

# tempra

365

DAS MAGAZIN  
FÜRS OFFICE  
MANAGEMENT

## bSb – The next level

Unser Motto für 2025

Seite **11** **Sicher im digitalen Büro:  
Wie Awareness vor Cyber-  
angriffen schützt**

von 8com GmbH & Co. KG

Seite **13** **Job Crafting funktio-  
niert wirklich**

von Dr. Andrea Barrueto und Eveline Baumgartner

# Inhalt



**Enisa Romanic**  
Vorstandsvorsitzende  
des Bundesverbandes  
Sekretariat und Büromanagement e. V. (bSb)

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Digitalisierung hat unseren Arbeitsalltag revolutioniert – du arbeitest flexibler, bist besser vernetzt und kannst viele Prozesse effizienter gestalten.

Doch mit all diesen Vorteilen gehen auch Risiken einher. Cyberangriffe nehmen zu, und Hacker haben es längst nicht mehr nur auf große Unternehmen abgesehen. Deshalb ist es wichtiger denn je, dass du dich mit dem Thema Sicherheit im digitalen Büro auseinandersetzt.

In dieser Ausgabe zeigen wir dir, wie du dich und dein Unternehmen vor Cyberbedrohungen schützt. Von einfachen, aber effektiven Sicherheitsmaßnahmen bis hin zu cleveren Tools für eine sichere Zusammenarbeit – es gibt viele Wege, dich gegen Angriffe abzusichern.

Auch in unseren eigenen Netzwerken wird klar: Gemeinsam sind wir stärker. Neue Gesichter übernehmen Verantwortung und sorgen für frischen Wind und stärken die Community rund um das Thema Assistenz und Business Professionals.

Vernetzung bedeutet nicht nur fachlichen Austausch, sondern auch gegenseitige Unterstützung – sei es in Fragen der digitalen Sicherheit oder in der persönlichen Weiterentwicklung.

Denn eins ist klar: Gemeinsam sind wir nicht nur besser vernetzt, sondern auch sicherer!

Hier setzt Florian Sandmann-Reetz an. Mit seinem umfassenden Wissens-Ökosystem zeigt er, wie du dich souverän in der digitalen Welt bewegst – von Microsoft 365 bis hin zu den neuesten Sicherheitsstrategien. Seine Plattformen, wie die „Office Community“ und der Podcast „Sandmann sendet“, bieten praxisnahe Einblicke, die weit über reine Software-Kenntnisse hinausgehen. Denn Wissen wird mehr, wenn man es teilt – sei es in Communities, durch Schulungen oder den Austausch mit Kolleginnen und Kollegen.

Viel Spaß mit dieser Ausgabe!

Liebe Grüße,

Enisa Romanic

2 Editorial

## Trends & Produkte

3 **Nice to have**  
Gadgets für das Büro

4 **tempra365 Leseempfehlungen**  
Buchtipps

## bSb & mehr

5 **In eigener Sache**  
von Isa Bertram

6 **Neues über Florian Sandmann-Reetz und ArtReich**  
von Florian Sandmann-Reetz

## Karriere & Bildung

7 **Dialog statt Sprachhygiene**  
von Markus Fischer

9 **Nutze deinen Körper strategisch**  
von Sarah Irina Dörler

11 **Sicher im digitalen Büro:  
Wie Awareness vor Cyberangriffen schützt**  
von 8com GmbH & Co. KG

13 **Job Crafting funktioniert wirklich**  
von Dr. Andrea Barrueto und Eveline Baumgartner

15 **Am Ende kommt das Wort**  
von Kristina Böhlke

18 **Premium Partner**



Enisa Romanic  
Vorsitzende des  
Vorstands



Inga Berrenrath  
stellvertretende  
Vorsitzende



Sabine  
Meyer-Reumers  
Finanzvorstand



Susanne Winkler  
Vorstandsmitglied



Mandy Vadász  
Vorstandsmitglied



 **Color ID**

**CHARMANTE  
FARBAKZENTE FÜR DEN  
SCHREIBTISCH**

ColorID – das sind zuverlässige Office-Helfer in vier trendigen Farben. Ob Heftgeräte im Tisch- oder Taschenformat, Locher für bis zu 20 Blatt oder funktionale Bleistiftspitzmaschinen: Die ColorID Produkte von Novus und Dahle erleichtern die Arbeit und machen den Schreibtisch zum Hingucker!

[www.novus-dahle.com](http://www.novus-dahle.com)

**NOVUS DAHLE**

Anzeige

# Nice to have

Gadgets für den Alltag

## feela® Ergonomisches Büro-Rückenkissen – Perfekte Unterstützung für deinen Rücken

Langes Sitzen im Büro kann deinem Rücken schaden – das **feela® ergonomische Büro-Rückenkissen** bietet die optimale Lösung! Entwickelt für maximalen Komfort und eine gesunde Sitzhaltung, passt es sich dank seiner ergonomischen Form perfekt an deine Wirbelsäule an. Das atmungsaktive Memory-Schaum-Material sorgt für eine angenehme Unterstützung, während der verstellbare Gurt eine einfache Befestigung an jedem Stuhl ermöglicht. Ideal für Büro, Auto oder Zuhause – spüre den Unterschied und entlaste deinen Rücken mit feela!

Jetzt bestellen und Rückenbeschwerden vorbeugen! 37,90 €

## feela® Ergonomische Fußstütze 3-in-1 – Entlastung & Komfort für deine Beine

Langes Sitzen kann Beine und Rücken belasten – die **feela® ergonomische Fußstütze** bietet die perfekte Unterstützung! Mit ihrer cleveren **3-in-1-Funktion** kannst du sie als **klassische Fußstütze, Wippfunktion oder komfortable Beinablage** nutzen. Der hochwertige Memory-Schaum passt sich ideal an deine Füße an, fördert die Durchblutung und beugt Verspannungen vor. Rutschfeste Unterseite für sicheren Halt auf jedem Boden.

Jetzt bestellen und entspannt sitzen! 39,90 €

[www.feela.de](http://www.feela.de)

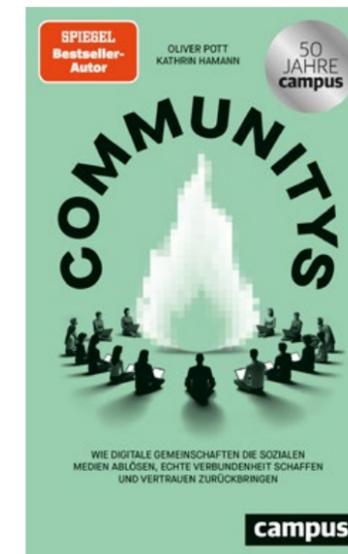
**Passt sich dir an.**

Aufrechtes Sitzen durch ergonomisches Design.



# tempra365 Leseempfehlungen

Buchtipps



## Communitys

Wie digitale Gemeinschaften die sozialen Medien ablösen, echte Verbundenheit schaffen und Vertrauen zurückbringen

von Oliver Pott, Kathrin Hamann.

Social Media ist tot, es leben digitale Communitys!

Das Umfeld in den sozialen Netzwerken wird immer ekliger: Hass, Ausgrenzung, Beleidigung und extreme Positionen dominieren X, Facebook, Instagram und Co. Große Unternehmen ziehen immer häufiger hohe Werbebetats von den Plattformen ab. Engagement Rates sinken seit Jahren, da Bots einen enormen Anteil der Interaktion ausmachen. Für viele Nutzer werden soziale Medien dadurch immer unattraktiver. Sie wechseln in neu entstehende digitale Communitys, die ein geschütztes Umfeld frei von Falschinformationen und plumper Meinungsmache bieten.

Oliver Pott und Kathrin Hamann analysieren den Community-Trend und zeigen, wie Selbstständige und Kleinunternehmer davon profitieren können. Anhand praxistauglicher Beispiele zeichnen sie nach, wie Leserinnen und Leser Communitys beispielsweise zum Brandbuilding oder als Einkommensquelle nutzen können.



## Die Macht der guten Gefühle

Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert

von Barbara L. Fredrickson.

Gute Gefühle machen uns stärker, gesünder, kreativer – wenn sie im richtigen Verhältnis zu negativen Emotionen stehen. Dreimal mehr positive Emotionen als negative: Das ist die wissenschaftlich erwiesene Formel, die Sie immun macht gegen Krisen und Rückschläge. Das 2009 erstmals erschienene Buch gilt inzwischen als Klassiker der Positiven Psychologie.

# In eigener Sache

von Isa Bertram

Zum Jahresende 2024 gab es in den Netzwerken Berlin und Köln-Bonn eine „Staffelübergabe“ in der Netzwerkleitung: **Ines Kühl** übernahm im Januar 2025 das Amt von Lucie Reschke und **Susann Koch** und **Dagmar Weber** lösten Susanne Winkler ab. Bereits im Januar 2024 hat **Sabine Kupfer** das Stuttgarter Netzwerk wiederaufleben lassen.

**Was ist die Motivation für die Übernahme dieser wichtigen ehrenamtlichen Aufgabe?**

## Sabine Kupfer, Netzwerk Stuttgart

„Die Netzwerkleitung für Stuttgart habe ich übernommen, da ich Netzwerken für eines der wichtigsten Dinge im Leben halte. Gerade für Business Professionals, für Assistenzen in den unterschiedlichsten Organisationen und Unternehmen ist das ein möglicher Hebel, um sich miteinander auszutauschen. Diese Berufsgruppen sind häufig auf sich alleine gestellt, häufig nach wie

vor als Einzelkämpferinnen und Einzelkämpfer unterwegs, die miteinander jedoch viel mehr erreichen können. Netzwerken schafft Sichtbarkeit – das, was diese Berufsgruppe meiner Ansicht nach braucht.

Ich habe mich für den bSb entschieden, da ich vor über 20 Jahren mein Diplom zur Direktionsassistentin beim bSb gemacht habe. Außerdem ist es mir wichtig, dass wir miteinander das Berufsbild der Assistentin, der Business Professionals stärken. Und das kann nur in einem Netzwerk gelingen.“

**Interesse an weiteren Informationen? Sabine freut sich über Eure Nachrichten an [stuttgart@bsb-office.de](mailto:stuttgart@bsb-office.de)**

## Ines Kühl, Netzwerk Berlin-Brandenburg

„Ich weiß nicht, wie lange ich schon beim bSb Mitglied bin. Es müssen mindestens 20 Jahre sein (Anmerkung: es sind 28 Jahre). Diese lange Mitgliedschaft ist ein Grund, warum ich Netzwerkleiterin werden wollte. Seit 1990 bin ich im Assistenzbereich tätig. Erst war ich Assistentin der Geschäftsleitung und dann Vorstandsassistentin in der IT-Branche.

Vor 7 Jahren begann ich, die Assistentinnen in meinem Unternehmen zu vereinen. Daraus ist eine Abteilung entstanden, die ich seit 3 Jahren als Abteilungsleiterin führe. Mein Team beschäftigt sich mit Faktura und Controlling von IT-Projekten. Das sind zwar nicht die klassischen Auf-

gaben, wie ich sie von den vielen tollen Menschen beim bSb kenne, aber eins haben wir gemeinsam, das Netzwerken. Das ist der nächste Grund für die „Amtsübernahme“. **Schreibt Ines an [berlin@bsb-office.de](mailto:berlin@bsb-office.de)**



## Susanne Winkler, Vorstandsmitglied

In meiner 38-jährigen Tätigkeit im Assistenzbereich in klein-/ mittelständischen und international tätigen Unternehmen habe ich viele Erfahrungen gesammelt. Ich bin selbst eine begeisterte Netzwerkerin und habe zusammen mit einer Kollegin 2014 einen betriebsinternen Assistenzkreis ins Leben gerufen. Es hat einige Zeit,

Geduld und Fingerspitzengefühl gebraucht, aber mittlerweile besteht unsere Gruppe aus 30 Frauen und wir haben eine Stimme bekommen und konnten im letzten Jahr mit einem „Office-Tag“ unser 10-jähriges Jubiläum feiern.

Meine langjährigen Netzwerk- und Berufserfahrungen konnte ich dann ab 2020 als Leiterin des Köln-Bonner Netzwerks unter Beweis stellen. Mir ist es auch als Vorstandsmitglied ein Anliegen, innerhalb des bSb das Berufsbild der Assistentin aktiv mitzugestalten und unsere Mitglieder engagiert und motiviert zu begleiten und zu unterstützen.

Was ist das Fazit? Gemeinsam kommen wir weiter und sind stark! Der bSb ist mit Mitgliedern für Mitglieder tätig – aus der Praxis für die Praxis; wir wissen, worüber wir reden und was die Assistentin bewegt. Lust bekommen auf ein Ehrenamt beim bSb, in dem man ganz viel bewegen kann und sich fachlich und persönlich weiterentwickelt? Wir sind ein tolles Team und freuen uns über jede Kollegin und jeden Kollegen, der uns unterstützen möchte. Ihr erhaltet ein intensives Onboarding und findet für Eure Fragen und Anregungen immer ein offenes Ohr.

**Susanne Winkler [winkler@bsb-office.de](mailto:winkler@bsb-office.de)**



# Neues über Florian Sandmann-Reetz und ArtReich

## „Wissen wird mehr, wenn man es teilt“: Florian Sandmann-Reetz und seine Office-Welt

In einer Zeit, in der digitale Transformation und moderne Arbeitsformen die Unternehmenslandschaft grundlegend verändern, braucht es Wegbereiter, die Wissen verständlich vermitteln und Brücken zwischen Technologie und Anwendern bauen. Einer dieser Pioniere ist Florian Sandmann-Reetz, Chef-Trainer und Geschäftsführer der ArtReich GmbH. Mit seinem vielseitigen Portfolio an Wissensformaten hat er sich als einflussreiche Stimme in der Microsoft-365-Welt etabliert.

## Vielseitige Wissensplattformen für moderne Arbeitswelten

Sandmann-Reetz hat längst erkannt, dass Wissensvermittlung heute multimedial erfolgen muss, um verschiedene Zielgruppen zu erreichen. So hat er ein umfassendes Ökosystem geschaffen, das klassische Präsenz-Seminare mit innovativen digitalen Formaten verbindet. Neben traditionellen Schulungsangeboten setzt er auf Online-Kurse, Keynote-Vorträge und eine starke Social-Media-Präsenz. Damit bedient er die unterschiedlichen Lernpräferenzen seiner Zielgruppen – vom schnellen Wissens-Snack bis zur intensiven Schulung. Besonders hervorzuheben ist sein Eventformat „Office Tricks Live“. In einem Feuerwerk aus Tipps & Tricks wird Wissen zu den Tools von MS 365 in einem interaktiven Setting vermittelt – praxisnah und immer mit Blick auf das Publikum.

## „Sandmann Sendet“ – Wissenstransfer im Dialogformat

Mit seinem Podcast „Sandmann Sendet“ hat Florian Sandmann-Reetz ein

Format geschaffen, das über die reine Wissensvermittlung hinausgeht. Im Gespräch mit Trainern, Unternehmern, Influencern und anderen Branchenexperten bekommen seine Zuhörer lebendige Einblicke zu Themen rechts und links von MS Office wie z. B. Künstlicher Intelligenz, Unternehmertum, Work-Live-Blend und vielem mehr.

Die Stärke des Podcasts liegt in seiner Verbindung von Expertenwissen mit praxisnahen Tipps. Die Hörerinnen und Hörer erhalten nicht nur theoretische Einblicke, sondern konkrete Handlungsempfehlungen, die unmittelbar in den eigenen Arbeitsalltag integriert werden können. Dieses Format entspricht perfekt Sandmann-Reetz' Motto vom geteilten Wissen, das zu Mehrwert führt – eine Philosophie, die sein gesamtes berufliches Wirken durchzieht.

## „Die Office Community“ als wachsendes Wissensnetzwerk

Als jüngstes Projekt hat Florian Sandmann-Reetz mit „Die Office Community“ ein schnell wachsendes Forum etabliert. Diese Plattform versteht sich als zentraler Anlaufpunkt für Professionals im DACH-Raum, die ihre Kenntnisse rund um Microsoft 365 und die moderne Arbeitswelt vertiefen möchten. Die Community zeichnet sich durch ihren ganzheitlichen Ansatz aus: Sie verbindet fachliche Expertise zu Microsoft-Produkten mit der Entwicklung beruflicher Kompetenzen. Damit adressiert sie sowohl technische Fertigkeiten als auch die oft unterschätzten Soft Skills, die für den beruflichen Erfolg im digitalen Zeitalter unverzichtbar sind.

Besonders wertvoll ist der direkte Zugang zu ausgewiesenen Experten. Viele Gäste aus dem Podcast „Sandmann Sendet“ sind auch in der Com-

community aktiv und vertiefen dort die Themen aus ihren jeweiligen Spezialgebieten. So entsteht ein lebendiger Wissenskreislauf, der kontinuierlich wächst und sich selbst bereichert.

### Wissensökosystem mit Synergieeffekten

Was Florian Sandmann-Reetz mit seinen verschiedenen Formaten geschaffen hat, ist mehr als die Summe seiner Teile. Die unterschiedlichen Angebote greifen ineinander und bilden ein kohärentes Wissensökosystem. Podcast-Hörer finden in der Community Gleichgesinnte und vertiefen ihr Wissen in Expertensessions. Community-Mitglieder wiederum erhalten Impulse aus den Podcast-Folgen und können diese in Online-Kursen oder Präsenz-Veranstaltungen weiter vertiefen. Diese durchdachte Verzahnung verschiedener Lernformate trägt der Erkenntnis Rechnung, dass nachhaltiger Wissensaufbau unterschiedliche Zugänge und Wiederholungen benötigt. Gleichzeitig schafft sie multiple Kontaktpunkte mit der Zielgruppe und stärkt die Markenbekanntheit.

### Zukunftsperspektiven des Wissenstransfers

Mit seinem vielseitigen Ansatz nimmt Florian Sandmann-Reetz eine Vorreiterrolle in der modernen Wissensvermittlung ein. In Zeiten, in denen Produktivitätstools wie Microsoft 365 ständig weiterentwickelt werden und Künstliche Intelligenz zunehmend in den Arbeitsalltag integriert wird, steigt der Bedarf an praxisnaher Expertise. Die Office Community dürfte in diesem Kontext weiter an Bedeutung gewinnen. Als dynamisches Wissensnetzwerk kann sie flexibel auf neue Entwicklungen reagieren und bietet gleichzeitig den sicheren Rahmen einer Community, in der Fragen gestellt und gemeinsam Lösungen erarbeitet werden können.

Für Unternehmen im DACH-Raum, die ihre digitale Transformation vorantreiben wollen, bieten die verschiedenen Formate von Florian Sandmann-Reetz wertvolle Unterstützung – sei es durch gezielte Schulungen, inspirierende Vorträge oder den kontinuierlichen Wissensaustausch in der Community. So schließt sich der Kreis eines durchdachten Systems, das weit mehr ist als die Vermittlung von Software-Kenntnissen. Es geht um die Befähigung von Menschen, in einer digitalisierten Arbeitswelt erfolgreich zu agieren – getreu dem Motto: „Wissen wird mehr, wenn man es teilt.“

# Dialog statt Sprachhygiene

Autor: Markus Fischer

„Sprache schafft Bewusstsein“, „Worte gestalten Realität“, „Begriffe können verletzen“ – so die Befürworter der Sprachhygiene. Die Befürworter – sei es durch „Gendern“ oder Vermeidung von Begriffen wie dem „N-Wort“ – plädieren für mehr Achtung, Respekt und Gleichberechtigung in der Gesellschaft. Das ist vernünftig und wünschenswert, also warum nicht einfach ein paar genderneutrale Begriffe lernen und auf einige Worte ganz verzichten?

### Der aufgeheizte Disput ist Ausdruck eines tieferen Konflikts in modernen Gesellschaften.

Aber die Sache ist komplizierter, als sie auf den ersten Blick erscheint. Der aufgeheizte Disput um die Sprachhygiene ist Ausdruck eines tieferen Konflikts in modernen Gesellschaften.

Ein konstruktiver Dialog setzt Reflexionsfähigkeit, Empathie, Klarheit und Wohlwollen voraus. Das scheint selbstverständlich – ist es aber nicht. Diese Voraussetzungen sind in den Diskussionen zu dem Thema leider nicht oft gegeben. Warum das so ist, und was Du dazu tun kannst, um diese Gespräche konstruktiver zu führen – darum soll es hier gehen.

### Deine Weltsicht zeigt sich in jedem Gespräch

Von der Geburt bis zum Erwachsenen durchlaufen wir Menschen eine tiefgreifende emotionale, soziale und geistige Entwicklung, die man in ihrer

zeitlichen Reihenfolge sehr vereinfacht in fünf Phasen unterscheiden kann: egozentrisch, konformistisch, rational, pluralistisch und integral.

Jede Entwicklungsphase ist in sich richtig und wichtig – und dennoch sind spätere Ebenen besser als frühere, in dem Sinne, dass sie umfassender, empathischer, vernünftiger oder, ganz altmodisch ausgedrückt, reifer sind. Gesunde Erwachsene durchlaufen prinzipiell jede Phase, aber nicht jeder landet dabei auf einer integralen Ebene.

Menschen bilden einen Schwerpunkt auf oder um eine der Ebenen herum und dies führt zu sehr unterschiedlichen Weltsichten und Werte-Haltungen. Diese bilden das unbewusste Fundament unseres Denkens, Fühlens und Handelns.

Jede dieser Ebenen hat ihre Errungenschaften und Qualitäten, aber auch ihre Schattenseiten. Ein gesundes Ego ist überlebensnotwendig, erwachsener Egoismus ist oft destruktiv. Konformität fördert den sozialen Zusammenhalt, kann aber auch Freiheit und Individualität unterdrücken.

Rationalität bewahrt uns vor konformistischen Dogmen, kann aber auch zur Abwertung „irrationaler“ Gefühle führen. Pluralistische Toleranz, Gleichberechtigung und Harmonie sind wichtige Werte in einer globalen Welt. Aber unreflektierte Toleranz und falsche Harmonie können eine notwendige Auseinandersetzung und sinnvolle Abgrenzung behindern.

Wir müssen die Leistungen und Fehlleistungen jeder Entwicklungsphase verstehen und anerkennen, um so zu einer ausgewogenen, integralen Haltung zu gelangen.

### Egozentrisch, konformistisch oder rational – welche Sprachhygiene soll es sein?

In der Diskussion um die Sprachhygiene argumentieren Menschen immer (!) vor dem Hintergrund ihrer unbewussten Werte-Haltung bzw. Weltsicht. Diese Haltung bestimmt die tiefere, eigentliche Motivation hinter den Argumenten rund um das Thema Sprachhygiene.

Man kann Sprachhygiene aus einer egozentrischen Haltung heraus befürworten oder ablehnen. Die Argumentation lautet dann entweder „Ich finde gendern richtig und will, dass alle Menschen gendern.“ oder „Ich rede, wie ich will und lasse mir von niemandem etwas vorschreiben!“.

In der egozentrisch geführten Diskussion geht es also nicht darum, ob jemand durch Worte geschützt oder verletzt werden könnte – es geht um die Durchsetzung der eigenen Sichtweise.

Die konformistische Haltung dagegen wird durch Angst um die Anerkennung und Zugehörigkeit zur eigenen Gruppe motiviert. Eigene, egozentrische Wünsche müssen zurückstehen. Diese Haltung sagt: „Was die Mehrheit möchte, ist wichtiger, als das, was ich möchte.“ Hier wird jemand also bspw. nur „gendern“ (oder es ablehnen), um dazuzugehören oder aus Angst, sozial verurteilt zu werden – und nicht, weil man sich inhaltlich mit dem Thema befasst hat.

Eine rationale Haltung versucht meist, die Argumentation für oder gegen eine Sprachhygiene auf Basis wissenschaftlicher Studien zu entscheiden. Sind also Gesellschaften, die „gendern“ gerechter oder gewaltfreier? Bisher scheint keine der beiden Seiten ausreichend aussagekräftige Studien vorweisen zu können, sonst könnte der Disput entschieden werden. Oder (was ich eher vermute), die Diskussion wird nur scheinbar auf einer rationalen Ebene geführt, und darunter sind tatsächlich andere Motive entscheidend.

In der öffentlichen Diskussion wird vorwiegend aus einer pluralistischen Weltsicht argumentiert. Der Pluralismus vertritt wichtige Werte wie Gleichberechtigung, Toleranz und Wertschätzung. Das sind wichtige Werte, wie gesagt. Eine Schattenseite des Pluralismus besteht jedoch darin, dass er seine Werte in einer neuen Dogmatik vertritt. Aus einer Haltung der Gleichberechtigung wird ein unreflektiertes „Alle Menschen sind immer und überall gleich“. Aus dem Wunsch nach einem wertschätzenden Dialog wird die unrealistische Idee, durch eine „neue Sprache“ jede Bewertung oder Verletzung vermeiden zu wollen.

### Eine neue Sprache, die nicht verletzt?

Diese pluralistischen Ansprüche von „Sicherheit“ und „Save spaces“ lassen sich nicht konsistent aufrechterhalten. Unreflektierte Gleichheit oder Toleranz sind nicht nur praktisch unmöglich, sondern irrational: Wer immer alle zur Party einladen will, darf den Selbstmordattentäter nicht ausschließen.

Auch die pluralistische Hoffnung, emotionale Verletzungen durch Sprache zu vermeiden, ist zum Scheitern verurteilt.

Emotionen sind subjektiv, kontextabhängig und vor allem „selbst gemacht“. Gefühle entstehen durch die subjektive Bewertung von Reizen durch unseren Organismus. Diese Bewertung kann sich ändern und ist individuell unterschiedlich. „Du Opfer“ kann eine böse Beleidigung oder ein jugendlicher Gruß sein, das hängt von den Umständen ab.

Es gibt keine emotional sicheren, „nicht-verletzenden“ Worte. Eine pluralistisch verunsicherte Sprachhygiene projiziert eigene Ängste und Unsicherheit nach außen, macht andere für die eigenen Gefühle verantwortlich und fordert dann „sichere Worte“, um sich selbst zu schützen.

Diese Sicherheit ist illusorisch. Eine (egozentrische) Haltung, die verletzen möchte, wird dies mit oder ohne Worte erreichen. Auch aus einer wohlwollenden Intention heraus kann man unabsichtlich verletzen. Dann bleibt nur, als Zeichen aufrichtiger Empathie, um Entschuldigung zu bitten.

### Selbstverantwortung und Empathie statt Sprachhygiene

Eigentlich unnötig zu betonen, dass dies keine Entschuldigung für bewusst verletzendes oder kriminelles Verhalten ist. Die Kommentare in den Social-Media-Kanälen sind voll von herabwürdigenden und rassistischen Äußerungen. Wir können und sollten die schlimmsten sprachlichen Auswüchse gesetzlich regeln, aber dies müssen gut begründete Ausnahmen bleiben.

Eine integrierende Haltung in der Diskussion um die Sprachhygiene ist sehr viel wichtiger als die Frage, ob „Sprache Bewusstsein schafft“ oder umgekehrt. Der Streit um Sprachregeln muss in einem freien Klima erfolgen, ohne drohende Ausgrenzung oder soziale Ächtung durch die Medien.

Der Konflikt, der sich am Thema „Sprachhygiene“ entzündet, ist meines Erachtens entweder Ausdruck eines zunehmenden Auseinanderdriftens der zugrunde liegenden Werte- und Weltbilder oder dem zunehmenden Bewusstwerden bestehender Werte-Konflikte in der Gesellschaft. Diesem Konflikt kann sich niemand entziehen, aber man kann sich darin konstruktiv oder destruktiv verhalten.

Mitgefühl, Liebe und Toleranz haben sich noch nie durch Verbote oder Regeln verordnen lassen. Wir können lernen, mehr Verantwortung zu übernehmen, mehr Empathie zu entwickeln und unser Mensch-Sein besser zu verstehen. Und das zu leben, worum es bei der „Sprachhygiene“ doch gehen soll: Um die menschlichen Werte, die uns alle verbinden.



Markus Fischer, Dipl. Volkswirt, unterstützt seit über 20 Jahren die Klärung spannungsgeladener Beziehungen und weiß von sich selbst, dass Konflikte selten willkommen sind. Als Pionier der Gewaltfreien Kommunikation in Deutschland ist er ein kritischer Denker geblieben. Heute begleitet er den Kulturwandel in Unternehmen nach dem Grundsatz: Freiheit gibt es nur mit Verantwortung.

# Nutze deinen Körper strategisch

Autor: Sarah Irina Dörler



Die Stimmung ist aufgebracht. Es ist Montag, wir sind unterwegs ins Geschäftsbüro. Mein sonst so besonnener Chef geht hektisch, alles andere als entspannt. Sein Gesichtsausdruck ist ernster, als ich es gewohnt bin. Er muss gar nicht aussprechen, dass er wütend ist. Seine äußere Haltung, sein Gang spiegeln sein Innenleben deutlich wider.

## Wir fühlen, was wir denken. Wir zeigen unbewusst, was wir fühlen

Dein Körper zeigt automatisch, wie du dich fühlst. Unmotiviert, übersehen, engagiert, begeistert, verletzt. Dein System aus Kopf und Körper hängen zusammen. In der Arbeitswelt tun wir oft so, als ob sie voneinander getrennt wären. Wir verschenken dadurch richtig viel Potenzial, uns gut und souverän zu fühlen. Du kannst daher deine Körperhaltung strategisch für dich und zugunsten deiner Karriere und deines beruflichen Erfolgs nutzen. In belastenden Situationen, schwierigen Gesprächen, harschen Verhandlungen oder beim Präsentieren vor großen Gruppen wird deine äußere Haltung dein geheimes Ass. Immer dann, wenn für dich viel auf dem Spiel steht, du dich unsicher oder unterlegen fühlst. Oder dich eine Situation überrascht und dich aus dem Konzept zu werfen droht. Dann ist es höchste Zeit, deinen Körper als strategisches Tool im Tagesgeschäft einzusetzen.

Die amerikanische Sozialpsychologin Amy Cuddy (2012) forscht dazu, wie du mit deiner Körpersprache ohne Worte überzeugst. Vor allem, wie du dir selbst Eindruck durch deine Körperhaltung machst, damit du selbst an dich glaubst. Du erinnerst dich: Am häufigsten sprechen wir mit uns selbst. Dein Körper kann dir helfen, von innen Sicherheit und Stärke auszustrahlen. Ich hatte Cuddys Ansatz kennengelernt und brannte darauf, ihre Empfehlungen direkt bei der nächsten Gelegenheit zu testen. Das war schneller so weit, als mir lieb war. Um zehn nach halb zehn bekam ich eine Einladung meines Vorgesetzten für ein kurzfristig für zehn Uhr einberufenes Telefongespräch mit dem Titel »Deine E-Mail«. Mein Nacken

verkrampfte sich im Nu. Mein Puls erhöhte sich. In meiner E-Mail ging es darum, meinen Arbeitsbereich zu verändern. Ich wollte ein neues Projekt für mich gewinnen. Doch die Vorbereitungszeit war knapp. Der Gedanke, in zwanzig Minuten meine Unterlagen durchzugehen, machte mich nur nervöser. Also ging ich zur Toilette, um anzuwenden, was ich von Amy Cuddy als Power-Pose aufgeschnappt hatte. Hinter verschlossenen Türen stand ich nun in hüftbreitem Stand und mit Händen in den Hüften. Nach fünf Minuten in dieser Position ging ich zurück an meinen Arbeitsplatz, trank noch einen Schluck Wasser und konnte es kaum glauben. Meine Nervosität war weg, ich ging nicht meine Argumente im Kopf durch oder checkte meinen E-Mail-Verlauf zum Projekt. Ganz im Gegenteil. Ich war ruhig und eine für mich überraschende Gelassenheit machte sich in mir bemerkbar.

Dann klingelte schon mein Telefon. Das Gespräch dauerte nicht länger als zehn Minuten. Es herrschte eine erstaunlich entspannte Atmosphäre und ich musste gar nicht viel argumentieren. Mein Vorgesetzter verstand meine Punkte, warum ich das Projekt leiten wollte, und viel wichtiger: Ich musste nicht erläutern, warum ich dafür geeignet wäre. Er wollte nur wissen, wie ich vorgehen würde. Ob ich das konnte, stand für ihn außer Frage. Dies war erstaunlich, zuvor war er dem Thema ausgewichen und sagte, er wisse noch nicht, ob die Zeit für mich schon reif sei, um ein neues Projekt anzunehmen. Und jetzt?

Für mich stand fest: Ich vermittelte nonverbal Selbstvertrauen und Sicherheit, sodass ich Fragen erst gar nicht aufkommen ließ. Dabei sah mein Vorgesetzter mich nicht einmal, wir telefonierten nur. Ein paar Minuten Power-Pose bewirkten schon so reichlich Zuversicht in mir, dass ich mit starker Stimme und innerer Überzeugung überbrachte, die Richtige für das Projekt zu sein.

Wie genial ist das bitte, dachte ich mir. Weniger Zeit in kognitive, rein faktenbasierte Punkte zu investieren. Denn die Zeit reicht so gut wie nie aus, sich ausreichend vorzubereiten. Du wirst spontan in eine Besprechung gerufen, deine Chefinnen wollen von dir Entscheidungen und du musst auf Knopfdruck performen.

## Mehr innere Stärke und Selbstbewusstsein durch eine kraftvolle äußere Haltung

Was für ein sensationeller Auftakt. Ich blieb motiviert dran, probierte die Power-Pose von Amy Cuddy immer öfter aus. Wenn ich mal keine Zeit hatte, in den Toilettenraum zu gehen, stemmte ich meine Hände, während ich an der Ampel, in der Kantine oder an der Kassa wartete, in meine

Hüften, Schultern zurück, Kinn leicht zu mir gezogen. Mein Blick änderte sich im Nu, mein Gefühl ebenso. Wie Arnold Schwarzenegger determiniert einen Auftrag ausführt, so kam ich mir vor. Bei diesem Gleichnis musste ich über mich selbst lachen. Wie einfach es doch sein kann, etwas dazuzulernen. Wenn du unvoreingenommen Neues ausprobierst, kommt der Spaß auch nicht zu kurz. Dazu musst du nicht monatelang etwas recherchieren und trainieren. Mir genügten ein Impuls und meine Neugierde, es direkt selbst auszutesten. Feldforschung an und mit mir nenne ich das. Ich war begeistert und es bewahrheitete sich fortwährend. Ob es vor einem Kundenreklamationsgespräch, bei einer patzigen E-Mail einer Kollegin oder vor einer Pitch-Präsentation war: Ich bereitete mich im Stillen oder auf dem Weg zum Einsatzort mit der Power-Pose vor. Im Lift, auf der Treppe, jeder Meter zählt.

## Finde deine persönliche Power-Pose

Nach einiger Zeit hatte ich die vorgegebene Power-Pose verinnerlicht. Es kam der Zeitpunkt, da ich damit experimentierte und meine persönliche Interpretation einer kraftvollen Power-Pose fand. Eine, die mich und mein Kopf-Körper-System symbolisierte: You'll rock this. Das kam intuitiv aus mir heraus. Das, was sich für mich gut anfühlt. Ebenso strategisch erweiterte ich den Verwendungszweck der Power-Pose-Übungen für mich. Ich wartete nicht mehr auf brenzlige oder nerventötende Situationen. Vielmehr begann ich mit Power Posing meinen Morgen. Bevor ich mein Zuhause verließ, machte ich meine persönliche Power-Pose. Vor jeder Aufgabe, jedem Vortrag, jedem Konzept konditionierte ich mich, meine körperliche Kraft freizusetzen. Damit fühlte sich alles um ein Vielfaches leichter an. Denn ich spürte förmlich in mir, dass ich es kann. Ich spürte meine Power, wenn ich meine Faust auf mein Herz schwang. Mit einem lauten »Yes!«, das ich verstärkend dazu rief. Das Coolste daran war, dass ich danach richtig Lust hatte auf das, was anstand. Weil ich mich gut fühlte. Weil ich nicht mehr wartete, bis mir jemand ein gutes Gefühl schenkte. Ich empowere mich immer noch selbst, um mir einen wohlwollenden Vibe zu kreieren. Gute Stimmung über meine äußere Haltung, über meine Körperhaltung.

## Rock your Work

Adele, neunundzwanzig Jahre, Projektleiterin, checkte morgens und auch abends im Bett ihre E-Mails. Es gab ihr ein Gefühl von Sicherheit und Zeitgewinn, wenn sie den Tag mit einem Inbox-Check begann und beendete. Bis sich herausstellte, dass ihr innerer Antreiber das Zepter in der Hand hielt: Du musst immer ganz schnell sein. Am besten die Erste, sonst hast du verloren. Sie verlor jedoch so ihre Freude an ihrem Job und wurde immer unsicherer. Sie fragte sich, ob alles mit ihren Projekten gut funktionieren wird. Ihre Unsicherheit versuchte sie mit der Kontrolle durch ständiges E-Mail-Checken in den Griff zu bekommen. Sie empfand sich vermehrt fremdbestimmt und übersah ihre Macht, etwas zu ändern. Doch sie war bereit, Eigenverantwortung zu übernehmen, und reflektierte mit mir, was sie ändern könnte. Ihr gefiel der Gedanke, mit ihrem Körper zu mehr Selbstvertrauen zu gelangen und zuversichtlicher ihre Projektma-

nagement-Aufgaben anzugehen. So fand auch sie ihre Power-Pose. Eine Superheldenposition, die ihrem Kopf suggerierte, dass sie sich stark und sicher fühlt.

## Mehr Vertrauen in wenigen Minuten und deine Erfolgchancen steigen.

Zu Beginn fand Adele es nur witzig, wenn sie sich so im Spiegel sah. Doch bereits nach wenigen Malen fand sie Spaß und Gefallen daran. Das Beste: Sie ging mit einem Lächeln und gutem Gefühl aus dem Haus. Erst bei der Arbeit begann sie ihre E-Mails zu lesen und begegnete auch den unliebsamen, alles verändernden Zeitplänen aus einer gestärkten Position heraus. Die Nerven lagen nicht gleich schon um halb neun blank, resümierte sie. Adele profitierte von ihrer Power-Pose mit mehr Energie und gesteigertem Selbstvertrauen.

## Arbeitskultur-Power-Tipp: Body-Setting

Power-Posen kannst du individuell für dich adaptieren. Ob wie Superman mit gestrecktem Arm, einem lauten Stampfen mit dem Fuß auf den Boden oder einer Faust in deiner eigenen anderen Handfläche. Bei mir ist es meine Faust aufs Herz in Kombination mit einem lautstarken »Yes!«, während ich mit beiden Füßen fest auf dem Boden stehe. So vermittele ich meinem System, dass ich für den Tag, das Gespräch, die Sitzung, die Challenge bereit bin. Weil ich es so will. Ich tune mich also mit meinem Körper strategisch ein. Wie ein Team, das zu Beginn eines Spiels durch einen gemeinsamen symbolischen Akt des Händeübereinanderlegens Motivation sowie Selbstvertrauen aus sich schöpft. Nimm also bewusst Raum ein und stärke deinen Glauben an dich selbst. Genieße diese Haltung für einige Minuten. Spüre deine Stärke und gib dir Zeit, in deiner Power-Pose anzukommen.



Sarah Irina Dörler ist Gründerin von »Rock your Work« und TEDx-Speakerin. Mit ihrer Employer Branding Beratung, Leadership Entwicklung & Arbeitskultur-Trainings sorgt Sarah Irina Dörler für energiegeladene und erlebnisreiche Arbeiten.

Mit ihrer eigenen Geschichte bestärkt und ermutigt sie uns, dass es niemals zu spät ist, für ein Arbeitsleben, das rockt: Damit Mitarbeitende weder ausbrennen noch durchbrennen und zu den größten Fans werden.

## Sicher im digitalen Büro: Wie Awareness vor Cyberangriffen schützt

Text: 8com GmbH & Co. KG

Computerarbeitsplätze im Büro und im Homeoffice gehören zu den größten Einfallstoren für Cyberkriminelle. Fast alle Arbeiten werden hier mittlerweile digital erledigt. Genau das bietet Angreifern allerlei Gelegenheiten, Geräte und Netzwerke zu kompromittieren. Die Lösung: Cybersecurity Awareness.

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen wie jeden Tag an Ihrem Schreibtisch. Während Sie sich durch Ihre Aufgaben kämpfen, taucht eine neue E-Mail in Ihrem Posteingang auf. „Dringend: Software-Update notwendig“ steht im Betreff der Mail, die angeblich von Ihrem IT-Support stammt. Sie wissen, dass solche E-Mails gefälscht sein und Links enthalten können, die nach einem Klick Schadsoftware auf Ihren PC laden. Also beschließen Sie, später bei der IT-Abteilung nachzufragen, ob die Mail tatsächlich aus dem Unternehmen stammt.

Da klingelt erneut das Telefon. An der Nummer auf dem Display erkennen Sie, dass der Anruf aus der IT-Abteilung kommt. „Hallo, hier ist Herr Martin aus der IT“, meldet sich der Anrufer. Er fragt nach, ob Sie das neue Update schon heruntergeladen haben. „Noch nicht,“ antworten Sie und versprechen, das so schnell wie möglich zu erledigen. Sie öffnen die E-Mail von vorhin und klicken auf den Link. Ein kleines Fenster erscheint und informiert Sie darüber, dass das Update erfolgreich war.

Bald kommen Ihnen doch Zweifel. Mussten Sie schon einmal auf diese Weise ein Update installieren? Sie beschließen, bei der IT-Abteilung nachzufragen ... und sind schockiert. Der Kollege am anderen Ende der Leitung erklärt Ihnen, dass Updates zentral verteilt werden, nicht per E-Mail. Später klärt sich auf, dass Sie Opfer einer Cyberattacke geworden sind. Durch den Klick auf den Link haben Sie den Angreifern Tür und Tor geöffnet.

### Office Professionals im Visier von Cyberkriminellen

Wie in unserem Beispielfall zielen Cyberangriffe oft direkt auf den menschlichen Benutzer ab, um technische Schutzmaßnahmen wie Firewalls und Antivirenprogramme zu umgehen. Mit Fälschungen und psychologischen Tricks bringen sie ihre Opfer dazu, nach ihrem Willen zu handeln. Die Folge: Die Kriminellen dringen in Computer ein und breiten sich in ganzen IT-Netzwerken aus, stehlen und manipulieren Daten. Oder sie verschlüsseln ganze Systeme und verlangen für die Freigabe hohe Lösegelder.

### Security Awareness: Mehr Sicherheit, mehr Vertrauen

Solche Cyberangriffe lassen sich durch gezielte Maßnahmen deutlich reduzieren. Das Stichwort lautet „Awareness“: ein Sammelbegriff für sämtliche Maßnahmen, die das Bewusstsein von Mitarbeitenden für digitale Gefahren schärfen sollen und so dazu beitragen, verheerende

Cyberangriffe zu verhindern.

Ein zentraler Baustein zur Messung und Verbesserung dieses Bewusstseins sind gezielte Tests und abwechslungsreiche Schulungen, die Schwachstellen aufdecken und Mitarbeitende für potenzielle Bedrohungen sensibilisieren.

Auf welchem Cybersicherheitsniveau ein Unternehmen aktuell steht, macht ein **Phishing Test** deutlich. Im Rahmen dieses Tests werden Phishing-Mails an Mitarbeitende verschickt. Dabei wird anonymisiert festgehalten, wie viele von ihnen auf die enthaltenen Links klicken, Zugangsdaten auf gefälschten Webseiten eingeben oder Dateianhänge herunterladen. Die Ergebnisse dienen als optimale Grundlage für weitere Awareness-Maßnahmen – und schaffen schon erhöhte Aufmerksamkeit für das Thema!

Für unterhaltsame Schockmomente sorgen **Live-Hacking-Vorträge**. Die Referenten – möglichst Experten auf dem Gebiet der Cybersicherheit – zeigen live auf der Bühne oder im Online-Stream, wie leicht sich digitale Geräte hacken und für kriminelle Zwecke missbrauchen lassen. Das Publikum erfährt hautnah, warum Awareness wichtig ist, um private und berufliche Daten zu schützen.

Eine weitere Möglichkeit, Mitarbeitende nachhaltig für die Gefahren im Cyberspace zu sensibilisieren und ihre Reaktionsfähigkeit zu stärken, sind **E-Learning-Plattformen**. Sie enthalten in der Regel abwechslungsreiche Trainings, informative Videos und praxisnahe Beispiele aus dem Arbeitsalltag.

Für einen langfristigen und nachhaltigen Erfolg im Kampf gegen Cyberangriffe sorgen **Awareness-Kampagnen**, die von spezialisierten Anbietern für jeden Kunden individuell zusammengestellt werden. Dabei werden Unternehmen über einen festgelegten Zeitraum intensiv betreut. So wird sichergestellt, dass nicht nur das Bewusstsein für Informationssicherheit steigt. Auch das Verhalten der Beschäftigten wird nachhaltig verändert. Durch gezielte Schulungen, praxisnahe Übungen und eine transparente Kommunikation werden sichere Arbeitsweisen zur Selbstverständlichkeit im Berufsalltag.

Letztendlich geht es darum, Sicherheitsmaßnahmen nicht als lästige Zusatzaufgabe, sondern als festen Bestandteil einer modernen, professionellen Arbeitswelt zu begreifen. Wer Security Awareness konsequent umsetzt, schützt seine Daten und Ressourcen sowie das Vertrauen von Kunden, Partnern und Mitarbeitenden – und stellt damit die Weichen für eine sichere Zukunft.



### 8com Cyber Security Services

Die 2004 gegründete 8com GmbH & Co. KG mit Sitz in Neustadt an der Weinstraße ist auf Dienstleistungen zur Prävention, Erkennung und Abwehr von Cyberbedrohungen spezialisiert. Zu den Kunden von 8com in über 40 Ländern zählen mittelständische Unternehmen, kleinere Konzerne und Behörden.

Das Leistungsspektrum von 8com umfasst unter anderem:

- Security Awareness: Schulungen und Trainings, einschließlich Live-Hacking-Vorträgen, Phishing Tests und E-Learning-Angeboten, um Mitarbeitende zeit- und kostensparend für Cybergefahren zu sensibilisieren.
- Penetration Testing und Vulnerability Management: Prüfung von IT-Systemen auf Schwachstellen und mögliche Einfallstore, um Sicherheitslücken zu identifizieren, bevor sie von Angreifern ausgenutzt werden.
- Security Operations Center (SOC): Das 8com SOC bietet eine Rund-um-die-Uhr-Überwachung von IT- und OT-Systemen aus Deutschland heraus, zur proaktiven Erkennung und Abwehr von Cyberangriffen. Das Incident Response- und IT-Forensik-Team ermöglichen schnelle Reaktionen und Unterstützung bei der Analyse und Bewältigung von Sicherheitsvorfällen.

Schützen Sie Ihr Unternehmen vor Cyberbedrohungen! Kontaktieren Sie uns noch heute und erfahren Sie, wie 8com Ihre Cybersicherheit effektiv verbessert.

8com GmbH & Co. KG

Europastraße 32

67433 Neustadt an der Weinstraße

Telefon: +49 6321 48446-0

E-Mail: info@8com.de

Web: www.8com.de

# Job Crafting funktioniert wirklich

Autoren: Dr. Andrea Barrueto und Eveline Baumgartner

Eveline Baumgartner Meier  
Foto: Jessica Klostermeier

Andrea Barrueto  
Foto: Select Fotostudio



Dein Job ist stressig, nervenaufreibend und wenig erfüllend? Der Traumjob ist nicht auch nicht in Sicht? Dann solltest du den Kopf nicht hängen lassen. Mit Job Crafting kannst du einiges im Job zum Positiven wenden. Dabei sind nur kleine gezielte Anpassungen notwendig, die deinen Stärken und Bedürfnissen entgegenkommen. Job Crafting ist der smarte Weg zu mehr Freude und Lebensqualität im Job.

Kürzlich trafen wir eine Bekannte, die uns von ihren Herausforderungen als Assistentin eines Bereichsleiters in einem internationalen Unternehmen erzählte. Sie liebt ihre Arbeit, aber seit einigen Jahren ist sie auch in die Budgetplanung involviert, was sie viel Energie kostet und ihr schlaflose Nächte bereitet. Da sie organisatorisch stark ist, jedoch wenig mit Zahlen anfangen kann, hatte sie bereits versucht, diese Aufgabe abzugeben. Doch organisatorische Hürden ließen das nicht zu. Um den Energieaufwand zu minimieren, hat sie dennoch einige Schritte unternommen, welche die Idee des Job Crafting unterstreichen. Sie analysierte ihre Stärken und Schwächen und sprach mit ihrem Vorgesetzten über die Herausforderung. Schließlich setzte sie ihre organisatorische Stärke ein, um für die Abteilungen eine klare Struktur sowie ein vorgegebenes Format zu entwickeln, was die Abgabe der benötigten Zahlen erleichtern soll. Dieses Format führte sie zusammen mit ihrem Chef an einem Kickoff-Meeting offiziell ein. Während des Kickoffs konnten auch Fragen und Schwierigkeiten seitens der Abteilungen geklärt werden.

Durch diese Maßnahmen konnte sie nicht nur ihre Arbeit entlasten, sondern auch die abteilungsübergreifende Zusammenarbeit reibungsloser gestalten.

Das ist nur ein Beispiel, wie Job Crafting aussehen kann. In diesem Artikel zeigen wir, wie auch du durch Job Crafting deinen Arbeitsalltag schrittweise verändern und dadurch die Qualität deiner Arbeitserfahrungen steigern kannst.

## Die Evolution der Arbeitsgestaltung: Warum wir unsere Jobs verändern wollen

Job Crafting – oder auf Deutsch Arbeitsgestaltung – ist ein natürlicher Prozess, der in unserem Leben eine zentrale Rolle spielt. Die menschliche Neigung, unsere Lebensumstände stetig verbessern zu wollen, begleitet uns seit jeher. In der Evolution streben Organismen danach, sich an verändernde Bedingungen anzupassen, um ihre Überlebenschancen zu erhöhen. Dieses evolutionäre Prinzip spiegelt sich auch in unserer inneren Fähigkeit wider, uns an externe Gegebenheiten anzupassen und zu analysieren, warum unsere Arbeit in einem bestimmten Moment sinnvoll ist. Es ist wichtig zu erkennen, dass sich diese Wahrnehmung im Laufe der Zeit verändern kann.

Die externe Dimension des Job Crafting spricht unsere Motivation an, unseren Arbeitskontext so zu gestalten, dass wir uns wohler fühlen.

Verbesserungen in diesem Bereich können sich sowohl positiv auf unsere Leistung als auch auf unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und zwischenmenschlichen Beziehungen auswirken. Job Crafting umfasst somit alle Ansätze und Strategien, mit denen wir unsere Arbeit aktiv und bewusst so gestalten können, dass sie unseren Bedürfnissen und Wünschen besser entspricht.

## Job Crafting verstehen: Unsere inneren Bedürfnisse als Gestaltungsfaktor

Job Crafting liegen verschiedene Bedürfnisse zugrunde, die sich unterschiedlich auswirken. Zum einen geht es bei den Treibern des Job Crafting um das Kohärenzgefühl, das von Aaron Antonovsky geprägt wurde. Er beschreibt den Zustand oder die Motivation, die den Menschen antreibt, das Leben als verstehbar, handhabbar und sinnvoll zu gestalten. Ein weiteres wichtiges Grundbedürfnis ist das Bedürfnis nach Bindung und Zugehörigkeit, das auch in der Glücksforschung immer wieder im Fokus steht. Dies beschreibt, dass es für die Gesundheit und das Glücksempfinden der Menschen wichtig ist, soziale Kontakte zu pflegen.

Das Bedürfnis nach Kontrolle und Kompetenz hingegen beschreibt den Wunsch der Menschen, ihr Leben so zu beeinflussen, dass sie ihre Werte und Ziele verfolgen können. Wenn uns das gelingt, empfinden wir ein Gefühl von Kontrolle und Kompetenz, das mit dem Teil des Kohärenzgefühls verwandt ist, welches die Handhabbarkeit umschreibt.

Das letzte Bedürfnis in diesem Kontext ist das Streben nach einem positiven Selbstbild. Wir alle entwickeln ein Bild von uns selbst. Wir fragen uns, wer wir sind, was unsere Stärken sind, und wir Menschen sehnen uns danach, positiv wahrgenommen zu werden und wertvoll zu sein. Diese Sehnsucht treibt uns an, unser Selbstbild zu stärken und unseren Selbstwert zu steigern, was natürlich einer ewigen Spirale gleichkommt. Denn in unserer Entwicklung wird sich auch unsere Erwartung an uns selbst immer weiterentwickeln und verändern.

**Job Crafting konkret: Praktische Schritte für den Arbeitsalltag**  
Nachdem wir die Bedeutung und die Vorteile von Job Crafting beleuchtet haben, geht es nun um die konkrete Umsetzung. Hier sind einige Schritte, mit denen du Job Crafting gezielt anwenden und Veränderungen einleiten kannst, die dir helfen, deine Arbeit besser mit deinen individuellen Bedürfnissen in Einklang zu bringen.

### #1 Ein Blick auf die innere Balance

Mach dir deine Stärken, Fähigkeiten und Talente bewusst. Bei welchen Arbeiten kommen diese zum Tragen und welche Aufgaben machst du nicht gerne? Überlege dir aber auch, welche der beschriebenen Grundbedürfnisse aktuell befriedigt sind und welche eventuell gerade zu kurz kommen.

### #2 Wo drückt der Schuh am stärksten?

Überlege dir, welchen Aspekt deiner Arbeit du verändern müsstest, damit der grösste Leidensdruck wegfallen würde. Alternativ kannst du dich auch

fragen, mit welcher Veränderung du am schnellsten mehr Wohlbefinden erfahren könntest. Was kostet dich (zu) viel Energie? Welche Gedanken im Zusammenhang mit deiner Arbeit belasten dich am stärksten? Das kann einen inhaltlichen Teil deiner Arbeit oder eine Arbeitsbeziehung betreffen.

### #3 Was packe ich an?

Picke dir den Aspekt deiner Arbeit heraus, den du verändern möchtest. Wie genau möchtest du diese verändern? Was soll in Zukunft anders sein? Was wäre ein erster logischer Schritt in diese Richtung? Halte dein Ziel – und seine verschiedenen Etappen – schriftlich fest.

### #4 Wer wird von Ihren Entscheidungen berührt?

Wir leben in einer komplexen Welt und sind stark mit anderen Menschen verbunden. Verändern wir etwas in unserem Leben, hat das möglicherweise Auswirkungen auch auf andere. Überlege dir deshalb, welche Personen von deiner Veränderung betroffen sein könnten. Gibt es eventuell Menschen, die du über dein Vorhaben informieren müsstest?

### #Schritt 5: "Schau regelmässig zurück und feiere dich für deine Erfolge"

Reserviere dir in deiner Agenda bewusst Zeit für Reflexion und überprüfe deine Fortschritte. Welche besonderen Erfolge hast du auf deinem Weg bereits erlebt? Nimm dir Zeit, diese zu feiern. Möglicherweise traten aber auch unerwartete Schwierigkeiten auf. Überlege dir, wie du diese Hürden überwinden kannst, und ziehe dir bei Bedarf eine vertraute Person für einen Austausch hinzu.

Nimm dir nicht zu viel auf einmal vor. Im Job Crafting Prozess ist es wesentlich, einen (kleinen) Schritt nach dem anderen zu gehen und diesen geduldig und beharrlich zu verfolgen, anstatt hastig voranzueilen. Sobald du die erste Anpassung erfolgreich umgesetzt und in deinen Arbeitsalltag integriert hast, kannst du dich dem nächsten Schritt widmen. So vermeidest du, dass du deinen Veränderungsplan vorschnell aufgibst. Denke immer daran: Auch Rom wurde nicht an einem Tag erbaut.

**Dr. Andrea Barrueto** verfolgt die Vision einer Welt mit mehr Menschlichkeit. Als Coach, Dozent und Beraterin engagiert sie sich für persönliche, teamorientierte und kulturelle Entwicklungen. Ihre Stärke liegt in der Erfassung komplexer Zusammenhänge und der Integration verschiedener Perspektiven. Sie hat in nachhaltiger Entwicklung promoviert, sich in Change Management weitergebildet und ist Integraler Mastercoach. » <https://barrueto.ch>

**Eveline Baumgartner Meier** ist seit über 20 Jahren als Arbeits- und Organisationspsychologin, Atemtherapeutin und Coach tätig. Sie begleitet Menschen in beruflichen sowie privaten Veränderungssituationen und legt dabei besonderen Wert auf die Stärkung der Resilienz, um Herausforderungen besser zu meistern. Ihr Ansatz kombiniert psychologische und körperorientierte Methoden, um tiefgreifende, nachhaltige Veränderungen zu unterstützen. In ihrer Praxis bietet sie Laufbahn- und Outplacement-Beratungen, Assessment und Development Center sowie Atemkurse an.

# Am Ende kommt das Wort

Autor: Kristina Böhlke

Was ist Kommunikation überhaupt? Wenn ich diese Frage in Workshops stelle, kommen viele Antworten. Sprechen, Schreiben, Körpersprache und Mimik sind meistens dabei.

Die generische Antwort wäre: Kommunikation ist der Austausch von Information. Information kann nun in verschiedenen Formen daherkommen. Worte sind dabei nur Krücken – selten vermögen sie es, die Komplexität des Gedachten oder Gefühlten ausreichend abzubilden. Will ich eine Botschaft vollständig erfassen, brauche ich neben den Worten auch die Information aus Körpersprache, Mimik und Emotion!

Dass es neben Worten für Kommunikation auch Emotion und Körper braucht, leuchtet ein, wenn man sich klarmacht, dass es den Homo sapiens zwar schon seit zweihunderttausend Jahren in der heutigen Form gibt, aber eine entwickelte Sprache erst seit circa dreißig- oder vierzigtausend Jahren. Bereits ohne Sprache haben unsere Vorfahren aber miteinander kommuniziert, und zwar erfolgreich. Neben Tönen gibt es in der Natur unzählige chemische und physikalische Wege der Kommunikation. Emotionen sind ein physikalischer Weg der Kommunikation.

Eines der bekanntesten Kommunikationsmodelle ist das Eisberg-Modell, wonach die wesentlichen Vorgänge von Kommunikation unterhalb der Oberfläche ablaufen. Unterhalb der Oberfläche bedeutet hier: unterhalb des Bewusstseins und damit auch der Sprache. Unterhalb der Wasseroberfläche finden sich Begriffe wie »Persönlichkeit« und die damit ver-

bundenen Wünsche, Erfahrungen, Bedürfnisse, alles letztlich mündend in Emotion.



Der rote Faden dieses Buches, die Körperlogik-Kette, greift dies auf und bringt die unterhalb der dargestellten Wasseroberfläche liegenden, also unbewussten Elemente von Kommunikation in eine körperlogische Reihen-

folge. Die Reihenfolge der Elemente leitet sich aus dem Tempo ab, mit dem diese aktiv werden. Das Basiselement der Kette ist die Persönlichkeit, mit der wir auf die Welt kommen, es folgen die Emotionen, unsere Handlungstreiberinnen, dann der Körper mit Körpertonus, Bewegungsmuster, Mimik und Gestik, gefolgt von der Atmung, die zusammen mit der muskulären Spannung die Stimme beeinflusst und am Ende dem Wort.

Daher mein Motto: Am Ende kommt das Wort, da ist eigentlich schon alles gesagt.

## Biologik-Check: Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung

Der dänische Wissenschaftsautor Tor Nørretranders hat in seinem Buch »Spüre die Welt« versucht, die Kapazität der Informationsverarbeitung im Gehirn in Bits umzurechnen. Demnach schicken die Augen pro Sekunde zehn Millionen Bits an das Gehirn, die Haut etwa eine Million, die Ohren einhunderttausend, der Geruchssinn weitere einhunderttausend und der Geschmackssinn noch einmal tausend Bits – alles in allem mehr als elf Millionen Bits, die Sekunde für Sekunde in unserem Hirn eintreffen. Hirnforscher schätzen, dass uns davon weniger als 0,1 Prozent bewusst wird. Man hat auch versucht, den Arbeitsspeicher des bewussten Verstandes in Bits zu erfassen. Er erwies sich als erschreckend klein; maximal fünfzig Bits pro Sekunde. Beim Rechnen sinkt sie Zahl auf unter zwölf Bits pro Sekunde. Das heißt, der bewusste Verstand kommt im Vergleich zum Unbewussten nur mit minimalen Datenmengen klar. (Kast 2007)

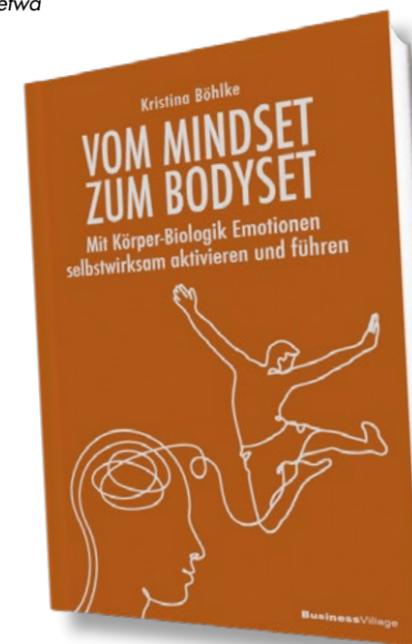
Und nun kommt das Entscheidende: Wir drehen den Eisberg um und machen damit das bislang Unbewusste bewusst trainierbar und für Kommunikation nutzbar. Jetzt steht die Persönlichkeit oben beziehungsweise am Anfang. Je weiter vorn in der Kette du ansetzt, desto größer die Wirkung, denn der Rest der Elemente wird körperlogisch folgen. Du packst deine Fragen sozusagen an der Wurzel. Und das bedeutet, wenn du auf der Ebene Emotion eine Lösung findest, hast du die danach folgenden Elemente, wie zum Beispiel Gestik oder Wortwahl gleich mit gelöst. Es ist wie ein Dominostein, den du anstößt, der Rest der Steine fällt von selbst.

Die Körperlogik-Kette beginnt mit der Persönlichkeit eines Menschen. Um genau zu sein: dem angeborenen Teil der Persönlichkeit. Jede und jeder von uns wird einzigartig geboren – und doch gibt es Muster, die in verschiedenen Persönlichkeitsmodellen eingefangen worden sind. Deine Persönlichkeit, das ist, wie dort genauer beschrieben, dein ganz persönlicher Mix aus Emotionen, mit denen du an einem normalen Tag morgens startest. Jeder kennt das: Die einen haben gute Laune, auch wenn es drau-

ßen regnet, andere brauchen trotz Sonnenschein erst mal ein bisschen, bis sich ein Lächeln auf ihre Lippen verirrt. Die Persönlichkeit ist also schon da, bevor uns Impulse von außen beeinflussen.

Nun kommt ein Impuls von außen und damit geht das Spiel los. Das nächste und für die Körper-Biologik entscheidende Kettenglied ist die Emotion. Da wir alle verschieden sind, reagieren wir individuell und unterschiedlich auf einen Impuls. Das gilt erst recht, wenn wir neben der angeborenen Persönlichkeit die eigene Biografie mitdenken. Je nach Persönlichkeit sind dir die einen Emotionen vertrauter als andere. Wenn du die primären Emotionen oder Grundemotionen führen gelernt hast – und dafür bekommst du eine Gebrauchsanleitung –, sind die übrigen Ebenen, also Körper (bestehend aus Gestik, Mimik, Muskeltonus), Atmung, Stimme, Wort leicht zu erobern. Wenn du diese Toolbox der Grundemotionen zur Verfügung hast, finden sich dein überzeugender Auftritt, deine präsen- te Ausstrahlung, stimmige Worte für schwierige Gespräche und herausfordernde Menschen und das richtige Gesamtsetting für deine Botschaften fast wie von selbst ein.

In der Reihenfolge der Körperlogik-Kette folgt der Körper, der gespeist von den Bausteinen Persönlichkeit (Individualität) und Emotion (Situation) konkrete Bewegungsimpulse erhält. Wie wir sehen werden, gehört zu einer Emotion ein bestimmtes Muster, welche Muskeln wie agieren, das gilt für die klassischen Körpermuskeln (Gestik) genauso wie für Gesichtsmuskeln (Mimik) und auch für Atemmuskeln und die Stimmbänder – daher reihen sich Atmung und Stimme als nächste Glieder in der Kette ein. Ich beschreibe dir die anatomischen Grundlagen für Selbstwahrnehmung und Kommunikation und wie du sie im Alltag für dich nutzt. Du eichst deinen Körper für die richtige Frequenz.



Zentraler Ausdruck des körperlichen Zustands ist die Atmung. Umgekehrt kannst du über die Beeinflussung der Atmung dein Befinden verändern. Du lernst die Atmung als Zugang zum vegetativen Nervensystem kennen. Die zentrale Rolle des Zwerchfells für Atmung und auch für die Wahrnehmung verdient einen eigenen Abschnitt. Man kann anhand der Stimme sehr gut hören, wie es einem Mitmenschen oder auch einem Mitsäugetier geht. Das liegt daran, dass die Stimmbänder als Muskeln von den drei in der Körperlogik-Kette davor liegenden Einflüssen abhängig sind. Unser Hören ist zudem darauf optimiert, diese feinen emotionalen Nuancen herauszuhören. Wenn wir sprechen, senden wir also Informationen auf drei Arten:

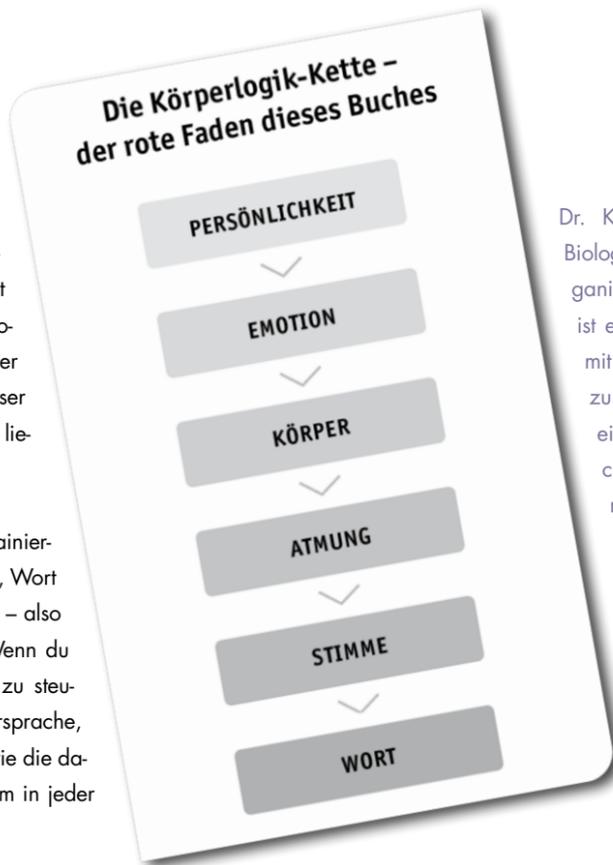
- durch das, was wir sagen,
- durch das, was der Körper sagt,
- und dadurch, wie das Gesagte klingt.

Indem du das Wie gezielt über die Emotion beeinflusst, kommt deine Botschaft authentisch an.

Erst ganz am Ende der Körperlogik-Kette steht das Wort beziehungsweise die Sprache, denn Sprache ist die evolutionsbiologisch jüngste Errungenschaft. Um etwas zu verbalisieren, muss es zunächst die Wasseroberfläche des Bewusstseins durchstoßen, wenn wir in der Metapher des Eisberges der Kommunikation verbleiben. Das Wort ist in gewisser Weise auch das schwächste Glied, da die davor liegenden Elemente älter und damit mächtiger sind.

Die Körperlogik-Kette stellt die Reihenfolge der trainierbaren Aspekte – Emotion, Körper, Atmung, Stimme, Wort – anhand ihrer Geschwindigkeit dar. Am längsten – also wirksamsten – ist der Hebel über die Emotion. Wenn du gelernt hast, die primären Emotionen körperlich zu steuern, bist du automatisch authentisch, weil Körpersprache, Stimme und Worte die gleiche Botschaft senden, wie die darunter liegende Emotion. Dadurch wirst du wirksam in jeder Lebenslage.

Und ein angenehmer Nebeneffekt: Wenn du beginnst, gezielt und bewusst auch körperlich mit dem Thema »Emotion« zu arbeiten, ist Persönlichkeitsentwicklung eigentlich unvermeidlich. Es erschließt sich ein Weg, auch unbewusstes Verhalten trainierbar zu machen. Wie das geht, erkläre ich jetzt gleich.



Dr. Kristina Böhlke ist promovierte Biologin, Emotionstrainerin und Organisationsberaterin. Ihre Mission ist es, Menschen wieder in Kontakt mit ihren "natürlichen Ressourcen" zu bringen, zum Vertrauen in die eigenen Emotionen und zur Sicherheit, diese wirksam zu führen. Kristina Böhlke blickt zurück auf 10 Jahren Praxis mit dem Körper-Biologik-Ansatz. Sie schöpft außerdem aus 10 Jahren als Führungskraft in Forschungsministerien, u. a. als Staatsrätin, sowie aus ihrem lebenslangen Interesse für evolutionsbiologische Zusammenhänge.

[www.koerper-biologik.de](http://www.koerper-biologik.de)

# Premium Partner

Diese bSb-Partner stehen Ihnen mit ihrer Kompetenz

zur Verfügung (eine Auswahl)



**Avery Zweckform**  
Office Products Europe GmbH  
Miesbacher Straße 5 | 83626 Oberlaindern/Valley  
Tel.: +49 8024 641-474 | Fax: +49 8024 5611  
info@averyzweckform.com | www.averyzweckform.com



**Lebkuchen-Schmidt GmbH & Co. KG**  
Nürnberger Lebkuchen, Gebäck und andere feine Spezialitäten  
Zollhausstraße 30 | 90469 Nürnberg  
Telefon: + 49 911 8966-0 | Telefax: + 49 911 8966-222  
Christoph-Stoiber@lebkuchen-schmidt.com  
www.lebkuchen-schmidt.com



**Certified Das Kundenzertifikat GmbH & Co. KG**  
Felkestraße 18 | 55566 Bad Sobernheim  
Tel.: +49 6751 14541-0 | Fax: +49 6751 14541-11  
info@certified.de | www.certified.de



**LEITZ ACCO Brands GmbH & Co. KG**  
Siemensstraße 64 | D-70469 Stuttgart  
Tel.: +49 711 8103-0 | Fax: +49 711 8103-486  
germanyinfo@acco.com | www.leitz.com



**DURABLE Hunke & Jochheim GmbH & Co. KG**  
Westfalenstraße 77-79 | D-58636 Iserlohn  
Tel.: +49 2371 662-221 | Fax: +49 2371 662-355  
durable@ durable.de | www.durable.de



**NWL Office Products GmbH**  
Albert-Einstein-Ring 17 | D-22761 Hamburg  
Tel.: +49 40 8555-0 | Fax: +49 40 8555-2288  
info-germany@newellco.com | www.dymo.de



**HSM GmbH + Co. KG**  
Austraße 1-9 | D-88699 Frickingen  
Tel.: +49 7554 2100-0 | Fax: +49 7554 2100-160  
info@hsm.eu | www.hsm.eu/de



**Unique Personalservice GmbH**  
Landsberger Straße 370 a | D-80687 München  
Tel.: +49 89 56827-0 | Fax: +49 89 56827-100  
info@unique-pro.de | www.unique-pro.de



**VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG**  
Theodor-Heuss-Straße 2-4 | D-53177 Bonn  
Tel.: +49 228 8205-0 | Fax: +49 228 3696480  
info@vnr.de | www.vnr.de

**Impressum****Herausgeber:**

Bundesverband Business Professionals e. V. (bSb)  
Meyerholz 24, 28832 Achim, [www.bSb-office.de](http://www.bSb-office.de)

**Redaktion:**

Isa Bertram, Enisa Romanic

**Gestaltung:**

Brandfisher Werbeagentur (Norman Breitling)

**Erscheinungsweise, Einzelverkaufs- und Abonnementpreis:**

tempra365 erscheint viermal jährlich. Einzelverkaufspreis: 5,50 €, Abonnementpreis 20,00 € zzgl. Versandkosten.  
(Für Fehler oder falsche Angaben in nicht von uns verfassten Artikeln sind wir nicht verantwortlich.)

**Anzeigen und Vermarktung:**

Isa Bertram, E-Mail: [bertram@bSb-office.de](mailto:bertram@bSb-office.de)

**Druck:**

Milde Media, Bremen