frage: Lebe ich nicht, wenn ich arbeite? Der Begriff ist schon paradox. Wir streben nach etwas, was an sich gar nicht möglich ist.

Google bringt es auf den Punkt: 285 Mio. Ergebnisse bei der Suchanfrage „Work-Life-Balance". Schon die Begriffsdefinition bei Wikipedia beschreibt, dass Arbeit ("work") etwas anderes sei und abseits passiere vom Leben ("life").

Gleichgewicht – immer und überall?

Wahrscheinlich haben Sie schon verschiedene Versuche unternommen, um mehr Balance in Ihr Leben zu bekommen. Manchmal gelingt es sogar eine Zeit lang. Doch mit der Alltagsroutine und in Drucksituationen gerät die Waage – oft schleichend – in Schieflage. Es ist jedoch eine Illusion – und eine extrem hohe Erwartungshaltung – ständig „in seiner Mitte" sein zu können. Unser Leben spielt sich nun mal zwischen den Polen ab. Ohne Plus und Minus würde kein elektrisches Gerät funktionieren. Deshalb ist es wichtig, sich bewusst zu machen, dass das Gleichgewicht dynamisch ist. Das reduziert auch den Erwartungsdruck.

Was ist Ihnen wichtiger - Sand oder Steine?

Wissen Sie wirklich, was Ihnen wichtig ist? Und wenn ja, handeln Sie auch danach? Stellen Sie sich vor, Sie haben ein großes 5-Liter Wasserglas. Sie füllen nun das Glas mit Sand und Kieselsteinen. Diese stehen für die unwichtigen, kleinen – oft eiligen Dinge. Wenn Sie dann Ihre wichtigen Dinge – die großen Steine in das Glas geben wollen, passen sie nicht mehr hinein. Geben Sie deshalb zuerst die großen Steine – das, was Ihnen wichtig ist – in das Glas, füllen dann die kleineren Kieselsteine für die mittelwichtigen Dinge und →

ganz zum Schluss füllen Sie den Sand in das Glas. Wenn Sie das Glas etwas schütteln, werden Sie sehen, wie schön sich der Sand zwischen den großen und mittleren Steinen verteilt. Überlegen Sie sich, was Ihre großen Steine im Leben sind und geben Sie diese zuerst in Ihr Gefäß.

Bronnie Ware hat in ihrem Buch: „Was Sterbende am meisten bereuen" 5 Punkte zu diesem Thema herausgearbeitet:

- Mut haben, sich selbst treu zu bleiben
- nicht so viel arbeiten
- Mut haben, Gefühlen Ausdruck zu verleihen
- Kontakt zu Freunden halten
- mehr Freude gönnen

Vielleicht regen Sie die Aussagen an, darüber nachzudenken, was Ihnen wichtig ist.

Übung: Eine Reise in die Zukunft …

Stellen Sie sich vor, Sie bereiten Ihren 80. Geburtstag vor und wollen eine Rede halten. Wie fühlen Sie sich? Was sagen Sie Ihren Gästen? Auf was sind Sie stolz in Ihrem Leben? Was würde es ohne Sie nicht geben? Für was sind Sie dankbar? Welchen Menschen möchten Sie ein besonderes Dankeschön aussprechen und warum? Wenn Sie möchten, können Sie die Rede auch schriftlich festhalten und zu einem späteren Zeitpunkt wieder lesen.

Arbeit als Balance-Faktor

Wie kann Arbeit zum Balance-Faktor werden? Arbeit kann zu einer Energiequelle werden, wenn wir verschiedene Faktoren zusammenbringen. Hierbei hilft uns das Konzept der Salutogenese (Aaron Antonovsky), welches danach fragt „Was gesund erhält?". Die Grundlage bildet das Kohärenzgefühl. Damit wird ein Gefühl von Stimmigkeit und Zusammengehörigkeit beschrieben:

- Die Welt und das, was mit uns geschieht wird als verständlich und nachvollziehbar begriffen.
- Zuversicht, mit Herausforderungen fertig zu werden. Eigene Kraftquellen kennen, Vertrauen in das Leben, in soziale Netzwerke und in eine höhere Macht.
- Gefühl, dass wir unser Leben, unsere Ziele und unser Tun für lebenswert und sinnvoll halten.

Überprüfen Sie Ihre jetzige Tätigkeit, wie weit Ihr Kohärenzgefühl entwickelt ist. Zu wieviel Prozent (gefühlt) haben Sie es schon erreicht? Achten Sie außerdem darauf, dass Sie Ihre Stärken und Fähigkeiten in Ihre Aufgaben einbringen können. Beobachten Sie, was Ihnen leicht von der Hand geht. Davon sollten Sie mehr tun.

Energiequellen im Privaten

Kennen Sie Ihre Energietankstellen? Nehmen Sie sich Zeit und schreiben Sie alles auf, was Sie gerne tun. Das können Kleinigkeiten sein oder größere Unternehmungen. Fragen Sie sich, was Sie früher gerne gemacht haben, wozu Sie jetzt vielleicht nicht mehr kommen? Was bereitet Ihnen positive Gefühle? Häufig achten wir zu viel auf das was wir tun müssten. Doch woher kommt diese innere Stimme? Sind da womöglich Antreiber aktiv, die wir schon als Kind ausgebildet haben. Überprüfen Sie, welche Regeln und Vorgaben für Sie heute noch passen. Was haben Sie von Ihren Eltern/Bezugspersonen übernommen und behindert Sie heute? Bitte gehen Sie hier wertschätzend mit Ihren inneren Stimmen um. Diese haben Sie lange Zeit begleitet und Ihnen sicherlich einiges Gutes mitgegeben.

Was macht Sie glücklich?

Beachten Sie Ihre Bedürfnisse und Gefühle. Was brauchen Sie wirklich? Das ist bestimmt nicht die zehnte Uhr oder der fünfte rote Pulli. Sicherlich ist eine schöne Massage ein Schritt zu Ihrem Wohlfühlglück. Doch nähren Sie auch Ihr Werteglück? Hier greift auch der Salutogenese-Ansatz. Sinnhaftigkeit erhöht Ihr Werteglücks-Konto.

Menschen mit positiven Gefühlen leben länger

Tun Sie aktiv etwas dafür. Das kann ein positiver Tagesrückblick oder ein Dankbarkeitsbuch sein, wie es die Positive Psychologie empfiehlt. Achtsamkeit hilft, um sich der kleinen Glücksmomente im Alltag bewusst zu werden. Ein Patentrezept für ein glückliches und erfülltes Leben – beruflich und privat – kann ich Ihnen leider nicht geben. Wenn ich Ihnen mit diesem Artikel Impulse für mehr Balance im Leben gegeben habe und Sie diese Schritt für Schritt umsetzen, dann habe ich mein Ziel erreicht. Vielleicht hilft Ihnen dieser Satz: „Setz die Latte nur so hoch, dass es einfacher ist drüber zu springen als unten durch zu krabbeln." In diesem Sinn wünsche ich Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg zu einer gesunden Lebensbalance. ■

Autorin: Renate Freisler

EinfachStimmig Partner für menschengemäße Unternehmensentwicklung

Sie ist Balance-Coach, Trainerin und Yogalehrerin. Durch ihre langjährige Tätigkeit in der Wirtschaft hat Renate Freisler erfahren, was es heißt die Balance zu finden. Heute unterstützt sie ihre Kunden dabei, diese auch bei sich wieder zu entdecken .

2 ½-Tages- Seminar am wunderschönen Spitzingsee: „InBalance und voller Energie!" 26.-28.September 2014
Sonderpreis für Leser von unternehmer WISSEN
Sprechen Sie uns an!

www.einfachstimmig.de/balance-im-business

Mama mit Job

Als Mutter in die Selbständigkeit

Fragen. Antworten. Gedanken. Einblicke. Ratschläge.

unternehmer.de: Wie sind Sie auf die Idee gekommen, sich als Doula, LoveLife Coach und familylab-Beraterin selbständig zu machen? Was verbirgt sich hinter diesen Begriffen?

Mika Kienberger: Die Begriffe haben auf den ersten Blick erstmal nichts miteinander zu tun. Und doch haben sie gemeinsam, dass es um wichtige zwischenmenschliche Prozesse geht, also Beziehungen jeder Art. In meiner Arbeit als Doula begleite ich werdende Eltern durch die Schwangerschaft und die Geburt. Eine Geburt ist eine große Veränderung. Wenn wir Eltern werden, übernehmen wir große Verantwortung für unsere Kinder. Aber auch uns selbst gegenüber müssen wir unsere Integrität wahren. Dafür steht familylab. Ich berate Familien in der ersten Zeit nach der Schwangerschaft, um vom Paar zur Familie zu werden und später zum Zusammenleben. Der Begriff Love-Life spricht für sich. Menschen haben heute weniger Zeit und Raum, um zu lernen miteinander umzugehen. Wir leben in kleinen Familien mit oft sehr eingespannten Eltern und haben komplett durchgetaktete Tagesabläufe auch schon bei Kindern. Da bleibt nicht viel, wo wir lernen miteinander und speziell mit Partnern umzugehen. Wie ich schon erwähnt habe, bin ich verheiratet und es ist auch für mich nicht immer einfach, eine gute Beziehung zu führen. Das hat mich dazu gebracht, genauer auf das Thema zu schauen, und ich habe festgestellt, dass es vielen Menschen ähnlich geht. Nerds sind ein Paradebeispiel dafür. Das hat mich dazu gebracht, eine Session auf einem Barcamp zum Thema Flirten und Daten zu halten. Sie hatte einen umwerfenden Erfolg und ich war überwältigt von den Reaktionen der Menschen. Viele kamen auf mich zu und stellten mir Fragen. Seit Januar 2013 führe ich daher den Blog ananasdating.de zu allen Themen rund ums Flirten, Daten und Beziehung.

unternehmer.de: Was haben Sie vorher gemacht, und wie kam es zu dem Entschluss eigenständig zu arbeiten?

Mika Kienberger: Ich habe früher als Krankenschwester gearbeitet. Ich war von vielen Strukturen abhängig. Die Fremdbestimmung durch die Dienstzeiten, auch in Abhängigkeit von den Möglichkeiten und den Wünschen der Kollegen, wurde für mich zur dauerhaften Belastung. Ich hatte eine Familie und wollte ihr und meiner Aufgabe als Mutter gerecht werden. Das ließ sich kaum vereinbaren. Unter der Woche arbeitete mein Mann den ganzen Tag und an jedem zweiten Wochenende war ich im Dienst. Uns blieb kaum Zeit für Gemeinsames und noch weniger Zeit für mich. Immer war ich im Einsatz. Ich wollte über meine Zeit selbst bestimmen und mir mein Arbeitspensum selbst einteilen. Wenn viel los ist, z. B. weil ein Kind eingeschult wird oder andere wichtige Veränderungen anstehen, kann ich jetzt weniger arbeiten. Ich kann auch besser für mich sorgen, und ich weiß, wenn es mir gut geht, geht es auch meiner Familie gut. Manchmal hat man als Angestellter das Glück, Homeoffice machen zu können, die Arbeitszeiten selbst festzulegen, das ist aber eher die Ausnahme. Da ich mich schon lange mit der Idee einer Veränderung getragen habe, war für mich mit der Geburt meiner Kinder und nach der Elternzeit klar, dass jetzt der richtige Zeitpunkt ist. Ich machte eine Ausbildung bei der GfG Gesellschaft für Geburtsvorbereitung-Familienbildung & Frauengesundheit. Das war mein Einstieg in den Ausstieg. Seitdem habe ich verschiedene Weiterbildungen gemacht und so ist das entstanden, was ich heute mache.

unternehmer.de: Was bedeutet Life-Work-Balance für Sie? Wie leben Sie diese?

Mika Kienberger: Sie haben das in meinen Augen richtig formuliert. Das Wichtigste zuerst: das Leben. Bei LWB geht es darum, alles unter einen Hut zu bekommen. In der Praxis heißt es für mich und meine Familie viel Planung. Es ist durchaus komplizierter geworden, aber sehr viel lebenswerter. Heute arbeite ich meist von Zuhause aus, am Vormittag wenn die Kinder im Kindergarten und in der Schule sind oder an einem festgelegten Tag in der Woche. Termine finden bei mir meist abends statt, wenn mein Mann sich um die Kinder kümmern kann. Das heißt nicht, dass ich ständig meine Kinder überwa- →

che, sie brauchen genauso wie ich ihre Freiräume. Aber ich will für sie da sein, wenn sie etwas brauchen. Sie kennen das, in der Arbeit denkt man häufig über Zuhause nach: Welche Termine stehen an, wie kann ich hier und da noch etwas optimieren, wie bekomme ich das in den Griff? Zuhause packt einen dann das schlechte Gewissen, der Arbeit nicht gerecht geworden zu sein und wir lesen und beantworten noch schnell eine Mail hier, eine Mail da. Balance gibt es kaum noch. Dann stehen die Kinder da und wir brechen zusammen, weil auch keine Zeit mehr für Persönliches bleibt. Vor lauter Aufgaben vergessen wir uns selbst. Durch meinen Entschluss, eigenständig zu arbeiten, kann ich mehr bei mir bleiben. Und dazwischen bleibt genug Zeit für mich und für meine Familie. Ich fahre auch gerne mal zu Kongressen, auf Fortbildungen oder zu Barcamps und schaffe mir so zusätzlich Raum für mich und meine Arbeit.

Mein Name ist Mika Kienberger ...

... ich bin Mutter von zwei Kindern, verheiratet und mit meiner Arbeit als Doula mache ich mich gerade selbständig.

Ich lebe in der Nähe von Stuttgart. Ich bin 35 und habe vor Kurzem angefangen, Cello zu spielen. Seit ich Kind war, wollte ich ein Instrument lernen.

Ich lerne sehr gerne und deshalb freue ich mich, immer neue Menschen kennen zu lernen. Eine wichtige Plattform für mich sind dabei z.B. Barcamps.

www.wunschgeburt.de

unternehmer.de: Wie vermitteln Sie Life-Work-Balance Ihren Teilnehmern? Welche Anregungen, Ratschläge oder Tipps geben Sie den schwangeren Frauen?

Mika Kienberger: Mir ist es wichtig, den Frauen in meinen Geburtsvorbereitungskursen möglichst viel Gelassenheit mit auf ihren neuen Weg zu geben. Es ist ein neuer Lebensabschnitt und sie müssen einen Weg finden, mit der neuen Lebenssituation umzugehen. Ich bin da auch gerne bereit, meine persönlichen Erfahrungen zu teilen und am liebsten mache ich das mit einer Prise Humor. Wichtig ist heute: Weg von der Perfektion hin zu mehr Authentizität. Keine Mutter ist perfekt und das müssen wir auch nicht sein. Nur wer Fehler macht, schafft auch für die Kinder Möglichkeiten, etwas zu lernen.

unternehmer.de: Was fehlt Ihnen persönlich noch zum Glück?

Mika Kienberger: Das Großstadtleben! Zur Zeit wohne ich auf dem Land, ca. 40 km von Stuttgart entfernt. Hier gibt es viel Grün und viel frische Luft. Ich bin ein Mensch, der gerne Abwechslung hat. Das fehlt mir hier sehr und schränkt mich auch ein. Auch was meine Arbeit angeht, die sich auf den Großraum Stuttgart ausdehnt. Fahrten kosten mich sehr viel Zeit, die ich gerne anders nutzen würde. Zum Beispiel mit Kino oder Konzertbesuchen oder sei es nur meine Buchhaltung in einem hübschen Café zu machen.

unternehmer.de: Wo stehen Sie heute in einem Jahr?

Mika Kienberger: Natürlich mitten in Stuttgart (lacht). Ich möchte meine Arbeit ausdehnen und mehr und mehr mein Standbein in Stuttgart mit einer eigenen Praxis aufbauen. Am liebsten in einem charmanten Altbau.

unternehmer.de: Wenn Sie sich einen Gesprächspartner aussuchen könnten, egal, ob real oder fiktional, lebend oder tot, wen würden Sie wählen? Worüber würden Sie reden?

Mika Kienberger: Ich würde mich sehr gerne mit Vicco von Bülow, auch bekannt als Loriot, unterhalten. Über seinen Scharfsinn, die Dinge, die er nie gesagt hat und immer sagen wollte, und darüber, wie es ist, wenn die Welt nur einen Teil von einem kennt. Ich würde auch gerne mit Janosch, Michael Ende und mit Astrid Lindgren bei einer Tasse Tee oder einem Bier sprechen. Alle haben ihre Höhen und Tiefen erlebt, waren meiner Meinung nach, ihrer Zeit weit voraus und sie haben Generationen inspiriert, geprägt. Ich finde sie einfach spannend. Gemeinsam haben sie alle, dass sie einen guten Draht zum Leben hatten und auch selbstbestimmt mit ihrem Leben umgegangen sind.

unternehmer.de: Gibt es etwas, was Sie unseren Lesern mit auf den Weg geben möchten?

Mika Kienberger: Freuen Sie sich nicht schon montags auf das kommende Wochenende, sondern machen Sie jeden Tag etwas Besonderes oder Genussvolles für sich, um jeden Tag wie ein Wochenende zu erleben. Denn meist sind es die kleinen Dinge und Gesten, die unser Leben bereichern und glücklich machen. ■

12 Tipps um nicht zum Job-Zombie zu werden!

Was erzählen Sie Freunden oder der Familie über Ihre Arbeit? Hören Sie doch mal wieder hin. Es könnte aufschlussreich sein und Ihnen Auskunft darüber geben, wie Sie mit Ihren psychischen Ressourcen umgehen. "Früher hat mir meine Arbeit mehr Freude bereitet" höre zumindest ich immer häufiger in Unternehmen. Doch stimmt das wirklich? Es könnte dazu drei Thesen geben …

1. Es stimmt,

weil die Reaktionen der meisten Unternehmen auf wirtschaftlich schwere Zeiten in den letzten Jahren meist in eine Richtung gingen: Immer weniger Menschen mussten in immer kürzerer Zeit immer mehr leisten. Diese andauernde Arbeit am oder über dem Limit zeigt jetzt ihre Spuren. Oder wie ein Unternehmer kürzlich zu mir sagte: „die Zitrone ist ausgepresst", und so fühlt sich das auch an.

2. Es stimmt nicht

und Sie haben sich einfach von einer wachsenden negativen Stimmung anstecken lassen, in der die Lust auf Leistung dem Irrtum geopfert wird, dass unser Unwohlsein von anderen verursacht werden könnte. In Stressumfragen wird immer wieder gern die Arbeit als Stressor Nummer eins genannt. Doch „die Arbeit", „der Chef" oder „die Kunden" können uns nicht stressen. Es ist vielmehr die Art, wie wir auf die neuen Anforderungen der Arbeitswelt reagieren. Dafür spricht, dass in der TK-Stressstudie 2013 als zweiter Hauptstressor die eigenen Ansprüche an sich selbst genannt wurden.

3. Es stimmt nicht, wir lassen uns von unserer Wahrnehmung täuschen.

In einer im Auftrag der DAK 2013 durchgeführten Forsa Umfrage wurde das dritte Mal in Folge die Frage gestellt, was Menschen in unserem Land stresst. Spitzenreiter ist – erwartungsgemäß – der Druck bei der Arbeit. Mit 51 %. Ist das wenig oder ist das viel? Ich finde, es ist weniger, als man dem täglichen Klagen nach annehmen könnte. Und es ist gerade mal so viel wie der Zufall! Bemerkenswert ist laut dieser Studie weiter, dass kein Wachstum der Hektik stattfindet, sondern 2011 und 2012 die Zahlen bei 51 bzw. 47% lagen. Nach Ärger in

der Familie und gesundheitlichen Problemen folgt erst auf Platz vier die oft im Arbeitsalltag beklagte Hektik. Sie nimmt in Zahlen objektiviert sogar ab! 44, 43, 40%. Wir scheinen uns eine Parallelwelt in unserem Kopf zu erschaffen, in der wir die sich ändernden Arbeits- und Lebensbedingungen schlechter bewerten als sie tatsächlich sind. In der Folge dieser Bewertung fühlen wir uns gestresster als wir es sind. Das schmälert die Kapazität unseres Gehirns in Sachen Lösungsfindung, Gedächtnis und Kreativität, für das Stress ein Ausnahme- und kein Dauerzstand ist.

Geben Sie Ihrer Arbeit besser eine neue Chance!

1. Der Spitzenreiter in Sachen Wohlbefinden …

Die Gallup-Gruppe um Tom Rath hat in weltweiten Studien herausgefunden, dass es fünf Arten von Wohlbefinden gibt. Das Tätigkeitswohlbefinden, soziales, finanzielles, physisches und Gemeinschaftswohlbefinden. Die Tätigkeit hat doppelt so großen Einfluss auf unser Gesamtwohlbefinden wie alle anderen.

2. Erwarten Sie das Glück bei der Arbeit

Überprüfen Sie Ihre Einstellungen. Sind Sie dankbar, dass Sie diese Arbeit haben? Freuen Sie sich, dass Sie dort interessante Menschen treffen, diesen Schreibtisch, dieses Auto, diese Aufgabe haben? Überall wartet das Wohlbefinden auf uns – wenn wir es treffen wollen und sehen können. Denn um etwas wahrzunehmen, müssen wir es kennen und erwarten, sonst sehen wir es nicht.

3. Prüfen Sie Ihre Motivation

In der TK-Stressstudie 2013 konnte nachgewiesen werden, dass „Spaßarbeiter“ gegenüber „Broterwerbsarbeitern“ weniger erschöpft sind, nämlich jeder vierte statt jeder zweite, und sie sind weniger depressiv, 7 im Vergleich zu 23 %. Schätzen Sie Ihre psychischen Ressourcen .

4. Sehen Sie, was Sie leisten

Viel zu lange haben wir darauf gewartet, dass uns Kollegen oder Chefs mal fragen wie es uns geht, uns loben oder sehen, was wir leisten. Sie werden es nicht tun, solange wir unsere Leistungen nicht selbst anerkennen, wir uns selbst nicht wichtig nehmen.

5. Fokussieren Sie die Erfolge

Beginnen Sie Teambesprechungen, das Abendessen oder die Reflektion über den Tag mit Gelungenem, mit Erfolgen.

6. Konzentrieren Sie sich auf Stärken

Wer seine Stärken bei der Arbeit nutzt, ist 6-mal häufiger engagiert und hat 40 Stunden Spaß. Wer die eigenen Stärken nicht nutzt, brennt schon nach 20 Stunden aus. Egal wie anstrengend die Arbeit ist.

7. Entdecken Sie ein Optimismusmotto

Es gibt immer Augenblicke, wo etwas schief oder anders als erwartet läuft. Dafür brauchen Sie eine Aufmunterung wie „Das wird schon“, „Es geht am Ende alles gut“. Schützen Sie Ihre psychischen Ressourcen.

8. Erteilen Sie sich ein Spekulationsverbot

Die Kollegin grüßt nicht? Der Kunde ruft nicht zurück? Schluss mit den Spekulationen. Sie rauben gute Energie. Bleiben Sie neutral. Was sind wirklich Tatsachen und wo gehen Phantasie und Bewertungen mit Ihnen durch?

9. Bestimmen Sie Anfang und Ende

für Meetings, Gespräche usw., und halten Sie sich daran. Effizienz und Freude werden sofort steigen. Testen Sie auch einmal ein Meeting im Stehen und schalten Sie die Telefone aus.

10. Ändern Sie was sie stört

Die Tür quietscht, das Auto ist schmutzig, der Schreibtisch steht ungünstig? Die Haarfarbe ist nicht mehr aktuell und die Kleidung ist zu klein geworden. Worauf warten Sie? Jetzt ist der Zeitpunkt sich von unnützen, unsinnigen oder unpraktischen Dingen zu befreien, die sonst immer wieder Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Wohlbefinden kosten.

11. Üben Sie sich in Selbstdisziplin

Das heißt, alles genau dann zu tun, wann es zu tun ist. Sofort, ohne zu verschieben und Ausreden zu folgen. Das fühlt sich super an, wenn es geschafft ist.

12. Schaffen Sie nach der Arbeit Abstand

Geben Sie die Illusion auf, Sie könnten Arbeit und Privatleben trennen. Sorgen Sie lieber dafür, dass Sie in einem guten Zustand nach Hause kommen. Gehen Sie einige Schritte zu Fuß, meditieren Sie, hören Sie eine Entspannungs-CD. Wenn Sie gute Laune mit nach Hause bringen, kommt diese von dort auch zur Arbeit zurück. ■

Autorin: Dr. Ilona Bürgel

ist Expertin für psychisches Ressourcenmanagement. Sie hat es sich zur Aufgabe gemacht zu zeigen, wie wir selbst besser für uns sorgen können. Die Diplom-Psychologin ist nach 15 Jahren Managementerfahrung in der freien Wirtschaft seit 2005 als Referentin und Autorin tätig. Sie lebt und arbeitet in Dresden und Aarhus (DK).

www.ilonabuergel.de

Betriebliche Gesundheitsförderung

Manager der eigenen Gesundheit

Gesundheit ist ein Riesenthema in unserer Gesellschaft. Im Privatleben wünschen wir Gesundheit für uns selbst und unsere Lieben, Unternehmen wünschen sich gesunde Mitarbeiter, damit sie letztlich auch „gesunde" Bilanzen vorlegen können. Es werden „gesunde" Bürostühle angeschafft, auch Seminare gehalten im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Aber viel hat sich nicht verbessert, weil zu selten der Mensch im Mittelpunkt steht, weil zu viel theoretisiert wird und weil Mitarbeiter nicht zum Selbstmanagement angeleitet werden. Wir sollten praktischer werden und mehr handeln statt reden, denn Gesundheit lässt sich erleben.

Work-Life-Balance gerät zu oft in Schieflage - wieso?

Die Arbeitswelt und ihre Strukturen befinden sich im steten Wandel. So geht die Richtung immer weiter hin zu einer Informations- und Dienstleistungsgesellschaft, einem höheren Arbeitstempo bei steigendem -pensum sowie Veränderungen im Altersaufbau der Erwerbstätigen. Die Globalisierung und damit der Anspruch der Unternehmen, international wettbewerbsfähig zu bleiben, leisten ihr übriges. Diese strukturellen Veränderungen haben unweigerlich großen Einfluss auf das Leben der Arbeitnehmer. Zusätzliche Verpflichtungen im privaten Alltag sorgen dafür, dass die Menschen sich gestresst, unmotiviert und erschöpft fühlen. Studien belegen, dass für jeden Fünften Stress ein Dauerzustand ist. Auch chronisch-degenerative Krankheitsbilder (z.B. Muskel- und Skelettkrankheiten) prägen das Bild. Rückenschmerzen sind fast eine Volkskrankheit und Herz-Kreislaufkrankheiten sowie psychische Erkrankungen nehmen zu. Die Ursachen sind vielfältig, auch zu finden im modernen Lebensstil, der von Fast Food, Alkoholkonsum, Rauchen, Zeitdruck, Oberflächlichkeit und Bewegungsmangel begleitet wird. Die Work-Life-Balance gerät insgesamt zu oft in Schieflage - Krankheit ist die Folge. Das ist nicht gut für den einzelnen und schlecht für das Unternehmen, denn jede Leistungsminderung und jeder Arbeitsausfall macht sich wiederum auf die Produktivität der Unternehmen und damit wirtschaftlich bemerkbar. Motivation und Unternehmensbindung können nachlassen.

Megatrend Gesundheit - auch im Job?

Viele Arbeitgeber haben die Bedeutung von Gesundheit erkannt und starten Maßnahmen, die Mitarbeiter positiv beeinflussen sollen. Die Gefahr ist zwar erkannt, aber nicht gebannt. Der hohe Krankenstand (2013 auf Rekordniveau) spricht dafür, dass wir längst nicht auf dem Weg der Heilung sind. Frappierend ist, dass unser Verhalten oft im krassen Gegensatz zum großen Wunsch nach der eigenen Gesundheit steht. Auch in der Öffentlichkeit werden überall Tipps gegeben, was angeblich gesund sein soll. Gesundheit ist ein Megatrend. Doch was tun wir dafür? Und was kann der Arbeitgeber für seine Mitarbeiter tun? Vielleicht fehlt noch immer das richtige Verständnis. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht bei der Gesundheit des Menschen von „einem Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen." Vielleicht sollten wir uns diesen mehr ganzheitlichen Ansatz häufiger vor Augen führen, dem letztlich auch das Betriebliche Gesundheitsmanagement folgt. Das BGM befasst sich mit der physischen und psychischen Gesundheit der Mitarbeiter, mit dem Arbeitsschutz, mit den Arbeitsabläufen und den ergonomischen Bedingungen der Arbeitsplätze. BGM durchläuft sechs Phasen: Bedarfsbestimmung, Analyse der Ausgangssituation, Interventionsplanung, Durchführung von Maßnahmen und Evaluation der Interventionseffekte bis hin zur Nachhaltigkeit. Die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) stellt den praktischen Teil des BGM dar, legt den Fokus also auf die Interventionen. Viele Arbeitgeber bemühen sich, ein BGM oder BGF Programm zu implementieren, aber dennoch wird noch immer zu viel analysiert und theoretisiert, anstatt Maßnahmen umzusetzen. Mögliche Barrieren können hierbei Informationsdefizite auf Seiten der Arbeitgeber sein sowie die Angst vor Störungen des normalen Arbeitsablaufs- und alltags. Es gilt, das Humankapital in den Mittelpunkt zu rücken, das im Endeffekt wichtigste Gut einer Firma!

BGF als Antwort auf ungesunden Lebensstil

Dabei ist es schon mit geringem Aufwand möglich, ein verbessertes Gesundheitsbewusstsein zu schaffen. Und die Politik macht es den Arbeitgebern recht einfach zu handeln - mit dem Steuerfreibetrag für Betriebliche Gesundheitsförderung von 500 Euro pro Mitarbeiter pro Jahr. Natürlich trägt immer noch jeder Mensch - im Sinne der →

Selbstbestimmung - für seine eigene Gesundheit die Verantwortung. Dennoch können Firmen mit den richtigen Konzepten, professioneller Beratung und Angeboten erfolgreich anleiten. Ziel sollte es sein, die gesundheitlichen Ressourcen jedes Einzelnen zu stärken und ein Bewusstsein bzw. eine Auseinandersetzung mit der individuellen Gesundheit zu erreichen. So hat jeder Mensch bereits eine ungefähre Vorstellung von Dos and Don'ts, was gesund ist und was nicht. Doch was tut MIR tatsächlich gut? Diese Frage kann man nur beantworten, wenn man Situationen erlebt hat, in denen man sich wohl und glücklich gefühlt hat. Daher ist es von Vorteil, das Thema Gesundheit nicht nur theoretisch anzugehen, sondern dies erfahrbar, transparent und erlebbar zu gestalten. Denn ein Erlebnis schafft Emotionen, welche sich nachhaltig im Denken und Handeln verankern können.

Gesundheit erleben – außerhalb der Büroräume!

Als besonders geeignet hat sich gezeigt, solche Erlebnisse in einem neutralen „Erlebnis-Raum“ zu kreieren (z.B. naturnah) und sich bewusst von den Firmenräumen zu distanzieren, sodass sich jeder selbst mit der eigenen Gesundheit befassen kann und nicht abgelenkt wird. So bietet zum Beispiel ein Gesundheitstag außerhalb des Unternehmens diesen neutralen Erlebnis-Raum, um Impulse zu geben und für Aha-Effekte bezüglich der individuellen Gesundheit zu sorgen. Hierbei können die Impulse variieren und sich auf unterschiedliche Ebenen beziehen. Es bieten sich beispielsweise an: Erlebnis Beweglichkeit, Erlebnis Kraft, Erlebnis Ernährung, Erlebnis Entspannung und Regeneration. Die professionelle Betreuung von Fachleuten aus dem Bereich Medizin und Sportwissenschaft versteht sich an einem solchen Gesundheitstag von selbst. Auf diesem Weg erfährt jeder Teilnehmer, was ihm gut tut und was er individuell noch verbessern oder verändern könnte, um seine Gesundheit in die Hand zu nehmen und zu managen. Trotz der Belastungen des Alltags und der häufig „ungesunden“ Lebensweisen lässt sich zumindest ein Bewusstsein schaffen, welche kleinen Maßnahmen bereits ausreichen, um sich besser zu fühlen. Lassen Sie Mitarbeiter zu Managern der eigenen Gesundheit werden!

Autorin: Simone Bopp

ist Gesundheitsexpertin mit 25 Jahren Erfahrung bei vielseitigen Programmen für Gesundheit, Fitness und Sport. Sie ist Fachkraft für Betriebliche Gesundheitsförderung in Unternehmen und Kommunen, selbstständige Personal Trainerin, Referentin für Fitness und Gesundheitssport bei Sportverbänden, gelernte Sportlehrerin und Ausbilderin für Yogalehrer.

Telefon: +49 (671) 76903
Email: info@erlebte-gesundheit.de
Internet: www.erlebte-gesundheit.de

Checkliste
Gesundheitscheck für Zwischendurch

Habe ich heute schon …

- ☐ einen Apfel gegessen?
- ☐ meine Schultern bewegt?
- ☐ auf meinen Atem geachtet?
- ☐ freundlich gegrüßt?
- ☐ gelobt?
- ☐ meine Kniegelenke bewegt?
- ☐ meine Muskeln gestärkt/gestreckt/gebeugt?
- ☐ positiv gedacht?
- ☐ mich gefreut?

Führung ohne Burnout!

Vom Organigramm zum Organismus

Gestresste Mitarbeiter leisten weniger und können so im schlimmsten Fall nicht nur sich selbst, sondern auch dem Unternehmen schaden. Zudem suchen sich junge Talente immer häufiger den Arbeitsplatz nach "neuen" Kriterien aus: Der Führungsstil und die Unternehmenskultur, als auch das Miteinander spielen dabei eine große Rolle. Unsere Redaktion ist bei der Recherche zum Thema Work-Life-Balance über das Buch "Gesunde Führung statt Burnout" gestolpert und hat den Autor Dr. Jörg-Peter Schröder dazu befragt, wie ein gesunder Führungsstil zu einer gesunden Arbeitsatmosphäre führt.

unternehmer.de: Herr Dr. Schröder, Sie haben das Buch „Gesunde Führung statt Burnout" veröffentlicht. Worum geht es darin?

Dr. Jörg-Peter Schröder: Im Buch stelle ich einen ganzheitlichen, systemischen und zukunftsfähigen Führungsansatz für Unternehmen vor, der die Wechselwirkungen auf unterschiedlichen Ebenen berücksichtigt. Von einem lebendigen Organismus lässt sich beispielhaft lernen, wie in Zukunft Personalentwicklung und Organisationsdiagnostik verzahnt werden müssen. Dabei geht es um die Interaktion der drei systemischen Ebenen:

- Die Ebene des individuellen Mitarbeiters (das wäre in diesem Modell die Zell-Ebene)
- Die Ebene des Teams (die Ebene der Organe)
- Die Ebene des Unternehmens (die Ebene des ganzen Organismus)

Sobald auf einen lebendigen Organismus eine Druck- oder Überforderungssituation einwirkt, ist auch die Gesundheit davon beeinflusst, negativ oder auch positiv. Gleiches gilt für Unternehmen. Mit Gesundheit meine ich Umfassenderes. Gesundheit geschieht von innen heraus. Ziel ist es, mehr Gesundheit FÜR den Körper entstehen zu lassen anstatt GEGEN ein Symptom zu kämpfen. In einem lebendigen Organismus erteilt das Hirn der Leber keinen Befehl, wie sie zu arbeiten hat. Alle Organe arbeiten gleichberechtigt und gut abgestimmt zusammen. Was bedeutet dies für Unternehmen? Wenn Mitglieder eines Teams eine gemeinsame Ausrichtung gefunden haben und ihre unterschiedlichen Potenziale synergetisch nutzen, dann entsteht kreative Aufbruchstimmung. Heterogene Teams erzeugen systemische Lebendigkeit und Kreativität. Die Leistungsbereitschaft eines solchen Hochleistungsteams übersteigt die Performance von effizienzgetriebenen Führungskräften, die angstbesetzt darum kämpfen, die immer höher gesteckten Ziele gerade noch zu erreichen. Die Kraft, gemeinsam zu gestalten, lässt gesteckte Ziele mit Leichtigkeit überspringen.

unternehmer.de: Sie beschreiben einen Weg vom starren Organigramm zum lebendigen Organismus – Wie hat sich das Management im Laufe der Zeit verändert? Woran erkranken Unternehmen heutzutage?

Dr. Schröder: Die Symptome in vielen Unternehmen sind gleich: Getrieben von Terminen, geht den Führungskräften eine Orientierung für das Wesentliche verloren. Dringlich wichtige Feuerwehraufgaben erhalten immer den Vorrang. „Wir haben keine Zeit für Strategie, aber wir erhöhen das Tempo." – Solche Sätze bestimmen das Tagesgeschäft vieler Unternehmen. Wenn wir auf Kosten der Effektivität die Effizienz erhöhen, geht uns der Spielraum verloren. Das macht eng. Orientierungslosigkeit führt zu Unsicherheit. Wenn dann auch noch die Angst um die Existenzsicherung hinzu kommt, lähmt das Teams und ganze Organisationseinheiten. Diese nicht messbaren Ausfälle kosten Unternehmen immenses Geld. Da vielen Managern die Kraft fehlt, immer mehr Effizienz in den Arbeitsablauf zu bringen, werden externe Unternehmensberater quasi als Rettungssanitäter →

ins Unternehmen geholt, um mit ihren Beratungsstrategien knallharte Notfallmaßnahmen aufzusetzen. Sehr viele Mitarbeiter in den Unternehmen fühlen sich bei diesen Rettungsmaßnahmen nicht mitgenommen und blockieren durch ihre Widerstände die Umsetzung. Die Auswirkungen durch Ad-hoc-Blockaden von veränderungsresistenten Zweiflern im Unternehmen werden weit unterschätzt. Wirkungsvoll wäre es, das Klagen über die Umstände in zielgerichtete Maßnahmen zu transformieren, damit es anders wird.

unternehmer.de: Sie sehen das Unternehmen als Patient. Wie kann man sich die Diagnose in so einem Fall vorstellen?

Dr. Schröder: Will man ein Unternehmen mit einem ganzheitlichen Ansatz diagnostizieren, beginnt dies mit einer Orientierungsphase. Die unterschiedlichen Erwartungen der Mitarbeiter, der Abteilungen, des Managements und auch der Kunden müssen geklärt werden. Zuhören wird zur Schlüsselkompetenz. Im Team müssen wichtige Fragen erörtert werden:

Interview-Partner: Dr. Jörg-Peter Schröder

hat internationale Führungserfahrung in verschiedenen Unternehmen gesammelt. Seit 25 Jahren ist er nun als Arzt und Business-Coach mit dem Schwerpunkt Unternehmensgesundheit tätig und hat bereits mehrere Bücher zu den Themen Burnout und Führung geschrieben.

www.frequenzwechsel.de

- Haben wir eine gemeinsame Ausrichtung?
- Haben wir den Blick für das Wesentliche?
- Ist unser Geschäftsmodell morgen noch tragfähig?
- Sind wir miteinander verbunden?
- Ist unser Führungsstil zukunftsfähig und nachhaltig?

unternehmer.de: Sie haben ein Programm zur Umsetzung von Veränderungsprozessen im Management konzipiert, um gesunde Unternehmenskulturen anzulegen. Worum geht es in diesem „8-Phasen-Modell zum Turnaround"?

Dr. Schröder: Es ist eine an den Ressourcen ausgerichtete Prozess-Methode, einen systemischen Change im Mind-Set der Führungskräfte einzuleiten: Weg vom linear-effizient-analytischen, hin zu sinnstiftend integrativ-kreativem Handeln. Dies ermöglicht mehr Fehlerfreundlichkeit, Ausprobieren und Lust auf das Neue. Aufbauend auf dem Modell der Transformationalen Führung wird die menschliche Komponente und der Sinn des Tuns in den Vordergrund gestellt, um kreativ gestaltungsfähig zu werden und die Potenziale im Team zielgerichtet entwickeln zu können.

unternehmer.de: Gibt es bei diesem Modell irgendwelche Risiken oder Nebenwirkungen?

Dr. Schröder: Ja, positive Nebenwirkungen. Menschen können wieder miteinander lachen. Und die Produktivität und der Spaß an der Arbeit steigen.

unternehmer.de: Herr Dr. Schröder, wir danken Ihnen für das interessante Interview. ■

Fit und ausgeglichen am Arbeitsplatz

Präventionsangebote in Unternehmen

Krankheitstage in Unternehmen werden von zwei Themengruppen dominiert – Rückenprobleme und hohe Stressbelastung. Deshalb rechnet sich für kleine und große Unternehmen die Implementierung von Präventionsangeboten.

Das Angebot an Gesundheitsangeboten am Markt ist so groß, dass es selbst erfahrenen Human Ressources Abteilungen in großen Unternehmen nicht leicht fällt, aus der Vielfalt an Angeboten effizienten Trainingsprogramme herauszufiltern. Es ist daher von Vorteil, die Grundregeln für ein wirksames Präventionsangebot in Unternehmen zu kennen um unnötige Kosten zu vermeiden und die vorhandenen Ressourcen optimal einzusetzen.

Auswahl von Präventionsprogrammen

Das Einfachste ist häufig das Beste! Je komplexer ein Programm ist, desto aufwändiger ist die Einführung dieses Programmes im Unternehmen und desto schneller gerät dieses wieder in Vergessenheit. Das Basis-Kriterium für ein gutes Präventionsangebot ist die Einfachheit des Konzeptes und die schnelle Umsetzungsmöglichkeit: Die Methodik sollte in Workshops von einer Stunde vermittelbar sein, sodass die Mitarbeiter danach sofort mit der Praxis beginnen können. Da sich eine dauerhafte Verhaltensänderung in den täglichen Abläufen aber zumeist nicht nach einer einmaligen Intervention einstellt, ist es wichtig den Mitarbeitern Anschlussmodule zur nachhaltigen Verankerung der Thematik im Unternehmen anzubieten. Dadurch werden die bereits initiierten Impulse langfristig vernetzt und können mit der Zeit selbstverständlich werden. Ein wichtiges Kriterium bei der Auswahl eines Konzeptes ist also ein breites Angebotsspektrum an einfachen, aber effizienten Basis- und Auffrischungsmodulen, um die erreichten Erfolge dauerhaft zu stabilisieren.

Qualitätsbasis für Präventions-Angebote

Wenn man bedenkt, dass 97 % der Rückenbeschwerden durch Muskelverspannungen verursacht werden, liegt die Voraussetzung für eine hohe Wirksamkeit eines Rücken-Präventionskonzeptes für den Arbeitsalltag auf der Hand: Muskelverspannungen sollten mit minimalem Zeitaufwand verringert werden. Angebote mit einem ausschließlich leistungsorientierten Bewegungsprogramm sind deshalb wenig zur Verringerung von Rückenproblemen geeignet, da diese die Muskelanspannung im ersten Schritt erhöhen und erst in der anschließenden Erholungsphase der Muskelapparat entspannt – also eine relativ lange Zeitspanne benötigten bis der erwünschte Effekt eintritt. Paradoxerweise gibt es relativ wenig Angebote am Markt, die dieser Tatsache Rechnung tragen und die Muskellockerung bei der Bewegung in den Vordergrund ihres Trainings stellen.

Auch gut informierte Personalabteilungen sind sich oft nicht sicher, welche Maßnahmen im Bereich Stressregulation wirksam sind. Da die Stressbelastung ein absolut subjektiver Parameter ist, kann ein Mehr an persönlicher Stress-Resilienz in Gruppenangeboten in den seltensten Fällen durch eine Analyse der IST-Situation erreicht werden. Das heißt, dass Stress-Seminare zur "Verbesserung der Work-Life-Balance" o.ä. für den präventiven Einsatz in vielen Fällen relativ ungeeignet sind, eine echte Wirkung zu erzielen - eine Gruppe von Menschen im "Eilverfahren" erkennen zu lassen, worin de facto die Ursache Ihrer Stressbelastung liegt und wie sie ihre Ver- →

halten in kurzer Zeit ändern können ist mehr oder weniger ein Ding der Unmöglichkeit. Wesentlich sinnvoller ist es, den interessierten Teilnehmern eines präventiven Stress-Workshops die physiologischen Mechanismen von Stress zu erläutern und ihnen eine einfache aber nachweislich gut funktionierende Intervention an die Hand zu geben, mit der sie SLOW SKILL erlernen können - also die Fähigkeit trainieren, ihr persönliches Stress-Niveau immer wieder bewusst verringern zu können. In einem besonders pfiffigen Konzept (moving) werden Impulse zur Rückenprävention und Stress-Regulation kombiniert und können auf einfache und für die Anwender angenehme Weise auch wenige Sekunden im Arbeitsalltag wirksam eingesetzt werden. Solche Konzepte gewinnen richtige "Fans", die dieses Konzept über Jahre praktizieren und die Prävention mit der Zeit zur Unternehmenskultur gehört – zum Besten des Unternehmens und zum Besten der Mitarbeiter.

Einführung von Präventionskonzepten

Die Implementierung von Angeboten zur betrieblichen Gesundheitsförderung in Unternehmen wird häufig durch die knappen Personalressourcen blockiert, denn im Allgemeinen benötigen diese Angebote eine intensive Betreuung durch die Human-Ressources-Abteilung. Dieses Handicap kann durch einen Multi-Channel-Service für die Implementierung von Präventionsangeboten eliminiert werden. Dieser bietet den Transfer des Trainingskonzeptes an interessierte Anwender auf mehreren Kanälen an, z.B. als Software am PC kombiniert mit einer persönlichen Betreuung in einer Live-Fragestunde im Web, sodass in diesem Fall das Unternehmen ein Workshop-Angebot im Unternehmen zur Verfügung stellen kann – aber nicht muss. Mit einem Multi-Channel-Service ist es sogar möglich, praktisch ohne Personaleinsatz den Mitarbeitern ein effizientes Präventionsangebot zu machen. Beruflich bedingte psychische Belastungen und Rückenbeschwerden verursachen volkswirtschaftliche Kosten in Milliardenhöhe und belasten die einzelnen Unternehmen erheblich. Gelingt es Unternehmen, rücken- und stressbedingte Erkrankungen durch Programme einzudämmen, winken ihnen Einsparungen in beträchtlichem Ausmaß. Das Ziel, die Mitarbeiter für eine tägliche Präventionsmaßnahme zu begeistern ist nicht einfach, aber es lohnt sich für beide Seiten – für das Unternehmen und für die Beschäftigten.

Autorin: Roswitha Ram-Devrient, CEO

Mit wenig Aufwand gesund und fit zu bleiben, ist die Grundthematik, mit der sich Frau Ram-Devrient, die Entwicklerin von moving, seit über 30 Jahren intensiv auf naturwissenschaftlicher Basis beschäftigt. Das Präventionskonzept moving wird seit 10 Jahren erfolgreich zur Rückenprävention und Stress-Regulation in vielen Unternehmen umgesetzt wird. Als Geschäftsführerin der moving GmbH arbeitet Frau Ram-Devrient z.B. eng mit der Deutschen Bahn AG und der Eisenbahn-Unfallkasse zusammen um konzernweit das Präventionsangebot moving für Rücken und Stress zu implementieren. Mit dem Multi-Channel-Service kann moving in kleinen, mittelständischen und großen Unternehmen mit minimalen Organisationsaufwand implementiert werden.

www.moving.de

Arbeit ist mehr als nur ein Job

Wenn wir über Arbeit sprechen, meinen wir häufig Lästiges. Die lange Arbeitswoche, der Stress im Büro, quälende Meetings – kurz: Arbeit ist all das, was wir nicht selbst tun wollen, sondern das, was jemand anderes von uns will. Wenn wir ehrlich sind, ist es nicht die Arbeit, die uns quält, sondern der Job. Aber Arbeit ist viel mehr als das Wort "Job" es umfassen könnte. Arbeit ist Lebensgestaltung und nicht mehr bloßes Mittel zur Existenzsicherung.

Wir haben heute viele Möglichkeiten unser Arbeitsleben individuell auszugestalten, Selbstverwirklichung und Spaß in den Arbeitsbegriff zu integrieren und unser tägliches Schaffen, nicht allein den Konventionen der Erwerbsarbeit zu unterstellen, die darauf niemals ausgelegt war. Ein neues Verständnis von Arbeit zu leben, bedeutet eine große Emanzipation und Erweiterung des persönlichen Handlungsspielraumes. Und dieser Anspruch ist keineswegs ein Privileg von Menschen in hohen Positionen, die sich um Geld keine Gedanken machen müssen oder besonderes Glück gehabt haben – in erster Linie ist es eine Entscheidung - denn die Haltung die wir zu den Dingen haben, kann jeder für sich selbst bestimmen.

Deutschland braucht mehr Selbermacher, mehr UnternehmerInnen, die eine neue Arbeitskultur leben und bessere Arbeitswelten gestalten. Arbeit macht nämlich nur dann zufrieden, wenn sie Gestaltungsmacht besitzt. Niemand muss gleich kündigen. In nahezu jedem Arbeitsverhältnis gibt es die Möglichkeit mehr aus dem zu machen, was man hat. Probieren Sie sich aus, fangen Sie an etwas umzusetzten, das Ihnen persönlich bedeutsam ist und schauen Sie was passiert. Vertrauen Sie auf die Dynamik der aktiven Gestaltung.

Werden Sie der Unternehmer Ihres Lebens

Es ist an der Zeit, sich selbst nicht mehr als unmündigen Arbeitnehmer zu verstehen, der auf Arbeit angewiesen ist, die ihm zugeteilt wird, sondern als eigenständige Persönlichkeit, die sich selbst aktiviert und der Arbeit persönliche Bedeutung gibt.

Unerlässlich für den selbständigen Lebensentwurf ist es, sich von typischem Angestelltendenken frei zu machen und dafür unternehmerischer zu denken. Dazu müssen wir nicht alle gleich eine Firma gründen, vielmehr lohnt es sich Prinzipien des Entrepreneurships zu kultivieren. Unterscheiden Sie nicht zwischen "Angestellter" und "Selbständiger" – es geht nicht um Formalitäten, sondern um Denk- und Handlungsprinzipien. Modernens Unternehmertum macht großen Spaß und erfordert weniger externe Mittel als viele annehmen. Vor allem braucht es eine starke Überzeugung, Durchhaltevermögen und eine Mission, die Werte in das Leben anderer bringt. Arbeit ist Ihre Chance einen Wertebeitrag zu leisten. Um eine neue Haltung zur Arbeit zu entwickeln und sie als Gestaltungsmittel zu entdecken, lohnt es sich über folgende Dinge klar zu werden:

- **Überlegen Sie sich: Warum arbeite ich überhaupt?** Was möchte ich der Welt hinzufügen? Welche Form der Wirtschaft, welche Arbeitskultur möchte ich mit meiner täglichen Arbeit fördern? Sofern ein multidimensionales Karriereverständnis und eine vielfältige Arbeitsbiografie besser in Ihren Lebensentwurf passen, machen Sie es wahr! Sie können viel mehr als Ihr Job von Ihnen verlangt.

- **Emanzipieren Sie sich von der Diktatur des Geldes.** Arbeit ist mehr als Erwerbsarbeit. Geld ist zweifelsfrei ein wichtiges Mittel, aber keineswegs Lebenszweck. Der Wert des Menschen lässt sich nicht über seine Erwerbstätigkeit ermitteln, sondern er ist wertvoll egal ob er einen Job hat oder nicht. Geld verdienen sollte weder Hauptmotivation für Arbeit, noch angstgetrieben sein.

- **Konzentrieren Sie sich auf Ihre Überzeugungen.** Erfüllende Arbeit bedeutet nicht nur Spaß, sondern ist stark an eine persönlich empfundene Notwendigkeit gebunden. Lösen Sie ein Problem – machmal weist auch das Problembewusstsein den Weg zu einer erfüllenden Arbeit. Ihre tiefe Überzeugung bringt die richtigen Tätigkeiten mit sich. Ihre Persönlichkeit sollte die Arbeit prägen, nicht umgekehrt.

- **Entdecken Sie Ihre Gestaltungsmacht.** Egal ob angestellt oder selbstständig: Je mehr Sie selbst können, desto unabhängiger sind Sie. Delegieren Sie niemals das Verständnis von Zusammenhängen – man kann vielleicht nicht alles selbst machen, aber man sollte die Dinge immer selbst verstehen wollen.

Der Schlüssel zu einer erfüllenden Arbeit ist es, sich vom Verwalter innerhalb diktierter Strukturen, zum Gestalter des eigenen Lebens- und damit Arbeitsentwurfes zu entwickeln. Wenn Arbeit nur ein "Job" ist, wird sie immer lästig sein. Wenn Arbeit jedoch Ausdruck der eigenen Überzeugungen ist, wird sie Mittel zur Selbstverwirklichung und aktiven Gesellschaftsgestaltung. Wenn wir unsere Arbeit nicht lieben können, bedeutet das gleichzeitig, dass wir uns nicht genügend um die Gesellschaft bemühen. Ihre Arbeit ist Ihre Botschaft an die Welt. Was haben Sie zu sagen? Was möchten Sie gestalten?

Autorin: Catharina Bruns

ist Gestalterin und leidenschaftliche Unternehmerin. Ihr Projekt "workisnotajob." ist das Denkprinzip und der Lebensstil einer neuen Generation von Machern. Sie hat die Mission, eine neue, positive Arbeitskultur zu inspirieren und gestaltet diese aktiv in ihrem eigenen Unternehmen und verschiedenen Projekten. Sie lebt und arbeitet in Berlin und ist Autorin des gleichnamigen Buches "Work is not a Job – Was Arbeit ist, entscheidest du!", erschienen im Campus Verlag.

www.workisnotajob.de

DTAD Deutscher Auftragsdienst

Aktuelle Ausschreibungen

in Kooperation mit:

DTAD.de Deutscher Auftragsdienst

Dienstleistungen im Bereich Rechnungslegung und -prüfung sowie Steuerwesen

Region: 53119 Bonn
Auftragsart: Europäische Ausschreibung
DTAD-Veröffentlichung: 30.05.2014
Frist Angebotsabgabe: 30.06.2014
DTAD-ID: 9556255

Kategorien: Ingenieur-, Planungsleistungen im Bauwesen, Buchhaltung, Lohnabrechnung, Wirtschaftsprüfung

Auftragsbeschreibung: Prüfung der Rechnung sowie der Haushalts- und Wirtschaftsführung der Stiftung Preußischer Kulturbesitz für die Beauftragte der Bundesregierung für Kultur und Medien Prüfung der Rechnung ...

>> mehr Info

Leistungen im Rahmen einer Umfrage zum Thema „Tourismus in Berlin in der Berliner Bevölkerung"

Region: 10785 Berlin
Auftragsart: Nationale Ausschreibung
DTAD-Veröffentlichung: 26.05.2014
Frist Angebotsabgabe: 30.06.2014
DTAD-ID: 9536563

Kategorien: Marketing- und Werbedienstleistungen

Auftragsbeschreibung: Die Auftraggeberin beabsichtigt, einen auf die Durchführung von Marktanalyse und Meinungsforschung spezialisierten Dienstleister mit der Konzepterstellung und Durchführung der Umfrage zu ...

>> mehr Info

Werbekampagnen

Region: 55116 Mainz
Auftragsart: Europäische Ausschreibung
DTAD-Veröffentlichung: 30.05.2014
Frist Angebotsabgabe: 08.07.2014
DTAD-ID: 9556174

Kategorien: Marketing- und Werbedienstleistungen, Drucksachen, Druckerzeugnisse, Druckdienstleistungen

Auftragsbeschreibung: Werbekampagne „Fachkräfte für Rheinland-Pfalz". Entsprechend der Aufgabenbeschreibung.

>> mehr Info

Dienstleistungen für Unternehmen: Recht, Marketing, Consulting, Einstellungen, Druck und Sicherheit

Region: 60325 Frankfurt am Main
Auftragsart: Europäische Ausschreibung
DTAD-Veröffentlichung: 22.05.2014
Frist Angebotsabgabe: 30.06.2014
DTAD-ID: 9523534

Kategorien: Unternehmens-, Managementberatung, Marketing- und Werbedienstleistungen, Sonstige Dienstleistungen für Unternehmen, Inkassoagenturen, Personalvermittlung, Personalwesen, Sicherheitsdienste, Druckdienstleistungen

Auftragsbeschreibung: Adressermittlung, Einwohnermeldeamtsanfragen. Gegenstand der Leistung ist die Aktualisierung der Adressen von konkret benannten natürlichen Personen über elektronische, ...

>> mehr Info

weitere interessante Ausschreibungen finden Sie unter www.dtad.de

Mathildes Abenteuer

Auf der Suche nach Wünschen, Zielen und Sinn oder eine Geschichte über Selbstmanagement

Fortsetzung folgt in der nächsten Ausgabe

Kein einfacher Pfeiftest (Kapitel 35)

Auch wenn es Tiberius war, der sie testen wollte, so war sie doch aufgeregt. „Es ist immerhin ein Test und davor bin ich immer nervös“, entsann sich Mathilde.

Am Vormittag war sie auch angespannt gewesen, denn sie hatte Herrn Rummel gefragt, wie sie ihre Zensur in Mathematik verbessern könnte. So im Nachhinein betrachtet gab es überhaupt keinen Grund, nervös zu sein, denn Herr Rummel freute sich, dass Mathilde ihn ansprach. Leider musste er zu einer Lehrerkonferenz. Er trug Mathildes Frage in seinen Terminkalender ein und wollte ihr nach der nächsten Stunde Tipps geben.

„Hallo, Mathilde“, rief jemand. Es war Marei und sie war dabei, die Straße mit ihrem Rollstuhl zu überqueren.
„Warte, ich helfe dir“.
„Guten Tag, werte Damen!“, rief Gregor und bremste sein Fahrrad neben den beiden. Er war noch adretter gekleidet als sonst und hatte seinen Skizzenblock dabei.

Mathilde ahnte nichts Gutes. „Wie konnte ich auch nur glauben, dass es ein einfacher Pfeiftest wird?“, stöhnte Mathilde und zupfte sich am Ohr. Gregor und Marei grinsten. Als die Drei sich dem Kiosk näherten, standen da schon eine Frau mit großem Hut, ein Mops und ein gestikulierender Tiberius. Das konnte kein Zufall sein.

„Guten Tag, Frau Klawitsch, Hallo Tiberius“, krächzte Mathilde. Ihr Mund fing an auszutrocknen und das Herz klopfte schwer. An Pfeifen war so nicht zu denken.

Ipo hingegen war begeistert. Er trippelte zwischen den drei Neuankömmlingen hin und her als wüsste er nicht, wen er als Ersten zum Streicheln auffordern sollte. Mathilde lachte, denn der kleine Hund schien noch aufgeregter zu sein als sie, wenn auch aus anderen Gründen.

„Liebe Mathilde, du bist hoffentlich nicht verärgert, dass sich die Prüfung zu einem größeren Pfeiftest entwickelt hat. Aber als dein Trainer überlegte ich, dass deine Freunde hervorragende Juroren sind. Du hast mir zu Beginn des Pfeiftrainings erklärt, dass dir deine Wünsche und Ziele wichtig sind. Wenn dem so ist, ist ein großer Pfeiftest auch ein Training gegen Lampenfieber und für mehr Gelassenheit in Prüfungen aller Art“, sagte Tiberius.

Eine Stunde später, nach vielen gepfiffenen Liedern und mehreren geleerten Eisbechern, war der Pfeiftest vorbei. Alle waren sich einig, dass Mathilde ihn mit Bravour bestanden hatte.

Es war ein unvergesslicher Nachmittag. Frau Klawitsch gab Mathilde noch Tipps zum Thema Lampenfieber und Atemtechnik, denn als ehemalige Opernsängerin kannte sie sich aus. Gregor hatte Mathilde gezeichnet und Marei alle Kommentare der Juroren notiert.

„Schön, wenn man solche Freunde hat“, überlegte Mathilde auf dem Weg nach Hause. Sie freute sich, dass ihr regelmäßiges Pfeiftraining sich ausgezahlt hatte. Und ja – sie war ein wenig stolz. Beim Abendbrot erzählte sie ihrem Onkel vom Tag und pfiff fast die komplette Liederliste des Pfeiftests erneut durch.

„So! Jetzt ran an Mathe. Ich kann zwar besser Lieder pfeifen, aber das wird mir bei der Mathearbeit kaum helfen“, sagte Mathilde und schlug eines der Bücher auf. Keine vier Minuten später war das Buch immer noch aufgeschlagen, aber seine Halterin hatte sich aufs Bett gerollt und war nicht mehr wach. ■

Autor: Michael Behn
Diplom Kaufmann, Berater, Trainer, Coach, Autor

Die Kurzgeschichten erzählen die Abenteuer der neunjährigen Mathilde, die sich auf den Weg gemacht hat, das Leben zu entdecken und zu begreifen. Die Episoden sollen den Leser anregen, seine eigenen Wünsche zu finden, zu formulieren, zu notieren und sie wahr werden zu lassen.

Mathildes Abenteuer gibt es auch als Buch:
ISBN-13: 978-3839167519.
Tragen Sie sich hier für den kostenfreien Versand ein:
www.mathildes-abenteuer.de
(Sie erhalten 2-3 Geschichten pro Woche – kostenfrei)

Hier können Sie die Bücher von Michael Behn bestellen:
www.mathildes-abenteuer.de/weitere_informationen.html

Unsere Buchtipps

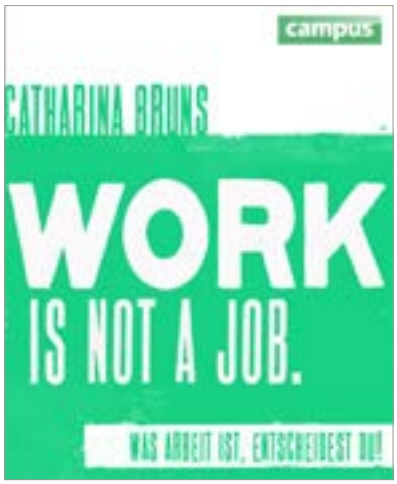
Die Löwen-Liga: Tierisch leicht zu mehr Produktivität und weniger Stress

Immer mehr Menschen fühlen sich durch gestiegene berufliche und private Anforderungen überfordert. Das Buch zeigt metaphorisch anhand von Tierfiguren zwei Möglichkeiten des Umgangs mit dieser Situation auf. Der Löwe Lono stellt das Negativbeispiel dar, ist hierbei aber kein „Loser", sondern ein realistisches Abbild all derjenigen, denen es nicht gelingt, die Erfüllung beruflicher Aufgaben in Einklang mit den Erfordernissen des Privatlebens zu bringen. Das Positivbeispiel wird durch den Löwen Kimba dargestellt, der kein unrealistisch wirkender Überflieger ist, sondern viele kleine Dinge anders macht. Dies führt zu besseren Arbeitsergebnissen und dazu, dass er die wichtigsten Lebensbereiche sehr gut im Griff hat. So vermitteln die Löwenfiguren auf unterhaltsame Weise einen Weg zu einer ausgeglichenen Work-Life-Balance.

Gebundene Ausgabe: 96 Seiten
Verlag: Springer Gabler; Auflage: 2013 (5. Juli 2013)
Sprache: Deutsch
ISBN-10: 3658009462
ISBN-13: 978-3658009465
14,99 €

>> bei Amazon kaufen

WORK IS NOT A JOB – Was Arbeit ist, entscheidest du!



Die meiste Zeit unseres Lebens verbringen wir mit Arbeit - da lohnt es sich, hin und wieder die Frage zu stellen: Kann ich mich mit dem, was ich tue, wirklich identifizieren? Grundlage dieses Buchs ist der Wunsch, sich von einem fremdbestimmten "9 to 5"-Konstrukt zu verabschieden und einen eigenen Arbeits- und Lebensstil zu schaffen - jenseits des klassischen Angestelltenverhältnisses und angemessen an die Veränderungen der heutigen Arbeitswelt. Dies ist daher auch kein klassischer Ratgeber: Es ist vielmehr ein Inspirationsbuch, das Denkanstöße für die eigene Selbstverwirklichung gibt.

Taschenbuch: 240 Seiten
Verlag: Campus Verlag; Auflage: 1 (10. September 2013)
Sprache: Deutsch
ISBN-10: 3593399989
ISBN-13: 978-3593399980
19,99 €

>> bei Amazon kaufen

>> Rezension auf unternehmer.de lesen

Intros und Extros: Wie sie miteinander umgehen und voneinander profitieren

Intros, Extros und Zentros nebeneinander in ihren Stärken, Neigungen und auch Hürden im Umgang miteinander zu betrachten – das ist nicht nur fair, sondern ein Gebot der Realität. Denn wir leben ja nicht in Intro- und Extro-Kapseln. Die Realität ist das gemischte Team: in der Partnerschaft und in der Familie, mit Freunden und Kollegen, mit Chefinnen und Mitarbeitern. Das Buch zeigt vor allem eines: wie Menschen mit sehr unterschiedlichen Fähigkeiten, Neigungen und Eigenschaften zusammenwirken und voneinander profitieren können. Die Praxisbeispiele und ihre Lösungen führen zu mehr Verständnis, Toleranz und Wertschätzung gegenüber „leisen" und „nicht so leisen" Menschen in der Selbst- wie in der Fremdwahrnehmung.

Gebundene Ausgabe: 360 Seiten
Verlag: GABAL Verlag, Offenbach (Februar 2014)
Sprache: Deutsch
ISBN-10: 3869365498
ISBN-13: 978-3869365497
24,90 €

>> bei Amazon kaufen

ANZEIGE

© Real Journeys

Das Fjordland

Der Nationalpark Neuseelands

Neuseeland hatte touristisch sehr von der „Herr der Ringe"-Filmtrilogie profitiert, mittlerweile trägt zudem der dreiteilige Kinohit „Hobbit" dazu bei, dass sich viele interessierte Touristen die phantastischen Landschaften auf der anderen Seite der Erdhalbkugel selbst anschauen wollen.

Die Beliebtheit von Neuseeland als Reiseziel mit seinen überaus freundlichen Einwohnern wächst stetig weiter. Die im Vergleich zur Nordinsel relativ dünn besiedelte Südinsel ist vor allem wegen der spektakulären Landschaften bei vielen Individualtouristen äußerst beliebt.

Nationalpark als Touristenmagnet

Te Anau ist das Tor zum einzigartigen Fjordland Nationalpark. Der Fjordland Nationalpark ist der Nationalpark Neuseelands, der die meisten Touristen begeistert und beeindruckt. Durchschnittlich etwa 500.000 Besucher jährlich besuchen vor allem in den neuseeländischen Sommermonaten zwischen Dezember und März den Nationalpark. Von Te Anau aus kann man u.a. Ausflüge zum weltbekannten, etwa 22 Kilometer langen Milford Sound unternehmen.

Aufregende Wandertouren

Ein Highlight von vielen möglichen Aktivitäten ist eine vier- bis fünftägige Milford Sound-Wandertour, die zu den Great Walks Neuseelands und zu den weltweit beliebtesten Wander-Tracks überhaupt gehört. Dieser 53 Kilometer lange Track startet am Lake Te Anau und endet am Milford Sound. Nur 90 Wanderer erhalten pro Tag die Genehmigung, den Milford Track bewandern zu dürfen. Atemberaubende Ausblicke stehen auf dem Programm und zur wildromantischen Szenerie gehören eine Vielzahl von spektakulären Wasserfällen, die sich oftmals Hunderte von Meter in die Tiefe stürzen, sowie die ebenfalls imposanten schneebedeckten Gipfel der neuseeländischen Alpen.

Bootsfahrt & Rundflug: Ein Muss!

Eine Bootsfahrt auf dem Milford Sound ist ein Muss für jeden Neuseeland-Urlauber. Auch eine Minikreuzfahrt ist in diesem Fjord möglich, um die Schönheiten des Fjordes zu den unterschiedlichen Tageszeiten hautnah miterleben und genießen zu können. Darüber hinaus besteht bei Rundflügen z.B. mit einem Helikopter die Möglichkeit, die einzigartige, schroffe Schönheit der Fjorde aus der Vogelperspektive zu bewundern.

Milford Sound: Das 8. Weltwunder

Der Milford Sound wird oftmals als das achte Weltwunder beschrieben. Die Felswände und die Berge der Fjorde sind von ursprünglichem, jahrhundealtem Urwald bedeckt und über 1.100 Meter hoch. Milford Deep ist eine im Milford Sound angesiedelte Unterwasserbeobachtungsstation in welcher schwarze Korallen entdeckt werden können, die ansonsten eigentlich nur in sehr tiefen Gewässern gefunden werden können.

1. Der Fjord Milford Sound, 2. Die atemberaubende Natur aus der Vogelperspektive, 3. Der Blick von oben auf Milford Sound, 4. Eine Kayak Tour mit Delphinen, 5. Eine Schifffahrt auf dem Milford Sound, 6. Die vielen Wasserfälle hautnah erleben, 7. Für die Region typisch: Der Gelbaugenpinguin

→ UNESCO-Weltnaturerbe

Im Südwesten der Südinsel Neuseelands befinden sich insgesamt 14 Fjorde. Das gesamte Wanderwegenetz der Fjordlandregion umfasst ca. 600 Kilometer. Seit 1990 gehört der 12.500 Quadratkilometer große Fjordland Nationalpark zum UNESCO-Weltnaturerbe. Der offizielle Name des Parks lautet Te Wahipounamu, was soviel wie „Grünstein-Ort“ bedeutet. Der Park ist somit nach dem begehrtesten Mineral der Region benannt.

Pure Natur und Wildnis erleben

Der Doubtful Sound ist mit 420 Metern der tiefste Fjord im Fjordland Nationalpark. Robben, Pinguine und Delfine können entdeckt werden und es besteht die Möglichkeit, bei einem Tauchgang die Schönheit eines Fjordes auch unter Wasser entdecken zu können. Kayak- und Kanutouren auf den Fjorden sind ebenfalls weit verbreitet. Unberührte Landschaften entdeckt man bei einer mehrtägigen Wanderung auf dem Hollyford Track. Die pure Natur und Wildnis sowie die wunderschönen Küstenkulissen sind für die Wanderer auf diesem Track eine unvergleichliche Erfahrung und unvergessliches Erlebnis zugleich. ■

Autor: Andreas Neumann
Geschäftsführer Explorer Fernreisen
www.explorer.de

EXPLORER
FERNREISEN

Business Yoga

Tipps für mehr Energie im Business

Bewegungsmangel, Stress, Verspannungen, Rückenbeschwerden? Es geht auch anders: Gelassen, ausgeglichen, motiviert. Gönnen Sie sich aktive Pausen. Ihr Gehirn wird aufnahmefähiger und Sie können sich besser konzentrieren. Nutzen Sie Business Yoga, um in unserer immer komplexeren Arbeitswelt die Ruhe und den Durchblick zu behalten.

Übung 20: Gehmeditation

Kommen Sie bewusst ins Hier und Jetzt mit einer Gehmeditation.

Gefallen Ihnen die Entspannungstipps? Weitere Informationen zu Coaching und Business Yoga gibt Ihnen gerne Balance- & YogaCoach Renate Freisler: www.renatefreisler.de/business-yoga.html

2 ½-Tages-Seminar
In Balance und voller Energie!

Wir haben keine Zeit – wir funktionieren. Und dabei vergessen wir inne zu halten, verlernen loszulassen oder gar zu genießen. Die Gesellschaft spricht von Leistung und Balance. Doch wer zeigt uns, wie wir beides gewinnbringend vereinen? Kann man Entspannung lernen? Und wie tanke ich gezielt meine Akkus auf?

Inhalte (Auszug)

- die eigenen Grenzen kennen lernen
- Einblicke in das Thema Balance statt Burnout
- Einzelgespräche mit Balance-Coach
- Raum und Zeit zur Selbstreflektion
- Neue Wege zur Gelassenheit und Wohlbefinden

Termin
26.- 28. September 2014 am Spitzingsee

Sonderpreis für Leser von Unternehmer WISSEN
Sprechen Sie uns an!

Weitere Informationen & Anmeldung:
www.einfachstimmig.de/balance-im-business

2-Tages-Seminar
Gesunde Leistungsfähigkeit im Beruf

Inhalte (Auszug)
- Grundlagen der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Grundlagen der emotionalen Balance
- Grundlagen der mentalen Balance

Termin
13. - 14. November 2014 in Berlin

Weitere Informationen & Anmeldung
www.ime-seminare.de

Vorschau 07|14

Thema: Kundengewinnung & Umsatzsteigerung

Die nächste Ausgabe widmet sich ganz dem Thema Kundengewinnung & Umsatzsteigerung. Neben Fachbeiträgen und Ratgebern erwarten Sie auch wieder Reise-, Rechts- und Buchtipps.

Noch nicht genug?

Werden Sie unser Fan!

www.facebook.com/unternehmer.wissen

Bleiben Sie informiert!

Täglich neue Fachartikel zu den Themen Marketing, IT, Social Media, SEO, Mittelstand und Management finden Sie auf unternehmer.de.

Bildnachweis:
In dieser Zeitschrift wurden Bilder von Fotolia von folgenden Urhebern verwendet:

gracanin (1), M.Schuppich (5), anru (6), Igor Negovelov (6), kantver (10), amplion (14), Mopic (17), Yuri Arcurs (21), Rob Stark (21), Johan Larson (21), drizzd (25), ArtFamily (30).

In dieser Zeitschrift wurden auch Bilder von folgenden Urhebern verwendet: Explorer Fernreisen

IMPRESSUM & KONTAKT

„unternehmer WISSEN kompakt“ ist ein Produkt der Marktplatz Mittelstand GmbH & Co. KG

Herausgeber: Marktplatz Mittelstand GmbH & Co. KG, Pretzfelder Str. 7-11, 90425 Nürnberg, info@marktplatz-mittelstand.de, www.marktplatz-mittelstand.de, Kommanditgesellschaft: Sitz Nürnberg, AG Nürnberg HRA 14717, Pers. haftende Gesellschafterin: Marktplatz Mittelstand Verwaltungs GmbH, Nürnberg (Amtsgericht Nürnberg HRB 25961), Geschäftsführer: Michael Amtmann
Redaktion & Layout: Patricia Scholz, Carina Macaluso, redaktion@unternehmer.de
Layoutkonzept: Stefanie Eger . Grafik Design, www.stefanie-eger.de
Erscheinungsweise: monatlich, jeweils zur Monatsmitte
Anmeldung zum kostenfreien Bezug des PDF-Magazins unter www.unternehmer.de/abo
Archiv: www.unternehmer.de/magazin
Anzeigenleitung: Marktplatz Mittelstand GmbH & Co. KG, Tel.: 0911/37750-254, Fax: 0911/37750-299, info@marktplatz-mittelstand.de
Verlagsvertretungen:
Nielsen I/V: Norman Sauer, Duvenstedter Triftweg 10a, 22397 Hamburg, medienkontorsauer@t-online.de Tel.: 040-605 50 770, Fax: 040-605 50 772
Nielsen II: Andreas Fuchs, medienservice + beratung Vereinsstraße 20, 41472 Neuss, kontakt@medienservice-und-beratung.de, Tel.: 02131-40637-0, Fax: 02131-40637-10
Nielsen IIIa & IIIb: Uwe Stolte Groosstraße 4, 65343 Eltville Uwe.Stolte@medienberatung-stolte.de, Tel.: 06123-7016884, Fax: 06123-73910
Nielsen IV: MMS Marrenbach Medien-Service, Bruno Marrenbach, Lachenmeyrstr. 25, 81827 München, info@mms-marrenbach.de, Tel.: 089-4308855-5, Fax: 089-4308855-6
Nielsen VI, VII: Bitte direkt bei Marktplatz Mittelstand anfragen

Urheberrechte: Der gesamte Inhalt sowie die Struktur unterliegen dem Urheberrecht.
Abmeldung: abmelden@marktplatz-mittelstand.de

Jetzt auch als Print!

Ab sofort im Bahnhofs- und Flughafenbuchhandel

Jetzt informieren oder direkt bestellen:

http://magazin.unternehmer.de