

# assistenz/ heute

FÜR IHREN PERFEKTEN AUFTRITT IN SACHEN ORGANISATION, KOMMUNIKATION & SELBSTMANAGEMENT

TOP-  
THEMA

Merry  
Christmas!  
Mustertexte  
für Ihre  
Weihnachtspost  
2025

SEITE 7

## Einfach digital

Alternativen zum  
klassischen Taxi-Ruf:  
Mobilitäts-Apps helfen  
auf Kurzstrecken

SEITE 4

## Spenden statt schenken

Wie sich Unternehmen  
engagieren können  
und was es dabei  
zu beachten gilt

SEITE 6

## Eine Frage des Stils

Damit es Ihnen gelingt,  
sich bei einer indiskreten  
Frage höflich aus der  
Affäre zu ziehen

SEITE 10

## Psychologie

„Automatisches Fehler-  
Screening“: Warum uns  
die reflexhafte Fehlersuche  
nicht gut tut

SEITE 12





Dunja Schenk ist Expertin für Effizienz und war lange Assistentin auf unterschiedlichen Führungsebenen bei der Allianz Group. Als IHK-zertifizierte Trainerin und systemischer Coach unterstützt sie heute deutschlandweit namhafte Unternehmen bei der Optimierung von Arbeitsabläufen im Büro.

## Immer beliebter: Weihnachten ohne Geschenke

Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht entscheiden Sie sich in Ihrem Unternehmen oder in Ihrer Abteilung in diesem Jahr gegen Geschenke und wollen den Geldbetrag, den Sie ansonsten für Geschenke ausgegeben hätten, einer Spendenorganisation zukommen lassen? Im Zuge immer strikterer Compliance-Richtlinien ist das Annehmen geschäftlicher Geschenke in vielen Unternehmen ohnehin nicht mehr erlaubt. Und, davon ganz unabhängig: Gerade bei jüngeren Mitarbeitenden kommt eine solche Geste sehr gut an.

Wenn Sie noch kein konkretes Spendenziel haben, können Sie sich vom Deutschen Zentralinstitut für soziale Fragen (DZI) beraten lassen. Genauere Informationen dazu liefern wir Ihnen auf Seite 6. Oder Sie bitten alle Mitarbeitenden, Vorschläge einzureichen. Auf diese Weise profitieren die Vereine oder Einrichtungen, in denen Ihre Kolleginnen und Kollegen aktiv sind, von der Aktion direkt.

In Ihrem geschäftlichen Weihnachtsbrief kündigen Sie den Wunsch Ihres Unternehmens zu spenden an, oder Sie schreiben konkret, wem Ihre Spende zugedacht ist. Mustertexte dazu finden Sie in dieser Ausgabe auf Seite 11.

Herzlich Ihre

*Dunja Schenk*

Dunja Schenk  
[dunjaschenk@assistenzheute.de](mailto:dunjaschenk@assistenzheute.de)

## Nutzen Sie bereits Ihren Onlinebereich?

In Ihrem Onlinebereich können Sie auf alle Ausgaben und Arbeitshilfen von **assistenz heute** der letzten Jahre zugreifen. Dank der praktischen Suchfunktion finden Sie alle Informationen im Handumdrehen.

Loggen Sie sich jetzt ganz einfach ein!



Alle Ausgaben und Arbeitshilfen finden Sie unter  
[www.onlinebereich.workingoffice.de](http://www.onlinebereich.workingoffice.de)

## Das lesen Sie in dieser Ausgabe:

### NEWS

- Buchtipp:  
 Wie lässt sich Arbeit neu denken? **3**
- Zahl des Monats:  
 Refurbished Handys wenig gefragt **3**
- DIN 5008 in der Praxis:  
 Sammelnrede in E-Mails: Ab wie vielen Personen ist das sinnvoll? **3**
- Knigge-Talk:  
 Fremde Reviere respektieren **3**

### EINFACH DIGITAL

- Alternativen zum klassischen Taxi-Ruf: Mobilitäts-Apps helfen auf Kurzstrecken **4**

### ERFOLGSTECHNIKEN

- Spenden statt schenken **6**

### TOP-THEMA

- Weihnachtsgrüße 2025 **7**

### SIE FRAGEN – WIR ANTWORTEN

- „Wie kann ich mich bei einer indiskreten Frage höflich aus der Affäre ziehen?“ **10**

### AUF DEN PUNKT FORMULIERT

- Der perfekte Aufhänger für Ihre Weihnachtspost: Spenden statt schenken **11**

### TIPPS & IDEEN

- Zufriedenheit macht Sie stark: Immer auf Fehlersuche? **12**
- Souverän auftreten: So zeigen Sie sich selbstbewusst **12**

## BUCHTIPP

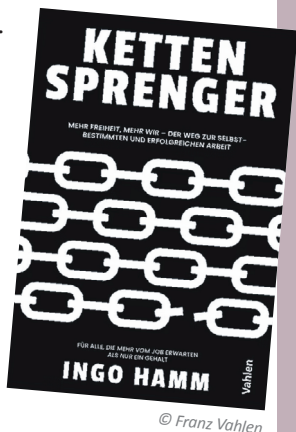
## Wie lässt sich Arbeit neu denken?

**Macht Ihr Job Sie glücklich? Oder fühlen Sie sich gefangen im Korsett veralteter Strukturen? Diese Fragen stellt der renommierte Wirtschaftspsychologe Prof. Dr. Ingo Hamm in seinem neuen Buch „Kettensprenger“.** Er nimmt die aktuelle Debatte um das Homeoffice zum Anlass, um grundlegende Überlegungen zur Zukunft unserer Arbeitswelt anzustellen: Wie wollen wir arbeiten? Wann, wo, mit wem – und vor allem: Wie viel individuelle Freiheit ist möglich, ohne dass das „Wir“ verloren geht?

Hamm zeigt auf, dass die Zukunft der Arbeit weder im reinen Homeoffice noch im klassischen Büroalltag liegt. Gefragt sind neue Formen des Teamworks, die individuelle Freiheit und ein echtes Wir-Gefühl verbinden. Basierend auf aktuellen psychologischen Erkenntnissen und seiner umfangreichen Implementierungserfahrung macht er deutlich: Erfolg entsteht heute nicht mehr durch Kontrolle, sondern durch Vertrauen, Verantwortung und kluge Zusammenarbeit.

Im Buch werden fünf sehr unterschiedliche Motivationstypen sowie vier grundlegende Führungsstile praxisnah vorgestellt – inklusive konkreter Tipps, wie Arbeitnehmende und Führungskräfte in dieser neuen Arbeitswelt erfolgreich und zufrieden agieren können.

„Kettensprenger. Mehr Freiheit, mehr Wir – der Weg zur selbstbestimmten und erfolgreichen Arbeit“, Prof. Dr. Ingo Hamm, Verlag Franz Vahlen, 2025, 280 Seiten, 16,90 Euro.



TEXT: REDAKTIONSTEAM ◀

## ZAHL DES MONATS

## Refurbished Handys wenig gefragt

**Laut einer Vodafone-Umfrage ist Deutschland beim Kauf von refurbished Smartphones Schlusslicht: Nur jeder vierte Deutsche hat schon einmal ein generalüberholtes Smartphone gekauft.**

**Zum Vergleich: Im Schnitt anderer Länder sind es 67 Prozent.** Untersucht wurden Deutschland, Großbritannien, Frankreich, Schweden und Spanien.



Positiv fällt auf: 81 Prozent der deutschen Nutzer, die schon mal ein aufbereitetes Gerät gekauft haben, planen dem Refurbished-Markt treu zu bleiben. Negativ: Mehr als die Hälfte der deutschen Nutzer (51 Prozent) behält das alte Smartphone nach dem Neukauf – meist liegt es als Reserve daheim. Nur acht Prozent der Geräte werden recycelt oder in Zahlung gegeben.

QUELLE: PRESSETEXT.DE ◀

## DIN 5008 IN DER PRAXIS

## Sammelanrede in E-Mails: Ab wie vielen Personen ist das sinnvoll?

**Die Empfehlung lautet: Bis zu drei Personen sollten Sie in Ihrem Schriftverkehr jeweils namentlich ansprechen, ab vier Empfängerinnen/Empfängern ist eine Sammelanrede besser.** Die Sammelanrede machen Sie davon abhängig, wie formell Ihr Verhältnis ist:

- Förmlich: „*Sehr geehrte Damen und Herren*“, „*Guten Tag, sehr geehrte Vorstandsmitglieder*“
- Weniger förmlich: „*Liebe Kolleginnen und Kollegen*“, „*Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter*“, „*Liebe Geschäftspartnerinnen und -partner*“, „*Liebes Team*“
- Informell: „*Hallo zusammen*“

TEXT: ALEXANDRA SIEVERS ◀

## KNIGGE-TALK

## Fremde Reviere respektieren

**Die Jagd nach einem freien Platz in den Zügen der Deutschen Bahn erinnert manchmal an die Neandertaler-Zeit. Sieger ist, wer ein „gutes Revier“ findet und es verteidigt.** Dabei ist es gerade wegen des Zusammentreffens mit Fremden auf so engem Raum wichtig, grundlegende Umgangsformen zu beachten! Grüßen Sie freundlich, nehmen Sie Blickkontakt auf und fragen Sie höflich „*Entschuldigen Sie, ist hier frei?*“, bevor Sie sich niederlassen. Damit zeigen Sie, dass Sie als neu Hinzukommender die älteren Rechte und die „Privatsphäre“ der Mitreisenden respektieren.

TEXT: ALEXANDRA SIEVERS ◀

# Alternativen zum klassischen Taxi-Ruf: Mobilitäts-Apps helfen auf Kurzstrecken

► Wer auf Geschäftsreisen flexibel sein will, muss heute nicht mehr altmodisch einem Taxi winken. Mobilitäts-Apps bieten eine bequeme digitale Lösung und eine Auswahl an Möglichkeiten – nicht nur für die berühmte letzte Meile.

Wer regelmäßig auf Dienstreisen ist, kennt das Problem. Das Hotel ist reserviert, Zug und/oder Flug sind gebucht, doch vom Bahnhof oder Flughafen möchte man schnell weiter. Wie geht das am besten?

Noch immer winken viele Menschen ein Taxi am Straßenrand heran, obwohl sich Fahrten inzwischen auch per App deutlich einfacher und zuverlässiger organisieren lassen. Auf der sogenannten „letzten Meile“ zum Geschäftstreffen, zur Veranstaltung oder zurück nach Hause entscheiden häufig mehrere Faktoren. Denn auf den letzten Metern konkurrieren oft Fragen der Schnelligkeit und Bequemlichkeit mit Fragen der Verkehrssicherheit, der Nachhaltigkeit, den Reisekosten und der Bürokratie.

Aktuelle Zahlen aus der VDR-Geschäftsreiseanalyse 2025 besagen: Für die sogenannte „letzte Meile“ dominieren Taxis, ÖPNV und Ride-Sharing. 34 Prozent der Unternehmen nutzen bei mehr als der Hälfte ihrer Anschlussmobilität Taxis. Mikromobilitätsangebote wie E-Scooter oder Leihräder bleiben eine Randerscheinung.

## Nachhaltigkeit und Flexibilität

Längst können Mobilitäts-Apps oft die Problemlöser in puncto Bürokratie, Nachhaltigkeit und hohe Reisekosten sein. Doch viele Unternehmen haben dieses Potenzial noch nicht erkannt. Dabei weiß beispielsweise Maybritt Peters, Marketing-Managerin bei Freenow für Business, dass erhobene Daten bereits die klaren Pluspunkte von Mobilitäts-Apps nachweisen.

Zum Beispiel beim Thema „Nachhaltigkeit“: *„Nachhaltigkeit ist ein zentraler Bestandteil unserer Strategie. Wir unterstützen beispielsweise unsere Taxipartner aktiv dabei, von Verbrennermotoren auf emissionsfreie Fahrzeuge umzusteigen“*, erklärt Peters. Freenow vereint über 20 Mobilitätspartner, darunter Tier, Miles, Share Now und Sixt – in einer einzigen App. Unternehmen können über einen zentralen Rahmenvertrag auf E-Scooter, E-Bikes, Carsharing, Mietwagen sowie auf rund 25 000 Taxis lokaler Zentralen zugreifen.

Auch auf Unternehmensseite beobachtet Peters ein wachsendes Umweltbewusstsein: *„Immer mehr unserer Geschäftskunden erlauben Fahrten nur noch mit unserer E-Flotte, entsprechend ihren internen Reiserichtlinien.“* Laut EU-Vorgaben müssen Unternehmen bis spätestens 2028 die CO<sub>2</sub>-Emissionen ihrer geschäftlichen Mobilität erfassen und nachweisen. Besonders für

die „letzte Meile“ sind dabei präzise Daten zu Strecke, Fahrzeugtyp und Geschwindigkeit erforderlich. Informationen, die mit Einzelbelegen kaum verlässlich zu erfassen sind.

Über den kostenlosen Business Account von Freenow lassen sich solche Reportings hingegen auf einen Blick abrufen, inklusive CO<sub>2</sub>-Emissionen und Gesamtkosten pro Fahrt. Unternehmen erhalten damit volle Transparenz über das Mobilitätsverhalten ihrer Mitarbeitenden. Peters betont: *„Nur mit dieser Datentransparenz können Firmen erkennen, wo Handlungsbedarf besteht und wie sich Emissionen und Kosten gezielt senken lassen.“*

## Carsharing leicht gemacht

Ähnliches bieten auch Apps wie zum Beispiel „Miles“. Zusammen mit Bolt bietet Miles in der Bundeshauptstadt Berlin sogar neben Carsharing und Autovermietung eine Flotte aus E-Bikes und E-Scootern an. Miles scheint preislich am günstigsten im Bereich Carsharing zu sein: Wer die App herunterlädt, zahlt für die gesamte Flotte mit diversen Autotypen 0,79 Euro je Kilometer.

Ein Nachteil ist, dass Miles im ländlichen und städtischen Raum nicht so viele verfügbare Autos zeigt, dafür ist Miles in jeder der zehn größten Städte Deutschlands von Berlin über München bis hin zu Frankfurt, Potsdam oder Augsburg vertreten – durch eine Kooperation mit WeShare auch mit einer großen E-Flotte.

Tanken ist kostenlos an den Partner-Tankstellen, Parken ist kostenfrei an allen öffentlichen Parkplätzen, gegen eine Extragebühr lässt sich in den meisten Geschäftsgebieten auch außerhalb des entliehenen Stadtgebiets das Miles-Auto abstellen. Auf den Tages- oder Wochentarif wird automatisch in der App umgeschaltet, wenn dies nach einer bestimmten Zeit günstiger wird.

## Flexibel fahren – nicht nur in der Großstadt

Im Gegensatz zu anderen Carsharing-Anbietern bieten Free2Move und Sixt Share die Möglichkeit, die Autos nicht nur an festen Stationen zu starten und final zu parken. Free2Move hat die Flotte von Share Now, Drive Now und Car2Go aufgekauft und ist in Deutschland in den Städten Berlin, Hamburg, München, Frankfurt, Köln, Münster, Düsseldorf und Stuttgart verfügbar. Free2Move verfügt auch über eine breite E-Autoflotte.

Die weitaus größere Verfügbarkeit zeigt dagegen Sixt Share, das nicht nur in größeren Städten, sondern auch in Kleinstädten verfügbar ist. Hinsichtlich des Preises erheben beide im Gegensatz zu Miles keinen angenehmen Kilometerpreis, sondern einen Minutenpreis von satten 29 Cent. Dafür geht bei beiden das Tanken, Parken, der Service und die Versicherung auf die Anbieter.

### Ideal für Bahnfahrende mit Jahresabo

Da die Deutsche Bahn eine Kooperation mit Flinkster hat und das Unternehmen über eine sehr gut ausgebaute Flotte verfügt, kann mit der Reise über **Bahn.de** gleichzeitig der Mietwagen gebucht werden. Die über 1 000 Fahrzeuge sind nicht nur in 200 Städten Deutschlands verfügbar, sondern auch in zahlreichen ländlichen Räumen.

Zudem sind bundesweit an den Bahnhöfen Flinkster-Autos verfügbar, um gleich weiter zum Geschäftstermin zu kommen. Offenbar hat Flinkster eine Vielzahl an Carsharing-Partnerschaften. Die Bahn kooperiert ähnlich mit dem Fahrradleihservice Call a Bike, damit Reisende von Bahnhöfen gleich mit dem Rad weiterfahren können.

Für die letzte Meile und die Förderung umweltfreundlicher Mobilität hat das Deutschlandticket, das über die Navigator-App der Deutschen Bahn „mitfährt“, ein enormes Potenzial, um mehr Mitarbeitende Richtung ÖPNV zu lenken, ohne sich in jeder einzelnen Stadt durch den Tarifschunzel kämpfen zu müssen.

### Achtung bei Kostenfaktoren

In jedem Fall ist es ratsam, sich als Unternehmen bei der Wahl der Mobilitäts-App genau zu informieren. Es können deutliche Vorteile im Preis und in der Abrechnung der Fahrten bestehen, die besser als das Taxi abschneiden.

„Wir wissen, dass gerade auf der letzten Meile zum Zielort im Schnitt sechs bis acht Fahrten zurückgelegt werden – vom Bahnhof zum Büro des Kunden, dann zurück zum Hotel, zum Abendessen und wieder zum Hotel“, sagt Peters von Freenow. „Auf jeder dieser Fahrten unterscheiden sich die Bedürfnisse der Mitarbeitenden – je nach Wetter, Distanz, Gepäck oder Uhrzeit. Den Mitarbeitenden die Wahl zu ermöglichen, welches Verkehrsmittel den Zweck am besten erfüllt, ist Schritt eins für Unternehmen. Aber die vielen Einzelrechnungen im Nachgang zu einer Spesenrechnung zusammenzuführen, ist sowohl für den Mitarbeitenden als auch für das Unternehmen ein enormer Zeitfresser, den man umgehen kann.“

### Flexible Onlinebuchung gewünscht

„Von alternativen Mobilitäts-Apps sind Mitarbeitende oft begeistert wegen der größeren Flexibilität, die solche Apps erlauben“, sagt Maybritt Peters. Sie betont: „Nicht mehr nur in ein Taxi steigen zu können, sondern je nach Anlass auch mal auf ein Carsharing umzusteigen oder auch eine Taxifahrt online für die Reise zum Flughafen um 5 Uhr früh zu planen – solche Flexibilitäten überzeugen viele Mitarbeitenden von Freenow und anderen Apps.“

Hier helfe das genaue Nachfragen, welche Formen der E- und Mikromobilität das App-Unternehmen den Geschäftsmitarbeitenden bietet. Ein kleiner Wermutstropfen bleibt für manche die fehlende Legitimierung für bestimmte Transportmittel. Manche Unternehmen scheuen das erhöhte Unfallrisiko etwa durch die Benutzung von E-Rollern auf dem Weg zum Geschäftstermin oder auf dem Heimweg von der Veranstaltung.

## Compliance im Fokus



Reisende wünschen sich die gleiche Bequemlichkeit und Schnelligkeit wie in ihrer privaten Mobilität, dabei ist nicht zu unterschätzen, dass Unternehmen bei der Nutzung sowie Anbindung von Mobilitäts-Apps strengere Kriterien zugrunde legen. Dazu gibt es grundsätzliche Fragestellungen, die vorab zu klären sind.

### Was Unternehmen für ihre Mitarbeitenden beachten sollen bei Buchung, Bezahlung, Security

- Wie viele unterschiedliche Apps möchte das Unternehmen im Einsatz haben?
- Absprache mit dem Datenschutz, Betriebsrat, und der IT-Security: Wie sicher sind die ausgewählten Apps? Wo landen die Daten?
- Fachkraft für Arbeitssicherheit (intern/extern) zur Gefährdungsbeurteilung einbinden und Absprache mit der Rechtsabteilung: Welche Punkte müssten abgesprochen werden?
- Kann ein Unternehmens-Account eingerichtet werden?
- Gibt es eine korrekte Rechnungsstellung auf das Unternehmen?
- Bei globalem Einsatz: Welche länderspezifischen Regelungen müssen berücksichtigt werden?
- Gibt es Reporting-Möglichkeiten?
- Gibt es zentrale Bezahlungsmöglichkeiten?

### Haftungsfragen, Fürsorgepflicht und Sensibilisierung

- Will das Unternehmen die Nutzung von diversen Anbietern der Anschlussmobilität zulassen?
- Umgang bei Unfällen/Schadensfällen: Welche Versicherungsfragen müssen geklärt werden? Wer bezahlt den verursachten Schaden?
- Wie ist der Umgang mit der Anschlussmobilität im Ausland (zum Beispiel E-Scooter)? Welche Anbieter möchte man für Auslandsreisen vorgeben?

Insbesondere wenn im Unternehmen viele Mitarbeitende reisen müssen, sind End-to-End-Integrationen anstatt unzähliger Einzelabrechnungen unabdingbar.

TEXT: MARIA KÖPF ◀

# Spenden statt schenken

- Viele Unternehmen organisieren gemeinsam mit den Mitarbeitenden Spenden- und Charityaktionen. Neben dem guten Zweck zahlt dieses Format nicht nur auf den Teamspirit und Zusammenhalt ein, sondern auch auf strategische Ziele.

## Wie sich Unternehmen engagieren können

Viele der bekannten Wohltätigkeitsorganisationen bieten an, gemeinsam mit den Firmen zu überlegen, wie man anstelle von Weihnachtsgeschenken lieber Wohltätigkeit „verschenkt“. Die Organisationen unterstützen Unternehmen dabei, ein passendes Engagement zu finden. Dazu schreibt zum Beispiel die Welthungerhilfe: „Kreative Aktionen zugunsten der Welthungerhilfe machen Spaß und stärken das Gemeinschaftsgefühl.“ Es könne ein einzelner Engagement-Tag oder mehrere Aktionen im Jahr sein, eine Aktion am Weihnachtsfest oder ein sportlicher Wettkampf.

### Denkbar sind etwa folgende Unternehmens-Engagements:

- klassische Einmalspenden als Unternehmen
- Mitarbeitenden-Spendenaktionen
- eine Restcent-Spende
- Charity-Produkte
- gemeinsame Vorhaben mit Organisationen (im Sinne eines Geschäftsmodells mit „shared values“)
- ein Engagement als Sportpartner
- ein Benefizkonzert, zum Beispiel als „Rock gegen Kälte“ (gegebenenfalls gemeinsam mit anderen Unternehmen)
- und viele andere Kleinengagements wie etwa Weihnachtskarten, die beim Kauf automatisch jeden zweiten Euro an eine Organisation spenden

Die Art des Unternehmensengagements sollte unbedingt mit dem jeweiligen Verein oder der NGO Hand in Hand geplant werden. Dabei entstehen oft großartige Projekte.

### Best Practices: Charity Aktionen

Eine größere Spende für das Projekt „Ripple effect“ der Organisation Brot für die Welt e.V. hilft einer Gruppe von Dorfbewohnern in Burundi, ihre Felder erträglicher zu bewirtschaften und kleine Gelderträge zu sparen. Davon konnte sich die Dorfbewohnerin Claudine Hashazinyange, eine Mutter von neun Kindern, das Geld für eine Kuh zusammensparen. Über den Effekt des Projekts „Ripple effect“ von Brot für die Welt sagt Claudine H. in einem Video der Organisation: „Obwohl die klimatischen Bedingungen schwieriger werden, haben wir gute Ernten. Ich bin wirklich sehr dankbar.“

Doch es gibt auch Projekte, die direkt auf die Unternehmen und seine Mitarbeitenden zugeschnitten werden, wie die Aktion „Restcent-Spende“. Dabei wird der Gehaltsbetrag der Mitarbeitenden hinter dem Komma an eine Organisation wie Welthun-

## Tipps für Ihre Firmenspende

Spenden sind steuerlich absetzbar, wenn sie an gemeinnützige (= steuerbefreite) Organisationen gehen. Beim Bundeszentralamt für Steuern können Sie Ihre gewünschte Spendenorganisation auf steuerliche Zuwendungsberechtigung prüfen: <https://zer-poc.bzst.de/>

Falls Sie noch kein konkretes Spendenziel haben, können Sie sich vom Deutschen Zentralinstitut für soziale Fragen (DZI) beraten lassen. Das DZI-Spenden-Siegel ist das Gütesiegel für seriöse Spendenorganisationen. Es belegt, dass eine Organisation mit den ihr anvertrauten Geldern sorgfältig und verantwortungsvoll umgeht. Weitere Informationen: [www.dzi.de/spendenberatung](http://www.dzi.de/spendenberatung)

gerhilfe gespendet. Über eine ähnliche Aktion, die die Commerzbank 2017 ins Leben rief, sagte beispielsweise Rüdiger Senft, Leiter Corporate Responsible Commerzbank: „Wir konnten über 4 000 Mitarbeitende für die Aktion Restcent gewinnen.“

Noch stärker und aufgrund einer echten Mitarbeitenden-Initiative besonders teamwirksam sind Projekte wie die Initiative „Water for All“ des schwedischen Wasserkonzerns Atlas Copco, die 2024 ihr 40-jähriges Bestehen feiern konnte. Den deutschen Ableger „Water for All Deutschland e.V.“ gibt es seit 2008. Der Verein arbeitet sehr eng mit der Deutschen Welthungerhilfe e.V. zusammen, die vor Ort die Umsetzung der Projekte begleitet. Jeden Euro, der von einem Mitarbeiter gespendet wird, verdreifacht das Unternehmen Atlas Copco. Eingesetzt werden sie in Wasserprojekten krisengeschüttelter Weltgebiete, wo sauberes Wasser das Überleben sichert.

### Vorteile von Spendenprojekten

Das soziale Engagement einer Firma zahlt auf die Innen- und Außenwirkung eines Unternehmens ein. Immer mehr Mitarbeitende möchten das Gefühl haben, dass ihr Unternehmen Gutes und Sinnstiftendes in der Welt bewirkt. Gerade im Zuge von Klimawandel, Katastrophen und Kriegen. Und natürlich können Unternehmen ihre Aktionen auch kommunikativ einsetzen: auf den eigenen Kanälen, in Zeitungen oder im Jahres schreiben an Kunden und Geschäftspartner, wenn die Spenden die Weihnachtsgeschenke ersetzen. Musterbriefe dazu finden Sie auf Seite 11 in dieser Ausgabe.

TEXT: MARIA KÖPF ◀



MERRY  
CHRISTMAS

## Weihnachtsgrüße 2025

► Die Geschäftsbeziehungen reichen bei vielen Unternehmen mittlerweile bis weit in die internationale Welt. Besonders bei der weihnachtlichen Korrespondenz stellt Sie das vor neue Herausforderungen, denn wie formulieren Sie Ihre guten Wünsche, wenn die Person, die Sie anschreiben, womöglich Weihnachten gar nicht feiert? Unsere Musterbriefe zeigen Ihnen auch Lösungen für diese Fälle.

### So wird Ihr Schreiben in jedem Fall „weihnachtlich“

Hierzulande kündigt sich Weihnachten schon ab September an, denn plötzlich füllen typisch weihnachtliche Leckereien die Supermarktregale. Das verlockt zum Kauf – auch Menschen, die Weihnachten gar nicht feiern. Denn Lebkuchen, Plätzchen & Co. schmecken auch jenen, die dem christlichen Fest keine Bedeutung beimessen. Das sollte ebenso für Ihre Weihnachtsgrüße gelten: Denn jenen, die Weihnachten anders oder gar nicht feiern, sollten sie genauso gut „schmecken“.

Die „Zutaten“, die Sie für diese Schreiben verwenden, sind zum großen Teil die gleichen, wie bei der klassischen Weihnachtspost: mit positiven Rückblicken, zuversichtlichen Ausblicken, Dank und guten Wünschen erreichen Sie auch Menschen, die keinen Weihnachtsbaum aufstellen. Den braucht es nämlich nicht zwingend, damit einem „warm ums Herz“ wird – viel wichtiger sind die Verbundenheit und Wertschätzung, die Sie mit Ihrem Schreiben ausdrücken.

### Das Positive im Fokus

Was noch wichtig ist: Bleiben Sie immer positiv! Selbst wenn ein herausforderndes Jahr hinter Ihrem Unternehmen liegt, stellen Sie die erfreulichen Ereignisse in den Vordergrund. Das

müssen nicht mal Ereignisse sein, die direkt Ihr Unternehmen betreffen, sondern können auch ganz allgemeine und internationale sein. Das Jahr 2025 hat einiges zu bieten, woran Sie anknüpfen können. In unseren Musterschreiben finden Sie Beispiele dafür.

### Weihnachtsgrüße an Mitarbeitende Abteilungsleiterin → Team

*Betreff: Frohe Weihnachten*

*Liebes ...-Team,*

*die Rentiere des Weihnachtsmannes scharren schon mit den Hufen. Und auch einige unter uns können es kaum mehr erwarten, bis endlich Weihnachten ist. Denn über die Feiertage rückt die Arbeit in weite Ferne, und die Zeit gehört ganz den Aktivitäten und Menschen, die uns wichtig sind.*

*Ich wünsche Ihnen ein entspanntes und schönes Fest und sage Danke für Ihre großartige Arbeit und Ihr Engagement. Wir sind ein tolles Team und wir können auf das, was wir 2025 gemeinsam erreicht haben, alle stolz sein. Ich bin jedenfalls sehr stolz auf Sie!*

*Ich freue mich auf 2026 und auf das, was wir dann wieder gemeinsam bewegen. Rutschen Sie gut rüber!*

*Vorweihnachtliche Grüße*

*Elke Fröhlich  
Development*

*(Vollständige Signatur)*

## Besinnliche Grüße an Mitarbeitende Chefin → neue Führungskraft

*Betreff: Das war meisterlich*

*Liebe Sandra,*

*ein aufregendes Jahr liegt hinter dir. Du hast die Leitung der ... (Abteilung) übernommen und, wie soll ich es formulieren: Du hast direkt ins Spiel gefunden.*

*In diesem Herbst haben die deutschen Basketballer in einem echten Krimi-Finale die Europameisterschaft gewonnen. Hätte es auch eine EM im ... (Fachgebiet der Führungskraft) gegeben, wäre dein Team sicherlich siegreich hervorgegangen.*

*Alles, was ihr 2025 angepackt habt, hatte „Hand und Fuß“ und war wirklich meisterlich. Dafür bedanke ich mich bei dir.*

*Du hast dein Team mit Weitsicht und einer klugen Strategie gecoacht.*

*Ich freue mich schon auf die nächste „Spielzeit“ im neuen Jahr und wünsche dir ruhige und entspannte Feiertage, die du rundum genießen sollst.*

*Herzliche Grüße*

*Johanna Weiblen  
Geschäftsleitung*

*(Vollständige Signatur)*

## Grüße zum Jahresende an Mitarbeitende Chef → Mitarbeitende

*Betreff: Herzlichen Dank für ein erfolgreiches Jahr*

*„Phantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt.“*

*Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,*

*im Jahr seines 70. Todestags haben wir uns von diesen Worten des großen Physikers Albert Einstein inspirieren lassen: Wir haben 2025 gemeinsam mit Kreativität und Mut neue Wege gefunden. Das hat uns als Unternehmen vorangebracht.*

*Zum Ende des Jahres danke ich Ihnen allen herzlich für Ihren Einsatz und vor allem für Ihre Bereitschaft, neue Ideen zuzulassen und auszuprobieren. Sie sind den Neuerungen ohne Vorurteile begegnet und haben dem Fortschritt und der Zukunft die Türen geöffnet.*

*Ihnen allen und Ihren Familien wünsche ich nun einen ruhigen Jahresausklang und einen guten Start ins Jahr 2026.*

*Beste Grüße*

*Hubert Falsleben  
Geschäftsführer*

*(Vollständige Signatur)*

## Weihnachtsgrüße an Kundschaft Chef → Kundin

*Betreff: Vielen Dank für Ihre Treue im Jahr 2025*

*Sehr geehrte Frau Dreiler,*

*der frühere britische Premierminister Winston Churchill sagte einmal: „Christmas is a season not only of rejoicing but of reflection.“ Frei übersetzt heißt das: „Die Weihnachtszeit ist nicht nur zum Jubeln da, sondern auch zur Nachbetrachtung.“*

*Wenn ich so auf das scheidende Jahr zurückblicke, sehe ich durchaus Grund zum Jubeln. Kundinnen und Kunden wie Sie haben uns vertraut und die Treue gehalten. Dafür sage ich von Herzen: Dankeschön!*

*Haben Sie schöne und entspannte Feiertage und rutschen Sie gut ins neue Jahr. Wir freuen uns auf ein gemeinsames 2026.*

*Besinnliche Grüße*

*Steffen Zimmermann  
Geschäftsführer*

*Subject: Thank you for your loyalty in 2025*

*Dear Mrs. Dreiler,*

*Former British Prime Minister Winston Churchill once said „Christmas is a season not only of rejoicing but of reflection.“*

*When I look back on the outgoing year, I certainly see reason to rejoice. Customers like you have trusted us and remained loyal. For this, I say thank you from the bottom of my heart!*

*Have a happy and relaxing holiday season and have a good start to the new year. We look forward to 2026 together.*

*Best wishes*

*Steffen Zimmermann  
Managing Director*

## Grüße zum Jahresende an Geschäftskontakt Chefin → Geschäftspartner

*Betreff: Herzliche Grüße zum Jahresende*

*Sehr geehrter Herr Tosun,*

*beim „Eurovision Song Contest“ geht es Jahr um Jahr darum, nicht nur den richtigen Ton zu treffen, sondern auch Menschen zu begeistern. In diesem Jahr hatte Österreich die Nase dabei vorn.*

*Auch ich könnte heute ein Loblied singen – und zwar auf unsere Zusammenarbeit, die mich begeistert.*

*Sie treffen nicht nur den richtigen Ton, sondern sind auch immer im Takt, wenn es darum geht, Termine einzuhalten. Selbst wenn es Herausforderungen zu meistern gilt, dominiert bei unserem Teamwork immer die Harmonie. Dafür sage ich Ihnen vielen Dank.*

*Als Duett hätten wir bei einem Contest gewiss gute Chancen auf einen vorderen Platz. In diesem Sinne: Auf weiterhin gute Zusammenarbeit!*

*Ich wünsche Ihnen entspannte Feiertage und einen guten Start ins Jahr 2026!*

*Es grüßt Sie herzlich*

*Maike Strebner  
Geschäftsführerin*

*(Vollständige Signatur)*

## Weihnachtsgrüße an Geschäftskontakt Chef → Geschäftspartnerin

*Betreff: Auf unsere Zusammenarbeit*

*Liebe Frau Solinski,*

*die einen schwören auf Ente oder Gänsebraten, die anderen bevorzugen Bockwurst mit Kartoffelsalat. Die kulinarische Bandbreite über die Weihnachtstage ist weit gefächert.*

*Was mir immer schmeckt, ist unsere hervorragende Zusammenarbeit, für die ich mich heute herzlich bei Ihnen bedanke. Sie ist abwechslungsreich und verfügt über die nötige Würze.*

*Ich freue mich darauf, mit Ihnen gemeinsam auch im kommenden Jahr wieder neue „Rezepte“ auszuprobieren und sie unserer Kundschaft zu servieren.*

*Haben Sie schöne Weihnachtstage und einen entspannten Jahreswechsel!*

*Das wünscht Ihnen und grüßt Sie aus ... (Ort)*

*Konrad Lobinski  
Geschäftsführer*

*(Vollständige Signatur)*

## Besinnliche Grüße an Geschäftskontakt Chefin → Geschäftspartner

*Betreff: Vielen Dank und einen ruhigen Jahresausklang*

*Guten Tag, Herr Vogel,*

*anders als beim Marianengraben, der tiefsten Stelle der Erde, lässt sich die Tiefe unserer Zusammenarbeit nicht in Metern ausdrücken – nur mit großem Dank:*

*Herzlichen Dank an Sie und Ihr Team für die vertrauensvolle und immer zuverlässige Kooperation! Mit unseren gemeinsamen Erfolgen haben wir es auf die „Landkarte“ der gelungenen Projekte geschafft!*

*Was mich besonders freut: Während der Marianengraben sich durch viele Gefahren, insbesondere hohen Druck auszeichnet, ist unsere Zusammenarbeit von Vertrauen und Sicherheit geprägt.*

*Ich wünsche Ihnen erholsame Feiertage und einen stressfreien Jahresausklang, um auch mal abzuschalten und neue Kraft tanken zu können.*

*Beste Grüße*

*Claudia Wischniewski  
Geschäftsleitung*

*(Vollständige Signatur)*

## Besinnliche Grüße an Kundschaft Kundenservice → Kundin

*Betreff: Schöne Feiertage und einen guten Rutsch*

*Liebe Frau Remond,*

*wenn die hektische Welt um den Jahreswechsel für wenige Tage zur Ruhe kommt, bleibt auch mal Zeit zum Innehalten.*

*Diesen Moment möchte ich nutzen, um Danke zu sagen:*

- *Danke für Ihr Vertrauen in uns und unsere Produkte.*
- *Danke für ein Jahr, das wir gemeinsam begonnen haben und beenden.*
- *Danke für die Aussicht, 2026 wieder für Sie da sein zu dürfen.*

*Schöne Feiertage und einen guten Rutsch wünscht Ihnen mit den besten Grüßen aus ... (Ort)*

*Markus Zwubeck  
Kundenberater*

*(Vollständige Signatur)*



Die Mustertexte können Sie hier herunterladen:  
[www.onlinebereich.workingoffice.de](http://www.onlinebereich.workingoffice.de)

TEXT: BIRGIT KLEIMAIER, ALEXANDRA SIEVERS ◀

## „Wie kann ich mich bei einer indiskreten Frage höflich aus der Affäre ziehen?“

► **ANONYM** Folgende Situation hat mir Kopferbrechen bereitet: Ich kam nach einem längeren Krankenhausaufenthalt zurück ins Büro, und eine jüngere Kollegin erkundigte sich: „Was hatten Sie denn überhaupt?“ Sie mag es ja nett gemeint haben, doch ich empfand diese Frage als indiskret. Über Krankheiten möchte ich nur mit Menschen sprechen, die mir wirklich nahestehen. Zum Glück kam dann unser Chef, sodass mir eine Antwort erspart blieb. Aber wie hätte ich dieser Frage ausweichen können, ohne die Kollegin vor den Kopf zu stoßen? Haben Sie einen Tipp für mich?

### Agnes Anna Jarosch, Stil-Expertin, empfiehlt: Verraten Sie nicht mehr, als Sie wollen

Die Frage „Was hatten Sie denn?“ mag Anteilnehmend gemeint sein. Vielen Menschen geht es jedoch wie Ihnen: Sie empfinden eine solche Frage als zu persönlich, wenn sie von jemandem kommt, zu dem das Vertrauen nicht entsprechend groß ist. Und dennoch fühlen sich viele Menschen verpflichtet, zu antworten, was wohl durch die Erziehung zur Ehrlichkeit und Höflichkeit bedingt ist.

Meine ganz eindeutige Meinung dazu lautet: Sie sind Ihrer Kollegin keine Antwort und schon gar keine Rechenschaft schuldig. Nicht Sie machen etwas falsch, wenn Sie das Bedürfnis haben, der Frage auszuweichen. Sondern: Ihre Kollegin lässt es mit ihrer Frage an dem nötigen Feingefühl fehlen.

Wenn Sie das nächste Mal in eine solche Situation geraten, versuchen Sie es mit einer der folgenden Strategien. Oft reicht es schon, wenn Sie die Frage ganz oder teilweise ignorieren. Etwas zu ignorieren ist ein sehr deutlicher Kommentar. Sofern Ihr Gegenüber nicht komplett unsensibel ist, wird es sich daraufhin zurückziehen.

### 7 Abwehrstrategien bei indiskreten Fragen

1. Übergehen Sie die Frage einfach. Antworten Sie:

„Ach ja, ich habe einiges verpasst. Wie steht es denn um die Projekte X, Y und Z?“

2. Danken Sie für das Interesse, und lenken Sie die Frage um:

„Nett, dass Sie nach meinem Befinden fragen. Ich fühle mich wieder fit. Was liegt denn alles an?“

3. Antworten Sie pauschal:

„Glücklicherweise nichts Ansteckendes. Was habe ich denn während meiner Abwesenheit verpasst?“

4. Verschieben Sie die Antwort:

„Das erzähle ich Ihnen später. Jetzt ist erst mal wichtig, dass ich schnell wieder auf dem Laufenden bin.“

5. Setzen Sie auf Humor: (lachend)

„Soll ich wirklich ins Detail gehen? Dann doch lieber zurück zur Sache ...“

6. Zeigen Sie sich schlagfertig:

„Was ich hatte? Jede Menge Zeit zum Gesundwerden. Aber Scherz beiseite ...“

7. Und natürlich haben Sie auch die Option, geradeheraus zu sagen, dass Sie nicht antworten möchten:

„Danke der Nachfrage, doch darüber möchte ich im Moment nicht sprechen. Wichtig ist mir im Augenblick, einen Überblick zu bekommen über das, was während meiner Abwesenheit geschehen ist.“

**Wichtig:** Antworten Sie in einem sachlichen beziehungsweise humorvollen Ton, der nicht belehrend (vor allem bei Strategie 7), der aber auch weder patzig noch vorwurfsvoll und erst recht nicht defensiv klingt. ◀

### Impressum

Redaktionelle Leitung *assistenz heute*: Susanne Roth, Berlin (V. i. S. d. P.) • Autoren: Agnes Anna Jarosch, Birgit Kleimaier, Maria Köpf, Susanne Roth, Daniela Schmidt, Alexandra Sievers • Produktmanagement: Rebecca Zumpe, Bonn; Lektorat und Korrektorat: Dr. Eleonore Föhles, Viersen; Satz und Layout: Susanne Roth, Berlin; Druck: PFITZER GmbH & Co. KG, Benzstr. 39, 71272 Renningen • ISSN: 2627-9630 • 18 – 32 Ausgaben pro Jahr • Redaktionell Verantwortlicher: Martin Grashoff, Verlagsleiter • © 2025 VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG, Theodor-Heuss-Straße 2 – 4, 53177 Bonn; Bonn, Berlin, Bukarest, Jacksonville, Manchester, Passau, Warschau • HRB 8165 • Vorstand: Richard Rentrop, Bonn • Kundendienst: Tel.: 0228 9552-160, Fax: 0228 3696480; E-Mail: kundendienst@workingoffice.de • Alle Informationen wurden mit Sorgfalt ermittelt und überprüft. Es kann jedoch keine Gewähr übernommen werden, eine Haftung ist ausgeschlossen. Vervielfältigungen jeder Art sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet. Alle Rechte vorbehalten. Dieses Produkt besteht aus FSC®-zertifiziertem Papier.

**Sprechstunde per E-Mail: Haben Sie individuelle Fragen aus Ihrem Berufsalltag? Schreiben Sie mich einfach an: [dunjaschenk@assistenzheute.de](mailto:dunjaschenk@assistenzheute.de). Selbstverständlich behandle ich Ihre Fragen vertraulich. Ihre Dunja Schenk, Chefredakteurin.**

# Der perfekte Aufhänger für Ihre Weihnachtspost: Spenden statt schenken

► Ihr Unternehmen hat sich dazu entschlossen, keine Weihnachtspresente zu verteilen, sondern den Betrag für einen guten Zweck zu spenden? Mit diesen Musterschreiben begeistern Sie alle, die dadurch leer ausgehen, für Ihre Idee.

## Spendenankündigung mit Bezug auf Compliance-Regelungen – Geschäftsführer → Geschäftspartner

An: conrad.schneider@ttl-gmbh.com  
Betreff: Compliance ist eine gute Sache

Lieber Herr Schneider,

diese E-Mail mag Ihnen etwas ungewöhnlich erscheinen, denn heute wünsche ich mir nichts von Ihnen – und das im wahrsten Sinne des Wortes.

Es geht um die Compliance-Regelungen in unserem Unternehmen. Wir sind übereingekommen, dass unser gesamtes Team ab diesem Jahr keine Weihnachtspresente mehr annehmen wird. Wir freuen uns also am allermeisten über nichts.

Gleichzeitig haben wir uns dazu entschlossen, auch selbst darauf zu verzichten, geschäftliche Presente zu verteilen. Das Budget werden wir dem Kinderheim „Sankt Ullrich“ in Dortmund spenden. Damit können wir nicht nur die dort dringend notwendigen Renovierungsarbeiten unterstützen, sondern auch den Gabentisch der Kinder etwas vergrößern.

So machen wir aus „nichts“ eine gute Sache!

Mit den besten Grüßen

Sigmar Banse  
Geschäftsführer

*So hoffen wir, dass wir mit dieser Spende nicht nur Menschen in Not etwas schenken, sondern auch Ihnen: nämlich das Wissen, Gutes getan zu haben!*

*Ich bedanke mich für Ihre Treue und wünsche Ihnen und Ihrer Familie eine wunderschöne Advents- und Weihnachtszeit sowie natürlich einen guten Rutsch in das Jahr 2026.*

Mit herzlichen Grüßen

Ulrike Kästner  
Geschäftsführerin

## Spendenankündigung mit Sprichwort – Geschäftsführer → Geschäftspartnerin

An: iris.gerster@eitelkatz.com  
Betreff: Wir spenden, um Kindern in Not zu helfen

„Dem Bedürftigen zu geben, heißt nicht schenken, sondern säen.“ (Sprichwort aus dem Baskenland)

Sehr geehrte Frau Dr. Gerster,

bei den Vorbereitungen unserer Weihnachtskorrespondenz schlugen mehrere Kolleginnen und Kollegen vor, dem Kerngedanken des Weihnachtsfestes entsprechend Geld für Menschen in Not zu spenden anstelle Geschenke an unsere Geschäftspartnerinnen und -partner zu senden.

Kinder sind ein besonders fruchtbarer Boden, auf dem eine gute Saat fast immer gedeiht. Daher geht in diesem Jahr eine Spende an UNICEF – das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen. Ich bin mir sicher, dass Sie sich mit uns freuen, wenn wir gemeinsam Kindern in Not ein wenig helfen können.

Und ich danke Ihnen für die konstruktive Zusammenarbeit. Es ist ein gutes Gefühl zu wissen, dass wir gemeinsam immer eine tragfähige Lösung finden. Ich freue mich schon heute auf das, was wir 2026 gemeinsam anpacken werden!

Mit den besten Wünschen für eine stimmungsvolle Weihnachtszeit und einen famosen Start ins neue Jahr

Ihr

Moritz Riesenhuber  
Geschäftsführung

## Spendenankündigung mit Dank für die Zusammenarbeit – Geschäftsführerin → Kunde

An: kai-uwe.jansen@diestelkamp.com  
Betreff: Wir spenden in diesem Jahr an „Die Brücke e.V.“

Lieber Herr Jansen,

die Weihnachtszeit ist eine ganz besondere Zeit. Spätestens wenn an Heiligabend am Baum die Lichter brennen, spüren wir die Magie, die von diesem Fest ausgeht. Doch nicht alle Menschen können so feiern. Und aus diesem Grund haben wir uns in diesem Jahr etwas Besonderes ausgedacht:

Statt Geld für Weihnachtsgeschenke auszugeben, haben wir den dafür vorgesehenen Betrag an die Aktion „Die Brücke e.V.“ gespendet, die Wohnungs- und Obdachlose bei der Reintegration in die Gesellschaft unterstützt – ausdrücklich auch im Namen unserer Stammkundschaft, also auch in Ihrem Namen.



Die drei Mustertexte können Sie hier herunterladen:  
[www.onlinebereich.workingoffice.de](http://www.onlinebereich.workingoffice.de)

TEXT: DANIELA SCHMIDT, ALEXANDRA SIEVERS ◀

ZUFRIEDENHEIT MACHT SIE STARK

## Immer auf Fehlersuche?

Es ist 16.30 Uhr, ein anstrengender Arbeitstag liegt hinter Ihnen. Ihr Blick wandert prüfend über Ihren E-Mail-Posteingang: Da sind noch ein paar CC-E-Mails, die Sie ablegen müssen. Ah, und der Vertriebsbericht wartet immer noch, den hatten Sie heute eigentlich durchsehen wollen. Und dort die E-Mail Ihres Kollegen mit einer Optimierungsidee, seit Tagen wollen Sie dazu einen Teams-Call mit ihm verabreden ...

Fällt Ihnen etwas auf an dem Szenario? Wahrscheinlich nicht. Denn es beschreibt unseren Alltag. Wir widmen unsere Gedanken üblicherweise nicht dem, was wir gut gemacht haben. Stattdessen sind wir immer auf der Suche nach etwas, was wir schlecht gemacht haben könnten.

### Die reflexhafte Suche nach dem Haar in der Suppe

„Automatisches Fehler-Screening“ nennen Psychologen diesen Reflex, die Aufmerksamkeit auf das zu richten, was nicht in Ordnung ist. Wie ein Seismograf checken wir uns selbst, unsere Mitmenschen und unsere Umwelt auf Fehler, Gefahren, Unstimmigkeiten. Dieser Mechanismus ist hirngesteuert, er ist angeboren und war einst darauf ausgerichtet, unser Überleben zu sichern. Heute garantiert er unsere fehlerfreie Arbeit. Das ist gut. Einerseits.

Andererseits ist dieser Mechanismus fatal für unser Gefühl der Zufriedenheit. Indem wir nur auf das achten, was nicht stimmt, übersehen wir die Vielzahl der stimmigen Faktoren in unserem Job, unserer Leistung und unserem ganzen Leben. Die Folge: chronische Unzufriedenheit.

Machen Sie sich diesen Mechanismus bewusst, und setzen Sie ihm etwas entgegen, beispielsweise mithilfe eines „Dankbarkeitsankers“. Denn: Zufriedenheit ist einer der wichtigsten Faktoren, um gesund, motiviert und leistungsfähig zu bleiben.

### So sichern Sie sich mehr Zufriedenheit im Alltag

Zu erkennen und wertzuschätzen, wie viele positive Aspekte Ihr Leben hat, schenkt Ihnen innere Ruhe und ein tiefes Gefühl der Zufriedenheit. Im Gegensatz zum „automatischen Fehler-Screening“ ist Dankbarkeit jedoch nicht angeboren. Sie muss eingeübt werden. Beispielsweise folgendermaßen:

- **Suchen Sie sich einen Dankbarkeitsanker.** Das kann etwa ein hübscher Stein oder ein anderes Objekt sein. Stellen Sie ihn sich vor wie einen unendlichen Speicher, den Sie mit Dank füllen können, wie beispielsweise: Dankbarkeit für eine gesunde Familie, eine interessante Arbeit, nette Kollegen, dafür, in einem freien Land zu leben ...
- **Geben Sie sich regelmäßige Dankbarkeitsmomente.** Nehmen Sie Ihren Anker regelmäßig zur Hand, etwa vor dem Schlafengehen, und überlegen Sie, was das Beste war, was Sie an diesem Tag erlebt haben. Das Lob der Chefin, ein erfolgreicher Projektabschluss, das Jogging am Morgen. Konzentrieren Sie sich intensiv auf die Freude, die Sie dabei empfunden haben! Dieses positive Gefühl wird Sie in den nächsten Tag begleiten.

TEXT: SUSANNE ROTH ◀

SOUVERÄN AUFTRETEN

## So zeigen Sie sich selbstbewusst

Achten Sie mal darauf, in welchen Situationen Sie die Schultern hochziehen: Meist tun wir das, wenn wir uns aus irgendeinem Grund psychisch oder physisch unwohl fühlen. Diese unwillkürliche Schutzreaktion kann jedoch negative Folgen haben wie verspannte Schultern, steifer Nacken und Kopfschmerzen. Dagegen hilft, sich immer wieder bewusst daran zu erinnern: runter mit den Schultern!

**Yoga-Tipp:** Eine entspannte und ausbalancierte Position der Schultern erhalten Sie ganz automatisch, wenn Sie Ihr Brustbein sanft nach oben und ein wenig nach hinten ziehen. Sie werden feststellen: Wenn sich Ihr Brustbein hebt, sinken Ihre Schultern ganz automatisch nach hinten unten. Und gleichzeitig nehmen Sie eine selbstbewusste Pose ein.

TEXT: SUSANNE ROTH ◀



„Das Leben besteht hauptsächlich darin, dass man mit dem Unvorhergesehenen fertig wird.“

John Ernst Steinbeck  
(1902–1968, US-amerikanischer Schriftsteller)