

Digitale Kompetenz

Ideal für Office Professionals:
Wie Sie sich mit dem
Thema „Datenschutz“
profilieren können

SEITE 4

Positives Mindset

Mit 3 einfachen
Fragen entziehen Sie
Alltagssorgen die
negative Wirkung

SEITE 6

Expertenrat

Schnelle Schadensbegren-
zung betreiben, wenn Sie
eine E-Mail an die falsche
Adresse versendet haben

SEITE 11

Selbstsicher auftreten

5 einfache Tipps, mit denen
Sie sich eine gesunde
und selbstbewusste
Körperhaltung sichern

SEITE 12

TOP- THEMA

Gelassen
bleiben
und souverän
reagieren
in Konflikt-
situationen

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.

Souverän deeskalieren

Liebe Leserin, lieber Leser,

ein wütender Kunde, ein unsachlich argumentierender Diskussionsteilnehmer, eine unfair agierende Kollegin, eine gestresste Chefin, die in einer schwierigen Situation den Druck ungefiltert an Sie weitergibt: Im Arbeitsalltag gibt es immer mal wieder konfliktreiche Momente, in denen Sie mit einem verbalen Angriff Ihres Gegenübers konfrontiert werden. Das Gute daran brachte bereits Sigmund Freud auf den Punkt: „Gegen Angriffe kann man sich wehren, gegen Lob ist man machtlos.“

Was Sie konkret tun können, um Verbalattacken ebenso souverän wie effektiv zu parieren, lesen Sie im Top-Thema ab Seite 7. Dabei geht es vor allem um die folgenden drei Erfolgsregeln:

1. Gewusst, wann: Nicht jeder Widerstand muss ein Angriff sein. Warum Einwände und Vorwände ungefährlich sind.
2. Arbeiten Sie an Ihrer Gelassenheit: Distanzieren Sie sich emotional von dem Angriff, um souverän handeln zu können und zu verhindern, dass aus einer angespannten Situation ein Konflikt entsteht.
3. Ihre Reaktion muss angemessen sein: Wählen Sie unter vier Techniken exakt diejenige aus, mit der Sie sich optimal wehren.

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 **assistentz 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

Prävention:

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz fördern

3

Zahl des Monats:

Wie Unternehmen Mensch und KI sinnvoll zusammenbringen

3

Update:

Hohe Position, hohes Risiko: Kündigung auch ohne Abmahnung möglich

3

EINFACH DIGITAL

Spürnasen fürs Risiko: Wie Sie sich mit dem Thema „Datenschutz“ profilieren können

4

ERFOLGSTECHNIKEN

Mit 3 einfachen Fragen entziehen Sie Alltagssorgen die negative Wirkung

6

TOP-THEMA

Gelassen bleiben und souverän reagieren in Konfliktsituationen

7

SIE FRAGEN – WIR ANTWORTEN

„Was mache ich, wenn ich eine E-Mail an die falsche Adresse versendet habe?“

11

TIPPS & IDEEN

Souverän auftreten:

5 Tipps für eine gesunde und selbstbewusste Körperhaltung

12

Kurz & effektiv:

1-Minute-Übung, um Stress loszuwerden

12

PRÄVENTION

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz fördern

Arbeitgeber können mentale Ressourcen aktiv stärken, indem sie ein Umfeld schaffen, in dem Wertschätzung und Freude an der Arbeit gefördert werden. Denn insbesondere mangelnde Anerkennung kann die psychische Gesundheit von Beschäftigten massiv beeinträchtigen. Entscheidende positive Rahmenbedingungen sind dagegen eine angenehme Arbeitsatmosphäre, Möglichkeiten zur beruflichen Weiterentwicklung und abwechslungsreiche Aufgaben.



„Studien zeigen, dass Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die Spaß an ihrer Arbeit haben, motivierter und produktiver sind als solche, die nicht so empfinden“, weiß Iris Dohmen, die als Psychologin bei TÜV Rheinland Organisationen und Unternehmen verschiedener Branchen zu betriebspsychologischen Fragestellungen berät. Je nach Gegebenheit können Arbeitgeber durch sogenannte Walking-Meetings, gemeinsame Mittagessen, bei denen die Teammitglieder abwechselnd kochen, oder Firmenfeiern die Freude an der Arbeit unterstützen.

Auch die persönliche Einstellung der Beschäftigten spielt eine große Rolle: Eigeninitiative, das Ausprobieren neuer Lösungswege und das Erkennen des Sinns der eigenen Arbeit tragen dazu bei, das Gefühl von Kompetenz und Stolz auf die eigene Leistung zu stärken.

QUELLE: WWW.TUV.COM ◀

ZAHL DES MONATS

Wie Unternehmen Mensch und KI sinnvoll zusammenbringen

Ohne Kontext kein Nutzen: Obwohl Milliarden in KI fließen, erzielen – laut der Boston Consulting Group – nur rund fünf Prozent der Unternehmen diesbezüglich bereits einen spürbaren wirtschaftlichen Effekt. Cornerstone OnDemand, einer der weltweit führenden Anbieter von cloud-basierten Talent- und Lernmanagement-Lösungen, identifiziert dafür einen zentralen Grund: fehlenden Kontext.

5 %

Cornerstone zeigt in einem aktuellen Ausblick, warum sich Skills 2026 zur zentralen Steuerungsgröße entwickeln, wie Unternehmen Mensch und KI sinnvoll zusammenbringen und welche Weichen HR und IT in diesem Jahr dafür stellen müssen. Die zunehmende Verbreitung KI-gestützter Anwendungen führt zu einer hybriden Arbeitswelt, in der Menschen und digitale Assistenten parallel agieren. Damit dies gelingt, müssen HR- und IT-Bereiche ihre Daten, Ziele und Prozesse enger abstimmen. Für Unternehmen bedeutet das: Sie benötigen transparente Skill-Profile und -Daten, klare Verantwortlichkeiten, verlässliche Governance und die durchgängige Verknüpfung von KI mit den Geschäftsprozessen.

QUELLE: WWW.CORNERSTONEONDEMAND.COM ◀

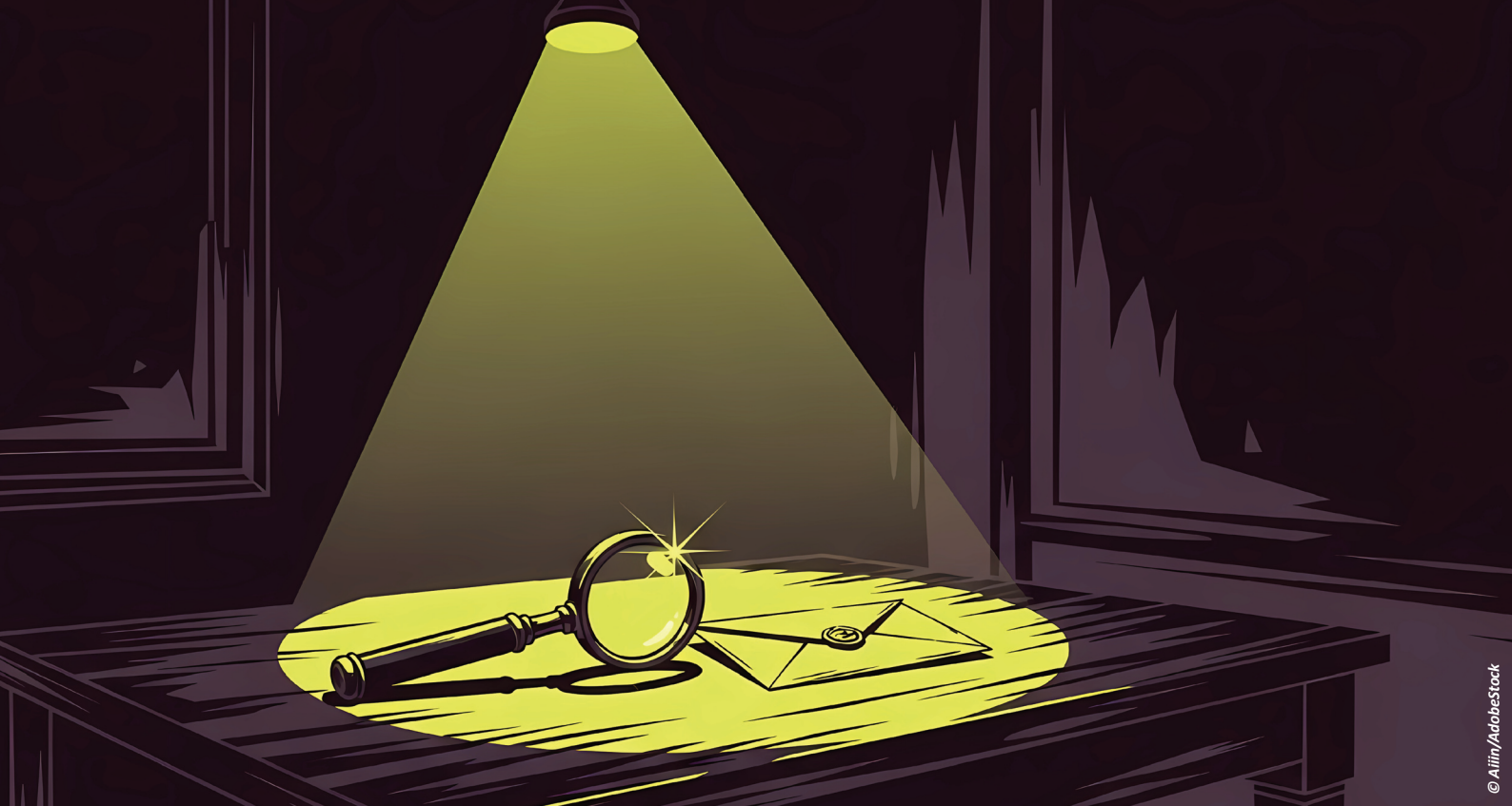
UPDATE

Hohe Position, hohes Risiko: Kündigung auch ohne Abmahnung möglich

Verletzt ein leitender Mitarbeiter zentrale Compliance-Pflichten, kann bereits eine einmalige Pflichtverletzung die ordentliche Kündigung rechtfertigen. Führungskräfte tragen damit ein deutlich erhöhtes Haftungs- und Kündigungsrisiko.

Im vorliegenden Fall ging es um die Bearbeitung einer Whistleblower-Meldung. Der Arbeitgeber kündigte das Arbeitsverhältnis mit dem Chefjustiziar fristlos, hilfsweise ordentlich, weil er der Ansicht war, dass der Mitarbeiter die Whistleblower-Anzeige nicht ordnungsgemäß bearbeitet habe. Das Arbeitsgericht (ArbG) Offenbach kippte die fristlose Kündigung, die ordentliche Kündigung sei jedoch wirksam. Der Chefjustiziar habe die ihm obliegenden Überwachungs-, Kontroll- und Schadensabwehrrpflichten verletzt. Insofern habe er im Hinblick auf seine besondere Vertrauensposition keinen Anspruch auf Weiterbeschäftigung. Es sei auch keine vorhergehende Abmahnung erforderlich gewesen. Der Mitarbeiter habe nicht davon ausgehen können, dass seine Untätigkeit auch nur erstmalig vom Arbeitgeber hingenommen werde. Er habe im Konzern eine exponierte Stellung innegehabt. Er sei für die Bereiche Recht und Compliance zuständig gewesen. (ArbG Offenbach, Urteil vom 25.11.2025, Az. 1 Ca 136/25).

TEXT: BURKHARD BOEMKE ◀



Spürnasen fürs Risiko: Wie Sie sich mit dem Thema „Datenschutz“ profilieren können

► Hier geht es um mehr als um Technik oder Aktenvernichter. Entscheidend ist beim Datenschutz, wer Informationen steuert und Risiken erkennt – und als Office Professional können Sie eine zentrale Rolle in der Datensicherheit spielen: Tipps zur sofortigen Umsetzung.

Haben Sie schon mal eine Phishing-Mail enttarnt? Diese Fake-E-Mails werden gerne mal – scheinbar! – vom Abteilungsleiter oder CEO versandt und sind immer schwerer zu entlarven. Da hilft nur ein sehr genauer Blick auf den Absender. Doch das Aufspüren solcher Angriffe per E-Mail ist nur ein möglicher Weg, sich als Assistenz über digitale Kompetenz zu profilieren. Denn Ihre Unternehmen beim Datenschutz strategisch zu unterstützen, bietet viele Möglichkeiten und ungeahnte Chancen – weg von der reinen Verwaltung hin zu Aufgaben mit mehr Verantwortung.

Als Office Professional sind Sie mittendrin – und können die verschiedenen Interessen koordinieren

Dunja Schenk, lange Zeit selbst Assistentin und heute Coach für Effizienz und neues Arbeiten, weiß: „Datenschutz geht alle im Unternehmen an. Doch jeder Mitarbeitende hat seine eigene Sicht auf das Thema.“ Das Management denke Datenschutz strategisch. Die IT-Abteilung gehe das Thema technisch an und habe vor allem die Sicherheitsaspekte im Blick. Und Juristen prüfen, ob alles regelkonform abgebildet wird. „Als Assistenz stehen Sie mittendrin“, sagt Dunja Schenk und rät: „Nutzen Sie Ihre Chance und fungieren Sie als Übersetzerin zwischen den verschiedenen Interessen.“ Denn genau diese Fähigkeit, unter-

schiedliche Interessen zu koordinieren, werde immer bedeutender.

Risiko-Sensor, Sparringspartner und Vorbild

Datenschutz hat inzwischen strategische Bedeutung. Wird er nicht eingehalten, ist schnell das Vertrauen ins Unternehmen zerstört. Es kommt zu Reputationsrisiken durch Datenlecks. Schlimmstenfalls werden auch noch Bußgelder wegen Verstößen gegen die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) fällig.

Assistenzen kennen die Prozesse im Unternehmen in- und auswendig. „Sie sind nicht nur Informationsmanager, sondern auch Risiko-Sensor und damit strategischer Sparringspartner für die Geschäftsleitung“, sagt Tanja Bögner, Vorstandsassistentin bei einer Versicherung und bekannte Trainerin für Office Management (www.tanjaboegner.de). Sie verortet die Beschäftigung mit dem Thema Datenschutz als Chance für gelebte Verantwortung, die Vorbildcharakter hat.

In der Praxis bedeutet das: Assistenzen wissen, wo es hakt und können so proaktiv der Führungskraft weitergeben, dass Handlungsbedarf besteht. Voraussetzung ist, regelmäßig News rund um das Thema Datenschutz zu lesen, um so frühzeitig zu erkennen, was zu tun ist.

7 Tipps für Ihre Positionierung beim Thema Datenschutz

1. Selbstreflexion zu Stärken und Kompetenzen in puncto Datensicherheit: Wie gut kennen Sie sich mit der DSGVO aus? Würden Sie gern Sicherheitsschulungen für das Team übernehmen?
2. Proaktives Kommunizieren von Interessen und Verantwortungsbereitschaft gegenüber Führungskräften: Wo können Sie Unterstützung anbieten?
3. Mitwirken beim Verfassen von Datenschutzrichtlinien und den dazugehörigen Arbeitsanweisungen: Erklären Sie es so, dass es ein fünfjähriges Kind versteht.
4. Checkliste erstellen: „Darf ich diese Daten per E-Mail verschicken?“
5. Weiterbildung und Zertifikate (DSGVO/IT-Sicherheit) zur Positionierung als interner Ansprechpartner.
6. Sichtbarkeit durch eigene Beiträge in Meetings oder im Unternehmensblog.
7. Analyse von Prozessen und Vorschläge zu deren Verbesserung.

Gute Quellen sind beispielsweise:

- t3n.de ist ein Fachmagazin, das tagesaktuell Digitalthemen aus Wirtschaftssicht darstellt.
- Brand eins berichtet über KI im Arbeits- und Unternehmenskontext, wenn auch nicht tagesaktuell.
- Zeit online/Die Zeit stellt das Thema Datenschutz häufig in einen gesellschaftlichen Zusammenhang.

Ein ungeliebtes Thema mit Potenzial: Wie Sie sich im Datenschutz profilieren

Je mehr Sie sich um das ungeliebte Thema Datenschutz kümmern und vielleicht sogar einen Phishing-Angriff oder Ähnliches verhindern, umso mehr steigt Ihr Ansehen – ein starkes Argument bei der nächsten Gehaltsverhandlung. Auch das Jahresgespräch ist ein guter Moment, um das Thema zu platzieren: Sie zeigen, dass Sie das Unternehmen strategisch voranbringen wollen.

- Nutzen Sie Gesetzesänderungen oder gehäufte Cybercrime-Vorfälle als Aufhänger, um in einem Termin mit Ihrer Führungskraft das Thema aufzugreifen. Sie können anbieten, sich um interne Sicherheitsschulungen zu kümmern.
- Auch eine enge Zusammenarbeit mit dem Datenschutzbeauftragten schadet nicht.
- Vielleicht legen Sie auch ein Intranet/Wiki mit Glossar an, um sämtliche Fachbegriffe aus dem Bereich Datenschutz und Cybersecurity leicht verständlich zu erklären.

- Oder führen Sie einen (internen) Blog zur schnellen Information der Mitarbeitenden.

Vielleicht haben Sie schon ein kleines Projekt im Auge?

- Beispielsweise: „KI unter Datenschutzgesichtspunkten – Auswirkungen für das Unternehmen.“ Tanja Bögner empfiehlt in ihren Coachings und Trainings eine aktive Recherche nach externen KI-Anbietern, die Unternehmensdaten nicht gefährden. Kontakte aus Berufsverbänden liefern oft Best Practices und Empfehlungen, so Bögner. Auch im eigenen Netzwerk lohnt es sich nachzufragen, wie andere Unternehmen und Assistenzen das Thema Datenschutz behandeln.
- Oder Sie schlagen vor, alle Laptops mit Privacy-Schutzfolien auszustatten: So bleiben Infos auch dann vertraulich, wenn Mitarbeitende im öffentlichen Raum, also beispielsweise im Zug, im Co-Working-Space oder im Hotel arbeiten. Ergreifen Sie Ihre Chance – als Informationsmanager, Risiko-Sensor und als strategischer Business-Partner.

Checkliste: Konkrete Maßnahmen für mehr Datenschutz im Office

E-Mail-Verteiler bewusst klein halten und E-Mails an mehrere Adressaten nur als Blindkopie (BCC) verschicken: So stellen Sie sicher, dass vertrauliche Informationen nur an berechtigte Empfänger gehen und damit vertraulich bleiben.

☐

Dokumente bevorzugt über sichere, passwortgeschützte Links bereitstellen: So können Sie den Zugriff notfalls auch wieder zurücknehmen und sperren.

☐

Listen mit Teilnehmenden (zum Beispiel von Kongressen) veröffentlichen ist tabu.

☐

Rechnungen und Zahlungsdaten mit gesundem Misstrauen prüfen: insbesondere IBAN, Absender und Textmuster genau anschauen.

☐

Sicherstellen, dass vertrauliche Besprechungen in geschützten Umgebungen stattfinden: Ideal sind für Online-Meetings geeignete Tools und Plattformen wie zum Beispiel die europäische Lösung Icewarp (www.icewarp.de) statt MS 365.

☐

Niemals Zahlen, Daten und Fakten über das Unternehmen in ChatGPT, Copilot etc. eingeben. Ausnahme: Ihr Unternehmen hat eine betriebs-eigene KI installiert.

☐


Die Checkliste können Sie hier herunterladen:
www.onlinebereich.workingoffice.de

TEXT: YVONNE GÖPFERT 

Mit 3 einfachen Fragen entziehen Sie Alltagssorgen die negative Wirkung

► Es ist dieser Tage nicht so einfach, sich eine optimistische Grundstimmung zu bewahren: Krisen und Disruption, wohin man blickt, global wie lokal. Wenn allerdings Ihre Laune im Keller ist und Ihre Gedanken um negative Dinge kreisen, hat das früher oder später gravierende Auswirkungen auf Sie.

So nimmt ein negatives Mindset Einfluss auf Sie:

- **Ihr Denken.** Ihre Konzentration ist gestört, da Sie sich einer Sache nicht mit voller Aufmerksamkeit widmen. Sie nehmen besonders die Dinge wahr, die Ihre negativen Emotionen unterstützen.
- **Ihr Verhalten.** Ihr Auftreten verändert sich, für andere oft nicht nachvollziehbar. Die Zuversicht schwindet. Ihre Leistungsfähigkeit nimmt ab, weil Sie zu vorsichtig oder nervös und unruhig werden. Anderen gegenüber reagieren Sie gereizt, oder Sie ziehen sich zurück.
- **Ihre Gefühle.** Es schleicht sich das Gefühl ein, die Dinge nicht mehr unter Kontrolle zu haben. Sie fühlen sich ängstlich und niedergeschlagen. Sie können sich nicht mehr richtig entspannen. Im Extremfall empfinden Sie die Situation als ausweglos und sind depressiv verstimmt.

Wichtig ist in solch einer Situation erst einmal, dass Sie negative Gefühle nicht als ständige Begleiter akzeptieren. Der französische Philosoph Michel de Montaigne sagte: *„Mein Leben bestand aus lauter Katastrophen, von denen die meisten nie eingetroffen sind.“* Es geht also um Wahrscheinlichkeiten und darum, zwischen unnötigen Sorgen und realistischen Befürchtungen zu unterscheiden.

Stellen Sie sich dazu die folgenden drei Fragen:

1. Frage: Lohnt es, sich Sorgen zu machen?

Aus der falschen Perspektive wirken manchmal Maulwurfshügel wie riesige Berge. Oft verändert sich aber die Bedeutung eines Problems, wenn Sie es aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten:

- Wie stark beeinträchtigt das Problem tatsächlich Ihr Leben?
- Ist es wirklich so existenziell?
- Wie werden Sie darüber denken, wenn Sie in zehn Jahren darauf zurückblicken?

2. Frage: Lohnt es, sich *jetzt* darüber Sorgen zu machen?

Vergleichen Sie die aktuelle Sorge mit den Erfahrungen, die Sie bereits gemacht haben. Es kann auch helfen, die Bedeutung Ihrer Sorgen zu relativieren, wenn Sie sich die Sorgen anderer Personen vor Augen führen. Hierbei geht es nicht um das Argument: *„Alles nicht so schlimm, anderen geht es noch viel schlechter.“* Sondern es geht darum, dass Sie sich bewusst machen,

dass Sie durch Ihre Erfahrung bestimmt eine Lösung finden werden, falls das, worum Sie sich sorgen, tatsächlich einträte.

Manchmal hilft auch ein Blick auf die Zeit und die Energie, die die Sorgen Sie kosten. Lohnt es sich, diese in Sorgen zu investieren?

3. Frage: Wie begründet ist die Sorge wirklich?

Unsere Fantasie hat die Gabe, sich Dinge auszumalen, die gar nicht existieren. Sätze wie etwa *„Stell dir vor ...“* und *„Was wäre, wenn ...?“* sind gute Mittel, um unsere Kreativität in Bewegung zu setzen. Solche Sätze können jedoch auch den eigenen „Sorgengenerator“ mit unendlich viel Energie versorgen. Natürlich können täglich alle möglichen schrecklichen Dinge passieren. Aber wie wahrscheinlich ist das?

Überlegen Sie, ob die Sorge überflüssig oder ob sie realistisch ist. Stellen Sie sich so konkret wie möglich vor, was schlimmstenfalls passieren könnte, wenn alles genauso eintritt, wie Sie es befürchten.

- Bei genauer Betrachtung ist das dann meist doch nicht so schlimm. Werfen Sie die Sorge dann sofort „über Bord“.
- Handelt es sich jedoch um eine Befürchtung, die wahrscheinlich eintreten und/oder erhebliche negative Folgen haben wird, sollten Sie handeln. Das gilt etwa für Schmerzen, die Sie nicht einschätzen können, oder für die Risiken einer Finanzanlage, die Sie bemerken.

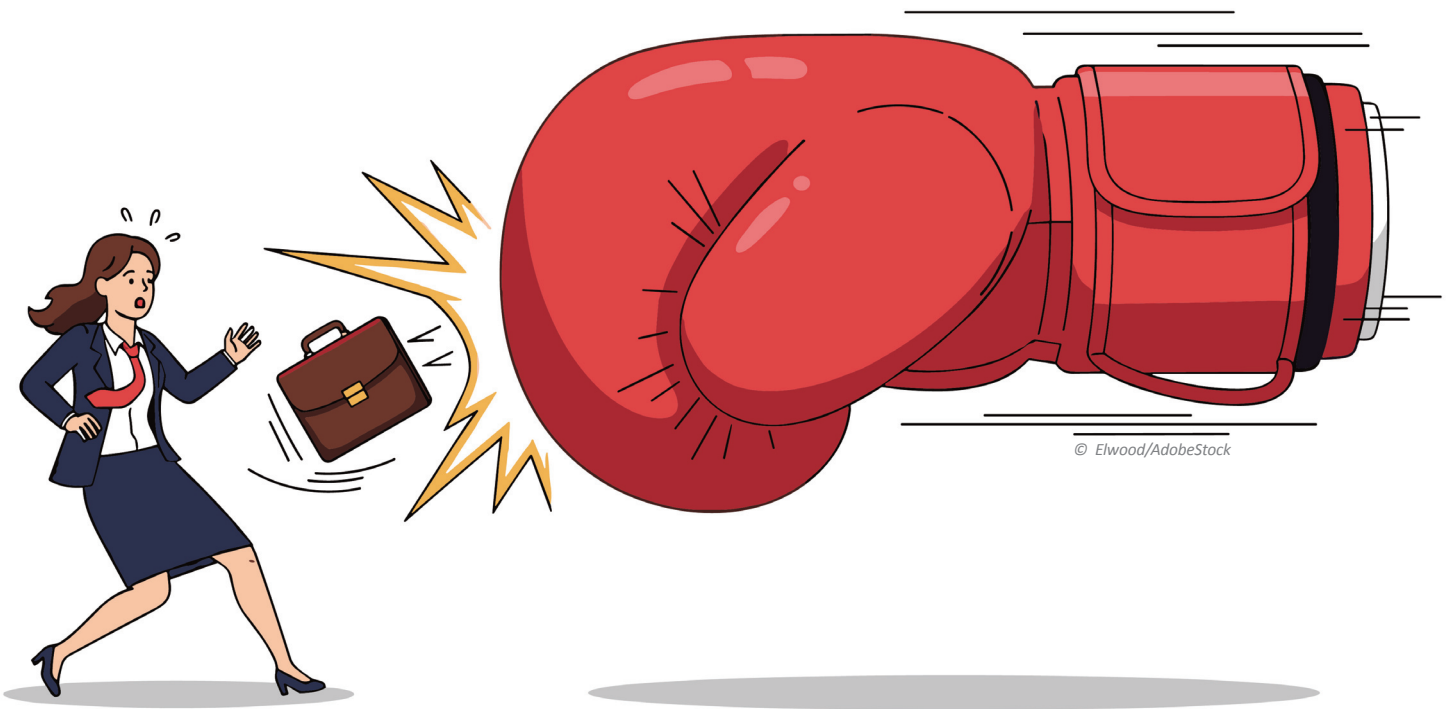
Tipp: Stellen Sie sich Ihren Sorgen

Nehmen Sie sich ein Blatt Papier, formulieren Sie Ihre Sorge, gehen Sie die drei Fragen durch, und notieren Sie sich zu jeder Antwort einige Stichworte. Wenn die Sorge überflüssig ist, haben Sie das nach einigen Minuten schwarz auf weiß in der Hand. Sind Sie unsicher, verschaffen Sie sich Gewissheit. Fragen Sie einen Experten um Rat, Ihren Arzt, Ihren Rechtsanwalt, vielleicht auch Ihren Vorgesetzten oder Ihren Partner.

Fazit: Packen Sie den Stier bei den Hörnern!

Analysieren Sie Ihre Sorgen mithilfe der drei Fragen – die Mehrheit können Sie nach einer kurzen Analyse beruhigt über Bord werfen.

TEXT: IMKE RÖTGER ◀



Gelassen bleiben und souverän reagieren in Konfliktsituationen

- Es gibt keinen Grund, sich von verbalen Attacken aus der Fassung bringen zu lassen. Setzen Sie alles daran, den jeweiligen Angriff so zu parieren, dass Sie den Konflikt schrittweise versachlichen und damit entschärfen.

Beispiel: Reagieren ja, aber richtig!

„Wie gesagt: Ich habe Ihre Bitte weitergegeben. Mehr kann ich im Moment nicht tun!“ Mit diesem eher scharf geäußerten Satz legt Sophia Schäfer den Hörer auf. „Der spinnt doch total!“, schickt sie hinterher, um sich Luft zu machen. Aber die Erleichterung bleibt aus: Das Gespräch mit dem Kunden ist suboptimal verlaufen, das ist ihr klar, und sie hat ihren Anteil daran, weil sie sich unnötigerweise hat provozieren lassen. Statt selbst aggressiv zu werden, wäre es ihre Aufgabe gewesen, den aufgebrachtsten Kunden zu beruhigen.

Lässt sich trainieren: Die souveräne Deeskalation

Das Schlüsselwort lautet „Selbstbehauptung“. Gemeint ist die Fähigkeit, in Konfliktsituationen zunächst die eigenen Grenzen zu erkennen – um dann dem Gegenüber deutlich zu machen, dass es eine Grenze überschritten hat.

Das Ziel ist, die Widersacherin oder den Widersacher durch eine kurze, ebenso freundlich wie bestimmt vorgetragene Aussage auf die Sachebene zu lotsen. Diese trainierbare Methode ermöglicht es Ihnen, Ihr Gesicht zu wahren und standhaft zu

bleiben, ohne dabei andere verbal zu verletzen und sich dadurch letztlich selbst zu schaden.

Ihre 5 Vorteile, wenn Sie auf Angriffe besonnen reagieren

1. Ganz bestimmt werden Sie sich wohler fühlen. Denn das Wissen, sich nicht alles gefallen zu lassen, ist wichtig für Ihr Selbstwertgefühl und fördert Ihre Selbstachtung und Zufriedenheit.
2. Durch Ihren selbstsicheren Umgang mit unfairen Attacken sinkt erfahrungsgemäß die Kampfeslust Ihrer Opponenten. Denn sie wissen spätestens jetzt, womit sie es bei Ihnen zu tun haben. Und damit steigt auch Ihr Ansehen.
3. Sie sind und bleiben Herr Ihrer Emotionen. Das hilft Ihnen dabei, sich voll und ganz auf das eigentliche Thema zu konzentrieren. So stellen Sie sicher, Ihre Energie und Zeit nicht für irgendwelche „Nebenkriegsschauplätze“ zu verschwenden und sich nicht selbst zu blockieren.
4. Sie stärken Ihr Argumentations- und Diskussionsgeschick ebenso wie Ihre Konfliktstärke, Überzeugungsfähigkeit und Durchsetzungskraft.
5. Und: Im günstigsten Fall bewirken Sie bei Ihrem Gegenüber eine Verhaltensänderung.

So entschärfen Sie Angriffe souverän: 3 Erfolgsregeln

1. Erfolgsregel:

Gewusst, wann! Nicht jeder Widerstand muss ein Angriff sein

In der Verhaltensforschung steht der Begriff „Angriff“ für „*alle Angriffshandlungen, die darauf zielen, einen Rivalen zu schädigen oder ihn in die Flucht zu schlagen*“ (aus: Meyers Enzyklopädisches Lexikon). Die Angriffshandlung setzt also eine negative Absicht des Handelnden voraus. Die Handlungsmotivation des Gegenübers richtig einzustufen fällt allerdings bei einem Angriff mit Worten – anders als bei einer körperlichen Attacke – in vielen Fällen schwer. Das liegt unter anderem daran, dass die wahre Absicht des Angreifers oft verborgen bleibt.

Hinzu kommt, dass das mit der Attacke einhergehende Kränkungsgefühl subjektiver Natur ist. Sprich: Es tritt ein, sobald etwas passiert, das der Gekränkte als unfair oder ungerecht empfindet. Als Auslöser kommt je nach Persönlichkeit/Selbstwertgefühl des Betroffenen quasi alles in Betracht. So kann bereits eine andere Meinung, eine gut gemeintes Feedback oder eine berechtigte Beschwerde eine Kränkung auslösen, obwohl der vermeintliche Angreifer gar nichts Böses im Schilde führte.

Es hilft also sehr, wenn Sie genauer hinsehen und zwischen Einwänden, Vorwänden und Angriffen unterscheiden:

- **Einwände sind ungefährlich.**

„Einwände“ beinhalten Überlegungen, Zweifel und Befürchtungen, die sich rein auf die Sache beziehen („Sachebene“). Der „Kritiker“ ist durchaus bereit, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Vielleicht möchte er ja sogar einfach nur überzeugt werden! Nehmen Sie also jeden Einwand, ob richtig oder falsch, ernst, und versuchen Sie, ihn zu entkräften: Das ist ein Gebot der Höflichkeit und Wertschätzung.

- **Auch Vorwände sind ungefährlich.**

„Vorwände“ sind ebenfalls nicht persönlich gemeint. Anders als beim Einwand möchte sich Ihr Gesprächspartner aber weder mit Ihnen noch mit dem Thema näher beschäftigen. Da er das aber nicht so offen sagen möchte, bedient er sich eines vermeintlichen Einwandes. Hier können Sie sich jedoch jegliche Überzeugungsarbeit sparen. Es würden nur so lange weitere Ein- und Vorwände folgen, bis Sie kapitulieren!

- **Nur Angriffe richten sich gegen Sie persönlich!**

Der „Angriff“ läuft stets auf der persönlichen Ebene ab. Als Angriffsfläche kommen insbesondere Ihre Arbeitsleistung, Ihr Verhalten und Ihr Äußeres in Betracht. Zu den typischen Angriffshandlungen gehören Respektlosigkeiten und abwertende Urteile, das Absprechen von Kompetenz („*Sie wissen ja nicht, wovon Sie reden*“), das Unterstellen von Absichten sowie Einschüchterungsversuche. Sachliche Argumente können Sie hier getrost vergessen – es käme allenfalls zu ei-

nem Scheindialog.

Denn dem Angreifer

geht es allein darum,

sich auf Ihre Kosten zu profilieren,

Sie in Ihrer Ehre zu verletzen oder anderweitig herabzusetzen – am besten vor Publikum.

Das heißt: Nur dann, wenn Sie sich tatsächlich einem Angriff ausgesetzt sehen (und nicht einem Ein- oder Vorwand), kommen Sie nicht umhin, sich zu schützen und zur Wehr zu setzen.

2. Erfolgsregel:

Arbeiten Sie an Ihrer Gelassenheit

Ihr Ziel ist, entweder zu verhindern, dass aus einer angespannten Situation („Kundenbeschwerde ...“) ein Konflikt entsteht, oder aber eine destruktive („Angriff“) in eine konstruktive Situation zu verwandeln. Das gelingt Ihnen nur, wenn Sie zum einen fähig sind, Aggressionen auszuhalten, und zum anderen Ihren Kontrahenten dazu bringen, sich auf die Sachebene zu begeben.

Mit anderen Worten: Sie müssen zu jedem Zeitpunkt besonnen und mit Fingerspitzengefühl agieren. Grundvoraussetzung hierfür ist, dass Sie sich emotional so weit von dem (vermeintlichen) Angriff distanzieren, dass Sie souverän handeln können.

Diese vier Punkte zeichnen Sie als Meister der Gelassenheit aus:

A: Die Bereitschaft zu deeskalieren

Natürlich ist es unerfreulich, verbal attackiert zu werden. Machen Sie sich klar, dass es sich hier um ganz alltägliche Vorfälle handelt. Außerdem: Ob es Ihrem Gegenüber tatsächlich gelingt, Sie zu kränken und zu verletzen, entscheidet nur einer: Sie! Also warum nicht einfach dem Angreifenden einen Strich durch die Rechnung machen, indem Sie gerade nicht so reagieren, wie er oder sie es sich erhofft hat?

Entscheidend ist, was Sie aus der Situation machen. Bewerten Sie jeden Angriff als wichtige Erfahrung, die es Ihnen beim nächsten Mal noch einfacher macht, richtig zu reagieren. Sehen Sie in dem Angreifenden den Menschen. Akzeptieren Sie beispielsweise, dass ein Kunde prinzipiell das Recht hat, sich zu beschweren. So vermindern Sie die vermeintliche „Gefahr“ und reduzieren den Stressfaktor.

B: Ein gutes Selbstwertgefühl

Welche negativen Gefühle („Scham, Enttäuschung, Ärger ...“) und Bedürfnisse („Rache nehmen, beleidigt sein, nachgeben ...“) ein Angriff bei Ihnen auslöst, hängt davon ab, wie stabil Ihr Selbstwertgefühl ist. Es geht hier um die Meinung, die Sie von sich selbst, Ihrem Charakter und Ihren Fähigkeiten haben.



Wichtig ist also, dass Sie konstruktiv zu sich selbst sind. Ein gesundes Selbstbewusstsein schützt Sie davor, eine Attacke als Frontalangriff auf Ihre Person zu empfinden. Machen Sie sich bewusst: In der Regel hat der Angreifer weniger ein Problem mit Ihnen als mit sich selbst und seinen Gefühlen. Und das ist nicht Ihr Problem – es sei denn, Sie machen es dazu!

Tipp: Reden Sie sich selbst zu

Positive innere Monologe sind hier sehr hilfreich: „Nur weil mein Kollege mich kritisiert hat, muss mich das nicht gleich umhauen“ und „Ich kann lernen, so zu reagieren, wie ich es für angemessen halte. Ich werde es schaffen, in brenzligen Fällen sachlicher und souveräner zu reagieren.“ Diese Form des selbstsicheren Denkens ermöglicht es Ihnen, sich so zu fühlen und zu verhalten, wie Sie es möchten.

C: Die Fähigkeit zur Selbstreflexion

Um die Voraussetzungen für ein souveränes Auftreten zu schaffen, müssen Sie Ihre Defizite im Umgang mit Angriffen kennen. Wichtig ist also, dass Sie Ihr Verhalten in Angriffssituationen immer wieder selbstkritisch überprüfen. Überlegen Sie beispielsweise:

- „Neige ich generell/in bestimmten Situationen/bei bestimmten Themen dazu, überempfindlich zu sein?“
- „Durch welches Verhalten fühle ich mich besonders schnell angegriffen?“
- „Warum fällt es mir in diesen Momenten so schwer, mich emotional zu distanzieren?“
- „Gibt es bestimmte Verhaltensweisen, durch die ich einen Angriffskonflikt verstärke?“

D: Die Bereitschaft, das Gegenüber zu respektieren

Eine angemessene Reaktion auf den Angriff fällt Ihnen leichter, wenn Sie weiterhin einen Menschen vor sich sehen (und nicht nur einen „Aggressor“):

- Vielleicht erkennen Sie dann, dass er nicht böswillig gehandelt hat, sondern „nur“ einen schlechten Tag hatte.
- Oder dass nicht Sie persönlich der Auslöser für den Angriff sind, sondern seine eigenen Unzulänglichkeiten („Neid, Konkurrenzdenken ...“).
- Ebenfalls denkbar ist, dass es sich um ein Missverständnis handelt oder dass Ihr Gegenüber „nur“ Ihre Kommunikationskompetenz testen wollte.

Es kann also hilfreich sein herauszufinden, welche Gründe hinter den verschiedensten Angriffen stecken könnten. Versuchen Sie, sich möglichst präzise in den Angreifer hineinzusetzen. Wie würden Sie sich beispielsweise als Kunde fühlen, wenn Ihre Beschwerde sofort „abgebügelt“ würde?

Sichern Sie sich durch „Erste-Hilfe-Maßnahmen“ ab

Trotz der besten Vorsätze wird es immer wieder Situationen geben, die Ihre Gelassenheit auf eine harte Probe stellen. Doch

auch die werden Sie bestehen, wenn Sie sich an den folgenden Erste-Hilfe-Maßnahmen orientieren:

- Nehmen Sie die Angriffssituation bewusst wahr, damit Sie vorschnellen Kränkungsreaktionen entgegenwirken können. Machen Sie sich klar, dass typische Reaktionen wie Flucht, Gegenangriff oder Rechtfertigung das Problem nicht lösen.
- Berücksichtigen Sie, dass ein Angreifer naturgemäß nicht freundlich sein will/kann („wütender Kunde“). Geben Sie ihm genügend Zeit, „Dampf abzulassen“. Danach wird es leichter sein, ihn auf die Sachebene zurückzuholen.
- Stellen Sie Distanz zur Angriffssituation her, indem Sie Ihre Gefühle hintanstellen. Konzentrieren Sie sich auf das eigentliche Thema.
- Bleiben Sie auch nonverbal gelassen: aufmerksamer und freundlicher Blick, Augenkontakt, eine „offene“ Körperhaltung, die Kommunikationsbereitschaft signalisiert ...
- Denken Sie immer daran: Sie entscheiden, ob es dem Angreifer tatsächlich gelingt, Sie zu verletzen! Stellen Sie sich einfach vor, wie Sie als kampferprobter Torero einem wütenden Stier gegenüberstehen. Sie sind hoch konzentriert, nehmen Haltung an, treten einen Schritt zur Seite – und lassen ihn an sich vorbeistürmen!
- Geben Sie sich nicht mit oberflächlichen Aussagen zufrieden. Fragen Sie nach, und hören Sie dem Angreifer aufmerksam zu, ohne ihn zu unterbrechen.

3. Erfolgsregel: Ihre Reaktion muss angemessen sein

Es gibt zahlreiche Techniken, sich im Fall eines unberechtigten Angriffs erfolgreich zu verteidigen (im Anschluss stellen wir Ihnen vier Techniken vor). Für alle gilt:

- Reagieren Sie immer noch in der konkreten Angriffssituation, damit der Bezug zwischen Angriff und Abwehrreaktion klar erkennbar ist.
- Im Mittelpunkt sollte stets die Botschaft „Nicht mit mir!“ stehen.
- Bringen Sie dem anderen den Respekt entgegen, den Sie auch von ihm erwarten und einfordern.
- Achten Sie unbedingt auf ein der Situation angemessenes Reaktionsmaß.

Tipp: Den Angriff gewichten

Lassen Sie sich bei der Wahl Ihrer „Waffen“ von diesen Fragen leiten: Ist Ihre Souveränität wirklich bedroht, oder haben Sie nur Angst vor einem Gesichtsverlust? Erfahrungsgemäß lassen wir uns von einem Menschen, der uns sympathisch ist, mehr sagen als von jemandem, den wir nicht leiden können. Wie im Sport sind kleinere Ungerechtigkeiten Teil des Arbeitslebens. Da ist es mitunter sinnvoll, Ihren Sportsgeist unter Beweis zu stellen und überflüssige Auseinandersetzungen zu vermeiden.

So wehren Sie sich gegen unfaire Attacken: 4 Optionen



Hier kommen nun die wichtigsten Abwehrtechniken. Sie ermöglichen es Ihnen, Ihre Reaktion sehr genau an die Intensität des jeweiligen Angriffs anzupassen.

1. Option: Über den Angriff hinwegsehen

Handelt es sich um eine leichte oder mittelschwere Attacke, die Sie innerlich nicht wirklich trifft, ist anzuraten, den Vorfall komplett zu ignorieren. Indem Sie sich nicht provozieren lassen, demonstrieren Sie Ihre Überlegenheit.

Angenommen, ein Kunde beschwert sich: „Bei Ihrer Vorgängerin habe ich nie so lange warten müssen.“ Sich hier zu rechtfertigen würde den Kunden nur zusätzlich verärgern. Effektiver ist, einfach zur Sache überzugehen: „Das mag sein. Bis wann brauchen Sie unsere konkrete Zusage?“ Zudem halten neutrale Formulierungen wie „Mag sein“ oder „Tatsächlich?“ den Angreifer meist von weiteren Attacken ab.

2. Option: Mit Humor und Schlagfertigkeit punkten

Ist die mit dem Angriff einhergehende Kränkung für Sie relativ belanglos, lohnt es sich, den Ball elegant aufzufangen und mit Wortwitz zurückzuspielen. Aber Vorsicht: Das funktioniert nur, wenn Sie schlagfertig im positiven Sinne sind, sprich so gezielt und verantwortungsvoll handeln, dass der Gegner sein Gesicht wahren kann. Tabu sind grundsätzlich destruktiv motivierte Absichten, wie sich vor Schwächeren zu profilieren oder unliebsame Konkurrenten lächerlich zu machen. Andernfalls riskieren Sie, die Beziehungen zu zerstören oder das Arbeitsklima zu vergiften.

Besonders effektiv sind diese Schlagfertigkeitssmethoden:

- Lenken Sie das Gespräch mit einer konkreten Gegenfrage in konstruktive Bahnen („Stellen Sie sich nicht so dämlich an!“ – „Was konkret meinen Sie?“). Diese Technik bietet sich bei Taktlosigkeiten, provozierenden Fragen und böswilligen Unterstellungen an. Statt sich zu rechtfertigen, spielen Sie den Ball zurück und setzen damit Ihr Gegenüber unter Erklärungszwang. So verschaffen Sie sich eine Atempause, wirken souverän und decken womöglich etwaige Missverständnisse auf.
- Bestätigen Sie den Angriff, sofern er inhaltlich korrekt und angemessen formuliert ist („Sie wollen mir doch nur etwas verkaufen!“ – „Stimmt, dafür werde ich schließlich bezahlt.“).

Indem Sie zu dem stehen, was Ihr Gegenüber Ihnen vorhält, nehmen Sie ihm den Wind aus den Segeln. Außerdem können Sie sich so von dem Vorwurf emotional leichter distanzieren.

3. Option: Eine klare Grenze ziehen

Ein unmissverständliches „Stopp!“ ist erforderlich, wenn Sie es mit einem üblen Foulspieler und einer herabwürdigenden Attacke zu tun haben („Sie haben ja keinen blassen Schimmer, wovon Sie reden!“). Ihrem Gegenüber muss bewusst werden, dass Sie sich sein Verhalten nicht gefallen lassen. Um das zu erreichen, haben Sie folgende Möglichkeiten:

- Sie werfen den Ball gezielt zurück: „Ich weiß sehr genau, wovon ich rede. Was Sie betrifft, habe ich jedoch Zweifel. Ihre Argumente enthalten einige Widersprüche...“
- Sie intervenieren direkt: „Unterstellen Sie mir nicht mangelnde Kompetenz. Das steht Ihnen nicht zu. Ich schlage vor, dass wir uns jetzt wieder auf die Sache konzentrieren.“
- Parallel dazu können Sie auch auf einem respektvollen Umgang bestehen: „Ich bitte Sie, in einem anderen Ton mit mir zu sprechen“ oder „Ich bin gerne bereit, mit Ihnen über dieses Thema zu sprechen, aber bitte ruhig und sachlich“.

4. Option: Das Gespräch beenden

Das Gespräch zu beenden ist die Ultima Ratio: Machen Sie deutlich, dass Sie die Ihnen zugedachte Opferrolle nicht annehmen („Ich weigere mich, auf dieser Ebene mit Ihnen weiterzudiskutieren. Entweder Sie kehren zur sachlichen Ebene zurück, oder ich beende das Gespräch.“) Und lassen Sie den Worten Taten folgen. Wirkungsvoll und souverän ist es aufzustehen, zum Fenster zu gehen oder den Raum zu verlassen.

Fazit: Gelassenheit ist Trumpf

Bleiben Sie bei Angriffen vor allem gelassen. Machen Sie sich bewusst, dass Sie selbst entscheiden, ob ein Angriff Sie trifft oder nicht. Mit einer Portion Humor und der Abgrenzung zum richtigen Zeitpunkt können Sie vielen Verbalattacken den Wind aus den Segeln nehmen.

TEXT: SIBYLLE KALLWITZ ◀

Impressum

Redaktionelle Leitung *assistenz heute*: Susanne Roth, Berlin (V. i. S. d. P.) • Autoren: Burkhard Boemke, Yvonne Göpfert, Sibylle Kallwitz, Florian Kunze, Imke Rötger, Dunja Schenk • Produktmanagement: Rebecca Zumpe, Bonn; Lektorat und Korrekturen: 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 • © 2026 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.

„Was mache ich, wenn ich eine E-Mail an die falsche Adresse versendet habe?“

SABINE P., BERLIN Vor Kurzem habe ich in der Hektik eine E-Mail an einen falschen Adressaten gesendet. Die Nachricht hatte keinen wichtigen Inhalt, der falsche Empfänger hat mich sofort darauf hingewiesen und so ist nichts Schlimmeres passiert. Das Ganze kann ja aber auch ganz anders ausgehen. Was sind Ihre Tipps für solch einen Fall?

Dunja Schenk, Office-Expertin: Betreiben Sie schnelle Schadensbegrenzung

Sobald Sie merken, dass Sie eine E-Mail an den falschen Empfänger geschickt haben, versuchen Sie, die E-Mail zurückzurufen. Das Zurückrufen einer E-Mail in Outlook ist möglich, jedoch nur unter bestimmten Bedingungen (Microsoft 365/Exchange, identische Organisation, E-Mail beim Empfänger noch ungelesen).

So gehen Sie in der klassischen Outlook-App vor:

- Öffnen Sie im Ordner Gesendete Elemente die betreffende E-Mail, wählen Sie in der Menüleiste *Aktionen* (oder *Datei > Informationen*) und klicken Sie auf *Diese Nachricht zurückrufen*.
- Wählen Sie aus, ob Sie die ungelesenen Kopien der Nachricht löschen oder durch eine neue Nachricht ersetzen möchten, und bestätigen Sie mit *OK*.

Im neuen Outlook & in der Web-App (Outlook.com):

Diese Versionen bieten meist keinen nachträglichen Rückruf. Sie können jedoch eine Verzögerung für alle E-Mails einrichten, um in Zukunft versehentliches Senden innerhalb von bis zu 10 Sekunden abubrechen.

- Klicken Sie rechts oben auf das Zahnrad (*Einstellungen*).
- Gehen Sie zu *E-Mail > Verfassen und Antworten*.
- Scrollen Sie zum Punkt *Senden rückgängig machen* und stellen Sie die gewünschte Verzögerung (beispielsweise 10 Sekunden) ein.

Was tun, wenn der Empfänger die E-Mail bereits geöffnet hat?

Sollte der falsche Empfänger die E-Mail bereits geöffnet haben, ist ein Löschen nicht mehr möglich. Falls es um unverfängliche Inhalte geht, genügt es, wenn Sie eine E-Mail hinterherschicken mit einer Entschuldigung wie zum Beispiel: „Bitte ignorieren Sie meine E-Mail mit dem Betreff „...“, abgeschickt um ... Uhr. Diese ging versehentlich an Sie. Bitte entschuldigen Sie.“

Vertrauliche Daten? Rufen Sie den Empfänger an

Wenn die E-Mail vertrauliche Daten enthält, rufen Sie den Empfänger direkt an und erklären Sie Ihr Versehen. Bitten

Sie darum, die E-Mail zu löschen und das Gelesene am besten zu vergessen.

Informieren Sie weitere betroffene Personen

Wichtig ist in diesem Fall auch: Informieren Sie die Person, von der die ursprünglichen Daten kommen, auch wenn das der unangenehme Teil ist. Besprechen Sie gemeinsam, was nun geschehen soll, da die Daten in andere Hände gelangt sind.

So beugen Sie „E-Mail-Fremdgehern“ vor: 3 Empfehlungen

- Prüfen Sie vor dem Senden besser zweimal, wer im Empfängerfeld steht, vor allem bei vertraulichen Daten.
- Bei sensiblen Dateianhängen empfiehlt es sich, einen zusätzlichen Passwortschutz einzubauen, sodass ein falscher Empfänger die Datei nicht öffnen kann.
- Wenn Sie einen stressigen Tag haben und Sie sich selbst davor bewahren wollen, Flüchtigkeitsfehler zu machen, speichern Sie alle wichtigen E-Mails zunächst als Entwurf. Erledigen Sie dann etwas anderes und überfliegen Sie später Ihre E-Mails noch einmal, bevor Sie sie senden.

„Disclaimer“ helfen da gar nicht

Einige Unternehmen arbeiten mit sogenannten Disclaimern, die an E-Mails angehängt sind. Dort findet man Formulierungen wie: „Diese E-Mail enthält vertrauliche Informationen ... Wenn Sie nicht der richtige Adressat sind ... vernichten Sie ... vergessen Sie ... Weitergabe usw. nicht gestattet.“

Diese Disclaimer sind nicht nur sinnlos, da sie meist am Ende der E-Mail stehen, wo der Leser sie erst sieht, wenn er bereits den kompletten Text gelesen hat. Auch rechtlich gesehen hat ein Disclaimer keine Bedeutung, da man sich als Empfänger einer E-Mail ohnehin nicht strafbar macht, wenn man aufgrund eines Irrläufers Kenntnis von Geschäfts- oder Betriebsgeheimnissen erlangt.

Und wenn Sie selbst einen Irrläufer erhalten, ...

... tun Sie das, was Sie sich im umgekehrten Fall auch wünschen würden: Machen Sie den Absender auf den Irrläufer aufmerksam, ignorieren Sie den Inhalt der E-Mail und löschen Sie diese so schnell wie möglich.

SOUVERÄN AUFTRETEN

5 Tipps für eine gesunde und selbstbewusste Körperhaltung

Eine gute Körperhaltung erspart Ihnen auf Dauer nicht nur Rückenschmerzen, sie sorgt auch dafür, dass Sie gleich einen ganz anderen Eindruck auf Ihr Gegenüber machen: Mit der richtigen Körperhaltung wirken Sie sofort selbstsicherer. Vergessen Sie das übliche „Brust raus, Bauch rein“ – unsere fünf Tipps funktionieren wirklich!

1. Hängen Sie sich an ein seidenes Fädchen

Stellen Sie sich vor, oben an Ihrem Kopf ist ein Faden befestigt. Der zieht Sie sanft nach oben und ein wenig nach hinten. Ihr Körper richtet sich auf, Sie wirken dadurch größer und bekommen einen festen Stand.

2. Verteilen Sie Ihr Gewicht gleichmäßig auf beide Füße

Damit haben Sie nicht nur eine bessere Bodenhaftung, sondern Sie zeigen genau das auch Ihrer Umwelt.

3. Legen Sie den Kopf nicht schief

Gerade Frauen tun das oft beim Zuhören – sie neigen den Kopf schief und signalisieren damit Aufmerksamkeit. Dagegen ist nichts einzuwenden, aber achten Sie darauf, wie oft Sie das tun. Richten Sie Ihren Kopf immer wieder gerade (denken Sie wieder an das Fädchen!).

4. Denken Sie daran: Ihre Ohren können Ihre Schultern nicht leiden

Sobald wir uns aus irgendeinem Grund unwohl fühlen, ziehen wir die Schultern hoch – das ist eine unwillkürliche Schutzreaktion, die jedoch unangenehme Folgen hat wie beispielsweise 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 – analog zu dem „seidenen Fädchen“ in Punkt 1. Sie werden feststellen: Wenn sich Ihr Brustbein hebt, sinken Ihre Schultern ganz automatisch nach hinten unten.

5. Ziehen Sie Ihren Bauchnabel zur Wirbelsäule

Ihr Bauchnabel möchte gerne zu Ihrer Wirbelsäule: Ziehen Sie ihn sanft in Richtung Wirbel. Atmen Sie dabei unbedingt ruhig weiter, halten Sie nicht die Luft an. Damit beugen Sie einem Hohlkreuz vor, weil Sie so Ihr Becken aufrichten.

TEXT: DUNJA SCHENK ◀

KURZ & EFFEKTIV

1-Minute-Übung, um Stress loszuwerden

Ist gerade mal wieder viel los, und jeder will was von Ihnen? Dann können Sie sich mit der Anti-Stress-Faust-Übung ganz schnell runterbringen. So geht das:

- Ballen Sie Ihre beiden Hände ganz fest zur Faust.
- Zählen Sie langsam bis zehn und versuchen Sie, während dieser Anspannung ruhig weiter zu atmen.
- Entspannen Sie dann Ihre Hände und fühlen Sie der Entspannung nach.

Sie werden feststellen: Sie spüren die Entspannung im ganzen Körper. Zusätzliches Plus der Übung: Sie verleiht auch Ihrer Stimme mehr Klang. Denn wenn wir angespannt sind, wirkt sich das auch hörbar auf unsere Stimme aus.

TEXT: FLORIAN KUNZE ◀



„Wer das Ziel kennt, kann entscheiden. Wer entscheidet, findet Ruhe. Wer Ruhe findet, ist sicher. Wer sicher ist, kann überlegen. Wer überlegt, kann verbessern.“

Konfuzius
(chinesischer Philosoph,
551–479 v. Chr.)