www.unternehmer.de | Das Fachmagazin für Existenzgründer, Selbständige & KMU | Ausgabe 12.14

unternehmer WISSEN kompakt

Ausgabe
12.14
ISSN-Nr. 2199-2827

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

Keine Lust auf **Fast Food**?

So essen Sie auch im Büro gesund und schnell!

GUT ESSEN!

Diese Ernährungstipps helfen auch bei vollem Terminplan!

GOURMETESSEN?

So sieht eine perfekte Woche in einer ganz normalen Kantine aus!

REZEPT-IDEE

Das ideale Rezept für's Büro: Winterlicher Cous-Cous-Topf

DER RECHTSTIPP 4
Impressum, Datenschutz & Co.

STEUERNEWS 6
Dezember 2014

VERSICHERUNGSVERGLEICH 8
Rechner zur Rechtsschutzversicherung

GOURMETESSEN? 10
Die perfekte Woche in der Kantine

DAS ISST UNTERNEHMER.DE 12
1 Woche – 4 Geschmäcker – 20 Essen

GUT ESSEN TROTZ STRESS 14
Ernährungstipps bei vollem Terminplan

PAUSE ALS LEISTUNGSMOTOR 16
So sollte Ihre Mittagspause aussehen!

DAS ULTIMATIVE BÜRO-REZEPT 18
Winterlicher Couscous-Topf in 5 Variationen

DIE DATEN-KOLUMNE 20
Diagramme in Präsentationen richtig nutzen

SELBSTMANAGEMENT 24
Mathildes Abenteuer: Die letzten 2 Teile!

BUCHTIPPS 28
Zum Thema Business Food

REISETIPP 30
Nova Scotia – die kanadische Provinz

AUSSCHREIBUNGEN 32

VERANSTALTUNGSTIPPS 33

BUSINESS YOGA 34

VORSCHAU 01/15 35

Hmm lecker!

Egal ob Angestellter, Jungunternehmer oder alteingesessener CEO – eines haben sie alle gemeinsam: Ohne Essen kann kein Mensch arbeiten. Oft stellt sich jedoch das Thema Business Food als hartes Pflaster heraus. Sei es aufgrund des Zeitmangels, einer nicht vorhandenen Betriebskantine oder mangels vernünftiger Alternativen – viele versäumen es, eine gesunde Balance zwischen Arbeit und ausgewogenem Essen, und somit auch ihrem Wohlbefinden, zu finden. Doch was kann man tun?

In dieser Ausgabe von unternehmer WISSEN kompakt zeigen wir Ihnen, dass auch die größten Workaholics es schaffen können sich gesund zu ernähren, wenn sie es wirklich wollen. Und das trotz des vollen Terminkalenders, Zeitmangels oder länger andauernden Geschäftsreisen!

Gut essen trotz Stress – eine nicht unmögliche Angelegenheit. Einzig Ihr Wille zu Veränderungen zählt! Apropos Veränderungen: Diese Ausgabe sieht anders aus? Achten Sie doch mal auf die schönen Weihnachtskugeln! (Mehr dazu auf Seite 33)

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

Impressum, Datenschutz & Co.

Das müssen Sie auf Ihrer Homepage beachten!

Mittlerweile ist das Internet auch für Unternehmen nicht mehr wegzudenken. Ist doch der Internetauftritt ein weiteres Aushängeschild, um potenzielle Kunden anzuziehen und Waren bzw. Dienstleistungen anzubieten. Bei der Gestaltung der eigenen Homepage sollte man jedoch nicht nur auf Ästhetik, Auffindbarkeit und Content, sondern auch auf die juristischen Feinheiten achten. So werden insbesondere beim Impressum oder der Datenschutzerklärung viele folgenschwere Fehler gemacht.

Beachten Sie die Impressumspfli ht!

Vor allem aus Gründen des Verbraucherschutzes wurde im TMG (Telemediengesetz) festgelegt, dass Anbieter von geschäftsmäßigen Telemediendiensten eine Anbieterkennzeichnung benötigen. Einfach zusammengefasst bedeutet das, dass man ein Impressum erstellen muss, wenn man eine eigene Homepage betreibt und/oder im Internet Waren bzw. Dienstleistungen anbietet.

Das Impressum muss zunächst einmal leicht erkennbar sein, darf also nicht an versteckter Stelle stehen oder eine missverständliche Bezeichnung haben. Laut dem Bundesgerichtshof haben sich hier die Begriffe „Kontakt“ und „Impressum“ durchgesetzt (BGH, Urteil vom 20.07.2006, Az.: I ZR 228/03).

Ferner muss das Impressum leicht erreichbar, also mit höchstens zwei Klicks aufrufbar sein. Zuletzt ist es nötig, →

→ dass die Anbieterkennzeichnung fest auf der Homepage eingebunden und damit jederzeit aufrufbar ist.

Welche Angaben das Impressum beinhalten muss, hat der Gesetzgeber überwiegend in § 5 TMG festgelegt. So muss die Identität des Website-Betreibers preisgegeben werden, also bei einer juristischen Person etwa die Firma, die Rechtsform, die Anschrift und der vollständige Name des/der Vertretungsberechtigten. Auch Kontaktinformationen dürfen nicht fehlen – die Post- und E-Mail-Adresse muss angegeben werden, ebenso eine Möglichkeit zur direkten Kontaktaufnahme, z. B. per Telefon. Unter Umständen müssen ferner die zuständige Aufsichtsbehörde, Registereinträge – z. B. im Handelsregister –, die Umsatzsteueridentifikationsnummer bzw. Wirtschaftsidentifikationsnummer und weitere Angaben bei reglementierten Berufen – z. B. Anwälte oder Ärzte – aufgeführt werden. Befindet sich eine AG, KGaA oder GmbH in Abwicklung oder Liquidation, muss dies ebenfalls erwähnt werden.

Wer falsche, unvollständige oder keine Informationen gibt, begeht eine Ordnungswidrigkeit, die nach § 16 TMG mit einer Geldbuße von bis zu 50.000 Euro geahndet werden kann. Außerdem wird eine Abmahnung von Mitbewerbern riskiert.

Den Datenschutz nicht vergessen!

Grundsätzlich dürfen personenbezogene Daten nach dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG), dem TMG und den Datenschutzgesetzen der Länder weder erhoben noch verwertet werden. Manchmal lassen die gesetzlichen Regelungen eine Verwendung zu – dann benötigt der Website-Betreiber in aller Regel jedoch eine entsprechende Einwilligung des Nutzers, z. B. zur Nutzung seiner E-Mail-Adresse für den Versand von Werbe-E-Mails, die jederzeit widerrufbar sein muss.

Sofern der Website-Betreiber Nutzungsdaten, also beispielsweise Daten über den Umfang der Nutzung der jeweiligen Homepage, speichern und verwenden möchte, benötigt er zusätzlich eine Datenschutzerklärung. Darin erläutert er, welche personenbezogenen Daten er wie bzw. zu welchem Zweck speichert sowie verwendet und ob er die Daten gegebenenfalls an Dritte weitergibt. So muss etwa darüber informiert werden, ob Cookies, Analyse-Tools, wie z. B. Google-Analytics, oder Plug-Ins von Sozialen Netzwerken, wie z. B. der „Like"-Button von Facebook, genutzt werden.

Auch die Datenschutzerklärung muss für den Nutzer leicht zu finden sein. Daher ist es verboten, die Datenschutzerklärung z. B. in AGB (Allgemeine Geschäftsbedingungen) einzuarbeiten. Ratsam ist vielmehr, den auf die Datenschutzerklärung führenden Link neben oder über/unter dem Impressum einzurichten.

50.000€ Bußgeld

für falsche, unvollständige oder keinerlei Angabe von Informationen

Diese Pflichten müssen sonst noch eingehalten werden!

Daneben warten noch viele andere Fettnäpfchen auf den Betreiber einer Website. Bereits auf der Suche nach der passenden Domain sollte man deshalb darauf achten, dass man keine fremden Namen oder Kennzeichen nutzt.

Auch sollte man bei der Einbindung von Links, Bildern, Musik oder Videos klären, ob z. B. Urheberrechte daran bestehen und wer diese innehat. Wer etwa urheberrechtlich geschütztes Material widerrechtlich auf seiner Seite veröffentlicht, muss mit einer Abmahnung oder sogar mit einer Unterlassungsklage sowie Schadensersatzforderungen rechnen. Darüber hinaus müssen Unternehmer, die über das Internet Waren vertreiben, weitere Informationspflichten beachten, z. B. die Belehrung des Kunden über dessen Widerrufsrecht. ■

Autorin: Sandra Voigt
Assessorin & Redakteurin

Juristische Redaktion – anwalt.de services AG

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

Abzug von Fachliteratur als Werbungskosten oder Betriebsausgaben

Fachliteratur und Fachzeitschriften werden bei einer beruflichen oder betrieblichen Veranlassung zum Werbungskostenabzug bzw. Betriebsausgabenabzug zugelassen. Dabei muss allerdings ein privates Interesse nach Art des Werks und der Tätigkeit objektiv ausgeschlossen sein. Zeitschriften und Bücher, die üblicherweise von Privatpersonen gelesen werden, sind in der Regel vom Abzug ausgeschlossen.

Das Finanzgericht Münster hat vor kurzem entschieden, dass nicht immer der objektive Charakter einer Publikation maßgebend ist, sondern vielmehr die Funktion im Einzelfall. Dabei kommt es vor allem auf die ausgeübte Tätigkeit des Steuerpflichtigen an. Unklar ist, wie eine ausschließliche oder überwiegende berufliche Nutzung in diesen Fällen nachgewiesen werden kann.

Das Finanzgericht verlangte im Urteilsfall für jedes Buch bzw. für jede Fachzeitschrift einen Nachweis, ob es sich um einen Gegenstand der privaten Lebensführung, ein Arbeitsmittel oder einen gemischt genutzten Gegenstand handelt. Bei Letzterem könnte eine entsprechende Aufteilung in Betracht gezogen werden.

Tipp: Auf Rechnungen (auch Kleinbetragsrechnungen) und Quittungen muss der Buch- oder Zeitschriftentitel eindeutig erkennbar sein. Der Oberbegriff „Fachliteratur“ reicht für einen Abzug nicht aus. Im Zweifel sollten steuerpflichtige Argumente bereitgehalten werden, die die Verbindung zu einer beruflichen Tätigkeit eindeutig darstellen können.

Typische Berufskleidung und ihre Abziehbarkeit

Das Finanzamt lässt den Abzug von Berufskleidung dann zu, wenn es sich um eine sog. typische Arbeitskleidung handelt. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Kleidung in einem Fachgeschäft gekauft wurde oder nicht. Der Einkauf in einem fachbezogenen Geschäft erfolgt damit nicht automatisch unter dem Betriebsausgaben- oder Werbungskostenabzug. Für den Gesetzgeber kommt es alleine darauf an, ob die Kleidung üblicherweise im privaten Alltag getragen werden kann.

Die Trennung zwischen typischer Berufskleidung und normaler Kleidung ist nicht immer eindeutig. Daher kommt es immer auf den Einzelfall an. Ein weißer Arztkittel ist in die typische Kleidung einzuordnen, der Anzug eines Büroangestellten nicht, auch wenn nachzuweisen ist, dass eine besonders hohe Abnutzung vorliegt. →

→ **Tipp**: Unternehmer können ihren Mitarbeitern Arbeitskleidung mit Firmenlogo oder entsprechenden Kennzeichnungen zur Verfügung stellen. Damit ist der Abzug wieder voll gegeben.

Wichtige Änderung bei elektronischen Dienstleistungen an EU-Privatpersonen

Unternehmer, die elektronische Dienstleistungen an Privatpersonen innerhalb der Europäischen Union tätigen, sollten dringend handeln. Durch das sog. Kroatien-Gesetz ergibt sich ab 01. Januar 2015 eine Änderung beim Ort der Dienstleistung gem. dem deutschen Umsatzsteuergesetz.

Bislang richtet sich der Ort der Dienstleistung bei Privatpersonen nach dem Sitz des leistenden Unternehmers, soweit der Kunde seinen Sitz innerhalb der EU hat. Ab Januar gilt hier das sog. Bestimmungslandprinzip. Damit muss der Unternehmer eine Rechnung mit entsprechender örtlicher Umsatzsteuer (z. B. Frankreich 20 Prozent) an seinen Kunden stellen. Da ein Übergang der Steuerschuld, wie es zwischen Unternehmern innerhalb der EU die Regel ist, nicht möglich ist, muss der Unternehmer die Umsatzsteuer im Bestimmungsland abführen. Dazu sind ein Fiskalvertreter sowie die volle Registrierung im Ausland notwendig.

Eine Erleichterung soll das sog. Mini-One-Stop-Shop (MOSS) System bringen. Dazu kann der Unternehmer sich beim Bundeszentralamt für Steuern registrieren und quartalsweise die Umsätze an Privatpersonen innerhalb der EU melden. Eine Abführung der Steuer erfolgt dann innerhalb Deutschlands. Da das Verfahren nur einheitlich für alle Mitgliedsstaaten in Anspruch genommen werden kann und auch anderweitig Nachteile mit sich bringen kann, sollten Unternehmer genau prüfen, ob das MOSS-System eine Erleichterung bringt oder nicht.

Tipp: Unternehmer sollten möglichst schnell mit ihrem steuerlichen Berater die Folgen der Rechtsänderung zum 01. Januar 2015 klären. Ggf. sind Softwareanpassungen notwendig, damit Rechnungen mit ausländischer Umsatzsteuer generiert werden können.

Frohe Weihnachen und einen guten Rutsch

Den Lesern und dem Team des unternehmer WISSEN-Magazins wünschen wir frohe Weihnachen und geruhsame Feiertage im Kreise lieber Menschen. Wir bedanken uns für ein tolles Jahr 2014 und freuen uns auf ein ebenso erfolgreiches und schönes kommendes Jahr, in dem es sicherlich wieder viele steuerliche Änderungen geben wird. ■

Autor:
Florian Reichardt, Dipl. BW

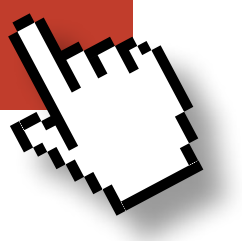
Steuerberatung
Wirtschaftsmediation
www.StbReichardt.de
Telefon: 089 - 431 02 62

DER VERGLEICH

Rechtsschutzversicherung

Die Rechtsschutzversicherung dient dazu, den Versicherten bei Gerichtsverfahren finanziell zu unterstützen, das heißt die anfallenden Kosten (Anwalts- und Gerichtskosten, Sachverständigenkosten) zu tragen. Ehepartner, Kinder und Lebenspartner können kostenlos mitversichert werden. Doch wo genau Sie am Besten wegkommen und welcher Schutz für Sie der Richtige ist, können Sie ganz einfach herausfinden!

Jetzt vergleichen!



Jetzt auch als Print!

Ab sofort im Bahnhofs- und Flughafenbuchhandel

Jetzt informieren oder direkt bestellen unter

http://magazin.unternehmer.de

(oder mit unserem Fax-Bestellformular auf der nächsten Seite)

Montag ist. Und während Milliarden anderer Menschen auf diesem Planeten nur qualvoll ihren ~~Arsch~~ Körper in die Arbeit bewegen, freue ich mich auf eine neue Woche. Denn abgesehen davon, dass ich den besten Job der Welt habe, gibt es in der Arbeit noch etwas, das mich magisch anzieht. Wie die Sirenen in der griechischen Mythologie die Seefahrer mit ihrem Gesang anlockten, um sie dann zu verschlingen, genauso zieht mich unsere Betriebskantine an. Zugegeben, ich werde dort nicht verschlungen. Dafür verschlinge ich umso mehr ... Lange Rede, kurzer Sinn: Da das aktuelle Thema „Business Food" heißt, werde ich Sie nun auf eine kulinarische Wochenreise mitnehmen!

Gourmetessen?

Die perfekte Woche in der Kantine

Montag

Oh je, ich bin wie gewohnt spät dran. Und während ich mich beeile, sitzen die Anderen schon beim Frühstück im Forum. Frühstück darf nicht verpasst werden! Also schnell den Rechner anmachen, Jacke ausziehen und runter zu den Kollegen. In der Theke der Kantine ist noch keine große Auswahl, also beschränke ich mich auf Kuchen. Und Red Bull – ein ungesundes und nicht empfehlenswertes Zeug. Beim Zurücklaufen zum Büro folgt ein obligatorischer Blick auf den Essensplan. Das Wort „Burger King" geistert durch die Runde, doch nachdem mein Blick bei „Schweinenackensteak mit Röstzwiebeln und Bacon" hängen bleibt, zerschlägt sich diese Idee wie eine Glasflasche, die aus dem fünften Stock auf den Asphalt geworfen wurde. Zwei Stunden später ist es dann soweit. Saftiges Steak, bei dessen purem Anblick der Schaum im Mund zusammenläuft. Aber das verstehen meine vegetarischen Kollegen leider nicht …

Dienstag

„Wann kommst du ungefähr? Natascha und ich haben Hunger!" Kaum auf dem Weg zur Arbeit, schon erreicht mich diese SMS einer Kollegin. Und dabei sei ich der Vielfraß im Team - sagen die Anderen. Ich behaupte ja immer, dass ich nur an meiner Figur arbeite. Und während die, die gerade doch noch so einen Mordshunger hatten, sich wieder einmal nicht entscheiden können, entdecke ich etwas, was mir die Sprache verschlägt: Weißwürschte! Ja, „Weißwürschte" mit „sch", wir sind ja schließlich in Franken.

"Drei Stück möchte ich haben", sage ich der Kantinenangestellten, um nur als Antwort zu hören, dass es sie nur Paarweise gibt. Na ja, die Entscheidung ist leicht getroffen, schließlich arbeite ich ja an meiner Figur: „Dann vier Stück bitte!". Versorgt mit zwei Laugenbrötchen und süßem Senf mach ich mich auf den Weg zur Kasse. „Ein →

Weizen wäre jetzt noch schön", - doch dieser Scherz kam bei der Kassiererin leider nicht an. Weißbier fehlt übrigens in der Kantine tatsächlich – großes Minus.

Mittags geht es dann heute tatsächlich zum Burger King – ein ungesundes und nicht empfehlenswertes Zeug. Und da ich noch gut satt vom Frühstück bin, wird nur eine Kleinigkeit verspeist: Zwei kleine Tüten Pommes, sechs Chili-Cheese-Nuggets und ein Big King. Schließlich achte ich ja auf meine Figur seit neuestem.

Mittwoch

Manchmal sollte man das Frühstück ausfallen lassen. Nein, sollte man nicht. Außer es gibt zum Mittagessen Barbarie-Entenbrust mit Kartoffelgratin und Rotkohl. Vorbestellen muss man sowas bei uns, weil diese Spezialgerichte für 8,30 Euro exklusiv nur einmal im Monat vom Chefkoch persönlich zubereitet werden. Zum Glück muss ich das nicht mehr machen, da ich es ohnehin mit meinem löchrigen Gedächtnis jedes Mal vergessen würde. Denn genau mit jenem Chefkoch habe ich abgemacht, dass er mich für jedes Spezialessen grundsätzlich einplanen soll. Und während unsere Werksstudenten noch überlegen, ob sie sich das Essen gönnen wollen, denke ich über das Wort „Barbarie" nach. Keine Ahnung, was das ist, aber was so erotisch klingt, muss einfach gut schmecken.

Und ich wurde nicht enttäuscht! Ich bin neu im Unternehmen, erst seit vier Monaten dabei. Aber diese Entenbrust war die beste Ente, die ich je in meinem Leben gegessen habe. Und das beste Kantinenessen war es ohnehin.

Ein kleiner Ratschlag für alle, die in Kantinen speisen: Wenn Ihnen das Essen wirklich sehr gut geschmeckt hat, scheuen sie nicht, den kleinen Extra-Weg zu machen, um dies auch dem Koch mitzuteilen und sich bei ihm zu bedanken. Damit bereiten Sie zum einen dem Meister eine wahre Freude, zum anderen lassen Sie sich somit Spielraum für mal hier mal da eine größere Essensportion oder eine kostenlose Extra-Beilage.

Donnerstag

Donnerstag ist ein heiliger Tag bei uns in der Kantine. Erstens gibt es so gut wie fast jeden Donnerstag ein Schweinebraten mit Kloß als Mittagsessen, zweitens gibt es das Dessert an diesem Tag kostenlos dazu. Wer also donnerstags Homeoffice macht, hat eigentlich schon verloren. Die Kollegen, die „würzige Seelachsfiletwürfel mit Sprossen und Paprika, wahlweise auch mit Tofu" nehmen, eigentlich auch. Na ja, jedem das Seine und mir meinen Schweinebraten mit Kloß - Sauerkraut als Beilage darf natürlich auch nicht fehlen. Und prompt zahlt sich das Kompliment vom Vortag an den Koch auch schon aus – das Sauerkraut lässt er ganz dezent von der Rechnung verschwinden…

Wenn Sie sich fragen, ob es bereits tatsächlich der zweite Tag hintereinander ohne Frühstück gewesen ist, muss ich Sie leider enttäuschen. Am Dienstag wurden bei weitem nicht alle Weißwürschte aufgegessen, so musste dies nachgeholt werden. Aber heute nur zwei, schließlich arbeite ich ja an meiner Figur.

Freitag

Der Freitag gestaltet sich bei uns sehr einfach. Eine alte Büro-Tradition besagt, dass am Freitag Currywurst mit Pommes gegessen wird. Und zwar bereits um 10 Uhr. Und weil das halbe Büro aus gesunden Essensnazis besteht, wird der Currywurst-Tag ohne Currywurst zelebriert. Aber so natürlich nicht mit mir! Volle Ladung bitte: Pommes, Currywurst, Mayo … Fast hätte ich jedoch dabei vergessen, dass ich derzeit versuche abzunehmen. Und so wird ausnahmsweise diesen Freitag die Currywurst brüderlich mit einer Kollegin geteilt. Aber nur, weil ich abnehme und nicht weil ich bereits auf dem Weg zur Arbeit zwei Käselaugenstangen gegessen habe.

Mittagessen fällt am Freitag aus, wie immer. Ich versuche zwar das Büro zu animieren noch eine Süßspeise im Forum zu genießen, stoße aber diesen Freitag, genauso wie jeden Freitag, auf taube Ohren. Macht nichts, nächsten Freitag werde ich es wieder probieren.

Und dann ist die Woche auch schon zu Ende!

Und so schön eine Arbeitswoche im tollsten Job der Welt auch ist, aufs Wochenende freue ich mich mindestens genauso wie auf einen Wochenstart. Erst recht, wenn noch eine Flasche Rotwein von der letzten Feier übrig geblieben ist, mit der am Freitagnachmittag mit meinen Lieblingskollegen der Wochenausklang eingeläutet werden kann …

PS: Welche Tipps Sie auch immer von Ernährungsexperten zum Mittagessen bekommen, mein Tipp ist ganz einfach: Es muss lecker schmecken und satt machen! Denn nach einem tollen Essen arbeitet es sich viel einfacher, als nach komischen Gerichten, welche Sie sich reinwürgen mussten, nur weil Ihre Frau meint, dass es sich gut auf Ihren Cholesterin-Spiegel auswirken würde.

In diesem Sinne, guten Appetit!

Autor: Sergey Kholyavko

ist Online Marketing Manager bei vorlagen.de und unternehmer.de. Gleichzeitig ist er auch Inhaber der russischsprachigen Website ofigenno.cc.

www.vorlagen.de & www.unternehmer.de

1 Woche

Das Team von unternehmer.de verbringt die Mittagspause meist in der hauseigenen Kantine. Jeden Tag gibt es dort drei Nudelgerichte, eine Salatbar, ein bezuschusstes Tagesmenü und entweder etwas aus dem Wok oder von der Grillplatte, sowie eine Suppe. Wer lieber etwas kaltes möchte, kann sich auch ein belegtes →

Die Vegetarierin: Patricia Scholz (Projektleitung)

Canneloni mit Spinatfüllung und Tomatengemüse

Grünkern-Schnitzel mit Champignon-Rahm

Tofu aus dem Wok mit Reis, Schmand und Süß-Sauer-Soße

Käse-Ravioli mit Schmor-Gemüse, Ruccola & Parmesan

Gemüsespieße mit Risotto und Tomatensoße

Der Fleisch-Esser: Sergey Kholyavko (Onlinemarketing Manager)

Saltimbocca a la Romana mit Rosmarin-Kartoffeln

Schweinshaxe mit Knödel und Sauerkraut

Hähnchenschenkel mit Risotto und Tomatensoße

Schweinebraten mit Rahmsoße und Spätzle

Barbarie-Entenbrust mit Kartoffel-Gratin und Rotkohl

4 Geschmäcker

→ Brötchen oder Brotscheiben mit Belag aus der Kühltheke holen. In unserem Team gibt es alles: Den Alles-Esser, Den Fleisch-(Fr)Esser, den Vegetarier und sogar einen Veganer. Aus jeder Gruppe hat für sie ein Mitarbeiter festgehalten, was er die Woche über gegessen hat. Viel Spaß beim Stöbern und Inspiration holen. ■

Der Veganer: Joachim Schwarm (Technischer Projektleiter)

Gebratene Nudeln mit Wok-Gemüse

Salatteller mit frischen Pfifferlingen aus dem Wok

Pasta mit Tomatensoße

Bunter Herbst-Salatteller mit Rucola und Maronen

Spaghetti mit Kürbis-Soße

Die Alles-Esserin: Luisa D'Orfeo (Duale Studentin)

Schnitzel mit Tomate-Mozzarella, Kartoffeln & Polenta

Spaghetti mit Hühnchen-Sahne-Soße

Wok-Huhn mit Reis, Schmand und Süß-Sauer-Soße

Seelachs mit Brokkoli-Käse-Kruste und Spätzle

Cevapcici mit Tomatenreis und Aivar

Gut essen bei vollem Terminplan

Lebensmittel sind in Deutschland vergleichbar preisgünstig und in guter Qualität auch beim Discounter erhältlich. Sogar Frischfisch und Feinkostspezialitäten mischen sich hier mittlerweile unter die Sortimente. Mit dem Verschwinden des klassischen Büro-Arbeitstages mangelt es vielen Berufstätigen im Alltag heute aber vor allem an einem für eine gesunde Ernährung wesentlichen Faktor - der Zeit. Abseits von Nine-to-five-Jobs erfordert eine gesunde Ernährung durchaus eine gewisse Selbstdisziplin, ist jedoch möglich. Mit gutem Gewissen darf man hier insbesondere zu regionalen und saisonalen Lebensmitteln greifen.

Wer gut isst, arbeitet besser!

Eine ausgewogene Ernährung ist die Voraussetzung für eine optimale Leistungsfähigkeit im beruflichen Alltag. Dieser Zusammenhang wird von dem folgenden Richtwert verdeutlicht: Etwa 15 Prozent der täglichen Energie werden vom Gehirn verbraucht. Das Gehirn benötigt zum konzentrierten Arbeiten ausreichend Energie in Form von Zuckermolekülen. Diese Energie sollte dem Körper im Arbeitsalltag durch gesunde Lebensmittel und nicht durch stark zuckerhaltige Snacks, die auch schnell wieder verdaut sind, zugeführt werden. Für eine kontinuierliche Versorgung mit Energie sind die sogenannten „guten" Kohlenhydrate (wie Vollkorn) empfehlenswerter als Produkte, die aus weißem Mehl und weißem Zucker hergestellt werden. Diese bewirken leider nur einen kurzfristigen Anstieg des Blutzuckerspiegels zur allgemeinen Leistungssteigerung. Im Gegensatz dazu werden Speisen wie Vollkorn nur sehr langsam verdaut und versorgen den Körper dabei länger mit dem benötigten Zucker. Bleibt der Magen im Berufsalltag hingegen leer, führt dies zu einem Leistungstief mit den typischen Anzeichen wie Gereiztheit und Müdigkeit.

Ernährungsempfehlungen für den berufli hen Alltag

In Sachen Ernährung gelten für alle die gleichen Empfehlungen – egal ob ein handwerklicher Job oder eine selbständige Geschäftsführertätigkeit ausgeübt wird. Wer körperlich arbeitet, hat grundsätzlich einen höheren Energiebedarf und kann daher auch mehr Kalorien zu sich nehmen. Auch in diesem Fall sollten jedoch gesunde Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen. Wenn man sich den Zusammenhang zwischen der Zufuhr von Nahrungsmitteln mit dem Anstieg des Blutzuckerspiegels und der daraus resultierenden Leistungssteigerung verdeutlicht, gibt es für den beruflichen Alltag nur eine Ernährungsempfehlung: Bis zu fünf gesunde Mahlzeiten und Snacks zwischendurch versorgen den Körper mit ausreichend Energie. Dabei stellen kohlenhydratreiche Lebensmittel, die langsam verdaut werden und gut bekömmlich sind, kontinuierlich Glucose bereit. Der Blutzuckerspiegel durchläuft damit keine Ups and Downs, die wiederum Heißhunger verursachen, sondern bleibt relativ konstant. Diese „guten" Kohlenhydrate liefern Lebensmittel wie Vollkornbrot, Kartoffeln, Hafer oder Reis. Für Vegetarier sind aus Soja hergestellte Lebensmittel wie Tofu mit ihrem hohen Anteil an ballaststoffreichen Kohlenhydraten und Protein eine gute Alternative zu gesunden Mahlzeiten mit magerem Fisch und Fleisch. Auch Eiweiß steigert als Lebensmittelbestandteil die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit.

Gesund essen - auch unterwegs?

Viele Selbständige kommen nicht in den Genuss einer Kantine und sind beruflich oft unterwegs. Gesunde, regelmäßige Mahlzeiten anstelle von schnellen Snacks erfordern daher ein gewisses Maß an Selbstdisziplin im Alltag. Wer beruflich stark eingebunden oder viel unterwegs ist, deckt seinen Energiebedarf sehr gut mit bis zu fünf gesunden, kleineren Mahlzeiten am Tag. Gut für die schlanke Linie und für unterwegs ist dabei das gute alte Pausenbrot aus Vollkorn als Haupt- oder Zwischenmahlzeit mit einem Belag nach Wahl. Neben Pausenbroten lassen sich auch viele andere Speisen am Vortag fürs Büro oder für →

unterwegs zubereiten. Einige Ideen:

- Salate mit Vollkornnudeln oder Kartoffeln
- Suppen jeglicher Art
- grüne Salate mit mariniertem Tofu
- vorgekochte Kartoffeln mit Dips

Als idealer Helfer fürs Büro hat sich die Mikrowelle bewährt, in der sich auch gesunde Gerichte wie Geflügel mit Brokkoli als gesunder Low-Carb-Klassiker unkompliziert erwärmen lassen. Gesunde Lebensmittel mit kurzer Garzeit wie Fischfilets, Steaks, Gemüse oder Eierspeisen eignen sich für ein leicht bekömmliches, schnelles Mittagsgericht vom Herd. Eine echte Herausforderung stellt es dabei nicht etwa dar, sich im stressigen Arbeitsalltag gesund zu ernähren, sondern ungesunden und schnell verfügbaren Snacks unterwegs zu widerstehen.

Gesunde Ernährung mit gutem Gewissen

Regionale und saisonale Lebensmittel sind die ideale Wahl für eine gesunde Ernährung im beruflichen Alltag. Dabei gibt es viele gute Gründe für eine Verwendung von regional oder saisonal verfügbaren Produkten:

- günstige Preise für Gemüse oder Obst der Saison
- kurze Transportwege direkt vom Erzeuger auf den Tisch
- Unterstützung regionaler Lebensmittelproduzenten

Egal ob Blumenkohl, Spargel oder Tomate – Gemüse aus heimischem Anbau ist nicht nur gesund, sondern eignet sich für eine Vielzahl kreativer Gerichte. Zu den heimlichen Stars unter den Gemüsen gehört mit seiner in Deutschland mittlerweile verdoppelten Anbaufläche der Kürbis: Butternuss, Hokkaido und Muskatkürbis sind im Herbst überall erhältlich.

Der Kauf regionaler Lebensmittel fördert den Erhalt von landwirtschaftlichen Betrieben im ländlichen Raum. Viele Lebensmittel wie Tomaten schmecken in der Saison einfach besser und sind dann auch bei regionalen Erzeugern günstig erhältlich. Im beruflichen Alltag bedeutet die Verwendung von regional verfügbaren Lebensmitteln auch ein Stück Verantwortung: Welcher Unternehmer wünscht sich nicht, dass auch seine eigenen Dienstleistungen oder Produkte regional geschätzt und verkauft werden? ■

Autorin: Susanne Jung

ist Dipl. Oecotrophologin, freie Journalistin und liebt alle Themen über Ernährung und Lebensmittel. Mit der Seite Lebensmittel-Warenkunde.de hat Sie eine umfangreiche Warenkunde für Lebensmittel-Inhaltsstoffe und ihrer Warenkunde geschaffen.

www.lebensmittel-warenkunde.de

Farbenfrohe Kürbissuppe

➡ Das perfekte Büro-Essen

Die Kürbissuppe kann hervorragend zuhause vorgekocht werden. Viele kochen auch einen großen Topf und frieren sich einzelne Portionen ein – so muss man nicht tagelang dieselbe Suppe essen, hat aber schnell etwas Leckeres zur Hand, das in der Mikrowelle im Büro zubereitet werden kann.

➡ Zutaten für 4 Portionen

1 Hokkaido Kürbis
2 Liter Geflügel- oder Gemüsebrühe
1 große Zwiebel
2 Esslöffel Butter
2 Esslöffel Sahne
etwas Salz

➡ Zubereitung

Kürbis teilen und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Den Kürbis in Würfel schneiden und die Zwiebel klein hacken. Die Butter im Topf erhitzen, Kürbis und Zwiebel darin gut anbraten und salzen. Dann die Brühe angießen und alles etwa eine halbe Stunde kochen lassen. Die Suppe pürieren und mit Sahne abschmecken.

Mittagspause

Ein echter Leistungsmotor im Job-Alltag!

So haben es schon die Indianer vor mehreren hundert Jahren erkannt, doch ganz ohne Arbeit geht es im Leben des modernen Menschen im Regelfall nicht. Pausen sind daher umso wichtiger, nicht nur zum Träumen. Unzählige Studien kommen zu dem gleichen Ergebnis: Wer mittags eine Pause einlegt, ist hinterher leistungsfähiger. Vorausgesetzt, er macht richtig Pause.

Seine Mahlzeit direkt am Schreibtisch zu verschlingen und zwischen zwei Bissen noch schnell einen Blick in die gerade hereingetrudelte E-Mail zu werfen, das machen zwar viele, aber so ist das mit der Pause eigentlich nicht gemeint. Um es deutlich zu sagen: Das ist keine Pause; das ist ungesund und stressig.

Eine richtige Mittagspause findet auf keinem Fall hinter dem eigenen Schreibtisch statt, und wenn es irgendwie geht, noch nicht mal im Büro. Wer eine Kantine im Betrieb hat, sollte mindestens diese aufsuchen. Ein Tapetenwechsel, sprich in ein Café, Restaurant oder Bistro in der Umgebung zu gehen, bringt Abwechslung und trägt zur dringend notwendigen Entspannung bei.

Von einsamen Chefs & Jobgesprächen in der Kantine

Egal wo, alleine sollte man seine Pause ebenfalls nicht verbringen. Viele glauben zwar, dass sie es genießen würden, eine Zeit lang mit niemandem reden zu müssen. Vor allem Chefs unterliegen diesem Irrglauben häufig. Dabei gilt auch für sie: Menschen sind Kommunikationswesen.

Wer vom Reden vermeintlich genervt ist, der redet über die falschen Themen. Job-Gespräche gehören ins Büro und sollten eine angenehme Mittagspause nicht dominieren. Plaudern über Alltägliches statt schon wieder über Projekte zu diskutieren oder über Vorgesetzte und Kollegen zu lästern, so kann die Devise lauten.

Eine Mittagspause sollte immer auch ein Get-Together sein, denn sie ist eine Investition in das eigene Netzwerk oder kann genutzt werden, um Freundschaften zu pflegen.

Wer mittags von den Kollegen alleine im Büro zurückgelassen wird, hat auch beruflich schlechte Karten, denn das Bild vom einsam vor dem PC sitzenden Eigenbrötler, der sich eine von daheim mitgebrachte Stulle in den Mund schiebt, entspricht nicht unbedingt dem vom taffen Karrieretyp mit steilen Aufstiegschancen.

Das Mittagessen: Fast Food, Bäcker und echte Alternativen!

Natürlich gehört zu einer richtigen Mittagspause auch das Essen. Durchschnittlich sieht das Mittagessen von rund zwei Dritteln der Büro-Arbeiter so aus:

- fetthaltig
- arm an Ballaststoffen
- dafür reich an Kalorien

Manche essen auch gar nichts. Fast Food vom Imbiss um die Ecke oder „irgendwas vom Bäcker“ steht bei den meisten hoch im Kurs, weil es schnell geht. Das muss es auch, denn 20 Minuten sind wahrlich nicht viel Zeit für ein halbwegs vernünftiges Essen. So kurz ist die durchschnittliche Mittagspause in Deutschland.

Zustehen würde den meisten freilich mehr. Man gönnt es sich nur nicht, weil man doch „ach so viel Arbeit“ habe.

Dabei gäbe es gute Alternativen zum Fast Food:

- Das Essen in den meisten Kantinen ist besser als sein Ruf. Muss es ja auch, schließlich stehen die meisten Kantinen im direkten Wettbewerb mit den praktischen Fast-Food-Ketten und anderen Essensanbietern.

- Immer mehr Unternehmen lassen ihre Mitarbeiter von außen versorgen, wenn sie keine eigene Kantine haben. Dann bringt ein Caterer genau das an den Mittagstisch, was man sich am Vortag bei der Bestellung ausgesucht hat. Frisch, heiß und ohne Wartezeit: Ausreden, keine Zeit zu haben, sind dann hinfällig.

Darum ist eine richtige Pause wichtig – und so sollte sie aussehen!

Man muss sich klar machen, dass die Mittagspause unerlässlich ist - für Körper und Geist. Wer Pause macht, kann hinterher wieder besser arbeiten und findet dann zum Beispiel schneller Lösungen für Probleme, über die er sich zuvor ewig den Kopf zerbrochen hat.

Wer keine Pause macht, riskiert hingegen gesundheitliche Schäden wie zum Beispiel Rückenprobleme. Wissenschaftlern zufolge steigt aber auch das Risiko, einen Burnout zu erleiden.

Die Pause, am besten an der frischen Luft, regt hingegen die Bildung neuer Blutgefäße im Gehirn an und fördert das Wachstum frischer Nervenzellen. Außerdem arbeitet der Kopf in den Pausen unterbewusst weiter. Wer kreativ sein möchte, der braucht einen gewissen Leerlauf im Gehirn, um danach richtig gute Ideen zu produzieren. Denn wie gesagt: Ohne Träume keine Weisheit. ■

Autor: Steve Mattuschka

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

www.billomat.com

Mehr Artikel zu relevanten Themen?

Wir haben einen tollen Newsletter!

- kostenlos
- die besten Fachartikel
- redaktionell gepflegt
- exklusive Aktionen
- jederzeit abbestellbar

Jetzt anmelden!

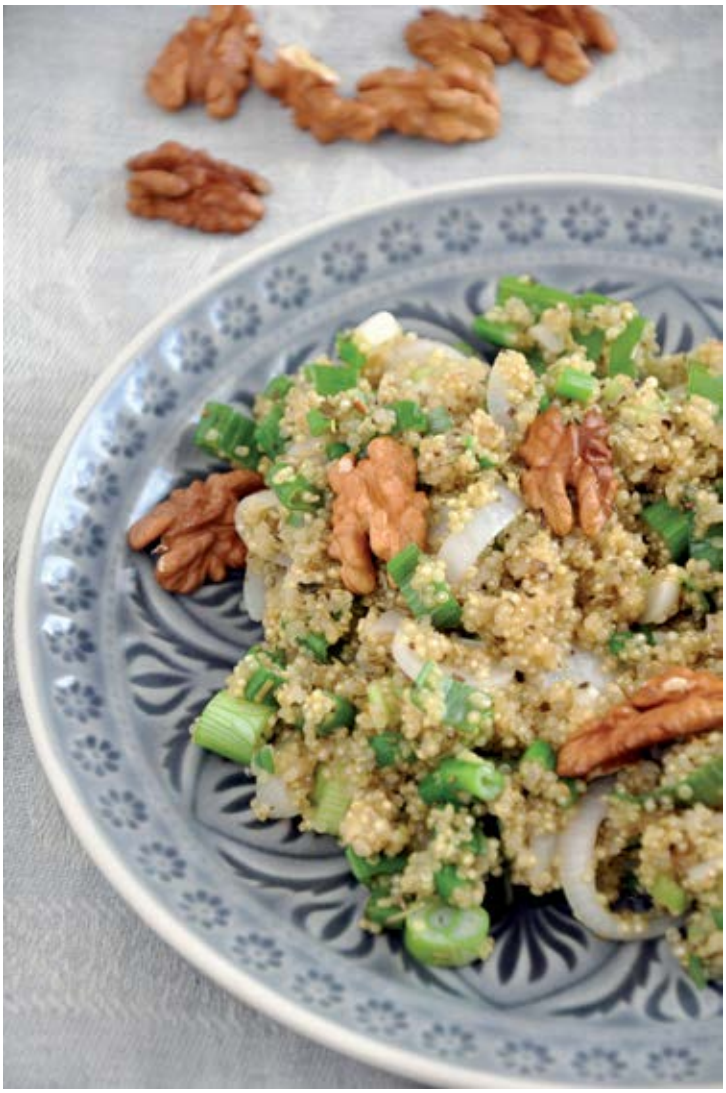
www.unternehmer.de/abo

unternehmer.de
Einfach mehr WISSEN

Büro-Rezept-Idee

Winterlicher Cous-Cous-Topf

Couscous eignet sich hervorragend für die Verarbeitung im Büro. Zur Zubereitung reicht ein Wasserkocher völlig aus. Die Zutaten kann man fast immer "zusammenkippen" und muss lediglich größere Zutaten ein wenig zerkleinern. Außerdem ist ein Couscous-Salat sehr wandelbar und funktioniert sowohl süß als auch deftig, frisch oder orientalisch. Mit Fleisch oder rein vegetarisch, auch eine vegane Version ist ganz leicht möglich. Die Zubereitung im Büro dauert nur ein paar Minuten. Oder man bereitet ihn zu Hause vor und nutzt die Nacht zum "ziehen lassen". Je nach Zutaten hält sich der Salat recht gut. Durch den Couscous wirkt er auch sättigender als ein reiner Blattsalat und ist einem Nudelgericht sehr ähnlich. Übrigens ist ein solcher Salat auch sehr gut zum Grillen geeignet.



Zutaten für 2 Portionen

1 große Kaffeetasse Couscous
1 Frühlingszwiebel
1 Handvoll Walnüsse (geröstet)
1 Handvoll Schnittlauch
1 EL Gemüsebrühe-Pulver
1 Handvoll Weintrauben (wer es fruchtig mag)
etwas Salz & Pfeffer
etwas Honig
kochendes Wasser

Zubereitung

Den Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Meist gießt man ihn einfach mit der entsprechenden Menge kochendem Wasser und ein wenig Gemüsebrühe auf.

Die restlichen Zutaten zerkleinern/schneiden.

Die Zwiebeln können bereits bei der Couscous-Zubereitung dazugegeben werden, dann sind die Frühlingszwiebeln nicht mehr ganz roh.

Sobald der Couscous durchgezogen ist, die übrigen Zutaten hinzugeben, alles vermengen und würzen.

Wer es fruchtig mag, kann halbierte Weintrauben in die Couscousmasse geben.

Das Gericht schmeckt sowohl warm als auch lauwarm oder kalt.

Alternative Rezepte-Ideen

Bei diesem Rezept kann man durch das Ersetzen der Zutaten eine Vielzahl unterschiedlicher Gerichte zaubern. Wir schlagen Ihnen hier einige Kombinationen vor. Falls Sie ein eigenes Lieblingsrezept haben, schicken Sie uns doch einfach ein Bild davon in die Redaktion an **redaktion@unternehmer.de!**

➡ Version: Scharfer Orient

1 große Kaffeetasse Couscous
1 Handvoll rote Paprika (gewürfelt)
1 Handvoll Cashew-Nüsse (geröstet)
1 Handvoll Datteln
etwas frische Minze
etwas Tomatenmark
1/2 Zitrone (ausgepresst)
etwas Honig, Salz, Pfeffer, Muskat
5 EL gutes Olivenöl
1 kleine Chili (gehackt)

➡ Version: Studentenfutter

1 große Kaffeetasse Couscous
1 Handvoll frische Weintrauben (geviertelt)
1 Handvoll Nüsse (geröstet)
1 Handvoll Rosinen
etwas Honig oder Ahornsirup
eine Prise Salz

➡ Version: Süß & Fruchtig

1 große Kaffeetasse Couscous
1 Päckchen Vanillezucker
1/2 Dose Kokosmilch
1 Handvoll Cranberries
etwas Honig oder Ahornsirup
1 Mango (gewürfelt)

➡ Version: Tabouleh

1 große Kaffeetasse Couscous
1 EL Gemüsebrühe-Pulver
1 Handvoll gehackte Petersilie
1/2 Handvoll frische Minze (gehackt)
1 Knoblauchzehe (gepresst)
etwas Zitronensaft & Olivenöl
etwas Salz & Pfeffer
1 Handvoll geviertelte Cocktailtomaten
1/2 Gurke (gewürfelt)
1/2 rote Paprika (gewürfelt) ■

Die besten Tipps unserer Leser

Mittagspausen Inspiration

Bäcker, Thai, Imbiss ► Thailändischer Imbiss, vegetarischer Imbiss, Backwaren von der Bäckerei, eine italienische Pizza mit Salat, Limonade, Kaffee, Salat oder Drink-Joghurt aus dem Supermarkt. Jede Mittagspause gibt einem eine andere Möglichkeit, im näheren Büroumfeld mal hier oder mal da um die Häuserecke etwas anderes zu essen. Die Auswahl ist in der Stadt zum Glück sehr groß. (Peter Wilhelm)

Büffet, Spaziergang, Shake ► Als selbständige Beraterin und Coach bin ich sehr viel auf Achse und mein Hauptessen ist das Abendessen, am liebsten zu Hause mit meiner Familie. Wenn ich in Seminarhotels bin, bevorzuge ich mittags Buffet, denn da findet sich in aller Regel etwas Frisches und Leichtes, mit dem ich mich nicht zu voll fühle. Wird ein Menü serviert, ist es schon schwieriger. Da bestelle ich grundsätzlich Vorspeise und Nachtisch ab, egal wie lecker das wäre, denn sonst könnte man mich längst zum Kunden hinrollen. Beim Hauptgang nehme ich oft das vegetarische Essen oder Fisch. Es kommt auch vor, dass ich statt Essen einen Spaziergang mache und mich dann an die Pausensnacks halte, dann bekomme ich für eine halbe Stunde den Kopf frei. Bin ich im Büro, dann gibt es einen kleinen Happen zwischendurch, vielleicht auch mal nur einen Bananen-Kokosmilch-Shake mit Walnüssen wie heute. (Dr. Cornelia Schödlbauer)

Salate mit Eiweiß-Quelle ► Ich esse meist einen Salat mit Thunfisch, Schafskäse oder ähnliches. Ein gemischter Salat hat Vitamine, die Beilage Eiweiß und ich bin lange nicht so geschafft wie die Nudelfraktion, wenn ich weiter arbeiten muss. (Silvia Kowalski)

Salat-Kollegen-Roulette ► Bei uns im Büro gibt es Gemüsesalate, Kartoffelsalate, Nudelsalate, Reissalate. Diese werden einen Tag vorher von einer Person fertig zubereite und am nächsten Tag mit in die Arbeit gebracht. Manchmal gibt es auch nur ein heißes Würstchen oder aufgewärmte Buletten aus der Mikrowelle. (Andrea Patz)

Brötchen & Bircher ► Bei uns gibt es keine Kantine, keinen Imbiss, nur einen kleinen Lebenmittelladen mit Backtheke. Daher essen wir jeden Mittag 2 belegte Vollkornbrötchen mit Käse oder leichter Wurst und Salatblättern. 1x die Woche gibt es ein Bircher Müsli. Nicht optimal, aber besser als die Nahversorgung von der Backtheke. (Annette Chrometz)

Obst statt Suppen-Koma ► Wir haben einen Aufenthaltsraum mit kompletter Küche zur freien Nutzung, hier könnte ich somit alles kochen. Aus zeitlichen Gründen und Bequemlichkeit esse ich aber meistens nur Obst und ein belegtes Brötchen vom Bäcker. In der Regel auch viel Obst, Bananen und Äpfel, um nicht in ein "Suppenkoma" oder Mittagsloch zu fallen. (Sam Ptitschka)

Fleischerei für den Bizeps ► Vom Salat schrumpft der Bizeps, deshalb bevorzuge ich etwas Nahrhafteres. Vietnamesisch, indisch, libanesisch oder auch mal die gute alte Fleischerei - bei uns ist alles um die Ecke. Gesund, günstig und lecker! (Konstantin Iwanow)

Die Daten-Kolumne

Was sehe ich hier eigentlich?

Präsentationen haben sich in den letzten Jahren verändert. Neben Powerpoint und Videos werden auch Infografiken verwendet. Hierbei spielen auch Online-Tools eine Rolle (Tableau, Infoactive und andere). Dennoch scheint mir, dass Diagramme insbesondere für das Reporting weiterhin als unverzichtbar gelten, was mich nicht wundert, besteht doch auf diesem Wege die Möglichkeit, recht schnell zu Resultaten zu gelangen und sehr komplexe Daten und Zusammenhänge zu simplifizieren. Gerade auf der mittleren und oberen Entscheider-Ebene wird diese Form für das Reporting sehr geschätzt.

Diagramme müssen sich dem Betrachter sofort erschließen. Wenn das nicht gegeben ist, kann im Grunde auf Diagramme verzichtet werden. Eindrucksvolle Beispiele für allgemein verständliche Diagramme sind die gängigen Börsen-Verlaufs-Diagramme.

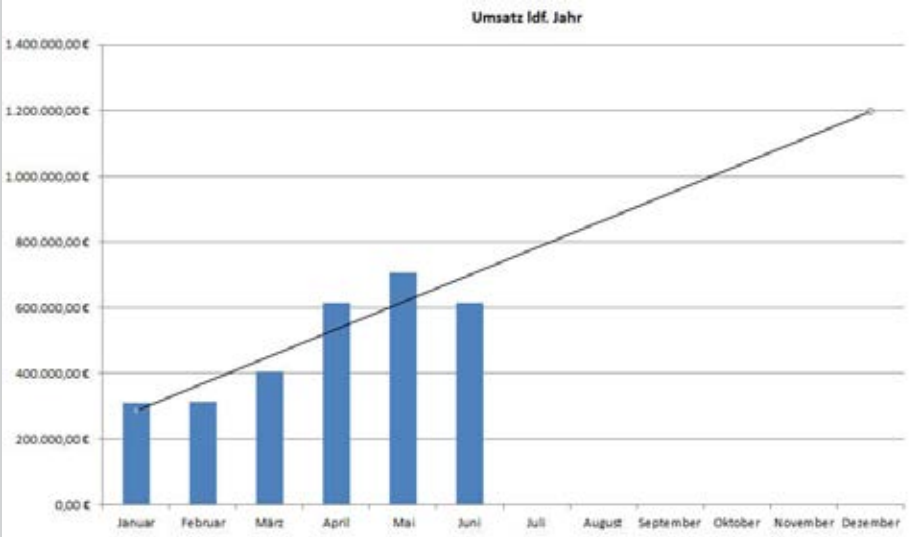
Allerdings wird von den Layout-Möglichkeiten gerne überreichlich Gebrauch gemacht, was schnell dazu führen kann, dass eben diese Grundvoraussetzung auch schnell wieder ausgehebelt wird. Dreidimensionale Katastrophen-Diagramme á la Excel-2003 sind zum Glück mittlerweile nicht mehr en vogue, dennoch sind teils unentschlüsselbare oder irreführende Darstellungen immer wieder zu sehen.

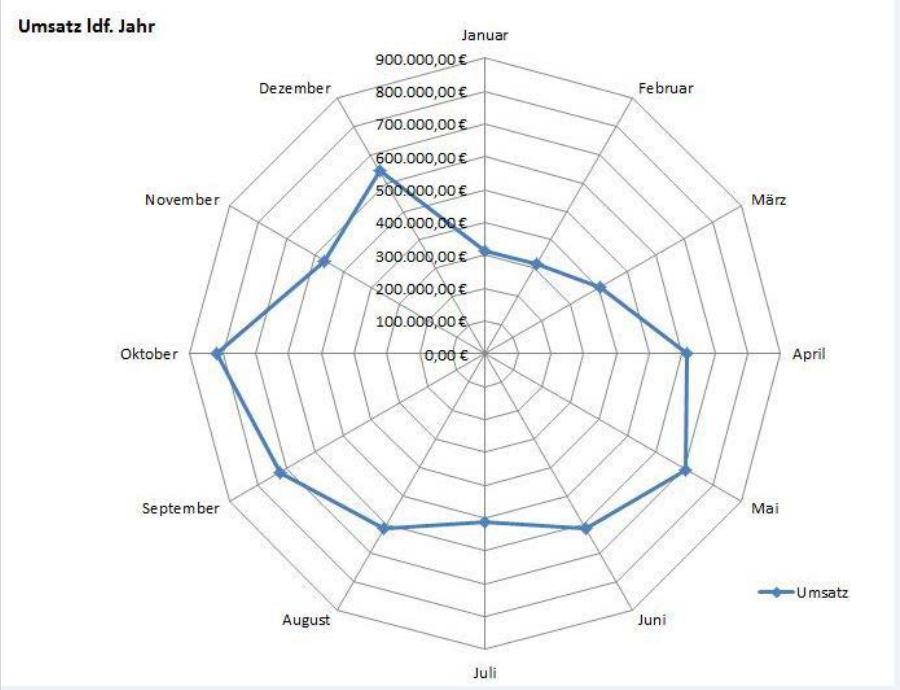
Beispielsweise die unsinnige Verwendung der linearen Trend-Linie OHNE die Verwendung weiterer Parameter oder Szenarien bei Preisen oder Umsätzen oder Absatzmengen:

→

Umsatz: Linearer Trend

Hier wird aufgrund vorliegender Verlaufsdaten der ersten Monate suggeriert, dass bis Ende Dezember unabdinglich mit einem steigenden Umsatz zu rechnen sei, obwohl bereits bei dem Juni-Wert zu erkennen ist, dass (saisonbedingt?) ein Rückgang stattfindet. Forecast-Daten liegen bei der Erstellung der Trend-Linie offenbar nicht vor.





Umsatz-Netz-Diagramm

Ebenfalls nur bedingt zweckmäßig, aber in bestimmten Kreisen sehr beliebt, das Netzdiagramm:

Hier findet in ersten Linie die Aussage statt, das der Ersteller dieses Diagramms sich damit zu rühmen scheint, sich in dieser Darstellungsform orientieren zu können, dem Betrachter bleibt diese Form vermutlich zumindest spontan unlesbar, und in diesem Beispiel wird ja lediglich EINE Spalte im Netzdiagramm dargestellt, bei mehreren Spalten wird es "richtig bunt" (siehe weiter unten).

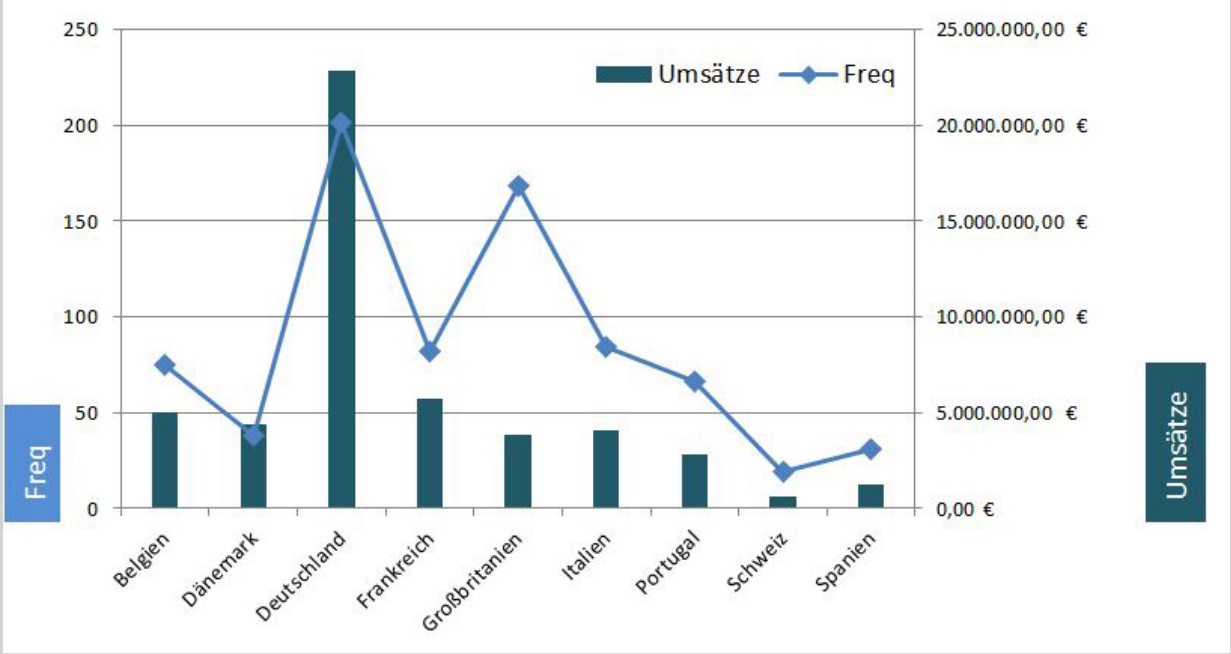
Nun werden in Diagrammen nicht ausschließlich Verlaufsdaten dargestellt, sondern auch Proportionen oder Verteilungen.

Bei Proportionen ist es oft schwierig, Werte mit stark abweichenden Spannweiten in einem Diagramm darzustellen, bspw. Bestell-Frequenz und Umsätze.

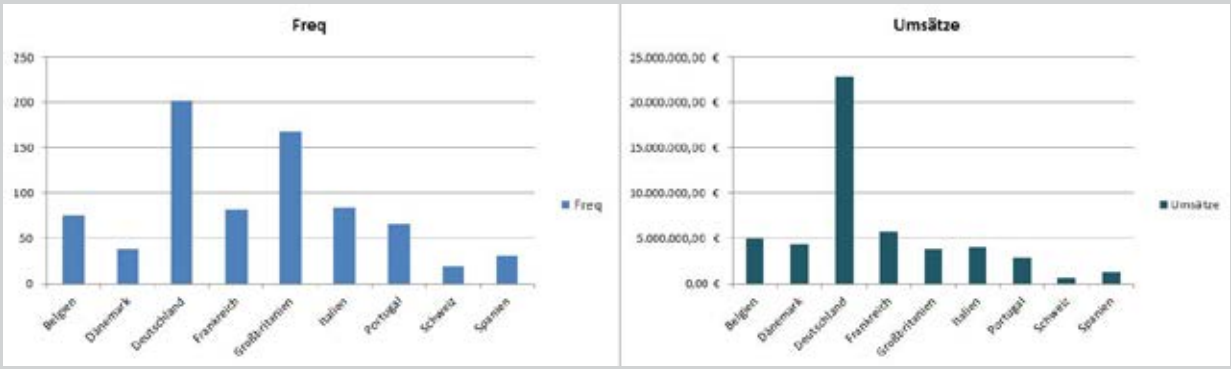
Diese Auswertung enthält zwei sehr unterschiedliche Spannweiten in den Wertebereichen, die als gleichwertige Säulengruppen nicht in einer Achse umgesetzt werden können:

	A	B	C
1	Land	Freq	Umsätze
2	Belgien	75	4.965.398,74 €
3	Dänemark	38	4.377.599,68 €
4	Deutschland	201	22.829.254,25 €
5	Frankreich	82	5.727.697,93 €
6	Großbritanien	168	3.817.034,45 €
7	Italien	84	4.041.673,47 €
8	Portugal	66	2.829.896,54 €
9	Schweiz	19	611.766,17 €
10	Spanien	31	1.251.819,27 €

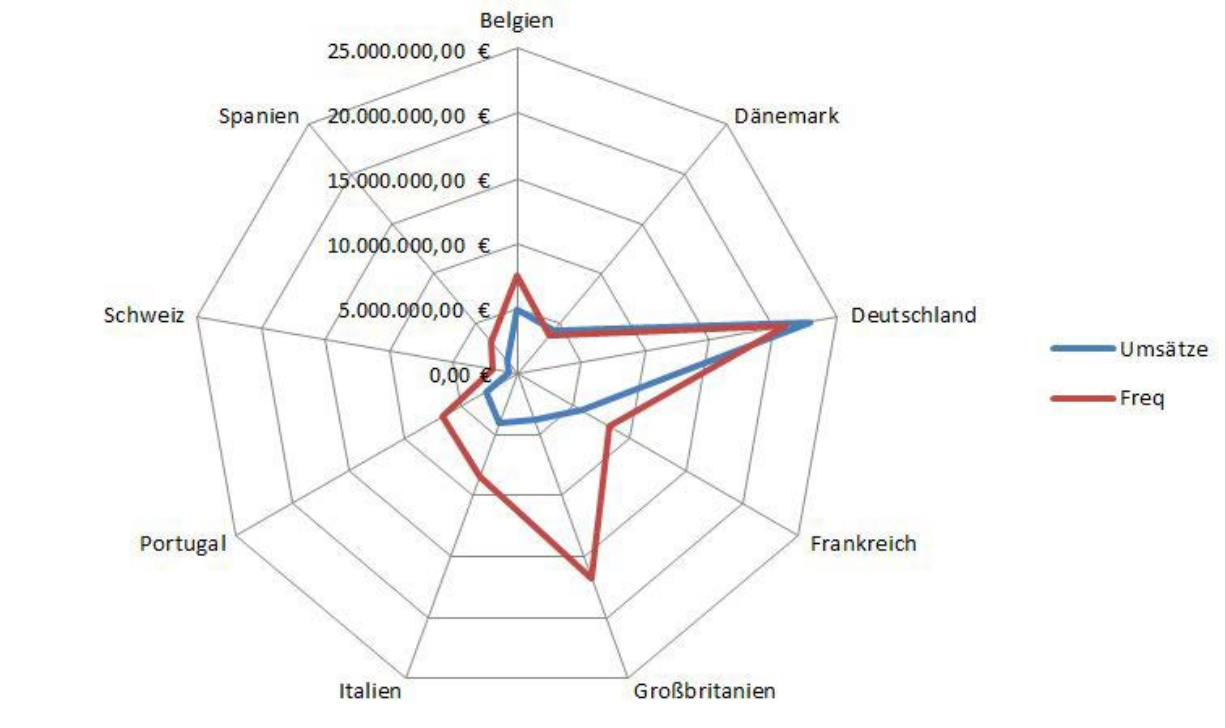
➜ Hier bietet es sich an, entweder eine der Spalten auf eine Sekundärachse zu verschieben und dieses deutlich zu kennzeichnen ...



... oder die Daten von vorn herein in zwei Diagrammen darzustellen (ggf. könnten noch die Werte zu den Säulen angezeigt werden):



Um noch einmal auf die schlechten Beispiele zurückzukommen, würde das als Netzdiagramm dann folgendermaßen aussehen:

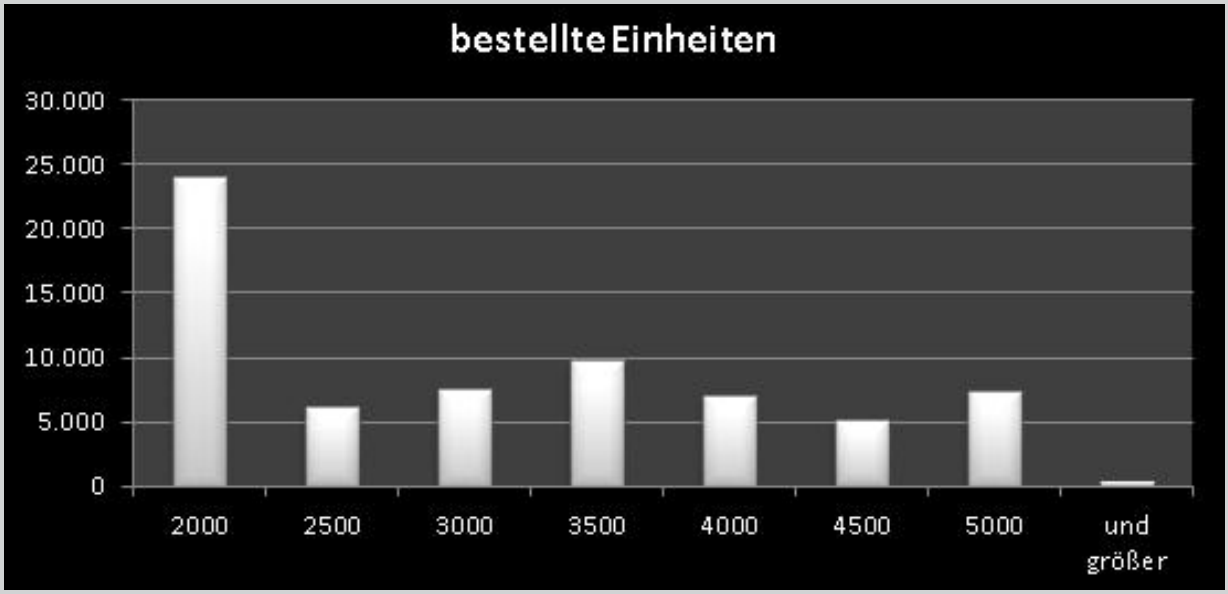


➜

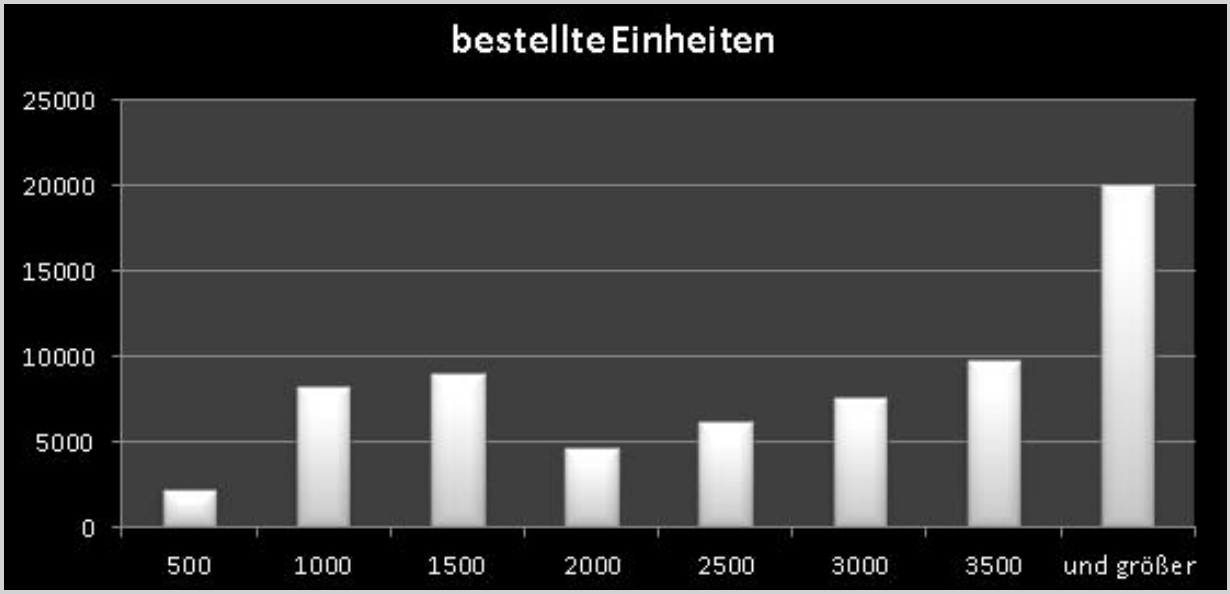
➜ Gerade bei Verteilungen besteht allzu leicht die Möglichkeit der Aussagen-Manipulation, da z. B. bei Präsentationen die Diagramme dem Betrachter meist nur kurz zur Verfügung stehen.

Beispiel: Diese beiden Diagramme basieren auf exakt derselben Datenbasis (Bestell-Mengen eines bestimmten Artikels eines bestimmten Zeitraums).

Aussage Diagramm 1: Es werden überwiegend kleinere Mengen bestellt:



Aussage Diagramm 2: Es werden überwiegend größere Mengen bestellt:



Sollte diese Auswertung und Diagramm-Darstellung als Grundlage einer Entscheidung zum Ausbau oder Nicht-Ausbau von Lager- und Transportwegen innerhalb eines Unternehmens Verwendung finden, ist leicht erkennbar, dass durch die Darstellung entweder des einen ODER des anderen Diagramms eine gewisse "Denk-Richtung" evoziert wird um nicht zu sagen, dass hier den Möglichkeiten der Manipulation Tür und Tor offen stehen. Wer das weiß und im Lesen von Diagrammen geübt ist, ist gefeit. ■

Autor: Thorsten Lieder

Thorsten Lieder ist seit 1990 als IT-Experte aktiv, zumeist als Berater im Bereich Daten-Organisation und Prozessoptimierung (Data-Quality-Management) sowie als IT-Trainer und Entwickler für Unternehmen unterschiedlichster Branchen. Er erstellt und betreut Datenbanken (zumeist SQL-Server-Backend, Excel & Access-Frontend) und hält als Excel-Experte Vorträge und Seminare über effiziente Auswertungsformen, Automatisierung, VBA und Datenbereinigung.

www.tensai.de & bei Twitter und G+: @ThorstenLieder

Mathildes Abenteuer

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

Die letzten Teile!

Auf dem hohen Turm (Kapitel 41)

Hurtig deckte Mathilde den Frühstückstisch für ihren Onkel und schrieb eine Nachricht: „Bin auf dem Spielplatz“.

An diesem Sonntag wollte sie früh an der Turnburg sein, damit niemand sie stören könnte.

Sie fror, denn der Regen in der Nacht hatte die Luft abgekühlt. Sie dachte an die Biene, die ihr erklärt hatte, dass der Regen trotzdem fällt, ob man sich darüber ärgert oder nicht. Ihr fiel die Schnecke ein, die ihr Ideen und Werkzeuge vorgestellt hatte. Und sie war dem Käfer begegnet mit seinen Fragen:

„Was willst du hier? Was machst du auf dieser Welt? Was ist deine Aufgabe? Wo willst du hin?“

Ach ja, und die Fliege. Sie erinnerte Mathilde an das Tun und daran, auch etwas von ihrem Reichtum abzugeben.

Bevor sie die Turnburg erreichte, dachte sie auch an die Mücke. Sie hielt ihr immer von Neuem ihre WIEs vor Augen. Das war manchmal unangenehm, aber hilfreich.

„Man denke nur an die Bücherei und Frau Klemmer“, überlegte Mathilde und schmunzelte.

Sie kletterte auf den höchsten Turm und setzte sich so hin, dass sie den Spielplatz überblicken konnte. Sie nahm ihr Notizbuch und überflog die Seiten mit den Zielen, Aufgaben und Ideen. Eine Menge war zusammengekommen und sie war zufrieden über den Weg, den sie bereits gegangen war. Er war nicht immer einfach gewesen, aber spannend und lehrreich.

„War es nicht auch ein kleines Abenteuer?“, fragte der Käfer, der urplötzlich neben dem Notizbuch saß.

„Das kann man wohl sagen!“, erwiderte Mathilde.

„Warum bist du heute hier?“

„Hm. Na ja, das mit dem Pfeifen und der Mathematik klappt schon gut. Aber das mit dem Pferd und dem Reiten ist vielleicht doch nicht das Richtige.“

„Warum?“, fragte der Käfer.

„Weil du Angst vor dem Fallen hast?“

Mathilde blätterte im Notizbuch und nickte. Der Käfer kletterte auf das Buch und überquerte Seite sechs und sieben.

„Die Antwort steht in DEINEM Buch, Mathilde.“ Dann war der Käfer fort.

Mit klammen Fingern zitterte sie das Notizbuch in die Tasche. Jetzt wusste Mathilde, was zu tun war.

Sie kletterte vom Turm, zog den grünen Pullover zurecht, rief „tschüss!“ und hüpfte pfeifend los.

Mathildes Abenteuer gibt es auch als Buch!

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

ISBN-13: 978-3839167519

Mathildes Notizbuch (Kapitel 42)

„Zusätzlich lege dir ein Notizbuch an, in dem du alles rund um die Reisen und was dazugehört notierst.“ (Schnecke)

Fragen über Fragen

- Was will ich hier?
- Was mache ich hier auf dieser Welt?
- Was ist meine Aufgabe?
- Wo will ich hin?
- Ich kann pfeifen.
- Ich habe mein eigenes Pferd.
- Ich stehe auf einer Drei in Mathematik.
- Meine Ziele!

Weihnachten: Ich kann ganze Lieder pfeifen und zwar so, dass jemand das Lied auch erkennen kann. Am Heiligabend habe ich mit meinem Onkel Weihnachtslieder gepfiffen.

Ende des Schuljahres: Ich habe in meinem Zeugnis eine Drei in Mathematik. In den anderen Fächern bin ich genauso gut wie im vorherigen Jahr oder auch besser.

Wenn ich 15 werde: An meinem 15. Geburtstag habe ich mein eigenes Pferd. Ich kann für mein Pferd sorgen, auf ihm reiten und kann es irgendwo unterbringen (Stall und Wiese). Mein Pferd heißt Wüstenwind.

Das sollte ich mir merken!

- Die meisten guten Dinge reifen nur in der Stille.
- Hilf dir selbst, damit du dich erinnerst.
- Wenn man Ziele und Wünsche hat, dann helfen einem manchmal Menschen (so wie mein Onkel und Tiberius) und scheinbare Zufälle.
- Der Regen fällt in jedem Fall auf die Erde, ob du dich ärgerst oder nicht. Versuche auch einmal, das Gute im Regen zu sehen.
- Nimm lieber das kleinere Eis. Das reicht auch und du bekommst keine Bauchschmerzen.
- Lerne aus deinen Fehlern. Damit du sie nicht vergisst, notiere sie.

Gerechtigkeit: "Die des Geldes, der Freude, des Glücks, der Gesundheit – welche meinst du? Außerdem betrachten wir meist nur Phasen des Lebens und urteilen. Wir sehen nicht, was war, und wir können nicht wissen, was kommt. Möglicherweise ist das Leben gerecht, wenn wir es im Ganzen beurteilen."

- Vergiss das Tun nicht.
- Sei nicht zu euphorisch in den guten Tagen und nicht zu betrübt in den Tagen, wo es nicht so läuft.

- Das Problem ist nämlich bei Ärger, Wut oder beim Toben, dass wir etwas tun oder sagen, das wir schnell bereuen und das wenig hilfreich ist auf dem Weg zum Angestrebten. Der Verstand verabschiedet sich, wenn Wut und Ärger einziehen, und wir tun Dinge, die uns selber und andere verletzen.

Bleib fair, freundlich und geduldig!

- Deine Wünsche und Ziele sind wichtig, aber dein WIE macht dich erst zu dem Menschen, der du bist.
- fair – gerecht sein, nicht die eigene schlechte Laune an anderen auslassen, keine Vorurteile haben, sich entschuldigen, wenn man einen Fehler gemacht hat (Gregor), Vorurteile (denk an Frau Klemmer!)
- freundlich – mit einem Lächeln die Dinge tun und auf andere zugehen, auch wenn andere nicht freundlich sind, andere so behandeln, wie man selbst behandelt werden möchte, sich bedanken, Menschen helfen und ihren Dank annehmen
- ausdauernd & geduldig – Ziele verfolgen, Ziele auch mal anderen erzählen, Hilfe suchen, Ziele immer wieder anschauen, regelmäßig dafür etwas tun, auch mal „Nein“ sagen, das Notizbuch immer wieder nutzen

Nicht vergessen!

- Jeden Tag fünfzehn Minuten die Pfeifübungen machen, die ich von Tiberius bekommen habe. Tiberius testet mich am 25.09.
- Dankeschön für Tiberius besorgen
- Tiberius fragen: Warum hat er nie schlechte Laune?

- Schlechte Laune beruht meist auf Gedanken
- Gute Laune lindert Schmerzen und verändert meine Gedanken über den Regen. Das ist nicht immer einfach, aber mit viel Übung gelingt das.
- Wenn du schlechte Laune hast, dann beobachte deine Gedanken, beweg dich und tue etwas. Male ein Bild, räum auf, schreib in deinem Buch oder mach etwas, was du immer wieder aufschiebst.

- Marei fragen: Warum ist sie so freundlich und strahlt immer so?

- Menschen, die kein Lächeln haben, eines schenken (Mareis Spiel, Tipp von ihrer Urgroßmutter)
- Geschichte aus Indien (mit dem Hund und den Spiegeln)

- Jemanden in der Schule nach Möglichkeiten der Unterstützung in Mathematik bitten
- Wieder regelmäßig Pfeifen üben

Meine Ziele

- Wann willst du deine Ziele erreichen?
- Was willst du dafür tun?

- Hilf deinem Glück, indem du dich verpflichtest, darauf zuzugehen, und zwar Schritt für Schritt.
- Manchmal sollte man einfach vertrauen & ausprobieren.
- Mit viel Übung kann man viel erreichen.
- Schreib deine Aufgaben, Ideen und alle anderen wichtigen Punkte in dein Notizbuch, um dich zu erinnern.

So werde ich meine Ziele erreichen!

- Was willst du dafür tun?

1. Pfeifen können

- Jeden Tag fünfzehn Minuten die Pfeifübungen machen, die ich von Tiberius bekommen habe. Tiberius testet mich am 25.09.
- Mindestens einmal pro Woche mit meinem Onkel Liederraten spielen
- Weitere Pfeifübungen finden und machen

2. Drei in Mathematik

- In den Pausen mit jemandem Mathematik üben
- Das Mathematikbuch lesen
- Nachhilfe in Mathematik nehmen
- Hausaufgaben mit meinem Onkel durchsprechen
- Bücher, die mein Mathematiklehrer empfiehlt, in der Bücherei ausleihen
- 20 Minuten Mathematik üben (Eieruhr, Zeit addieren)
- Herrn Rummel fragen, wie ich meine Zensur verbessern kann

3. Eigenes Pferd

- Zeitungen austragen und Geld sparen
- „Mein großes Pferdebuch“ lesen
- Geld zu Weihnachten und zum Geburtstag wünschen und sparen
- Bei der Reitschule zuschauen
- „Lerne erst einmal reiten!“
- Das Mädchen mit dem Dartmoor Pony fragen, wie es die Angst vor dem Fallen überwunden hat

Träume und Ideen

- Mit Pferd die Zeitungen austragen und Lieder pfeifen
- Pferd hilft in den Pausen bei den Mathematikübungen
- Nutze die Eieruhr beim Lernen! (Beispiel: 20 Minuten Mathematik üben)

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.

Unsere Buchtipps

Geh nie alleine essen! und andere Geheimnisse rund um Networking und Erfolg

Wollen Sie im Leben vorankommen? Wollen Sie auf der Karriereleiter empor klettern? Das Geheimnis dafür liegt laut Networking-Guru Keith Ferrazzi darin, sich mit anderen Menschen zusammenzutun. In "Geh nie alleine essen!" zeigt Ferrazzi die Schritte, die er benutzt, um mit den tausenden von Menschen in seinem Adressbuch in Kontakt zu bleiben. Er destilliert sein System in anwendbare und erprobte Prinzipien. Darunter beispielsweise: Prüfen Sie nicht den Punktestand: Es geht nie einfach nur darum zu bekommen, was Sie wollen. Es geht darum, dass Sie bekommen, was Sie wollen, und gleichzeitig sichergehen, dass die Menschen, die Ihnen wichtig sind, ebenfalls bekommen, was sie wollen.

Taschenbuch: 412 Seiten
Verlag: books4success; Auflage: 1. (30. September 2013)
Sprache: Deutsch
ISBN-10: 3864701392
ISBN-13: 978-3864701399
8,99 €

>> bei Amazon kaufen

Lieber Gesund Essen als Krank Arbeiten: Leere Energiespeicher füllen

Gestresst? Müde? Erschöpft? Auf dem Weg zum Burnout? Die Herausforderungen für den menschlichen Organismus sind enorm! Viele von uns sind täglich zahlreichen Stressbelastungen ausgesetzt, die an unseren körperlichen und mentalen Ressourcen zehren. Wussten Sie, dass mindestens 50% dieser Probleme durch einen Mangel an Vitalstoffen bedingt sind? Silke Raab, Ernährungsberaterin und Expertin für Burnout-Prävention, erklärt in diesem Buch anschaulich die Zusammenhänge der vieldiskutierten Negativspirale „Schlechte Ernährung – Stress - sinkende Leistungsfähigkeit - noch mehr Stress – Frust".

Broschiert: 92 Seiten
Verlag: Books on Demand; Auflage: 2 (6. Januar 2014)
Sprache: Deutsch
ISBN-10: 3732291189
ISBN-13: 978-3732291182
12,50 €

>> bei Amazon kaufen

Junk Food – Krank Food: 100 gute Gründe, ein echter Besseresser zu werden

Der Griff nach Fertig- und Halbfertigprodukten im Supermarkt, Junk Food unterwegs oder im Büro, Functional Food mit verheißungsvollen Gesundheitsversprechen - was tun wir uns eigentlich damit an? Dieses Buch von Bestsellerautor und Nahrungskritiker Hans-Ulrich Grimm klärt auf, wie industriell erzeugtes Essen Körper, Geist und Seele krank machen kann. 100 Stichwörter, gut konsumierbar aufbereitet, spannen den Bogen von beliebten Junk-Food-Klassikern über Zusatzstoffe bis hin zu Dick- und Dumm-Machern. Es kommt zwangsläufig zu AHA-Erlebnissen!

Gebundene Ausgabe: 224 Seiten
Verlag: GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH (6. September 2014)
Sprache: Deutsch
ISBN-10: 3833839848
ISBN-13: 978-3833839849
19,99 €

>> bei Amazon kaufen

Weitere Bücher finden Sie in unserem

Buchshop!

http://shop.unternehmer.de

1

© Scott Munn

Nova Scotia
Die kanadische Provinz

1. Die Straßen des Fischerdorfs Lunenburg, 2. Die Stadt Halifax 3. Hafenpromenade in Halifax 4. Ein Blick auf die Bay of Fundy 5. Rocky Beach 6. Cape Breton

Die Zeitreise zurück ins 18. Jahrhundert beginnt im Louisburg National Historic Site: Die umfangreichste historische Rekonstruktion in Nordamerika zeigt das ländliche Leben der dortigen Zeit. Die Region ist bekannt für fangfrische Meeresdelikatessen, herzliche Gastfreundschaft und malerische Fischerdörfer.

Halifax

Halifax ist die Hauptstadt der kanadischen Provinz Nova Scotia und der ideale Ausgangspunkt zu vielen Entdeckungstouren der Ostküste Kanadas. Als moderne Stadt am Atlantik mit dem zweitgrößten Naturhafen der Welt zieht Halifax ihre Besucher mit Kunst, Kultur, wunderschönen Parkanlagen und interessanten Festivals in ihren Bann. Man flaniert entlang der neugestalteten Hafenpromenade, wandelt im Maritimen Museum of the Atlantic auf den Spuren der Titanic und genießt abends die Gemütlichkeit der Hafenstadt in einem der exzellenten Restaurants.

Darüber hinaus ist ein Besuch einer der wichtigsten nationalen Sehenswürdigkeiten Kanadas zu empfehlen: Von der Gründung der Stadt 1749 bis ins 19. Jahrhundert war Halifax Marinebasis des britischen Imperiums. An der Pier 21 National Historic Site erfährt man mehr über Zeiten in denen 1,5 Millionen Immigranten die heutige kulturelle Vielfalt der Stadt prägten.

Region um Halifax

Rund um die erste britische Siedlung Kanadas finden sich weiße Sandstrände, pittoreske Fischerorte und als Kontrast, das aufregende Großstadt-Flair der Region Halifax, Dartmouth, Bedford und Sackville.

In Liverpool, ca. 160 Kilometer südwestlich von Halifax, lebten über 300 Jahre Piraten. Jetzt zeichnet sich dieser Teil der Region durch kleine, urige Fischerdörfer wie →

Peggy's Cove oder Lunenburg und romantische Sandstrände aus. In Lunenburg bietet sich die Gelegenheit, die Ironworks Distillery zu besichtigen. Einen Abstecher lohnt auch der Kejimkujik Nationalpark, in welchem 380 Quadratkilometer Wälder, Flüsse und Tiere in ihrer natürlichen Umgebung sowie markante Felsformationen erlebt werden können.

Das Annapolis Tal

Das Annapolis Tal ist eine der fruchtbarsten Regionen Atlantic Canadas. Eine Wanderroute führt entlang der wildromantischen Küste mit grandiosen Ausblicken auf die Bay of Fundy. Je nach Jahreszeit können in der Bay of Fundy das faszinierende Spiel der Pilot- oder Buckelwale in ihrem natürlichen Lebensraum beobachtet werden. Ein unvergessliches Erlebnis!

Die Bay of Fundy ist berühmt für die stärksten Gezeitenschwankungen der Welt. Bei einer Strandwanderung unter den Felswänden bieten sich ausdrucksvolle Fotokulissen. Den Abend kann man bei leckeren lokalen, kulinarischen Spezialitäten und Köstlichkeiten ausklingen lassen und am nächsten Tag eine Tour zum Weingut Grand Pre mit anschließender Weinverköstigung durchführen. Auch in den Jost Weingärten bietet sich die Gelegenheit, die wenig bekannten, aber ausgezeichneten Weine der Tatamagouche Bucht zu kosten.

Weitere wunderschöne Sehenswürdigkeiten

Auf dem Weg nach Cape Breton Island können Kormorannester und Fischadler entdeckt werden, da die Gewässer einen hohen Fischreichtum aufweisen.

Auf dem berühmten Cabot Trail erlebt man eine der schönsten Panoramastraßen Kanadas mit atemberaubenden Wasserfällen und guten Chancen, Elche am Wegesrand zu entdecken.

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

2
© CTC

3
© Nova Scotia Tourism

4
© CTC

6
© CTC

5
© Dean Casavechia

DTAD Deutscher Auftragsdienst

Aktuelle Ausschreibungen

in Kooperation mit:

DTAD.de Deutscher Auftragsdienst

YouTube Bewerbung 2015

Region: 60325 Frankfurt am Main
Auftragsart: Nationale Ausschreibung
DTAD-Veröffentlichung: 08.12.2014
Frist Angebotsabgabe: 19.12.2014
DTAD-ID: 10244700

Kategorien: Marketing- und Werbedienstleistungen

Auftragsbeschreibung: Die Agentur ist für die Seeding Strategie zur Videoplatzierung und –verbreitung sowie Umsetzung für vier ausgewählte YouTube-Videos zu ausgewählten Themenkampagnen verantwortlich. Alle Werke und sonstige Materialien werden in einem gängigen, unmittelbar verwertbaren, digitalen Format zur Verfügung gestellt. Im Falle eines Datenverlustes werden alle erforderlichen Daten erneut unentgeltlich übermittelt.

>> mehr Info

Event - Organisation

Region: 10969 Berlin
Auftragsart: Europäische Ausschreibung
DTAD-Veröffentlichung: 02.12.2014
Frist Angebotsabgabe: 21.01.2015
DTAD-ID: 10224980

Kategorien: Unternehmens-, Managementberatung, Marketing- und Werbedienstleistungen, Veranstaltungsdienste, Event Management

Auftragsbeschreibung: Organisation, Durchführung und Nachbereitung des Beteiligungsprozesses für Länder, Kommunen und Verbände bei der Erstellung eines Klimaschutzplanes der Bundesregierung. Ziel dieses Auftrags ist es, den Beteiligungsprozess für Länder, Kommunen sowie für Verbände an der Erstellung des ersten Klimaschutzplans der Bundesregierung zu planen, zu organisieren, durchzuführen und nachzubereiten.

>> mehr Info

Werbe- und Marketingdienstleistungen

Region: 81925 München
Auftragsart: Europäische Ausschreibung
DTAD-Veröffentlichung: 06.12.2014
Frist Angebotsabgabe: 19.01.2015
DTAD-ID: 10241381

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

Auftragsbeschreibung: Rahmenvereinbarung Display-Marketing mit Verlängerungsoption. Die Bayern Tourismus Marketing GmbH sucht für den Aufbau eines Online-Marketing-Agentur-Pools mehrere qualifizierte Dienstleister, die in Ihrem Auftrag unterschiedliche Display-Marketing-Kampagnen im In- und Ausland umsetzen. Mit diesen Dienstleistern soll eine Rahmenvereinbarung geschlossen werden.

>> mehr Info

Markt- und Wirtschaftsforschung; Umfragen & Statistiken

Region: 53123 Bonn
Auftragsart: Europäische Ausschreibung
DTAD-Veröffentlichung: 06.12.2014
Frist Angebotsabgabe: 28.01.2015
DTAD-ID: 10241463

Kategorien: Marketing- und Werbedienstleistungen

Auftragsbeschreibung: Durchführung des Befragungswesens in den Bundeswehrkrankenhäusern. Im Rahmen des Qualitätsmanagements werden in den Bundeswehrkrankenhäusern regelmäßig Befragungen durchgeführt. Dies betrifft die Befragung von Patienten, MItarbeitern und externen (niedergelassenen) Einweisern.

>> mehr Info

weitere interessante Ausschreibungen finden Sie unter www.dtad.de

Veranstaltungstipps

Unternehmer-Kongress & Neujahrsempfang

Sie suchen einen nachhaltigen Motivationsschub fürs neue Jahr? Wertvolle Kontakte fürs Netzwerk? Frische Ideen fürs Business? Dann ist der 5. Nürnberger Unternehmer-Kongress mit anschließendem Neujahrsempfang Ihr perfekter Start ins Jahr 2015.

Inhalt (Auszug)

- Neue Geschäftsmodelle im digitalen Wandel
- Gesunde Mitarbeiter durch gesunde Führung
- Effektive Selbstmotivation

Termin

19.01.2015 in Nürnberg

Weitere Informationen & Anmeldung

www.smic-marketing.de

2-Tages-Seminar

Persönliches Energiemanagement

Energie ist unsere wichtigste Ressource für Leistungsfähigkeit & Ausgeglichenheit. Im Seminar befassen wir uns mit den Fragen, aus welchen Quellen wir unsere Energie gewinnen und wie wir sie nutzen.

Inhalt (Auszug)

- Ernährung, Konzentration & emotionale Balance
- Grundanalyse der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Praktische Tipps zum Thema Stoffwechselanregung

Termine

27. - 28.04.2015 in Hamburg
19. - 20.10.2015 in Köln

Weitere Informationen & Anmeldung

www.ime-seminare.de/

Spiel: Alle Christbaumkugeln finden!

jetzt alle finden & gewinnen!

Wie viele Kugeln haben wir in dieser Ausgabe versteckt?

Schicken Sie uns Ihre Antwort **bis 31.12.2014** an: **redaktion@unternehmer.de**

Sie haben die Lösung? Dann erwartet Sie: unternehmer WISSEN – das Printmagazin!

NICHT 1 **NICHT 2** **NICHT 3** **ALLE 4!**

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 26: Halber Hund mit Stuhl

Sie brauchen für diese Übungen einen Stuhl, Tisch, Sideboard oder eine Wand. Diese Übung ist nach langen sitzenden Tätigkeiten oder Autofahrten eine Wohltat für die Wirbelsäule.

1. Stellen Sie sich aufrecht hin – die Beine sind hüftbreit.
2. Legen Sie Ihre Handflächen schulterbreit auf die Stuhllehne, den Tisch oder an die Wand.
3. Wandern Sie mit Ihren Füßen so weit nach hinten, dass Ihr Oberkörper parallel zum Boden ist.
4. Beugen Sie Ihre Beine so weit, dass Ihr Rücken gerade ist. Ziehen Sie Ihren Po nach hinten, so dass sich Ihre Wirbelsäule streckt.
5. Atmen Sie einige Atemzüge bewusst ein und aus.
6. Richten Sie sich auf, spüren kurz nach und wiederholen die Übung noch 2–3 Mal.

Bleiben Sie einen Moment aufrecht stehen und spüren der Übung nach.

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

Vorschau 01/15

Thema: Coaching & Wissen

Kennen Sie eigentlich Ihre Stärken? In der kommenden Ausgabe erfahren Sie, warum Sie erst besser arbeiten können, wenn Sie Ihre wahren Stärken finden! Sie widmet sich ganz dem Themenbereich Coaching & Wissen. Neben Fachbeiträgen und Ratgebern erwartet Sie ein überarbeitetes Design– lassen Sie sich überraschen!

Sind Sie schon Fan?

Nein? Dann werden Sie es jetzt!

Gefällt mir

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:

kittitee550 (1), bloomua (4), graphit (6), alphaspirit (8, 35), Natalia Lisovskaya (15), fotomek (16), A_Lein (18), okalinichenko (20), appler (24), blub90 (25, 26, 27), Jan Engel (Kugeln)

In dieser Zeitschrift wurden auch Bilder von folgender Urhebern verwendet: Patricia Scholz (12, 13). Thorsten Lieder (21–23)

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: Luisa D'Orfeo, Patricia Scholz, 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:
Andreas Scholz
Marktplatz Mittelstand GmbH & Co. KG
Tel.: 0911/37750-254, Telefax: 0911/37750-299
andreas.scholz@marktplatz-mittelstand.de

Urheberrechte: Der gesamte Inhalt sowie die Struktur unterliegen dem Urheberrecht.

Abmeldung: abmelden@marktplatz-mittelstand.de