ISSN-Nr. 2199-2827

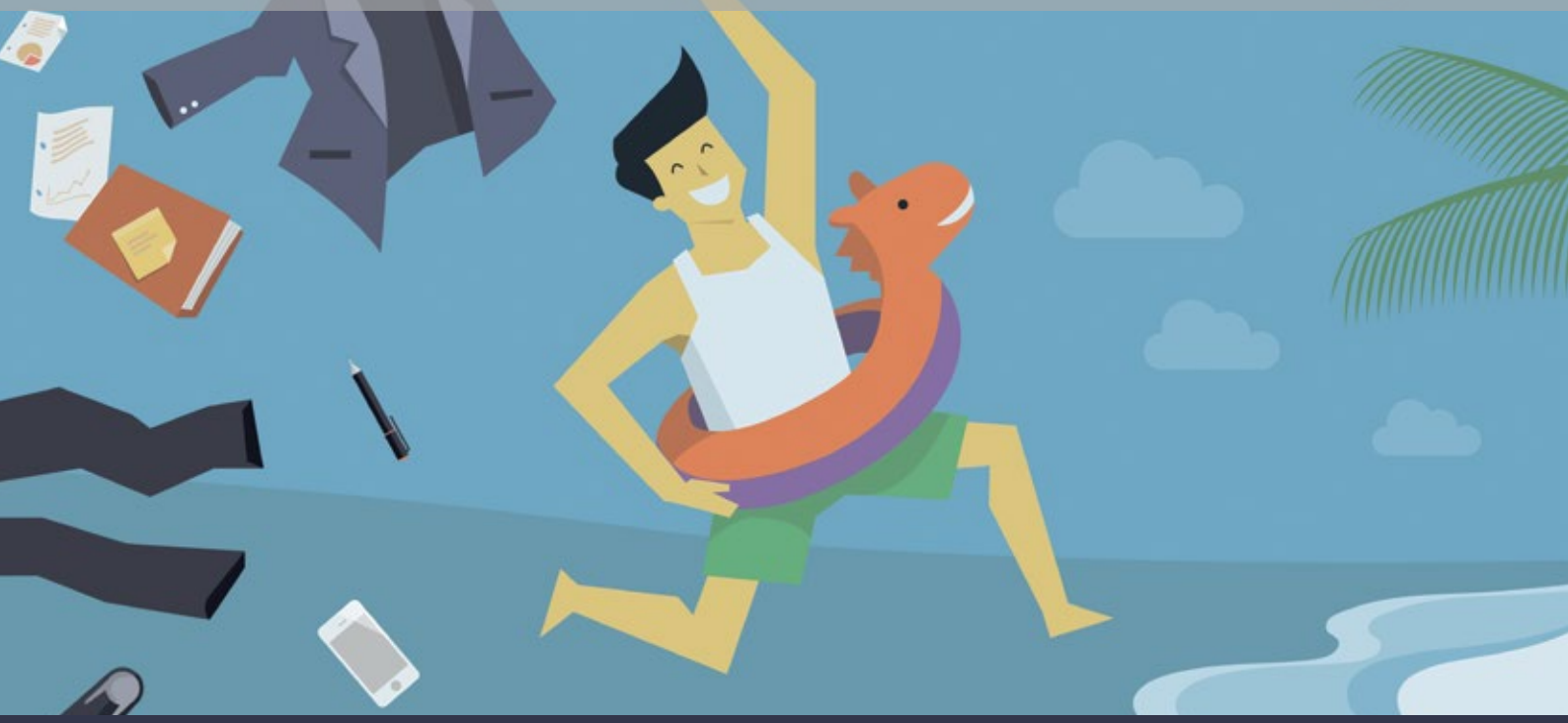
unternehmer.de

Das ePaper für Gründer, Selbständige & KMU

Ausgabe 08.2015
Jeden Monat ein neuer Schwerpunkt redaktionell aufbereitet

Kostenlos
Wir stellen dieses schöne ePaper kostenlos zur Verfügung

190.000 Leser
... und Sie sind einer davon! Danke dafür.



Urlaub & Abwesenheit

Diese Ausgabe beantwortet konkret 6 Fragen für Sie:

- **Sommerloch:** Wie finden Sie Vorteile für Vertrieb und Co.?
- **Ferienimmobilien:** Ist das Vermieten wirklich so einfach?
- **Burnout:** Ist die Krankheit eine Frage des Urlaubspensums?
- **Karriere machen:** Geht das auch, wenn ich nicht anwesend bin?
- **Chaos im Büro:** Was kann ich vor dem Urlaub tun, um es zu vermeiden?
- **Sabbatical:** Geht das auch ohne den Anschluss zu verlieren?

JETZT UMBLÄTTERN >>>

SOMMERLOCH! 4
So verkaufen Sie trotzdem!

FERIENIMMOBILIEN 6
Wie vermiete ich richtig?

BURNOUT TROTZ URLAUB 8
Urlaub macht nicht alles besser!

EINFACH MAL WEG! 11
5 Punkte zum Erfolg durch Abwesenheit

URLAUB GENIESSEN... 14
... durch vorausschauende Planung

SOMMERSPECIAL! 16
Urlaubskarten

SABBATICAL SCHÖN & GUT 18
Aber verpasse ich da nicht zu viel?

BUCHTIPPS 21
Zu den Themen Urlaub & Abwesenheit

VORSCHAU & IMPRESSUM 23

Sommer, Sonne, ...

... Sonnenschein! Die Urlaubszeit ist voll im Gange und Sie sitzen schon auf heißen Kohlen, weil Sie unbedingt endlich ans Meer, auf Safari oder einfach nur auf den Campingplatz möchten? Die Koffer sind gepackt, die Kinder im Auto verstaut und der Tank ist voll. Die Reise kann eigentlich losgehen, aber haben Sie auch daran gedacht, was in der Arbeit während dessen passiert?

Wir möchten Ihnen diesmal ein bisschen zum Thema Urlaub und Abwesenheit erzählen. Beispielsweise wie Sie auch ohne anwesend zu sein, Karriere machen können! Interessiert?

Dann blättern Sie einfach um, und wir zeigen Ihnen, wie's geht!

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

www.facebook.com/unternehmer.wissen

www.twitter.com/unternehmer_de

www.pinterest.com/unternehmer

www.instagram.com/unternehmer.de

www.unternehmer.de/feeds

Patricia Scholz, Projektleitung

Das Sommerloch ist da!

Kann man trotzdem Vorteile für den Verkauf rausschlagen?

Für viele Menschen ist der Sommer die schönste Zeit des Jahres. Die Sonne scheint, es ist warm, die Menschen sind besser drauf – und außerdem steht der Urlaub vor der Tür. So manche Verkäufer im Außendienst, die in dieser Zeit keinen oder nur wenig Urlaub nehmen, verhalten sich darum sehr defensiv. Sie meinen, dass die meisten potentiellen Kunden nun eh nicht da sind – und sich deswegen bestenfalls nur die Betreuung der Stammkunden lohnen würde. Aber Neukundengewinnung?

Viele reden sich hier schnell mit dem Argument „In der Sommerzeit ist doch eh keiner da“ aus ihrer Verantwortung. „Wirklich?“, fragt der Verkaufsexperte Oliver Schumacher und hat sich gedanklich schon einmal mit dem viel zitierten Sommerloch beschäftigt.

Sind im Urlaub alle weg?

Urlaub in den Sommerferien bekommen nicht alle – und ganz bestimmt nicht zur gleichen Zeit. Bei der Vergabe von Urlaub sind auch soziale Kriterien zu berücksichtigen. Wer beispielsweise schulpflichtige Kinder hat, hat bessere Chancen. Manchmal zählt auch das Alter oder die Betriebszugehörigkeit. In der Regel hat jedes Unternehmen einen genauen Urlaubsplan, der so angelegt ist, dass der Betrieb am Laufen bleibt. Wenn also der Betrieb läuft, sind auch Ansprechpartner für Verkäufer da:

1. In Unternehmen arbeiten immer Menschen – auch in den Sommerferien. Oder sollte es tatsächlich noch irgendwo vereinzelt Unternehmen geben, die zwei oder drei Wochen Betriebsurlaub machen? Wenn ja, dann aber bestimmt nicht die gesamte Branche. Also vielleicht mal beim Mitbewerber

WEITER LESEN >>>

des Wunschkunden anklopfen, der nicht sein Unternehmen vorübergehend geschlossen hat.

2. Wo Menschen arbeiten wird auch gekauft. Sollten die anwesenden „Nicht-Urlauber" keine Einkaufsbefugnis haben, so kann aber dennoch mit ihnen gesprochen werden. Vielleicht sind sie sogar dankbar für die Abwechslung, wenn manche ihrer Stammlieferanten sich aufgrund der Sommerzeit nicht sehen lassen.

„Ganz nebenbei sind natürlich auch die Emotionen nicht zu unterschätzen", so Oliver Schumacher. „Im Sommer sind statistisch betrachtet mehr Menschen positiv gestimmt. Und wer gute Gefühle hat, ist auch leichter dazu bereit, spontan das ein oder andere zu kaufen – oder sich zumindest für das Thema Zeit zu nehmen. Darum sollten Verkäufer, die ein gutes Angebot haben, die Sommerzeit nutzen, um potentielle Kunden für sich und ihre Leistungen zu gewinnen."

Übertreiben Sie nicht!

Natürlich ist Urlaub auch für Verkäufer wichtig. Schließlich muss Energie wieder aufgetankt werden. Es nützt allerdings nur wenig, wenn ein Verkäufer beispielsweise 3 Wochen Urlaub hat – und sich dann gleich wieder in seinen Verkaufsalltag stürzt, um beispielsweise seine 3 verlorenen Umsatzwochen wieder einzuholen – und womöglich genauso weiter zu arbeiten, wie bisher.

Denn egal wie gut ein Verkäufer ist: Die Gefahr ist groß, dass sich schlechte Gewohnheiten einschleichen. So machen es immer noch viel zu viele Verkäufer ihren Gesprächspartnern schwer, ihr Kunde zu werden, da sie über schwache Einstiegssätze verfügen, zu wenige Fragen stellen und das Schweigen des Kunden mit zuhören verwechseln. Oder anders gesagt: Es gibt sehr viele Verkäufer, die derartig in ihrem Trott sind, dass sie gar nicht merken, dass sie es ihren Wunschkunden unnötig schwer machen, zu ihrem Angebot ja zu sagen.

Nutzen Sie Urlaub zur Weiterbildung!

Daher kann Urlaub auch für Weiterbildung genutzt werden. Leider beißt sich in Bezug auf dieses Thema die Katze nur allzu häufig in den eigenen Schwanz: Während so manche Führungskraft nicht in seine Mitarbeiter beispielsweise in Form von Seminaren investiert, weil diese sich sagt, dass das Vertriebsteam doch aus purem Eigeninteresse besser werden will, macht so manch ein Verkäufer Dienst nach Vorschrift und redet sich aus der Verantwortung sich weiterzubilden mit dem Gedanken „Wenn mein Chef will, dass ich besser verkaufe, dann soll er mich gefälligst auch mit Seminaren fördern" raus.

Darum sollten Verkäufer die ruhigere Zeit eigenverantwortlich auch dafür nutzen, um

- generell mal zu überlegen, was in ihrem Verkaufsalltag gelingt und wo es noch Potentiale gibt,
- zwei oder drei Bücher zum Thema Verkaufen zu lesen, um auf neue Ideen zu kommen,
- auf Youtube mal Stichworte wie „Verkaufstraining" oder „Verkaufstrainer" oder auch Namen von Verkaufstrainern einzugeben, da es auch auf kostenlosen Videoportalen so manche Videos mit echt guten Tipps für bessere Umsätze gibt,
- in Suchmaschinen nach typischen verkäuferischen Herausforderungen wie „Einwandbehandlung", „Preisverhandlung" und ähnlichen Suchbegriffen zu recherchieren,
- Hörbücher zum Thema Verkaufen, Verhandlung und Erfolg zu hören.

Interessanterweise sind selbst Verkäufer, die Leistungslohn bekommen oft entsetzt, wenn die Forderung kommt, ihre Freizeit hin und wieder auch für Fortbildung zu nutzen. Doch kann man sich nicht umso besser erholen, desto erfolgreicher man bei der Arbeit ist? Das größte Problem ist nun mal, dass viele Leute vor lauter Arbeit gar nicht mehr zum Denken kommen. Warum sollte sich also auf Sicht von 5 Jahren etwas ändern, wenn man immer so weiter macht, wie bisher?

Deswegen ist der eigene Urlaub eine optimale Chance, um zukünftig entspannter arbeiten zu können – und sich dann sogar beim nächsten Urlaub noch besser erholen zu können. ■

Autor: Oliver Schumacher

Der fünffache Buchautor ist exklusiv für Vertriebsabteilungen tätig, die sich bei ihren Kunden mit allen Mitteln dafür einsetzen, dass die vor Vertragsschluss in Aussicht gestellten Ziele auch realisiert werden. Die Mission des Sprechwissenschaftlers und Betriebswirts ist es, dafür zu sorgen, dass die berufliche Tätigkeit des Verkaufens in Deutschland endlich einen besseren gesellschaftlichen Stellenwert genießt. Der Mittvierziger hält motivierende Vorträge und gibt wirksame Verkaufstrainings.

www.oliver-schumacher.de

Ferienimmobilien vermieten
Gar nicht so einfach, wie es sich anhört!

Preisangaben, Impressumspflicht, Vertragsgestaltung: Wer ein Haus oder eine Wohnung regelmäßig an Reisende vermieten will, muss zahlreiche Punkte beachten. Sonst ist die Rechtssicherheit nicht gegeben, und aus dem vermeintlich guten Geschäft entstehen hohe Kosten wegen Abmahnungen oder Schadensersatzzahlungen.

Die Zahlen lassen sich zwar nicht genau ermitteln, aber eine Auswertung des Statistischen Bundesamtes von Sommer 2013 zeigt, in welchen Dimensionen sich die Diskussion bewegt. Die Statistiker stellten damals fest, dass es im Juli des entsprechenden Jahres fast 10.000 „geöffnete Ferienhäuser und Ferienwohnungen" in Deutschland gab – und zwar mit mindestens zehn Betten. Die überwiegende Anzahl von mietbaren Häusern, Wohnungen und Zimmern ist somit in dieser Statistik nicht erfasst. Sei es das Gästehäuschen eines Bauernhofs in den Alpen, sei es das Appartement auf Sylt oder die Einliegerwohnung in Berlin – überall in Deutschland finden Reisende Immobilienangebote für ihren Aufenthalt. Gleiches gilt fürs Ausland: Auch dort besitzen die Deutschen Ferienimmobilien, die sie an Urlauber weiter vermieten.

So weit, so gut. Doch wie gehen Eigentümer mit ihren Objekten genau um? Einfach inserieren, Buchung abwarten, Schlüssel übergeben und fertig? Das würde die Vermietung und damit das Geldverdienen natürlich erleichtern, aber der Gesetzgeber hat einige Barrieren gezogen, die es dringend zu beachten gilt – sowohl beim Angebot der Immobilie im Ferienmarkt als auch bei der (steuerlichen) Administration für Eigentümer.

Gewerbepflicht bei Vermietung möglich

Wer beispielsweise die von den Großeltern geerbte Allgäuer Zwei-Zimmer-Wohnung dauerhaft an Touristen vermieten will, muss eine mögliche Gewerbepflicht mit der entsprechenden Kommune klären. Manche Gemeinden verlangen für eine Ferienwohnung eine Gewerbeanmeldung, die dann Gewerbesteuerpflicht nach sich ziehen kann. Besitzt ein Investor ein größeres Portfolio von Ferienimmobilien und vermietet diese Objekte dauerhaft, ist die Gewerbepflicht ohnehin gegeben. Und es gibt immer wieder Regelungen, die eine touristische Vermietung aufgrund von Wohnraumknappheit untersagen, vor allem in Ballungsgebieten. Wer sicher gehen will, dass er nicht gegen geltendes Gesetz verstößt, klärt auch dies im Vorfeld mit einem versierten Berater.

Dazu kommt die Steuerpflicht. Einnahmen aus der Vermietung einer Immobilie an Reisende sind natürlich nicht steuerfrei, auch dann nicht, wenn das Objekt über eine Plattform wie Airbnb vermittelt wird. In der Steuererklärung müssen die Zuflüsse als Einnahmen aus Vermietung und Verpachtung angegeben werden, gleichzeitig lassen sich Ausgaben für die Ferienimmobilie wiederum zur Minderung der Steuerlast geltend machen.

Doch Vorsicht: Wer nicht nachweisen kann, dass die Immobilie ganzjährig dem Markt zur Verfügung steht, also auch in erheblichem Maße selbst

WEITER LESEN >>>

genutzt wird, kann Steuervorteile verspielen. Und wer mehr als 17.500 Euro jährlichen Umsatz aus der Vermietung generiert, wird umsatzsteuerpflichtig. Das verteuert den Preis der Immobilie um 19 Prozent, die dann gleich wieder an die Finanzverwaltung abgeführt werden müssen.

Preisangabenverordnung dringend beachten

Bei der Vermietung warten weitere juristische Fallstricke; wer auf Nummer sicher gehen will, lässt sich dahingehend anwaltlich beraten, um keinen Fehler zu machen, der am Ende teuer werden könnte. Beliebt sind beispielsweise Nachlässigkeiten bei der Preisgestaltung und Impressumspflicht. Laut §1 Preisangabenverordnung muss der Mietpreis als Endpreis dargestellt werden, also alle Preisbestandteile beinhalten, die der Mieter letztlich bezahlen muss.

Diese Endpreisangabe umfasst also alle Leistungen, mit denen Vermieter ihre Mieter zwangsläufig belasten wollen; dazu kann beispielsweise die Endreinigung gehören oder eine Umlage für die Nutzung der Tiefgarage. Lediglich fakultative Preisbestandteile, deren Höhe vom Verhalten des Mieters abhängt, dürfen gesondert berechnet werden, etwa der Energieverbrauch oder Telefonkosten. Wer diese Vorgaben missachtet, riskiert eine Abmahnung von Konkurrenten oder Verbraucherschützern, wie das Landgericht Konstanz bestätigt hat.

Irgendwie muss die Nordsee-Wohnung an den Mann gebracht werden – Werbung ist das Stichwort, ob in Katalogen oder im Internet. Wichtig dabei: Der Impressumspflicht zufolge sind Anbieter verpflichtet, ihre persönlichen Daten anzugeben und sich so für Interessenten sichtbar zu machen. Dazu gehören auch Kontaktdaten. Auch hier gilt: Wer das missachtet, kann abgemahnt werden.

Vertragsinhalte mit Rechtsanwalt diskutieren

Ein weiterer entscheidender Punkt für einen rechtssicheren Mieterfolg, der sich Jahr für Jahr wiederholen lässt, ist die Vertragsgestaltung. Nicht nur wirkt eine Vermietung bspw. per digitalem Handschlag ein wenig unseriös. Der ordentliche Mietvertrag sichert beide Parteien ab und spart mögliche Auseinandersetzungen im Anschluss.

In dem Vertrag sollten neben den allgemeinen Mietbedingungen sämtliche individuelle Vereinbarungen mit dem Mieter und dessen personenbezogene Daten schriftlich festgehalten werden, bevor beide Seiten ihn rechtsverbindlich unterzeichnen. Spezialisierte Kanzleien halten Mustermietverträge für Ferienimmobilien bereit, die auch die Vereinbarung von Stornierungsfristen und -gebühren beinhaltet. Wer darüber hinaus weitere Vertragsinhalte hinzufügen will, sollte auch einen Rechtsanwalt zu Rate ziehen. Berater für Miet- und Vertragsrecht kennen Details und bieten Sicherheit in allen Vorgängen.

Um etwaige Haftungsansprüche seitens des Mieters auszuschließen, sollten Vermieter die Verkehrssicherungspflicht beachten. Sie müssen dafür Sorge tragen, dass der Mieter die Wohnung beziehungsweise das Haus gefahrlos nutzen kann und nicht zu Schaden kommt.

Dies alles zeigt: Die Vermietung einer Ferienimmobilie ist kein Selbstläufer, sondern muss vernünftig organisiert und durchdacht werden. Dann kann sich dies zu einer stabilen, rechtssicheren und langfristigen Einnahmequelle entwickeln, die auch etwaigen Schwierigkeiten Stand hält. ■

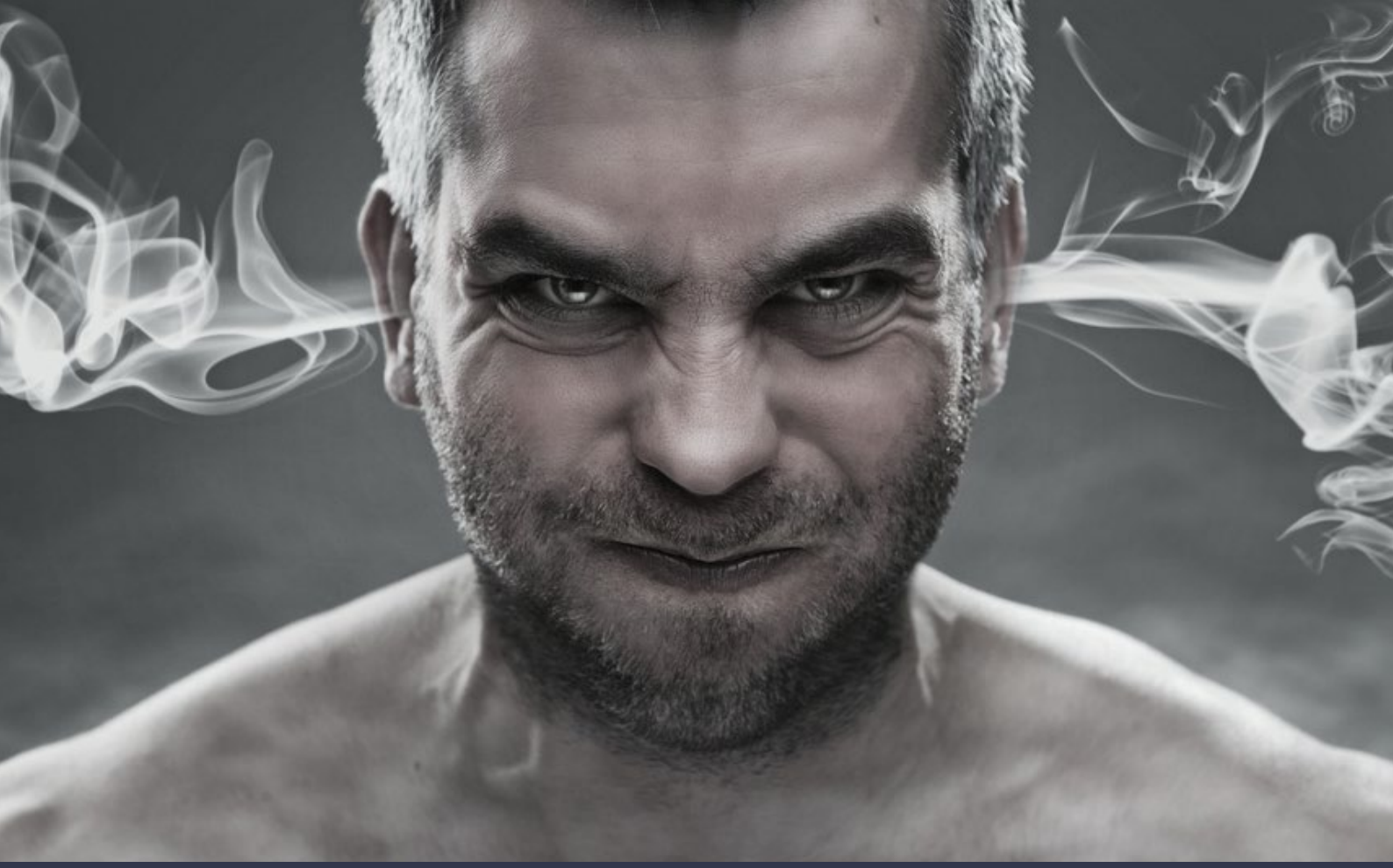
Haftung als Reiseveranstalter vermeiden

Vermieter von Ferienimmobilien sollten dringend darauf achten, nicht aufgrund von Zusatzleistungen zum Reiseveranstalter zu werden. Zum Reiseveranstalter werden Vermieter automatisch dann, wenn sie neben der Unterbringung beispielsweise einen organisierten Tauchkurs anbieten, und selbst das Frühstück kann ein Übernachtungsangebot zur Pauschalreise werden lassen – vor allem dann, wenn ein kompletter Preis gefordert wird. Während für die Vermietung einer Ferienwohnung oder eines -hauses eigentlich das Mietrecht gilt, wandelt sich dies im Falle eines Pauschalangebots zum Reisevertragsgesetz. Und das bedeutet, gestiegene Haftungsansprüche in Kauf zu nehmen für den Fall fehlerhafter Reiseleistungen.

Autor: Arnold Detlev Schmitz

praktiziert als Rechtsanwalt in der wirtschaftsrechtlich orientierten Kanzlei Banerjee & Kollegen in Mönchengladbach. Er berät gewerbliche Mandanten vor allem im privaten & gewerblichen Mietrecht, im allgemeinen Unternehmens- & Gesellschaftsrecht, im Kaufvertragsrecht, bei Transaktionen und bei der Regelung der Unternehmensnachfolge.

www.banerjee-kollegen.de



"Der ist urlaubsreif!"

Ist Burnout eine Frage des Urlaubspensums?

Bereits bei schlichter Überanstrengung oder in Stressphasen, die einfach zum Leben dazugehören, fällt heutzutage immer wieder das Wort „Burnout". Früher hieß es: „Der ist urlaubsreif". Heute hört man: „Der steht kurz vorm Burnout". Apropos Urlaub: „Wer öfters Urlaub macht, bekommt keinen Burnout". Diese Aussage ist genauso wenig haltbar wie etwa „Wer stets Vitaminpillen schluckt, wird niemals krank werden". Wenn das Leben so einfach wäre...

Was heißt eigentlich „Burnout"?

Wussten Sie schon, was Atomkraftwerke, Raketenstufen und Autoreifen gemeinsam haben? Richtig: Alle können einen Burnout bekommen! Dieser englische Begriff stammt nämlich ursprünglich nicht aus der Arbeitsmedizin, sondern aus der Technik. Wenn in einem Kernreaktor das spaltbare Uran 235 aufgebraucht ist, spricht man von Burnout. Auch das Durchbrennen von Brennstoffelementen aufgrund von Überhitzung wird manchmal so genannt. Eine Raketenstufe treibt für eine bestimmte Zeit die gesamte Rakete an und wird abgetrennt, sobald ihr Treibstoffvorrat erschöpft ist. Das ist ein Burnout. Und die Autoreifen? Im Englischen heißt es auch Burnout, wenn Sie ein Auto mit der Bremse festhalten und gleichzeitig mit Vollgas die Reifen durchdrehen lassen, bis das ganze Auto in weißen Qualm gehüllt ist. Die Amerikaner lieben solche sinnfreien Shows mit ihren Muscle Cars. Nach einem zünftigen Burnout können Sie die Reifen an den Antriebsrädern dann auch gleich wegschmeißen.

Die technischen Beispiele und der medizinische Burnout haben eines gemeinsam: Immer geht es um den Umgang mit Energie. Egal, welche Arbeit wir tun – immer steht uns ein bestimmtes Maß an Energie für einen

WEITER LESEN >>>

Zeitraum X zur Verfügung. Irgendwann „können wir nicht mehr“. Dann müssen wir neue Energie aufnehmen. Grenzen der Leistung gibt es immer, aber d.h. nicht, dass wir zu viel geleistet haben und automatisch einen Burnout bekommen. Es bedeutet lediglich, dass über einen betrachteten Zeitraum die Energieabgabe größer war als die Energieaufnahme.

Entscheidend ist aber, dass sich die Energieabgabe nicht akzessorisch zum Zeitmoment verhält. Hierfür möchte ich den in der Arbeitsmedizin und -psychologie immer wieder genannten Typus des „glücklichen Vielarbeiters“ zitieren. Dieser Personenkreis ist der lebendige Beweis, dass Burnout etwas anderes ist als schlichte Überarbeitung. Es gibt Menschen, die sehr, sehr viel leisten können, ohne sich jemals gestresst oder gar ausgepowert zu fühlen. Die entscheidenden Faktoren müssen folglich andere sein.

Warum brennen Menschen aus?

Die Burnout-Forschung hat Kriterien herausgearbeitet, die praktisch bei jedem Menschen zeigen, dass ihm die Lust auf Leistung vergangen ist. Matthias Burisch, Professor für Arbeitsmedizin an der Universität Hamburg, zählt dazu zum Beispiel emotionale Erschöpfung, zynische Distanz, die Unfähigkeit zu entspannen oder den schieren Überdruss an der bisherigen Tätigkeit. Emotionale Ausgeglichenheit, Engagement, ausreichend Regeneration und genügend Abwechslung zählen deshalb im Umkehrschluss zu den Bedingungen, die den arbeitenden Menschen zufrieden machen. Darüber hinaus gibt es aber noch eine individuelle Komponente. Ich bezeichne das als den Wunsch, bei unserer Arbeit den Fingerabdruck unseres Wesens zu hinterlassen. Oder anders gesagt: Wenn unsere Arbeit etwas mit unserem inneren Kern zu tun hat, dann können wir unglaublich viel leisten – unsere Kraftquelle ist unendlich und wir sind vom Burnout gefeit.

Im Übrigen macht nicht zu viel leisten per se unzufrieden oder gar krank. Der beste Beweis dafür sind Phänomene wie z.B. der Boreout, die Langzeitarbeitslosigkeit sowie die Verabschiedung in die Rente. Viele dieser Menschen leiden unter dem Nichtstun und werden krank. Dazu bereits der bekannte Verhaltensforscher Felix von Cube: „Der Mensch ist geradezu auf Anstrengung programmiert. Dauerfreizeit ist unerträglich. Denn sie wäre gegen unsere Natur“.

Fazit: Burnout entsteht, wenn die Sinnhaftigkeit der Arbeit flöten geht bzw. man eine große Unzufriedenheit verspürt. Ausbrennende Menschen erholen sich deshalb nicht einfach durch weniger Arbeiten und mehr Urlaubstage.

Was heißt denn Zufriedenheit in der Arbeit?

Zufriedenheit bei der Arbeit entsteht nur dort, wo persönliche (Ich), interaktive (Du) und unternehmerische Arbeitslust (Wir) gegeben sind. Diese Ebenen müssen wie Zahnräder ineinander greifen und sorgen für nachhaltiges Wohlbefinden plus hohe Effizienz. Und eben dieses reibungslose Funktionieren der Zahnräder muss gemanagt werden, man darf es nicht dem Zufall überlassen. Ich spreche deshalb auch gerne vom „BurnOn Management“ (als Antonym zu Burnout). Nach meinem Verständnis gibt es in einem Unternehmen deshalb drei Verantwortlichkeiten: eine individuelle, eine inter-individuelle und eine organisationale.

Jeder einzelne Mitarbeiter ist deshalb zunächst dafür verantwortlich, seine eigenen Talente zu erforschen und sich zu entscheiden, in welche Richtung es für ihn gehen soll. Was sind meine Bedürfnisse? Was kann ich gut? Was macht mir Spaß? Bei der interaktiven Arbeitslust sind wir bei den großen Themen des Miteinanders im Alltag angekommen: Darf ich gegenüber den anderen so sein, wie ich bin? Haben meine Kollegen ein ähnliches Werteverständnis wie ich? Herrscht gewaltfreie Kommunikation oder unterschwellige Aggressivität? Auf dieser Ebene ist auch alles angesiedelt, was Führungskräfte für anhaltende Lust auf Leistung tun. Auf der unternehmerischen Ebene geht es schließlich um lustfördernde Leitlinien, Strukturen und Kulturen, die das individuelle Wollen berücksichtigen.

Übrigens: Von ärztlicher Seite wird Burnout-Erkrankten dringend abgeraten in den Urlaub zu fahren, da der Burnout „mitreist“ und der eigene Zustand mit Antriebsstörung und der Unfähigkeit, irgendeine Freude zu empfinden, im Urlaub in fremder Umgebung besonders bedrückend und schmerzlich erlebt wird. ■

Autor: Dr. Christiane Nill-Theobald

ist Speaker, Managementberaterin und Führungskräftecoach. In leitender Funktion baute sie verschiedene Institutionen auf. Unter anderem war sie Verlagsleiterin eines Medienunternehmens und Partner sowie Mitglied der Geschäftsleitung einer Unternehmensberatung. 2008 gründete sie das Beratungsunternehmen TheobaldConsulting.

www.theobald-consulting.com

Das neue Print ist da!

Ab sofort im Bahnhofs- und Flughafenbuchhandel

Jetzt informieren oder direkt bestellen unter http://magazin.unternehmer.de

Das 5-Punkte-Programm

So machen Sie Karriere, auch wenn Sie abwesend sind!

Verfügbarkeit rund um die Uhr, Smartphone immer dabei, kaum Freizeit, ständig unter Strom: Diesen Preis des Erfolgs bezahlen Unternehmer und Manager, die vorwärtskommen wollen. Wer das nicht aushält, der ist zu schwach, so die gängige Meinung. Im Kopf beginnt die Spirale, die sich kaum merklich zu drehen beginnt, abwärts, immer schneller wird und oftmals katastrophal endet. Die Symptome des Burn-out-Syndroms wirken dabei als Notbremse des Körpers und der Seele. Doch wer sich klug entzieht, erklimmt die Karriereleiter schneller und bleibt gesünder.

WEITER LESEN >>>

Jeder Anspannung muss eine Phase der Entspannung folgen!

Bernhard W., Geschäftsführer eines mittelständischen Verlags, steht um vier Uhr auf und beginnt um 4 Uhr 50 den Arbeitstag in der Firma. Umsatzstatistiken werden analysiert, die Produktionsplanung wird kontrolliert, Druckfahnen durchgesehen, die BWA überflogen. Zweimal die Woche um sechs Uhr steht der Termin mit dem Hauptgesellschafter an.

Bei gleichem Tempo, jedoch mit ständigen Störungen geht es ab spätestens sieben Uhr weiter, die meisten Angestellten erscheinen jetzt. Pause? Ach was! Mittagessen? Vergeudete Zeit. Belegte Brötchen zwischen Telefonat und Meeting müssen reichen. Urlaub? In den letzten drei Jahren ganze fünf Tage.

Mit Stolz erzählt er dem Coach, wieviel er leistet. Schließlich hätte er den Karren aus dem Dreck gezogen, als er das Ruder übernahm. Damals war die Firma insolvenzreif. Jetzt sei sie in sicheren Gewässern.

Abends, nach 16 Stunden Arbeit, trifft er sich mit seinem Freund, einem erfolgreichen Triathlet und läuft mit ihm Halbmarathon. Doch irgendwie sei er unzufrieden, erzählt er weiter. Mühe hätte er, das hohe Lauftempo mitzuhalten. Und der Hauptkonkurrent seines Verlags würde Marktanteile ausbauen. Also müsse es noch schneller gehen.

Erfolg kann auch ungesund sein!

Das ist nur Storytelling? Nein, das ist die Realität eines Coaching-Klienten. So wie ihm geht es einer Reihe von Managern und Unternehmern. Die Aufgabendichte steigt, der Druck ebenso. Doch langsam beginnt ein Umdenken. Zu hoch ist der Preis maximierter Leistung, gesundheitlich und ökonomisch. Erkrankungsfälle schnellen deshalb in die Höhe und belasten Krankenkassen, Unternehmen und Volkswirtschaft gleichermaßen.

Was jedoch ist die Alternative? Arbeitsmediziner sind sich einig, dass Pausen während der Arbeit und regelmäßige Auszeiten ebenso einfache wie wirkungsvolle Mittel gegen Burn-out sind. Es gilt außerdem, den Anspruch an sich selbst loszulassen, man müsse immer schneller arbeiten, um Erfolge zu erzielen, man müsse ständig präsent sein, damit nicht jemand anders sich einen Vorteil verschafft.

Das (Arbeits-)Leben gleicht einer Wellenbewegung

Das erste Zwischenziel des Coachings mit Bernhard W. war seine Einsicht der Irrationalität seines übermäßigen Leistungsdenkens und die Entscheidung, dass er so nicht länger leben und arbeiten wollte. Das zweite Zwischenziel war, alternative Verhaltensweisen auszuloten. Bei der Aussage, das Leben gleiche einer Sinuswelle, erstrahlten plötzlich seine Augen, er richtete sich auf, lächelte und meinte, das sei es. Von diesem Augenblick an verstand W., worum es geht.

Es geht darum, dass jeder Anspannung eine Phase der Entspannung folgen muss. Nach jedem Hoch kommt auch mal ein Tief, dem Sonnenschein folgt Regen und diesem wieder Sonnenschein. Das ist ein natürliches Grundprinzip. Diese einfache Einsicht gefiel W. so sehr, dass er voller Enthusiasmus begann, seinem Leben eine wellenförmige Struktur zu geben. Gemeinsam wurde folgender Fünf-Punkte-Plan erarbeitet:

1. Pro Stunde Arbeit 5 bis 8 Minuten Pause

Bei geistiger Arbeit erhält man nicht mehr Ergebnisse, wenn man durcharbeitet. Kurze Pausen von stündlich fünf bis acht Minuten reichen aus, um zu regenerieren. Die Konzentrationsfähigkeit steigt und damit die Effektivität. Gleichzeitig werden Fehler wegen Unachtsamkeit vermieden. Wichtig dabei ist auch, in der Kurzpause den Arbeitsplatz zu verlassen und sich zu bewegen.

2. Mindestens sechs Stunden Schlaf pro Tag

Manchen, wie auch W., reichen sechs Stunden Schlaf

WEITER LESEN >>>

pro Tag, andere brauchen länger. Das ist individuell. Doch Schlafentzug wirkt sich auf die Gesundheit sowie die Leistungsfähigkeit negativ aus.

3. Mindestens ein arbeitsfreier Tag pro Woche

Neben Arbeit dürfen Freizeit und Familie nicht zu kurz kommen, denn Freizeit sorgt für Erholung und Lebensqualität und soziale Bindungen sind für Menschen lebenswichtig und schenken zusätzliche Energie.

4. Ein verlängertes Wochenende pro Monat

Dieses lange Wochenende ermöglicht Kurztrips, alleine oder mit Partner und Familie. Dadurch tankt W. noch intensiver neue Energie, die er dann auch für seinen Beruf nutzt.

5. Zwei bis drei Wochen Urlaub jährlich

Längere Phasen ohne Arbeit, bei denen die ständigen Gedanken an den Job anderen Gedanken weichen, sorgen für langfristige Erholung und sichern die Leistungsfähigkeit nachhaltig.

Die Umsetzung dieses Plans wurde im Coaching begleitet. Jetzt ist W. an seinem Coaching-Ziel: Er findet einen gesunden Ausgleich. Mit der damit gewonnenen Energie ist sein Verlag jetzt der, der Marktanteile im hart umkämpften Markt gewinnt. Sein Hauptkonkurrent hingegen steckt im alten Leistungsdenken fest und hat das Nachsehen. So lässt sich mit Hilfe von Abwesenheit Karriere machen. ■

Autorin: Bianca Koch

ist Inhaberin des Seminar- und Coachinginstituts Ressourcenschmiede in Uettingen bei Würzburg. Sie begleitet als Coach und Seminarleiterin Führungskräfte und Unternehmer mit den Themen Ziel- und Erfolgsorientierung sowie Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation. Die psychologische Beraterin (ILP) nutzt bei der Arbeit mit ihren Klienten ihre langjährige Erfahrung in Personalführung, lösungsorientierter Kurzberatung und Teamentwicklung.

www.ressourcenschmiede.de

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.

Ab in den Urlaub!

Und mit diesen Tipps können Sie ihn auch noch genießen

Es ist Urlaubszeit, die schönste Zeit des Jahres. Ob faulenzen am Südseestrand, wandern in den Bergen oder ein aufregender Städtetrip: Unseren Urlaub möchten wir frei von allen Sorgen und dem Stress des Alltags genießen. Wir möchten ausspannen, besichtigen, Sport treiben – einfach Zeit für uns haben. Nur eines möchten wir im Urlaub auf gar keinen Fall tun: arbeiten!

Dem einen oder der anderen ist es dennoch schon passiert, dass an der Costa Brava das Telefon klingelt und die lieben Kollegen nach Unterlagen, Projektstatus oder anderen Informationen fragen. Schnell ist man wieder in der Arbeitswelt, fühlt sich verpflichtet zu helfen und wenn man schon dabei ist, kann man wichtige Mails auch gerade selber beantworten.

Laut einer Studie der Keyfacts Onlineforschung GmbH aus dem Jahr 2014 sind 20 Prozent der Deutschen Arbeitnehmer auch während der Ferienzeit für ihr Unternehmen tätig. Dabei sollte der Urlaub der Erholung dienen und den Kopf frei machen für die kommenden Herausforderungen.

Um den Urlaub unbeschwert genießen zu können, ist es empfehlenswert, die Übergabe an die Vertretung so sorgfältig wie möglich zu organisieren. Gelingt dies, dann hören die Anrufe während der Ferien von ganz alleine auf. Der Reisende entspannt im Urlaub und die Kollegen gehen nicht im Chaos unter.

Diese Tipps können dabei helfen.

WEITER LESEN >>>

Urlaub frühzeitig ankündigen

Wer in den Urlaub fährt, sollte das im Kollegenkreis rechtzeitig kommunizieren. Es ist ratsam, mindestens zwei Wochen im Voraus Übergabegespräche anzukündigen. Immer mit dem Zusatz: „Wer etwas hat, meldet sich bitte in den nächsten Tagen bei mir“. Dann haben alle Beteiligten ausreichend Zeit, um zu überlegen, was noch geklärt werden muss. Die Wahrscheinlichkeit, dass sich die Vertretung wegen dringender Anliegen bei dem Urlauber meldet, wird verringert.

Checkliste zum Urlaub genießen

- [ ] Urlaub frühzeitig ankündigen
- [ ] Übergabe früh organisieren
- [ ] Statusprotokolle veranlassen
- [ ] E-Mails sortieren
- [ ] Abschalten und vertrauen

Übergabe früh organisieren

Es ist keine gute Idee, den Stellvertreter am letzten Tag vor der Abreise mit einer To-do-Liste voller Themen zu konfrontieren, in die er nicht involviert ist. Vielmehr sollte der Reisende seiner Vertretung bereits eine Woche vor Urlaubsbeginn anfangen zu erläutern, was bis wann erledigt werden muss. Wird im ersten Anlauf etwas vergessen, so kann das Versäumnis in den folgenden Tagen nachgeholt werden. Zudem hat die Vertretung genug Zeit, mögliche Unklarheiten anzusprechen und aus der Welt zu schaffen.

Statusprotokolle veranlassen

Wer sich im Urlaub erholt und frische Kräfte gesammelt hat, möchte nicht direkt am ersten Arbeitstag im Chaos versinken. Eine gute Idee, das zu vermeiden, sind Statusprotokolle. Es ist hilfreich, solche Protokolle, etwa für Absprachen zu größeren Projekten, vor dem Urlaub anzufertigen und an die Kollegen zu verschicken. So können auch zwei Wochen später noch alle Beteiligten einsehen, wie sie miteinander verblieben sind.

E-Mails sortieren

Um dem Urlauber einen stressfreien Wiedereinstieg zu ermöglichen, bietet sich eine Vorsortierung der eingehenden E-Mails an. Es reicht bereits aus, wenn der Stellvertreter zwei Ordner anlegt, einen mit „eilt“ und einen mit „Priorität 2“. So sieht der Kollege mit einem Blick, was als erstes bearbeitet werden muss.

Abschalten und vertrauen

Wer alles gewissenhaft vorbereit und die Urlaubsübergabe sorgfältig erledigt hat, kann in den Ferien auch einfach mal das Handy abschalten. Vermutlich klären sich die Dinge schon, bevor die Sonne das nächste Mal im azurblauen Meer verschwindet. Wichtig dabei ist, dass man den Kollegen vertraut. Sie werden es schon richten.

Auch außerhalb der Urlaubszeiten ist es dringend ratsam, stets organisiert zu bleiben. Betriebe, die kontinuierliche Büroorganisation betreiben und bestimmte Abläufe stringent durchziehen, können ihre Effizienz um bis zu 20 Prozent steigern. Für den einzelnen Mitarbeiter bedeutet dies 20 Prozent mehr Zeit, sich um die Urlaubsplanung zu kümmern. ■

Autor: Jürgen Kurz

ist Geschäftsführer der Büro-Kaizen® GmbH und gilt als führender Experte rund um effiziente Büroorganisation. Nach jahrelanger Erfahrung in der Geschäftsführung mittelständischer Unternehmen berät der 46-jährige Buchautor mit den Schwerpunkten Unternehmensanalyse und Kennzahlen. Durch Optimierungen in der Verwaltung hat er sich in Unternehmen und Medien auch einen Namen als Aufräumer gemacht.

www.buero-kaizen.de
www.buero-kaizen.de/downloads

Urlaubs-Checkliste für Deutsche

- [ ] Reise buchen
- [ ] Liege mit Handtuch reservieren
- [ ] Urlaub genießen

Tschüss
Ciao
Adé
Hejdå
Adios
Au revoir

URLAUB?
Immer her damit!

"Nimm doch mal 'ne Auszeit!"

Trotz Sabbatical den Anschluss im Job nicht verlieren

Häufig wird im Kontext mit neuen Formen von Leben und Arbeiten, manchmal auch als „New World of Work" bezeichnet, der Ruf nach flexiblen, neuen Wahlarbeitszeit-Modellen, abseits von bestehenden alten rechtlichen Vorgaben, laut. Die Vereinbarkeit von Familie, Beruf, Freizeit und Freunden soll besser ermöglicht werden und nicht der Mensch allein soll sich in bestehende Systeme integrieren, sondern der Mensch soll im Mittelpunkt stehen und die Systeme entsprechend gestaltet werden.

WEITER LESEN >>>

Jeder braucht mal eine Auszeit. Das Leben kann nicht nur aus Arbeit bestehen!

"Moderne" Arbeitgeber bewerben sich sogar um Awards als "Bester Arbeitgeber in …" und vieles mehr. Und die junge Generation Y, also jene Personen, die nach 1980 geboren sind, wollen nicht mehr die Arbeit allein an die erste Stelle in ihrem Leben stellen. Sie wünschen sich die optimale Verknüpfung sowie Gestaltung von

- Arbeit,
- Lernen,
- Familie,
- Freizeit,
- Hobbies und
- Freunden.

Sie wollen zwar auch Karriere machen, aber keinesfalls um jeden Preis und wünschen sich die Möglichkeit nach Auszeiten für Weiterbildung, Kinder, Familie, Angehörige, Reisen, soziales oder kulturelles Engagement etc.

Problemzone: Auszeit

Für viele kleine Arbeitgeber mit 0 - 10 Mitarbeitern, das sind im deutschsprachigen Raum über 90 % der Unternehmen, stellen Auszeiten eine echte Herausforderung dar, da man dies bisher schlichtweg nicht gewohnt war und meistens auch keine „Personal-Reserve“ vorhanden ist. Leichter tun sich da manchmal sogenannte "Start-ups", in denen die Gründer schon einen anderen "way of work" zu leben versuchen.

Aber auch für große Unternehmen und Konzerne können Auszeiten eine Herausforderung darstellen, da dies oft noch nicht Teil ihres Selbstverständnisses ist und daher erst einmal eine Genehmigung von Seiten des Top-Managements braucht, wenn nicht gar die Überarbeitung einer Konzern-/Personal-Richtlinie etc.

Organisation ist alles

Dass Auszeiten mehr werden, ist kein Geheimnis. Die Frage ist vielmehr, wie geht man es systematisch an, wie kann man es sinnvoll organisieren, wer ist betriebsintern als Ansprechperson wofür zuständig und wie kann man den Mitarbeiter nach seiner Rückkehr von der Auszeit wieder gut in die Organisation einbinden. Hierzu empfiehlt sich einerseits das sogenannte "Auszeit-" sowie "Rückkehr-Gespräch", in welchem Sie klären,

- wofür die Auszeit in Anspruch genommen werden soll,
- wie lange diese dauern soll, muss bzw. darf und
- wann genau die Rückkehr erfolgen wird.

Fragen, die Sie sich stellen sollten

Weiter ist zu überlegen, wie es um die Kultur in der Organisation steht. Ist man privilegiert, wenn ein Mitarbeiter eine Auszeit in Anspruch nehmen darf? Steht diese "allen" zu oder nur einer bestimmten Gruppe von Arbeitnehmern? Wie sehen dies die Führungskräfte sowie die verbleibenden Kollegen? Wie wird die Stelle nachbesetzt bzw. allenfalls die Arbeit neu verteilt? Wie kann ein neuer Mitarbeiter zur Vertretung "rasch" gefunden und eingearbeitet werden? Was passiert mit diesem Mitarbeiter, wenn der Vorgänger von seiner Auszeit zurückkehrt? Wie kann der Wissenstransfer während der Auszeit aufrecht erhalten bleiben? Wann führen Sie als Vorgesetzter das Rückkehrgespräch mit dem Mitarbeiter? Was ist rechtlich zu beachten?

Auszeit- und Rückkehrgespräch

Das Rückkehr-Gespräch als Vier-Augengespräch dauert in der Regel bis zu ca. 1 Stunde und sollte idealerweise am ersten Tag nach der Rückkehr aus der Auszeit geführt werden, auf jeden Fall aber innerhalb der ersten Woche. Für die Rückkehr aus der gesetzlichen Karenzzeit sollte das Rückkehr-Gespräch mindestens 2 - 4 Wochen vor dem Arbeitsantritt geführt werden.

Dabei stellt sich auch spätestens die Frage nach der Verwendung des rückkehrenden Mitarbeiters, welche meines Erachtens schon beim Vereinbaren der Auszeit gemeinsam mit zu überlegen ist, auch wenn dies keinesfalls endgültig festgelegt werden kann.

Aus den Augen, aus dem Sinn?

Damit der Wissenstransfer bzw. -erhalt auch während der Auszeit gelingen kann, sollten Mitarbeiter

WEITER LESEN >>>

→ während ihrer Auszeit vom Unternehmen wiederkehrend über Entwicklungen per E-Mail, Mitarbeiter-Zeitung oder Ähnlichem informiert werden. Außerdem sollten Mitarbeiter in Auszeit zu den üblichen formellen wie auch informellen Festen des Unternehmens, der Abteilung oder des bisherigen Teams, wie z.B. Betriebsausflug, Weihnachtsfeier, Sommerfest etc. eingeladen werden, um so den Kontakt wie auch den informellen Austausch aufrechterhalten zu können. Ferner kann man auch beispielsweise ein Eltern-Cafe oder ein halb-jährliches Sabattical-Frühstück für Personen in Auszeit von Arbeitgeberseite anbieten, um so den (informellen) Informations-/Wissensaustausch zu ermöglichen.

Jeder braucht einen Buddy!

Wenn ein Mitarbeiter dann nach seiner Auszeit wieder zurück im Unternehmen ist, empfiehlt sich zusätzlich zum Rückkehr-Gespräch dem Mitarbeiter auch einen sogenannten Paten, manchmal auch als Buddy bezeichnet, für etwa die ersten 3 Monate zur Seite zu stellen. Dieser Pate ist sorgfältig auszuwählen, denn beide Mitarbeiter sollen gut miteinander können und Wissen sowie Erfahrung gerne weiter geben wollen.

Der Pate steht dem aus der Auszeit zurückkehrenden Mitarbeiter in den ersten Monaten als Ansprechperson für Fragen zu Neuerungen/Änderungen im Arbeits-/Team-Kontext zur Verfügung. Und wer schon selbst einmal erlebt hat, was sich in 6 - 12 Monaten während der Abwesenheit in einer Organisation tut, wird bestätigen können, wie hilfreich zum raschen Wiedereinarbeiten eine Begleitung sein kann.

Gute Team-Kultur als Grundvoraussetzung

Größere Organisationen haben bereits einen eigenen Handlungs-Leitfaden zur Auszeit/Wiedereingliederung von Mitarbeitern, leben aktives Kontaktmanagement und bieten Mentoring für Rückkehrende an. Weiter eignen sich auch sogenannte „Lern-Tandems“ zum leichteren Einarbeiten nach einer Rückkehr, was wiederum zur Verbesserung der Kultur in einer Organisation beitragen kann, sofern überhaupt entsprechende Offenheit dafür vorhanden ist.

Eine von Offenheit, Vertrauen, Respekt, Wertschätzung und Miteinander geprägte Team-/Organisations-Kultur als Teil des gelebten Wertesystems, wofür wiederum die Führungskräfte als Vorbilder die Verantwortung tragen, ist zudem Grundvoraussetzung, damit Auszeiten, Rückkehrgespräche und Wiedereingliederungsmodelle als Personal-Entwicklungs-Instrument entsprechend angenommen werden und erfolgreich sein können. ■

Autor: Dr. Siegfried Lachmair

ist geprüfter Berater, systemischer Coach & eingetragener Mediator im Bereich Leadership Development, Change-, Nachfolge- & Innovations-Management, (Co-)Autor von einigen Büchern und Fachartikeln, Lehrbeauftragter für Führen, Teambuilding, Konfliktmanagement, Change-/Innovations-Management & Nachfolge-Coaching.

www.lachmair-consulting.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.

Unsere Buchtipps

Sie wollen Ihr Buch hier auch bewerben? Senden Sie uns eine unverbindliche Anfrage an: werbung@unternehmer.de

Out of Office: Warum wir die Arbeit neu erfinden müssen

Einst waren die Büros die Verheißung auf eine bessere Arbeitswelt – in der heutigen Gesellschaft von digital vernetzten Wissensarbeitern verlieren diese an Bedeutung. Die entscheidenden Fragen lauten: Wie, wo und wann wollen wir zukünftig arbeiten? Und was muss sich in den Köpfen und Unternehmen ändern, damit wir den Anschluss an das neue digitale Wirtschaftswunder nicht verpassen? Weg vom klassischen Büroalltagskorsett, hin zu einer mitarbeitergestalteten, flexiblen und mobilen Arbeitsweise und vertrauensbasierten Unternehmenskultur. Die Konzepte, Modelle und Prozessbeschreibungen sind nicht nur zukunftsweisend, sondern auf viele Firmen übertragbar.

Broschiert: 272 Seiten
Verlag: Redline (30. April 2015)
Sprache: Deutsch
ISBN-10: 3868815821
ISBN-13: 978-3868815825
19,99 €

>> bei Amazon kaufen

Auszeit – Raus aus dem Hamsterrad

Wer träumt nicht davon, für eine Weile mal alles hinter sich zu lassen und einfach nur Zeit für sich selbst zu haben? Raus aus dem alltäglichen Hamsterrad und auftanken, einfach mal das machen, worauf man Lust hat und seine Zeit frei gestalten - eine Auszeit ist diese Pause vom Alltag, die all das möglich macht. Das Buch ist ein inspirierender Ratgeber, der die vielen Gesichter einer Auszeit aufzeigt, begleitet von motivierenden Erlebnisberichten ehemaliger Auszeitler und einer Vielzahl von Adressen, Tipps und nützlichen Informationen zur Gestaltung Ihrer Auszeit. Wie ein Kompass weist das Buch Ihnen den Weg in Ihre Auszeit und ist eine ideale Einstiegsliteratur zum Thema Sabbatical/Sabbatjahr.

Taschenbuch: 148 Seiten
Verlag: tredition (07. August 2014)
Sprache: Deutsch
ISBN-10: 3849592685
ISBN-13: 978-3849592684
19,99 €

>> bei Amazon kaufen

WEITER LESEN >>>

30 Minuten: Lebensenergie

Mit Beginn des digitalen Zeitalters hat sich unser Leben extrem beschleunigt. Zunehmend mehr Menschen fühlen sich gehetzt, getrieben und ausgepowert, kurz: Sie beklagen einen Verlust an Lebensenergie. 30 Minuten Lebensenergie zeigt Ihnen auf den Punkt gebracht, wie Sie in der beschleunigten Welt des 21. Jahrhunderts Ihre Energien intelligent managen, wie Sie im Einklang mit Ihrer inneren Uhr leben und welche "bio-logischen" Gesetzmäßigkeiten Sie berücksichtigen sollten, um bis ins hohe Alter über hohe Energie und Lebenskraft zu verfügen

Broschiert: 96 Seiten
Verlag: GABAL (31. Juli 2015)
Sprache: Deutsch
ISBN-10: 3869366788
ISBN-13: 978-3869366784
8,90 €

>> bei Amazon kaufen

Gesund im Büro – Projekt: Gesund leben

Viele Menschen leiden unter ungesunden Routinen, die sich in ihren Arbeitsalltag eingeschlichen haben: ständiger Stress, Bewegungsmangel, Büro-Ernährung, schädliche Haltung und Freizeitdefizite. Hannah Frey zeigt am typischen Tagesablauf eines Büroangestellten die Vielzahl gesundheitlicher Fallen auf. Zudem lädt sie die Leser mit Selbstreflexionen, Checklisten, Fragebögen und Übungen dazu ein, tatsächlich AB HEUTE etwas für sich, für gesundes Arbeiten zu tun.

Taschenbuch: 192 Seiten
Verlag: Verlag Herder GmbH (09. Juni 2015)
Sprache: Deutsch
ISBN-10: 3451613387
ISBN-13: 978-3451613388
14,99 €

>> bei Amazon kaufen

Vorschau 09/15

Thema: Social Media

Sie sind ständig auf Facebook, Instagram und Co. unterwegs, haben eigentlich aber gar keine Ahnung, was man alles damit machen kann? Wie man zum Beispiel effektives Marketing betreibt, oder wie man Social Media und Öffentlichkeitsarbeit verknüpfen kann? Das und mehr lesen Sie in unserer nächsten Ausgabe!

Sind Sie schon Fan?

Nein? Dann aber schnell! Jetzt Fan werden!

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: jesadaphorn (1), nito (2 & 4), inueng (2 & 11), alphaspirit (2 & 18), pashabo (3), Zerbor (6) Kovalenko Inna (14), Rawpixel (23), Thomas Pajot (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: Paula Sprödefeld, 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