# magazin JOB

**1** Yogastunde pro Woche senkt das Stresslevel signifikant und sorgt für besseren Schlaf. Unterrichtet wurde bei der Studie das dynamische Viniyoga.

Quelle: »Journal of Occupational Health Psychology«

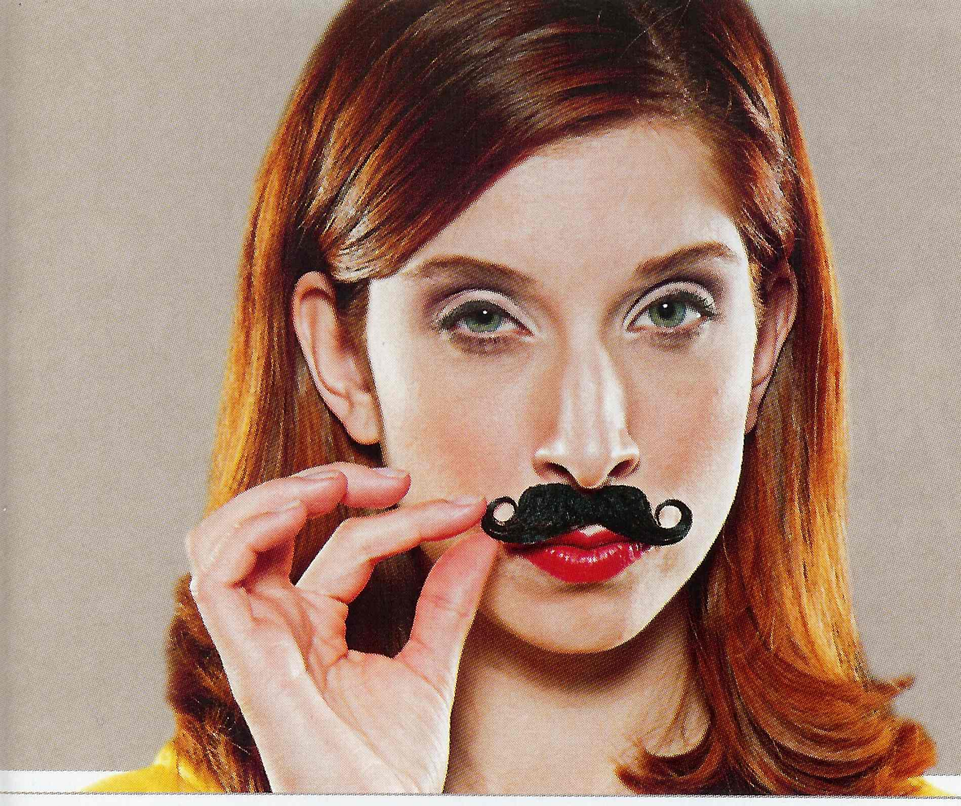
**ICE, ICE, BABY!** Allein schon wegen seiner fröhlichen Knallfarben wollen wir das Ice-Phone auf unserem Schreibtisch sehen. Und dann gibt es uns auch noch das herrliche Teenager-Gefühl zurück, stundenlang an der Strippe zu hängen: Denn stöpselt man den altmodisch designten Ice-Phone-Hörer an Smartphone oder Computer (für manche ältere Modelle ist ein Adapter nötig), kann man mit ihm telefonieren, Musik hören oder skypen. Die Andockstation versorgt fast alle Smartphone-Typen mit Strom.

www.ice-watch-onlinestore.de/Ice-Watch-Ice-Phone-Blue-Blau

## Erholsamer Feierabend

Je ausgeruhter man ins Büro kommt, desto besser kann man sich den Tag über engagieren – ist ja klar. Andersrum funktioniert's aber auch, fanden Psychologen der Uni Mannheim heraus: Wer sich tagsüber reinhängt und in seiner Arbeit aufgeht, ist am Abend fitter als jemand, der den Job als reine Pflichterfüllung ansieht. Der Schlüssel heißt »intrinsische Motivation« – das ist der Antrieb, der aus uns selbst heraus kommt, weil uns eine Tätigkeit Spaß macht und wir Lust an der Herausforderung haben. Ist dieser Motor einmal am Laufen, kostet einen die Arbeit nur noch wenig Kraft. So ist auch am Abend noch Energie übrig – für eine nette Runde mit Freunden oder entspannte Stunden mit dem Liebsten ...

Fotos__Plainpicture, Getty Images, PR (5); Text__Sara Mously

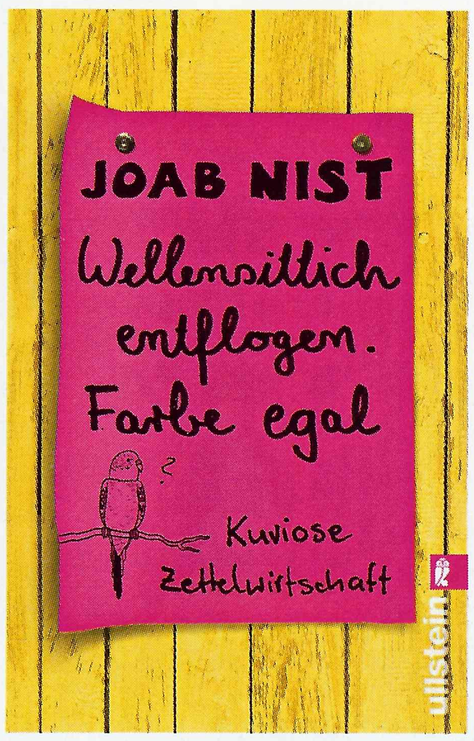


# »Menschen mit einer neuen Idee gelten so lange als Spinner, bis sich die Sache durchgesetzt hat«

Mark Twain

## Wer sich selbst belügt, kommt weiter

Heute schon geschwindelt? Halb so schlimm, vor allem, wenn Sie sich selbst etwas vorgemacht haben: Einer US-amerikanischen Studie zufolge gehen wir engagierter ans Werk, wenn wir uns einreden, wir hätten schon mehr geschafft, als es tatsächlich der Fall ist. Denn dann erscheint uns das Ziel erreichbarer. Kurz vor Projektabschluss allerdings sollte man sich die restlichen Aufgaben wieder »großreden«, damit man sich noch mal richtig ins Zeug legt.

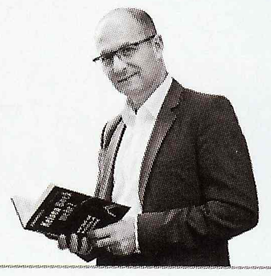



*Zeitfresser des Monats*

**Berliner Zettelwirtschaft**

Rätselhaftes Wesen Mensch: Welche Schicksale verbergen sich hinter der Hausfassade gegenüber? Was fühlt die Busfahrerin? Einblicke in das Leben der anderen liefern Gesuche, die an Laternenmasten kleben. Die kuriosesten Fälle aus Berlin gibt's jetzt als Buch: Hier wird ein Taschendieb gebeten, die gestohlene Geldbörse zurückzugeben, dort bietet eine Pragmatikerin ihr Brautkleid feil – gegen einen Kitaplatz.

Joab Nist: »Wellensittich entflogen – Farbe egal«, Ullstein Verlag, 208 S., 9,99 Euro



*Wie man seinen Chef bezirzt*

## HÖR DOCH MAL ZU!

»Brauchen wir nicht« oder »Zu teuer!«. Ständig schmettert die Chefin Ihre Ideen ab? Abhilfe schafft **Klaus Schuster***, selbst ehemaliger Manager und heute **Führungskräfte-Coach** und Autor. Er weiß, wie man Vorgesetzte um den Finger wickelt.

**Ich habe eine Idee, wie man den Verkauf ankurbeln oder eine neue Zielgruppe erreichen könnte, aber meine Chefin hört gar nicht richtig hin. Woran liegt's?**
Sie müssen vor allem überlegen: Was hat sie davon? Denkt sie im Moment überhaupt an die Verkaufszahlen? Oder hat sie ganz andere Sorgen? Also erst mal Ohren spitzen und rausfinden, was ihre aktuellen Ziele sind. Dazu kommt: Viele Chefs stehen unter Zeitdruck. Da können sie schon mal schroff reagieren.

**Stress hin oder her – sie sollte doch ein offenes Ohr für Vorschläge aus dem Team haben?**
Unbedingt! Die aber müssen gut durchdacht sein, damit die Vorgesetzte sich nicht mit halbgaren Ideen herumschlagen muss. Fragen Sie vorher eine Freundin oder Ihren Partner, was sie von Ihrem Plan halten, oder sprechen Sie mit einer vertrauenswürdigen Kollegin. Sie werden fragen: »Wer soll das umsetzen?« oder »Wie bekommt man die Kosten wieder rein?« – schreiben Sie Ihre Antworten darauf kurz und knackig auf, fertig ist das schriftliche Konzept. Das lieben Vorgesetzte!

**Was, wenn meine Chefin gar nicht will, dass Mitarbeiter mit guten Ideen glänzen?**
Das kann verschiedene Gründe haben. Sie könnte ein Macht-Typ sein: Dann unterstreichen Sie, dass Sie ihr die Lorbeeren überlassen werden. Kontrollfreaks ködert man mit einem detaillierten Projektplan. Oder interessiert sie sich vor allem dafür, im Rampenlicht zu stehen? Dann integrieren Sie doch einen Medienauftritt ins Konzept – mit ihr in der Hauptrolle.

**... und wenn's trotz allem nicht klappt?**
Dann nehmen Sie es nicht persönlich! Es ist das gute Recht von Vorgesetzen, einen Vorschlag abzulehnen. Erkundigen Sie sich sachlich nach den Gründen für das Nein. Dann sind Sie beim nächsten Mal schlauer!

* Klaus Schuster »Der freche Vogel fängt den Wurm. 7 überraschende Führungsprinzipien für mutige Manager«, (Redline, 16,95 Euro); »Keinen Bock mehr? Mehr Spaß und Motivation im Management« (Redline, 16,99 Euro)