AUSGABE KW 37 | 2026

assistenz/heute

FÜR IHREN PERFEKTEN AUFTRITT IN SACHEN ORGANISATION, KOMMUNIKATION & SELBSTMANAGEMENT

TOP-THEMA

Wichtige Kraftquelle: So stärken Sie Ihre Resilienz

SEITE 7

Mixed Reality im Office

Was die dritte Dimension verändern kann: Mit AR und VR sind Sie mittendrin und richtig dabei

SEITE 4

Creative Confidence

Kreativ sein? Das ist kein exklusives Talent, sondern vor allem eine Frage der Haltung!

SEITE 6

Stilfragen

Wenn auf das „Save the date“ eine Absage kommt: Soll man dennoch eine Einladung schicken?

SEITE 11

Wissenschaft

Was war das noch …?“ Die 3-Kanal-Strategie macht Schluss mit kleinen Erinnerungslücken

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.

Wenn der Alltag uns fordert

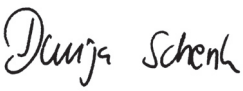
Liebe Leserin, lieber Leser,

ein Termin platzt in letzter Minute, eine wichtige Aufgabe kommt ungeplant hinzu, gleichzeitig klingelt das Telefon und der nächste Termin steht bereits vor der Tür: Im Arbeitsalltag von Sekretärinnen und Assistentinnen sind solche Situationen keine Seltenheit.

Die entscheidende Frage ist deshalb nicht, ob wir solche Belastungen erleben, sondern wie gut es uns gelingt, damit umzugehen, und wie schnell wir anschließend wieder ins Gleichgewicht finden. Genau diese Fähigkeit beschreibt der Begriff Resilienz: die psychische Widerstandskraft, die Menschen dabei unterstützt, auch unter schwierigen Bedingungen handlungsfähig zu bleiben – und sich von Belastungen zu erholen.

Dabei geht die moderne Resilienzforschung davon aus, dass Resilienz nicht einfach eine angeborene Eigenschaft ist, sondern durch bestimmte Denk- und Verhaltensweisen gestärkt werden kann. Die US-Psychologen Dr. Karen Reivich und Dr. Andrew Shatté haben in ihrem Buch *„The Resilience Factor“* sieben Faktoren identifiziert, die für einen konstruktiven Umgang mit Stress und Krisen besonders bedeutsam sind. Welche Faktoren das sind und mit welchen konkreten Strategien Sie Ihre persönliche Widerstandskraft im Berufsalltag stärken können, lesen Sie im Top-Thema ab Seite 7.

Herzlich Ihre



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

Arbeitswelt
Neue Rollen im Eventbusiness 3

Zahl des Monats
KI ersetzt bisweilen Qualifikation 3

Update
Flexible Arbeitszeiten: Warum späte E-Mails im Office zum Thema werden 3

EINFACH DIGITAL

Mixed Reality im Office: Mit AR und VR sind Sie mittendrin und richtig dabei 4

ERFOLGSTECHNIKEN

Creative Confidence: Kreativ sein? Können Sie sich beibringen! 6

TOP-THEMA

„Jeder ist seines Glückes Schmied“: Die besondere Kraft der Resilienz 7

Die 7 Faktoren der Resilienz 8

Ihr Weg zu mehr Resilienz: 5 Strategien für den Alltag 9

SIE FRAGEN – WIR ANTWORTEN

„Soll ich trotz der Absage auf das ‚Save the date‘ noch eine Einladung schicken?“ 11

TIPPS & IDEEN

Was war das noch …?“
Eine einfache Strategie gegen nervige Erinnerungslücken 12

Knigge-Frage
Müssen Frauen die Knöpfe ihres Jacketts schließen? 12

ARBEITSWELT

Neue Rollen im Eventbusiness

Automatisierung und KI verändern die Arbeitswelt der Eventbranche grundlegend. Zu diesem Ergebnis kommt die aktuelle Studie „Demografischer Wandel trifft KI und Automatisierung“ des Innovationsverbunds „Future Meeting Space“ unter Leitung des Fraunhofer IAO und des German Convention Bureau (GCB).

Demnach können Technologien wie Robotik, Self-Service-Systeme und automatisierte Abläufe insbesondere Routinetätigkeiten im Service, in der Veranstaltungslogistik sowie an Empfang und Registrierung unterstützen.



© killykoon/AdobeStock

Gleichzeitig gewinnen Kompetenzen wie Kommunikation, Empathie und Kreativität an Bedeutung, da sie sich nur schwer automatisieren lassen.

Die Studie zeigt zudem, dass der Einsatz neuer Technologien den Fachkräftemangel zwar abfedern kann, qualifizierte Mitarbeitende aber weiterhin benötigt werden. Unternehmen stehen daher vor der Aufgabe, Rollenprofile und Kompetenzanforderungen neu zu definieren.

Als wichtige Erfolgsfaktoren nennen die Studienautoren Job Redesign, gezielte Weiterbildungsangebote und flexible Arbeitsmodelle. An der Schnittstelle von menschlicher Arbeit und technologischer Unterstützung entstehen dabei zunehmend neue hybride Berufsbilder.

QUELLE: WWW.IAO.FRAUNHOFER.DE ◀

ZAHL DES MONATS

KI ersetzt bisweilen Qualifikation

Künstliche Intelligenz verändert zunehmend die Anforderungen an Qualifikation und Berufserfahrung. Das zeigt eine aktuelle Untersuchung des ifo Instituts. Demnach halten knapp 20 Prozent der Unternehmen, die bereits KI einsetzen, es für leicht oder sehr leicht möglich, Fach- oder Hochschulabschlüsse teilweise durch KI-gestützte Beschäftigte ohne entsprechenden Abschluss zu ersetzen. Auch Berufserfahrung verliert aus Sicht einiger Unternehmen an Bedeutung. Rund 15 Prozent der KI-anwendenden Betriebe geben an, eine erfahrene Arbeitskraft vergleichsweise leicht durch eine unerfahrene, aber KI-unterstützte Person ersetzen zu können.

20 %

Gleichzeitig bleibt die Skepsis groß. Mehr als die Hälfte der Unternehmen mit KI-Einsatz hält es für schwer oder gar nicht möglich, qualifizierte Fachkräfte durch weniger qualifizierte, KI-gestützte Mitarbeitende zu ersetzen. Beim Ersatz von Berufserfahrung fällt dieser Anteil mit 62,7 Prozent sogar noch höher aus.

QUELLE: WWW.IFO.DE ◀

UPDATE

Flexible Arbeitszeiten: Warum späte E-Mails im Office zum Thema werden

Die Debatte über flexible Arbeitszeiten hat durch das Beispiel einer E-Mail, die um 23 Uhr versendet wurde, neue Aufmerksamkeit bekommen. Was politisch als Hinweis auf mehr Flexibilität gemeint ist, berührt im Büroalltag unmittelbar die Praxis. Wer spät noch schreibt, koordiniert oder Termine verschiebt, bewegt sich in einem Spannungsfeld zwischen flexiblem Arbeiten und gesetzlichen Ruhezeiten.

Vor allem bei mobiler Arbeit und im Homeoffice können die Grenzen zwischen Arbeitszeit und Freizeit leichter verschwimmen. Digitale Tools, ständige Erreichbarkeit und spontane Rückfragen schaffen zwar mehr Flexibilität, können aber auch zu Belastungen führen. Werden Ruhezeiten unterschritten, kann das Auswirkungen auf Erholung, Konzentration und Reaktionsfähigkeit haben. Auch Fehleranfälligkeit, psychische Belastung und Unfallrisiken können dadurch steigen.

Für Unternehmen ist das nicht nur eine Organisationsfrage, sondern auch ein Thema des Arbeitsschutzes. Auch die Gefährdungsbeurteilung gewinnt in diesem Zusammenhang an Bedeutung. Dabei geht es unter anderem um Regelungen für E-Mails am Abend, Vertretungen, Terminplanung und dokumentierte Abläufe. Die Diskussion zeigt, dass flexible Arbeitsmodelle eng mit Fragen des Gesundheitsschutzes und der rechtssicheren Arbeitsorganisation verbunden sind.

TEXT: UTE NARDENBACH
QUELLE: TAGESSCHAU.DE; GENERIERT MIT KI ◀



Mixed Reality im Office: Mit AR und VR sind Sie mittendrin und richtig dabei

VR und AR erreichen langsam den Büroalltag. Meetings, Trainings, virtuelle Räume – vieles ist bereits möglich. Dieser Beitrag zeigt, was heute realistisch ist, konkrete Anwendungsbeispiele, wie das funktionieren kann, und welche Ausstattung Sie dafür brauchen.

Der Glaube, VR- oder AR-Brillen seien nur für Gamer, ist vorbei. Immer öfter genehmigen Geschäftsführende Investitionen in VR- und AR-Brillen wie früher in Laptops oder Monitor-Set-ups. Schließlich berichten Mitarbeitende von höherem Engagement und besserer Zusammenarbeit in immersiven Umgebungen im Vergleich zu 2D-Videokonferenzen, wie das Pilotprojekt von Axel Springer mit Pico Neo3 Pro gezeigt hat.

Wie ein persönliches Meeting

Die wichtigsten Ergebnisse des Pilotprojekts bei Axel Springer:

- Fast 50 Prozent der Teilnehmenden waren der Meinung, dass die sozialen Interaktionen in VR-Workshops im Vergleich zu einer 2D-Videokonferenz besser sind.
- 30 Prozent gaben an, dass die gemeinsame Arbeit in der virtuellen Welt mit der Zusammenarbeit in einem persönlichen Workshop vergleichbar sei.
- Und fünf Prozent sagten, der virtuelle Workshop sei sogar besser als der in der realen Welt.

Was die 3. Dimension verändern kann: Die wichtigsten Vorteile von VR-Meetings

Klassische Videokonferenzen sind flach und zweidimensional – und bei einem Meeting mit vielen Kolleginnen und Kollegen werden diese Personen zu kleinen Rechtecken auf dem Bildschirm degradiert.

- AR-Brillen geben den Teilnehmenden im Meeting ihre menschliche Erscheinung zurück, denn die Remote-Teilnehmenden werden als digitale Avatare in denselben virtuellen Raum projiziert wie die vor Ort anwesenden Mitarbeitenden. Sie können gemeinsam auf 3D-Modelle zeigen und an Dokumenten arbeiten – in Echtzeit.
- Insgesamt gewinnen Meetings durch die räumliche Darstellung, Missverständnisse werden seltener.
- Und Besprechungszeiten werden kürzer, da die Kommunikation direkter und klarer ist.

Anwendungsbeispiel 1: Gemeinsam Organisieren

Vielleicht wollen Sie das große alljährliche Firmen-Event mit Ihren Kolleginnen und Kollegen aus den deutschlandweiten Standorten organisieren? Der Kollege in München stellt beispielsweise die Location für das Event vor und sie bekommen sofort eine klare Vorstellung. Anschließend geht es um die Kosten – die Kollegin aus Berlin hat dazu eine Exceltabelle vorbereitet. Der Avatar hebt die entsprechende Stelle farblich hervor. Die Avatare machen das Meeting persönlicher und die Abstimmung einfacher.

Anwendungsbeispiel 2: Learning by seeing

Die Einarbeitung neuer Mitarbeitender ist immer mühsam. Mit AR-Brillen kann man den neuen Kolleginnen und Kollegen die Arbeit erleichtern, indem Schritt-für-Schritt-Anleitungen direkt in die reale Umgebung projiziert werden.

Auf diese Weise kann sich beispielsweise die neue Buchhaltungskraft – statt ein 50-seitiges PDF zu lesen – schnell und effizient in das neue Programm einarbeiten. Die AR-Brille zeigt ihr in Echtzeit: *„Schritt 1: Öffne Dateimanagement-System“* – das System wird in ihrem Sichtfeld hervorgehoben. *„Schritt 2: Klicke auf ‚Rechnungen prüfen‘“* – der Button blinkt auf. Die Mitarbeitenden werden durch den gesamten Prozess geführt wie durch ein interaktives Videospiel. Weiterer Vorteil: Bei Fehlern erhalten sie eine sofortige Rückmeldung.

Anwendungsbeispiel 3: Endlich übersichtlich aufgeräumt

Mixed-Reality-Brillen eröffnen Ihnen die Chance, Ihren Desktop zu multiplizieren. Statt sich auf einen oder zwei Monitore zu beschränken, können Sie mehrere virtuelle Bildschirme räumlich um sich herum anordnen – etwa einen für E-Mails, einen für Datenanalysen, einen für Dokumentation und einen für Videokonferenzen. Was für eine Platzersparnis!

In der Praxis sieht das wie folgt aus: Sie müssen mal wieder eine PowerPoint-Datei mit den aktuellen Geschäftszahlen zusammendrechseln. Doch in 30 Minuten ist auch der wöchentliche Team-Call, außerdem wollen Sie die E-Mails im Blick behalten, weil eine dringende Anfrage von Kunde XY erwartet wird. Mit einer VR-Brille werden all diese Anwendungen in Ihrem virtuellen Workspace abgebildet, ohne dass Sie zwischen verschiedenen Fenstern wechseln müssen. So haben Sie den Posteingang im Blick, ohne Ihre Aufmerksamkeit von der PowerPoint-Datei wegzubewegen. Und kommt im Meeting noch guter Input für die PPT-Präsentation, so fügen Sie den einfach nahtlos ein – ohne den Screen zu wechseln. Gesteuert wird mit Handgesten. Die Brille erkennt die Gesten und passt die Hologramme entsprechend an.

Welche Herausforderungen gibt es?

Vor dem Einsatz gilt es, ein paar Hürden zu nehmen: Zunächst benötigen alle Teilnehmenden kompatible Hardware; die Technologie erfordert stabile Internetverbindungen und entsprechende Softwareplattformen. Und natürlich ist Datenschutz ein wichtiges Thema – die Aufzeichnung und Speicherung dieser Meetings muss rechtssicher erfolgen.

Mögliche Nachteile sind auch die folgenden: Manche Brillen haben eine Dioptrin-Option, andere nicht. Manche Menschen berichten, dass sie von den virtuellen Bildern Kopfschmerzen bekommen. Zudem müssen sie sich an das Dauergewicht, das plötzlich auf Ihrem Kopf lastet, gewöhnen.

TEXT: YVONNE GÖPFERT ◀

Produktempfehlungen: Die besten AR/VR-Brillen fürs Office

Darauf kommt es generell an: hohe Helligkeit des Displays, hohe Auflösung und gute Kompatibilität mit möglichst vielen Smartphone- und Notebook-Modellen. Drei Empfehlungen für konkrete AR- und VR-Brillen:

RayNeo Air 4 Pro (AR-Brille)



- ideal für Bildschirmarbeit und für Dokumentationen
- gute Integration mit PCs/Laptops
- Leichtgewicht mit unter 100 Gramm, damit gut geeignet für stundenlanges Tragen
- Preis: 269 Euro netto

https://eu.rayneo.com/de/products/rayneo-air-4-pro-ar-glasses

HTC Vive Focus Business Edition (VR-Brille)



- ideal für Meetings, Design-Entwicklung und Trainings; Business App Store eröffnet viele produktive Möglichkeiten
- bis zu drei konfigurierbare virtuelle Displays möglich
- Preis: ca. 1500 Euro netto

https://business.vive.com

ThinkReality A3 PC Edition von Lenovo



- ideal für Multi-Monitor-Geschäftsanwendungen
- anpassbar an die eigene Kopfgröße dank verschiedener Nasenstücke und Kopfhörerverlängerungen. Gewicht: 130 Gramm
- Preis: ca. 600 Euro netto

https://www.lenovo.com/de/de/p/smart-devices/virtual-and-augmented-reality/thinkreality/thinkreality-a3-pc-edition/wmd00000500

Creative Confidence: Kreativ sein? Können Sie sich beibringen!

Wer kreative Wege geht, kommt schneller zu neuen Lösungen. Die gute Nachricht: Kreativität ist kein exklusives Talent, sondern trainierbar. Mit einfachen Kreativitätstechniken können Sie Ihre Ideen bewusst anregen – jederzeit und überall.

Viele Menschen denken, Kreativität sei nichts für sie. Wer keinen Spaß am Malen oder Fotografieren hat, nicht gerne bastelt oder dekoriert, hält sich vielleicht für unkreativ. Doch es gibt auch eine andere Art kreativ zu sein: zum Beispiel als Problemlöserin im „Konzernballett".

Eine andere Art der Kreativität

Ob im Projektmeeting, bei der Lösung komplexer Probleme oder im Umgang mit Veränderungen – immer wieder geht es darum, neue Wege zu finden, Mitstreitende zu überzeugen und Türen zu öffnen, die verschlossen scheinen.

Die Innovationsberatung IDEO hat dafür einen wunderbaren Begriff geprägt: *Creative Confidence* – das Vertrauen in die eigene kreative Fähigkeit. Tom und David Kelley beschreiben in ihrem gleichnamigen Buch, dass Kreativität nicht wenigen Auserwählten vorbehalten ist, sondern in jedem von uns steckt.

Haltung statt Talent

Entscheidend ist weniger das Talent, sondern die Haltung: den Mut zu haben, Neues auszuprobieren, Fehler als Lernchancen zu sehen und Ideen sichtbar zu machen. Genau diese innere Zuversicht können Sie trainieren – Schritt für Schritt, bis kreative Lösungen ganz selbstverständlich Teil Ihres Alltags werden. Hier ist der Link zu IDEO: **www.ideo.com/journal/creative-confidence**

Das Zauberwort in Sachen Kreativität heißt „Kombinieren"

Kreativität entsteht oft durch das Kombinieren scheinbar unverbundener Dinge. Die Forschung nennt das *Remote Associations* – also das Verknüpfen von Begriffen und Konzepten, die scheinbar nichts miteinander zu tun haben. Studien zeigen: Wenn wir uns bewusst mit zufälligen Reizen konfrontieren, steigt die Originalität unserer Ideen deutlich. Und genau das können Sie trainieren – zum Beispiel mit der Reizworttechnik (siehe Übung im Kasten rechts oben).

Ein kleiner Schubs genügt

Kreativität braucht manchmal nur einen Schubs von außen. Ob durch ein Zufallswort oder zwei fliegende Bälle – schon kleine Impulse helfen, eingefahrene Denkmuster zu verlassen. Erlauben Sie sich, sich zu entspannen und spielerisch zu denken: So entstehen oft die besten Ideen!

TEXT: KATHARINA KRENTZ

Anleitung: So geht die Reizwort-Challenge

1. Schlagen Sie ein Buch oder Magazin auf und tippen Sie mit geschlossenen Augen auf ein Wort.
2. Schreiben Sie dieses Wort auf ein Blatt Papier. (Beispiel: Regenschirm)
3. Stellen Sie sich nun die Frage: *„Für welches Problem/welche Aufgabe möchte ich Ideen generieren?"* (Beispiel: *„Wie können wir unsere Meetings kreativer gestalten?"*)
4. Notieren Sie drei mögliche Verbindungen oder Ideen. (Beispiel: *„Ideen unter einem Dach sammeln", „eine bunte Vielfalt zulassen", „Schutzraum schaffen, in dem alle etwas wagen dürfen"*)

Wichtig: Nehmen Sie sich die Freiheit, auch absurde Gedanken aufzuschreiben, denn oft gibt das den Impuls für etwas Neues.

Tipp: So bringen Sie Ihre Kreativität gezielt in Schwung

Manchmal reicht ein Reizwort nicht, um den Kopf freizubekommen. Dann hilft es, wenn Sie den Körper in Bewegung bringen. Schon kleine Koordinationsübungen aktivieren beide Gehirnhälften und bringen unsere Gedanken ins Fließen. Probieren Sie zum Beispiel die Mini-Jonglage:

- Nehmen Sie zwei kleine Objekte (Papierkugeln, Radiergummis, Äpfel), je eines in jeder Hand.
- Werfen Sie die beiden Objekte zeitgleich hoch, und fangen Sie sie mit der jeweils anderen Hand wieder auf.
- Starten Sie ganz langsam. Wenn Sie sicherer werden, steigern Sie langsam das Tempo.

Sie werden merken: Nach ein paar Minuten fühlen Sie sich wacher – und Ihre Ideen hüpfen gleich mit.



„Jeder ist seines Glückes Schmied“: Die besondere Kraft der Resilienz

Haben Sie sich auch schon mal gefragt, warum manche Menschen mit belastenden Situationen besser zurechtkommen als andere? Und wie es ihnen gelingt, selbst in Krisensituationen Zuversicht auszustrahlen? Ihr Geheimnis nennt sich „Resilienz“. Wie auch Sie Ihre Resilienz steigern und mehr Gelassenheit, Souveränität und Selbstvertrauen gewinnen, lesen Sie hier.

Was ist „Resilienz“?

Der griechische Philosoph Epiktet hat uns bereits zu Anfang des ersten Jahrhunderts nach Christi Geburt gelehrt, dass es nicht die Dinge selbst sind, die uns berühren, sondern die Sicht, die wir auf die Dinge haben. Es liegt also an uns selbst, wie wir etwas betrachten und damit auch empfinden.

Nehmen wir zum Beispiel ein Auto. Die Frage ist: Sehen Sie es als komfortables Mittel zur Fortbewegung an oder verbinden Sie es mit dem Risiko, im Straßenverkehr in einen Unfall verwickelt zu werden? Sie haben die Wahl, diese Entscheidung für sich zu treffen. Mit dieser Wahlfreiheit positiv umzugehen, sie als Chance zu begreifen und ein verlässliches Selbstbewusstsein zu entwickeln, kann man trainieren.

Merkmale resilienter Menschen

Ursprünglich wurde mit dem Begriff „Resilienz“ nur die Stärke eines Menschen bezeichnet, Lebenskrisen – wie schwere Krankheiten, lange Arbeitslosigkeit oder den Verlust eines nahestehenden Menschen – ohne anhaltende Beeinträchtigung durchzustehen. In diesem Sinne wird der Begriff auch heute noch benutzt: So werden etwa Kinder, die in einem sozialen Umfeld aufwachsen, das durch Risikofaktoren wie Armut, Drogenkonsum oder Gewalt gekennzeichnet ist, und als Erwachsene dennoch zu einer erfolgreichen Lebensführung in der Lage sind, als resilient bezeichnet.

Ein zentrales Merkmal der Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit, und da sich deren Ausprägung nicht nur in Extremsituationen, sondern auch in allgemeinen Belastungssituationen zeigt, wird der Begriff heute auch genereller verwendet: beispielsweise für Menschen , die mit hohen Belastungen der Arbeitswelt in angemessener Weise umgehen. Oder die mit einer Doppelbelastung aus Arbeit und Kindererziehung zurechtkommen. Hochresiliente Personen haben gelernt, dass sie selbst es sind, die über ihr Schicksal bestimmen. Sie vertrauen nicht auf das Glück oder den Zufall, sondern nehmen ihr Leben selbst in die Hand und haben ein realistisches Bild von ihren Fähigkeiten.

Die 7 Faktoren der Resilienz

Personen, die über eine sehr hohe Resilienz verfügen, werden oft als selbstbewusst, gelassen, humorvoll, menschlich, zuversichtlich, zielorientiert, intelligent und selbstreflektiert beschrieben. Irgendwie scheint bei ihnen alles zu stimmen.

Diese Merkmale entsprechen auch den entscheidenden Faktoren der Resilienz, die die US-Forscher Dr. Karen Reivich und Dr. Andrew Shatté von der University of Pennsylvania in ihrem Buch *„The Resilience Factor“* erstmals beschrieben haben. Es geht um folgende sieben Faktoren:

1. Emotionssteuerung

Emotionssteuerung beschreibt die Fähigkeit, selbst unter Druck und in Stresssituationen gelassen zu bleiben. Wenn Ihnen Ihr Gegenüber am Telefon zum Beispiel wütend ins Ohr brüllt und Sie sich darüber zwar ärgern, aber nicht zurückschreien, steuern Sie Ihre Emotionen.

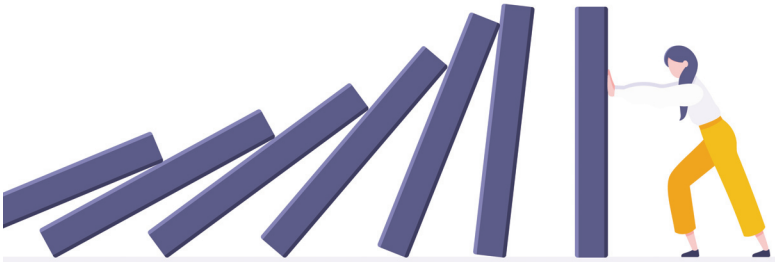
> Resiliente Menschen nehmen ihre Gefühle bewusster wahr als andere und können sie (unbewusst) steuern. Ihre Leistungsfähigkeit wird dementsprechend nur wenig durch ihre Emotionen beeinträchtigt.

Ihre Gefühle zu steuern, bedeutet aber nicht, dass Sie ein Dauerlächeln aufsetzen und zu allem Ja und Amen sagen sollen. Vielmehr sollten Sie Ihre Wahlfreiheit nutzen! Angenommen, Sie befinden sich in Ihrem Beruf im Dauerstress, dann haben Sie zwei Möglichkeiten: Entweder Sie verändern etwas an Ihrer Arbeit, oder Sie lenken Ihre Emotionen in eine positive Richtung. Hochresiliente Menschen haben den unbedingten Willen, dass es ihnen gut geht. Dementsprechend ergreifen sie die richtigen Maßnahmen, damit sie sich in ihrer Gefühlswelt wohlfühlen.

2. Impulskontrolle

Impulskontrolle beschreibt die Fähigkeit, das eigene Verhalten in Drucksituationen zu steuern. Dazu gehört auch die Gabe, sich über einen längeren Zeitraum auf eine Aufgabe zu konzentrieren und sich nicht permanent ablenken zu lassen. Hier ploppt eine Nachricht auf, da kommt ein Anruf, eine Kollegin schaut auf einen Sprung in Ihrem Büro vorbei … Wenn Sie die Fähigkeit der Impulskontrolle besitzen, widerstehen Sie allen Versuchungen und bleiben der Sache, mit der Sie sich gerade beschäftigen, treu.

> Menschen mit hoher Impulskontrolle haben eine klare Strategie, um ihre Ziele zu erreichen. Sie planen im Voraus und geben in der Regel seltener auf, wenn etwas nicht nach ihren Vorstellungen läuft. Sie bringen Dinge zu Ende und sind sehr zufrieden mit sich. Sie sind – auch wenn kaum jemand diesen Begriff mag – vor allem „diszipliniert“.



© Konstantin/AdobeStock

3. Kausalanalyse

Kausalanalyse beschreibt die Fähigkeit, ein Problem gründlich und treffend zu analysieren: nach dem Warum zu fragen. Stellen Sie sich vor, Sie ärgern sich seit längerer Zeit darüber, dass Ihr neuer Chef Ihnen nicht genügend Anerkennung zuteilwerden lässt – Ihr früherer Chef hat Sie viel häufiger gelobt.

> Hochresiliente Menschen haben die Bereitschaft, die Ursachen für einen emotional negativen Zustand herauszufinden und die entsprechenden Gegenmaßnahmen einzuleiten. Diese Fähigkeit hilft ihnen dabei, die Gründe für Erfolge und Misserfolge zu identifizieren sowie ihr Verhalten darauf abzustimmen.

Werden Sie von Ihrem neuen Chef nicht genug gelobt, können Sie bei der Analyse zum Beispiel zu der Erkenntnis gelangen, dass Sie zu sehr von Außenreferenzen abhängig sind und selbst zu wenig an Ihre Fähigkeiten glauben. Daran können Sie arbeiten und selbstbewusster werden. Kontraproduktiv ist es dagegen, wenn Sie frustriert die „Opferhaltung“ einnehmen, weil ja Ihr neuer Chef „an allem schuld“ ist.

4. Realistischer Optimismus

„Nach Regen kommt wieder Sonnenschein“: Realistischer Optimismus beschreibt die Überzeugung, dass sich Dinge zum Guten wenden können und werden. Er umfasst auch die Fähigkeit, selbst in sehr schwierigen Situationen einen Sinn zu sehen, ihnen etwas Positives abzugewinnen und auf diese Weise zu entdecken: Das Glas Wasser ist im Zweifel „halb voll“ und nicht „halb leer“!

> Hochresiliente Menschen schätzen die Realität treffend ein und sind damit nicht übertrieben optimistisch. Unrealistischer Optimismus kann dazu führen, dass Risiken zu euphorisch eingeschätzt und deshalb falsche Entscheidungen getroffen werden. Übertreiben Sie es mit dem Optimismus also nicht!

5. Selbstwirksamkeitsüberzeugung

Selbstwirksamkeit beschreibt den Wunsch, Herausforderungen anzunehmen, und die Überzeugung, durch das eigene Handeln Dinge verändern zu können. Wenn Sie also daran glauben, dass Sie Ihr Schicksal selbst in der Hand haben und sowohl sich selbst wie auch das, was Sie umgibt, durch Ihr eigenes Verhal-

ten zum Besseren wenden können, dann sind Sie von Ihrer Selbstwirksamkeit überzeugt.

Menschen mit einer ausgeprägten Selbstwirksamkeitsüberzeugung gehen davon aus, dass sie die von ihnen geforderten Leistungen problemlos erbringen, und engagieren sich entsprechend intensiv, um möglichst gute Ergebnisse abzuliefern. Statt Routinetätigkeiten bevorzugen sie Aufgaben, die eine Herausforderung für sie darstellen, auch wenn das vielleicht erst mal mit einer erhöhten Anspannung verbunden ist.

Resiliente Menschen haben immer das Gefühl, dass sie das „Heft ihres Lebens“ selbst in der Hand haben. Sich in der Opferrolle zu sehen, würde sie lähmen, da sie dann externen, nicht beeinflussbaren Faktoren die Schuld dafür geben würden, dass es ihnen emotional nicht gut geht. Damit wäre es ihnen auch nicht möglich, selbst dafür zu sorgen, wieder glücklich und zufrieden zu sein.

6. Empathie

Empathie beschreibt die Fähigkeit, sich auf der Basis von beobachtetem Verhalten in die psychologische und emotionale Lage anderer Personen zu versetzen. Sinngemäß „fühlen“ empathische Menschen „mit“. Ihr Mitgefühl ist besonders ausgeprägt, wenn sie selbst schon mal eine vergleichbare Situation durchgemacht haben. Denken Sie nur an das Beispiel mit dem wütenden Gegenüber am Telefon: Wenn Sie nachvollziehen können, warum die Person so aufbraust, und wissen, dass Sie in einer vergleichbaren Situation ähnlich reagieren würden, wird es Ihnen leichter fallen, Ihre Emotionen im Zaum zu halten.

Empathie hilft uns, mehr Verständnis für unsere Mitmenschen aufzubringen. Gleichzeitig ist Empathie eine hilfreiche und wichtige Voraussetzung für eine effektive Emotionssteuerung.

7. Zielorientierung

Zielorientierung ist ein Maß dafür, wie gerne sich ein Mensch neue Ziele setzt und diese – überwiegend unabhängig von der Meinung anderer – verfolgt und umsetzt.

Menschen mit einer stark ausgeprägten Zielorientierung sind davon überzeugt, dass sie einen guten Job machen. Sie sind neugierig und haben eine klare Vorstellung davon, was sie erreichen möchten. Sie gehen selbstbewusst, gelassen und konsequent „im Hier und Jetzt“ die dafür erforderlichen Schritte. Dabei verfallen sie weder in Tagträume, noch gehören sie zu den „Getriebenen“, die sich von einer Herausforderung in die nächste stürzen und ihre Erfolge nie genießen können. Sie sind bestrebt, Fehler nicht zu wiederholen und auch nicht zu früh aufzugeben – ihre Ressourcen also nicht zu verschwenden.

Erkennen Sie Ihr Entwicklungspotenzial

Auf dem Weg zu mehr Resilienz sollten Sie sich überlegen, welcher der sieben Faktoren bei Ihnen bereits stark ausgeprägt ist und wo Sie noch Entwicklungspotenzial sehen. Dazu sollten Sie jedoch wissen: Ein hoher Wert bei einem Kriterium ist nicht unbedingt gleichbedeutend mit einem „guten“ Wert. Wie der Wert einzuschätzen ist, kommt immer auch auf Ihr Umfeld, Ihre weiteren Persönlichkeitsmerkmale sowie auf das Zusammenspiel aller Faktoren an.

Ein hoher Wert beim Faktor „Kausalanalyse“ bedeutet zum Beispiel, dass die Person Probleme sehr gründlich analysiert, bevor sie eine Entscheidung trifft. Entsprechend zeigt dieser Wert eine starke Korrelation mit der Persönlichkeitsdimension „Gewissenhaftigkeit“. Sobald diese Person nun aber eine Position bekleidet, in der möglichst schnell Entscheidungen getroffen werden müssen, ist der sehr hohe Wert beim Faktor „Kausalanalyse“ für sie eher hinderlich.

Ihr Weg zu mehr Resilienz: 5 Strategien für den Alltag

Die schlechte Nachricht zuerst: Wir alle tragen Denkmuster in uns, die uns weniger glücklich und erfolgreich machen. Die gute Nachricht: Sie können viel dafür tun, gegen diese Muster vorzugehen und so Ihre Resilienz zu steigern. So wie Sie die alten Denkstile gelernt haben, können Sie sich auch neue aneignen.

1. Love it, change it or leave it

Liebe es, verändere es oder (ver)lasse es. „Change it“ steht dabei für die Veränderung der Situation, „love it“ für unsere persönliche Einstellung. Sie brauchen also nicht den Zustand zu lieben, sondern „nur“ zu einer Haltung zu finden, mit der Sie sich in ihm besser fühlen. Es geht bei „love it“ um eine Veränderung Ihrer Person.

Es ist eine Frage der Haltung, des Bewertungssystems, des Mindsets, wie gut Sie mit Situationen umgehen und wie glücklich beziehungsweise zufrieden Sie darin sind. Letztendlich kommt es immer darauf an, was Sie aus den Chancen und Freiheiten, die sich Ihnen bieten, machen.

Angenommen, Sie sind schon seit ein paar Wochen permanent unzufrieden und beschließen, dass es damit jetzt mal genug ist. Dann gibt es nur zwei Möglichkeiten: Sie können sich selbst (und Ihre Einstellung/Haltung) ändern – oder Sie ändern die Situation, was auch bedeuten kann, dass Sie den unbefriedigenden Zustand beenden. Mehr ist nicht drin. Das macht das Leben doch wirklich einfacher, oder?

2. Verschwenden Sie Ihre Ressourcen nicht

Resilienz ist die intelligente Verwendung begrenzter Ressourcen. Das heißt: Vergeuden Sie keine Kraft und Lebenszeit auf Dinge, die Sie nicht ändern können. Verschwenden Sie aber auch keine Energie, indem Sie bei Veränderungsversuchen zu früh aufgeben. Es gibt diese drei Bereiche:

1. **Das, was wir beeinflussen können:** Wie wir uns ernähren, mit wem wir uns außerhalb der Arbeit verabreden, welchen Hobbys wir nachgehen, wie wir unsere Kinder erziehen, wie wir unsere Arbeit organisieren.
2. **Das, was wir bedingt beeinflussen können:** etwa die Menschen in unserem persönlichen und privaten Umfeld – doch wenn jemand nicht kritikfähig ist, wird es schwer, ihn dazu zu bringen, sein Verhalten zu ändern.
3. **Das, was wir nicht beeinflussen können:** beispielsweise den Stau im Straßenverkehr, das Wetter, Zug- oder Flugverspätungen, unheilbare Krankheiten, den Tod, von einem Menschen verlassen zu werden oder eine Rolltreppe, die nicht funktioniert.

Ein berühmter Satz von Reinhold Niebuhr bringt es auf den Punkt: *„Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden."*

Gelassenheit hat nichts mit Gleichgültigkeit zu tun, denn Gleichgültigkeit ist ein Zustand, der uns dazu verleitet, die Opferrolle einzunehmen. Hochresiliente Menschen sind da ganz anders, denn neben der Gelassenheit, die sie auszeichnet, verfügen sie über Ziele, Mut, Konsequenz und Disziplin, die sie aber in einer gelassenen Art und Weise angehen beziehungsweise anwenden.

3. Lernen Sie, Ihre Emotionen zu steuern

Gefühle begleiten uns den ganzen Tag. Im Zusammenhang mit der Resilienz stehen insbesondere die Emotionen im Fokus, die wir als unangenehm empfinden: Angst, Ärger, Frustration, Schuld, Peinlichkeit, Scham, Enttäuschung oder Traurigkeit.

Diese Emotionen zu empfinden, bedeutet nicht, dass Sie nicht resilient sind. Worauf es ankommt, ist, dass Sie sich durch diese Emotionen nicht von Ihren Zielen abbringen lassen. Werden Sie sich dessen bewusst, dass es typische Situationen gibt, die derartige Gefühle immer wieder in Ihnen auslösen – und was Sie in diesen Momenten lieber empfinden würden. Hinterfragen Sie Ihre Gefühle: Gibt es wirklich einen Grund, Angst zu haben? Muss Ihnen das tatsächlich peinlich sein? Ist Ihre Enttäuschung objektiv berechtigt? Auch das hilft Ihnen dabei, unangenehme Gefühle abzubauen und sie durch angenehme Emotionen zu ersetzen.

Auf diese Weise können Sie einen Veränderungsprozess einleiten. Statt *„Ich kann das nicht"* oder *„Ich bin nicht gut genug"* sagen Sie sich: *„Ich schaffe das! Es wird mir gelingen!"* Diese neue Haltung verhilft Ihnen dazu, gelassen zu werden und mehr Selbstvertrauen, Zuversicht und Souveränität aufzubauen.

4. Schulen Sie Ihren Blick für das Schöne

Unsere Haltung zu uns selbst und zu dem, was uns umgibt, spiegelt sich in unseren Emotionen wider: So gesehen erzeugen wir unsere Gefühle selbst. Der Optimist wird auch in einer misslichen Lage zuversichtlich und handlungsbereit sein, während sich der Pessimist von seinen bedrückenden Emotionen in seiner Handlungsfähigkeit hemmen lässt.

Anstatt sich mit negativen Denkmustern selbst das Leben schwer zu machen, sollten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die positiven Dinge, die Ihnen widerfahren, richten – auch wenn es nur Kleinigkeiten sind. Denn am Ende resultieren daraus die positiven Gefühle, die Ihnen auf dem Weg zum Ziel Kraft geben und die Sie belastenden Emotionen entgegenhalten können.

Es sind Gefühle wie Freude, Stolz, Zufriedenheit, Dankbarkeit, Ansehen, Wertschätzung, Liebe, Zuversicht, Erfolg und Gelassenheit, die dazu beitragen, unsere Resilienz zu steigern und ein glücklicher Mensch zu sein.

5. Nutzen Sie Ihre Wahlfreiheit!

Es liegt in Ihrem eigenen Ermessen und in Ihrer Hand, worauf Sie Ihr Hauptaugenmerk richten wollen: auf die Widrigkeiten und Hindernisse, die Ihnen auf Ihrem Weg zum Ziel vielleicht begegnen könnten, oder auf die Chancen und Möglichkeiten, die sich Ihnen bieten. Womit wir wieder bei der Wahlfreiheit sind, die hochresiliente Menschen perfekt für sich zu nutzen wissen, um glücklich und zufrieden zu leben. Und genau das können Sie auch! Nehmen Sie Ihr Leben selbst in die Hand: Werden Sie glücklich und erfolgreich!

TEXT: CAROLINE KRÜLL

Impressum

Redaktionelle Leitung *assistenz heute*: Susanne Roth, Berlin (V. i. S. d. P.) • Autoren: Yvonne Göpfert, Katharina Krentz, Caroline Krüll, Ute Nardenbach, Susanne Roth, Dunja Schenk, Lothar Seiwert • 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 • © 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, Michael Schrader, 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.

„Soll ich trotz der Absage auf das ‚*Save the date*‘ noch eine Einladung schicken?“

SABINE K., AUGSBURG Wir organisieren gerade eine große Veranstaltung, zu der wir auch Kunden sowie Geschäftspartnerinnen und -partner einladen werden. Das Event haben wir vor ein paar Tagen mit einem „Save the date“ angekündigt, und nun sind bereits die ersten Absagen eingetroffen. Wie gehen wir mit diesen Absagen um? Sollen wir trotzdem noch eine offizielle Einladung an die betreffenden Personen versenden?

Unser Rat: Versenden Sie die Einladung trotzdem – aus mehreren Gründen

Ein „Save the date“ ist eine reine Terminankündigung mit dem Hinweis, dass die offizielle Einladung noch erfolgen wird. Die Angeschriebenen werden gebeten, sich den Termin vorzumerken, aber nicht dazu aufgefordert, bereits eine Entscheidung über ihre Teilnahme an der Veranstaltung zu treffen.

Erteilt jemand zu diesem frühen Zeitpunkt bereits eine Absage, tut er das also aus freien Stücken. Dafür kann es unterschiedliche Motive geben:

- der Veranstaltungstag kollidiert mit der Zeitplanung oder anderen Verpflichtungen der Person, sodass sie nicht kommen kann,
- die Person will zur Veranstaltung nicht kommen, aus welchen Gründen auch immer.

Sie wahren die Form

Was hinter der Absage auch steckt: Ihr Unternehmen wahrt die Form, wenn trotz der frühzeitigen Absage die offizielle Einladung versandt wird. Die Einladung wurde im „Save the date“ schließlich angekündigt.

Sie sparen sich zusätzlichen Organisationsaufwand

Dieses Vorgehen hat auch einen praktischen Nutzen: Sie ersparen sich bei der Organisation den zusätzlichen Arbeitsschritt, die Personen, die aus Eigeninitiative heraus absagen, aus der Verteilerliste für die Einladungsschreiben herauszunehmen. Der Zeitaufwand, der bei einer großen Veranstaltung dafür nötig sein könnte, sollte nicht unterschätzt werden.

Es hat auch Vorteile für diejenigen, die bereits abgesagt haben

Auch für diejenigen, die aus terminlichen Gründen bereits abgesagt haben, kann es von Vorteil sein, die Einladung dennoch zu bekommen. Manchmal ändern sich Zeitplanungen, und die Person hat dann die Chance, doch noch an Ihrem Event teilzunehmen.

Und was ist mit denjenigen, die nicht kommen wollen? Diesen Personen zeigen Sie mit der offiziellen Einladung, dass sie Ihnen beziehungsweise Ihrem Unternehmen bei der Veranstaltung willkommen sind. Das kann ein wichtiges Signal sein, gerade wenn die Geschäftsbeziehung aktuell vielleicht etwas angespannt ist. Die offizielle Einladung gibt diesen Personen die Chance, ihre Entscheidung noch einmal zu überdenken, und die Atmosphäre entspannt sich womöglich wieder.

Vielleicht lässt sich doch noch jemand umstimmen?

Ist der Grund für die frühzeitige Absage, dass die Person einfach keine Lust auf Ihr Event hat, kann es Ihnen mit der offiziellen Einladung gelingen, doch noch Interesse zu wecken. Anders als beim „Save the date“ geben Sie in der offiziellen Einladung sicherlich (mehr) Hinweise darauf, was die Gäste am Veranstaltungstag erwartet. Das kann dazu beitragen, dass die Person es sich doch noch anders überlegt und gerne teilnimmt.

Ergänzen Sie die offizielle Einladung um einen Hinweis

Sie sehen: Es spricht vieles dafür, die Einladung trotzdem zu versenden. Aber vielleicht befürchten Sie, dass die betreffenden Personen denken könnten, Sie hätten die Absage nicht registriert – und dass das unprofessionell und schlecht organisiert wirken könnte?

Dann ergänzen Sie die offizielle Einladung einfach um einen Hinweis wie:

> *„Ihre Absage haben wir notiert. Für den Fall, dass Sie doch noch die Zeit finden und teilnehmen möchten, erhalten Sie heute die Einladung. Wir würden uns freuen, Sie am Veranstaltungstag zu sehen.“*

Natürlich ist das ebenfalls mit zusätzlichem Aufwand verbunden, weil Sie die betreffenden Personen aus der Verteilerliste heraussuchen müssen. Wir empfehlen, es dennoch zu tun: weil dieser Zusatz sehr sympathisch und professionell wirkt und weil Sie so auf Nummer sicher gehen.

„WAS WAR DAS NOCH …?“

Eine einfache Strategie gegen nervige Erinnerungslücken

Der Autoschlüssel liegt nicht dort, wo er eigentlich liegen sollte. Der Name des neuen Kontakts ist nach zehn Sekunden spurlos verschwunden. Was hatte der Kollege neulich über die neue Software gesagt? Und im Supermarkt nervt dieses diffuse Gefühl, dass da noch irgend etwas Wichtiges war … Was wie Szenen einer nachlassenden Gedächtnisleistung klingt, hat doch eine andere Ursache:

Ihr Gedächtnis braucht einen klaren Auftrag

Im Alltag prasseln relativ ungefiltert ständig Informationen auf Sie ein. Namen, Rückrufe, Termine, Ideen, Aufgaben, Zahlen, Absprachen. Nebenbei gehört, halb registriert, sofort weitergedacht. Kein Wunder, dass der Kopf später meldet: *„Dazu finde ich nichts.“* Das Problem entsteht nicht erst beim Erinnern, sondern viel früher: Wir nehmen uns keine Zeit, eine Information bewusst abzuspeichern.

Ein einfacher Weg, um Alltagsinformationen zuverlässig abzuspeichern, ist die Drei-Kanal-Strategie des Psychologen Rolf Schmiel. Sie arbeitet mit der Tatsache, dass Informationen besser erinnert werden, wenn mehrere Sinne am Abspeichern beteiligt waren. Statt sich etwas nur still zu merken,

1. sprechen Sie es laut aus,
2. verbinden es mit einem inneren Bild und
3. ergänzen eine kleine Bewegung.

So bekommt Ihr Gehirn mehrere Ankerpunkte, um die Information später wiederzufinden. Der große Vorteil: Sie brauchen dafür keine App, kein Notizbuch. Sie brauchen nur ein paar Sekunden echter Aufmerksamkeit.

So wird aus einer Einkaufsliste ein Bild im Kopf

Angenommen, Sie möchten nach Feierabend noch Brot, Eier, Milch und Äpfel kaufen. Sagen Sie sich: *„Heute Abend besorge ich Brot, Eier, Milch und Äpfel.“* Stellen Sie sich vor, wie Sie im Laden zu den jeweiligen Regalen gehen. Gleichzeitig machen Sie mit der Hand die Bewegung, als würden Sie die Produkte in einen Korb legen. Damit haben Sie die Information gehört, gesehen und körperlich verankert: Ihr Kopf bekommt eine verlässliche Gedächtnisspur.

Praktisch für Parkhaus, Namen und Gespräche

Besonders nützlich ist die Methode bei Dingen, die sonst schnell verschwinden. Im Parkhaus sagen Sie sich etwa: *„Rote Ebene, Platz einhundertdrei“*, schreiben die Zahl mit dem Finger in die Luft und nehmen den Standort bewusst wie ein kurzes inneres Video auf. Bei neuen Namen hören Sie genau hin, wiederholen den Namen im Gespräch und verknüpfen ihn innerlich mit einer Person, die den selben Namen trägt. So entsteht aus einem flüchtigen Wort ein klareres Bild.

TEXT: SUSANNE ROTH, LOTHAR SEIWERT ◀

KNIGGE-FRAGE

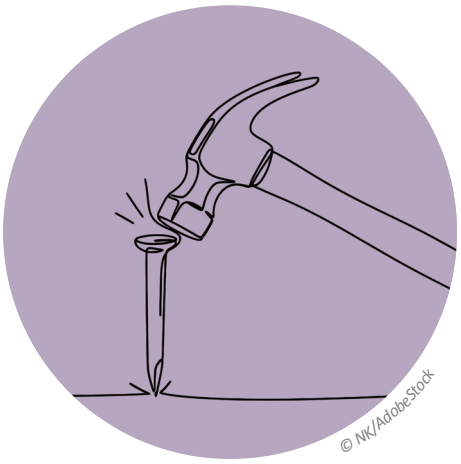
Müssen Frauen die Knöpfe ihres Jacketts schließen?

Die Etikette schreibt vor, dass Männer in offiziellen Situationen – wie zum Beispiel bei einer Begrüßung – ihr Jackett schließen. Gilt das auch für Frauen?

Tatsächlich gilt es als eine Geste der Höflichkeit, dass auch Sie als Frau die Jacke des Kostüms oder des Hosenanzugs schließen, wenn Sie sich in einer offiziellen Situation erheben, wenn also beispielsweise ein Besucher Ihr Büro betritt, dem Sie entgegen gehen möchten.

Dabei ist es unwesentlich, wie viele Knöpfe am Ende geschlossen werden, Sie müssen also bei einer Jacke mit vielen Knöpfen nicht langwierig einen Knopf nach dem anderen schließen. Wichtig ist vor allem, dass die Jacke gut sitzt, wenn Sie stehen, das kann auch ein einziger Knopf gewährleisten.

TEXT: DUNJA SCHENK ◀



„Ich glaube, es ist verlockend, wenn das einzige Werkzeug, das man hat, ein Hammer ist, alles zu behandeln, als ob es ein Nagel wäre.“

Abraham Maslow (1908–1970, US-amerikanischer Psychologe)