

## Self-Update in digitalen Zeiten

Am 09.03.2021 trafen sich 15 Mitglieder der bSb Regionalgruppe Rhein-Neckar und Gäste virtuell zu einem Abend der besonderen Art. Referent war Wulf-Hinnerk Vauk, Autor und Business Diplomat, der auf einen sehr abwechslungsreichen Berufsweg zurückblicken kann (Ausbilder, Personalchef, Butler, Protokoll- und Verwaltungschef eines Energiekonzerns).

Im Laufe des Abends erfuhren wir jede Menge über die Verknüpfung von Stil, Werten, Intuition, Timing, Charakter und Haltung.

In einer Breakout Session durften wir uns Gedanken über die Art und Weise unseres persönlichen Updates machen. Leitfragen waren: Wann bin ich zufrieden und wann nicht? Und was mache ich dann konkret?

Wir erfuhren, dass wir uns der Situation ein Vorbild zu sein nicht entziehen können, dass wir Werte nicht lernen, sondern nur vorleben können und dass sich eigene Vorbilder im Laufe des Lebens verändern.

Mehrere Tests gaben uns geniale Einblicke im Hinblick auf unsere Persönlichkeit, Intuition und unser Zeitgefühl.

Herr Vauk erläuterte uns, die Wichtigkeit klarer Ziele, der Entwicklung notwendiger Strategien sowie der positiven inneren Einstellung als auch des Vertrauens auf die eigene Intuition. Hilfreich sei es, immer ein Minimal- bzw. Maximalziel zu formulieren.

Besonders viel Spaß hat uns der tibetische Persönlichkeitstest gemacht. Es war ganz erstaunlich, dass so wenige Fragen und Antworten so viel Einblick geben konnten, wie die Auflösung erfahren ließ.

„Dein Charakter ist, was du bist. Dein Ruf ist, was man von dir hält.“ (Willi Meurer)

Mit Hilfe eines Haltungstests durften wir unsere diplomatischen Fähigkeiten herausfinden.

Die Essenz des Abends war, dass wir selbst täglich beeinflussen können, welches Führungs- bzw. Mitarbeiter\*innenverhalten wir zeigen. Denn wir tragen alle Möglichkeiten zur Veränderung in uns und können somit die Chancen eines Persönlichkeitsupdates nutzen, wann immer wir an uns arbeiten möchten.

Ein Update erfolgt in 6 Stufen:

1. erkenne, wo Veränderung notwendig ist
2. nimm die anderen auf diesem Weg mit
3. nimm Vergangenes als Erkenntnis an
4. lebe das Neue
5. setze dir ein Ziel und packe es an
6. spüre der Veränderung nach

Es war ein sehr kurzweiliger und vollgepackter Abend, aus dem wir unglaublich viele Anregungen in unseren Alltag mitnehmen konnten.



Weitere Infos zu Wulf-Hinnerk Vauk und seinen Büchern: [www.whvauk.de](http://www.whvauk.de)

## Frage- und Antwortrunde (Q&A) zu MS Office mit Anuschka Schwed am 24. Februar 2021



Am 24.02.2021 trafen sich 20 Mitglieder der bSb Regionalgruppe Rhein-Neckar und Gäste virtuell zu einem informationsreichen Fachabend. Referentin des Abends war Anuschka Schwed, langjährige IT-Trainerin und MS-Office Expertin.

Einige Teilnehmer\*innen kannten die Referentin bereits von ihrer beliebten alljährlichen MS-Office-Adventskalenderaktion mit zahlreichen kurzen oder

längeren Tipps zu den unterschiedlichen MS-Office-Programmen.

Nach einer Vorstellungsrunde ging Frau Schwed mit großem Elan auf unsere individuellen Fragen ein, die im Vorfeld der Veranstaltung per Fragebogen an sie übermittelt worden waren.

Behandelt wurden u. a. Word Formatvorlagen, Einsatzmöglichkeiten der F4-Taste, PowerPoint Folienmaster, Zusammenführung unterschiedlich formatierter Präsentationen, Adressverwaltung in Excel/Outlook, individualisierte Serienbriefe Outlook/Word mit Versand an zuvor definierte Kontaktgruppen, Besonderheiten beim Anlegen von Kontakten in Outlook, Bearbeitungs- und Ergänzungsmöglichkeiten in der Kontakt-Listenansicht in Outlook, offline Speichermöglichkeiten von Outlook-Dateien auf Festplatte bzw. in OneNote sowie deren Vor- und Nachteile, Nutzung von OneNote als Wissensdatenbank.

An zahlreichen praktischen Beispielen wurden die komplexen Fragen erläutert und einzelne Bearbeitungsschritte ausführlich dargestellt.

Auch während der Veranstaltung aufkommende Fragen beantwortete Frau Schwed mit großer Expertise. Die Teilnehmer\*innen konnten viele wertvolle und zeitsparende Anregungen für ihren Berufsalltag mitnehmen und am Ende des Abends waren wir erstaunt, wie frisch und munter wir nach dieser intensiven und inspirierenden Lerneinheit waren. Herzlichen Dank, Frau Schwed, für dieses Training in einer so angenehmen Lernatmosphäre. Sie haben uns richtig neugierig gemacht, noch mehr über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der MS-Office-Programme zu erfahren.

Weitere Infos zu Anuschka Schwed und ihren Angeboten: [www.schwed.org](http://www.schwed.org)

Effizienztipps zum Selbststudium: [www.schwed.org/excel-effizienz-tipp-1/](http://www.schwed.org/excel-effizienz-tipp-1/)

<https://bsboffice.de/wp-content/uploads/WiemanseineElefantenfuehrt-DocWunderbar2020.jpg>

**Zoom-Fachabend „Wie man seine „Elefanten“ führt“ mit Dr. Markus Schoor**

Am 07.10.2020 trafen sich 8 Mitglieder der bSb Regionalgruppe Rhein-Neckar zu einer Online-Veranstaltung mit dem spannenden Titel „Wie man seine „Elefanten“ führt“. Referent des Abends war Dr. Markus Schoor, ein Philosoph, der seit 1998 als Personal Coach tätig ist.



Nach anfänglicher Irritation, was Elefanten mit dem Assistenzberuf gemeinsam haben könnten, nahm uns Dr. Schoor mit auf eine sehr lehrreiche und amüsante Reise ins ferne Thailand. Seinen Vortrag säumten viele Fotos, alle aufgenommen von seiner Frau. Mit dabei war auch sein Hund Paulinchen.

Dr. Schoor hat seine Berufung darin gefunden, es Menschen zu ermöglichen, ihr Selbst zu führen und dadurch innere und äußere Freiheit für ihr Leben zu gewinnen.

Nach Dr. Schoors Kurzvorstellung begann sein Vortrag mit einem im Elephants Retirement Park At 9 Dee Phuket, Thailand (Link: <https://9deephuket.com/>), aufgenommenen Gruppenfoto, auf dem

vier riesengroße Elefanten samt Elefantenführer sowie einige Touristen zu sehen waren, die ganz gelassen vor der Elefantengruppe auf dem Boden saßen und der Frage, wie es wohl dem Elefantenführer gelang, diese tonnenschweren Tiere so ruhig in Position zu halten.

Welche Tricks wendete er wohl an? Soviel sei schon einmal gesagt, diese Methoden gelten genauso für unsere Chefs (den „äußeren“ Elefanten) wie auch für das eigene Selbst (dem „inneren“ Elefanten).

Es geht darum die Welt des anderen und auch uns selbst zu verstehen, indem wir überlegen, worin wir in einer sich ständig verändernden Welt Halt finden – insbesondere an den Tagen, an denen wir uns eher klein statt groß fühlen – oder wenn, wie gerade jetzt in Zeiten von Corona, die Welt auf den Kopf gestellt wird. Dann beschleicht uns ein Gefühl der Ungeduld und Überforderung und es fällt uns schwer, uns selbst zu spüren.

Aber wieder zurück zu dem Gruppenfoto mit den Elefanten und der Frage von Dr. Schoor, wer auf dem Bild wir denn wohl seien? Elefant, Elefantenführer oder Tourist? Unsere Antwort hierauf fiel zunächst sehr unterschiedlich aus. Aber dann wurde uns allen klar, dass wir der Elefantenführer sind. Wir können Vertrauen aufbauen und Regeln etablieren, indem wir ruhig bleiben und andere durch Belohnung führen.

Aber wie führen wir eigentlich uns selbst? Gelingt es uns, uns selbst regelmäßig zu loben? Erlauben wir uns Auszeiten?

Wie führen wir unseren Chef? Auch er kann einmal einen nicht so guten Tag haben. Wie können wir damit umgehen?

Zunächst sollten wir erst einmal definieren, was genau unser Job ist. Alles, was darüber hinaus geht, ist nicht immer zielführend.

Es ist wichtig, dass Assistenzen lernen, 2-3 x pro Woche eine halbe Stunde abzuschalten. Fällt dies nicht leicht, kann man lernen, sich selbst zu beruhigen – z. B. durch Mediation, Sport oder Musik. Insbesondere Barockmusik soll sehr beruhigend wirken.

Daher ist es wichtig, dass auch wir lernen, im Alltag unsere Programme schärfer zu trennen (z. B. nicht nebenbei am PC, sondern in Ruhe zu essen).

Wie lange brauchen wir, um uns zu beruhigen und abzuschalten, wenn wir von der Arbeit kommen bzw. die Arbeit im Homeoffice beenden? Wie wäre es, wenn wir eine imaginäre Linie in der Wohnung ziehen würden, um aus dem Homeoffice nach Hause zu kommen?

Die Philosophen unterscheiden zwischen Aktivität und Passivität. Aktivität bedeutet aus innerem Antrieb (weil ich das wollte) und Passivität aus äußerem Antrieb (weil es von dir erwartet wird, weil das getan werden muss). Ob man in Zeiten von Corona depressiv wird, hängt davon ab, ob wir den ganzen Tag passiv oder aktiv waren (z. B. vor dem Fernseher saßen oder Laufen gegangen sind). Am besten ist es, die Anzahl der Dinge, die man aktiv macht, ständig zu erhöhen. Vorfreude bedeutet immer, dass es etwas Aktives ist. Nur ein passiver Modus führt zu Depressionen. Und nicht vergessen, Lachen hilft immer. Lachen ist eine der stärksten Mächte überhaupt.

Wie können wir Grenzen setzen? Dem Chef, dem Kunden und uns selbst? Je nach eigenem Selbstwert, werden wir immer das suchen und auch finden, was unserem aktuellen Selbstwert entspricht. Daher sollten wir uns fragen, was uns das Gefühl von Anerkennung gibt und wann wir uns angenommen fühlen. Mittels einer Liste können wir dann objektiv prüfen, wie es um die Anerkennung gestellt ist, indem wir Situationen, in denen wir Anerkennung erfahren haben, schriftlich festhalten.

Wichtig ist, dass wir uns im Hinblick auf Anerkennung nicht von anderen Menschen abhängig machen, sondern ein eigenes System etablieren, um jeden Tag Anerkennung zu bekommen, indem wir uns selbst loben.

Auch ist es nicht ratsam, nachtragend zu sein. Besser ist es, wenn wir uns über jemanden ärgern, es diesem sofort zu sagen und umgekehrt – aber nach 24 Stunden ist es vergessen. So kommen wir davon los, jemanden etwas nachzutragen und es kann sich nichts aufsummieren.

Wie geht man mit Zielkonflikten um? Indem man sich bestärkt (z. B. durch ermutigende innere Dialoge: Ich bin noch nicht gut genug. Mir fehlt noch eine Sache, damit ich eine gute Assistentin werde. Ich bin auf dem Weg. Wir sind alle keine perfekten Menschen.)

Wichtig ist, dass wir definieren können, was ist es, was uns ausmacht? Woran haben wir Spaß? Wie bringen wir mehr Freude in unseren Alltag? Im Leben ist es wie beim Pferderennen – keiner ist dem anderen mehr als eine Nasenlänge voraus.

Als Tipp gab uns Dr. Schoor mit: Wir alle haben verschiedene Rollen – sucht euch eine aus, die euch Spaß macht. Und nicht vergessen, Probleme sind dazu da, um etwas anders zu machen. Diese Welt ist großartig, nutzt sie.

Nun aber noch einmal zurück zur Ausgangsfrage: Wie gelang es dem Elefantenführer auf dem Gruppenfoto die Elefanten so ruhig zu halten? Durch Belohnung natürlich. Hinter den sitzenden Touristen standen Leckerlis, die die Elefanten im Anschluss an die Fotorunde essen durften, und da die Elefanten dies wussten, fiel es ihnen nicht schwer, kurze Zeit darauf zu warten.

Vielen Dank, Dr. Schoor, Sie waren in der Tat wunderbar. Die Zeit verging wie im Flug. Sie haben so viel Wissen, Freude und Austausch in diese Online-Veranstaltung gebracht und Ihr Lachen hallt noch immer nach.

Wer noch mehr über Dr. Markus Schoor wissen möchte, findet ihn unter:

<https://docwunderbar.jimdofree.com/>

## **Webinar mit DURABLE Mai 2020**

Am 05.05.2020 trafen sich elf bSb Mitglieder (größtenteils aus der bSb Regionalgruppe Rhein-Neckar) zu einem Webinar mit Herrn Jens Tuschhoff von der Firma DURABLE, die in diesem Jahr das 100. Firmenjubiläum feiert. Meilensteine der Firmenerfolgsgeschichte sind Duraclip (1959), Duraframe (2009), Luctra Flex (2015) und Tablet Holder (2017).

Herr Tuschhoff präsentierte uns, wie unabdingbar gutes Licht am Arbeitsplatz ist und wieviel Nachholbedarf es bei diesem Thema in vielen Unternehmen noch gibt – wohingegen die Arbeitsplatzergonomie in den meisten Büros schon Einzug gehalten hat (z. B. in Form von modernen Bürostühlen und höhenverstellbaren Schreibtischen). Wenn man berücksichtigt, dass wir 90 % unserer Zeit in Räumen verbringen und dadurch kaum ausreichend Tageslicht aufnehmen können, bekommt die Beleuchtung am Arbeitsplatz plötzlich einen ganz anderen Stellenwert. Mangelhafte Beleuchtung kann viele Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben (z. B. Kopfschmerzen, Konzentrationsmangel, rasche Ermüdung). Biologisch wirksames Kunstlicht hingegen synchronisiert unsere innere Uhr und resultiert langfristig in Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit, wohingegen blaues Licht die Ausschüttung des Schlafhormons verhindert und den Hormonhaushalt irritiert. Auch auf die der Raumgröße angemessene Lumenzahl wurde hingewiesen. Beispielhaft wurde die Technische Universität München mit gut ausgeleuchteten einzeln anmietbaren Studierkabinen gezeigt.

Anschließend wurden uns Halterungen für ein oder sogar zwei Monitore sowie ein abschließbarer Tablet Holder vorgestellt. Kontinuierliche Veränderungen des Arbeitsplatzumfelds machen flexible Anpassungsmöglichkeiten erforderlich, insbesondere an Arbeitsplätzen mit täglich wechselnden Benutzern.

Zum Abschluss überraschte uns Herr Tuschhoff mit den neuen Pandemieprodukten von DURABLE. Hierzu zählen Gesichtsvisiere, die hochklappbar sind und variabel eingestellt werden können. Sicherlich werden diese in vielen Bereichen zum Einsatz kommen. Außerdem durften wir Prototypen von Desinfektionsmittelhalter sehen. Danke Herr Tuschhoff für das kurzweilige Webinar. Wir konnten alle eine Menge lernen.

## **Webinar „Das Spiel im Kopf – Geht nicht gibt`s nicht“.**

Mehr als 10 Teilnehmer\*innen trafen sich am 23.04.2020 online zu diesem spannenden Webinar mit Hanna Gerber von Huber Consulting, Limburgerhof. Mit viel Geschick und Elan führte sie uns durch den Abend. Sie machte uns darauf aufmerksam, dass viel Stress selbstgemacht ist – sei es durch falsche Werte, Routinen und Prägungen. Automatisch werten wir positiv oder negativ, was einen bedeutenden Stressauslöser darstellt. Besser wäre es, sich dessen bewusst zu werden, und nicht zu werten, sondern neutral zu sein.

In einer kurzen Übung bat Frau Gerber uns, innerhalb von 15 Sekunden unsere drei wichtigsten Personen aufzuschreiben – und wen haben wir dabei schlichtweg vergessen? Uns selbst! Dabei kann es unseren wichtigsten Personen nur gut gehen, wenn es uns selbst auch gut geht und genau daran gilt es, beständig zu arbeiten. Gerade wir Frauen vergessen oft, uns selbst auch wichtig zu nehmen und nicht nur für andere da zu sein. Hier kann schon 1 Stunde „ME TIME“ (= Zeit für mich) – und dies regelmäßig – helfen. Ein weiterer Tipp von Frau Gerber war, ein Energiebilanztagebuch zu führen, um den persönlichen Biorhythmus bestmöglich zu nutzen. Auch gab sie Anregungen, die anerzogenen

bzw. gesellschaftlichen Werte zu hinterfragen. Müssen wir wirklich immer toll aussehen? Uns auch uns dies wichtig? Das größte Aha-Erlebnis löste bei den Teilnehmer\*innen die eigene Reaktion auf ein Foto aus. Auf diesem Foto war ein kleiner, übergelücklicher, schallend lachender Junge zu sehen. Mit diesem Foto versetzte uns Frau Gerber in Sekundenschnelle in das Gefühl der Leichtigkeit und zauberte uns allen ein breites Lächeln ins Gesicht, gefolgt von Fragen, wann fühlen wir diese Leichtigkeit und wann nicht? Was können wir tun, um dieses Gefühl von Leichtigkeit selbst zu erzeugen? Zusätzlich gab es Tipps für Achtsamkeitsübungen, die wir in unseren Alltag einfließen lassen können. Anhand einer praktischen lifekinetischen Übung lenkte Frau Gerber in wenigen Sekunden unsere Aufmerksamkeit ganz geschickt in die Gegenwart, indem wir uns alle auf die Umsetzung dieser nicht ganz einfachen Übung konzentrierten.

Was nehmen wir mit? Gib der Leichtigkeit eine Chance, versuche nicht zu bewerten, orientiere dich an deinem Biorhythmus, sammle viele Glücksmomente und schreibe sie auf, lächele und freue dich auf ein weiteres Webinar mit Frau Gerber 😊

Nochmals vielen Dank Frau Gerber für dieses kurzweilige und lehrreiche Webinar. Viele Ihrer Impulse können wir in unserem Alltag – sei es beruflich oder privat – direkt umsetzen.