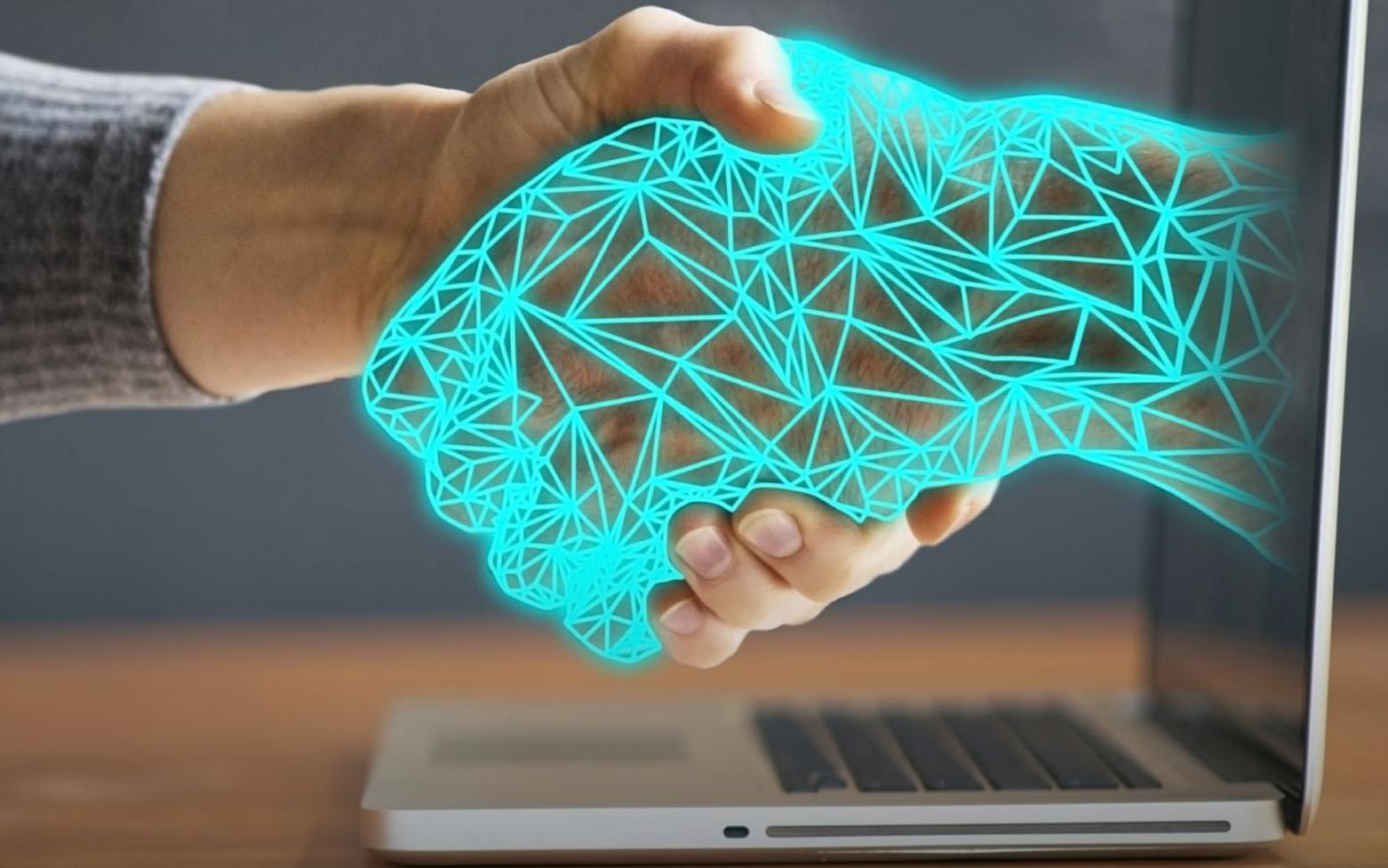


tempa³⁶⁵

DAS MAGAZIN
FÜRS OFFICE
MANAGEMENT

Keine Angst vor KI



Seite **Die Perfektionismusfalle**

15 Die stille Last der Frauen - von Eileen Jacobs

Seite **KI-Spektrum unter
der Lupe**

Wie können Unternehmen KI nutzen
und ab wann gerät sie an ihre Grenzen?

Inhalt



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

Liebe Leserin, lieber Leser,

Herzlich Willkommen zur neuen Ausgabe der *tempra365*. In dieser Ausgabe haben wir wieder spannende Themen für dich zusammengestellt, die dir helfen sollen, deine Arbeit effizienter und kreativer zu gestalten.

2 Editorial

Trends & Produkte

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

4 **tempra365 Leseempfehlungen**
Buchtipps für den Urlaub

bSb & mehr

7 **Interviewfragen an Bettina Harz**

9 **Der bSb stellt vor:**
Florian Sandmann-Reetz

11 **Vom Assistenten zum eigenen Chef**
von Evica Martin

Karriere & Bildung

13 **Office trifft auf KI**
von Thomas Müller

15 **Die Perfektionismusfalle – Die stille Last der Frauen**
von Eileen Jacobs

17 **Neugierde – der zu wenig beachtete Treiber für
Kreativität und Einfallsreichtum**
von Michael Kuehl-Lenjer

21 **Frust am Arbeitsplatz**
von Sören Flimm

23 **KI-Spektrum unter der Lupe**
von Cátia Kroll Taliani



Enisa Romanic
Vorsitzende des
Vorstands



Inga Berrenrath
stellvertretende
Vorsitzende



Sabine
Meyer-Reumers
Finanzvorstand



Susanne Winkler
Vorstandsmitglied



Mandy Vadász
Vorstandsmitglied



Daniel Profit
Vorstandsmitglied

Exklusiv für die Mitglieder des bSb und interessierte Gäste wird Florian Sandmann-Reetz am 12.09.2024 um 19 Uhr in der Reihe „Premium Online-Events“ mit einem Fachvortrag sein Wissen zum Thema OneNote weitergeben. OneNote ist ein digitales Notizbuch, das dir erlaubt, Notizen, Bilder, Audioaufnahmen, Links und vieles mehr zu organisieren und zu teilen. Erfahre, wie du OneNote optimal nutzen kannst, um deine Projekte zu planen, deine Termine zu verwalten und deine Ideen festzuhalten. Melde dich rechtzeitig an, denn die Plätze sind begrenzt.

Bevor wir uns in die wohlverdiente Sommerpause verabschieden, möchten wir dir noch ein besonderes Interview präsentieren. Bettina Harz ist Geschäftsführerin der PersonalWert GmbH und freiberufliche Trainerin und Coachin, die sich mit dem Thema «Ruhestand» beschäftigt. In ihrem Seminar „NEUE HORIZONTE: Gestärkt und inspiriert in den Ruhestand“ gibt sie Tipps, wie du dich auf diese neue Lebensphase vorbereiten kannst. Wir haben mit ihr gesprochen, was sie dazu bewegt hat, dieses Seminar anzubieten, wie sie sich selbst auf den Ruhestand freut und was sie ihren Kolleginnen und Kollegen mit auf den Weg geben möchte.

Wenn du auf der Suche nach einer neuen Schneidemaschine für dein Büro bist, solltest du einen Blick auf unsere Produktanzeige werfen. Die Firma Dahle bietet dir hochwertige Schneidemaschinen für verschiedene Anforderungen und Formate. Ob du Papier, Fotos, Folien oder Karten schneiden willst, mit Dahle hast du immer einen präzisen Schnitt.

Unser Titelbild zeigt dir, wie die Zukunft des Büros aussehen könnte. Künstliche Intelligenz (KI) ist ein Thema, das immer mehr an Bedeutung gewinnt. Wie kann KI dir bei deiner Arbeit helfen? Welche Chancen und Risiken birgt sie? Wie kannst du dich auf die Veränderungen einstellen? In unserem Artikel: KI-Spektrum unter der Lupe geht Cátia Kroll Taliani diesen Fragen nach und zeigt dir, wie du KI für dich nutzen kannst.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Lesen und eine erholsame Sommerpause.

Liebe Grüße,

Enisa Romanic

Nice to have

Gadgets für den Alltag



- **ANTI STRESS IM BÜRO:** Mit unserem handlichen, knautschbaren Anti Stress Würfel knautscht Du Dich aus dem Stress und wirst durch 6 humorvolle Motive an Entspannung & gesunde Pausen erinnert
- **LUSTIGE MOTIVE MIT SINN:** Unser Stress Spielzeug ist nicht nur ein lustiger Büroartikel für mehr Spaß bei der Arbeit, sondern auch ein sinnvolles Büro Gadget mit Gesundheitswirkung
- **ANTI STRESS TIPPS & ANLEITUNG:** Jedes witzige Pausen-Motiv auf dem Würfel hat einen wissenschaftlichen Hintergrund und eine empfohlene Dauer. Inkl. Anleitung von Anti-Stress-Expertin
- **GESCHENKIDEE:** Der Stresswürfel kommt in einer bunten Geschenkbox als lustiges Antistress Geschenk, z.B. als Büro Geschenk, Abschiedsgeschenk, Geschenk Kollegin, Geburtstag, Lehrer Geschenk
- **60 TAGE GELD ZURÜCK:** Solltest Du mit unserem ANTI STRESS WÜRFEL nicht zufrieden sein, geben wir dir unser GLÜCKSGUT-Versprechen. Du bekommst Dein Geld zurück – bis 60 Tage nach Kauf!

Preis bei Amazon 10,99 €
ASIN: BOBYSBX687



tempra365 Leseempfehlungen

Buchtipps für den Urlaub



Reisen ist schön – vor allem wenn man wieder zu Hause ist

Müssen wir da auch noch hin?

Autor Dietmar Bittrich

Ja, Verreisen ist etwas ganz Wunderbares. Es gibt viele glückliche Momente. Zum Beispiel bei der Planung. Und natürlich im Rückblick, wenn alles überstanden ist und man wieder heil zu Hause gelandet ist. Auf der Reise selbst begegnen wir hingegen erstaunlich vielen Störungen, Ärgernissen, Unzulänglichkeiten – und lauter Menschen, auf deren Nähe man gerne verzichtet hätte. In seinen Kolumnen erzählt Dietmar Bittrich von eben diesen Erfahrungen; kenntnisreich, mit viel Witz und hohem Wiedererkennungswert.

11,00 € [DE] – 11,40 € [AT]

ISBN: 978-3-423-21788-0

Erscheinungsdatum: 22.03.2019

5. Auflage

208 Seiten



Madame le Commissaire und das geheime Dossier

Autor Pierre Martin

Ein verzwickter Fall, eine wunderbare Kommissarin und Urlaubsfeeling pur in der Provence: Im Provence-Krimi »Madame le Commissaire und das geheime Dossier« von Bestseller-Autor Pierre Martin löst Kommissarin Isabelle Bonnet ihren 11. Fall.

Im beschaulichen Fragolin in der Provence gehen die Uhren anders – normalerweise. Denn Madame le Commissaire Isabelle Bonnet erhält einen Anruf direkt aus Paris: Auf Geheiß des Polizeichefs soll sie mit ihrem Assistenten Apollinaire den Einbruch in eine Ferien-Villa bei Gassin in den Hügeln hinter Saint Tropez untersuchen. Nur seit wann kümmert sich der Polizeichef persönlich um Einbrüche?

Gabriel Roquefort, der Besitzer der Villa und Staatssekretär des Außenministeriums, lässt sich dann auch eine Weile bitten, bevor er mit der ganzen Wahrheit herausrückt: Bei ihm wurden nicht nur diverse Wertgegenstände gestohlen, sondern auch eine Mappe mit einem geheimen Dossier – die er eigentlich gar nicht aus seinem Büro hätte mitnehmen dürfen. In den Händen gewöhnlicher Einbrecher würde die Mappe mit den brisanten Unterlagen wohl keine Gefahr darstellen. Was aber, wenn es die Diebe genau auf dieses Dossier abgesehen hatten? Madame le Commissaire ermittelt unter Hochdruck. Wenig später ist Roquefort tot ...

Preis 12,99 €

Erscheinungsdatum: 01.04.2024

Verlag: Droemer Knaur

Seitenzahl: 384 (Printausgabe)



© Frederike Wetzels

Windstärke 17

Nach ihrem gefeierten Debüt ›22 Bahnen‹ der neue Roman von Caroline Wahl

Ida hat nichts bei sich außer dem alten, verschrammten Hartschalenkoffer ihrer Mutter, ein paar Lieblingsklamotten und ihrem MacBook, als sie ihr Zuhause verlässt. Es ist wahrscheinlich ein Abschied für immer von der Kleinstadt, in der sie ihr ganzes bisheriges Leben verbracht hat. Im Abschiednehmen ist Ida richtig schlecht; sie hat es vor zwei Monaten nicht einmal auf die Beerdigung ihrer Mutter geschafft. Am Bahnhof sucht sie sich den Zug aus, der am weitesten wegfährt – auf keinen Fall will sie zu ihrer Schwester Tilda nach Hamburg –, und landet auf Rügen. Ohne Plan, nur mit einem großen Klumpen aus Wut, Trauer und Schuld im Bauch, streift sie über die Ostseeinsel. Und trifft schließlich auf Knut, den örtlichen Kneipenbesitzer, und seine Frau Marianne, die Ida kurzerhand bei sich aufnehmen. Zu dritt frühstücken sie jeden Morgen Aufbackbrötchen, den Tag verbringt Ida dann mit Marianne, sie walken gemeinsam durch den Wald oder spielen Skip-Bo, abends arbeitet Ida mit Knut in der »Robbe«. Und sie lernt Leif kennen, der ähnlich versehrt ist wie sie. Auf einmal ist alles ein bisschen leichter, erträglicher in Idas Leben. Bis ihre Welt kurz darauf wieder aus den Angeln gehoben wird.

Nach ihrem gefeierten Debüt ›22 Bahnen‹ erzählt Caroline Wahl in ihrem unverwechselbaren Sound nun, wie Ida es mit dem Leben aufnimmt. Ein aufwühlender, intensiver und dabei ungemein tröstlicher Roman über Töchter, Schwestern und Mütter, über vermeintliche Schuld und das Verzeihen – sich selbst und den anderen.



© Frederike Wetzels



- Seiten: 256
- Erscheinungstag: 15.05.2024
- ISBN: 978-3-8321-6841-4
- Ausstattung: Gebunden
- Abmessungen: 134 mm x 208 mm
- Preis: 24 EUR

Autorin: Caroline Wahl

Interviewfragen an Bettina Harz

Geschäftsführerin der PersonalWert GmbH und freiberufliche Trainerin und Coach

Bitte stellen Sie sich unseren Leser*innen kurz selbst vor? Wie war Ihr Werdegang?

Ich wurde 1971 als badisches Mädel in Karlsruhe geboren. Nach meiner Ausbildung zur Bankkauffrau und knapp 10 Jahren im Vertrieb eine Genossenschaftsbank wechselte ich in den HR Bereich. Meine Trainer-Karriere begann im klassischen Vertriebsstraining. Mit einer Ausbildung zur Systemischen Organisationsberaterin und zum Systemischen Coach habe ich als interner Coach und Trainerin Führungskräfte trainings entwickelt, implementiert und durchgeführt, sowie weitere Angebote zur Persönlichkeitsentwicklung gestaltet.

2009 begann ich neben meiner Tätigkeit bei der Bank, als freiberufliche Trainerin und Coach zu arbeiten. Seitdem bin ich branchenübergreifend in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Führungskräfte training, Kommunikation und Selbstmanagement tätig.

Seit 2023 bin ich neben meiner freiberuflichen Tätigkeit Geschäftsführerin der PersonalWert GmbH. Wir bieten kleinen und mittelständischen Unternehmen mit etwa 20-100 Mitarbeitenden an, deren komplettes Personalmanagement zu übernehmen. Alle Tätigkeiten, die bisher auf dem Tisch der Geschäftsführung und deren Assistenz lagen, werden von uns übernommen. Für die Geschäftsführung bedeutet das mehr Zeit für die

unternehmerischen Kernaufgaben und die strategische Ausrichtung des Unternehmens. Gleichzeitig schaffen wir durch eine digitale Personalmanagementsoftware, effiziente Personalprozesse und aktive Mitarbeiterbetreuung eine Verbesserung der Mitarbeiterzufriedenheit, stärken die Mitarbeiterbindung und festigen die Marke als attraktiver Arbeitgeber.

Welche Themen beschäftigen Sie aktuell?

Ein Thema, das mich aktuell sehr beschäftigt, sind Werte. In unsere schnelllebigen Zeit, in der sich viele Dinge ständig verändern, ist es wichtig, diesen Veränderungen offen zu begegnen, Neues zu wagen und Veränderungen als Chance zu sehen. Kontinuierliches Lernen ist dabei essentiell. Gleichzeitig sollten wir uns selbst besser kennenlernen - auch das ist eine Form des Lernens. Es ist wichtig zu wissen, welche Fähigkeiten und Ressourcen wir haben, was uns antreibt und motiviert und welche Basis wir brauchen, um glücklich, dankbar und gesund zu sein. Diese Basis sind unsere Werte. Wenn unsere Werte mit den Rollen, die wir am Arbeitsplatz und in der Familie einnehmen, im Einklang sind, erreichen wir nicht nur Höchstleistungen, sondern sind dabei auch noch gesund und glücklich.

Natürlich haben wir nicht immer ideale Bedingungen. Deshalb ist es umso wichtiger, sich dessen bewusst zu sein und Strategien zu haben,

damit umzugehen. Wir sollten Möglichkeiten suchen und finden, um Defizite auszugleichen. Wenn uns das gelingt – wunderbar. Gelingt es uns teilweise – geht das auch eine ganze Weile gut. Gelingt es uns gar nicht – dann ist es Zeit für Veränderung.

Gerade für die Transformation, die sich im Tätigkeitsfeld der Assistenz vollzieht, finde ich diese Betrachtung sehr wertvoll. Was sind meine Werte als Assistenz? Wozu möchte ich beitragen? Wofür stehe ich mit meiner Kompetenz? Welche Rolle habe ich und wie kann ich meine Werte hier leben? Indem ich diese Fragen beantworte, werde ich sichtbar und kann mein Profil als Marke positionieren.

Die Werte-Arbeit lässt sich wunderbar in jedes Einzelcoaching, in jedes Führungskräfte-Training und in jede Teamentwicklung integrieren.

Eines Ihrer aktuellen Seminarthemen ist „NEUE HORIZONTE: Gestärkt und inspiriert in den Ruhestand“ – Was hat es damit auf sich?

Unsere Kolleginnen und Kollegen, die heute in Rente und Altersteilzeit gehen sind flotte und aktive Menschen, die mitten im Leben stehen. Sie haben viele Jahre einen wertvollen Beitrag im Unternehmen geleistet und starten nun in eine neue Lebensphase.

Passend zu meinem „Werte-Thema“ kann ich diesen Schritt als Arbeitgeber wertschätzend begleiten. Ich drücke damit ein DANKE für die gemeinsame Zeit aus und wünsche den Mitarbeitenden, dass diese neue Lebensphase eine tolle Zeit wird. Um ihnen den Übergang zu erleichtern, biete ich als Arbeitgeber dieses Seminar als Teil des „Abschiedsgeschenkes“ an.

Im Seminar beschäftigen wir uns damit, was die Arbeit uns gegeben, aber auch, was sie uns genommen hat. Wir reflektieren die Bedeutung der sozialen Kontakte, die wir am Arbeitsplatz automatisch hatten. Während der Corona Pandemie haben wir alle erlebt, welche Auswirkung es hat, wenn diese plötzlich wegfallen. Auch in diesem Lebensabschnitt gibt es verschiedene Phasen, die wir durchlaufen. Wenn wir diese Phasen kennen und darauf vorbereitet sind, können wir sie als bereichernd erleben.

Das Seminar soll die Teilnehmenden unterstützen, sich auf diese neue Lebensphase vorzubereiten und sie mit Freude und Zuversicht zu gestalten. Es ist ein wertschätzender Abschluss ihrer beruflichen Laufbahn und ein motivierender Start in den (Un-) Ruhestand.

In welchen von Ihren Themen wird sich durch KI etwas verändern?

Auch wenn meine Themen sich hauptsächlich von Mensch zu Mensch abspielen, sind sie auch durch die Entwicklung von KI beeinflusst. Durch den Einsatz von KI ändern sich die Anforderungen in vielen Berufen. Es gilt, den Umgang mit den neuen Methoden zu lernen, anstatt an bisherigen Abläufen festzuhalten. Dies führt zu klassischen Changesituationen, die es erfolgreich zu bewältigen gilt, um daran zu wachsen.

In der Arbeit und Zusammenarbeit bieten uns KI Technologien viel mehr Möglichkeiten, und wir kommen schneller zu Ergebnissen. Dafür benötigen wir jedoch ein klares Prompting. Hier liegt die Herausforderung darin, unsere Erwartungshaltung im Bezug auf Umfang und Umsetzungsgeschwindigkeit anzupassen, wenn wir mit Menschen zu tun haben.

Die durch KI „gewonnene Zeit“ können wir nutzen, um uns anspruchsvolleren Tätigkeiten zu widmen. Einen Teil sollten wir allerdings auch für persönliche Gespräche nutzen, einander zuhören, miteinander lachen und uns glücklich machen. Der persönliche Austausch führt auch im Unternehmen meist zu besseren Ergebnissen, zufriedeneren Mitarbeitenden und damit am Ende auch zu erhöhter Produktivität. Ich persönlich nutze die KI bei der Erstellung neuer Workshop Konzepte, bei der Formulierung von Texten und auch ganz allgemein zur strukturierten Informationsbeschaffung. Diesen Text habe ich übrigens frei geschrieben und dann von der KI optimieren lassen.

Sie sind jetzt ein Mitglied im bSb – Was verbindet Sie mit dem bSb?

Ich bin ganz ehrlich: bis vor wenigen Wochen wusste ich nicht, dass es den bSb gibt. Ich habe eure tolle Vorstandskollegin Enisa Romanic kennengelernt, als wir vor einigen Wochen auf einer Veranstaltung gemeinsam als Trainerinnen aktiv waren. Bei einem Gläschen Wein haben wir uns sehr offen und inspirierend ausgetauscht. Dabei entstand die Idee, mich mit dem bSb zu vernetzen.

Ich liebe Menschen und ich arbeite gerne mit denen, die sich weiterentwickeln möchten. Der bSb als Verband für Office Professionals setzt sich für Entwicklung und Positionierung ein – da passen wir perfekt zusammen. Ich freue mich sehr über diese Möglichkeit und auf die gemeinsame Zusammenarbeit in der Zukunft.

Bettina Harz
Coaching

Mehr unter <https://www.harz-coaching.de/>

Der bSb stellt vor: Florian Sandmann-Reetz

Text: Dorothea Steinmetz

Florian Sandmann-Reetz ist davon überzeugt, dass jeder Mensch eine Zauberkraft hat. Die seinige ist ohne Frage seine unnachahmliche Art, Wissen zu vermitteln - sachlich und informativ, dabei aber unterhaltsam und für alle verständlich. Dies tut er im Bereich der IT-Anwendung mit Fokus auf Microsoft 365.

Als Trainer mit über 25 Jahren Erfahrung und mehr als 2.500 durchgeführten Seminaren hat er sich einen Namen als Experte für das komplette MS 365-Paket gemacht.

Dabei hat Florian es nicht nur geschafft, ein eigenes Schulungsunternehmen aufzubauen - die ArtReich GmbH - sondern auch eine beeindruckende Social Media-Präsenz.

Schon als Kind führte sein Interesse an Computern und Technik dazu, dass er in den Sommerferien kein Sport- oder Sprachtraining wählte, sondern in eine Programmierfreizeit für Kinder fuhr. Im ersten Jahr gehörte er noch zu den absoluten Anfängern, aber das Thema ließ ihn nicht mehr los. So vertiefte er sein Wissen in Eigenregie und schon im Sommer darauf konnte er dieses weitergeben und dabei seine ersten Erfahrungen im Unterrichten sammeln.

In familiärer Tradition begann er eine Ausbildung zum Versicherungskaufmann, doch auch hier ergab sich eine Gelegenheit, sein Wissen weiterzugeben. Und so war es Florian, der seine Kolleginnen und Kollegen im Umgang mit den brandneuen Laptops und den Tools von Microsoft

schulte. Dabei entdeckte er endgültig seine Leidenschaft für die Vermittlung von Wissen.

Dies führte ihn dazu, sich als Trainer selbständig zu machen und eine der erfolgreichsten Schulungsagenturen für Office-Anwendungen in Deutschland zu gründen.

Als Gründer und Geschäftsführer der ArtReich GmbH hat er es geschafft, aus dem anfänglichen Ein-Mann-Betrieb eine florierende Agentur zu machen, die nicht nur durch ihre Qualität überzeugt, sondern auch durch ihre innovative Herangehensweise an das Schulungswesen. Florian ist bekannt für seine spannenden Vorträge und effizienten Online-Kurse, die Teilnehmende nicht nur abholen und begeistern, sondern auch nachhaltig befähigen.

Seine besondere Spezialität sind knackige Impulsvorträge und Seminare mit Tipps & Tricks zu allen Programmen von Microsoft 365, in denen er auch erfahrenen Anwendern noch neue Hacks mit auf den Weg gibt.

Florians Begeisterung für das Unterrichten ist ansteckend, und er versteht es wie kein Zweiter, komplexe Inhalte so zu vermitteln, dass man innerhalb kürzester Zeit mehr lernt, als man es sonst in einer Woche tun würde. Sein Geheimnis liegt in der Kombination aus tiefgreifendem Fachwissen und der Fähigkeit, dieses Wissen auf eine Weise zu teilen, die für Aha-Effekte sorgt.

Mit dieser Zauberkraft hat er in den letzten vier Jahren eine starke Präsenz im Bereich Social Media aufgebaut. Auf Plattformen wie LinkedIn,

Instagram, TikTok und YouTube teilt er regelmäßig sein Wissen mit einer stetig wachsenden Zuhörerschaft. Seine kurzen Videos sind dabei nicht nur informativ, sondern auch unterhaltsam und zeigen, dass Lernen Spaß machen kann – immer getreu Florians Motto „Wissen wird mehr, wenn man es teilt“.

Die Idee dazu, dieses Motto auch über Social Media-Kanäle zu leben, kam Florian Sandmann-Reetz 2020 während der Corona-Pandemie. Er sah bei seinen Söhnen, wie sie auf TikTok unterwegs waren und hatte angesichts des vielfältigen Contents die Idee, dort sein eigenes Wissen zu platzieren. Nach einem langsamen Start kam das eine Video, das viral ging und seitdem steigen die Followerzahlen stetig an. Dabei wird kein Video doppelt verwendet, sondern jeder Content in seinem Büro neu aufgenommen. Dafür behält Florian alle Neuerungen in den Programmen von Microsoft im Blick und greift diese in seinen Videos auf.

Neben seiner Tätigkeit als Trainer und der Karriere als Influencer wird Florian Sandmann-Reetz auch immer öfter als Speaker gebucht. So hält er Impulsvorträge vor über 1.000 Mitarbeitenden von großen Konzernen oder berichtet bei der CONTRA auf der Main Stage darüber, wie man ein Oldschool-Business mit Hilfe von Online-Marketing skalieren kann.

Um Wissen von ganz verschiedenen Menschen noch besser teilen zu können, hat Florian zu Beginn dieses Jahres einen eigenen Podcast gelauncht. Unter dem Titel „Sandmann Sendet“ spricht er mit Trainern, Unternehmern, Influencern und anderen interessanten Gästen über Themen rund um Microsoft, Künstliche Intelligenz, Unternehmertum und die Erweiterung des eigenen Wissens. Auch in diesem Format werden Tipps & Tricks geliefert, die die Zuhörenden in ihren eigenen Arbeitsalltag übernehmen können.

Florian Sandmann-Reetz ist ein Vorbild für lebenslanges Lernen und Innovation im Bereich der digitalen Bildung. Sein Engagement und seine Hingabe haben unzähligen Menschen geholfen, ihre Fähigkeiten im Umgang mit Microsoft 365 zu verbessern und im digitalen Zeitalter erfolgreich zu sein. Er ist nicht nur ein Trainer, sondern ein wahrer Meister seines Fachs, der die Kunst der Wissensvermittlung perfektioniert hat.

Exklusiv für die Mitglieder des bSb und interessierte Gäste wird Florian Sandmann-Reetz am 12.09.2024 um 19 Uhr in der Reihe „Premium Online-Events“ mit einem Fachvortrag sein Wissen zum Thema One-Note weitergeben.

Hier finden Sie weitere Informationen <https://sandmann-reetz.de/ln/links>



SCHNEIDET
PERFEKT AB



FÜR JEDE
ANWENDUNG
DER PASSENDE
HEBELSCHNEIDER

Die neuen PRO-Modelle von Dahle: Stabil gebaut, präziser und sicherer Schnitt. Für Arbeit, Schule, Werkstatt und Studio.
www.novus-dahle.com

DAHLE
PRO

Vom Assistenten zum eigenen Chef durch die Selbständigkeit in der Rechtlichen Betreuung

von Evica Martin

Das Berufsfeld der rechtlichen Betreuung bietet Assistentinnen und Assistenten im Büromanagement eine faszinierende und lukrative Möglichkeit der Selbstständigkeit. Diese Option gewinnt in einer alternden Gesellschaft zunehmend an Bedeutung, da der Bedarf an qualifizierter Betreuung stetig wächst. Derzeit unterstützen über 17.000 Berufsbetreuer mehr als 400.000 Menschen in Deutschland, was die wachsende Relevanz und das enorme Potenzial dieses Berufsfeldes verdeutlicht, der zudem von keiner KI ersetzt werden kann. Die rechtliche Betreuung vereint soziale Verantwortung mit einem starken Business-Potenzial.

Meine eigene berufliche Reise begann als gelernte Bankkauffrau und führte mich zur Assistentin einer selbstständigen Berufsbetreuerin, wo ich wertvolle Einblicke in die vielfältigen Anforderungen und tiefen Belohnungen dieser Tätigkeit erhielt. Diese Erfahrung zeigte mir nicht nur die Komplexität der Aufgaben, sondern auch die bedeutenden Verdienstmöglichkeiten und die persönliche Erfüllung, die mit diesem Beruf verbunden sind. Diese Erkenntnisse motivierten mich, vor 15 Jahren mein eigenes Betreuungsbüro zu gründen, um diesen wichtigen Service nach meinen eigenen Vorstellungen zu gestalten. Aktuell führe ich 70 Betreuungsfälle mit der Unterstützung von 4 Assistentinnen in Münster.

Die Rolle des rechtlichen Betreuers umfasst ein breites Spektrum an Aufgaben, darunter die Verwaltung von Finanzen, die Organisation in der Gesundheitsorge und die rechtliche Vertretung in verschiedenen Angelegenheiten. Diese vielfältigen Verantwortlichkeiten erfordern ein hohes Maß an organisatorischem Geschick, Empathie und juristischem Wissen – Fähigkeiten, die Assistenten im Büromanagement bereits in ihrem beruflichen Alltag entwickelt haben.

Der Übergang zur Selbstständigkeit in der rechtlichen Betreuung ermöglicht es, das eigene Unternehmen nach persönlichen Vorstellungen zu führen und flexibel auf die Bedürfnisse der Klienten einzugehen. Als selbstständiger Betreuer kann man nicht nur die Arbeitszeiten und -bedingungen selbst bestimmen, sondern auch das eigene Team aufbauen und leiten. Diese unternehmerische Freiheit bietet eine hohe berufliche Zufriedenheit und die Möglichkeit, sein eigener Chef zu sein.

Ein weiterer bedeutender Aspekt der Tätigkeit als rechtlicher Betreuer ist die Zusammenarbeit mit Fachleuten aus verschiedenen Disziplinen wie Medizin, Recht und Sozialarbeit. Diese interdisziplinäre Kooperation ist nicht nur bereichernd, sondern hebt die Betreuer auf Augenhöhe mit anerkannten Berufsgruppen wie Ärzten, Anwälten,

AKADEMIE
ihr plus an bildung



Gesellschaft zu leisten. Die Arbeit mit Menschen, die Unterstützung in komplexen Lebenslagen benötigen, erfordert nicht nur fachliche Kompetenz, sondern auch ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen und Verantwortungsbewusstsein. Diese soziale Komponente macht den Beruf besonders erfüllend und gibt den Betreuern das Gefühl, einen echten Unterschied im Leben ihrer Klienten zu machen.

Richtern und Sozialarbeitern. Der regelmäßige Austausch mit diesen Fachleuten erweitert zudem das professionelle Netzwerk und fördert kontinuierliches Lernen und fachliche Entwicklung.

Für diejenigen, die sich für diesen beruflichen Weg entscheiden, ist eine fundierte Weiterbildung unerlässlich. Die Akademie B3 Plus bietet spezialisierte, kompakte und berufsbegleitende Webinare an, die auf die spezifischen Anforderungen der rechtlichen Betreuung zugeschnitten sind. Diese Kurse umfassen rechtliche Grundlagen, finanzielle Verwaltung und spezielle Trainings für die Betreuung von Menschen mit besonderen Bedürfnissen. Sie bieten wertvolle Ressourcen und Kenntnisse, die für die erfolgreiche Ausübung der Tätigkeit als rechtlicher Betreuer erforderlich sind.

Neben den finanziellen und beruflichen Vorteilen bietet die rechtliche Betreuung auch die Möglichkeit, einen bedeutenden Beitrag zur

Für Assistentinnen und Assistenten im Büromanagement, die eine neue berufliche Herausforderung suchen, bietet die rechtliche Betreuung eine exzellente Möglichkeit, ihre Fähigkeiten in einem bedeutungsvollen und lohnenden Kontext einzusetzen.

Abschließend möchte ich alle Mitglieder des Bundesverbands Sekretariat und Büromanagement (bSb) ermutigen, die Chancen einer Karriere in der rechtlichen Betreuung zu erkunden und die Bildungsangebote der Akademie B3+ Ihr Plus an Bildung zu nutzen. Entfalten Sie Ihr organisatorisches Talent und Ihre administrativen Fähigkeiten in einem sozialen Berufsfeld, das nicht nur für Sie persönlich, sondern auch für die Gesellschaft von großer Bedeutung ist. Werden Sie Teil eines wachsenden und wichtigen Berufsfeldes und nutzen Sie die Möglichkeit, Ihr eigenes einkommensstarkes Business zu führen.

Hier könnte Ihre Anzeige stehen!

Werbeanzeigen im **tempra** Magazin wirken! Zielgruppengenau.

Sprechen Sie uns an: bertram@bsb-office.de

b S b



Office trifft auf KI

von Thomas Müller

Künstliche Intelligenzen wie ChatGPT, Microsoft Copilot und Google Gemini sind aktuell in jeder Munde. Diese intelligenten Systeme können die Arbeit im Büro revolutionieren, indem sie eine Reihe von Vorteilen bieten. Routineaufgaben können automatisiert werden, indem die KI z.B. Texte schreibt oder diese verändert. Sie kann Kreativität und Innovation fördern, indem sie neue Ideen vorschlägt, Feedback gibt oder alternative Lösungen anbietet. Auch besitzt sie die Fähigkeit die Qualität und Zuverlässigkeit zu erhöhen, indem sie Fehler erkennt, korrigiert oder sogar vermeidet. Doch wie kann die KI konkret bei der Nutzung der täglichen Office Tools wie Word, Excel, PowerPoint, Outlook, Teams und sogar OneNote sinnvoll und sicher eingesetzt werden? Hier lernen Sie einige der cleveren Kombinationsmöglichkeiten von Microsoft Office und der Welt der KI kennen.

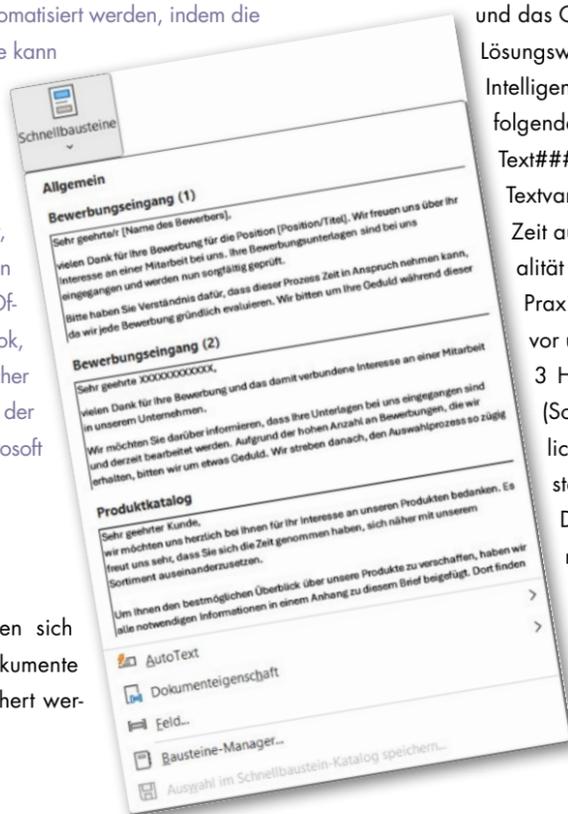
KI und Microsoft Word

Routineaufgaben in Microsoft Word lassen sich auf verschiedene Weisen vereinfachen. Dokumente können u.a. als zentrale Vorlagen gespeichert wer-

den. Individuelle Texte hingegen sind in Word als Schnellbausteine praktisch anzulegen. Diese Standardisierung führt jedoch häufig zu den immer gleichen Texten. Aus Kundensicht geht somit Individualität und das Gefühl von Wertschätzung verloren. Einen Lösungsweg bietet hier der Einsatz von künstlichen Intelligenzen. Mit Hilfe des Prompts Schreibe den folgenden Text mit gleichem Inhalt um ###Ihr Text### lassen sich schnell und einfach weitere Textvarianten entwerfen und somit in kürzester Zeit auch wieder ein höherer Grad an Individualität erreichen.

Praxistipp: In diesem Beispiel sehen Sie ### vor und hinter dem ursprünglichen Text. Diese 3 Hashtags dienen zum Trennen des Befehl (Schreibe den Text um) vom Input (ursprünglicher Text) und erleichtern der KI das Verständnis Ihres Prompts.

Die so erstellten Textalternativen können nun unter ähnlichem Namen ebenfalls als Schnellbaustein abgelegt werden. Wie in der Abbildung zu sehen, stehen nun die Varianten Bewerbungseingang (1) und Bewerbungseingang (2) zur Verfügung.



KI und Microsoft Excel

Formeln und Funktionen in Excel können oft komplex und verwirrend sein. Man muss genau wissen, wie und wo die richtigen Werte angegeben werden müssen. Auch hier kann die künstliche Intelligenz ein hilfreicher Partner sein.

Mit dem Prompt Erkläre die folgende Funktion in einfachen Worten ...

Die KI wird – wie in diesem Beispiel sichtbar – auf einfache Art und Weise den Sinn einer Formel bzw. Funktion erklären: „In einfachen Worten bedeutet das, dass die Funktion prüft, ob bestimmte Zellen leer sind oder ob der Wert in einer Zelle das Dreifache des Werts in einer anderen Zelle übersteigt, und dann entsprechend "ja" oder "nein" zurückgibt.“

Auf ähnlichem Wege lassen sich auch neue Funktionen und Wege in Excel einfach aufzeigen und umsetzen.

KI und PowerPoint

Es ist oft mühsam PowerPoint Präsentationen zu erstellen, weil es viel Zeit und Mühe erfordert die Inhalte bereitzustellen und aufzubereiten. Auch hier kann die KI eine wertvolle Unterstützung sein. Mit dem Prompt Erstelle eine stichpunktartige Präsentation mit 3 Hauptpunkten mit je 2 Unterpunkten und weiteren 2 Unterpunkten. Das Thema ist ... liefert die KI einen ersten Input. Dieser wird zusammen mit den Formatvorlagen Überschrift 1 bis Überschrift 3 in Word, den Features Folien aus Gliederung, In SmartArt konvertieren und dem Designer in PowerPoint kombiniert. So lassen sich in kürzester Zeit aussagekräftige und optisch ansprechende Präsentationen erzeugen.

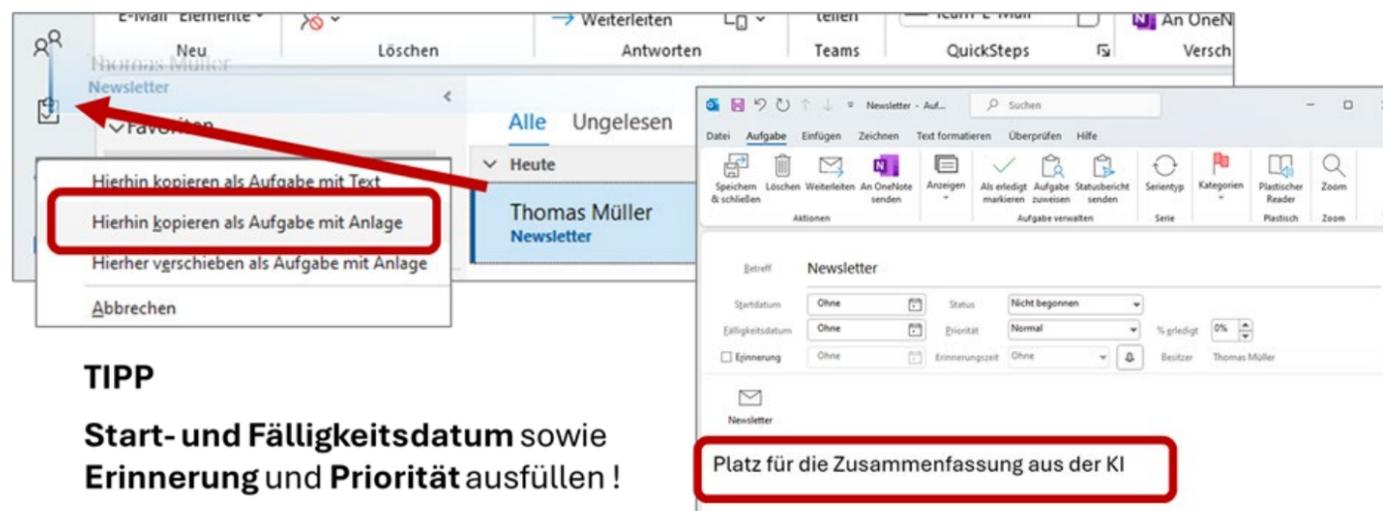
KI und Outlook

Nach einer Bitkom-Befragung liegt das bundesdeutsche Mailaufkommen bei ca. 25 bis 30 Mails pro Tag / Person. Angefangen von wichtigen Mails bis hin zu Newslettern benötigt jede Mail die entsprechend nötige Bearbeitungszeit. Mit dem Prompt Fasse die folgende Mail zusammen und erstelle eine stichpunktartige Liste der ToDo's mit Prioritäten ### Mailinhalt ### lassen sich Mails mühelos zusammenfassen. Zu beachten ist jedoch der Umgang mit sensiblen Informationen. Mindestens zwei Lösungswege sind hier denkbar: Eine Anonymisierung der Mail vor dem Prompten kann u.a. ein gutes Verfahren sein. Alternativ besteht die Möglichkeit sich mit einem Business Account im Bing Chat (Copilot) anzumelden. Bei erfolgreicher Anmeldung sollte oben rechts der Hinweis „Geschützt“ sichtbar werden. Microsoft nutzt dann keine der Daten zur Weiterentwicklung der Copilot KI. Ein sicherer Einsatz ist hiermit ebenso möglich. Zu beachten sind jedoch stets die Richtlinien im eigenen Unternehmen – sofern vorhanden.

Das Ziehen der Mail mit der rechten Maustaste auf das Aufgaben-Icon bietet nachfolgend die Möglichkeit eine Aufgabe mit Erinnerungsfunktion und ausreichend Platz für die KI-Zusammenfassung anzulegen.

Wollen Sie mehr Wissen? Besuchen Sie mich unter www.Liebblings-Lernen.de und sichern Sie sich 10% Rabatt auf die Veranstaltung „ChatGPT, Copilot und KI für Microsoft Office“.

Viel Freude mit dem Gutscheincode bSb10Prozent wünscht Thomas Müller.



TIPP

Start- und Fälligkeitsdatum sowie Erinnerung und Priorität ausfüllen !

Platz für die Zusammenfassung aus der KI

Die Perfektionismusfälle – Die stille Last der Frauen

von Eileen Jacobs

Perfektionistinnen haben alles im Griff - sie performen auf höchstem Niveau, leisten Herausragendes und geben oft über 100 Prozent. Doch was, wenn Perfektionismus für Frauen im Business eine stille und erdrückende Last ist? Auf den ersten Blick scheint es eine Stärke zu sein, doch wenn der Perfektionismus uns wie ein Kompass lenkt, bleibt uns keine Wahl. Gesunder, funktionaler Perfektionismus fördert Erfolg, doch ungesunder, dysfunktionaler Perfektionismus verhindert dies.

Perfektionismus im beruflichen Bereich

Frauen im Business sind besonders anfällig für Perfektionismus im beruflichen Bereich. Sie fühlen sich oft gezwungen, in ihrer Arbeit herausragend zu sein, um sich gegen männliche Kollegen zu behaupten und gesellschaftlichen Erwartungen zu entsprechen. Der Druck, sowohl beruflich als auch privat perfekt zu sein, kann zu erheblichem Stress und Belastungen führen.

Wenn dieser Perfektionismus der Begleiter von Frauen im Alltag ist, ist er selten zufrieden. Die innere Kritikerin flüstert ständig: „Du bist nicht gut genug. Du hast dich nicht genug bemüht.“ Die Konsequenz: Die Perfektionistin leistet noch mehr.

Ursachen und Auswirkungen

Erziehung, hohe Ansprüche durch Eltern und gesellschaftliche Erwartungen spielen eine große Rolle. Frauen sollen nicht nur beruflich erfolgreich, sondern auch perfekte Mütter, Partnerinnen, Freundinnen oder Töchter sein.

Ein weiterer Faktor ist die individuelle Neigung zum Neurotizismus. Frauen mit höherem Neurotizismus tendieren eher zum Perfektionismus, da dieses Persönlichkeitsmerkmal mit emotionaler Instabilität,

Ängstlichkeit und erhöhter Stresssensibilität verbunden ist. Untersuchungen sagen, Frauen neigen dazu und versuchen, ihre Ängste durch Kontrolle und Perfektion zu kompensieren.

Dysfunktionaler Perfektionismus kann ernsthafte gesundheitliche Probleme wie chronischen Stress, Schlaflosigkeit, Depressionen und Essstörungen verursachen. Perfektionistinnen sind anfälliger für Erschöpfung und Burnout durch Überarbeitung und mangelnde Selbstfürsorge.

Paradoxes Scheitern und starres Denken

Obwohl Perfektionistinnen oft leistungsfähig wirken, scheitern sie paradoxerweise häufiger durch Pro-

krastination und Detailverliebtheit. Sie haben Schwierigkeiten, Fehler zu akzeptieren und daraus zu lernen, was zu starrem Denken über sich selbst führt.

Das ewige schlechte Gewissen

Perfektionistinnen glauben oft, ständig hinter den Erwartungen zurückzubleiben, egal wie viel sie leisten. Das Gefühl, nie genug zu tun, egal wie viel Zeit und Energie sie investieren, dominiert. Die Konsequenz ist ein ewig schlechtes Gewissen. Dieses Gefühl der Unzulänglichkeit führt zu innerem Druck und Selbstkritik. Selbst wenn sie objektiv betrachtet hervorragende Arbeit leisten, zweifeln sie an ihren Fähigkeiten und haben das Gefühl, versagt zu haben.

Hochstapler-Syndrom: Die innere Betrügerin

Einige Perfektionistinnen neigen zum Hochstapler-Syndrom, was sich besonders beruflich zeigt. Sie glauben, ihre Erfolge seien unverdient. Dieses Syndrom verstärkt das Bedürfnis nach Perfektion aus Angst, als inkompetent und als Betrügerin entlarvt zu werden.

People Pleasing: Die Falle des Perfektionismus

Andere Perfektionistinnen neigen zum People Pleasing. Das Bedürfnis, anderen zu gefallen, verursacht enormen Stress und verstärkt ihren Perfektionismus. Aus Angst vor Ablehnung glauben sie, nur durch Perfektion Anerkennung zu verdienen, was zu ständiger Selbstkritik und dem Gefühl führt, nie gut genug zu sein.

Wege aus dem Teufelskreis:

1 Sich selbst und die eigenen Fehler akzeptieren

Es gibt jedoch Wege, um dem Teufelskreis des Perfektionismus zu entkommen. Ein wichtiger Schritt ist die Selbstakzeptanz. Frauen dürfen lernen, sich selbst und ihre Fehler zu akzeptieren und zu erkennen, dass niemand perfekt ist. Dies erfordert oft eine bewusste Entscheidung und ein gewisses Bemühen, denn Perfektionismus verschwindet nicht über Nacht.

2 Realistische Ziele setzen

Ein weiterer wichtiger Schritt ist das Setzen realistischer Ziele. Perfektionistinnen neigen dazu, sich unerreichbare Ziele zu setzen, was zu Frustration und Enttäuschung führt. Indem Perfektionistinnen lernen, realistische und erreichbare Ziele zu setzen, können sie ihren Perfektionismus in gesunde Bahnen lenken.

3 Pausen einplanen

Es ist hilfreich, sich bewusst Pausen und Auszeiten zu gönnen. Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Frauen sollten lernen, auf ihren Körper und ihre Bedürfnisse zu hören und sich selbst die Erlaubnis zu geben, Pausen zu machen und sich zu entspannen.

4 Perfektionismus als Illusion verstehen

Es ist entscheidend, dass Frauen im Business erkennen, dass Perfektion eine Illusion ist und dass Selbstakzeptanz und realistische Ziele der Schlüssel zu einem erfüllten und erfolgreichen Berufsleben sind. Indem sie lernen, sich selbst zu akzeptieren und ihre Bedürfnisse zu priorisieren, können sie den zerstörerischen Kreislauf des Perfektionismus durchbrechen und eine Karriere mit mehr Leichtigkeit und Zufriedenheit gestalten.

ENDLICH UNPERFEKT

Vom Perfektionismus zur Leichtigkeit

1. Auflage BusinessVillage 2024

ca. 220 Seiten

ISBN 978-3-86980-747-8 19,95 Euro

ISBN-PDF978-3-86980-748-5 18,95 Euro

ISBN-EPUB978-3-86980-749-2 18,95 Euro

Pressematerialien:

<http://www.businessvillage.de/1188.html>

Perfektionismus ist der schmale Grat zwischen genialer Brillanz und maximaler Überbelastung, zwischen authentischer Selbstverwirklichung und toxischer Daueroptimierung.

Doch woher kommt der Hang zum Perfektionismus? Warum sind so viele Frauen betroffen? Und wie befreit man sich aus der Perfektionismusfalle?

Eileen Jacobs gibt Antworten auf diese Fragen. Anhand bewegender Interviews und ihrer eigenen Geschichte, illustriert sie, wie Gesellschaft, soziales Umfeld und Medien Frauen in den Perfektionismus treiben. Gekonnt lotet sie die Abgründe der Perfektionismusspirale aus und illustriert Wege, sich von übertriebenem Perfektionismus zu distanzieren, um das Leben mit gesunder Leichtigkeit zu verwirklichen.

Und dazu braucht es gar nicht viel. Die ersten Schritte sind ganz einfach: Sei stark, sei mutig, sei authentisch.

Die Autorin

Eileen Jacobs verbindet Herz und Verstand. Als Business-Trainerin und Coach begleitet sie seit über zehn Jahren Menschen und Organisationen dabei, alte Konditionierungen zu sprengen und in neuer Leichtigkeit Ziele zu erreichen. Sie unterstützt Menschen dabei, nachhaltige neue Wege zu gehen und den Mut aufzubringen, authentische Gefühle zu leben und den Perfektionismus loszulassen.

Mehr unter <https://www.jacobs-coaching.de/>



Neugierde – der zu wenig beachtete Treiber für Kreativität und Einfallsreichtum

von Michael Kuehl-Lenjer

»Es gibt für mich nur eine Qualität, die mich weiterbringt, und das ist die Neugier.«

Daniel Barenboim (* 1942), argentinisch-israelischer Pianist und Dirigent

Alle Menschen kommen neugierig zur Welt. Kinder erkunden ihre Umwelt, sind lern- und wissbegierig und hungrig nach Neuem. Kinder spielen leidenschaftlich gerne. Sie wiederholen Bekanntes, ahmen es nach und erfinden Neues. Kinder sind gleichermaßen fasziniert von vertrauten und ungewöhnlichen Dingen. Das eine ist bekannt und gefahrlos und verleiht Sicherheit und Halt. Das andere, das unbekannte Neue, befriedigt das unbändige Verlangen nach Wissen. Zum Entdecken oder Spielen müssen wir Kinder nicht motivieren. Spielen ist wie alle kreativen Aktivitäten »intrinsische Lust, reines Vergnügen« (Sacks 2017).

Neugier ist stammesgeschichtlich betrachtet tief in unserem Leben verwurzelt. Das Verlangen, etwas Neues kennenzulernen, war immer die Triebfeder für außergewöhnliche Leistungen und ist eine besondere Voraussetzung für geistige Schaffenskraft. Neugier ist Wissensdurst gepaart mit der Bereitschaft, Neues zu entdecken, sich bewusst ungewohnten Situationen auszusetzen und seine Denkweise in eine andere Richtung zu lenken. Neugier ist die Grundvoraussetzung für Entdeckungen.

Neugierige sind keine Schnüffler, die in den dunklen Ecken ihrer Mitmenschen stöbern, sondern Menschen, die gerne tüfteln, wissensdurstig sind und ausgetrampelte Denkpfade verlassen.

In jedem von uns steckt schöpferisches Potenzial

Wer aktiv nach einer Lösung sucht, ist neugierig. Deshalb sind Tutorials

so beliebt, nicht weil sie Wissen vermitteln, sondern weil man nach der Lösung eines Problems sucht. Man erzeugt Neugier, indem man Informationen zurückhält und ein Geheimnis schafft. Im Marketing gehört es zu den wichtigsten Grundprinzipien, Informationen zurückzuhalten: Im September kommt das nächste große Ding! Seien Sie gespannt!

In jedem von uns steckt ein schöpferisches Potenzial. Eine große Portion an Neugier ist der Wegbereiter für Kreativität. Heutzutage wollen alle kreativ sein. Viele müssen es sogar, denn Fachwissen reicht nicht aus, um im Beruf zu bestehen. Von daher erwarten zahlreiche Unternehmen, dass Bewerber auch Einfallsreichtum, Kreativität und Schöpfergeist mitbringen.

Kreativität auf Knopfdruck? Gibt es nicht. Eine Faustregel für Geistesblitze? Existiert nicht. Den idealen Weg zu mehr kreativen Ideen? Kennt niemand.

Wir haben jedoch erlebt, dass in Phasen des gehetzten, routinierten und effizienzgetriebenen Arbeitens nicht unbedingt neue Ideen sprießen. Wir benötigen Muße und Tagträume, um auf neue Geistesblitze zu kommen. Das Ruhenetzwerk unseres Gehirns ist ein Zustand hoher Kreativität. Tagträume erleichtern kreatives Assoziieren und unterstützen uns, originelle Ideen zu entwickeln. Wenn ich in meinen Seminaren danach frage, wann die besten Ideen sprudeln, antworten viele: beim Duschen, beim Joggen und wenn wir einem Tagtraum nachhängen. Eine gute geistige Idee ist, wenn sie eine Lösung darstellt oder etwas verändert!

Druck und Stress töten Kreativität

Stellen Sie sich einmal vor, Sie sitzen entspannt an Ihrem Schreibtisch oder auf der Couch und sollen innerhalb von drei Minuten etwas völlig Neues zu einem Thema finden. Das wird nicht funktionieren, denn es ist völlig unmöglich, unter Zeitdruck etwas Neues zu kreieren. Kreativität entsteht nicht im Auf-die-Plätze-fertig-los-Modus. Unter Druck scheidet unser Ideenspeicher seine Schätze nicht preisgeben zu können. Stress steht der Kreativität häufig im Weg, wir fühlen uns bedrängt. Von Federico Fellini stammt der Satz: »Kreativität ist Intelligenz, die Spaß hat.« Und Stress und Druck bereiten keinen Spaß. Die Amygdala (Gefahrenriecher) springt bei negativen Emotionen an, das Stress-System des Körpers wird eingeschaltet und sorgt dafür, dass Unmengen Cortisol in den Blutkreislauf gelangen. Dieses Hormon signalisiert: »Achtung, Gefahr droht!« und versetzt den Organismus in einen Kampf- oder Fluchtzustand. Dass in dieser Situation der schöpferische Funke nicht zündet, ist nicht verwunderlich. Umgekehrt wird Kreativität gedrosselt, wenn wir etwa dreißig Minuten lang Geistesblitze entwickeln sollen. Kein Ideenfluss hält so lange an.

Der mentale Wiederkäufer in uns behindert geistige Offenheit

Natürlich können wir nicht unentwegt kreativ sein. Um unseren Alltag zu bewältigen, greifen wir zurück auf Routine, Angewohnheiten und gelernte Abläufe. Das spart eine Menge Energie. Wenn wir gestresst sind, betätigen wir uns als mentale Wiederkäufer, wir wälzen immer wieder die gleichen Gedanken und können uns schwer auf etwas Neues einstellen.

Sollten Ihnen einmal partout keine passenden Geistesblitze einfallen, hat es keinen Sinn, eine Lösung zu erzwingen. Arbeiten Sie an einer anderen Aufgabe oder machen Sie in der Mittagspause einen Spaziergang im Park. Um die geistige Schaffenskraft in Schwung zu bringen, könnten auch sportliche Aktivitäten geeignet sein. Studien haben gezeigt, dass Laufen unserer Kreativität Beine macht. Machen Sie es, wie Theodor Fontane schrieb: »Ruhe, Stille, Sofa und eine Tasse Tee geht über alles.«

Geistesblitze und sprudelnde Ideen sind der wichtigste Faktor für ökonomischen Erfolg – das jedenfalls ist, so das Ergebnis einer IBM-Studie, die Einschätzung von tausendfünfhundert Firmenchefs aus sechzig Ländern. Unternehmen, die nicht innovativ sind, verspielen ihre Zukunft. Kreative Leistungen und zündende Ideen zeigen insbesondere jene Menschen, die auf einen umfassenden, auch gegensätzlichen Erfahrungsschatz blicken und von daher auf Alternativen bei der Bewältigung von Herausforderungen gepolt sind.

Kreativität, also die Fähigkeit, Probleme durch schöpferische Ansätze zu lösen, ist in jedem Gehirn angelegt. Unsere Persönlichkeit ist das Ergebnis aus genetischer Veranlagung, vorgeburtlicher und frühkindlicher Prägung und die Summe unserer Erlebnisse und Erfahrungen. Es gibt keine Hinweise auf genetische Dispositionen für Kreativität.

Mit Denkmustern brechen

»Die Fähigkeit, neue Ideen zu entwickeln [...], ist eine Frage der Haltung und ob man Menschen ermutigt, die Dinge aktiv zu hinterfragen. Leider machen wir heute häufig das Gegenteil. Wir fordern, dass Menschen fehlerfrei und akkurat denken, und unterschätzen dabei, dass Kreativität immer darauf aufbaut, dass man mit Denkmustern bricht oder Denkschemata ungewohnt kombiniert. Das ist unbequem, aber der einzige Weg, um wirklich gute Ideen zu entwickeln. Konvergentes Denken kommt zwar dem menschlichen Grundbedürfnis nach Kontrolle, Ordnung und Orientierung entgegen, fördert jedoch auch Schwarz-Weiß-Denken. Mit Mustern zu brechen ist bestens dafür geeignet, neue Ideen zu finden. Musterbrecher sind keineswegs gegen alles, wie man ihnen in manchen Unternehmen vorwirft. Menschen kommen auf die Welt, ohne ein einziges Muster im Kopf zu haben. Deshalb können Menschen auch nahezu überall aufwachsen. Nach vielen Lebensjahren ist der Schädel allerdings mit unzähligen Mustern gefüllt.

Der Neurobiologe Gerald Hüther definiert Kreativität als Fähigkeit, in dem vorhandenen Wissenspool plötzlich Lösungen zu finden, wie sich Dinge auf zuvor für unmöglich gehaltene Weise verbinden. Damit dies gelingt, ist es notwendig, dem Gehirn freien Lauf zu lassen. Die Lust, Neues zu schaffen, kann sich nur entfalten, wenn sie nicht durch Normen und Richtlinien eingeschränkt. Der ehemalige Ministerpräsident von NRW Jürgen Rüttgers sagte einmal: »Bill Gates wäre in Deutschland allein deshalb gescheitert, weil nach der Baunutzungsordnung in einer Garage keine Fenster sein dürfen.« (gutezitate.com)

Die Meinung, Kreativität hat man oder eben nicht, ist falsch. Kreativität kann man lernen. Neugier und Kreativität der Mitarbeiter zu fördern, ist eine Führungsqualität, die eine richtungsweisende Grundlage für eine erfolgreiche Zukunft legt.

Neugier und Wissensdurst aktivieren das Belohnungszentrum

Der US-Neurowissenschaftler Kirk R. Daffner machte in den Neunzigerjahren einen ungewöhnlichen Test. Einer Gruppe von Rentnern zeigte er merkwürdige Zeichnungen von Tieren. Die einen waren neugierig, was die Gebilde darstellen sollten, andere interessierte sich nicht dafür. Wie der Studienleiter feststellte, waren diejenigen, die sich gleichgültig zeigten, an Demenz erkrankt. Es dürfte wenig überraschen, dass demente Patienten eine geringere Aufmerksamkeit der Welt gegenüber aufbringen. »Aber könnte der Zusammenhang auch umgekehrt gelten?«, fragte der Wissenschaftler. »Könnte es also sein, dass nicht einfach die Erkrankung die Patienten hat gleichgültig werden lassen, sondern dass sie vielmehr auch deshalb dement wurden, weil ihnen irgendwann in ihrem Leben – viele Jahre vor dem Ausbruch des Hirnleidens – die Neugier abhanden kam?« (GEO kompakt 2015)

Wollen wir etwas wissen, wird das Belohnungszentrum im Gehirn aktiviert. Und wenn wir etwas Neues gelernt haben, werden wir mit einem Glücksgefühl belohnt. Das wiederum hält jung! Sprudelnde Kreativität

und geniale Ideen entstehen also nicht in einem Superhirn, sondern sind das Resultat einer gehirngerechten, für Neues offenen Grundhaltung inklusive einer gehörigen Portion Neugier.

Was können wir tun?

#1 Sie sind nicht kreativ?

Vergessen Sie es! Vergleichen Sie sich mit sich selbst statt mit anderen! Blicken Sie auf Ihre eigenen Lernkurven. Machen Sie kleine Übungen: Kochen Sie sich eine Mahlzeit mit von Ihnen zusammengestellten Zutaten. Fehlt eine Zutat? Dann überlegen Sie sich eine Alternative! Sie wollen eine Präsentation vorführen? Die Technik spielt nicht mit. Überlegen Sie, wie Sie Ihre Kernbotschaften anders präsentieren können.

#2 Denkmuster überwinden

Überprüfen Sie eingefahrene Denkmuster und arbeiten Sie bewusst dagegen. In welchen Situationen reagieren Sie immer wieder »automatisch«, welche Handlungen passen nicht mehr in die Zeit?

#3 Wenn-dann-Regeln hinterfragen?

Wenn etwas Bestimmtes passiert, dann reagiere ich immer gleich. Hinterfragen Sie diese Reaktionen und ändern Sie sie, wenn es sinnvoll erscheint.

#4 Kreativität braucht Ruhe

Versuchen Sie nicht, unter Druck in hektischen Momenten und mal »zwischen durch« etwas Neues auszuprobieren oder kreativ zu sein.

#5 Bleiben Sie neugierig und zeigen Sie ernsthaftes Interesse an Ihrem Gesprächspartner!

Fragen Sie Menschen in Ihrer Umgebung, was sie tun. Drücken Sie Interesse an der Person aus. Verzichten Sie darauf, den Eindruck zu erwecken, dass Sie Schnüffler sind, vermeiden Sie geschlossene Fragen. Halten Sie Blickkontakt.

#6 Geistesblitze entstehen einfach so

Geistesblitze kann man nicht erzwingen, das Gehirn benötigt hierfür das Ruhenetzwerk. Aktivieren Sie Ihr Ruhenetzwerk, indem Sie nichts tun, in Tagträumen aufgehen und Ihre Gedanken fliegen lassen.



Zum Autor:

Michael Kühl-Lenjer verknüpft langjährige Vertriebs-, Führungs- und Trainingserfahrungen mit aktuellen Erkenntnissen der Gehirnforschung. Als Business-Trainer und Kommunikationsberater unterstützt er Unternehmen und Ausbildungsinstitute dabei, neurowissenschaftliche Aspekte in ihre Aus- und Weiterbildung einfließen zu lassen. Michael Kühl-Lenjer ist Mitglied in der Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement (AFNB) und bezieht seine neurobiologischen Kenntnisse direkt von Wissenschaftlern.

Leben und Lernen mit Köpfchen

Potenzial nutzen, Leichtigkeit gewinnen!

Eine Gebrauchsanleitung fürs Gehirn.

1. Auflage BusinessVillage 2024

ca. 220 Seiten

ISBN 978-3-86980-744-7

22,95 Euro

ISBN (PDF) 978-3-86980-745-4

21,95 Euro

ISBN (EPub) 978-3-86980-746-1

21,95 Euro

Mehr unter <https://www.kuehl-lenjer-training.de>

Anzeige



Schneiden perfekt ab

Hebel-Schneidemaschinen von Dahle:

Fallen im Arbeitsalltag häufig große Mengen Papier zum Zuschnitt an, sind die bewährten Hebelschneider von Dahle zuverlässige und langlebige Helfer. Einfach zu erkennen an dem typischen Blau, haben sie den optimalen Schriff für verschiedene Anforderungen. Je nach Modell verarbeiten sie Papier, Karton oder Werkstoffe – exakt, sicher und mühelos. Nun wurden die Hebel-Schneidemaschinen noch weiter perfektioniert. Das Ergebnis: erhöhte Ergonomie, mehr Bedienkomfort und besonders präzises Schneiden.

Frust am Arbeitsplatz

von Sören Flimm



Es ist leider keine Überraschungsnachricht mehr, dass immer mehr Menschen fehlende Zufriedenheit oder gar Frust am Arbeitsplatz verspüren. Studien – zum Beispiel die aktuelle Gallup-Studie – belegen im Jahr 2023 einen Rekordwert dessen. Das ist keineswegs nur ein Problem für die Betroffenen selbst, sondern auch für die Unternehmen und die gesamte Volkswirtschaft. Das Schöne an Studien ist, dass sie uns die Wahrheit – oder zumindest eine breite Meinung – in Zahlen vor Augen führen. Das Nachteilige dabei ist, dass sich durch Studien kaum jemand angesprochen fühlt, außer diejenigen, die sich persönlich darin wiederfinden. Denn würde ein Unternehmen eine solche Entwicklung bei sich verzeichnen und tatsächlich ernst nehmen, bräuchte es keine Studie, um dem entgegenzuwirken.

Der Hauptgrund für die geringe emotionale Bindung ist nach wie vor mangelnde Resonanz. Die Menschen haben zu wenig das Gefühl, dass:

- sie durch ihre Arbeit im Gesamtkontext des Unternehmens etwas bewirken oder einen Unterschied machen (Selbstwirksamkeit)
- sie in ihrem Tun und als Menschen gesehen, erkannt und verstanden werden (Wahrnehmungsgefühl)
- respektvoll und wertschätzend mit ihnen umgegangen wird (Beziehung).

Ich möchte dazu im folgenden Abschnitt aus einer konkreten Situation in einem jüngst zurückliegenden Coaching berichten.

Resonanzlosigkeit

Eine junge Dame kam zu mir ins Coaching mit der Frage nach beruflicher Veränderung. Sie hatte einen gut bezahlten Job im Marketing eines großen Food-Unternehmens. Doch irgendwie hatte sie zunehmend das Gefühl, es ginge zu viel Energie verloren. Also machten wir uns zunächst auf die Suche nach dem Leck: es lag keineswegs an der Tätigkeit an sich oder materiellen Gründen, sondern an der Art und Weise, wie in der Organisation mit ihr und im Allgemeinen miteinander umgegangen wurde. All das, was ich zuvor beschrieben habe: Resonanz-, Beziehungs- und Verbindungslosigkeit.

Der Schmerz war so groß, dass sie die Kündigung bereits vollzogen hatte. Sie wollte lieber auf der Suche nach etwas Neuem sein und ins Ungewisse gehen, als jeden Tag frustriert nach Hause zu kommen. Sie war auch schon bei einer Gründungsberatung, doch dort empfahl man ihr, anstatt ihrer Leidenschaft und persönlichen Kompetenzen zu folgen, etwas zu suchen mit dem (Zitat) „man auch wirklich Geld verdienen könne“. Wieder frustrierend: auch hier wurde sie nicht gesehen und verstanden. Also überlegten wir nun gemeinsam, was gute Schritte sind, um die Sache anzugehen. Mehr dazu im nächsten Abschnitt.

Before you leave it, manage it

Unabhängig davon, ob man kündigen will oder nicht, oder es vielleicht innerlich oder tatsächlich sogar schon getan hat: in einem ersten Schritt sollte man sich immer klar werden, woraus der Frust überhaupt entsteht – ein Bewusstsein schaffen. Ist es die Tätigkeiten an sich? Materielles oder fehlende extrinsische Motivation? Passt das, was intrinsisch bewegt nicht in den Rahmen des Unternehmens? Schlechte Führungs- oder Kollegenbeziehungen? Ein Wertekonflikt mit dem Unternehmen oder handelnden Personen? Hier war die Dame schon sehr weit, also machten wir uns in diesem Zusammenhang gemeinsam an den nächsten bzw. tiefer gehenden Schritt: Selbstreflexion. Für welche Werte stehst du ein? Wo zeigen sie sich wie? Was tust du gern? Was fällt dir leicht? Und viele mehr solcher reflexiven Fragen. Die Antworten darauf mit der aktuellen Situation abzugleichen, löst meist eine Stille der Erkenntnis aus (so erging es mir selbst vor vielen Jahren ganz persönlich). Erst danach lässt sich überlegen, ob und wie das Umfeld gestaltbar ist oder an welchen Stellen Akzeptanz dafür sorgen kann, dass natürliche Resonanzenerwartung nicht durch (bewusste oder unbewusste) Beziehungslosigkeit viel Energie kostet. Love it, change it or leave it ist zwar ein alter Hut, aber es stimmt. Ich möchte ergänzen: before you leave it, manage it. Oft ist so viel mehr möglich, als wir denken. Es muss nicht immer die Kündigung sein. Oft helfen gut vorbereitete Gespräche mit handelnden Personen, die Reflexion der eigenen Haltung oder die Akzeptanz dessen, was ist und was nicht auch schon sehr gut weiter. Meistens ist es auch so, dass es zwar Dinge gibt, die Energie ziehen oder gar Frust auslösen – gleichzeitig gibt es aber auch Dinge, die Freude machen (das hoffe ich zumindest). Oft verlieren wir dafür den Blick, wenn wir Probleme oder gar Schmerz empfinden. Es gibt also nicht die eine Antwort oder Strategie bei aufkommendem Frust am Arbeitsplatz, sondern einen systemischen und ganzheitlichen Blick auf die Situation.

Sollten auch Sie zu denjenigen gehören, die kaum noch eine emotionale Bindung zum Arbeitgeber verspüren oder gar innerlich schon gekündigt haben, machen Sie sich auf den Weg zu mehr Bewusstsein, Erkenntnis, Akzeptanz oder gar Veränderung. Für alles andere ist die vergeudete Energie zu schade. Sollten Sie (zumindest überwiegend) Freude in Ihrem Tun und ein Gefühl der Verbindung zum Arbeitgeber verspüren, schätzen Sie es – Sie gehören (zumindest laut der Studienlage) zu einer immer kleiner werdenden Minderheit. An all die Unternehmen und Organisationen da draußen: wir brauchen ein Mehr an Resonanz. Hoffen wir auf eine baldige Kehrtwende – und wir all das was nötig ist, um aktiv und passiv mehr emotionale Verbundenheit zu dem, wo wir in den Erwerbsjahren die meiste Lebenszeit verbringen, zu entwickeln.



Zum Autor:

Sören Flimm steht für mehr Resonanz in der Mensch-zu-Mensch-Beziehung. Er ist ein Experte, wenn es darum geht, Menschen zu erreichen, zu verstehen und zu bewegen. Seinen Karriereweg startete der diplomierte Betriebswirt als Führungskraft und Projektmanager in der Finanzbranche, daneben führte ihn seine Leidenschaft als Entertainer und Musicalhauptdarsteller weltweit auf Bühnen. Aus dem Zusammenspiel dieser beiden Welten versteht es der Keynote-Speaker und Trainer, Menschen wirksam und nachhaltig für zwischenmenschliche Resonanz zu inspirieren und zu gewinnen

KI-Spektrum unter der Lupe

Wie können Unternehmen KI nutzen und ab wann gerät sie an ihre Grenzen?

von Cátia Kroll Taliani

War Künstliche Intelligenz (KI) vor einigen Jahren in erster Linie als Nischenerscheinung in Science-Fiction-Filmen oder Büchern wahrnehmbar, gilt sie heute als allgegenwärtiger Teil unseres gesellschaftlichen Diskurses. Viele Branchen nutzen sie bereits: KI im Recruiting, KI beim Texten, KI in der Gestaltung – die Liste nimmt kein Ende, genauso wenig wie die dazu aufkommenden Fragen: Stößt diese Entwicklung auch an ihre Grenzen? Bis wann ist KI ethisch noch vertretbar und gerät sie bei bestimmten Themen in eine Sackgasse?

KI kann mehr als nur ChatGPT

Studierende nutzen ChatGPT als neues Google, Schüler:innen lassen ganze Aufgaben bearbeiten und selbst Streamingriesen wie Netflix & Co schlagen KI-basiert neue Filme vor. Für Unternehmen hingegen gelten andere Vorteile.

Die klassischen Vorzüge liegen auf schriftbasierten Ebenen. Texte, Social-Media-Postings oder sogar E-Mails übernehmen die KI-getriebenen Tools und sparen damit wertvolle Zeit. Zwar bedarf es stets einer Überarbeitung – dennoch ein entstandener roter Faden lässt sich nicht leugnen. Dabei kann KI mehr als das mittlerweile fast schon traditionelle ChatGPT. Davon weiß Cátia Kroll Taliani, Geschäftsführerin von Kroll Languages und Diplom-Dolmetscherin: „Selbst für das Dolmetschen entwickelten sich KI-Systeme, die mir bei meiner Arbeit helfen können.“

Sprechende KI

Stichwort Kommunikation. Internationale Konzerne oder multilinguale Unternehmen setzen ebenfalls auf KI-Systeme wie Dragon NaturallySpeaking und iTranslate zur automatischen Spracherkennung (ASR) oder für maschinelles Übersetzen. Bei Meetings und Co. übersetzt das Gesprochene sich in die Zielsprache oder Systeme wie DeepL und Google Translate helfen bei der Texterstellung. Programme trainieren per Deep-Learning-System immer weiter und verbessern sich mit jeder Nutzung.

Aus großen Mengen an Daten schöpft das digitale Gehirn die Informationen. So entwickeln sich praktisch von selbst Datenpakete, die verschiedene unternehmerische Vorteile bieten. Beispielsweise entwirft die KI ganze Kundenanalysen und lernt den Kundenstamm kennen. Schließlich danken nicht nur Sales und Marketing, sondern auch die Unternehmenskommunikation.

Dialog ohne Herz bleibt ein Monolog

Im Rahmen von Kommunikation zeigen sich allerdings auch die Grenzen des digitalen Trends. „Egal wie kompetent KI-Systeme sind oder zukünftig werden, bestimmte menschliche Eigenschaften, die dem Gesprochenen Seele verleiht, können nicht programmiert werden“, fasst Cátia zusammen.

Emotionale Intelligenz und kulturelles Verständnis gelten vor diesem

Hintergrund als die wichtigsten Punkte. Insbesondere bei diplomatischen oder sensiblen sozialen Situationen müssen Übersetzungen von Emotionalität und Kontextualisierung leben. Nuancen, Idiome, Witze, Sprichwörter und kulturelle Referenzen – all das benötigt Herz.

Sind Kommunikationsberufe ersetzbar? Nein!

Komplexe Gesprächsszenarien treten schneller auf als gedacht. In unvorhersehbaren kommunikativen Situationen reagieren Dolmetschende und passen flexibel Gesprächston oder Thema an. So erkennen und vermitteln sie beispielsweise in emotional aufgeladenen Meetings die aufkommenden Schwierigkeiten.

In vielen professionellen Kontexten, wie Produktentwicklungen, Geschäftsbeziehungen oder Unternehmensberatungen, steht Vertraulichkeit an oberster Stelle. KI-Systeme können zwar sicher gestaltet sein, rufen dennoch Bedenken hinsichtlich Datenschutzes hervor.

KI bleibt ein sich entwickelndes System und aus der Zukunft nicht mehr wegzudenken. Sie übernimmt viele unternehmensinterne Aufgaben übernehmen und erleichtert das Arbeiten. Mit bestimmten Methoden helfen Firmen sich selbst – auch in der Kommunikation. Doch ersetzen können KI-Tools die Kommunikationsberufe nicht. Weder heute, noch morgen.

Auch dem Bauchgefühl nicht blind vertrauen

Doch Vorsicht! Unserem Bauchgefühl bzw. unserer Intuition sollten wir ebenso wie den Ratschlägen und Empfehlungen im Internet nicht blind vertrauen, speziell dann, wenn wir vor der Herausforderung stehen, eventuell ganz neue Wege zu gehen, denn: Nicht jeder Gedanke ist eine „zündende Idee“. Und nicht jede Emotion ist eine zielführende Intuition. Wer sich rein auf sein Bauchgefühl verlässt, ist deshalb oft verlassen. Folglich kann der Rat nur lauten: Hören Sie zwar auf Ihre innere Stimme und schulen Sie diese, damit Sie einen inneren Kompass für „richtig“ und „falsch“ haben. Doch vertrauen Sie Ihren Emotionen nicht blind. Denn gerade, wenn es um wegweisende Weichenstellungen in unserem Leben oder Betrieb geht, ist oft auch der gesunde Menschenverstand bzw. Sachverstand gefragt. Entsprechend hilfreich ist dann oft, sich persönlich mit Experten über das Problem auszutauschen, bevor wir letztlich unsere Entscheidung treffen.

Über Kroll Languages GmbH :

Die Kroll Languages GmbH mit Sitz in Erkrath bei Düsseldorf ist eine Full-Service-Dolmetscheragentur mit B2B-Fokus. Das Unternehmen greift auf umfassende Expertise und tiefes Know-how in der Beratung, Organisation und Durchführung von Dolmetschdienstleistungen für Remote- sowie Präsenzveranstaltungen zu. Im Jahr 2002 von Diplom-Dol-



metscherin Cátia Kroll Taliani gegründet, unterstützt seit April 2023 der Vertriebsexperte Thomas Vier als Chief Growth Officer das Team. Er zeigt sich für Vertrieb, Marketing, Finanzfragen sowie den Wachstumskurs von Kroll Languages verantwortlich. Das breite Sprach-Portfolio sichert ein stetig wachsendes, international agierendes Netzwerk aus qualifizierten Dolmetscher:innen, die die Agentur auf Anfrage vermittelt. Schriftübersetzungen und umfangreiche Hub Services ergänzen das Portfolio. Der Anspruch, für jede Kundenanfrage die bestmögliche, personelle Besetzung und technische Umsetzung zu kreieren und Aufträge qualitätsgesichert durchzuführen, unterstreicht den Full-Service-Gedanken der Dolmetscheragentur.

Mehr unter: <https://www.kroll-languages.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



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



Dorint GmbH
Hotels & Resorts
Aachener Straße 1051 | 50858 Köln
Tel.: +49 221 48567-0 | Fax: +49 221 48567-148
info@dorint.com | www.dorint-tagung.com



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



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



Secretary Plus GmbH
Landsberger Straße 370 a | D-80687 München
Tel.: +49 89 56827-0 | Fax: +49 89 56827-100
info@secretary-plus.de | www.secretary-plus.de

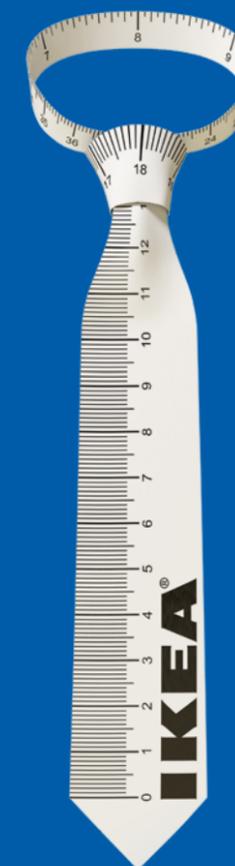


HSM GmbH + Co. KG
Austraße 1-9 | D-88699 Frickingen
Tel.: +49 7554 2100-0 | Fax: +49 7554 2100-160
info@hsm.eu | www.hsm.eu/de



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

Geschäftseinrichtung nach Maß.



Du brauchst Hilfe bei der Ausstattung deiner Geschäftsräume?
Bei IKEA findest du nicht nur die richtigen Möbel und Accessoires, sondern
auch die passenden Services speziell für dich und dein Unternehmen:
Interior Design Service, Lieferung, Montage und viele mehr.

IKEA für Unternehmen





Bundesverband Sekretariat
und Büromanagement e.V.

zukünftig



**Bundesverband
Business Professionals e.V.**

Impressum

Herausgeber:

Bundesverband Sekretariat und Büromanagement e. V. (bSb)
Kohlhöckerstraße 22, 28203 Bremen, www.bSb-office.de

Redaktion:

Isa Bertram, Cornelia Mihic, 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

Druck:

Milde Media, Bremen