AUSGABE 02

DAS MAGAZIN FÜR GESUNDES ARBEITEN

#work

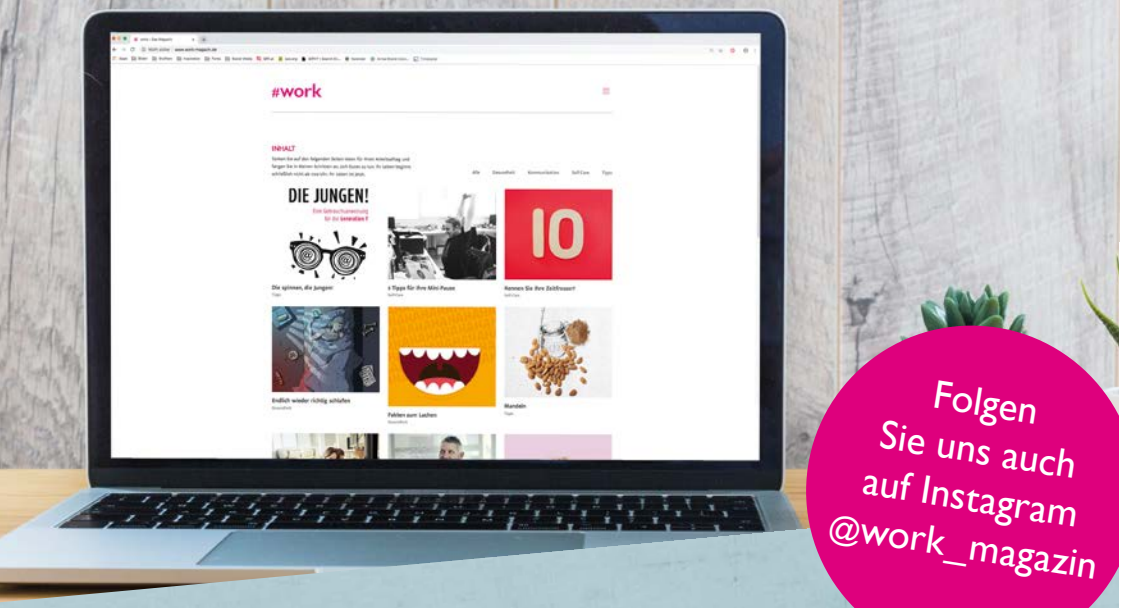
Vorsicht Fettnapf!
Wie Sie Stress neben dem Stress vermeiden

Teambuilding
Auf die richtige Mischung kommt es an

Gesund im Gesundheitsberuf
Was Helfern hilft!

WIE SIE MIT GUTER LAUNE IN DIE WOCHE STARTEN!

#work GEHT ONLINE!



Folgen Sie uns auch auf Instagram @work_magazin

Wöchentlich gute Ideen für einen gesunden und erfolgreichen Arbeitsalltag

work-magazin.de

IMPRESSUM

Herausgeber
die kommunikatöre
Frieg und Hummel GbR
Barfüßertor 25
35037 Marburg

Tel.: 06421 30480 10
Fax: 06421 30480 19
hallo@work-magazin.de
work-magazin.de

Konzept & Redaktion
Sabine Frieg, Tobias Hummel,
Gaby Schön, Andrea Hartmann

Layout & Illustrationen
die kommunikatöre

Druck
Jürgen Haas Print Consulting e.K
haas-pc.de

Ausgabe 02
#work (Online) ISSN 2628-4324

Alle Inhalte (falls nicht anderweitig gekennzeichnet) sind unser (geistiges) Eigentum und unterliegen dem Urheberschutz. Vervielfältigung oder Veröffentlichungen – auch nur auszugsweise – bedürfen einer schriftlichen Zustimmung.

Liebe Leserinnen und Leser

Vielen Dank für Ihre Wertschätzung! Wir haben so viel positive Resonanz und Lob für die erste Ausgabe der #work bekommen, dass wir uns mit großer Motivation und Leidenschaft in die Produktion der zweiten Ausgabe gestürzt haben. Das zeigt: Wertschätzung wirkt. Immer!

Mit Wertschätzung ist es wie mit Vitaminen: Es geht eine Weile ohne, aber irgendwann leidet der Körper unter Mangelerscheinungen. Wer sich von seinen Mitmenschen ignoriert fühlt, neigt eher zu Infektionen. Zudem steigt das Depressionsrisiko. Wie viele Vitamine auch, können wir Wertschätzung nicht selbst herstellen. Wir müssen sie von außen bekommen.

Da Vitamine während des ganzen Jahres wichtig sind, ist meine Bitte an Sie: Achten Sie auf eine ausreichende Menge Vitamin W wie Wertschätzung. Es wird unterstützt durch das Vitamin S – Selbstwertschätzung. Reichern Sie die betriebliche Fast-Food-Kommunikation aus Zahlen, Daten und Fakten an mit Freundlichkeit, Lob und Achtsamkeit. Genießen Sie, was passiert!

Viele Tipps, wie Sie im unternehmerischen Umfeld gesund bleiben, erhalten Sie in dieser Ausgabe. Außerdem finden Sie in der Heftmitte vier inspirierende Postkarten mit guten Gedanken zum Neuen Jahr – für Ihren Schreibtisch, für den Kühlschrank oder einfach zum Verschicken. In diesem Sinne: Kommen Sie gesund durch das Jahr 2019!

Ihre

S. Frieg

Sabine Frieg

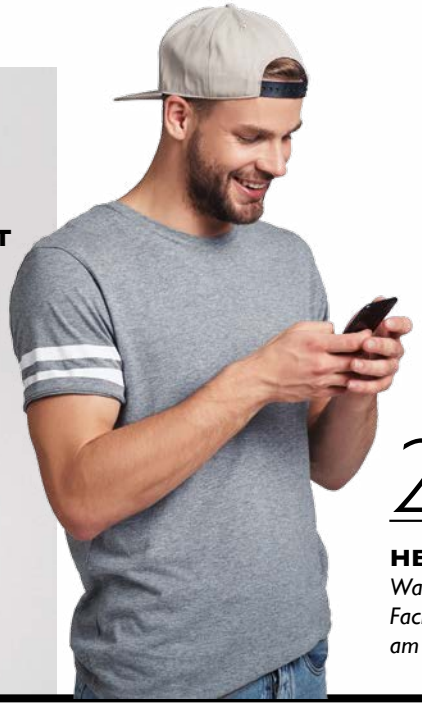
Wertschätzende Kommunikation
als Seminar buchbar über
seminare@diekommunikatoere.de

INHALT

AUSGABE 02

17

DIE NEUE SEHNSUCHT



24

HEY KOLLEGE!
Was jungen Fachkräften am wichtigsten ist

34

AN APPLE A DAY

09

JEDEN TAG EIN BISSCHEN BESSER
Wie Sie mit Coaching Ihre Ziele erreichen können

26

14

VORSICHT FETTNAPF!
Wie Sie Stress neben dem Stress vermeiden

06 ENDLICH MONTAG!
Wie Sie mit guter Laune in die Woche starten!

08 **FITNESS-STUDIO IM MINIFORMAT**

09 TIPPS FÜR GUTE LAUNE IM BÜRO

11 GESUND IM GESUNDHEITSBERUF
Was Helfern hilft!

13 **FEHLZEITENREPORT**
Darum werden die Deutschen krankgeschrieben

14 VORSICHT FETTNAPF!
Wie Sie Stress neben dem Stress vermeiden

17 **DIE NEUE SEHNSUCHT**

22 KONFERENZGEKRITZEL
Was Konferenzgekritzel über Ihren Charakter verrät

24 **HEY KOLLEGE!**
Was jungen Fachkräften am wichtigsten ist

26 JEDEN TAG EIN BISSCHEN BESSER
Wie Sie mit Coaching Ihre Ziele erreichen können

28 **TEAMBILDUNG**
Auf die richtige Mischung kommt es an

30 LAUTSTARK IM JOB?

32 **GENERATIONENMANAGEMENT**
Wir leben um zu arbeiten. Oder nicht?

34 AN APPLE A DAY
Was wirklich dran ist

Endlich Montag

WIE SIE MIT GUTER LAUNE IN DIE WOCHE STARTEN

Montagmorgen. Das Wort allein ruft bei vielen Berufstätigen ein Stöhnen hervor. Die Aussicht auf die neue Arbeitswoche ist für die meisten schon am Sonntagabend ein echter Stimmungskiller. Schließlich heißt es, sich müde aus dem Bett zu quälen und mit einem großen Unlust-Gefühl zur Arbeit zu schleichen. Die miese Laune steht den Menschen ins Gesicht geschrieben, wenn sie sich mit dem Auto, Bus oder Zug in die Rushhour begeben. Verspätungen, Baustellen und Stau sorgen dafür, dass man sich schon vor 8 Uhr richtig aufregen kann.

Wer am Arbeitsplatz angekommen ist, muss aufpassen, nicht auf die Lippe des übel gelaunten Kollegen zu treten. Dieser knirscht sich – wenn überhaupt – ein „Moän" durch die Zähne, das in guten Zeiten wohl mal sowas wie „guten Morgen" hieß.

Vielen liegt schon der Gedanke an die bevorstehende Arbeitswoche wie ein Stein im Magen. Meist passt unsere To-Do-Liste nicht zu unserem Zeitbudget. Wir fühlen uns schuldig, weil wir nicht schaffen, was wir uns vornehmen. Vielleicht schlafen wir schlecht, wodurch unser Körper und unser Gehirn schlechter regenerieren. ***Dann fühlen wir uns müde und gereizt, sind unkonzentriert und machen mehr Fehler. Angesichts der schlechten Grundstimmung können wir Termindruck, wachsende Aufgabenpakete und die schlechte Laune der Kollegen nicht mehr weg atmen.*** Wir regen uns noch mehr auf, was zu noch größerem Unmut führt. Ein Teufelskreis.

Illustration: die kommunikatöre

GUTE STIMMUNG FÄNGT BEI UNS SELBST AN – AUCH AM MONTAG!

Doch Jammern hilft nicht. Wer nicht gerade im Schichtdienst arbeitet, hat fünf arbeitsreiche Werktage und zwei freie Tage am Wochenende. Der Trick ist, Entspannung und Freude nicht auf das Wochenende zu schieben. Jeder Einzelne kann hier selbst aktiv werden.

Wie wir unsere Umgebung und Mitmenschen wahrnehmen, hängt stark von unserer persönlichen Einstellung ab. Wie wäre es mit einem Experiment? Sagen Sie sich gleich morgen früh nach dem Aufwachen: ***„Heute bin ich glücklich."*** Versuchen Sie, dieses Mantra für einen Tag konsequent durchzuziehen. Was wird Ihnen Positives begegnen? Der Vorteil dieser Selbstüberlistung: Sie entwickeln wieder einen Blick für die schönen Dinge.

Interessant und eine gute Selbsterfahrung ist auch die ***„Ich-bring-Dich-zum-Lächeln-Challenge".*** Hierbei suchen Sie sich eine oder mehrere besonders mürrische Person/en aus, die Sie durch ehrliche Aufmerksamkeit und Wertschätzung zum Lächeln bringen. Strahlen Sie selbst und genießen Sie das Lächeln der anderen. Gern können Sie die Challenge auch im Kollegenkreis teilen: ***Wer bringt die meisten Menschen zum Lächeln?*** Jedes Lächeln ist ein Punkt.

Die Kritiker dieser Übungen werden sagen, dass Sie durch das Lächeln und das Glücklich-Denken nicht einen Funken weniger Stress haben werden. Das ist richtig. Sie werden morgens immer noch im Stau stehen, Ihr Arbeitsvolumen wird sich nicht verändern – aber es wird sich anders anfühlen. Kennen Sie das Zitat von Karl Valentin? ***„Ich freue mich, wenn es regnet. Denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch!"*** Und zum Trost sei gesagt: Nur fünfmal schlafen – dann ist schon wieder Wochenende!

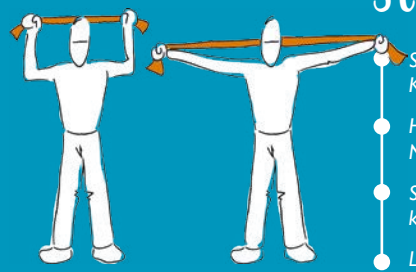
FITNESS-STUDIO IM MINIFORMAT

Wer schon mal mit Therabändern trainiert hat, weiß, wie intensiv sich Bewegungen damit anfühlen. Verspannungen durch langes Sitzen oder Stehen kann durch einfache Übungen vorgebeugt werden.

DAS GUTE

Therabänder passen in jede Schreibtischschublade, unter jede Werkbank und in jeden Koffer. Sie sind das Fitness-Studio zum Mitnehmen. #work zeigt einfache Übungen für zwischendurch.

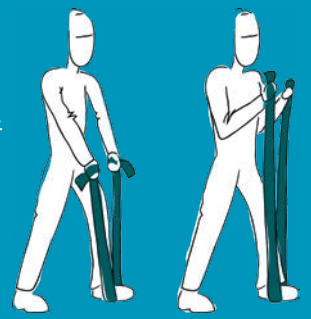
SCHULTERN

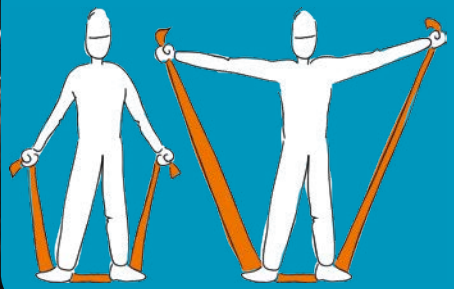


- *Schulterbreiter Stand, Knie leicht beugen.*
- *Halten Sie das Band hinter Ihrem Nacken auf Spannung.*
- *Strecken Sie beide Arme kraftvoll und geführt.*
- *Lockern Sie langsam und geführt den Zug und Wiederholen Sie die Übung.*

ARME

- *Stellen Sie einen Fuß auf das Band.*
- *Halten Sie Ihre Ellenbogen am Oberkörper.*
- *Beugen Sie die Arme gleichzeitig und verstärken Sie ggf. den Zug, indem Sie das Band kürzer fassen.*
- *Wechseln Sie gelegentlich auf den anderen Fuß.*





ARME UND SCHULTERN

- *Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf das Band.*
- *Achten Sie auf eine schulterbreite Fußstellung.*
- *Ziehen Sie das Theraband mit gestreckten Armen auf Schulterhöhe.*
- *Senken Sie die Arme langsam und kraftvoll.*

Illustration: die kommunikatöre

Die vorliegenden Übungen wurden sorgfältig ausgewählt. Für eventuelle Schäden oder Nachteile, die aus den Übungen resultieren, können wir dennoch keine Haftung übernehmen.

Gerade stehen

Die äußere Haltung wirkt auf die innere Haltung. Wer immer die Schultern hängen lässt, muss sich über eine depressive Stimmung nicht wundern.

Aufgaben tauschen

Manche Routinetätigkeit ist für den einen nervig, für den anderen entspannend. Vielleicht können Sie Aufgaben tauschen, die Ihnen schwerfallen?

Komplimente machen

Nehmen Sie Ihre Kollegen bewusst wahr. Neue Brille? Neue Frisur? Neue Schuhe? Sagen Sie etwas Nettes.

Kaffee spendieren

Bringen Sie Ihren Kollegen einen Kaffee mit, wenn Sie sich selbst ohnehin versorgen.

FRÜH LOSFAHREN

Auch wenn's schwerfällt: Vermeiden Sie von Anfang an Stress, indem Sie rechtzeitig zur Arbeit fahren.

Sarkasmus- und Ironie-Detektor anschalten

Jeder muss mal Dampf ablassen. Kollegen, die jedoch immer alles schlecht reden, kann man darauf hinweisen, dass sie anderen dadurch die Laune verderben.

ANZEIGE

PLÄNE ODER PLANUNG?

1 Januar

Den Deutschen wird eine hohe Affinität zur Planung nachgesagt, denn wir planen für unser Leben gern: Studium oder Ausbildung? Heiraten oder lieber nicht? Job und/oder Familie? Miete oder Eigenheim? Meer oder Berge? Kündigen oder durchhalten? Auch für unsere Zukunft haben wir meist schon tolle Pläne. Wer hat sich nicht schon ausgemalt, was er tut, wenn er erstmal in Rente ist? Die Frage ist jedoch: Haben wir für unsere Zukunft nur ein paar mehr oder weniger vage Pläne? Oder gibt es schon eine richtige Planung?

Wir Bundesbürger werden unbestritten immer älter. Das ist schön. Allerdings muss dann auch unser Finanzpolster für die Zeit des Ruhestands dicker sein. Schließlich müssen wir länger davon zehren. Außerdem sollten wir uns mit unschönen Dingen wie Vorsorgevollmachten oder Patientenverfügungen auseinandersetzen – für den Fall, dass unser Leben eben nicht nach Plan verläuft.

Eine professionelle Planung für die persönliche Vorsorge gibt hier ein sicheres Gefühl. Im Rahmen einer Generationen-Beratung (keine Rechtsberatung) können sechs wichtige Lebensbereiche geklärt werden: Planung des Ruhestandes für die Generation 50+, Vermögenssicherung und -übertragung, Erbfall, Vorsorgevollmacht/Patientenverfügung, Zeit der Pflege und Todesfall-Vorsorge.

Wann machen Sie aus Ihren Plänen eine Planung? Als Architekten Ihrer persönlichen Lebensziele beraten wir Sie gern. Wir analysieren Ihre Wünsche und kümmern uns um die Verwirklichung Ihrer Vorstellungen. Rufen Sie einfach an für ein erstes, unverbindliches Beratungsgespräch.

Margarete Hokamp
Geprüfte Generationenberaterin
(GeNe GmbH)
Tel. 06424 9216012

Nübel GmbH
Burgblick 13, 35043 Marburg
Versicherungs- und
Finanzmakler

intelligent-beraten.de

NÜBEL
INTELLIGENT BERATEN

GESUND BLEIBEN IM GESUNDHEITSBERUF?

WAS HELFERN HILFT!

Wenn sich eine Berufsgruppe mit Leidenschaft um das Thema Gesundheit kümmert, dann sind das **Menschen in Pflegeberufen.** Täglich haben sie das Wohl anderer im Blick und helfen mit großem Engagement, die Gesundheit wiederherzustellen oder zu erhalten. Das Paradoxe: Gerade **Pflegekräfte sind eine Risikogruppe für arbeitsbedingte Belastungen und Gesundheitsbeschwerden.**

Das zeigt der aktuelle AOK Fehlzeitenreport 2018: Pflegekräfte liegen hier mit einem Krankenstand von **6,8 % deutlich über dem Durchschnitt** von 5,3%. Die Ursachen liegen auf der Hand. Körperliche Anstrengung, Zeitmangel, Schichtarbeit sowie der tägliche Umgang mit teilweise Schwerkranken und deren Angehörige sind sowohl körperlich, als auch psychisch belastend.

istock.com/monkeybusinessimages

WAS KÖNNEN PFLEGEKRÄFTE TUN, UM TROTZ STRESS UND KÖRPERLICHER BELASTUNG GESUND ZU BLEIBEN?

Lesen Sie dazu mehr auf der nächsten Seite…

WAS HELFERN HILFT!

TIPP NUMMER 1

Schützen Sie Ihren Körper. Schonen Sie Ihren Rücken, achten Sie auf Ihre Haut, essen Sie gerade im Schichtdienst ausgewogen, tun Sie evtl. auch etwas für Ihre Venen, wenn Ihnen langes Stehen Schwierigkeiten bereitet planen Sie regelmäßig Zeit für ausgleichenden Sport oder Bewegung ein und vor allen Dingen: Schlafen Sie ausreichend.

TIPP NUMMER 2

Schützen Sie Ihre Seele. Das klingt etwas esoterisch, ist aber durchaus ernst gemeint. Es gibt Menschen, die Stress und Krisen besser aushalten, als andere. Sie wirken wie Stehaufmännchen und lassen sich scheinbar von nichts unterkriegen. Im Fachjargon nennt sich dieses Phänomen Resilienz. Übersetzt könnte man „seelische Widerstandskraft" sagen. Gut zu wissen: Ihr seelisches Immunsystem lässt sich trainieren. Wer die wichtigsten Schutzschilde kennt, ist bei Krisen besser gewappnet.

TIPP NUMMER 3

Entrümpeln Sie Ihren Alltag. Meist sind unsere Tage viel zu vollgepackt. Stress bereitet uns dann nicht die Arbeit, die wir gerade tun, sondern das, was wir noch nicht erledigt haben. Überlegen Sie, welche Aufgaben Sie delegieren können und verabschieden Sie sich von Ihrem Perfektionismus, alles selbst schaffen zu wollen.

SEMINARE

die kommunikatöre bieten passgenaue Seminare für den Gesundheits- und Pflegebereich, mit Inhalten zu den Themen Stress, Resilienz sowie Zeit- und Selbstmanagement.

istock.com/asiseeit

AOK FEHLZEITENREPORT 2018 ZEIGT:

Darum werden die Deutschen krankgeschrieben

ALARMIEREND

Psychische Erkrankungen sind zwischen 2007 und 2017 um **67,5 %** angestiegen.

Jeder Dritte klagt über Rücken- und Gelenkschmerzen.

Sind die Arbeitsbedingungen schlecht und wird kein Sinn in der Arbeit gesehen, klagen mehr als die Hälfte der Befragten.

Wichtiger als ein hohes Gehalt sind den Deutschen die Sinnhaftigkeit ihrer Tätigkeit, Sicherheit am Arbeitsplatz und gesunde Arbeitsbedingungen.

98,4 % ***möchten sich am Arbeitsplatz wohlfühlen***

97,9 % ***wissen ein gutes kollegiales Umfeld zu schätzen***

96,8 % ***legen Wert auf ein gutes Betriebsklima***

Themen wie ein wertschätzender Umgang am Arbeitsplatz und ein gutes Miteinander sind aktueller denn je.

Quelle: AOK Fehlzeitenreport 2018

VORSICHT FETTNAPF

WIE SIE STRESS NEBEN DEM STRESS VERMEIDEN

Dass viele von uns Zeit- und Leistungsdruck am Arbeitsplatz haben, steht außer Frage. Doch oft kommen durch Kolleginnen und Kollegen kleine Ärgernisse hinzu, die uns zusätzlichen Stress bereiten. Arbeiten diese Menschen auch bei Ihnen?

DER SCHROTFLINTEN-SCHREIBER

Kann sich selten für einen Adressaten entscheiden, schreibt E-Mails deshalb sicherheitshalber immer an alle.

Büro-Knigge-Empfehlung, wenn Sie E-Mails versenden: Überlegen Sie sich genau, für wen Ihre E-Mail wirklich wichtig ist. Wenn Sie E-Mails erhalten: Verzichten Sie darauf „an alle" zu antworten, wenn Ihre Antwort nur für den Absender interessant ist. So tragen Sie selbst dazu bei, die E-Mail-Flut zu reduzieren.

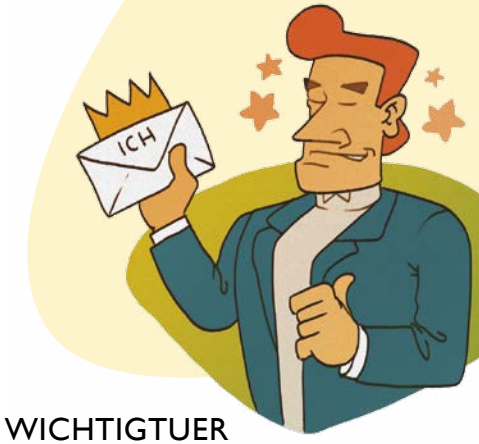
DER KAFFEE-KLAUER

Bedient sich gern, wenn der Kaffee doch ohnehin schon dasteht, käme aber nie auf die Idee, selbst welchen zu kochen.

Büro-Knigge-Empfehlung: Wer die Kanne leert, brüht neuen Kaffee. Als leer gilt eine Kanne, wenn weniger als eine Tasse zurückbleibt. Bei Kaffeeautomaten gilt: Bohnenbehälter auffüllen und Kaffeesatz-Behälter leeren, wenn es nötig ist.

DER HAMSTER

Bunkert Lebensmittel im Kühlschrank – und zwar länger, als es den Lebensmitteln lieb ist. **Büro-Knigge-Empfehlung:** Vereinbaren Sie in Ihrem Team, wer für die Lebensmittel verantwortlich ist. Normalerweise sollte das jeder selbst sein. Wenn das nicht klappt, empfiehlt es sich, 1x pro Woche auszumisten. Vielleicht findet sich ein Freiwilliger.



DER WICHTIGTUER

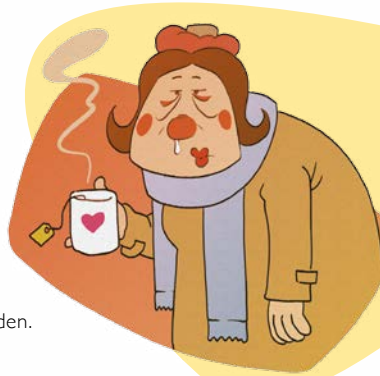
Versieht E-Mails stets mit roten Ausrufezeichen und versendet diese am liebsten nach 22.00 Uhr.

Büro-Knigge-Empfehlung: Die roten Ausrufezeichen sind wie Hilfe-Rufe – man benutzt sie nur im absoluten Notfall, sonst hört niemand darauf. Wer Chefs und Kollegen durch späte Arbeitszeiten beeindrucken möchte, sollte sein Zeitmanagement überdenken.

DIE GESUNDHEITSPÄPSTIN

Fehlt nie – auch wenn sie krank ist.

Büro-Knigge-Empfehlung: Eifer und Pflichtbewusstsein in allen Ehren – aber krank ist krank. Wer andere anstecken könnte, sollte unbedingt zu Hause bleiben. Unaufschiebbare Projekte können evtl. im Homeoffice bearbeitet werden.



DER KOMFORT-MITARBEITER

Fühlt sich am Arbeitsplatz wie zuhause. So sieht es dort auch aus.

Büro-Knigge-Empfehlung: Es ist schön, sich am Schreibtisch wohlzufühlen. Das bedeutet jedoch nicht, dass man die gesamte Ahnengalerie dort aufbaut, sich kämmt oder die Fingernägel poliert.

Illustration: die kommunikatöre

AUCH IM ALPHABET KOMMT DRUCK VOR ERFOLG

„Wir begleiten Sie, damit Sie sich in Ihrer Print-Werbung optimal entfalten können.“

JÜRGEN HAAS PRINT CONSULTING

Jürgen Haas Print Consulting e. K.
Herrenweg 3 | 35080 Bad Endbach | postbox@haas-pc.de

www.haas-pc.de

DIE NEUE *Sehnsucht*

Rauchen aufgeben, weniger Alkohol trinken oder weniger Fernsehen – wer denkt, die klassischen guten Vorsätze fürs neue Jahr seien seit Jahren gleich, ist auf dem Holzweg. **Ganz oben auf der Liste der guten Vorsätze stehen heute Themen wie „Stress vermeiden/abbauen“ oder „Mehr Zeit für Familie/Freunde“.** Nahezu zwei Drittel der im Rahmen der jährlichen DAK-Studie Befragten wünschen sich im Dauerfeuer der Anforderungen mehr Ruhe und Zeit.

Die Sehnsucht nach Entspannung ist nicht verwunderlich. Schließlich kosten der Arbeitsalltag und unser permanenter Drang zur Selbstoptimierung jeden Tag Kraft. Zusätzlich zu den Aufgaben, die uns am Arbeitsplatz erwarten, hetzen wir unseren eigenen Ansprüchen hinterher. **Aber wie können wir jemals entspannen, wenn unsere Antreiber direkt in unserem Kopf wohnen?** Das fängt beim morgendlichen Blick in den Spiegel an. Wer sich mit einem „Ach je, wie sehe ich denn wieder aus?“ begrüßt, weiß schon, wie der Tag läuft. Sich selbstbewusst zu sagen „Ich bin schön!“ gehört sich einfach nicht. „Eigenlob stinkt“, haben die meisten von uns schon in der Kindheit gelernt. Leider!

istock.com/franckreporter

Was möchte ich überhaupt?

» Die Hirnforschung belegt, dass unser Gehirn auf Basis der Ereignisse in unserem Leben Muster anlegt. Das bedeutet, dass wir zum Beispiel die **Muster unserer Kindheit in uns tragen,** auch wenn uns diese nicht immer bewusst sind. Diese Muster sind wichtig, haben sie uns doch von jeher gelehrt, in bestimmten Situationen zu überleben. Wir lernen daher, wie wir uns in unserer Familie, in der Schule, in unserem Freundeskreis verhalten müssen, **um in diesen Situationen möglichst geschmeidig durchs Leben zu kommen.** Glaubenssätze wie „Ich werde nur geliebt, wenn ich mich richtig anstrenge", „Ein Indianer kennt keinen Schmerz" oder „Nur die Harten komm'n in Garten" treiben uns unbewusst zu Höchstleistungen an.

Die gute Nachricht ist: **Wir können unsere Hirnstrukturen verändern – lebenslang.** Der Trick ist dabei, den eigenen Glaubenssätzen auf die Spur zu kommen. Dazu brauchen wir – und hier schließt sich der Kreis – ein wenig Ruhe und Zeit. **Abstand vom Tagestrubel und Konzentration auf uns selbst, um das eigene Ich wieder zu entdecken.**

Viele Berufstätige fühlen sich fremdgesteuert, weil sie versuchen, allen Ansprüchen gerecht zu werden. **Das eigene Ich ist unter dem Mitarbeiter- oder Chef-, Vater- oder Mutter-, Sohn- oder Tochter-, Kumpel- oder Trainer-Sein vergraben.** Die Liste der Rollen ließe sich beliebig fortsetzen, doch die Kernfrage lautet: **„Was möchte ich überhaupt?"**

Ich darf „nein" sagen!

Nur wer seine eigenen Prioritäten und Ziele kennt, findet Wege, diese zu erreichen. Das kann bedeuten, auf dem Weg zum Ziel Ballast abwerfen zu müssen, was heißt, zu bestimmten Menschen auch mal „Nein" zu sagen. **Laut einer Umfrage des Focus vom September 2018 fällt das den Bundesbürgern umso schwerer, je emotionaler die Beziehung ist.** Aus Sorge, die Harmonie könnte kippen, fällt es 49 % der Befragten besonders schwer, den eigenen Kindern einen Wunsch abzuschlagen, gefolgt von den Eltern (44 %), dem Partner (42 %), Freunden (38 %), dem Chef (37 %) und den Arbeitskollegen (31 %). «

Einfühlsam „Nein„ zu sagen, erfordert kommunikatives Geschick. *Die Seminare der kommunikatöre helfen, die eigenen kommunikativen Fähigkeiten zu schulen. Zahlreiche Tipps und Tricks gibt es auch auf dem Büchermarkt. Eine Empfehlung für Menschen, die ihrem eigenen Ich auf die Spur kommen möchten, ist „Das Buch der Erlaubnis" von Renate Daimler, das dem Thema authentisches Ich unterhaltsam und gleichzeitig tiefgründig begegnet.*

Das Buch der Erlaubnis: Aus Liebe zu mir, Renate Daimler, Kösel-Verlag

ES GIBT GUTE TAGE

UND WELCHE, DIE ES NOCH WERDEN MÜSSEN.

DAMIT ES SCHNELLER GEHT, HABEN WIR ETWAS VORBEREITET.

HEUTE IST MEIN

LIEBLINGSTAG.

EINEN ANDEREN HABE ICH NICHT.

WUNSCHLISTE FÜR HEUTE

MUT FÜR NEUES

ZEIT ZUM LEBEN

RAUM FÜR GLÜCK

KONFERENZ GEKRITZEL

SCHACHBRETT ODER BLÜMCHEN?

WAS KONFERENZ-GEKRITZEL ÜBER IHREN CHARAKTER VERRÄT

Wer kennt sie nicht, die öden Meetings, inhaltslosen Konferenzen und endlosen Calls? Gerade Führungskräfte verbringen einen Großteil ihrer Arbeitszeit in Besprechungszimmern. Im Bereich des Top-Managements machen Meetings sogar bis zu 90% der Arbeitszeit aus. Natürlich haben Meetings ihre Berechtigung, gilt es doch, gemeinsam (Unternehmens-) Ziele zu erreichen. Aber Hand aufs Herz: Wer von Ihnen ist nicht schon gedanklich abgeschweift, ging innerlich seine To-do-Liste durch oder hat unter dem Tisch ein paar E-Mails beantwortet?

Ein beliebter Zeitvertreib gegen Langeweile ist das Konferenz-Gekritzel. Wenn Papier und Stift in Griffweite liegen, meldet sich irgendwann unsere rechte, kreative Hirnhälfte und möchte auch mal wieder mitspielen. Oft entstehen die persönlichen Kunstwerke nebenbei und ohne Ziel, da sie nur teilweise bewusst gezeichnet werden. Trotzdem sagen die Ergebnisse etwas über den Charakter des Zeichners aus, wie Psychologen in unterschiedlichen Studien herausfanden. Zu welchem Typ gehören Sie?

Illustration: die kommunikatöre

ART DES GEKRITZELS	WAS ES BEDEUTEN KANN
QUADRATE, DREIECKE, RECHTECKE, DAS HAUS VOM NIKOLAUS	RATIONAL/NÜCHTERN/LOGISCH
SPIRALEN, KREISE	INTROVERTIERT
ZACKEN	AGGRESSIV
GESICHTER	GESELLIG, OFFEN, KONTAKTFREUDIG
GITTER	EINGEENGT
STERNE	VERTRÄUMT
BLUMEN	HARMONIEBEDÜRFTIG
AUGEN	GEWISSENHAFT, KRITISCH
SCHLINGPFLANZEN	UNGELÖSTE PROBLEME
EIGENER NAME	EGOZENTRISCH, SELBSTVERLIEBT

Wer sich über die Kritzeleien seines Nachbarn oder Teamkollegen aufregt, kann sich beruhigen. Kritzeln ist nicht kontraproduktiv, sondern hält den „Künstler“ wie ein Anker davon ab, in Tagträume abzuschweifen. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass sich Menschen, die während eines Gesprächs kritzelten, später besser an Details erinnert haben. Zudem lösen Kritzelbilder innere Spannungen. Daher unser Tipp: beim nächsten Meeting auf jeden Fall Papier und Stifte bereithalten.

Wie Sie Meetings so gestalten können, dass Langeweile erst gar nicht aufkommt, erfahren Sie im praxisorientierten Seminar „Meeting Performance steigern“ der kommunikatöre.

HEY Kollege!

istock.com/g-stockstudio

Wer junge Fachkräfte für sein Unternehmen gewinnen möchte, sollte auf ein gutes Betriebsklima achten. Dies ergab eine bundesweite Umfrage von Infratest dimap bei 5000 Studierenden im Auftrag von Ernst & Young. Demnach ist Kollegialität der wichtigste Faktor bei der Wahl des zukünftigen Arbeitgebers, dicht gefolgt von einem respektvollen Führungsstil und Arbeitsplatzsicherheit. Erstaunlich: Der Faktor „flexible Arbeitszeiten" rangiert eher auf den hinteren Plätzen, obwohl der jungen Generation häufig die Wichtigkeit einer guten Work-Life-Balance nachgesagt wird.

Das ausgeprägte Wir-Gefühl ist dennoch der wichtigste Teil des sozialen Werte-Manifests. Schließlich ist die „Generation Smartphone" aufgewachsen in einem engen Social-Media-Geflecht. Jeder Einzelne ist Teil eines funktionierenden sozialen Netzwerks, das sich am Arbeitsplatz im echten Leben fortsetzt. Begleitet wird der Wunsch nach Zusammengehörigkeit vom Streben nach Verantwortung und Selbstbestimmung. Spätestens hier kommt ein vertrauensvoller und respektvoller Führungsstil ins Spiel.

Hand auf's Herz: Wie gut ist der kollegiale Umgang in Ihrem Unternehmen? Ist der Stil Ihrer Management-Etage den Ansprüchen junger Fachkräfte gewachsen? In Zeiten des Fachkräftemangels ist es durchaus eine lohnende Überlegung, hier kommunikativ nachzubessern.

Seminare der kommunikatöre zu den Themen Generationenmanagement oder Führung 4.0 können hier wichtige Impulse geben.

IM HINBLICK AUF DIE WAHL IHRES ZUKÜNFTIGEN ARBEITGEBERS: WIE WICHTIG SIND IHNEN FOLGENDE FAKTOREN?

Kollegialität	3,55
Führungsstil (Respekt, Vertrauen etc.)	3,44
Arbeitsplatzsicherheit	3,44
Selbstständigkeit und eigenverantwortliches Arbeiten	3,31
Weiterbildungsmöglichkeiten im Unternehmen	3,29
Vereinbarkeit von Beruf und Familie	3,28
Flache Hierarchien und Teamarbeit	3,24
Gehalt, mögliche Gehaltssteigerungen	3,2
Karrierechancen, die das Unternehmen bietet	3,04
Attraktive Arbeitsumgebung/Büro	2,99
Innovativität, Innovationskraft des Unternehmens	2,97
Gesellschaftliches Engagement des Unternehmens	2,93
Flexible Arbeitszeiten	2,92
Standort des Unternehmens und Nähe zum Wohnort	2,84

Grad der Wichtigkeit (1=unwichtig; 4=wichtig),
Quelle: Statista 2018

JEDEN TAG EIN BISSCHEN BESSER

Wie Sie mit Coaching Ihre Ziele erreichen können

Wintersportler Eric Frenzel hat einen, genau wie Formel 1-Fahrer Sebastian Vettel, die deutsche Fußballnationalmannschaft sowieso, aber auch Sänger, Schauspieler oder Politiker können nicht ohne – die Rede ist von einem Coach. Fitnesscoach, Auftrittscoach, Ernährungscoach, Beziehungs-Coach, Vocal-Coach – die Liste ließe sich beliebig fortsetzen. Coaches unterstützen uns, Ziele zu erreichen. Doch was bringt ein Coaching im beruflichen Umfeld? Diese Frage ist nicht so leicht zu beantworten, denn das Ergebnis hängt von verschiedenen Faktoren ab.

Zunächst kommt es auf die Qualität des Coaches an. Dazu sollten Sie wissen, dass die Berufsbezeichnung Coach nicht geschützt ist. Sehen Sie bei der Auswahl daher genau hin, ob der Coach die von Ihnen erwarteten Qualitätskriterien erfüllt. Kennt der Coach Ihre Branche? Welchen beruflichen Hintergrund hat er oder sie?

Neben der fachlichen Qualifikation ist die Chemie entscheidend. Das zeigt sich oft schon im ersten Gespräch. Kann der Coach gut auf Ihre Bedürfnisse eingehen? Achten Sie darauf, dass die Unterstützung individuell erfolgt und der Coach nicht seinen Methoden-Koffer über Ihnen ausschüttet.

„Der wichtigste Erfolgsfaktor für den Coaching-Prozess sind übrigens **Sie**. Möchten Sie die Wahrheit über sich überhaupt hören? Können Sie neue Perspektiven einnehmen? Sind Sie bereit, Veränderungen umzusetzen? Ein guter Coach wird Ihnen helfen, Ihr Ziel auf Ihre Weise zu erreichen. Im Gegensatz zu einem Berater wird er Ihnen keine konkreten Vorschläge machen oder Empfehlungen aussprechen. Allerdings wird er oder sie die Potenziale fördern, die Sie zur Erreichung Ihres Ziels benötigen. Meine Arbeit ist erreicht, wenn Sie als Coachee die notwendigen Skills erlernt haben, handlungsfähig zu sein.“

Sabine Frieg

Die 5 Phasen des Coachings

1. KENNENLERNEN

Coach und Coachee prüfen, ob die Chemie für die Zusammenarbeit stimmt. Erste Eckdaten wie Ziele, Erwartungen, Rahmenbedingungen und die geschätzte Anzahl der benötigten Sitzungen werden fixiert.

2. ANALYSE

Coach und Coachee generieren ein Bild der Ausgangssituation: Welche Problemfelder müssen bearbeitet werden, um die gesteckten Ziele zu erreichen? Welche Einflussfaktoren des Umfelds sind zu berücksichtigen?

3. PROZESS

Coach und Coachee entwickeln Handlungsoptionen. Der Coach moderiert dabei die notwendigen Veränderungsschritte und unterstützt bei Hemmnissen. Neue Methoden und Kompetenzen werden in den Alltag des Coachees integriert.

4. ERFOLGSKONTROLLE

Zeigen die Übungen erste Wirkung? Sind die gesteckten Ziele noch relevant? Die Erfolgskontrolle im Coaching-Prozess zeigt, ob der Coachee noch auf dem richtigen Weg ist.

5. EVALUATION

Jeder Coaching-Prozess endet mit einem abschließenden Bericht: Wurden die Ziele erreicht? Welche Kompetenzen und Methoden hat der Coachee im Rahmen des Coachings erworben?

TEAMBILDUNG

Auf die richtige Mischung kommt es an

Gut funktionierende Teams gehören zu den wichtigsten Erfolgsfaktoren eines Unternehmens. Dabei spielen der Umgang miteinander sowie die Kompetenzen jedes Einzelnen eine wichtige Rolle. Egal, in welchem Zusammenhang Teams gebildet werden und wie gut die einzelnen Mitglieder in ihrem Metier sind: Wichtig ist, dass die Zusammensetzung passt und sich Kompetenzen ergänzen.

Dabei mag es erst einmal schwerfallen, sich an die unterschiedlichen Herangehensweisen der Teammitglieder zu gewöhnen, doch genau dies ist das Geheimnis des Erfolgs. Jeder hat Stärken, die in Kombination mit den jeweils anderen zu besonders guten Ergebnissen führen.

Sportlich gesprochen: Es ist wie beim Fussball!

Der Teamkapitän

Er übernimmt gerne die Vorbildfunktion, hält das Team zusammen und spornt die anderen an. Außerdem spricht er Bedenken an und präsentiert Lösungen für Probleme. Ihn kann man mit zusätzlicher Verantwortung motivieren.

Der Schiedsrichter

Er ist neutral und fair gegenüber allen, egal ob Kollegen, Kunden oder Lieferanten. Er trennt Emotionen von Fakten. Er arbeitet in Betrieben, die ihr Handeln an Unternehmenswerten ausrichten. Er möchte eine gewisse Entscheidungsfreiheit, braucht allerdings Richtlinien.

Der Top-Performer

Er kann ständig Höchstleistungen abrufen, liebt Herausforderungen und reagiert schnell auf neue Anforderungen – auch unter Druck. Belohnungen materieller Natur motivieren ihn, aber auch Lob und Aufstiegschancen.

Der Neuzugang

Besonders für Unternehmensgründer gilt: Je weiter sie charakterlich und in Bezug auf ihre Fähigkeiten auseinanderliegen, desto höher sind ihre Erfolgschancen. Wer erfolgreich ein Unternehmen gründen möchte, sollte sich evtl. einen Partner suchen.

Der Profi

Er ist ein langjähriger Mitarbeiter, auf dessen Leistung man sich verlassen kann. Er teilt sein Wissen, bringt so das gesamte Team voran. Er will durch neue Aufgaben gefordert und gefördert werden. Er ist ein Gewinn als Mentor für neue Mitarbeiter oder Verbindungsmann zwischen verschiedenen Abteilungen.

Übrigens: Starspieler alleine nützen nichts, wenn es nicht auch die aus der „Zweiten Liga“ gibt, die in der Mannschaft wichtige Rollen einnehmen. Erfolg haben nur Teams, die divers und komplementär zueinander sind.

Welche Rolle übernehmen Sie in Ihrem Team? Eine Potenzialanalyse verschafft Klarheit.

Foto von Mike von Fends

LAUTSTARK IM JOB?

Es gibt Tage, an denen geht einfach nichts glatt: schon morgens fehlt die Milch für den Kaffee, auf der Fahrt zur Arbeit ist Stau. Endlich angekommen grüßen die Kollegen mit einem „Maschinenausfall... und heute sieht's richtig übel aus". Der Laptop mit der Präsentation, die für 9.30 Uhr angesetzt ist, liegt noch auf dem Frühstückstisch. Vergessen in der Hektik und über den Streit mit dem eigenen Junior, der wieder mal keine Lust auf Schule hat. Innerhalb von drei Stunden – vom Aufstehen bis kurz vor Meeting-Beginn – hat sich bereits so viel Spannung aufgebaut, dass der nächste, der auch nur einen kleinen Fehler macht, das ganze Gewitter abbekommt: *„MÜLLER, DAS HABE ICH IHNEN DOCH SCHON DREIMAL ERKLÄRT, DASS WIR OHNE SCHRIFTLICHE FREIGABE DURCH DIE QUALITÄTSSICHERUNG HIER GAR NICHTS MACHEN. EGAL, WAS DER KUNDE SAGT!!!!"*

Es gibt Menschen, die sind impulsiver als andere. Dabei werden sie gerne mal laut – meist, weil sie selbst erheblich unter Druck stehen oder weil sie ihren Worten besonderen Nachdruck verleihen möchten oder aus beiden Gründen gleichzeitig. Für die Kollegen und Mitarbeiter sichtbar ist nur die Spitze dieses Eisbergs: Der Meyer brüllt rum. Je nach eigener Veranlagung gehen sie eingeschüchtert in Deckung, grinsen (hämisch) darüber oder blasen selbst zum Angriff, was eine lautstarke Konfrontation zur Folge hat.

WAS TUN, WENN DER CHEF/PARTNER SCHREIT?

- Nicht im gleichen Ton kontern, lieber innerlich denken: „Ich entscheide, wer mich provoziert!"
- Tief durchatmen, fest stehen, ruhig in die Augen sehen
- Auf Sachlichkeit bestehen: „Ich höre mir Ihre Argumente gern an, aber nicht in diesem Ton."
- Evtl. Raum verlassen und um einen neuen Gesprächstermin bitten

Das Problem: Wer ständig schreit, zeigt, dass er sich nicht unter Kontrolle hat und löst im Körper zudem Stress-Reaktionen aus. Das Blut verdickt sich, um schneller zu verschorfen. Blut wird vom Gehirn in die Muskeln gepumpt. Wer brüllt, ist dann zwar kampfbereit, kann dafür aber weniger gut denken. Souverän ist anders.

Das Seminar „ICH bin dran" von den kommunikatören bietet Menschen viele Tipps zum Umgang mit dem eigenen Stress und Möglichkeiten, langfristig in ruhigeres Fahrwasser zu gelangen.

DIESE TIPPS HELFEN IMPULSIVEN MENSCHEN

1 ATMEN
Hilft irgendwie immer, aber bei Wut und Stress ganz besonders. Atmen Sie tief in den Bauch ein und langsam aus. Zählen Sie dabei rückwärts von 20 bis 0.

2 ERSATZMANN/-FRAU SUCHEN
Wenn Sie schon vorab wissen, dass ein Meeting oder ein schwieriges Gespräch Sie extrem aufregen werden, kann es hilfreich sein, jemand anderen ins Rennen zu schicken, der mehr Distanz zur Situation hat. Das funktioniert nicht auf Dauer, kann in akuten Stress-Situationen aber ungemein entlasten.

3 GLAUBENSSÄTZE HINTERFRAGEN
Muss wirklich immer alles perfekt sein? Wer sagt das eigentlich?

4 SELBSTFÜRSORGE
Haben Sie genug geschlafen, gegessen, getrunken?

5 ECHTE GRÜNDE FINDEN
Oft liegt der Kern der Aufregung gar nicht im Verhalten des Gegenübers, sondern ganz woanders. Hier gilt es, ehrlich zu sich selbst zu sein und den echten Ursachen der Wut auf die Spur zu kommen.

Wir leben um zu arbeiten. ***Oder nicht?***

Eine indiskrete Frage vorab: Wie alt sind Sie? Und damit ist nicht Ihr kalendarisches Alter gemeint. Fühlen Sie sich eher alt? Oder eher jung? Lassen Sie sich ruhig Zeit mit der Antwort, denn vielfach ist die Frage nach dem Alter eine Frage der Perspektive.

Wie steht es zum Beispiel mit Ihrem biologischen Alter? Herz, Gelenke, Nervenkostüm, Leber – alles noch frisch und fit? Oder zeigen sich neben den ersten Fältchen und grauen Haaren schon weitere mehr oder weniger starke Gebrauchs-spuren? Ihr biologisches Alter können Sie selbst durch Ihren Lebensstil beeinflussen, vorausgesetzt Sie legen Wert auf Ihre körperliche Gesundheit. Wussten Sie zum Beispiel, dass eine bewusste Ernährung Ihr Leben um vier Jahre verlängern kann? Sport und andere Aktivitäten lässt Sie sogar sieben Jahre länger leben.

Rein psychologisch gesehen sind Sie natürlich so alt, wie Sie sich fühlen. Mancher schielt schon mit Mitte 30 Richtung Rente, um endlich dem Extrem-Couching frönen zu können. Andere überlegen sich, ob sie mit Mitte 60 nochmal mit einem Studium beginnen. Womit wir beim soziologischen Alter sind. Wie sehen andere Menschen Ihr Alter? Wenn Sie mit 40 noch studieren, sind sie „ganz schön alt“. Wer mit 40 bereits eine höhere Management-Position bekleidet, ist dagegen „noch ganz schön jung“.

Was bedeutet das nun für die Zusammenarbeit von Menschen unterschiedlicher Generationen in einem Unternehmen? Es bedeutet, dass die klassischen Generationen-Bilder hinterfragt oder zumindest ergänzt werden müssen. Natürlich ist jede Generation geprägt durch geschichtliche Ereignisse, technologische Entwicklungen oder dem Wandel der Gesellschaft. Doch wie sich dies im Arbeitsleben auswirkt, ist absolut typbedingt.

Durch die Vorurteile in unseren Köpfen bilden sich Generationen-Schubladen schneller, als wir glauben: Der ältere Kollege ist einfach der ewige Nörgler, der „Isso-Typ“, der ganz prima zur „War-schon-immer-so-Kollegin“ passt. Beide sind rein IT-technisch gesehen hoffnungslose Fälle. Bei denen ist Hopfen und Malz verloren, die gehören zum alten Eisen.

Bei den Jungen muss man hingegen aufpassen, dass sie halten, was sie vollmundig versprechen. Oft haben sie ja eine große Klappe und nichts dahinter. Die sind einfach noch grün hinter den Ohren und können vieles gar nicht richtig einschätzen. Außerdem sollen die Jungen erstmal leisten, was die Alten im Leben schon erreicht haben.

Sind Ihnen einige dieser Vorurteile selbst schon begegnet? Vielleicht, weil man Ihnen aufgrund Ihres angeblich zu hohen Alters eine Fortbildung verweigert hat oder weil man Ihnen als junges Talent den nächsten Karriereschritt noch nicht zutraut?

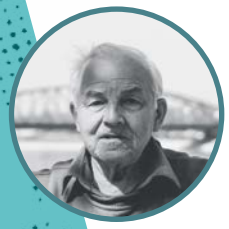
Fakt ist: Alter ist Kopfsache. Daher ist es zwar gut, die Prägungen der verschiedenen Generationen zu kennen. Die Zusammenarbeit unterschiedlicher Generationen sollte trotzdem möglichst **unvoreingenommen** erfolgen. Studien belegen: Wir erbringen bis zu 50 % mehr geistige Leistungsfähigkeit ohne Vorurteile. Schließlich ist unser Gehirn formbar und lernfähig bis ins hohe Alter – wenn wir Wert darauf legen.

Fühlen Sie sich vom Motto Ihrer Generation gut repräsentiert? Oder ist Ihnen das Motto der anderen lieber?

istock.com/sashkin

WER DENKT WAS?

VETERANEN
1935–1950
Aufwärts geht es nur mit harter Arbeit, Disziplin und Sparsamkeit.



BABYBOOMER
1951–1965
Wir leben, um zu arbeiten.

GENERATION X
1966–1980
Wir arbeiten, um zu leben.

GENERTION Y
1981–1995
Wir verbinden Arbeit und Leben.

GENERATION Z
1996–2010
Hier die Arbeit, da mein Leben.

AN APPLE A DAY

WAS WIRKLICH DRAN IST

Der Apfel gehört in Deutschland zu den beliebtesten Obstsorten. Im Durchschnitt isst jede/r Deutsche ca. 20 Kilogramm Äpfel pro Jahr. Nicht umsonst heißt es: „An apple a day keeps the doctor away." Aber ist das wirklich so?

Die Redewendung taucht 1866 erstmals in einer walisischen Zeitschrift auf. Damals lautet sie noch etwas anders: „Eat an apple on going to bed, and you'll keep the doctor from earning his bread". Richtig bekannt wird der Spruch über die walisischen Grenzen hinweg, als im 20. Jahrhundert die gesundheitsfördernde Wirkung der Frucht zunehmend untersucht wird.

Schließlich hat es der Apfel in sich: Er enthält die Vitamine B, C und E und zusätzlich viele Mineralien wie Calcium, Eisen, Kalium, Natrium und Magnesium. Er fördert die Verdauung und macht satt durch den Ballaststoff Pektin. Vitamine und Spurenelemente helfen, Bakterien im Mund abzutöten und sollen die Gehirnzellen schützen. Außerdem besteht ein Apfel zu 85 % aus Wasser und wirkt damit durstlöschend.

Viel Gutes also für Körper und Geist, vor allem, wenn man die Schale mitisst, denn da stecken die meisten Vitamine drin. Dass man als Apfelesser weniger zum Arzt muss, konnte bisher jedoch in keiner Studie belegt werden.

LAGERUNG

Äpfel lagert man im Winter im Keller oder abgedeckt im Freien. Verlängern lässt sich die Lagerzeit am besten, wenn die Äpfel in einem luftdichten Gefäß oder einem Plastikbeutel im Kühlschrank liegen.

BITTE NICHT!

Wer einen Apfel gegessen hat, sollte eine Stunde mit dem Zähneputzen warten. Die Säure des Apfels löst den Zahnschmelz etwas an. Putzt man direkt die Zähne mit einer Zahnbürste, wird eine hauchdünne Schicht des Zahnschmelzes abgetragen.

SCHON GEWUSST?

Fast alle Apfelsorten bilden eine natürliche Wachsschicht, um sich z. B. vor Insekten oder dem Austrocknen zu schützen. Diese natürliche Schicht ist völlig unbedenklich für den Verzehr.

HERKUNFT

Der Apfel ist keine heimische Frucht, sondern kommt aus dem heutigen Kasachstan. Daher stammt der Name der Metropole Alma-Ata, übersetzt „Großvater des Apfels" (Alma = Apfel, Ata= Großvater), die heute Almaty heißt.

istock.com/badmanproduction

Apple Crumble

LECKERES REZEPT FÜR EILIGE

Zutaten *Für 6 Portionen*

1 kg Äpfel
200 g Zucker
Prise Zimt
200 g Mehl
120 g Butter
Prise Salz

Zubereitung

Die Äpfel schälen, in Stücke schneiden und in eine eingefettete Auflaufform o.ä. geben. Etwas von dem Zucker und Zimt nach Geschmack auf die Äpfel streuen. Dann das Mehl in eine Schüssel geben und mit 60 g Butter zu Streuseln verkneten, den restlichen Zucker und die Prise Salz dazu mischen und alles auf die Äpfel streuen.

Bei etwa 175° C im vorgeheizten Backofen 30–35 Minuten backen, bis die Streusel goldgelb sind.

Wer mag, kann den heißen Crumble mit Vanilleeis servieren.

#work

UNTER ANDEREM IN DER NÄCHSTEN AUSGABE:

do care!® – Interview mit Deutschlands gesund führen Expertin Dr. Anne Katrin Matyssek

Tiere – wie positiv sie gegen Stress wirken

Karrieretipps für leise Menschen

hallo@work-magazin.de
diekommunikatoere.de

work_magazin
work-magazin.de