

# tempra<sup>365</sup>

DAS MAGAZIN  
FÜRS OFFICE  
MANAGEMENT

Aus Veränderung wird Wirkung



Seite **9** **Ich bin nicht eure  
Feelgood-Managerin**

von Laura Fröhlich

Seite **23** **Vorsicht! Vielleicht „halluziniert“ Ihre KI**

von Prof. Dr. Georg Kraus

# Inhalt



**Enisa Romanic**  
Vorstandsvorsitzende  
des Bundesverband Business Professionals e. V.  
(bSb)

Liebe Leserin, lieber Leser,

Hand aufs Herz: Wann hast du das letzte Mal bewusst innegehalten und dich gefragt, was in deinem Arbeitsalltag eigentlich wirklich zählt?

Zwischen Terminen, To-dos, digitalen Tools und ständig neuen Anforderungen bleibt dafür oft kaum Raum. Und genau deshalb ist es wichtiger denn je, nicht einfach nur mitzuhalten – sondern bewusst zu entscheiden, wie du arbeiten, führen und wirken möchtest.

In dieser Ausgabe der tempr365 findest du Impulse, die dich genau dabei unterstützen. Von frischen Reisetipps für das Frühjahr bis hin zu spannenden Einblicken rund um das Office Connect – als Inspiration für neue Perspektiven, auch über den beruflichen Kontext hinaus.

Gleichzeitig nehmen dich unsere Autorinnen und Autoren mit in die Themen, die unsere Arbeitswelt aktuell prägen: der Balanceakt zwischen Antrieb und Erschöpfung, die Frage nach echter Sichtbarkeit und Wirkung, sowie die Rolle als Vorbild – unabhängig vom Alter.

Auch die digitale Realität ist fester Bestandteil: Microsoft 365 und Künstliche Intelligenz sind längst im Alltag angekommen. Doch gerade hier lohnt sich ein kritischer Blick: Nicht alles, was KI liefert, ist richtig – und nicht alles, was möglich ist, ist auch sinnvoll. Die Verantwortung liegt bei uns.

Diese Ausgabe lädt dich ein, innezuhalten, zu reflektieren und für dich neu zu definieren, was wirklich zählt – für deine Arbeit, deine Rolle und deinen eigenen Anspruch.

Und noch ein wichtiger Hinweis: Bitte melde dich bis 5. Juni per E-Mail zur Mitgliederversammlung am 16. Juni an.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen – und vielleicht genau den einen Gedanken, der etwas in Bewegung bringt.

Liebe Grüße,

Enisa Romanic

2 Editorial

## Trends & Produkte

3 **Nice to travel:**  
Reisetipps im Frühjahr

5 **tempra365 Leseempfehlungen**  
Buchtipps

## bSb & mehr

11 **Role Model – keine Frage des Alters**  
**Jobwechsel mit 60 als Assistentin**  
Interview mit Gertraude Gaida

13 **Wer los lässt, hat die Hände frei**  
von Susanne Winkler

## Karriere & Bildung

17 **Arbeit zwischen Antrieb und Erschöpfung**  
von Emilie Rabe

19 **Empowerment: Als Expertin oder weibliche Führungskraft andere Frauen stärken**  
von Barbara Liebermeister

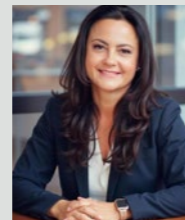
21 **Microsoft 365 im Unternehmensalltag:**  
**Wie Microlearning die digitale Transformation beschleunigt**  
von Florian Sandmann-Reetz und Team

23 **Vorsicht! Vielleicht „halluziniert“ Ihre KI**  
von Dr. Georg Kraus

25 **Wie Veränderung Sichtbarkeit und Wirkung schafft – ein Gedankenimpuls und Reflektionen aus dem Praxisalltag**  
von Anna-Lena Preitschopf

28 **Was im KI-Zeitalter wirklich zählt**  
von Petra Polk

30 **Premium Partner**



Enisa Romanic  
Vorsitzende des  
Vorstands



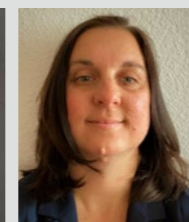
Inga Berrenrath  
stellvertretende  
Vorsitzende



Sabine  
Meyer-Reumers  
Finanzvorstand



Susanne Winkler  
Vorstandsmitglied



Mandy Vadász  
Vorstandsmitglied

# Nice to travel

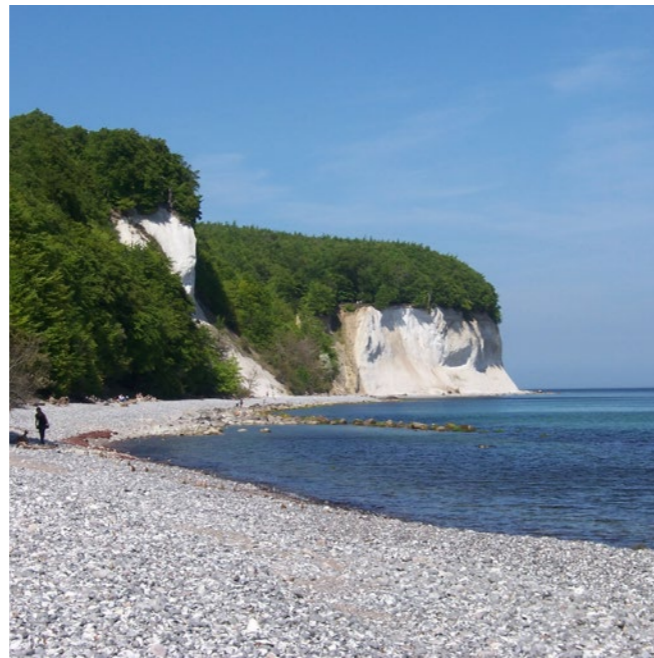
Reisetipps im Frühjahr

## Wandere auf den Spuren Caspar David Friedrichs zum Königsstuhl

Eines der schönsten Naturerlebnisse auf der Insel Rügen – und zwar bei jedem Wetter – ist zweifellos eine Wanderung hinauf zum Königsstuhl am Rande des Nationalparks Jasmund. Kilometerweit schlängelt sich ein Küstenwanderweg entlang an beeindruckenden Kreidefelsformationen und beschert dir im wahrsten Sinne des Wortes malerische Ansichten. Kein Wunder, dass große Dichter, Denker und Künstler sich hier immer wieder niederließen, um die bizarre Schönheit der Küste und die faszinierenden Naturschauspiele zu malen. Manchmal, wenn sich Teile der Kreidefelsen lösen, abbrechen und ins Meer fallen, färbt sich das Wasser durch die Kreide für mehrere Stunden in ein strahlendes Türkis.

**Nationalpark-Zentrum Königsstuhl, Stubbenkammer 2, 18546 Sassnitz**

<https://www.koenigsstuhl.com>



## Zähle die Blüten im Thüringer Orchideenparadies

Deutschlands größtes Orchideenparadies findest du auf einem Areal mit dem unromantischen Namen „Spitzenberg – Schießplatz Rothenstein – Bornthal“. Dahinter verbergen sich 544 Hektar Naturschutzgebiet auf einem ehemaligen sowjetischen Schießplatz unweit von Jena. Auf diesen Wiesen wachsen 32 seltene Orchideenarten und gerade in Frühjahr stehen sie in voller Blüte. Wenn du dem NABU langfristig helfen willst, das Orchideenmeer zu erhalten, kannst du eine Patenschaft für einen Hektar Blumenwiese übernehmen. Wem das zu viel ist, kann das schöne Gebiet auch einfach auf verschiedenen Wanderwegen durchforschen.

**Orchideenparadies Rothenstein, Leutra 15, 07751 Jena**

<https://naturerbe.nabu.de/naturparadiese/thueringen/rothenstein>



## Entdecke den deutschen Grand Canyon im Teutoburger Wald

Um den Grand Canyon zu sehen, musst du nicht unbedingt in die USA. Na ja, fast. Zumindest gibt es in Deutschland eine ziemlich beeindruckende Alternative – und zwar mitten im Teutoburger Wald. Auf dem Wanderweg Hermannshöhen reiht sich ein Höhepunkt (im wahrsten Sinne des Wortes) an den nächsten. Dreizehn Etappen führen dich an gigantischen Steinmonumenten vorbei und auf erhabene Anhöhen mit phänomenalen Ausblicken. Besonders beeindruckend ist die blaue Lagune, die in einem strahlenden, fast schon unnatürlich scheinenden Türkis leuchtet.

**Teutoburger Wald**

<https://hermannshoehen.teutoburgerwald.de>



## Erkunde Bonn und schau dir die Kirschblüten in der Altstadt an

Ein Geheimtipp ist die Kirschblüte in Bonn schon seit einiger Zeit nicht mehr, aber es ist verständlich, dass jährlich tausende Besucher\*innen in die rheinländische Stadt fahren, um sich die in rosa gefärbte Altstadt anzusehen. Besonders eindrucksvoll ist die Kirschallee in der Heerstraße – hier fühlst du dich wirklich wie im Märchen. Aber die Bonner Altstadt hat noch mehr zu bieten. Im Vergleich zu Köln und anderen Städten im Rheinland gibt es noch viele Altbauten, die den Krieg überlebt haben. Deswegen solltest du deinen Besuch unbedingt mit einem Spaziergang durch die schönen Straßen verbinden, die Häuser bestaunen und in einem der kleinen Cafés einkehren. Falls das Wetter nicht mitspielen sollte, kannst du dich auf der Museumsmeile auf tolle Museen wie das Königsmuseum oder die Bundeskunsthalle freuen.

**Kirschblüte Bonn, Heerstraße 77, 53111 Bonn**

<https://www.bonn.de/bonn-erleben/besichtigen-entdecken/kirschbluete.php>

# tempra365 Leseempfehlungen

Buchtipps



FOTO: ANITA LEDERSBERGER, WWW.LEDERSBERGER.AT



## »Bambi Boss«

ist ein Buch über Female Leadership jenseits klassischer Rollenbilder und Führungsmodelle.

von Ute Zischinsky

### »Bambi Boss« ist ein Buch über Female Leadership jenseits klassischer Rollenbilder und Führungsmodelle.

Ute Zischinsky hat es für Frauen geschrieben, die gestalten und Verantwortung übernehmen – ob als Führungskraft, Unternehmerin, Projektleiterin oder Expertin. Im Mittelpunkt steht neben der Führung anderer vor allem die Selbstführung.

Dabei beleuchtet Ute Zischinsky eine Realität, über die selten gesprochen wird: Selbstzweifel. Denn selbst erfolgreiche Frauen hinterfragen sich stärker als ihre männlichen Kollegen. »Bambi Boss« zeigt, dass Zweifel keine Zeichen von Schwäche sind, sondern Ausdruck von Reflexionsfähigkeit und Verantwortungsbewusstsein.

Mit ihrem tiefen Verständnis für weibliche Prägungen und Potenziale gibt die Autorin einen strukturierten Überblick über zentrale Fragen moderner Führung. Anhand von persönlichen Erfahrungen und praktischen Übungen lädt das Buch dazu ein, einen individuellen Führungsstil zu entwickeln, innere Klarheit zu gewinnen und den eigenen Einfluss wirksam zu gestalten – beruflich wie persönlich. Mit authentischen Geschichten aus ihrer Coaching-Praxis veranschaulicht Ute Zischinsky, wie hemmende Muster durch innere Neuausrichtung nachhaltig transformiert werden können. Als Mischung aus Ratgeber und Workbook konzipiert, begleitet »Bambi Boss« Leserinnen Schritt für Schritt auf dem Weg zur souveränen Führungspersönlichkeit.

Eine Empfehlung für alle Frauen, die ihre Visionen verwirklichen und Führung neu denken wollen.

Seiten:

256

ISBN

978-3-86980-843-7

28,95 EUR inkl. 7% MwSt.



## Office Connect

Aus Veränderung  
wird Wirkung

10. Juni 2026

ATLANTIC Hotel Airport, Bremen

### Warum Sie Office Connect auf keinen Fall verpassen sollten?



#### Hochkarätige Speaker

wie Alexandra Kerndler, Thomas Müller & Madlina Karabeg



#### Passgenaue Weiterbildung

zu aktuellen Themen wie KI, Office Tipps und Tricks sowie persönlicher Weiterentwicklung



#### Beste Netzwerkmöglichkeiten

mit Assistenzkräften aus verschiedensten Branchen und Unternehmen



Jetzt anmelden und einen der 100 Plätze sichern!

<https://lp.workingoffice.de/office-connect/>



## Programmübersicht Tagung (08:45 – 17:40 Uhr)

### 8:45 – 9:00 | Begrüßung, Vorstellung der Speaker und Aussteller



#### 09:00 – 09:30 | Keynote

##### Christine Carus – „Aus Veränderung wird Wirkung“

Kopfkino – wenn die Gedanken im falschen Film sind...und Eigenlob stimmt!

„Das kann ich nicht“, „Das ist doch selbstverständlich“, „Wenn ich es genau nehme, dann hätte ich das auch besser machen können“, „Dafür bin ich nicht ausgebildet, das traue ich mir nicht zu“ usw. Haben Sie so etwas schon einmal gedacht oder gesagt? Das sind alles Aussagen, die aus dem Gedanken ein doofes Gefühl machen. Damit bleibt Erfolg aus und die eigene Entwicklung stagniert auch. Ein mögliche Lösung: Nutzen Sie "Gedankenhygiene" und wischen Sie im Oberstübchen mal gut durch.

Und was tue ich, wenn jemand so anstrengend ist? Despektierlich? Übergriffig? Komisch?! Wo kommt der eigene „Schmerz“ her und warum ist der andere so, wie er ist?

In einem fröhlichen Vortrag, der trotzdem Tiefgang hat, erkennen Sie Möglichkeiten, wie Sie in Ihre Kraft kommen, wenn Sie in der Lage sind, Ihre Gedanken zu regulieren.

### 09:40 – 11:10 | Workshops (parallel)



#### Alexandra Kerndler – „Golden Girls im Wandel“

- Einblick in die Wechseljahre und ihre Auswirkungen im Office
- Inspirierende Impulse anhand der „Golden Girls“ – für Stärke, Humor und Selbstfürsorge
- Praktische Tipps und Strategien, um mit Wechseljahresbeschwerden im Büro umzugehen
- Austausch mit Kolleginnen über Herausforderungen und Unterstützungsmöglichkeiten
- Kreative Übungen zur Selbstfürsorge und Motivation. Der Workshop bietet eine offene, unterstützende Atmosphäre, in der Sie wertvolle Impulse für Ihren Alltag mitnehmen können. Lassen Sie uns gemeinsam die Stärke und den Humor der „Golden Girls“ entdecken und uns gegenseitig auf unserem Weg begleiten!



#### Thomas Müller – „Office Tipps & Tricks 2026“

Im Workshop entdecken Sie zahlreiche praktische Möglichkeiten, Ihre täglichen Assistenzaufgaben mit Microsoft Office effizienter zu gestalten. In Word lernen Sie unter anderem, Texte clever zu markieren, Vorlagen als .dotx zu speichern und diese gemeinsam im Team zu nutzen. In Excel verbessern Sie Daten mit der Blitzvorschau, automatisieren wiederkehrende Schritte wie Diagramme und Auswertungen und wandeln eingescannte Bildinhalte bzw. Screenshots direkt in Excel Daten um. In PowerPoint übernehmen Sie Folien ohne Formate aus fremden Präsentationen und wandeln Textfolien zügig in passende Grafiken um. Außerdem erstellen Sie in kurzer Zeit aus typischen Präsentationen dynamische Präsentationen. In Outlook setzen Sie QuickSteps gezielt für Ihre Assistenzprozesse ein, nutzen Regeln effektiv, optimieren Erinnerungen sowie Aufgabenmanagement und erstellen eigene Ansichten für E-Mail und Kalender. In OneNote verbinden Sie Notizen stimmig mit Outlook und verwenden Texterkennung, damit Inhalte nicht abgetippt werden müssen. Ihre individuellen Fragen aus dem Assistenzalltag sind jederzeit willkommen.

### 11:10 – 11:55 | Kaffeepause

### 11:55 – 13:25 | Workshops (parallel)



#### Silke Nevermann / Dr. Uve Samuels – „AI Power Kick – Disrupt & Advance“

Die volle Ladung KI-Energie in 90 Minuten:

Hier holt Ihr Euch den Power Kick, um Routinen zu sprengen, Disruption anzuzetteln und Euer Team/Unternehmen nach vorn zu treiben – mit agilen Methoden und cleverem KIEinsatz, praxisnah und garantiert mit Aha-Momenten..



#### Madlina Karabeg – „Strategisch sichtbar: Wie Sie auf LinkedIn mit KI und Persönlichkeit zur Marke werden“

Hier gibt's den Power Boost für Ihr Personal Branding auf LinkedIn – mit klarer Strategie, echtem Storytelling und smarterer KI-Unterstützung.

Erfahren Sie, wie Sie mit Tools wie ChatGPT und Publer Ihre Inhalte gezielt planen, Texte verfeinern und kreative Ideen entwickeln, die zu Ihrer Persönlichkeit und Marke passen.

Sie lernen, wie KI Ihnen hilft, Ihre Sichtbarkeit strategisch aufzubauen, Ihr Profil zu schärfen und Posts zu gestalten, die authentisch wirken – nicht künstlich. Denn KI ist kein Ersatz für Persönlichkeit, sondern ein Verstärker Ihrer Stärken.

Freuen Sie sich auf praxisnahe Hacks, KI-Prompts und Content-Strategien, die Sie sofort anwenden können. Authentisch, relevant und garantiert mit Aha-Effekt – für Ihren nächsten Karriereschritt oder den nächsten großen Auftritt auf LinkedIn.

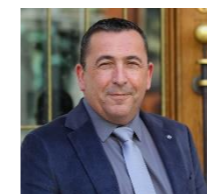
### 13:25 – 14:25 | Mittagspause

### 14:25 – 15:55 | Wiederholung Workshops (parallel)

- Alexandra Kerndler – „Golden Girls im Wandel“
- Thomas Müller – „Office Tipps und Tricks 2026“
- Silke Nevermann / Dr. Uve Samuels – „AI Power Kick – Disrupt & Advance“
- Madlina Karabeg - „Strategisch sichtbar: Wie Sie auf LinkedIn mit KI und Persönlichkeit zur Marke werden“

### 15:55 – 16:40 | Kaffeepause

### 16:40 – 17:10 | Abschluss-Keynote



#### Dirk Reuter – „Im Auge des Sturms“

Professionelles Krisenmanagement und souveräner Umgang mit Medien

Dirk Reuter hat PR - Journalismus studiert und bei den NRW Lokalradios das Handwerkszeug zum Nachrichtenreporter und Moderator erlernt. Er arbeitete als Fernsehreporter in der Mediengruppe RTL, war Studioleiter in Produktionsfirmen, die für alle deutschsprachigen Sender Nachrichtenbeiträge produzierten und als Chefreporter für NRW im Ressort Ereignis-, Polizei- und Justizberichterstattung im Einsatz. Er produzierte mehrere tausend Nachrichtenbeiträge und Liveschalten für RTL, NTV und VOX. Parallel arbeitet er seit 1999 als Medien- und Kameratrainer bei unterschiedlichen Unternehmen in Wirtschaft und Industrie. Seit 2003 gibt er Fortbildungsseminare an der Justizakademie Nordrhein-Westfalen und beim Deutschen Richterbund. Seit 2018 ist Dirk Reuter Pressesprecher im Ministerium der Justiz NRW.

### 17:10 – 17:40 | Ausblick auf 2027, Verabschiedung



Buchtipps

## Laura Fröhlich, Expertin, Speakerin und Bestsellerautorin zum Thema Mental Load.

### Ich bin nicht eure Feelgood-Managerin

Frauen regulieren Gefühle – vor allem die anderer Menschen. Egal ob sie Tränen trocknen und Verständnis zeigen, Gespräche lenken und Monologe über sich ergehen lassen, für schöne Stimmung sorgen oder schwierige Verwandtschaftsverhältnisse moderieren: Für das »gute Gefühl« ist in der Regel die weibliche Seite zuständig. Doch das weit verbreitete Auslagern des Gefühlsmanagements an Frauen kostet enorme Kraft und führt zu großer Erschöpfung. Mit ihrem neuen Buch holt Mental-Load-Expertin und Erfolgsautorin Laura Fröhlich die Leserinnen aus der Feelgood-Falle und wirbt dafür, souverän Grenzen zu setzen, falsche Erwartungen zu entlarven und den Nettigkeits-Autopiloten endlich auszuschalten. Sie zeigt, wie Frauen abgeben, was ihnen aufgebürdet wurde,

und stattdessen klar zu sich und ihrem Nein stehen. Dieses Buch macht Mut zur emotionalen Lücke – und lässt die Verantwortung dort, wo sie hingehört!

### Über Laura Fröhlich

Laura Fröhlich ist Autorin, Speakerin und eine der renommiertesten Expertinnen für Mental Load im deutschsprachigen Raum. Mit fundiertem Wissen und viel Herz vermittelt sie, wie unsichtbare Verantwortung im Alltag sichtbar wird und wie Paare, Eltern, Familien und Teams Aufgaben fair verteilen können.

ISBN 978-3-466-31241-2 18,00 Euro inkl. MwSt.  
Ausgabe: Paperback, Klappenbrosch., 240 Seiten | 13,5x21,5 cm

Anzeige

### Wir starten ein neues Format!

Seit dem 19.02.2026, 19:00 Uhr geht „Stahl & Marshmallow – der Podcast-Talk für die Assistenzrolle, wie sie wirklich ist“ zusammen mit Euch wöchentlich ON AIR. Wir sprechen über Eigenschaften, Haltung und Herausforderungen der Assistenz. Über das, was man sieht und über das, was oft unsichtbar bleibt. Wir teilen Erfahrungen aus dem Alltag, ordnen Rollenbilder ein und sprechen offen über Druck, Verantwortung und Entwicklung.

Dieser Podcast-Talk richtet sich an Assistenzen, Business Professionals, Führungskräfte und alle, die verstehen wollen, warum diese Rolle weit mehr ist als Organisation und Termine. Seid dabei und lasst Euch inspirieren!  
Wie könnt Ihr dabei sein?

Es wird in twitch.tv live gestreamt und die ganz Mutigen unter Euch können sich per Zoom hinzuschalten (lassen). Bei Interesse und für weitere Informationen (Termine und wichtige technische Voraussetzungen zur Teilnahme), meldet Euch bei Mandy per E-Mail (vadasz@bsb-office.de).



<https://www.twitch.tv/bsbmandy>

# „Role Model – keine Frage des Alters“ Jobwechsel mit 60 als Assistentin

Interview mit Gertraude Gaida

Interview mit Gertraude Gaida, 64, seit September 2025 als „Assistant to the Management Team“ bei Titan Wind Energy (Germany) GmbH in Cuxhaven.

Titan Wind Energy baut in Cuxhaven gerade eine zukunftsweisende Produktionsanlage für Stahlfundamente für Offshore-Windkraftanlagen in Europa auf. Die anderen europäischen Standorte befinden sich in Dänemark.

„Herzlich willkommen zu unserem Gespräch! Heute sprechen wir über Mut, Veränderung und Inspiration – und darüber, wie man mit 60 noch einmal beruflich neu durchstartet.“

„Wir möchten erfahren, was Dich bewegt hat, welche Erfahrungen Du gemacht hast und welche Tipps Du anderen geben kannst.“

## Kannst Du dich kurz vorstellen?

Hallo, ich bin Gertraude Gaida, vor 25 Jahren nach diversen Umwegen über Studium und Umschulungen im Assistenzbereich gelandet und habe es nie bereut – also „Eine von uns“. Wahrscheinlich kennen mich die Leserinnen und Leser als früheres Vorstandsmitglied bzw. Finanzvorstand im bSb.

## Wie sah Dein beruflicher Weg bisher aus?

Wie gesagt, zuerst diverse Umwege. Dann vor 25 Jahren eine Umschulung zur Verlagsassistentin, während dieser Maßnahme machte ich ein

Praktikum in einem Softwarehaus in Erlangen und blieb die nächsten 20 Jahre als Vertriebsassistentin dort.

## Was hat Dich motiviert, mit 60 noch einmal einen beruflichen Neuanfang zu wagen?

Der erste Jobwechsel mit über 60 war geplant: Mein Mann ging in Rente, die Kinder waren aus dem Haus und wir wollten seinen Ruhestand an der Nordsee genießen. Also suchten (und fanden) wir ein Haus im Landkreis Cuxhaven, wo wir seit vielen Jahren Freunde hatten. Das war der Grund für den ersten Jobwechsel mit 60. Mit 63 hatte ich die Chance, noch einmal eine neue Herausforderung anzunehmen.

## Gab es einen Moment, in dem Du dachtest: „Jetzt oder nie“?

Zuerst nicht. Durch den Umzug 650 km Richtung Norden war ich zum Jobwechsel gezwungen. Es war da also keine Frage von „Jetzt oder nie“. Der Jobwechsel hier im Norden – da dachte ich, wenn nicht jetzt, dann nie.

## Welche Ängste oder Zweifel hattest Du – und wie hast Du diese überwunden?

Ängste hatte ich keine, zunächst aber Zweifel, ob ich überhaupt mit 60 hier eine Stelle finden würde. Die Zweifel hörten erst auf, als ich innerhalb von 2 Monaten eine neue Stelle hatte.

Dass ich dann nach 3 Jahren bei meinem ersten Arbeitgeber hier an der Nordsee noch einmal eine interessante Stelle angeboten bekäme, damit

hätte ich nicht gerechnet.

## Wie hast Du Dich auf den Wechsel vorbereitet?

Für den ersten Wechsel mit 60 hatte ich mich in meinem zukünftigen Wohnort arbeitssuchend gemeldet, meine Profile in beruflichen Netzwerken aktualisiert und selbst Firmen recherchiert und angeschrieben. „Gefunden“ hat mich ein Recruiter über mein berufliches Profil in einem Netzwerk.

Der zweite Jobwechsel „ist dann einfach passiert“.

## Was war die größte Herausforderung – und was hat Dich am meisten überrascht?

Die größte Herausforderung war der Wechsel der Branche und des Aufgabengebiets, vom Softwarevertrieb ins Backoffice einer Mutterfirma mit Töchtern im Tief- und Rohrbau und von „Inventar“ zu „Newbie“.

Jetzt, bei meinem zweiten Job im Norden, habe ich wieder völlig neue Themen in wieder einer ganz anderen Branche.

Überrascht war ich, dass meine Ex-Kollegin aus meinem ersten Job hier mich in ihre neue Firma empfohlen hat und ich mich hier in Aufgaben einarbeiten darf, die ich mir vorher für mich nicht vorstellen konnte.

Herausforderung: Raus aus der Komfortzone.

Überraschung: Ist gar nicht schlimm und macht sogar Spaß.

## Welche Fähigkeiten aus Deiner langjährigen Erfahrung sind heute Dein größter Vorteil?

Ich denke, meine Vielseitigkeit ist ein Vorteil. Ich habe immer versucht, dazuzulernen, mein Wissen aktuell zu halten. Auch Flexibilität gehört dazu, der Blick über den Tellerrand.

Die Basics müssen natürlich vorhanden sein, die sind wohl überall ähnlich.

## Wie hast Du Dich in ein neues Team integriert, das vielleicht jünger ist?

Es ist eine Frage des Respekts den Kolleginnen und Kollegen gegenüber. Die Chefin/der Chef ist jünger als ich, ich bin als „alte Häsin“ trotzdem „die Neue“ und werde von Kolleg\*innen eingearbeitet, die jünger sind als meine Kinder. Ich versuche nicht, krampfhaft jung zu wirken, sondern stehe zu meinem Alter. Aber Alter ist kein Verdienst, der mich zu einer Sonderrolle befugt.

## Was ist heute anders für Dich im Vergleich zu früher?

Ich muss mir nichts mehr beweisen. Ich weiß, wer ich bin.

Und ganz heimlich habe ich den Gedanken: „wenn es nichts wird, gehe ich eben in Rente“.

## Was würdest Du anderen über 50 oder 60 raten, die einen Jobwechsel erwägen?

Haltet Euer Wissen aktuell (hier hilft gut und gerne der bSb!).

Nützt Eure Netzwerke.

Seid flexibel.

Traut Euch! Was habt Ihr zu verlieren?

## Wie hat Dich der bSb beeinflusst?

Beim bSb habe ich gelernt, aus der Komfortzone zu kommen – als Regionalleitung, Umlagenverwaltung, im Vorstand.

Der Austausch mit jüngeren und erfahrenen Kolleginnen aus den unterschiedlichsten Branchen, den unterschiedlichsten Positionen und aus ganz Deutschland unterstützte mich in der fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung. Die Fachveranstaltungen des bSb – seien es die Premium Online Abende, die Netzwerktreffen oder Office Connect – aktualisieren das Wissen und eröffnen oft neue Perspektiven. Ohne den bSb wäre ich heute nicht die, die ich jetzt bin.

## Hast Du ein Vorbild?

Einige – über die ein oder andere Kollegin im bSb (liebe Grüße an S. aus D) habe ich schon gedacht „so professionell möchte ich auch mal sein!“.

## Was macht Dich stolz, wenn Du auf Deinen Weg zurückblickst?

Ich weiß nicht, ob stolz das richtige Wort ist. Es war ja sehr viel Glück dabei.

Ich freue mich, dass ich nicht zum alten Eisen gehöre und beweisen kann, dass Lebenserfahrung nicht eingeroestet bedeutet.

„Vielen Dank für Deine Offenheit! Deine Geschichte zeigt, dass Veränderung in jedem Alter möglich ist.“

„Wenn Du einen Satz an alle richten könntest, die zögern, einen neuen Weg einzuschlagen – welcher wäre das?“

„Das Mehr an Lebensjahren bedeutet auch: Erfahrung, Ruhe und Kompetenz - ein unschlagbares Fundament.“

# „Wer los lässt, hat die Hände frei“



von Susanne Winkler

Ich bin jemand, den man nicht in ein Geschäft mit Magneten oder Postkarten gehen lassen darf – „nur mal gucken“ klappt da nicht – einfach unmöglich. Ich liebe motivierende Sprüche, und das sieht man auch in meinem Büro in der Firma und zu Hause. Die Sprüche geben mir Impulse und Ideen.

Ein für mich besonderer Magnet hängt bei mir an der Dunstabzugshaube **„Wer los lässt, hat die Hände frei“**. Diese Aussage ist so stark und mutig und ich möchte sie jeden Tag sehen – vor der Arbeit, nach einem anstrengenden Arbeitstag, an einem gemütlichen Sonntagmorgen, an einem Abend, bevor ich etwas unternehme. Denn der Satz bedeutet eigentlich ganz viel, oder? Mir hat er in einer persönlich sehr schweren Zeit geholfen, in der ich gedanklich, emotional und sprichwörtlich loslassen musste, um weiterzukommen.

Das ist nicht immer einfach und klappt mal besser, mal schlechter – obwohl wir wissen, dass es der beste Weg ist. Aber wir müssen uns auch die nötige Zeit geben. Manches dauert und funktioniert nur in kleinen Schritten. Und dann merken wir auf einmal, dass sich neue Türen und Möglichkeiten öffnen, Platz für Neues schaffen und wir Belastendes bewusst hinter uns lassen können. Wir spüren sogar eine Freiheit und Leichtigkeit, wo zuvor Enge und Blockaden waren.

Somit bedeutet loslassen nicht, dass wir aufgeben oder scheitern, sondern

uns aktiv dafür entscheiden, uns von Dingen, Menschen, Gedanken oder Erwartungen zu lösen, die uns nicht gut tun. Dies kann uns zu innerer Ruhe und auch persönlichem Wachstum führen. Wir werfen also sprichwörtlich Ballast ab und werden wieder handlungsfähig.

Dies erfordert mitunter Mut und ein „raus aus der Komfortzone“ – gerade auch im beruflichen Kontext. Wir wissen nicht immer, wie es weitergeht und fühlen uns vielleicht erst einmal unsicher. Trotzdem erlauben wir uns, weiterzugehen und auch einmal nach rechts oder links zu gucken.

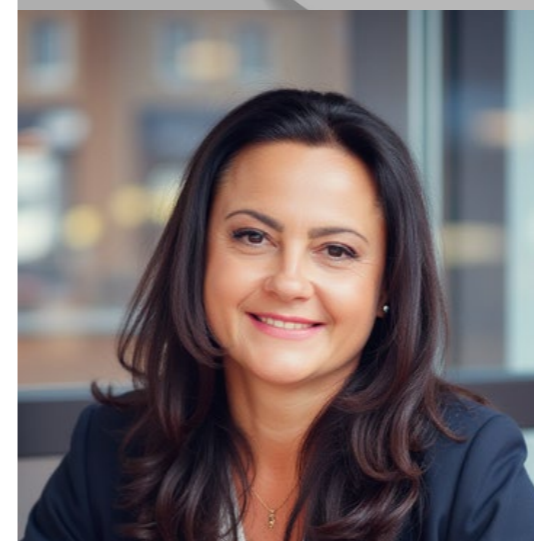
Ganz egal, in welchem Zusammenhang Ihr etwas loslassen möchtet, nehmt Euch wichtig und macht Euch Gedanken, wie es weiter- und besser geht. Eine sehr gute Hilfe ist da ein Vision Board oder einfach eine Liste – was ist es, was blockiert? Welche Möglichkeiten gibt es, weiterzukommen, aus dieser Situation herauszukommen und wer kann unterstützen. Es sind schon tolle Sachen passiert...

Wir vom bSb unterstützen Euch dabei gerne mit unseren Premium Online-Fachabenden – z. B. **am 17. März 2026** zum Thema „Agiles Selbstmanagement“ oder **am 28. April 2026** zur „Selbstfürsorge“, und der Vorstand, unsere Geschäftsstelle und die Community Managerinnen haben immer ein offenes Ohr für Euch.

## Inner Strength & Office-Flow

MEHR STRUKTUR IM AUSSEN.  
MEHR STÄRKE IM INNEN.

ZWEI TAGE FÜR ASSISTENZEN, DIE ORGANISIERT UND  
GESUND BLEIBEN WOLLEN



### 2 TAGE

Tag 1 – Office-Flow: KI & digitale Effizienz mit Enisa Romanic

Tag 2 – Inner Strength mit Alexandra Gebhardt

Office-Kompetenz trifft Selbstfürsorge:  
Für mehr Struktur, Effizienz und innere  
Stärke im Job.

Teilnahmegebühr: 1.100 € zzgl. MwSt.

👉 Jetzt Platz sichern.

Termin 07.-08. September 2026



DAS TANDEM-KONZEPT:  
PRAKTISCH. PERSÖNLICH.  
WIRKSAM.

# Inner Strength & Office-Flow

## INHALTE



### Tag 1 – Office-Flow: KI & aktuelle Office 365-Updates mit Enisa Romanic

- Aktuelle KI-Anwendungen im Office: Microsoft Copilot und weitere KI-Tools für typische Assistenzaufgaben
- Moderne Microsoft-365-Arbeitsweisen: Zusammenarbeit, Dateiablage & effiziente Workflows im digitalen Office
- Praktische Produktivitäts-Hacks für große Zeitersparnis
- Praxisnahe Updates: Funktionen, die den Arbeitsalltag konkret erleichtern



### Tag 2 – Inner Strength mit Alexandra Gebhardt

- Selbstmanagement, Balance & gesunde Leistungsfähigkeit
- wirkungsvolles Selbstmanagement im anspruchsvollen Assistenzalltag
- Arbeiten für einen oder mehrere Vorgesetzte: klar priorisieren und souverän entscheiden
- Balance zwischen Leistungsanspruch und Selbstfürsorge finden
- Energie- und Fokusmanagement für nachhaltige Leistungsfähigkeit



### Lernen. Wachsen. Vernetzen.

Wir freuen uns darauf, diese zwei Tage gemeinsam mit euch zu gestalten. Mit wertvollen Impulsen, echtem Austausch und nachhaltigem Mehrwert.

[WWW.ENISA-ROMANIC.DE](http://WWW.ENISA-ROMANIC.DE)

[WWW.COACHINGRAUM-KARLSBAD.COM](http://WWW.COACHINGRAUM-KARLSBAD.COM)

## ANMELDESEITE



### Das nehmt ihr konkret mit:

- ✓ Klarere Prioritäten im Arbeitsalltag
- ✓ Mehr Effizienz durch KI und smarte Office-Workflows
- ✓ Praktische Hacks für den Office Alltag
- ✓ Strategien für Stressreduktion und nachhaltige Leistungsfähigkeit
- ✓ Einen persönlichen Umsetzungsplan für den Transfer in den Job



### Für wen ist das Seminar geeignet?

Für Assistenzen, Office-Manager\*innen und administrative Fachkräfte, die...

- ✓ ihre Arbeitsweise modernisieren möchten
- ✓ KI und digitale Tools effizient im Büro einsetzen wollen
- ✓ mehrere Anforderungen souverän priorisieren müssen
- ✓ strukturiert und produktiv arbeiten möchten
- ✓ gleichzeitig gesund und leistungsfähig bleiben wollen



### Anmeldung & Organisatorisches

**Termin:** 07.-08. September 2026

**Uhrzeit:** jeweils 9:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Gartenhotel Fettehenne, Schildsheiderstrasse 47, Erkrath

**Teilnahmegebühr:** 1.100 € zzgl. MwSt.

**Inklusive:** Digitale Seminarunterlagen, Tagungsverpflegung (Mittagessen und Kaffeepausen) & Teilnahmezertifikat

**Selbstbuchung:** Übernachtung im Gartenhotel (Zimmerkontingent), Gemeinsames Abendessen optional zubuchbar

**Anmeldung:** über den QR-Code oder AnmeldeLink

<https://eveeno.com/133036072>



[WWW.ENISA-ROMANIC.DE](http://WWW.ENISA-ROMANIC.DE)

[WWW.COACHINGRAUM-KARLSBAD.COM](http://WWW.COACHINGRAUM-KARLSBAD.COM)

# Arbeit zwischen Antrieb und Erschöpfung

von Emilie Rabe

**W**arum Motivation über Stress, Burn-out und Bore-out entscheidet Stress gehört für viele Menschen längst zum Alltag – mit spürbaren Folgen für Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit. Auch der Stressreport 2025 der Techniker Krankenkasse (TK) zeigt, dass sich 66 Prozent der Befragten regelmäßig gestresst fühlen; mehr als die Hälfte nennt Schule, Studium oder den Beruf als Hauptursache, wobei insbesondere die Arbeitsbedingungen eine zentrale Rolle spielen. „Das Gefühl von Stress entsteht nicht ausschließlich durch ein Übermaß an Arbeit“, betont Emilie Rabe, Key-Account-Managerin der Profile Dynamics GmbH. „Faktoren wie mangelnde Wertschätzung oder geringe Gestaltungsspielräume führen ebenso zu Antriebslosigkeit, was dauerhafte Anspannung und mögliche gesundheitliche Folgen nach sich zieht.“ Freude und Motivation im Arbeitsalltag hingegen reduzieren häufig das Stressempfinden und steigern gleichzeitig die Leistungsbereitschaft. Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Stress als eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts und sieht ihn als mitverantwortlich für einen Großteil stressbedingter Erkrankungen. Umso entscheidender ist ein genauer Blick auf die Ursachen – und auf wirksame Formen der Prävention.

## Warum Stress nicht nur aus Überlastung entsteht

Hält Stress über längere Zeit an, kann er in einen Burn-out münden. Die-

ser ist gekennzeichnet durch emotionale Erschöpfung, innere Distanz zur Arbeit und einen deutlichen Leistungsabfall. „Zu Beginn bringen viele Betroffene ein hohes Maß an Engagement und Motivation mit“, erklärt Emilia Rabe. „Ein dauerhaftes Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und verfügbaren Ressourcen reduziert die Motivation und führt schleichend zu erhöhter Reizbarkeit und depressiven Verstimmungen.“ Weniger sichtbar, aber nicht minder belastend, ist das sogenannte Bore-out. Es entsteht durch anhaltende Unterforderung, daraus resultierende Langeweile. Betroffene fühlen sich innerlich leer, wenig gebraucht und zweifeln zunehmend am Wert ihrer Tätigkeit. „Im Gegensatz zum Burn-out haben die Betroffenen grundsätzlich wenig Motivation und Leistungsanreize, da sie die Aufgaben unter anderem als zu gering und monoton wahrnehmen“, erläutert die Expertin für Motivationsanalyse und Zusammenarbeit. „Dadurch fühlen sie sich schnell nutzlos und hinterfragen den Sinn der Tätigkeit.“ Diese negativen Emotionen erhöhen die innere, psychische Anspannung, sodass der Stresshormonspiegel steigt – auch wenn die Arbeitsmenge gering ist. Beide Phänomene zeigen: Entscheidend ist nicht die Menge der Arbeit, sondern die Passung von persönlicher Motivation, Aufgabe und Umfeld.

## Wertschätzung, Sinn und Selbstwirksamkeit als Schutzfaktoren

Aufgrund des gesundheitlichen Risikos, das durch lang anhaltende An-

spannung entstehen kann, empfehlen sich vorbeugende Maßnahmen. Auf persönlicher Ebene können Ausgleich, Bewegung, soziale Kontakte und bewusste Erholungsphasen helfen, Stress abzubauen. Gleichzeitig tragen Unternehmen eine zentrale Verantwortung in der Stressprävention, indem sie gezielt auf die individuellen Leistungsantriebe ihrer Mitarbeitenden eingehen. Dies stärkt zum einen das Wertschätzungsgefühl und erhöht zum anderen die Leistungsbereitschaft. „Wenn beispielsweise einem kreativen Mitarbeiter mehr Freiraum im Denken und Handeln gegeben wird, anstatt ihn durch strikte Regelungen einzuzengen, hat das mehrere Vorteile“, so die Mentorin für Führungskräfte und HR-Profis. „Neben erhöhter Motivation und Produktivität trägt dies auch zur Stressreduktion bei.“ Ein Arbeitsplatz, der Sinnhaftigkeit und Freude vermittelt, senkt das Risiko für Burn- oder Bore-out, da Strukturen, die zur intrinsischen Motivation passen, ein gesundes Arbeitsklima fördern.

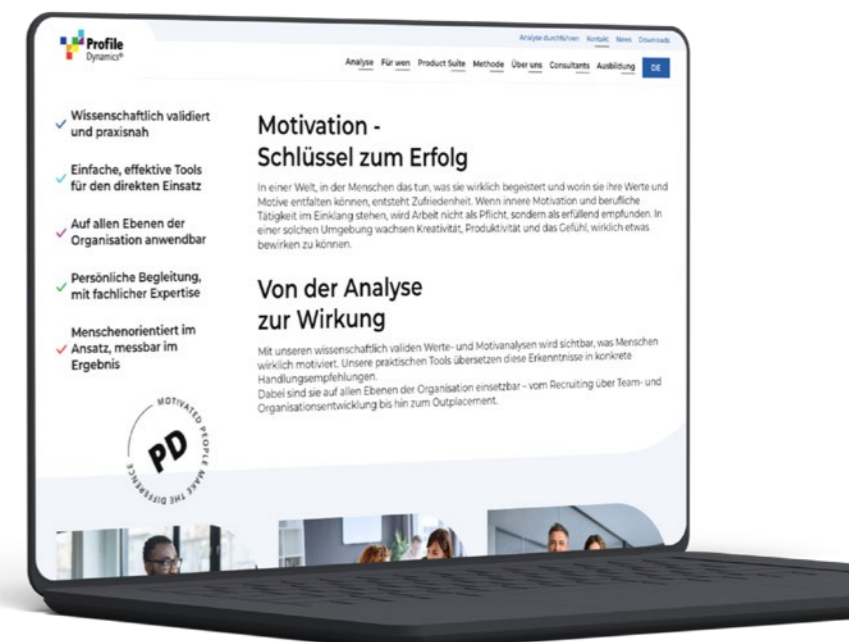
## Intrinsische Motivation erkennen und gezielt nutzen

Um Stress langfristig vorzubeugen, lohnt sich der Blick auf individuelle Antriebsmuster. „Hier bietet sich eine Motivanalyse an, denn diese zeigt auf, was Menschen Energie gibt und was sie belastet“, empfiehlt Emilie Rabe. „So gewinnen Arbeitgeber und HR-Verantwortliche wichtige Erkenntnisse darüber, welche bisherigen Arbeitsstrukturen einzelne Mitarbeitende besonders unter Stress gesetzt und dadurch demotiviert haben.“ Auf dieser Basis lassen sich Aufgaben, Rollen oder Rahmenbedingungen gezielt anpassen. Wichtig bleibt jedoch: Hohe Motivation darf nicht als Einladung zu permanenter Mehrbelastung verstanden werden. Ohne klare Grenzen kann auch engagiertes Arbeiten in dauerhafte Ermüdung oder sogar ein Burn-out münden. Nachhaltige Stressprävention bedeutet daher, Motivation, Arbeitsmenge und Regeneration in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen. Neben der langfristigen Mitarbeiterbindung stellt das bewusste Erkennen und Fördern der intrinsischen Motivation der Mitarbeitenden eine wirksame und nachhaltige Methode der Stressprävention dar.

Weitere Informationen unter [www.profiledynamics.com](http://www.profiledynamics.com)

## Kurzprofil

Profile Dynamics ist seit über 20 Jahren ein international geführtes Unternehmen, das sich auf wissenschaftlich fundierte Motivations- und Persönlichkeitsdiagnostik spezialisiert hat. Gegründet wurde es 2005 von Hans de Jong und Wilma Kuipers in den Niederlanden. 2013 erfolgte die Expansion in den deutschen Markt mit der Gründung der Profile Dynamics GmbH in Lüneburg. Geführt von Robert Siegers, konzentriert sich der deutsche Standort auf Beratung, Trainings- und Zertifizierungsangebote sowie die professionelle Anwendung des Tools durch Unternehmen, Coaches, Trainer und HR-Experten. Auf der Grundlage des validierten Analyse- und Motivationsverfahrens unterstützt Profile Dynamics dabei, zunächst unsichtbare Merkmale wie innere Antriebs- und Motivationsmuster zu entlarven und anschließend effektiv in Organisations- und Personalprozesse einzubinden. Das Unternehmen entwickelt und validiert seine diagnostischen Verfahren kontinuierlich weiter, bildet Fachkräfte aus und begleitet Organisationen unter anderem in den Bereichen Teamentwicklung, Führung, Motivation, Zusammenarbeit und Veränderungsprozesse.



# Empowerment: Als Expertin oder weibliche Führungskraft andere Frauen stärken

von Barbara Liebermeister

**F**rauen sehen sich insbesondere in männerdominierten Branchen und Berufen oft noch mit zahlreichen Karriere-Hindernissen konfrontiert. Diese zu überwinden, erfordert auch eine gemeinsame Kraftanstrengung der Frauen.

In den zurückliegenden Jahren hat sich aus Frauensicht im Gros der Unternehmen vieles zum Positiven gewandelt. Dessen ungeachtet erleben Frauen es im Berufsleben noch oft, dass sie sich – insbesondere in männerdominierten Branchen und Berufen – stärker behaupten müssen als ihre männlichen Kollegen, um die gleiche Anerkennung zu erfahren und dieselben Aufstiegschancen zu haben.

Frauen, die es bereits geschafft haben und in ihren Unternehmen eine exponierte Position als Spezialistin oder Führungskraft innehaben, spielen beim Verändern dieser Situation eine zentrale Rolle, denn: Sie können andere Frauen bei ihrer Entwicklung unterstützen – fachlich, persönlich und strategisch.

## Die Herausforderungen erkennen und benennen

Frauen sehen sich in der Arbeitswelt oft mit folgenden strukturellen und kulturellen Barrieren konfrontiert:

- Unbewusste Vorurteile (Unconscious Bias): Frauen werden häufig als weniger durchsetzungsstark sowie risiko- und technikaffin

wahrgenommen (selbst, wenn sie einen Abschluss an einer technischen Universität erworben haben). Das wirkt sich negativ auf ihre Gestaltungsmöglichkeiten, ihren Karriereverlauf usw. aus.

- Fehlende Rollen-Vorbilder: In vielen Unternehmen fehlen Frauen in Top-Positionen, die zum Beispiel jüngeren Kolleginnen als Vorbilder dienen können und ihre Zuversicht stärken „Auch ich schaffe es, wenn ...“.
- Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben: In nicht wenigen Betrieben existieren zwar flexible Arbeitsmodelle und Work-Life-Balance-Konzepte auf dem Papier, ihre Wahrnehmung wird kulturell aber kaum unterstützt – insbesondere bei Personen, die in der Organisation Schlüsselpositionen innehaben.
- Netzwerkstrukturen: Viele informelle Netzwerke im Business-Bereich sind weiterhin männlich geprägt. Frauen haben deshalb oft nur einen eingeschränkten Zugang zu wichtigen Kontakten und Informationen.

Diese Hürden sollten Frauen in exponierten Positionen offen ansprechen, um in ihrem Umfeld ein Bewusstsein hierfür zu schaffen – auch damit ihre Kolleginnen die negativen Folgen hiervon nicht als eine Konsequenz persönlicher Defizite erfahren. Dies ist der erste Schritt in Richtung Veränderung.

## Mentoring – eine gezielte individuelle Unterstützung

Ein wirksames Instrument zum Empowern von Frauen ist das Mentoring – also die unterstützende Begleitung von nachrückenden Fach- und Führungskräften durch erfahrene (Kollegen und) Kolleginnen. Gute Mentorinnen

- teilen Wissen und Erfahrungen: Sie geben Einblicke in Unternehmensstrukturen, Entscheidungsprozesse und mögliche Karrierepfade.
- stärken das Selbstvertrauen: Gerade in herausfordernden Situationen hilft die Perspektive einer erfahrenen Mentorin oft, Rückschläge und Widerstände einzuordnen und sich neu zu fokussieren.
- öffnen Türen: Mentorinnen können Kontakte vermitteln, Empfehlungen aussprechen und Netzwerke zugänglich machen.

Außerdem stimulieren Mentoring-Beziehungen oft wechselseitige Lernprozesse, von denen auch die Mentorinnen profitieren – unter anderem, weil sich ihnen neue Perspektiven eröffnen, die ihren Horizont erweitern.

## Die Digitalisierung als Chance begreifen und nutzen

Die Digitalisierung eröffnet Frauen neue Möglichkeiten, sich zu vernetzen, zu lernen und sich zu positionieren:

- Online-Communities und Business-Plattformen wie LinkedIn ermöglichen den Austausch über Unternehmens- und Branchengrenzen hinweg. Frauen können dort ihre Expertise zeigen und sich wechselseitig sichtbar machen.
- Virtuelle Mentoring-Programme und Peer-Gruppen erlauben es, auch über Distanzen hinweg Wissen und Unterstützung zu teilen – besonders wertvoll ist dies in dezentral organisierten und internationalen Unternehmen.
- Digitale Weiterbildungsangebote erleichtern den Zugang zu neuem Know-how – beispielsweise zu den Themen Leadership, KI-Nutzung, Kommunikation und Selbstmanagement.

Durch eine aktive digitale Präsenz können Frauen sich stärken, gemeinsam Erfolge feiern und eine Kultur der gegenseitigen Wertschätzung in ihrem Umfeld etablieren.

## Frauenförderung als Teil der Unternehmenskultur

Individuelle Initiativen haben meist nicht die Kraft, Organisationen nachhaltig zu verändern, sofern sie nicht auf eine für Veränderungen offene Unternehmenskultur stoßen. Frauen in Führungspositionen können hier als Change-Treiber fungieren, indem sie

- Diversity-Programme mitgestalten und weiterentwickeln,
- transparente Beförderungs- und Vergütungsprozesse einfordern,
- eine inklusive Führung vorleben und
- Männer als Verbündete in dem Prozess gewinnen, Gleichstellung nicht als reines „Frauenthema“, sondern als Erfolgsfaktor von Un-

ternehmen zu begreifen.

## Mehr Frauen-Power und Solidarität im Betrieb

Frauen, die in Unternehmen eine exponierte Position und folglich auch Einfluss haben, tragen – nicht selten unbewusst und teils auch ungewollt – eine doppelte Verantwortung und zwar für den eigenen Erfolg und den anderer Frauen in ihrer Organisation.

Indem sie sich mit diesen vernetzen und sich wechselseitig inspirieren und fördern, entsteht eine Bewegung, die Strukturen verändert:

- Die Digitalisierung liefert hierfür wertvolle Tools,
- das Mentoring schafft den erforderlichen Rahmen und
- das aktive Networking die nötige Solidarität und emotionale Unterstützung.

Echte Gleichstellung kann man Organisationen nicht verordnen. Sie wächst durch das Engagement von Frauen (für sich selbst und) für andere Frauen – und die Bereitschaft von Männern, sich ihrer „Unconscious Bias“, also unbewussten Vorurteile bewusst zu werden und ihre gewohnten Reiz-Reaktionsmuster zu verändern.



Zur Autorin: Barbara Liebermeister leitet das Institut für Führungskultur im digitalen Zeitalter (IFIDZ), Wiesbaden ([www.ifidz.de](http://www.ifidz.de)). Die Managementberaterin betreibt u. a. den Podcast „Business Secrets: Warum Frauen ‚geliked‘ werden und Männern gefolgt wird“. Sie ist u.a. Autorin des Buchs „Führen mit Alpha Intelligence: Startklar für die Arbeitswelt der Zukunft“.



# Microsoft 365 im Unternehmensalltag: Wie Microlearning die digitale Transformation beschleunigt



von Florian Sandmann-Reetz und Team

**W**o war nochmal diese Funktion? „Wie ging das mit dem Planner – Kann mir jemand schnell zeigen, wie...?“ Diese Fragen kennt jede IT-Abteilung zur Genüge. Während Microsoft 365 mit nahezu grenzenlosen Möglichkeiten lockt, scheitert die Nutzung im Alltag oft an einem simplen Problem: Mitarbeitende kennen die Funktionen nicht oder haben nach der Schulung längst wieder vergessen, wo sie zu finden sind. Das Resultat? Frustrierte Teams, eine überlastete IT und eine ineffiziente Schatten-IT, in der alte und neue Tools wild durcheinander genutzt werden.

## Wissen bereitstellen statt Schulungen erzwingen

Traditionelle Schulungsansätze stoßen an ihre Grenzen. Ganztägige Seminare reißen Mitarbeitende aus dem Arbeitsfluss, das Gelernte wird vergessen, und wenn Wochen später eine Frage zu den Inhalten auftaucht, sind die Schulungsunterlagen verschwunden. Die ArtReich GmbH aus Kalletal bietet mit der „Microlearning Community“ einen Ansatz, der Wissensvermittlung neu denkt.

Die kostenlose, werbefreie Lernplattform für Microsoft 365 und Windows 11 umfasst über 800 Videos mit konkreten Tipps, 280 GB

Lernmaterial und eine wachsende Community von mehreren tausend Mitgliedern aus unterschiedlichen Branchen. Der zentrale Unterschied: Wissen wird nicht vermittelt, sondern verfügbar gemacht – genau dann, wenn es gebraucht wird.

Das didaktische Konzept: kurze, sofort anwendbare Lernhäppchen statt langer Schulungen. Mitarbeitende finden schnell Antworten auf konkrete Fragen. Die Inhalte fokussieren ausschließlich Office- und Produktivitätsthemen. Eine integrierte KI-Suche kennt alle Videos, beantwortet Fragen kontextbezogen und verweist gezielt auf passende Inhalte.

## Konkrete Vorteile für Unternehmen

Die interne IT wird spürbar entlastet, da Mitarbeitende typische Anwendungsfragen selbstständig durch gezielte Lerninhalte lösen können. Teams lernen kontinuierlich dazu und arbeiten effizienter. Durch standardisierte Best Practices entsteht eine einheitliche Wissensbasis für Microsoft 365 im gesamten Unternehmen: ein entscheidender Faktor für erfolgreiche digitale Transformation.



Besonders bemerkenswert: Die Plattform ist vollständig kostenfrei nutzbar, ohne Werbung und ohne Tracking zu Marketingzwecken. Der plattformübergreifende Zugriff ermöglicht es Mitarbeitenden, jederzeit und von allen Geräten zu lernen. Die Community sorgt für wertvollen Erfahrungsaustausch zwischen Anwendern aus unterschiedlichen Branchen. Regelmäßige Vorträge externer Expertinnen und Experten zu Office-Themen runden das Angebot ab.

## Vom Grundlagenwissen zur Expertenkompetenz

Für tiefergehendes Lernen bietet ArtReich Premium-Onlinekurse. Der „365 Masterplan“ zeigt, wie Microsoft-365-Tools optimal zusammenspielen. Viele Anwender kennen das Problem: Aufgaben landen in verschiedenen Tools, der Überblick geht verloren. Der „Masterplan“ löst dieses Chaos auf – Planner, Outlook, To Do und Loop greifen nahtlos ineinander. In 46 Praxis-Lektionen lernen Teilnehmende professionelles Aufgabenmanagement von den Grundlagen bis zur KI-Integration.

Loop wird als zentrale Schaltstelle genutzt, um Aufgaben aus Mail, Teams und Planner zu bündeln. Vordefinierte Vorlagen und KI-Unterstützung beschleunigen wiederkehrende Prozesse massiv.

Des Weiteren ist bei ArtReich aktuell in Vorbereitung: Ein umfassender Kurs zum neuen Outlook, das Microsoft sukzessive ausrollt. Damit bleiben Anwender auch bei grundlegenden Veränderungen der Office-Landschaft auf dem neuesten Stand.

## Die ArtReich-Methode: Begeisterung statt Belehrung

In über 20 Jahren mit 1.500 Seminaren und 12.000 Teilnehmenden entwickelte Gründer Florian Sandmann-Reetz ein Konzept, das Begeisterung weckt statt nur Wissen zu vermitteln.

Die Methode: Mitarbeitende lernen nachhaltig, wenn sie den Nutzen verstehen und Spaß haben. Statt trockener Theorie gibt es praxisnahe Beispiele. Unternehmen berichten von höherer Motivation und nachhaltigeren Erfolgen.

Das Leistungsspektrum reicht von strategischer Beratung über Konzeption bis zur Begleitung von Microsoft-365-Projekten, mit besonderem Fokus auf Automatisierung von Betriebsabläufen.

## Kontinuierliches Lernen als Erfolgsfaktor

Die Kombination aus kostenfreier Community und strukturierten Premium-Kursen schafft ideale Voraussetzungen für kontinuierliches Lernen. Mitarbeitende können sich punktuell oder systematisch weiterbilden.

Die Community ermöglicht horizontalen Wissensaustausch zwischen Anwendern. Dieser Peer-to-Peer-Ansatz ist wertvoll, da Kollegen oft ähnliche Herausforderungen erleben und praktische Lösungen bieten.

## Fazit: Investition in Menschen, nicht nur in Software

Exzellente Unternehmen investieren nicht nur in Software, sondern in Menschen, die ihre Tools produktiv nutzen und selbstständig dazulernen können – der entscheidende Erfolgsfaktor jeder digitalen Transformation.

Die „Microlearning Community“ bietet niedrighschwelligsten Einstieg in kontinuierliche Weiterbildung und ist dabei kostenfrei, fokussiert und praxisnah. In Zeiten des Fachkräftemangels ist eine durchdachte Lernstrategie auch wichtig für die Mitarbeiterbindung.

Die digitale Transformation ist keine rein technische Herausforderung – sie ist vor allem eine menschliche. Mit den richtigen Lernformaten wird der Change zur echten Chance.



Karriere & Bildung

Karriere & Bildung

# Vorsicht! Vielleicht „halluziniert“ Ihre KI.

von Dr. Georg Kraus



Die KI-Systeme zeigen immer mehr Eigenschaften und Fähigkeiten, die vor nicht allzu langer Zeit noch als ureigen menschlich galten. Sie reagieren (scheinbar) empathisch, sie halluzinieren ... Deshalb sollte man ihren Aussagen und Empfehlungen nicht blind vertrauen.

Die Künstliche Intelligenz imitiert immer überzeugender die menschliche Kommunikation. Systeme wie Chatbots oder generative Modelle können inzwischen nicht nur faktenbasiert argumentieren, sondern auch

- Empathie simulieren,
- Stimmungen spiegeln und
- sensibel auf emotionale Signale reagieren.

Deshalb werden die KI-Systeme, die früher als reine „Rechenmaschinen“ galten, heute zunehmend als ein Gegenüber mit Persönlichkeit empfunden.

## KI-Systeme verstehen nichts, sie rechnen

Die menschenähnliche Wirkung der Chatbots usw. verleitet ihre User oft zum Fehlschluss: Wenn sich die KI wie ein Mensch verhält, dann versteht sie auch wie ein Mensch Ereignisse, Arbeitsaufträge und Sachverhalte. Diese Schlussfolgerung ist falsch und gefährlich.

Denn neben der Fähigkeit beeindruckend realistische Dialoge zu führen, Gefühle zu spiegeln und Beratungsgespräche zu führen, haben KI-Systeme noch eine Eigenschaft mit Menschen gemeinsam: Sie können „halluzinieren“. Oder umgangssprachlich formuliert: Sie „spinnen“ zuweilen.

Das heißt, sie erzeugen zuweilen Informationen bzw. einen „Output“, die zwar auf den ersten und nicht selten sogar zweiten Blick plausibel klingt, jedoch falsch ist. Anders als bei Menschen geschieht dies aber nicht aufgrund einer überbordenden Fantasie oder Selbsttäuschung, sondern aufgrund der statistischen Mechanismen, die KI-Systemen zugrunde liegen. Der Effekt ist aber derselbe: Ein souverän vorgetragenes oder präsentiertes (Arbeits-)Ergebnis, das inhaltlich jedoch nicht stimmt.

## Warum KI-Systeme „im Bedarfsfall“ halluzinieren

Die Halluzinationen der KI-Systeme entstehen nicht durch Fehler im herkömmlichen Sinne, sondern durch das Funktionsprinzip großer Sprachmodelle. Sie erzeugen Antworten, indem sie Wort für Wort die wahrscheinlichste Fortsetzung eines Textes berechnen. Sie „wissen“ und „verstehen“ sozusagen nichts: Sie rechnen! Und:

- Je unvollständiger oder unklarer die Eingaben bzw. Prompts sind,
- je weniger Daten zu einem Sachverhalt existieren oder

je höher der Druck ist, eine kohärente Antwort zu liefern, desto wahrscheinlicher werden Elemente erfunden – auch weil KI-Systeme nicht darauf programmiert sind, im Bedarfsfall auf Prompts zu antworten:

- „Das weiß ich nicht.“ oder
- „Dafür fehlen mir die nötigen (aktuellen) Infos.“ Oder:
- „Ich bin kein Hellseher. Ich kann die Zukunft ebenso wie Sie nicht vorhersehen; ich kann nur Wahrscheinlichkeiten berechnen.“

Häufige Ursachen der KI-Halluzinationen sind

- **Datenlücken:** Wenn ein Modell zu einem Thema zu wenig Trainingsdaten hatte, generiert bzw. erfindet es fehlende Informationen.
- **Übergeneralisierung:** KI-Systeme verallgemeinern Muster – manchmal zu sehr. Aus häufigen Strukturen leiten sie vermeintlich logische, jedoch nicht selten unzutreffende Aussagen ab.
- **Mehrdeutige oder schlechte Prompts:** Wenn die User-Eingaben mehrdeutig sind, entscheidet sich das Modell für die wahrscheinlichste, jedoch nicht unbedingt richtige Interpretation.
- **Zwang zur Kohärenz:** Sprachmodelle sind darauf optimiert, flüssige und konsistente Texte zu erzeugen – im Bedarfsfall auch auf Kosten der Wahrheit.

## Bekannte reale Beispiele für Halluzinationen

Dass KI-Systeme zuweilen halluzinieren, ist kein theoretisches, sondern ein reales Problem. Unter anderem folgende Beispiele hierfür haben in jüngster Vergangenheit aufgrund einer Studie der Europäischen Rundfunkunion (EBU) eine breite mediale Aufmerksamkeit erfahren:

- Der Chatbot ChatGPT behauptete noch vor Kurzem, dass Papst Franziskus noch lebe, obwohl er bereits im April 2025 verstarb.
- Microsoft Copilot wusste nicht, dass Schweden seit März 2024 im Gefolge des Ukraine-Kriegs Nato-Mitglied ist und
- Google Gemini bezeichnete die Wiederwahl von Donald Trump als US-Präsident als „möglich“, obwohl er inzwischen seit einem Jahr wieder im Amt ist.

Über solche Fehler aufgrund von Datenlücken kann man schmunzeln, weil

- fast jeder Mensch, der sich etwas für das Weltgeschehen interessiert, sie beim Lesen sofort erkennt und
- sie deshalb keine größeren Schäden verursachen können.

Doch häufig ist dies nicht der Fall. Nicht selten müssen sich sogar Experten sehr tief in den KI-Output vertiefen, um zu erkennen:

Das, was das KI-System hier schreibt oder empfiehlt, oder die Schlussfolge-

rung, die es aus den Daten zieht, ist falsch. Oder:

Hier hat das System halluziniert und einen echten Fake produziert.

## Hierfür einige reale Beispiele.

1. **Erfundene Quellenangaben:** Wissenschaftler, Forscher und ähnliche Experten berichteten immer wieder, dass Chatbots Literaturverweise oder Studien erfanden, die plausibel klingen, aber nicht existieren – inklusive gefälschter DOI-Nummern, die beim Online-Publizieren wissenschaftlicher Arbeiten verwendet werden, um diese als seriös und vertrauenswürdig zu kennzeichnen.

2. **Fiktive Gerichtsurteile:** Nicht nur in den USA reichten Rechtsanwälte schon wiederholt Schriftsätze ein, die von einer KI erstellt wurden – mitsamt ausgedachten Präzedenzfällen und erfundenen juristischen Begründungen.

3. **Erfundene biografische Daten:** Personen des öffentlichen Lebens wie Politiker, Wirtschaftsvertreter und Wissenschaftler (sowie Schauspieler und Spitzensportler) finden sich immer wieder in KI-generierten Texten mit Aussagen von ihnen aus angeblichen Interviews zitiert, die nie stattfanden; des Weiteren werden sie mit Ereignissen in Verbindung gebracht, die keinerlei Bezug zu ihnen haben.

4. **Falsche Bilderklärungen:** Bildgenerierende Systeme identifizieren und ordnen immer wieder visuelle Objekte wie Fotos falschen Kontexten und Zusammenhängen zu, weil sie ein erkanntes Muster überinterpretieren.

## Ein blindes Vertrauen in den KI-Output gefährdet Unternehmen

Die obigen Beispiele verdeutlichen: KI-Halluzinationen sind keine technischen Ausnahmen, sondern ein struktureller Bestandteil lernender Modelle – also ein Phänomen, mit dem man stets rechnen muss. Darin schlummern, wenn Unternehmen KI-Systeme zum Beispiel

- für die Analyse von Kundendaten,
- zum Recruiting,
- für das Erstellen von Marktberichten,
- für das Wissensmanagement oder strategische Forecasting nutzen, große Gefahren – nicht nur, weil den Usern häufig das nötige Fach- bzw. Expertenwissen fehlt, um KI-Bugs zu erkennen. Mindestens ebenso groß ist die Gefahr, dass sie sich aufgrund der menschenähnlichen Interaktion der Systeme dazu verleiten lassen, die Analysen, Schlussfolgerungen usw. der KI-Systeme nicht ausreichend zu hinterfragen – sei es aus Zeitmangel, Naivität oder Bequemlichkeit.

Entsprechend wichtig es, dass sich die Führungskräfte in Unternehmen sowie die Personen, die in ihnen ähnliche Entscheiderpositionen innehaben, immer wieder ins Gedächtnis rufen: Die KI beantwortet Fragen nicht, weil sie die Welt versteht, sondern weil sie Muster fortsetzt.

Deshalb sollten sich die Verantwortlichen in den Unternehmen bei ihrem Einsatz stets bewusst sein:

- **Die KI ist ein Werkzeug und kein Entscheider.** Ihr Output kann zwar ein wesentlicher Input für ihre Entscheidungen sein, er darf jedoch nie als die endgültige Wahrheit erachtet werden.
- **Falsche Informationen können große wirtschaftliche Schäden verursachen.** Von fehlerhaften Kennzahlen über falsche

Prognosen bis hin zu rechtlichen Risiken.

- **Halluzinationen sind nicht völlig vermeidbar.** Auch die nächsten Generationen der KI-Systeme werden Fehler machen – jedoch subtiler, also für uns Menschen noch schwieriger erkennbar.

## Die KI verantwortungsvoll einsetzen und nutzen

Damit Unternehmen von der KI profitieren, ohne sich den genannten Risiken auszusetzen, bedarf es für deren Nutzung klarer Regeln. Ein verantwortungsvoller Umgang mit ihr seitens ihrer Führungskräfte, Projektleiter usw. sollte sich unter anderem an folgenden Leitlinien orientieren:

1. Eine kritische Distanz bewahren

Auch wenn der KI-Output souverän klingt: Jede Information muss geprüft werden, das gebietet die Sorgfaltspflicht.

2. Die Ergebnisse verifizieren – unabhängig von der Qualität der Darstellung Die Präsentation eines KI-Outputs ist oft beeindruckend professionell. Doch Stil und Wahrheitsgehalt stehen häufig in keinem Zusammenhang. Führungskräfte müssen lernen, das eine vom anderen zu trennen.

3. Nicht als alleinige Entscheidungsgrundlage nutzen Insbesondere bei Personalfragen, Finanzentscheidungen, strategischen Analysen und im Compliance-Bereich sollten KI-Systeme nur unterstützend eingesetzt werden – nie allein.

4. Klare Prompting-Regeln etablieren

Unklare Eingaben erhöhen das Risiko von Halluzinationen. Unternehmen sollten Standards für das Formulieren von Fragen an die KI entwickeln: präzise, eindeutig und kontextreich.

5. Die Mitarbeitenden im Umgang mit der KI schulen Technische Kompetenz allein reicht nicht. Entscheidend ist das Verständnis der Funktionsweise und Grenzen der Modelle. Die Unternehmen sollten Schulungen implementieren, die das kritische Denken und die Fähigkeit, Fehler zu erkennen, stärken.

6. Prozesse der Qualitätskontrolle definieren

Je nachdem, wie sensibel der Aufgabenbereich ist, sollten mehrstufige Prüfmechanismen existieren – etwa Stichproben, Peer-Reviews oder Plausibilitätschecks anhand realer Daten.

7. Transparenz gegenüber in- und externen Kunden schaffen

Wenn KI-Systeme am Erbringen einer Leistung beteiligt sind, sollten Unternehmen dies offen kommunizieren, damit für die User Fehler leichter erkennbar und nachvollziehbar sind und Vertrauen nicht verlorengeht.

## Den KI-Einsatz reflektieren, um von ihm zu profitieren

Solche Regeln für die Nutzung der KI-Systeme werden umso wichtiger, je menschenähnlicher die Systeme werden – in ihrer Sprache, ihren Interaktionen und sogar Fehlern. Eine überzeugende, weil scheinbar in sich logische und schlüssige Darstellung darf nicht darüber hinwegtäuschen, dass KI-Systeme keine denkenden Wesen, sondern statistische Modelle sind.

Für die Entscheider in Unternehmen bzw. alle Personen, die in ihnen Schlüsselpositionen innehaben, bedeutet dies: Die Fähigkeit, zwischen einem menschlich bzw. realistisch erscheinenden Output und der Realität zu unterscheiden, wird zu einer zentralen Kompetenz von ihnen. Wer die KI klug – das heißt auch reflektiert – einsetzt, profitiert davon enorm. Wer ihr jedoch blind vertraut, setzt sein Unternehmen unnötigen Risiken aus.

# Wie Veränderung Sichtbarkeit und Wirkung schafft – ein Gedankenimpuls und Reflektionen aus dem Praxisalltag

von Anna-Lena Preitschopf

**M**anchmal kommt Veränderung ganz leise subtil auf schleichenden Sohlen, manchmal wie ein Paukenschlag, der ein Schleudertrauma zur Folge hat. Und dazwischen zeigt sich Veränderung in ihren schillerndsten Farben und unendlich vielen Facetten.

**Mein Name ist Anna-Lena und ich nehme euch heute ein Stück mit auf meine Veränderungsreise.**

Ein Tag im Spätherbst 2025. Ein LinkedIn Post. Der erste Satz: „Es gibt Momente, in denen ein Rollenbild zu bröckeln beginnt, und zwar nicht, weil jemand es angreift, sondern weil man innerlich nicht mehr hineinpasst.“ In diesem Moment war ich wie vom Donner gerührt. Das Lesen dieser Worte erweckte den tief in mir schlummernden Keim des Wunsches nach Veränderung auf einen Schlag zum Leben.

Das Ganze ging so schnell, dass ich mit meinen eigenen Gedanken kaum Schritt halten konnte, während meine Augen gierig den Inhalt des restlichen Posts aufsogen wie ein in der Wüste Umherirrender den ersten Schluck kühlen, klaren Wassers. Der Beitrag flutete meine Synapsen mit Endorphinen, als er mit folgender simplen Aussage seinen Höhepunkt erreichte: „Veränderung beginnt dort, wo man

sich selbst nicht mehr klein denkt.“<sup>1</sup>

Rückblickend kann ich sagen, dass dieser Post die Startlinie meiner persönlich-beruflichen Transformation markiert hat und die Geburtsstunde des wahrhaftigen Begreifens und Erkennens war, dass mir mein Kokon einfach zu klein geworden ist.

Diese Aussagen brachten für mich vieles in Rollen, allem voran meine eigenen Gedanken. Ich habe mich daraufhin viel, verstärkt und intensiv mit dem Thema der Rolle der Assistenz beschäftigt und bin in den Gedankenaustausch mit Gleichgesinnten gegangen. Was dabei in den Dialogen sehr deutlich wurde, ist die Tatsache, dass die Assistenzwelt geradezu prädestiniert dafür ist, sich selbst kleinzureden. Sätze wie „Ja klar, das ist doch selbstverständlich.“ oder „Natürlich hab ich das gemacht, das ist doch total normal.“ gefolgt von „Das ist doch nichts Besonderes, das kann doch jeder.“ machen genau das sichtbar. Wir sehen unsere Fähigkeiten als selbstverständlich an, als etwas, das „eben einfach da ist“.

Und genau hier beginnt der Teufelskreis: indem wir nicht selbst aktiv anerkennen, was wir leisten / worin unsere Stärken liegen und dieses Denken in unserem Auftreten und unserer Haltung unbewusst nach außen widerspiegeln, wird es auch kein Kollege und kein Vorgesetzter jemals tun – was wiederum zu unnötiger Verunsicherung

bei uns führt und dazu, dass wir uns selbst erst recht klein reden und es vermeiden uns klar sichtbar zu positionieren.

Die schlechte Nachricht ist, dass dieser Teufelskreis oft ein alt eingewachsenes Gewohnheitstier ist, weil wir es viel zu lange stillschweigend gewähren und dadurch wachsen haben lassen.

Die gute Nachricht ist, du kannst den Kreis jederzeit durchbrechen, einfach indem du dir dieses festgefahrenen Konstrukts gewahr wirst und dich aktiv dafür entscheidest, STOP! zu sagen.

**Um diese Theorie mit einem Beispiel aus der Praxis zu veranschaulichen und greifbar zu machen, möchte ich folgende Erfahrung teilen:**

Ein halbes Jahr nach dem Start in meinen jetzigen Job bat mich unsere Prüfungsausschussvorsitzende persönlich darum, ihr neues Projekt (Ausschreibung neuer Wirtschaftsprüfer) als organisatorischer Admin zu unterstützen und teilte mir ihre ersten diesbezüglichen Wünsche mit. Ich war ein wenig perplex, nahm aber selbstverständlich an, gleichermaßen unwissend, was mich dabei überhaupt erwarten würde noch welche Erwartungen an mich gestellt werden würden.

Pflichtbewusst und sorgsam erstellte ich also einen Datensharepoint, zu dem ich alle Projekt-Mitglieder einlud, erstellte eine Dokumentationsstruktur und setzte einen ersten Kick-off Termin auf. Anschließend hatte ich einen bilateralen Call mit ihr, um ihr das Aufgesetzte zu präsentieren. Natürlich habe ich das einfach gemacht, nach meinem besten Assistenten-Wissen und Gewissen, weil das doch selbstverständlich ist. Am Ende verabschiedete sich mit den Worten „Wir hören uns dann im Kick-off Termin!“. Sie sah mir meine Irritation wohl an und meinte, dass ich doch selbstverständlich an diesem Termin teilnehme, ich gehöre doch schließlich zum Team. Schlussendlich bot sie mir noch das

„Du“ an, mit der Begründung, dass ihr diese Umgangsform mit ProjektPARTNERN schlichtweg am liebsten ist und wünschte mir noch einen schönen Tag.

Danach musste ich mich kurz sortieren. Ich war verwirrt. Was war hier gerade passiert? Damals konnte ich es noch nicht so recht einordnen, doch in der Retrospektive kann ich sagen, dass mir in diesem Moment der Spiegel so deutlich vorgehalten wurde, wie noch nie zuvor in meinem bisherigen Berufsleben. Ich selbst hatte mich einmal mehr automatisch und unterbewusst kleiner gemacht, als „nur Assistenz“ gesehen, die nicht das Kaliber hat, um mit den „Erwachsenen“ an einem Tisch zu sitzen. Ich hätte mich aus völliger Gewohnheit heraus ohne mit der Wimper zu zucken selbst an den Kindertisch verwiesen.

Es folgte das Kick-off Meeting. Dann Regeltermine. Abstimmungs-Meetings und Calls. Und ich war immer dabei. Mit jedem Termin spürte ich, wie ich mir immer mehr zutraute, sich meine Haltung Stück für Stück veränderte von einem unsicheren, kleinen „Ich sage mal lieber nichts, mein Kommentar ist bestimmt zu unqualifiziert...“ zu einem selbstbewusstem „Wie sieht es aus, wenn wir den Sachverhalt aus einer anderen Perspektive beleuchten?“.

Als das Gesamtprojekt schlussendlich einige Monate später dann dem Prüfungsausschuss vorgestellt wurde, war ich ebenfalls mit in der Sitzung dabei. Am Ende bedankten sich die Prüfungsausschussvorsitzende und der verantwortliche Projektleiter vor allen Anwesenden bei mir für die professionelle Organisation und hervorragende Durchführung. Mir ist bewusst, dass meine inhaltliche Expertise in puncto Wirtschaftsprüfung ein äußerst zartes Pflänzchen ist und sicherlich nicht der ausschlaggebende Faktor des Gelingens des Projektinhalts war. Aber ohne mich wären Zeitplan, Organisation, Struktur und Koordination sehr wahrscheinlich aus dem Ruder gelaufen. Und was mit Projekten passiert, die auf einem



Fundament ohne diese vier Stützpfiler gebaut werden, brauche ich an dieser Stelle nicht zu erklären.

Hätte ich jemals gedacht, dass ich die administrative Organisationsleitung des Prozesses einer Wirtschaftsprüfer-Ausschreibung leite? Nein, definitiv nicht! Auch habe ich durch den Erfolg des Projekts keine Gehaltserhöhung bekommen oder einen neuen Titel, dafür aber etwas viel Wertvolleres: dieses Projekt hat mir dabei geholfen, mich aus meiner gewohnten Komfortzone zu bewegen und mich eine Veränderung durchmachen lassen, die mich mental von „Aber ich bin doch nur die Assistentz...“ zu „Ich bin DIE Assistentz!“ geführt hat.

Ich denke, dass in einem jeden von uns das Streben nach Veränderung tief verankert ist. Nur oftmals kommen wir gar nicht dazu, uns tiefer damit zu beschäftigen, denn so viele andere Dinge lechzen nach unserer ständigen Aufmerksamkeit: Deadlines, Termine, eine Dienstreise hier planen, ein Event dort und die Protokolle der letzten Sitzungen müssen noch geschrieben und verschickt werden, während die Agenda für die nächste bereits mit den Hufen scharrt. Was ich damit sagen will: wir sind Künstler, die Bälle jonglieren und wenn wir mit einem Ball fertig sind und ihn zurück in die Kiste werfen wollen, bekommen wir zwei neue zugeworfen. Wir jonglieren, wir koordinieren, wir antizipieren – wir funktionieren. Aber eines bleibt dabei eben oft auf der Strecke: das eigene ICH.

Jedoch dürfen wir verstehen, dass Veränderung ihre Wirkung erst dann entfalten kann, wenn du nicht nur als Zuschauer unbeteiligt daneben stehst, sondern damit beginnst, aktiv zu werden und das Beste für dich anzustreben. Und das tust du, indem du dir bewusst wirst, wer du bist, was dich antreibt, welche Stärken du hast und wohin dein Weg dich führen soll.

Zum Abschluss rufe ich noch zu einem kleinen Selbst-Experiment auf: bitte gehe zum nächsten Spiegel und blicke hinein. Schau dir selbst in die Augen, erfasse dein Gesicht, nimm dich wahr, ungestellt, so wie du gerade bist. Danach lies bitte weiter.

Lenke nun den Fokus deiner Gedanken auf das, was du heute getan hast. Hast du ein Meeting erfolgreich geleitet? Hast du deinem

Chef Themen abgenommen und ihm somit den Rücken freigehalten? Hast du einen Kollegen bei einer Herausforderung unterstützt? Was auch immer du heute getan hast, betrachte es objektiv und ohne Wertung. Du hast „nur“ E-Mails verschickt? Nein; du hast durch schriftliche Kommunikation Anweisungen gegeben, Rückfragen geklärt, Informationen verteilt, Know-how weitergeben oder Expertisen eingebracht. Du hast „nur“ Kaffee gekocht und die obligatorischen Kekse serviert? Nein; du hast ein optimales Klima geschaffen, in dem sich dein Vorgesetzter wohlfühlt und das Beste aus sich herausholen kann, während er Dialoge / Verhandlungen / Meetings führt. Du hast heute nerviges Termin-Tetris gespielt? Nein; du hast den Anliegen Dritter Raum zur Diskussion und Dialog verschafft, während du selbige in der Prioritätenliste deines Vorgesetzten eingekategorisiert und Letzterem mit dieser Vorbereitung den Rücken für andere Themen freigehalten hast. Überlege: was hast du heute noch alles geschafft, erreicht, unterstützt, auf den Weg gebracht? Nimm dir eine Minute Zeit um diese Dinge durchzugehen, zu reflektieren und um dir bewusst zu werden, welchen wertvollen, unabdingbaren Beitrag du damit heute geleistet hast. Du bist nicht einfach „nur die Assistentz“, du bist „DIE Assistentz“!

Wenn du dir das in den Kopf gerufen hast, verinnerlicht hast, dann schau auf und blicke erneut in den Spiegel und in dein Gesicht. Ich kann es zwar nicht sehen, aber ich wette darauf, dass deine Augen nun strahlender, deine Wangen rosiger und deine Haut entspannter aussieht als zuvor und genau in diesem Moment ein Lächeln deine Lippen umspielt. Spürst du diese Energie? Das ist die Kraft der Veränderung, beginnend im Kleinen, mit deinem Mindset.

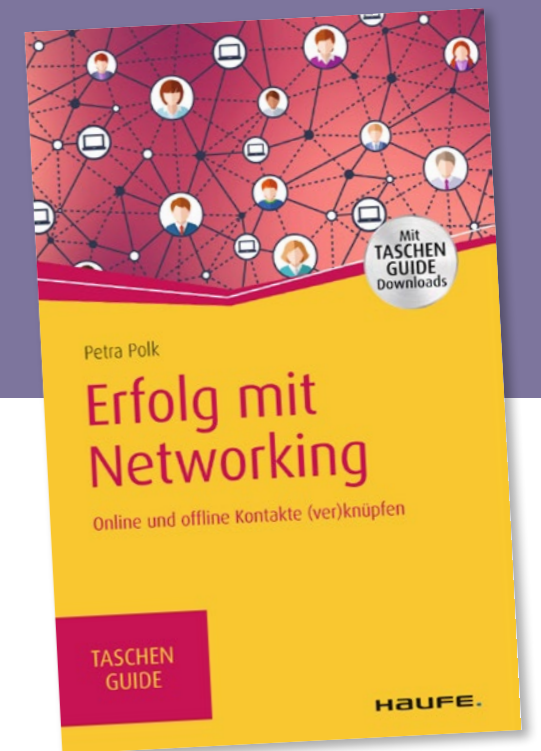
Sobald wir erkennen, dass die aus gelebter Veränderung resultierende Wirkung nicht (nur) der nächste logische Schritt, sondern die unvermeidlich daraus entstehende Konsequenz ist, sind unserem Next Level keine Grenzen mehr gesetzt. Das ist meine tiefste Überzeugung!

Anna-Lena Preitschopf arbeitet seit 2024 bei SUSS MicroTec SE als Executive Assistant des Gesamtvorstands (CEO, CFO und COO). Parallel dazu erweitert sie aktuell ihre Qualifikation durch eine einjährige berufsbegleitende Weiterbildung zur Chief of Staff.



# Was im KI-Zeitalter wirklich zählt

von Petra Polk



Unsere Welt verändert sich. Sie wird schneller, digitaler und technisch immer intelligenter. Künstliche Intelligenz unterstützt Prozesse, analysiert Daten, erleichtert Abläufe im Arbeitsalltag und ist Ihr starker Co-Pilot.

Doch je stärker Technologie wird, desto deutlicher zeigt sich: Wirklicher Fortschritt entsteht nicht allein durch Maschinen.

Denn Technik kann Informationen verarbeiten. Aber sie kann nicht vertrauen, nicht fühlen und keine echten Beziehungen gestalten.

Im KI-Zeitalter entscheidet deshalb nicht nur, was wir wissen – sondern wer wir sind und wie wir wirken.

Gerade Assistent\*innen nehmen in dieser Entwicklung eine Schlüsselrolle ein. Sie arbeiten an der Schnittstelle zwischen Organisation und Menschlichkeit, zwischen Strategie und Umsetzung, zwischen Führung und Team.

**Netzwerk – Beziehungen sind wertvoller als Reichweite**  
Erfolg entsteht selten allein.

Kontakte, Empfehlungen und echte Verbindungen bilden ein starkes

Fundament für berufliche und persönliche Entwicklung. Doch nicht die Anzahl der Kontakte zählt, sondern die Qualität der Beziehung und starken Verbindungen.

Denken Sie Netzwerk neu – nicht als Sammlung von Namen, sondern als Raum für Begegnung.

Gehen Sie offen auf Menschen zu, ohne Erwartungsdruck. Jeder neue Kontakt kann ein Impuls, eine Unterstützung oder eine wertvolle Perspektive sein.

Pflegen Sie bestehende Beziehungen mit kleinen, echten Gesten: eine kurze Nachricht, ein ehrliches Interesse oder ein wertschätzendes Gespräch.

Großzügigkeit im Denken und Weiterempfehlen schafft Vertrauen und stärkt langfristige Zusammenarbeit.

Gerade Assistent\*innen besitzen eine besondere Stärke: Sie erkennen Bedürfnisse, bevor sie ausgesprochen werden. Diese Fähigkeit wird in einer komplexen Arbeitswelt immer wichtiger.

### **Persönlichkeit – Ihre Geschichte und Erfahrungen sind wertvoll**

Technologie standardisiert Prozesse. Ihre einzigartige Persönlichkeit schafft Wirkung.

Menschen vertrauen Menschen, die authentisch sind.

Ihre Erfahrungen, Ihre Gedanken und Ihr Weg sind Teil Ihrer beruflichen Stärke. Sie müssen nicht perfekt sein, um erfolgreich zu sein. Klarheit, Haltung und Authentizität wirken oft stärker als makellose Darstellung.

Fragen Sie sich regelmäßig:

- Was gelingt mir mit Leichtigkeit?
- Was gibt mir Energie?
- Welche Erfahrungen möchte ich weitergeben?

Ihr Karriereweg muss nicht dem Weg anderer Frauen entsprechen. Erfolg ist individuell. Sinn entsteht dort, wo Ihre Fähigkeiten, Ihre Freude und Ihr Beitrag zur Welt zusammenfinden.

Wenn Hindernisse auftauchen, sind sie oft Einladungen zum Wachstum. Sie dürfen Unterstützung annehmen, Ihr Netzwerk aktivieren und mutig weitergehen.

### **Strategie und Intuition – Die Führungskombination der Zukunft**

Die moderne Arbeitswelt braucht Frauen, die Klarheit denken und Gefühl nicht ausblenden.

Strategisches Handeln bedeutet, Prioritäten bewusst zu setzen, Digitalisierung als Werkzeug zu nutzen und Entwicklungen aktiv mitzugestalten.

Intuition ist Ihr innerer Kompass. Besonders in der Assistenzarbeit erkennen viele Frauen früh, wo Kommunikation schwieriger wird oder Chancen entstehen.

Die stärkste Wirkung entsteht, wenn Kopf und Herz gemeinsam führen. Stärke bedeutet, Klarheit und Empathie zu verbinden.

### **Bewusstsein und Achtsamkeit – Innere Führung als Kompetenz**

Je komplexer die Welt wird, desto wichtiger wird Ihre innere Stabilität. Bewusstsein bedeutet, Ihre Energie zu schützen, Grenzen zu respektieren, zu setzen und bewusst zu entscheiden, wofür Sie Zeit und Kraft einsetzen.

Achtsamkeit heißt nicht, langsamer zu arbeiten. Achtsamkeit heißt, präsent zu sein.

Schaffen Sie kleine Momente der Klarheit im Alltag: einen bewussten Atemzug vor einem Gespräch, einen Moment der Sammlung vor Entscheidungen oder ein bewusstes Ja – oder Nein.

Fragen Sie sich:

- Was stärkt mich gerade?
- Was brauche ich, um gut zu arbeiten und zu leben?
- Welche Entscheidung passt zu meinem Weg?

### **Zukunft ist Menschlichkeit**

Im KI-Zeitalter geht es nicht darum, mit Maschinen zu konkurrieren. Es geht darum, das zu stärken, was Technologie nicht ersetzen kann: Vertrauen, Persönlichkeit, Intuition und Beziehungen.

- Sie sind mehr als Organisation.
- Sie sind mehr als Unterstützung.
- Sie sind Impulsgeberin für Zusammenarbeit.

Große Wirkung entsteht oft durch Klarheit, Herz und Präsenz. Denn die Zukunft braucht Frauen, die klar denken, herzlich handeln und mutig ihren eigenen Weg gehen.

**Sie müssen nicht lauter, schneller oder perfekter werden, um wertvoll zu sein – denn Ihre größte Stärke liegt dort, wo Menschlichkeit, Klarheit und Herz auf Zukunft treffen.**

Zur Autorin:

Petra Polk ist Speakerin, Autorin, Podcasterin, Bloggerin und Mentorin für Persönlichkeit, Erfolg und Erfüllung. Ihre Berufung ist Frauen zu verbinden und zu empowern.

Mehr Infos unter <https://www.petrapolk.com>



Buchempfehlung:  
„Erfolg mit Networking“

<https://amzn.to/4bbwQJ1>

# 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



Mit dem Herzen dabei.

**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



**Bundesverband  
Business Professionals e. V.**

**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, Gertraude Gaida

**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