

assistenz/ heute

FÜR IHREN PERFEKTEN AUFTRITT IN SACHEN ORGANISATION, KOMMUNIKATION & SELBSTMANAGEMENT

Einfach digital

Chatbots datensicher nutzen: Worauf Sie bei der Anwendung von ChatGPT & Co. achten müssen

SEITE 4

Erfolgstechniken

Viel los so kurz vor Weihnachten? So stoppen Sie Gedankenlärm – 3 wirksame Methoden

SEITE 6

Auf den Punkt gebracht

„Leider nein“: Wie Sie Spendenanfragen einfühlsam und freundlich ablehnen

SEITE 11

New Learning

Lassen Sie sich beim Thema „Weiterbildung“ von der KI helfen – auch bei Soft Skills

SEITE 12

TOP-
THEMA

Das
Gemeinsame
betonen, positiv
nach vorne sehen:
Vorlagen für Ihre
Neujahrsgrüße

SEITE 7





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.

Jedes Jahr die gleiche Prozedur?

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Same procedure as last year?“ – „Die gleiche Prozedur wie im letzten Jahr?“, fragt Butler James beim Silvester-Quotenrenner „Dinner for One“ ein ums andere Mal. Und Miss Sophie antwortet stets: „The same procedure as every year, James!“

Diese Szene mag Ihnen auch aus Ihrem Arbeitsalltag bekannt vorkommen. Geburtstagsglückwünsche, Weihnachtsgeschenke, Ostergrüße – manche Aufgaben wiederholen sich Jahr für Jahr. Dazu gehören auch die Neujahrsgrüße an externe Geschäftskontakte und die Mitarbeitenden. Doch die Routine macht es nicht unbedingt leichter. Verpassen Sie „der gleichen Prozedur wie jedes Jahr“ deshalb einen frischen Anstrich!

Nutzen Sie Ihre Neujahrsgrüße, um zu Beginn des neuen Jahres noch einmal kurz ins vergangene Jahr zurückzublicken. Waren die Zeiten turbulent und/oder besondere Herausforderungen zu meistern? Gab es Schwierigkeiten? Gab es besondere Erfolge? Kommen Sie mit ein paar Worten darauf zu sprechen.

Der größere Teil Ihres Grußes sollte jedoch dem neuen Jahr gehören. Werfen Sie einen Blick in die Zukunft: auf die Ziele, die Sie mit Ihrem Team erreichen wollen, auf ein gemeinsames Projekt mit einem externen Kontakt, auf Ihre neuen Produkte – Möglichkeiten gibt es viele, wie Ihnen unsere Musterschreiben ab Seite 7 zeigen.

Herzlich Ihre

Dunja Schenk

Dunja Schenk
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

Das lesen Sie in dieser Ausgabe:

NEWS

Globale Studie:
Hybrides Arbeiten steigert die Produktivität **3**

Zahl des Monats:
E-Books auf dem Vormarsch **3**

DIN 5008 in der Praxis:
Einheitliches Layout **3**

Knigge-Talk:
Wo steht der Ehrentisch? **3**

EINFACH DIGITAL

Chatbots datensicher nutzen **4**

ERFOLGSTECHNIKEN

Viel los so kurz vor Weihnachten?
3 Methoden, wie Sie Gedankenlärm stoppen **6**

Rückenbeschwerden? Ein Stehpult bringt mehr als ein höhenverstellbarer Schreibtisch **6**

TOP-THEMA

Gemeinsam in 2026 durchstarten:
10 Neujahrsgrüße, die beflügeln **7**

SIE FRAGEN – WIR ANTWORTEN

„Ich vermute, dass mein Kollege ein Alkoholproblem hat: Soll ich ihn darauf ansprechen?“ **10**

AUF DEN PUNKT FORMULIERT

„Leider nein“ – Spendenanfragen einfühlsam und freundlich ablehnen **11**

TIPPS & IDEEN

New Learning:
Weiterbildung: Lassen Sie sich von der KI helfen – auch bei Soft Skills **12**

Pausenfeindliches Motto:
Erst die Arbeit, dann das Vergnügen? **12**

GLOBALE STUDIE

Hybrides Arbeiten steigert die Produktivität

Eine neue globale Studie der International Workplace Group PLC (IWG) und des weltweit tätigen Ingenieurbüros Arup zeigt, dass Unternehmen, die auf flexible Bürostandorte setzen, ihre Produktivität in den nächsten fünf Jahren bedeutend steigern könnten. Diese neuesten Zahlen basieren auf einer Studie des National Bureau of Economic Research (NBER) sowie auf einer Studie von Economist Impact über Zeitverluste durch Ablenkungen bei der Arbeit.

Kürzere Arbeitswege durch nahe gelegene Bürocenter

Durch kürzere Arbeitswege oder den vollständigen Wegfall des täglichen Pendelns kann bis zu 40 Prozent zusätzliche Arbeitszeit gewonnen werden.



Ein Potenzial, das zu einem Produktivitätsanstieg von bis zu 11 Prozent führen kann. In nahegelegenen Bürocentern profitieren Mitarbeitende zudem von einer ruhigeren Arbeitsumgebung, höherer Konzentrationsfähigkeit und weniger Ablenkungen.

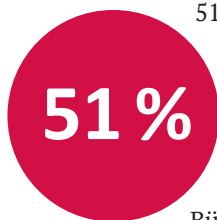
Fachkräfte berichten, dass ihre wahrgenommene Produktivität um 67 Prozent höher liegt als bei Kollegen, die ausschließlich im Homeoffice oder in einem zentralen Innenstadtbüro arbeiten. Diese erhöhte Effizienz könnte spürbare Auswirkungen auf Unternehmen und die gesamte Wirtschaft haben.

QUELLE: IWGPLC.COM ◀

ZAHL DES MONATS

E-Books auf dem Vormarsch

Die Deutschen lesen Bücher zunehmend digital, wie eine neue Umfrage des Berliner Digitalverbands BITKOM zeigt. Inzwischen greifen



51 Prozent zumindest hin und wieder zu E-Books – 2024 waren das noch 40 Prozent. Und auch der Anteil derjenigen, die E-Books gedruckten Büchern vorziehen, wächst: 23 Prozent lesen nur oder zumeist E-Books (2024: 16 Prozent). Rund ein Drittel der Deutschen (35 Prozent) liest hingegen ausschließlich gedruckte Bücher. Auch immer mehr Senioren greifen zu E-Books: 34 Prozent ab 65 Jahren nutzen sie (2024: 22 Prozent).

QUELLE: WWW.BITKOM.ORG ◀

DIN 5008 IN DER PRAXIS

Einheitliches Layout

Für alle Arten von längeren Texten (wie Anleitungen, Dokumentationen, Geschäftsberichte, Handouts, Seminarunterlagen etc.) lautet die grundlegende Empfehlung der DIN 5008: Halten Sie ein einheitliches Layout ein.

Das heißt: Für das Layout dieser Texte wird (unternehmensintern) ein Standard festgelegt, an den sich alle halten. Dadurch wird zum Beispiel gewährleistet, dass eine Dokumentation – unabhängig davon, wer sie erstellt hat – immer gleich aussieht. Das erhöht nicht nur den Wiedererkennungswert, sondern dient auch der Übersichtlichkeit und erleichtert die Orientierung innerhalb des Schriftstücks sowie die Lesbarkeit. Die DIN 5008 empfiehlt hierzu ausdrücklich, mit Format- und Dokumentvorlagen zu arbeiten, welche die Wahrung der Einheitlichkeit unterstützen.

TEXT: REDAKTIONSTEAM ◀

KNIGGE-TALK

Wo steht der Ehrentisch?

Früher galt die unumstößliche Regel, dass der Tisch, an dem der Hauptgastgeber und der Ehrengast sitzen, in der Mitte der Tischanordnung stehen muss. Auf diese Weise konnten viele weitere Tische nah am Ehrentisch platziert und ebenfalls als ranghoch eingestuft werden.

Heutzutage kann der Ehrentisch auch am Rand stehen. Die Vorteile: Der Gastgeber hat das gesamte Geschehen im Blick, und wenn er aufsteht, um eine Rede zu halten, kehrt er niemandem den Rücken zu.

TEXT: ALEXANDRA SIEVERS ◀

Chatbots datensicher nutzen

► Sprachmodelle sind immer häufiger im täglichen Gebrauch. Doch worauf müssen Sie bei der Anwendung von ChatGPT & Co. achten? Wie sicher sind Daten, Texte und Informationen? Was dürfen Sie eingeben, wann verstoßen Sie gegen den Datenschutz oder das Urheberrecht? Was Fachleute sagen.

Die Zahl der aktiven ChatGPT-Nutzenden wächst dem Digitalmagazin t3n zufolge rasant. Auch immer mehr Office-Kräfte arbeiten mit KI-Chatbots – für Recherchen, Buchungen, Marketing-Konzepte, Formulierungshilfen – die potenzielle Arbeitserleichterung kennt scheinbar keine Grenzen. Doch wie steht es eigentlich um den Datenschutz bei den Large Language Models (LLMs)? „Der Einsatz von LLM-geschützten Chatbots wie OpenAIs ChatGPT birgt verschiedene datenschutzrechtliche Risiken“, erklärt der Hamburgische Beauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit (HmbBfDI). Eine Pauschalantwort gibt es darauf leider nicht.

Risiken der Large Language Models

Zu den Risiken zählen der Hamburger Datenschutzbehörde zufolge neben Rechtsverstößen gegen die DSGVO (Datenschutzgrund-Verordnung) auch solche gegen das Urheberrecht oder die KI-Verordnung. Nicht ohne Risiko seien Fehler, die durch eine unsachgemäße Nutzung der KI-Chatbots oder sogenannte Halluzinationen entstehen, unsinnige Antworten und unrichtige personenbezogene Daten der KI. Laut den Hamburger Datenschützern geht es bei den problematischen Punkten um zwei Kategorien: einerseits die datenschutzrechtlichen Probleme bei der Entwicklung, also dem Training der KI, und andererseits beim Einsatz von KI.

Trainings-Daten nicht per se DSGVO-konform

Aber der Reihe nach: KI-Chatbots nutzen LLMs, die mit sehr großen Textmengen – unter anderem aus dem frei verfügbaren Internet – trainiert werden. Diese „aufgeschaukelten“ („Web-scraping“) Datenmengen enthalten zahlreiche personenbezogene Daten. „Es ist bei vielen LLMs zu befürchten, dass das Training mit diesen personenbezogenen Daten nicht im Einklang mit der DSGVO steht“, erklären die Experten des HmbBfDI.

Auch die Urheberrechtsfrage spielt hier mit hinein. „Öffentlich bekannt ist nicht, auf welche Daten ChatGPT konkret zugegriffen hat“, weiß Prof. Dr. Peter Wedde von d+a Consulting, einem Institut für Datenschutz, Arbeitsrecht und Technologieberatung. Aktuell gibt es zu Urheberrechten und LLMs noch etliche Fragen, die sicherlich von Gerichten entschieden werden, bestätigt auch Isabelle Stroot, Referentin für Datenschutz beim Digitalverband Bitkom: „Da ist vieles noch am Anfang.“

Worauf achten beim Einsatz von KI-Chatbots?

Beim Einsatz von KI kommt es etwa darauf an, wo der Server des Anbieters steht, auf dem die Daten gespeichert werden – die sogenannte Drittland-Problematik, weil außerhalb der EU die DSGVO nicht gilt. Ebenfalls gut zu wissen: „Eingaben in ChatGPT werden an dessen Hersteller OpenAI übermittelt. Soweit

FAQ: KI im Assistenz-Alltag

Isabelle Stroot, Referentin für Datenschutz beim Digitalverband Bitkom, zu Fragen zur KI-Nutzung im Office:

w@o: Was passiert eigentlich mit meinen Prompts bei ChatGPT?

Isabelle Stroot: Generell werden bei allen KI-Systemen die Daten für die Beantwortung verarbeitet. Bei den kostenlosen Versionen besteht aber die Möglichkeit, dass Daten gespeichert und zu Trainingszwecken genutzt werden. Damit werden sie Teil der Modelle und sind damit raus in der Welt.

w@o: Lässt sich das in den Einstellungen verhindern?

Isabelle Stroot: Teilweise lässt sich das ausschalten. Bei vielen, gerade bei kostenlosen Angeboten geht es aber nicht. Der beste Schutz, um das zu verhindern, liegt bei einem selbst: Neutral prompts, ohne sensible Daten einzugeben.

w@o: Worauf sollen speziell Assistenzkräfte selbst achten?

Isabelle Stroot: Ich glaube, da kann man nur empfehlen, keine personenbezogenen oder unternehmenssensiblen Daten ein-

zugeben. Heißt: pseudonymisieren, anonymisieren, Adressdaten rauslassen, mit Bedacht auf den Output schauen und als Arbeitnehmer nur nutzen, was der Arbeitgeber freigibt, also was auch verwendet werden darf.

w@o: Stichwort Reise-Chatbots – hier gibt man beim Buchen doch unweigerlich personenbezogene oder Firmendaten ein?

Isabelle Stroot: Bei Dienstleistern wie zum Beispiel Airlines würde ich in der Regel davon ausgehen, dass der Anbieter bestimmte Vorkehrungen trifft bei Eingabe personenbezogener Daten. Aber es gibt keine pauschale Antwort. Fragen, die einem bei der Einschätzung helfen, sind: Sitzt das Unternehmen in Deutschland oder der EU? Welche KI nutzt der Dienstleister? Wo ist die gehostet? Gebe ich eigene Daten ein oder die Dritter? Mein Tipp: Assistenzkräfte sollten sich ein explizites Okay geben lassen, diese Tools zu nutzen.

Das Gespräch führte Karin Pfeiffer.

die Teilen-Funktion genutzt wird, sind Chatverläufe unter einem spezifischen Link auch für Dritte einsehbar“, so die Hamburger Datenschutzbeauftragten, und: „Solche sogenannten Deeplinks wurden unlängst von Suchmaschinen indexiert, sodass es zur Offenlegung Tausender Chatverläufe gekommen ist, welche in Web-suche-Ergebnissen auftauchten.“

Version der KI-Tools spielt eine Rolle

Warum wiederum die Version wichtig ist, erklärt Bitcom-Referentin Isabelle Stroot: „Bei kostenlosen Versionen werden in der Regel vom Nutzer eingegebene Daten für das KI-Training genutzt oder können auch an Dritte weitergegeben werden.“ Neben den kostenlosen gibt es meist kostenpflichtige Versionen, die teilweise schon mehr Datenschutzeinstellungen haben. „In der Regel sind aber auch die für Unternehmen nicht ausreichend“, so die Datenschutz-Expertin. Enterprise-Lösungen böten mehr Datenschutz. „Unternehmen müssen hier mit ihrem Dienstleister eine sogenannte Auftragsverarbeitungsvereinbarung abschließen, wenn er personenbezogene Daten verarbeitet.“ Schließlich seien die selbst gehosteten Modell-Versionen der KI, die auf eigenen Servern des Unternehmens laufen, die datenschutzrechtlich sicherste Variante.

Regeln für die KI-Nutzung aufstellen

„Und dann kommt es natürlich noch drauf an, welche Daten eingegeben werden“, erklärt die Expertin vom Bitkom. Ihr Tipp fürs Office ebenso wie für den Hausgebrauch: „Anonymisierte Daten kann ich auch in freien Versionen ohne größeres Risiko eingeben.“ Das gilt allerdings nur, wenn es der Arbeitgeber erlaubt. Anwältin Vasiliki Paschou von der Technologieberatung Active-Mind berichtet vom zunehmenden Trend, dass Mitarbeitende private KI-Tools in den Arbeitsalltag integrieren. *Bring your own AI (BYOAI)* heißt das Phänomen, auch Schatten-IT genannt. Dazu Paschou: „Dies wird schnell problematisch, da solche Anwendungen in der Regel weder von der IT-Abteilung des Unternehmens noch von dem Datenschutzbeauftragten überprüft und überwacht werden.“

Die Fachleute raten, KI-Regeln für die Nutzung aufzustellen und nur Software zu verwenden, die der Arbeitgeber konkret freigegeben hat. Damit sind Assistenzkräfte übrigens auch bei Reise-Chatbots eher auf der sicheren Seite. Ganz wichtig: „Die Nutzung privater (kostenloser) Accounts darf in keinem Fall unter Verwendung von Kunden- oder Beschäftigtendaten erfolgen“, warnt die Hamburger Datenschutzbehörde.

Wie wir mit KI rechtssicher umgehen

Wenn ein Unternehmen KI falsch nutzt oder wenn es zu Datenschutzverstößen kommt, kann das Bußgelder zur Folge haben, aber auch Geschäftsgeheimnisse können verloren gehen. Stroot erklärt: „Das sind Risiken wie auch bei anderen Datenschutzverstößen.“ Der Arbeitgeber ist verpflichtet, die Arbeitnehmer zu schulen. „Wenn sie trotzdem gegen Regeln verstoßen, kann das arbeitsrechtliche Folgen haben“, so Stroot. „Die datenschutzrechtliche Verantwortung aber liegt in der Regel beim Arbeitgeber!“

Laut Isabelle Stroot ist die datenschutzkonforme Nutzung von KI-Tools möglich, wenn bestimmte Vorkehrungen getroffen werden. Dazu zählen zum Beispiel der Abschluss von Auftragsverarbeitungsverträgen mit Anbietern, etwa bei einer Enterprise-Version. Es ließen sich auch technische Vorkehrungen etwa mittels Software treffen, sodass Mitarbeitende zum Beispiel gar keine personenbezogenen Daten eingeben können. Dazu gehöre, die Mitarbeitenden zu schulen und ihnen deutlich zu machen, was sie dürfen und was nicht, sowie interne Regeln aufzustellen und zu kommunizieren. Eine pragmatische Hilfestellung gibt auch die Checkliste der Hamburger Datenschutzbehörde zum Einsatz LLM-basierter Chatbots (siehe unten).

Relativ unproblematisch ist den Hamburger Datenschützern zufolge die KI-Nutzung zur Erstellung von Texten, die keine personenbezogenen Daten enthalten und keine Urheberrechte verletzen. „Auch in diesen Fällen ist jedoch eine menschliche Nachkontrolle unabdingbar.“

Checkliste: Chatbots datenschutzkonform nutzen



Zum Einsatz LLM-basierter Chatbots hat die Hamburger Datenschutzbehörde einen Leitfaden herausgegeben. Ein Auszug der Empfehlungen:

- Compliance-Regeln vorgeben (etwa unter welchen Voraussetzungen welche Tools infrage kommen)
- Datenschutzbeauftragte einbinden
- Bereitstellung eines Funktions-Accounts (berufliche Chatbots-Accounts statt private)
- Sichere Authentifizierung (Missbrauchspotenzial bei betrieblich genutzten Accounts verringern)
- Keine Ein- oder Ausgabe personenbezogener Daten
- Vorsicht bei personenbeziehbaren Daten (auch aus Zusammenhängen lassen sich gegebenenfalls Rückschlüsse auf Nutzende oder Betroffene ziehen)
- Opt-out des KI-Trainings (Verwendung der Daten zu Trainingszwecken ablehnen, etwa bei ChatGPT unter *Setting -> Data Controls -> Chat history and training*)
- Opt-out der History (Ergebnisse nicht speichern)
- Ergebnisse auf Richtigkeit prüfen
- Ergebnisse auf Diskriminierung prüfen
- Keine automatisierte Letztentscheidung (Entscheidungen nur vom Menschen treffen lassen)
- Beschäftigte sensibilisieren
- Datenschutz ist nicht alles (Schutz zum Beispiel auch von Urheberrechten/Geschäftsgeheimnissen regeln)

Hier können Sie die vollständige Checkliste herunterladen:

<https://datenschutz-hamburg.de/news/checkliste-zum-einsatz-llm-basierter-chatbots>

TEXT: KARIN PFEIFFER ◀

Viel los so kurz vor Weihnachten?

3 Methoden, wie Sie Gedankenlärm stoppen

► Eigentlich können wir gar nicht wirklich „abschalten“, denn unser Gehirn arbeitet immer – sogar wenn wir schlafen. Es produziert ständig Gedanken, leider auch solche, die man gerade gar nicht braucht oder will. Aber Sie können den Dauerlärm in Ihrem Kopf für eine Weile zum Schweigen bringen und Ihren Geist zur Ruhe kommen lassen. So gelingt Ihnen das:

1. Finden Sie Stille beim Fokussieren

Schließen Sie die Augen, und konzentrieren Sie sich eine Minute lang auf eine einzige Sache oder Person: beispielsweise einen Ort am Meer, einen geliebten Menschen oder Ihr Haustier. Wenn andere Gedanken dazwischenkommen, lassen Sie sie vorbeiziehen, und fokussieren Sie sich wieder auf das eine Ding oder die eine Person. Falls Ihnen das schwerfällt, probieren Sie Folgendes: Blicken Sie konzentriert auf ein Objekt – auf ein Foto von Ihrer Familie, auf einen Baum vor dem Bürofenster. Das sich Vertiefen entlastet Ihr Gehirn und ist die Vorstufe zur Meditation.

2. Lernen Sie jonglieren

Jonglieren ist eine besonders unterhaltsame Art, Körper und Geist zu koordinieren. Es schult die Konzentrationsfähigkeit

und fordert die rechte und die linke Gehirnhälfte. Probieren Sie's aus: Schon nach wenigen Minuten Jonglieren fließen die kreativen Ideen, nach denen Sie vorher vergeblich gesucht haben.

3. Lockern Sie Ihre Gesichtsmuskeln

Unsere Gesichtsmuskeln haben eine direkte Verbindung zum zentralen Nervensystem. Wenn Sie Ihre Stirnmuskeln lockern, entspannt das auch den Geist. Mit folgender einfachen Übung gelingt Ihnen das in einer Micropause: Schließen Sie die Augen, und ziehen Sie beide Augenbrauen hoch. Halten Sie die Augenbrauen zehn Sekunden in dieser Position, dann lassen Sie sie los und entspannen die Stirn. Wiederholen Sie die Übung fünfmal.

TEXT: LOTHAR SEIWERT ◀

Rückenbeschwerden? Ein Stehpult bringt mehr als ein höhenverstellbarer Schreibtisch

► Eine einseitige Sitzposition kann langfristig negative Auswirkungen auf Ihre Gesundheit haben. Indem Sie zeitweise an einem Stehpult arbeiten, wirken Sie dem entgegen.

Von der Arbeit an einem Stehpult profitieren Sie gleich 4-fach

1. Der Wechsel zwischen Schreibtisch und Stehpult verschafft Ihnen Bewegung und regt Ihre Durchblutung an. Sie entlasten Ihren Rücken, wirken Bandscheibenleiden und Muskelverspannungen entgegen.
2. Beide Arbeitsplätze sind immer parat, dadurch lohnt sich auch ein schnelles Hin- und Herwechseln.
3. Aufgrund der räumlichen Trennung können Sie einzelne Arbeiten besser abgrenzen – davon profitiert Ihr Gehirn.
4. Besprechungen am Stehpult verkürzen den Prozess und sparen Zeit.

Nutzen Sie das Stehpult zum Beispiel für kreative Prozesse und Brainstormings, Telefonate, kurze Besprechungen.

Ich rate Ihnen von höhenverstellbaren Schreibtischen ab, sofern sie nicht elektrisch sind: Die manuelle Umstellung ist viel zu umständlich, da droht die Gefahr, dass Sie nicht oft genug hin- und herwechseln. Auch geht der Effekt der abgegrenzten Arbeitsorte verloren. Stehpulte nehmen dagegen wenig Platz in Anspruch und sind zu erschwinglichen Preisen erhältlich.

Mein Tipp: Vor dem Kauf testen

Probieren Sie das Arbeiten am Stehpult einfach mal aus. In Ihren Besprechungsräumen gibt es bestimmt mobile Stehpulte für Referenten, die Sie sich ein paar Tage lang ausleihen können.

TEXT: DUNJA SCHENK ◀

HAPPY NEW YEAR

2026



Gemeinsam in 2026 durchstarten: 10 Neujahrsgriße, die beflügeln

► Das Jahr 2025 ist Vergangenheit! Ein letzter Blick zurück auf das gemeinsam Erreichte, doch dann geht es mit Schwung in die Zukunft: Genau diese positive Dynamik sollten Ihre Neujahrsgriße transportieren. Denn nur wer Zuversicht ausstrahlt, kann auf das Vertrauen und die Treue der Kundschaft, der Geschäftspartnerinnen und -partner sowie der Mitarbeitenden zählen. Lesen Sie hier in den Mustertexten, wie sich Ihre positive Jahresbotschaft mit ein paar einfachen Zeilen umsetzen lässt.

Neujahrsgriße an Geschäftspartner Chefin → Geschäftspartner

An: nachtmann@ltx.com
Betreff: Ein frohes neues Jahr

Guten Morgen, Herr Nachtmann,
der deutsche Dichterst Johann Wolfgang von Goethe sagte einst:

„Ein neues Jahr hat seine Pflichten,
ein neuer Morgen ruft zur frischen Tat.
Stets wünsche ich ein fröhliches Verrichten
und Mut und Kraft zur Arbeit früh und spat.“

Dem kann ich mich nur anschließen. Und zu Mut und Kraft
sollen sich für Sie im neuen Jahr auch Erfolg, Gesundheit
und Zufriedenheit gesellen.

*Für unsere Kooperation wünsche ich mir, dass wir sie im
Jahr 2026 weiter vertiefen können. Denn einen starken
Partner wie Sie kann nichts und niemand ersetzen.*

*Kommen Sie uns doch demnächst mal wieder besuchen,
dann können wir in aller Ruhe über neue Kooperations-
möglichkeiten sprechen. Meine Assistentin Greta Krams
wird sich in den kommenden Tagen bei Ihnen melden, um
einen Termin zu vereinbaren.*

*Ich wünsche Ihnen ein glückliches, gesundes und friedliches
Jahr 2026, das von Erfolg gekrönt sein wird!*

Mit besten Grüßen aus Hamburg

*Marlene Demkrog
Geschäftsführerin*

((Vollständige Signatur))

Neujahrsgrüße an Projektteam Projektleiter → Team

An: Projekt.xy@maxx.com
Betreff: 2026 ist es soweit

Liebes xy-Team,

das vergangene Jahr hat uns auf eine harte Probe gestellt. Das Budget für unser Projekt wurde gekürzt, und wir mussten auf ein paar Teammitglieder verzichten. Doch wir haben nicht aufgegeben, sondern haben uns den Kopf zermartert und für unsere Visionen gekämpft.

Vielen Dank, dass Sie mit Ihrer ganzen Überzeugung hinter unserem Projekt xy stehen und Ihre Kraft dafür so engagiert einsetzen!

Die Freude, nun im neuen Jahr angekommen zu sein, ist umso größer, da wir wissen: 2026 wird „unser Baby“ das Licht der Welt erblicken – ein wichtiger Meilenstein für unser Team.

Auf ein erfolgreiches neues Jahr mit vielen Erfolgsmomenten sowie spannenden neuen Herausforderungen!

Es grüßt Sie herzlich

Ihr

Konstantin Wittfeld
Projektverantwortlicher

Lieferengpässe waren wir gezwungen, bei einigen Produkten umzudenken. Dabei sind wir – im wahrsten Sinne des Wortes – über uns hinausgewachsen.

Ohne euch, eure Ideen und eure Hartnäckigkeit hätten wir die Lösung sicher nicht so schnell gefunden. Herzlichen Dank!

Ich freue mich sehr, mit euch zusammen das Erreichte nun im neuen Jahr auszubauen und vielleicht sogar zu toppen.

Uns allen ein großartiges, gesundes und erfolgreiches 2026!

Beste Grüße

Emma Reuser
Head of Development

Neujahrsgrüße an externe Mitarbeitende Abteilungsleiter → externe Mitarbeiterin

An: lisa_schaeufele@schaeufele.de
Betreff: Alles Gute für 2026

Liebe Frau Schäufele,

Sie sind hoffentlich gut und vor allem sanft ins neue Jahr hineingeglitten. Die Balance zu halten, fällt Ihnen ja nicht schwer. Das haben Sie 2025 bei unserem Projekt xy bereits mehrfach unter Beweis gestellt.

Vielen Dank für Ihre ruhige und besonnene Art. Sie hat uns ebenso gutgetan wie Ihre Expertise und Ihre kreativen Lösungsansätze.

Es freut mich sehr, dass Sie uns auch im Jahr 2026 weiter auf unserem Weg begleiten.

Ich wünsche Ihnen ein erfolgreiches und gesundes neues Jahr, in dem sich alle Ihre Pläne verwirklichen lassen.

Beste Neujahrsgüße

Jörg Theilnager

Neujahrsgrüße an Auszubildende Ausbildungsleiterin → Auszubildende

An: r.heinzelmann@die-gute-schreibstube.de
Betreff: Auf ins letzte Ausbildungsjahr

Liebe Regina,

2026 wird ein spannendes Jahr für dich. Es ist das letzte Jahr deiner Ausbildung zur Bürokauffrau. Ich wünsche dir für dieses Jahr von Herzen, dass alles so läuft, wie du es dir erhoffst.

Du bist engagiert, fleißig und clever. Nutze das und bleib dran, dann meisterst du deinen Abschluss mit links.

Mach 2026 zu DEINEM Jahr!

Es grüßt dich

Leandra Federkiel
Ausbildungsleitung

Neujahrsgrüße an langjährigen Geschäftspartner Chefin → Geschäftspartner

An: r.hebel@glasner.de
Betreff: Geben wir im Jahr 2026 Gas

Lieber Rainer,

jetzt ist also das Jahr 2026 angebrochen. Ich hoffe, du hattest einen erfolgreichen Start.

Ein neues Jahr bringt immer auch neue Hoffnungen, Träume und Wünsche mit sich – und volle 365 Tage, die wir entsprechend gestalten können.

Henry Ford sagte einmal: „Es hängt von dir selbst ab, ob du das neue Jahr als Bremse oder als Motor benutzen willst.“ Ich finde, wir mussten jetzt lange genug auf der Bremse stehen, ob wir wollten oder nicht. Jetzt ist es an der Zeit, wieder Vollgas zu geben.

Neujahrsgrüße an Mitarbeitende Abteilungsleiterin → Mitarbeitende

An: department-of-development@econ.com
Betreff: Stellen wir 2025 in den Schatten

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,

ihr erinnert euch sicher: Das Jahr 2025 hat uns gleich mit einer „Sonderaufgabe“ begrüßt. Aufgrund anhaltender

In diesem Sinne kann ich den Start unseres lange geplanten Projekts xy im Februar kaum noch erwarten. Schön, dass du mit deinem Team wieder an unserer Seite bist.

Dir, deiner Familie und all deinen Mitarbeitenden wünsche ich ein gesundes, erfolgreiches und glückliches neues Jahr 2026!

Herzliche Grüße

Klara

Neujahrsgrüße an Führungskraft Chef → Abteilungsleiterin

*An: Neumann@finkenwerke.de
Betreff: Ein fröhliches Jahr 2026*

Liebe Julia,

das vergangene Jahr war für dich alles andere als leicht, denn du musstest privat einige Herausforderungen meistern. Doch jetzt liegt 2025 hinter dir und du kannst optimistisch nach vorne blicken.

Ich wünsche dir für 2026, dass du alle Kapitel, die dich belasten, abschließen kannst und 365 „Seiten“ mit vielen fröhlichen und glücklichen Geschichten füllst.

Du bist eine große Bereicherung für unser Unternehmen, und ich freue mich auf unsere weitere erfolgreiche Zusammenarbeit.

Ein frohes und unbeschwertes 2026 wünsche ich dir.

Herzliche Grüße

Werner Michels

Neujahrsgrüße an Kundschaft Verkaufsberaterin → Kundin

*An: familie-lieberknecht@gmx.de
Betreff: Ihre Glücksbringer für 2026*

Guten Tag, sehr geehrte Frau Lieberknecht,

schon im Mittelalter glaubten die Menschen, der Schornsteinfeger brächte Glück. Denn er reinigte die Schornsteine – und das verringerte die Gefahr eines Brandes, der damals schnell katastrophale Folgen hatte.

Nun sind wir keine Kaminkehrer, sondern Schreiner, doch wir freuen uns, dass wir Sie mit Ihrer neuen maßgefertigten Küche „beglücken“ durften. Da kann im Jahr 2026 doch ganz bestimmt nichts mehr anbrennen!

Wir wünschen Ihnen ein glückliches neues Jahr, in dem sich alle Ihre Erwartungen und Hoffnungen erfüllen mögen.

Es grüßt Sie herzlich

Laura Unholz

Beratung und Kundenservice

Neujahrsgrüße an neue Kundschaft Verkaufsleiterin → neue Kundin

*An: gabrielle-runzer@freudemann.de
Betreff: Unser Neujahrsfeuerwerk für Sie*

Sehr geehrte Frau Runzer,

das Silvesterfeuerwerk ist längst erloschen, doch weil es so schön ist, zünden wir jetzt – mit einem einmaligen Angebot – noch einen Knaller: Wenn Sie in den nächsten drei Wochen bestellen, erhalten Sie einen Rabatt von 15 Prozent auf unsere gesamte Produktpalette.

Damit sagen wir danke, dass Sie uns im vergangenen Jahr die Chance gegeben haben, Sie von der Qualität unserer Produkte und unserem Service zu überzeugen.

Gerne sind wir auch im Jahr 2026 wieder für Sie da – und wir haben uns auf die Fahnen geschrieben, noch innovativer und in unserer Produktion noch nachhaltiger zu werden.

Mit den besten Wünschen für ein gesundes, erfolgreiches und rundum zufriedenes neues Jahr

*Ulrike Korte-Sulz
Verkaufsleitung*

Neujahrsgrüße an treue Kundschaft Chef → Kunden

*An: chef@janckers.de
Betreff: Auf ein erfolgreiches 2026*

*„Lasst uns gehen mit frischem Mute
in das neue Jahr hinein!
Alt soll unsre Lieb und Treue,
neu soll unsre Hoffnung sein.“*

Hoffmann von Fallersleben

Lieber Herr Janckers,

ich bedanke mich, dass Sie uns auch im turbulenten Jahr 2025 die Treue gehalten haben.

Im Mai sahen wir uns gezwungen, aufgrund fehlender Fachkräfte unsere Serviceleistungen einzuschränken.

Mit frischem Mut gehen wir zuversichtlich ins Jahr 2026, das uns gleich zu Beginn zwei neue Mitarbeitende beschert. Mit ihnen können wir unseren ursprünglichen Serviceumfang wieder aufnehmen.

Auch Ihnen wünsche ich für das Jahr 2026 Mut, Erfolg und Gesundheit. Mögen Sie alle Herausforderungen, die es mit sich bringt, mit Leichtigkeit meistern.

Herzliche Neujahrsgrüße

*Marcel Gmeiner
Geschäftsleitung Astmann GmbH*



Alle 10 Mustertexte können Sie hier herunterladen:
www.onlinebereich.workingoffice.de

TEXT: BIRGIT KLEIMAIER ◀

„Ich vermute, dass mein Kollege ein Alkoholproblem hat: Soll ich ihn darauf ansprechen?“

▶ **ANONYM** Mein Eindruck ist, dass einer meiner Kollegen Alkoholprobleme hat, seitdem sich seine Frau von ihm getrennt hat und er aus dem gemeinsamen Haus ausgezogen ist. Die Arbeit auf seinem Schreibtisch stapelt sich. Er selbst macht manchmal einen ungepflegten Eindruck und wirkt zerstreut. Bei der letzten Firmenfeier trank er so viel Alkohol, dass wir ihm vorzeitig ein Taxi bestellen mussten. Gestern Nachmittag – so meine ich – hatte er am Arbeitsplatz eine Alkoholfahne. So geht das nicht weiter! Darf und soll ich mich einmischen? Und wie gehe ich dabei vor? Ich möchte den Kollegen nicht an den Chef verpetzen und ihm keinen Ärger bereiten, sondern ihm helfen.

Alexandra Sievers, Trainerin für Business-Etikette: Wegsehen ist keine Option

Ja, Sie sollten sich einmischen, denn Wegsehen ist keine Option! Vieles weist darauf hin, dass Ihr Kollege ein Alkoholproblem hat oder bekommen könnte. Sie sollten ihn ansprechen, um das Problem anzugehen und ihm Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen.

Suchen Sie das Vieraugengespräch

Führen Sie ein vertrauliches Vieraugengespräch mit Ihrem Kollegen. Wählen Sie dafür eine Tageszeit, zu der Sie beide nicht unter Zeitdruck stehen, und einen Ort, an dem Sie ungestört sind. Beschreiben Sie die Verhaltensveränderungen und Auffälligkeiten, die Sie in den letzten Wochen bei Ihrem Kollegen bemerkt haben, genau. Je differenzierter Sie Ihre Beobachtungen darstellen, desto klarer und verständlicher kommen Ihre Botschaften an. Sagen Sie zum Beispiel:

„Ich mache mir Gedanken darüber, was mit dir los ist. In den letzten Wochen habe ich Verhaltensweisen an dir beobachtet, die gar nicht zu dir passen: Gestern früh ist mir aufgefallen, dass du nach Alkohol gerochen hast. Letzte Woche hattest du mehrere Tage lang das gleiche Hemd an, und dein Haar sah ungewaschen aus.“

Wichtig ist, dass Sie kollegial-fürsorgliches Interesse zeigen. Das können Sie auch ausdrücklich formulieren, indem Sie beispielsweise sagen:

„Ich möchte auf keinen Fall, dass du Probleme bekommst oder gar deinen Arbeitsplatz gefährdest.“

Begleiten Sie den Kollegen – aber sichern Sie professionelle Hilfe

Wenn Sie Ihrem Kollegen wirklich helfen wollen, sollte Ihnen klar sein, dass Sie das allein nur bedingt können, denn Sie sind kein Suchtberater. Ihr Kollege braucht professionelle Unterstützung.

Die findet er – falls vorhanden – in der betrieblichen Sozialberatung oder bei einer öffentlichen Beratungsstelle wie der Caritas beziehungsweise der Diakonie. Auch der Hausarzt ist in diesem Fall eine erste Anlaufstelle. Diesen Schritt zu gehen und sich Hilfe zu suchen, fällt einem suchtgefährdeten oder -kranken Menschen sehr schwer. Bieten Sie ihm deshalb an, ihn auf dem Weg in die Beratung zu begleiten.

Achten Sie auf Ihre Einstellung

So gut Sie es mit Ihrem Kollegen auch meinen: Bedenken Sie bitte, dass nicht Sie für das Ergebnis verantwortlich sind, sondern der Betroffene. Hilfreich ist zum Beispiel folgende Einstellung: „Ich reiche dem Kollegen meine helfende Hand und überlasse ihm die freie Entscheidung, sie anzunehmen oder abzulehnen.“

So gehen Sie sowohl mit Ihrem Kollegen als auch mit sich selbst fürsorglich und menschenwürdig um. Diese Einstellung ist im Umgang mit suchtkranken Menschen generell besonders hilfreich.

Wichtig: Betrachten Sie das Vieraugengespräch als einen ersten Versuch. Je nachdem, wie komplex die Problematik ist, sollten Sie aber auch darüber nachdenken, die übergeordnete Führungskraft einzuweihen, denn der Arbeitgeber hat eine Fürsorgepflicht.

Impressum

Redaktionelle Leitung *assistenz heute*: Susanne Roth, Berlin (V. i. S. d. P.) • Autoren: Cornelia Hattula, Birgit Kleimaier, Andrea Pfeiffer, Karin Pfeiffer, Susanne Roth, Dunja Schenk, Daniela Schmidt, Lothar Seiwert, Alexa Siersdorfer, 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. Selbstverständlich behandle ich Ihre Fragen vertraulich. Ihre Dunja Schenk, Chefredakteurin.

„Leider nein“ – Spendenanfragen einfühlsam und freundlich ablehnen

► Gerade zur Weihnachtszeit klopfen gemeinnützige Organisationen an die Tür der Unternehmen auf der Suche nach Unterstützung. Wenn Sie nach einfühlsamen, freundlichen Formulierungen suchen, um Spendengesuche abzulehnen, werden Sie hier fündig.

Wann Sie nicht reagieren müssen

Große Organisationen verschicken mitunter massenhaft Spendenanfragen. Sie müssen auf solche Anfragen nicht antworten. Sie „schulden“ der anfragenden Institution auch keine Erklärung. Wenn Sie jedoch eine gute, nachvollziehbare Erklärung haben, äußern Sie sie ruhig – wenn Sie etwa bereits für eine andere Organisation gespendet haben oder wenn der lokale Bezug fehlt.

Absage auf eine Spendenanfrage, für viele Anfragen geeignet: Chefin → Tierschutzverein

An: ulrike.fischer@tierschutz-dus.de
Betreff: AW: Anfrage mit der Bitte um Unterstützung

Guten Tag, sehr geehrte Frau Fischer,
es ist alles verteilt ...

Damit meine ich: Wir haben unser Spendenbudget bereits an verschiedene wohltätige Institutionen vergeben. Unsere Spendenkasse ist sozusagen geplündert.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie an anderer Stelle mehr Glück haben, und drücke Ihnen wenigstens mit meinen leeren Händen die Daumen!

Beste Grüße

Sommer Möbelhaus GmbH

Sibylle Sommer
Geschäftsführerin

Sie haben sich nun erneut mit der Bitte um finanzielle Unterstützung an uns gewandt – wie eine Reihe anderer Hilfsorganisationen, die auf Spendengelder angewiesen sind. Aus Gründen der Gerechtigkeit möchten wir möglichst vielen Bedürftigen helfen; daher haben wir in diesem Jahr unseren Spendenetat auf andere Empfänger verteilt.

Haben Sie sich schon mal an den örtlichen Lions- oder Rotary Club gewendet? Sie sind gemeinnützig ausgerichtet und könnten Ihnen eventuell helfen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg für Ihr weiteres Engagement.

Mit freundlichen Grüßen

HEXA LICHT GmbH

i. V. Ole Schneider
Leiter Einkauf

Absage auf eine Spendenanfrage, für viele Anfragen geeignet: Geschäftsführer → Kindergarten

An: sabine.lindemann@kindergarten-pusteblume.de
Betreff: AW: Kinder benötigen Ihre Unterstützung

Sehr geehrte Frau Lindemann,

Sie haben uns wegen einer Spende für Ihren Kindergarten angeschrieben.

Es fällt mir sehr schwer, Ihnen diese Bitte abzuschlagen. Wie Sie sich vielleicht vorstellen können, erreichen uns jedes Jahr sehr viele Spendenwünsche, die wir nicht alle erfüllen können, auch wenn wir das wirklich gern tun würden.

Ich wünsche Ihnen, dass der Spendentopf eines anderen Unternehmens noch nicht leer ist und Sie noch die gewünschte Unterstützung erhalten.

Freundliche Grüße

EGO Systemhaus GmbH

Stefan Wehrmann
Geschäftsführung

Absage auf eine Spendenanfrage, die im Jahr davor erfüllt worden ist: Leiter Einkauf → Organisation

An: marta.daniels@mutter-kind-haus-hh.de
Betreff: Ihre Anfrage mit der Bitte um eine Spende

Sehr geehrte Frau Daniels,

„Geben ist seliger denn Nehmen“ (Neues Testament, Apg 20,35) – wie wahr!

Die Erfahrung, dass es der Seele einfach guttut, bedürftigen Menschen aus ihrer Notsituation herauszuhelfen, machen Sie Tag für Tag – und wir haben im vergangenen Jahr Ihren Wunsch nach einer Spende gerne erfüllt.



Die drei Mustertexte können Sie hier herunterladen:
www.onlinebereich.workingoffice.de

TEXT: ANDREA PFEIFFER, ALEXA SIERSDORFER ◀

NEW LEARNING

Weiterbildung: Lassen Sie sich von der KI helfen – auch bei Soft Skills

Holpert es zuweilen kommunikativ in Ihrem Team? Haben Sie den Eindruck, Sie sollten an das Thema „Kommunikation im Team“ mal ran, aber ein Standardtraining ist nicht passend oder im Weiterbildungsbudget aktuell nicht vorgesehen? Sie können das Thema trotzdem angehen – und zwar mithilfe der KI.

Wichtig: Das gilt natürlich auch für zahlreiche andere Themen wie zum Beispiel „Diversität“, „Gendergerechte Sprache“, „Gewaltfreie Kommunikation“ (GfK) etc. Die KI hilft Ihnen, einen leichten Einstieg in Ihr Lernthema zu finden, der auf Sie und Ihr Team zugeschnitten ist.

Lernziel festlegen und clever prompten

Zunächst ist es wichtig, dass Sie Ihr Lernziel konkret formulieren. Für das Thema „*Teamkommunikation*“ könnte das Lernziel zum Beispiel lauten: *„Wir wollen unsere Kommunikationsmuster bewusst reflektieren und Hebel für eine verbesserte Teamkommunikation identifizieren.“*

Ihr möglicher Startprompt kann dann so aussehen: *„Wir planen ein Mini-Kommunikationstraining für unser Team, um unsere Kommunikationsfähigkeiten bewusster zu reflektieren und zu verbessern. Wir wollen gern möglichst niederschwellig starten. Wie können wir einen möglichst ‚leichten‘ Einstieg ins Thema ‚Kommunikation im Team‘ schaffen?“*

Der Vorschlag der KI? Eine Woche voller Intentionen

- **Montags-Intention:** Heute nehmen wir uns bewusst Zeit, anderen wirklich zuzuhören, bevor wir antworten.
- **Dienstags-Intention:** Heute legen wir besonderen Wert darauf, unsere Gedanken klar und präzise zu formulieren.
- **Mittwochs-Intention:** Heute achten wir darauf, eine positive und konstruktive Sprache im Dialog zu verwenden.
- **Donnerstags-Intention:** Heute achten wir darauf, dass unsere Körpersprache mit unseren Worten übereinstimmt.
- **Freitags-Intention:** Heute nehmen wir Feedback offen und wertschätzend an.

Ein Mini-Kommunikationstraining mit einer solchen „Intentionswoche“ zu starten, ist eine gute Idee: Auf diese Weise kommen Sie „ins Thema“, und der Aufwand, zumindest ein paar Mal am Tag bewusst auf das eigene Verhalten zu achten, ist selbst an turbulenten Arbeitstagen überschaubar. Außerdem können auch solche Mini-Momente Aha-Erlebnisse zutage fördern.

Probieren Sie es aus! Legen Sie im Team Ihr individuelles Lernziel fest und lassen Sie sich überraschen, was die KI Ihnen vorschlägt.

TEXT: CORNELIA HATTULA, DANIELA SCHMIDT ◀

PAUSENFEINDLICHES MOTTO

Erst die Arbeit, dann das Vergnügen?

Als Kind haben Sie vermutlich die Erfahrung gemacht, dass Sie das Spielen ganz besonders genießen konnten, wenn alle Pflichten wie die Schularbeiten erledigt waren. Aber: Auf Erwachsene wartet eigentlich immer Arbeit. *„Alles erledigt“* – das ist ein Zustand, den Sie nie mehr erreichen werden. Und gerade deshalb sind Pausen besonders notwendig!

Planen Sie Auszeiten in Ihren Alltag ein: zum Beispiel einen kurzen Spaziergang in der Mittagspause, einen Abend pro Woche für Ihr Hobby und ein arbeits- und haushaltsfreies Wochenende im Monat.

Und nutzen Sie besondere Gelegenheiten, die sich Ihnen bieten: dass dieser Winter tag sonnig ist (morgen soll es wieder grau sein), dass eine Freundin eine Konzertkarte übrig hat, dass Ihr Kollege Zeit für eine verlängerte Mittagspause hat.

TEXT: SUSANNE ROTH ◀



„Es ist nicht alles so schrill oder so schwarz, wie es gemacht wird. Das Leben besteht vor allem aus Grauzonen.“

Thomas Schaaf (geb. 1961, ehemaliger deutscher Fußballspieler, heute Trainer)