



# **MARTIN SCHMIDT**

## **TEXTE ALLER ART**

BRUNO-MAREK-ALLEE 17/6/6, 1020 WIEN

T: +43/660/572 84 94

E: MARTIN@TEXTEALLERART.AT

W: WWW.TEXTEALLERART.AT

## Inhaltsverzeichnis

Auszug aus dem Buch „Die 10 größten Fehler neuer Führungskräfte“ .....	4
Auszug aus dem Buch „9 Voraussetzungen für Hochleistungs-Teams“ .....	6
Auszug aus dem Buch „30 Tipps für wirksames Stressmanagement“ .....	7
Auszug aus dem Buch „Stinkstiefel – Tipps für den Umgang mit schwierigen Persönlichkeiten“ .....	9
Auszug aus dem Buch „Mentale Stärke für Führungskräfte“ .....	12
Auszug aus dem Buch „Strategien gegen Prokrastination“ .....	14
Artikel für Webseite „Markenbekanntheit steigern mit Werbegeschenken“ .....	17
SEO-optimierter Text für Webseite „Hochbeet bauen“ .....	19
Blog-Artikel „Was macht ein Data Scientist?“ .....	21
Artikel für Webseite „Die Ratsherrn Brauerei in Hamburg“ .....	23
Suchmaschinenoptimierter Artikel „Das sind die Diät-Trends im neuen Jahrzehnt“ .....	25
Blog-Artikel „So starten Sie fit und gesund in den Frühling“ .....	27
Reisetipp „Die Havasu Falls: ein beeindruckendes Naturschauspiel!“ .....	29
Artikel für Webseite „Operative Fettentfernung – das Allheilmittel für Figurprobleme?“ .....	31
Blog-Artikel „Warum ist backen momentan so beliebt?“ .....	32
Blog-Artikel „Trennung mit Kind – so bekommst du deine/n Ex zurück!“ .....	33
Blog-Artikel „Social Media Detox - der bewusste Verzicht auf Instagram, Facebook, Twitter & CO“ ..	35
Suchmaschinenoptimierter Artikel „Warum so viele Unternehmen auf Erklärvideos setzen“ .....	37
Reise-Artikel „Rundreisen in Marokko“ .....	38
Suchmaschinenoptimierter Artikel für Webseite „Bargeldverbot und Bargeldabschaffung: die negativen Folgen“ .....	39
Blog-Artikel „In 8 Schritten zum erfolgreichen Dating-Profil“ .....	41
Suchmaschinenoptimierter Artikel für Webseite „So richtest Du Dir Dein Großraumbüro optimal ein“ .....	43
Blog-Artikel „Mingle – Liebe ganz unverbindlich. Nicht allein, aber auch nicht zusammen.“ .....	46
Reise-Artikel „Boot chartern auf Mallorca – so mietet man sich die eigene Yacht“ .....	48
Reisebericht „Wanderreisen“ .....	50
Artikel für Webseite „Mit Suchmaschinenoptimierung zur optimalen Platzierung ihrer Website“ .....	52
Suchmaschinenoptimierter Artikel „Beratung und Coaching: der Turbo für die Teamentwicklung“ ..	54
Werbeartikel „Die Standardtätigkeitsfelder einer Unternehmensberatung“ .....	55
Ratgebertext zum Thema: „Das Gefühl verrückt zu werden“ .....	56
IT-Text: „Was ist ein VPN und wie funktioniert es?“ .....	59
Reise-Artikel: „Kreuzfahrten Buchen 2020: Top Hinweise und Reiseziele“ .....	62
Blog-Artikel über Finanzen: „Immobilien-Crowdfunding: eine interessante Anlagemöglichkeit!“ .....	64
Produkt-Promotion: „Einweg E-Zigaretten“ .....	66
Artikel für Webseite: „Schwarzbier - ein Getränk mit einer langen Geschichte“ .....	67
Blog-Artikel über Gesundheit: „Bewusstes Essen“ .....	69
Blog-Artikel über Selbstmanagement: „Die Vergangenheit loslassen“ .....	71



## Auszug aus dem Buch „Die 10 größten Fehler neuer Führungskräfte“

### Du willst ab sofort alles anders machen!

Diesen Fehler kennst Du wahrscheinlich, weil die meisten von uns in der umgekehrten Position schon einmal davon betroffen waren: Du hast in einem Team oder in einer Abteilung gearbeitet, Deine alte Führungskraft ist gegangen, weil sie beispielsweise in eine andere Position befördert wurde und nun kommt ein neuer Chef, der sofort frischen Wind in den Laden bringen möchte.

Statt dem trägen alten Ochsen kommt jetzt ein junger Stier, der den alten Kühen einmal so richtig zeigen möchte, wo der Hammer hängt und der es, jetzt wo er endlich die Gelegenheit dazu bekommt, allen zeigen möchte, wie man so einen Job wirklich erledigt.

Falls Du jemals in dieser Situation warst: was hast Du Dir über den neuen Chef gedacht? Wahrscheinlich so etwas wie „er wird sich schon beruhigen, wenn er erst einmal erkannt hat, wie der Laden hier läuft“ oder „soll er sich eben seine Hörner abstoßen“ oder „das könnte bitter für ihn enden“!

Diese Vorgehensweise ist nicht nur unüberlegt und dumm, sondern auch eine komplette Respektlosigkeit allen Vorgängern, der eigenen Führungskraft und seinem neuen Team gegenüber. Denn mit diesen Handlungen mache ich ja nichts anderes, als alle anderen darauf hinzuweisen, was für Tölpel sie doch sind und wie sie bereits seit Jahren diesen Laden ins Verderben führen.

In manchen Ausgangssituationen mag diese Ansicht sogar richtig sein, doch auch in diesen Fällen bringt es erst einmal gar nichts, es auch dem kompletten Umfeld auf die Nase zu binden.

Behutsamkeit ist am Anfang gefragt. Niemand erwartet von Dir, dass Du Deine Ziele innerhalb der ersten drei Tage erreichst. Mit den Inhalten aus den ersten vier Fehlern ist die Vorgehensweise ohnehin schon geklärt: sieh Dich einmal um, mach Dir ein Bild von allem, rede mit Deinem Vorgesetzten, rede mit Deinen Mitarbeitern, überlege Dir dann, wo der Schuh drückt und was Du verbessern möchtest, setze Dir die entsprechenden Ziele dazu und kommuniziere diese Ziele dann in aller Ruhe an Dein Umfeld.

Nur dann kannst Du nämlich auch fundiert begründen, warum Du etwas ändern willst oder warum es Dir so wichtig ist, ein oder mehrere bestimmte Ziele zu erreichen.

- Gehe also bitte nicht am ersten Tag in das Büro Deiner Mitarbeiter und gib ihnen die neue Sitzordnung bekannt.
- Ändere nicht in der ersten Woche die seit Jahren bestehende Pausenregelung Deines Teams, auch wenn Du der Meinung bist, dass sie verbesserungswürdig ist.
- Sage Deinen Leuten nicht in den ersten 14 Tagen, dass das vorhandene Bestellformular, das sie im Einsatz haben, ineffizient ist und lege ihnen ein neues hin, ohne mit ihnen vorher darüber gesprochen zu haben.
- Gründe im ersten Monat kein neues Projekt, das zum Ziel hat, die alte Kundenverwaltungssoftware, die das Unternehmen seit Jahren im Einsatz hat, in den nächsten sechs Monaten abzulösen.
- Gehe in den ersten zwei Monaten nicht zu Deinem neuen Chef und lege ihm ein Organigramm mit einer neuen Teamstruktur vor, mit dem seine Mannschaft besser funktionieren würde.

Ja, Du hast wahrscheinlich bemerkt, dass ich hier ein paar Beispiele mit bewusster Übertreibung gewählt habe, weil ich Dir einfach die Unsinnigkeit solcher Maßnahmen verdeutlichen will. Aber auch, wenn die Maßnahmen nicht so drastisch ausfallen wie in den Beispielen, sind sie jedes Mal kleine Nadelstiche für Deine Mitarbeiter oder Deinen Chef.

Vielleicht ist das Bestellformular eine Herzensangelegenheit von Frau Müller gewesen und sie hat das Formular vor drei Monaten neu entworfen und ist von allen Seiten dafür gelobt worden? Stelle Dir nun vor, was sie von Dir hält, wenn Du es, ohne die genaue Story darüber zu kennen, einfach wieder abschaffen willst.

Vielleicht ist die Kundenverwaltungssoftware wirklich der letzte Mist und Du hast das schon in den ersten Tagen sehr gut erkannt. Aber was hilft Dir das, wenn Frau Berger aus dem Vorstand mit dem Chef der Software-Firma verheiratet ist? Du hast sicher einen Riesenstein im Brett bei ihr, wenn sie aus der IT-Abteilung erfährt, dass da jemand die Existenz ihres Mannes zerstören möchte.

Sei in den ersten Tagen und Wochen also kein junger Stier, sondern versuche eher, wie ein schlauer Fuchs zu agieren. Einer, der sich alles in Ruhe ansieht und beobachtet und seine Erkenntnisse daraus ableitet, um dann alles im Griff zu haben und vorbereitet zu sein, wenn es wirklich ernst wird.

In der Praxis bedeutet das für Dich: natürlich sollst Du diese Phase des Neuankommens nützen, um Schwächen zu erkennen. Du hast gegenüber den anderen den Riesenvorteil, dass Du noch nicht betriebsblind bist. Schon in ein paar Monaten hast Du diesen Vorteil verloren. Mach Dir also Notizen und schreibe Dir alles auf, was Dir auffällt. Das ist zwar zu Beginn mühsam, doch wenn Du diese Notizen in einem halben Jahr oder Jahr ansiehst, wirst Du Dich wundern, was Dir damals alles aufgefallen ist. Das ist genau dann Dein Ideenpool, wenn Du Deine ersten Ziele erreicht hast und dann vielleicht keine Ahnung hast, was Du noch angehen solltest.

Zusammengefasst: wenn Du Dich nicht sofort unbeliebt machen und auf Widerstand Deiner Mitarbeiter stoßen möchtest, dann bringe ihnen zunächst einmal die Wertschätzung entgegen, die sie für ihre bisherige Arbeit verdienen und höre ihnen zu. Dadurch lässt Du ihnen auch Anerkennung zukommen und in diesem Zustand fällt es ihnen mit Sicherheit leichter, gemeinsam mit Dir zu überlegen und zu besprechen, wo es Optimierungspotential gibt. So fühlen sie sich in den kompletten Prozess eingebunden und werden sich auch damit identifizieren.

Oder noch kürzer zusammengefasst: Lass Dein Superman-Kostüm am ersten Tag bitte zuhause!

# Auszug aus dem Buch „9 Voraussetzungen für Hochleistungs-Teams“

## Effektive Kommunikation

Ein Team, in dem die Mitglieder nicht miteinander kommunizieren, ist kein Team, sondern eine Ansammlung von Individuen, die nebeneinander arbeiten. Hochleistungsteams dagegen haben klare und einheitliche Methoden entwickelt, wie sie miteinander kommunizieren, sowohl auf formeller als auch auf informeller Basis.

Die Entwicklung und Anwendung entsprechender Kommunikationsmethoden ist hilfreich für jedes Team-Mitglied und bietet jedem im Team regelmäßiges Feedback und damit auch Sicherheit in Bezug auf die Team-Beziehung.

Das erhöht in weiterer Folge die Motivation im Team, fördert das Vertrauen und den Respekt untereinander, verbessert auf großartige Weise Entscheidungsfindungsprozesse und leistet auch einen wichtigen und erheblichen Beitrag zur allgemeinen Leistungsfähigkeit der Crew.

Umgekehrt ausgedrückt: fehlende oder mangelnde Kommunikation führt zu abnehmender Motivation, geringerer Selbstverpflichtung (siehe Voraussetzung 1), erhöht den Tratsch und die Gerüchteküche und senkt die Produktivität.

Was macht aber nun den Kommunikationsprozess wirkungsvoll und erfolgreich?

Ganz einfach:

- Regelmäßigkeit,
- Beständigkeit,
- Transparenz,
- inhaltliche Schwerpunkte
- und eine direkte Beziehung zu den Teamzielen.

Regelmäßige Kommunikation mit und im Team hilft den Team-Mitgliedern, den Fokus nicht aus den Augen zu verlieren, hilft auch dabei, die aktuelle Entwicklung im Blickfeld zu behalten und stellt sicher, dass Probleme und Rückschläge umgehend und gemeinsam behandelt werden.

Transparente Kommunikationsprozesse liefern allen Team-Mitgliedern die gleichen Informationen. Sie erhöhen die Wahrscheinlichkeit massiv, dass alle im Team eine aufeinander und miteinander abgestimmte Vorgehensweise kennen und entsprechend in ihrer persönlichen Arbeit darauf Rücksicht nehmen.

Macht man in der Praxis den Fehler, nicht allen Team-Mitgliedern die gleichen Informationen zu geben, dann kommt es oft vor, dass sich Einige übergangen fühlen und dann natürlich auch wenig Lust und Motivation verspüren, ihren Beitrag zu leisten, wenn es darum geht, schwierige Entscheidungen zu treffen und in letzter Konsequenz die Teamziele zu erreichen.

Kommunikationsprozesse, die einen klaren Bezug zu den Teamzielen haben, ermutigen auch alle im Team, zielorientiert zu handeln.

**Fazit: die größten Fortschritte hat die Menschheit dadurch erreicht, dass einzelne Menschen miteinander kommunizieren können. Teams können nur dann erfolgreich sein, wenn sie diese Fähigkeit entsprechend einsetzen.**

# Auszug aus dem Buch „30 Tipps für wirksames Stressmanagement“

## Mache kurze Entspannungspausen!

In unserer Gesellschaft ist es fast verpönt, eine kurze Pause zu machen. Es sei denn, man raucht. Dann ist die Pause mit einer Zigarette in der Hand akzeptiert und geduldet. Wenn man jedoch nur einmal kurz ins Freie geht oder vielleicht gar nur fünf Minuten aus dem Fenster schaut, wird man meistens angesehen, als komme man von einem anderen Planeten.

Ich habe einmal in einem Unternehmen gearbeitet, in dem ein Pausenraum für Nichtraucher eingerichtet wurde. Du kannst Dir sicher vorstellen, was mit diesem Raum passiert ist: er war die meiste Zeit leer. Nach einiger Zeit wurde er dann als Ausweichraum für Besprechungen genützt.

Dabei sind kurze Pausen enorm wichtig für unsere Produktivität und unseren Stresspegel. Arbeitspsychologen und Mediziner sind sich einig, dass sie für Erholung sorgen und sogar bei Stresskrankheiten wie Burnout vorbeugend wirken können.

Hast Du Dir schon einmal überlegt, warum Du am Abend so fertig auf der Wohnzimmer-Couch liegst und nichts anderes mehr machen kannst, als in die Glotze zu starren? Eine Studie der TU Dresden zeigt, dass sich kurze Erholungspausen während des Tages nicht aufschieben lassen. Die Ermüdung steigt dadurch im Tagesverlauf immer mehr an und man muss sich bei der Arbeit noch mehr anstrengen, um einigermaßen das Leistungsniveau zu halten. Dadurch ist die Erschöpfung dann am Abend umso größer. Zwischendurch kann man das so praktizieren, aber langfristig schädigt dieses scheinbar „vorbildliche“ Verhalten massiv der eigenen Gesundheit.

Dazu möchte ich noch erwähnen, dass Pausen nicht immer ewig lange dauern müssen. Oft reichen schon wenige Minuten, denn der Erholungswert ist in der Anfangsphase am größten. Viele kleine Pausen sind besser als eine große, denn nach langen Unterbrechungen findet man nur schwer wieder in den Arbeitsrhythmus. Auch in Schulen wäre es sinnvoller, die Unterrichtseinheiten nach 25 Minuten für 5 Minuten zu unterbrechen. Davon hat man mehr als von der langen 10 Uhr-Pause.

Darüber hinaus geben Pausen unserem Arbeitstag Struktur und Motivation. In kurzen Arbeitsphasen fällt es uns leichter, uns auf unser Leistungsmaximum zu begeben und die Aussicht auf eine kleine Unterbrechung löst in unserem Unterbewusstsein eine motivierende Wirkung aus.

Was soll man am Besten in den Pausen machen? Das bleibt grundsätzlich jedem selbst überlassen, wie er sich gut erholen kann, aber hier ein paar Beispiele für kleine Erholungen:

- Etwas Bewegung und frische Luft kann nie schaden: also ein paar Minuten vor die Türe gehen und die Beine vertreten.
- Wenn Du eher einen körperlich anstrengenden Arbeitsalltag hast, dann setz Dich einfach ein paar Minuten hin und raste Dich aus.
- Wenn Du ein Schreibtischtäter bist, dann tu was Gutes für Deinen Rücken und mache ein paar Übungen.
- Oft hilft auch schon der Blick aus dem Fenster. Vor allem, wenn die Aussicht einigermaßen schön ist: ein Park, etwas Natur, das kann für die Seele schon Wunder bewirken. Im schlimmsten Fall motiviert auch ein entsprechendes Hintergrundbild am Computer.

- Im Internet surfen, sich auf sozialen Netzwerken bewegen oder einfach seine privaten Mails checken bzw. beantworten ist übrigens keine gute Idee. Das stresst nur zusätzlich und der Erholungswert ist gleich Null.

Auch wenn das bisher an deinem Arbeitsplatz nicht so praktiziert wird, hab doch einfach den Mut zur Pause und verweise Deinen Vorgesetzten im Notfall einfach auf dieses Kapitel in meinem Buch. Von fünf Minuten aus dem Fenster schauen ist nämlich noch kein Unternehmen pleite gegangen. Von der sinnlosen Verschwendung von Humankapital allerdings sehr oft. Diese Gefahr ist ohne Pausen sehr groß.



# Auszug aus dem Buch „Stinkstiefel – Tipps für den Umgang mit schwierigen Persönlichkeiten“

## Der Quengler

Der Quengler nörgelt und ächzt ständig herum und es scheint, als dürfte keine Stunde vergehen, ohne dass etwas Schreckliches passiert. Dabei macht der Quengler so gut wie nie einen Vorschlag, wie man die Situation positiv auflösen könnte.

Der Quengler ist erst dann zufrieden, wenn er sein furchtbares Leiden mit anderen teilen kann. Seine Kollegen hält er damit von ihrer Arbeit ab, weil sie ihm zuhören müssen.

Sobald man mit einem Quengler zu tun hat, entsteht eine negativ aufgeladene Atmosphäre, weil er mit seinen Problemen einfach jeden ansteckt. Irgendwann sind dann alle nur noch müde davon und beginnen, den Quengler zu ignorieren. Wenn dann vielleicht einmal tatsächlich eine Situation eintritt, die Anlass zu berechtigter Kritik bietet, hört ihm keiner mehr ernsthaft zu, und sowohl Kollegen als auch Vorgesetzte ignorieren ihn, weil seine Worte bei einem Ohr hinein- und beim anderen wieder herausgehen.

Aber warum sieht er ständig nur das halbleere Glas? Vielleicht ist er einfach generell ein Pessimist oder es geht irgendetwas in seinem Leben vor, das ihn runterzieht. Eine Scheidung, finanzielle Probleme, Krankheit... Was auch immer der Grund ist, versuche erst gar nicht, ihn zu erforschen, weil die Stimmung im Team und im Unternehmen nicht besser oder schlechter wird, nur weil Du ihn kennst.

Jeder, der mit einem chronischen Quengler zu tun hat oder hatte, wird Dir sagen, dass das Verhalten solcher Menschen mit der Zeit einfach jeden irritiert und verstört. Das ist keine zufriedenstellende Aussicht. Wenn Du ein Gewinnerteam aufbauen willst, dann hat der Quengler keinen Platz darin.

### Beispiel:

Jonas ist ein chronischer Quengler. In den letzten beiden Wochen hat er sich ständig über die Qualität des Kaffees im Büro beschwert. „Das Zeug ist einfach untrinkbar!“ verkündet er jeden Morgen, wenn er in der Früh im Pausenraum den ersten Schluck von seinem Kaffee nimmt. Als er bei Michaelas Schreibtisch vorbeigeht, nimmt er einen Schluck und verzieht das Gesicht.

Nach drei Wochen hat Michaela genug von seinen Beschwerden. „Jonas, wir haben seit heute eine neue Kaffeemaschine und die Chefin hat uns extra den tollen Kaffee von der kleinen Rösterei besorgt. Der schmeckt einfach fantastisch!“.

Jonas schaut überrascht, kostet und sagt dann zu Michaela: „Kaffee ist sowieso ungesund, warum haben wir eigentlich keinen grünen Tee hier? Und außerdem sind die Bürostühle total unbequem!“. Michaela lacht, weil sie denkt, dass Jonas einen Scherz gemacht hat, aber er lächelt nicht. Er hat es ernst gemeint.

### Welche Schäden richten Quengler an?

- Die Leute verlieren auf Dauer den Respekt vor Quenglern. Aus diesem Grund werden auch deren möglicherweise vorhandenen beruflichen Qualifikationen und damit verbundene Expertisen und Ratschläge nicht mehr gehört.
- In unruhigen Zeiten wirkt der Quengler als „Booster“ und verstärkt die schwierige Lage noch einmal. Eventuell gibt es Gerüchte, dass das Unternehmen verkauft wird. Der Quengler wird

hier noch Öl ins Feuer gießen. Wenn es jetzt noch einen zweiten oder dritten dieser Art gibt, dann ist das schon eine bedrohliche Armee.

- Die anderen Kollegen können neben einem Quengler nicht entspannt arbeiten. Die Pausenzeiten werden nicht mehr zur Entspannung genutzt, weil sie der Quengler mit seinen Problemen füllt. Stell Dir vor, Du willst nur schnell einen neuen Kaffee aus der Küche holen und der Quengler „begleitet“ Dich ...

#### Welche konkreten Handlungsempfehlungen gibt es für den Umgang mit Quenglern?

- Zunächst einmal: **Höre dem Quengler zu!** Ja, klar sind Quengler Drama-Queens, aber sie legen den Finger auch wirklich oft auf Wunden, die andere leicht übersehen.
- **Lege genau das gegenteilige Verhalten an den Tag**, wenn Du es mit einem Quengler zu tun hast. Kehre die positiven Dinge hervor. Das ändert zwar nicht das grundsätzliche Verhalten des Quenglers, aber regt ihn zumindest zum Nachdenken an. Darüber hinaus ist es auch eine persönliche Challenge für Dich, immer zwei bis drei positive Dinge zu finden, wenn er wieder antantzt.
- **„Don´t feed the trolls!“** ist auch der Rat zum Umgang mit schwierigen Persönlichkeiten in sozialen Medien. Im echten Leben ist es genauso: Du musst nicht auf jede Beschwerde reagieren. Lass ihn einfach reden. Mit der Zeit wird es ihm vielleicht langweilig, wenn die gewünschten Reaktionen ausbleiben.
- **Sei professionell!** Quengeln ist in Wahrheit sehr unprofessionelles Verhalten im Berufsleben. Setze für Dich selbst einen höheren Standard in der Business-Etikette.
- Wenn Du der Meinung bist, dass die Kritik des Quenglers berechtigt ist, dann **leite daraus einen Verbesserungsvorschlag ab und setze ihn in die Tat um.**
- **Nimm es nicht persönlich!** Der Quengler meint nicht Dich. Für ihn ist die Kritik wie eine Sucht. Du bist einfach nur in seiner Nähe, deswegen erzählt er es Dir ...
- **Mach den ersten Schritt!** Wenn Du den Quengler in der Früh im Aufzug triffst, überrasche ihn mit einer Gesprächseröffnung. Zum Beispiel: „Schau mal, wie gefallen Dir meine Socken?“. Auch wenn er bereits mit seinen Beschwerden begonnen hat, kannst Du ihm diese Frage stellen.
- **Stimme ihm zu!** Sage ihm, dass Du den Kaffee auch scheußlich findest. Und dann gehe einfach weiter und mach ihn darauf aufmerksam, dass Du jetzt Deine Arbeit erledigen musst. Vergiss nicht: Es geht nicht darum, ihn zu ändern, sondern ihn daran zu hindern, die Stimmung zu vergiften.
- **Frage ihn nach Lösungsvorschlägen!** Wenn er der Meinung ist, dass die Bürostühle unbequem sind, dann frage ihn, was man dagegen tun könnte. Höre ihm gut zu und frage auch genau nach, wenn Du etwas nicht verstehst. Wenn er mit seinen Ausführungen fertig ist, unterbreite ihm die Idee, den Vorschlag schriftlich zu formulieren und an die Geschäftsleitung zu schicken. Vielleicht macht er es wirklich, zumindest überlegt er sich aber, ob er wirklich wieder Dich mit seinem nächsten „Problem“ konfrontiert.

#### Zusammenfassend:

Zeit mit Quenglern zu verbringen, macht niemand Spaß. Auch wenn du erkannt hast, dass sie Deine Welt nicht zum Einstürzen bringen können mit ihrer Art, ist es ratsam, sich von ihnen fernzuhalten. Da das im Berufsleben nicht immer möglich ist, sollte man den Kontakt jedenfalls auf ein Minimum reduzieren.

Bei Gruppenarbeiten ist Vorsicht geboten: Spanne den Quengler auf keinen Fall mit sensiblen Mitarbeitern zusammen. Er hat sie im Nu geknackt. Besser ist er bei optimistischen Kollegen aufgehoben, die gerne gerade heraus kommunizieren. Die werden auch mit ihrer Meinung über den Quengler nicht lange hinter dem Berg halten.

Wenn schon im Bewerbungsgespräch Anzeichen eines Quenglers zu erkennen sind, dann stelle ihn auf keinen Fall ein!

# Auszug aus dem Buch „Mentale Stärke für Führungskräfte“

## Hämmere ein paar Nägel in dein Gehirn!

Wenn Du Deine Gefühle und Dein Verhalten dauerhaft ändern möchtest, dann gibt es eine einfache Möglichkeit dazu: **Affirmationen!**

**Affir...was? Nun, kurz erklärt sind Affirmationen einfach selbstbejahende, positive Wörter oder Sätze, die wir uns öfter vorsagen, um unser Gehirn ein wenig umzupolen. Oder – so wie ich es in der Überschrift ausgedrückt habe – sieh es einfach so, als würdest Du Dir ein paar „positive“ Nägel in Dein Gehirn hämmern.**

Um es auch noch ein wenig für die Nerds unter Euch zu erklären – programmierst Du Dein Betriebssystem einfach ein wenig um und jagst vorher noch den Virenschanner durch, der Dir die Trojaner - bestehend aus negativen Gedanken und Zweifel - aus Deinem Gehirn löscht.

### **Das klingt ja alles ganz fabelhaft, aber wie entwickle ich denn nun eine Affirmation?**

Das ist im Grunde genommen ganz einfach, wenn Du nach folgender **Schritt-für-Schritt-Anleitung** vorgehst:

- Überlege Dir, was das Problem oder die **Ausgangslage** ist.
- **Vergleiche** diesen Zustand mit dem **gewünschten Zustand** (stell Dir dazu die Frage: was will ich denn eigentlich stattdessen?)
- **Formuliere** das Ganze in einem einfachen **Satz** (da gehe ich dann noch ein wenig näher drauf ein, keine Angst...).
- **Sag den Satz vor Dich her** und überlege Dir, ob er zu Dir passt. Wenn er Dir noch Bauchschmerzen bereitet, dann formuliere ihn solange um, bis die Krämpfe weg sind.

### **Wie sollten solche Sätze denn nun aufgebaut sein, damit sie auch wirken?**

Dafür gibt es ein paar hilfreiche Einleitungen, mit denen Du schon fast nichts mehr falsch machen kannst:

- Ich werde jeden Tag...
- Ich freue mich schon auf...
- Ich werde mehr und mehr...
- Es ist gut für mich....
- Ich darf/kann...

Wichtig dabei ist, dass der Satz immer **auf Dich selbst bezogen** ist.

### **Und wenn die Affirmation fertig formuliert ist – was dann? Wie schlage ich den Nagel in mein Gehirn?**

Auch das ist im Grunde genommen ganz einfach. Hier ein paar unterschiedliche Werkzeuge, die Du in dem Fall als **Hammer für Deinen Nagel** verwenden kannst:

- Schreibe die Affirmation auf ein **Post-It** und klebe den Zettel irgendwo hin, wo er gut sichtbar ist und Du oft vorbeikommst.

- Schicke Dir selbst in regelmäßigen Abständen eine **E-Mail**. Die kann man ja auch zeitgesteuert versenden... beispielsweise jeden Tag oder jeden zweiten Tag...
- **Sag sie laut vor Dich her**. Dafür empfehle ich allerdings einen ungestörten Ort wie beispielsweise Dein Auto. In der U-Bahn könnte das sonst für Irritationen sorgen...
- Drucke Dir ein **T-Shirt** mit dem Spruch
- Lass Dir die Affirmation tätowieren (aber bitte nur, wenn sie wirklich gut ist)  
**...Zur Sicherheit: dieser Tipp ist nicht ganz ernst gemeint...**
- ...

Am Anfang wird Dir das alles sicher ungewöhnlich vorkommen. Das ist normal, weil die Affirmationen **Veränderung** bedeuten und das nimmt dein Bewusstsein als Gefahr war.

**Das Bewusstsein ist ein fauler Sack, der auf so etwas überhaupt keinen Bock hat und diese Ungeziefer am liebsten so schnell wie möglich wieder loswerden möchte.**

Da heißt es: Dranbleiben und auf keinen Fall zu früh aufgeben. Es ist so ähnlich wie bei einem Alkohol- oder Drogenentzug. Die meisten Programme dafür dauern **3 bis 4 Wochen**. Das ist auch die Zeitspanne, die Du auf jeden Fall **durchhalten** solltest.

Wenn Dir das für den Start zu anstrengend ist, kannst Du auch mit der folgenden **kleinen Übung** starten:

Deine Start-Affirmation lautet: „**Ich fühle mich ausgezeichnet!**“

- Überlege Dir dazu eine **Situation**, in der es Dir wirklich **gutgegangen** ist. Vielleicht ein lustiges Fest, ein schöner Sonnenuntergang, ein toller Urlaub, eine Motorradausfahrt, ein Musikstück, guter Sex...
- Präge Dir das **Bild zu dieser Situation** ein.
- Nun hast Du eine gute **einfache Bild-Affirmation**, die Dich sofort wieder auf positive Gedanken bringt.
- Hol Dir dieses Bild **mehrmals täglich vor Dein geistiges Auge** und verwende es immer, wenn Du Dich von Deinen negativen Gedanken abbringen willst.

Gratulation – Du hast die Einstiegsübung geschafft!

Zum Abschluss möchte ich Dir auch noch ein paar **Beispiel-Affirmationen** mit auf den Weg geben. Du kannst sie entweder 1:1 übernehmen, wenn sie für Dich passen (und Du ein Faulpelz bist...) oder für Dich passend **ein wenig umformulieren**:

- Ich bin voller Energie!
- Ich bin gerne erfolgreich!
- Ich glaube an mich!
- Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben!
- Es ist gut für mich, wohlhabend zu sein!
- Ich erreiche meine Ziele!
- Ich gehe motiviert in den Tag!
- Ich bin liebenswert!
- Ich achte auf meinen Körper und seine Signale!
- Ich bin ein toller Vorgesetzter!
- Ich setze die Tipps aus diesem Kapitel täglich um!

# Auszug aus dem Buch „Strategien gegen Prokrastination“

## Was Dein Kleiderschrank mit Aufschieberitis zu tun hat

Mittwoch und Dienstschluss...Zeit für das Cafe Ignavia. Ich habe mich übrigens bei meiner Frau geoutet. Die wurde nämlich ganz schön skeptisch und hat mich gefragt, wo ich mich denn in den letzten Tagen immer herumtreibe und warum ich immer so gut drauf bin.

Also habe ich ihr die ganze Geschichte von Herbie erzählt und – Du ahnst es wahrscheinlich schon – sie hat mir kein Wort geglaubt. Als ich ihr dann aber gesagt habe, dass sie gerne mitkommen kann, wenn sie Bock darauf hat, kam das Vertrauen wieder zurück. Ins Cafe Ignavia wollte sie dann aber heute doch nicht mitkommen...

Herbie war heute zur Abwechslung vor mir hier und als ich reinkam, war er gerade in ein Schwätzchen mit Angelika verwickelt und beide lachten angeregt. Irgendwie tat es mir fast leid, die beiden unterbrechen zu müssen, aber auch nur fast, also bin ich zum Tisch gegangen und habe mich einfach in das Gespräch eingeklinkt. Überraschenderweise ging es auch schon um das Thema, das Herbie anscheinend schon für unsere heutige Sitzung vorbereitet hatte: die richtige Bekleidung. Da die Kellnerinnen und Kellner nämlich im Ignavia grundsätzlich freie Kleiderwahl haben – mit leichten farblichen Einschränkungen – ist es Herbie aufgefallen, dass Angelika erstaunlich oft das gleiche (oder das selbe, so genau wusste er es ja nicht) Kleid trägt. Daher hat er sie darauf angesprochen und sie gefragt, ob sie davon mehrere Exemplare besitzt oder ob das jeden Abend in die Waschmaschine kommt. Angelika hat darauf erwidert, dass sie sämtliche Restbestände des Kleides aufgekauft hat und jetzt insgesamt 12 Stück davon hat, weil es ihr so gut gefällt und weil es darüber hinaus auch noch so bequem ist.

Nachdem das Gespräch mit Angelika beendet war, wendete sich Herbie mir zu und sagte: „Keine Angst, ich werde Dir jetzt nicht sagen, dass Du Dir 12 gleiche Anzüge kaufen sollst. Aber egal, ob Du von zuhause arbeitest oder jeden Tag in die Arbeit gehst, es gibt da ein paar Kleidungsgrundsätze, die Du auf jeden Fall beachten solltest.“

Oh, wieder einmal ein paar Grundsätze - was für eine Überraschung. Also zumindest an diese Methodik habe ich mich bei den letzten Sessions schon wirklich gewöhnt. Tatsächlich zauberte Herbie auch schon wieder einen Zettel mit ein paar notierten Grundsätzen aus der Tasche und begann zu referieren: „Dann legen wir doch gleich einmal los:

### Kleidungsgrundsatz 1: Trenne Deinen Schrank nach Freizeit- und Berufskleidung!

Reserviere Dir einen eigenen Bereich in Deinem Schrank, in dem nur die Dinge hängen oder liegen h, die dafür geeignet sind, in der Arbeit getragen zu werden. Das hat den Vorteil, dass Du nicht jeden Morgen lange überlegen musst, was Du nun wieder in die Arbeit anziehen sollst. Zumindest wird die Auswahl erheblich kleiner, weil alle Stücke, die ohnehin nicht in Frage kommen, schon gar nicht mehr im Blickfeld sind.

### Kleidungsgrundsatz 2: Der ganze alte Dreck muss raus!

Nachdem Du Deinen Schrank nach unterschiedlichen Kategorien unterteilt hast - Du könntest neben dem Arbeitskleidungsbereich auch noch andere Bereiche für Ausgehkleidung, Freizeitkleidung und Trainingskleidung einrichten – drehe alle Deine Kleidungsstücke um, also beispielsweise die Hemden mit dem Innenfutter nach außen. Wenn Du die Dinge dann einmal anhattest, dann hänge sie wieder richtig in den Schrank. Keine Angst, ich bin jetzt nicht völlig verrückt geworden, aber wenn Du das machst und dann einmal nach 6 Monaten in den Schrank siehst und kontrollierst, welche Kleidungsstücke immer

noch verkehrt hängen, dann weißt Du, was Du alles im letzten halben Jahr nicht getragen hast und Du wirst überrascht sein, wie viel das ist. Trenne Dich davon. Wenn Du ein sentimentaler Typ bist, dann darfst Du Dir drei Stücke aussuchen, die Du behältst, aber der Rest kommt einfach weg in den Altkleidercontainer, Du spendest es für einen guten Zweck für ein Projekt in Deiner Umgebung oder Nachbarschaft oder Du verkaufst es auf ebay oder einem lokalen Flohmarkt, wenn Du noch ein wenig Kohle dafür haben möchtest.

### Kleidungsgrundsatz 3: Ziehe Dir zum Arbeiten Arbeitskleidung an – IMMER!

Das gilt speziell für alle Homeworker! Du bist einfach motivierter, wirklich an die Arbeit zu gehen und etwas zu erledigen, wenn Du Dir auch daheim die Kleidungsstücke anziehst, die Du normalerweise in der Arbeit tragen würdest, als wenn Du im Jogger oder gar in der Unterhose herumläufst. Das macht die Sache einfach verbindlicher, weil Du Dich durch diese Handlung in den „Arbeitszustand“ versetzt.

### Kleidungsgrundsatz 4: Verwende Kleidung als Motivation gegen Aufschieberitis!

Dieser Grundsatz ist für mich der wertvollste der Kleidungsgrundsätze. Was meine ich damit? Wenn Du Dir beispielsweise vorgenommen hast, dass Du gerne am Morgen eine Runde laufen gehen willst, dann ziehe Dir schon am Abend davor einen Teil Deiner Laufkleidung an. Das hat einen riesigen psychologischen Effekt: denn wenn Du Dich jetzt dazu entschließt, NICHT laufen zu gehen, dann musst Du Dir die Laufkleidung, die Du schon an hast, AUSZIEHEN. Es erfordert also einen AUFWAND. Dein Gehirn ist so programmiert, dass Du dann die Aufgabe durchziehen wirst, die Du Dir vorgenommen hast. Wenn Dir das mit der Laufkleidung zu extrem ist, dann ist es psychologisch auch schon ausreichend, wenn Du Dir Deine Trainingsuhr umschnallst.

Das Gleiche kannst Du auch im Arbeitsbereich nützen. Wenn Du beispielsweise daheim bist und noch nicht genau weißt, wann Du mit der Arbeit beginnst, dann drehe doch gleich einmal Deinen Computer auf. Oder wenn Du in der Arbeit bist: mach doch gleich einmal den Report auf, mit dem Du den Tag beginnen wolltest.

### Kleidungsgrundsatz 5: Kaufe Dir pflegeleichte Kleidung

Kaufe Dir Kleidung, die leicht zu waschen und zu bügeln ist. Diesen Grundsatz empfehle ich allerdings nur mit Einschränkung. Es ist toll und spart Dir jede Menge Zeit, wenn Du Hemden besitzt, die Du nicht bügeln musst. Die Einschränkung ist aber: wenn solche Dinge unmöglich aussehen, dann verzichte lieber darauf. In diesem Fall geht nämlich Stil vor Zeit, das ist eine der wenigen Ausnahmen, die ich bei diesem Thema mache.

Also hier sind die Tipps noch einmal zusammengefasst:

- Kleidungsgrundsatz 1: Trenne Deinen Schrank nach Freizeit- und Berufskleidung!
- Kleidungsgrundsatz 2: Der ganze alte Dreck muss raus!
- Kleidungsgrundsatz 3: Ziehe Dir zum Arbeiten Arbeitskleidung an – IMMER!
- Kleidungsgrundsatz 4: Verwende Kleidung als Motivation gegen Aufschieberitis!
- Kleidungsgrundsatz 5 (eingeschränkt): Kaufe Dir pflegeleichte Kleidung

Ergänzend möchte ich Dir noch dazu sagen, dass das natürlich nicht die allerwichtigste Maßnahme im Kampf gegen Aufschieberitis ist. Aber es ist ein weiterer Baustein, der dazu führen wird, dass Du Deine Gewohnheiten ablegen wirst, die Dich bisher davon abgehalten haben, die Dinge anzupacken. Nimm die Kleidungsgrundsätze daher genau so ernst wie alles andere!“.

Das stellt mein bisheriges System zwar ein wenig auf den Kopf, weil ich derzeit meine Kleidung nach Hosen, Hemden, Shirts, Pullover etc. sortiert habe, aber einen Versuch ist es natürlich wert. Vor allem bin ich gespannt darauf, welche Dinge nach einem halben Jahr noch verkehrt hängen werden. Bei

einigen davon weiß ich es im Grunde genommen jetzt schon, aber es fällt mir einfach schwer, mich davon zu trennen. Wenn ich aber jetzt zumindest weiß, dass vielleicht jemand anderer die Kleidung wirklich noch benötigt, dann kann ich mich auch aufraffen und mit dem Ausmisten meines Schrankes beginnen. „Gut Herbie, ich werde das beherzigen!“ habe ich zu ihm gesagt.

„Mach das wirklich, Martin! Es geht hier nicht ausschließlich um Produktivität, sondern vor allem auch darum, zu lernen, Dich von Dingen zu trennen. Das ist nämlich eines der Hauptübel von Aufschieberitis und deswegen sehen auch die Schreibtische von Leuten, die davon befallen sind, meistens leider entsprechend aus. Weil sie es nicht über das Herz bringen, sich von einem Stück Papier zu trennen, obwohl sie genau wissen, dass sie es nie wieder lesen und schon gar nicht bearbeiten werden. Im Grunde genommen habe ich Dir jetzt alle wichtigen Dinge zum Thema Prokrastination erklärt. Aber ich habe noch ein paar kleine Strategien und Arbeitstipps, die ich Dir noch gerne ein wenig erklären würde. Wir werden morgen einmal damit anfangen, aber ich denke, wir werden wohl auch noch den Montag brauchen...“.

Wir bestellten uns dann noch ein kleines Bierchen zum Ausklang des Abends bei Angelika, redeten noch ein wenig über die Geschehnisse der letzten Tage und machten uns auf den Heimweg. Strategien und Arbeitstipps – da hat er es ja wieder einmal wunderbar geschafft, den Spannungsbogen zu halten, der gute Herbie. Warten wir also einmal ab, was er mir morgen erzählen wird...



## Artikel für Webseite „Markenbekanntheit steigern mit Werbegeschenken“

Eine Marke mit hohem Bekanntheitswert, der sogenannten „Brand Awareness“, ist von enormer Bedeutung für den unternehmerischen Erfolg. Doch gerade, wenn man mit seinem Unternehmen am Anfang steht, ist es schwierig, ohne großen Werbebudget seine Marke unter die Leute zu bringen und einen entsprechenden Wiedererkennungswert zu schaffen.

### **Warum ist die Markenbekanntheit so wichtig?**

Die Bekanntheit allein zahlt zwar noch keine Rechnungen, hat jedoch einen sehr hohen Einfluss auf die Kaufentscheidungen von Konsumenten. Sie ist wichtig, damit sich Menschen ein klares Bild von einem Unternehmen oder einem Produkt machen können. Konsumenten geben bei einer Kaufentscheidung meistens Produkten den Vorzug, deren Marke sie bereits kennen. Wenn man beispielsweise Laufschuhe kauft, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass man sich für jene Marke entscheidet, von der man bereits andere Sportkleidung besitzt.

### **Welche Möglichkeiten gibt es zur Steigerung der Markenbekanntheit?**

Die Möglichkeiten sind sehr vielfältig und eine breit angelegte TV- und Print-Kampagne bringt sicher einen großen Sprung in der Bekanntheit. Dabei verschlingt es aber auch sehr viel Werbebudget, das vielen kleineren Unternehmern in diesem Ausmaß gar nicht zur Verfügung steht. Daher gilt es, findige Strategien zu entwickeln, die mit einem geringen finanziellen Aufwand verbunden sind.

Im Online-Bereich bieten sich hier zahlreiche Möglichkeiten an. Beispielsweise die Schaltung von Google-Anzeigen, eine Suchmaschinenoptimierung der eigenen Webseite oder starke Präsenz in unterschiedlichen Social-Media-Kanälen wie Facebook, Instagram und Twitter.

Es lohnt sich aber auch in der heutigen Zeit noch, auf Maßnahmen aus dem klassischen Offline-Marketing zurückzugreifen.

Zum Beispiel kann man Flyer in Bars und Restaurants in der unmittelbaren Nähe auslegen oder kleine Events veranstalten, bei dem Produktproben verteilt werden, die die Kunden neugierig machen und so die Marke in Erinnerung hält.

Wer für sein Business einen Firmenwagen im Besitz hat, sollte diesen ebenfalls als Werbefläche nützen. In Zeiten, in denen der Wagen nicht genutzt wird, lässt er sich auch in Ballungszentren parken und erreicht so eine hohe Aufmerksamkeit.

Eine weitere gute Möglichkeit ist es, Werbegeschenke bedrucken zu lassen und zu verteilen.

### **Welche Möglichkeiten gibt es für den Einsatz von Werbegeschenken?**

Wer freut sich nicht, wenn er eine Kleinigkeit geschenkt bekommt? Der Fokus sollte dabei auf Artikel liegen, die im Alltag oft zur Hand genommen werden und vor allem auch zum jeweiligen Unternehmen passen. Ein Unternehmen, das beispielsweise großen Wert auf seinen ökologischen Fußabdruck legt und auch offensiv damit wirbt, sollte auch beim Einsatz seiner Werbegeschenke entsprechend agieren. Viele Artikel werden heute schon aus nachhaltigen Materialien wie Holz oder Maisstärke angeboten und unter fairen Arbeitsbedingungen erzeugt.

Um sich vom Wettbewerb abzuheben, sollte man auch bei der Wahl seiner Werbeartikel oder zumindest in der Ausgestaltung kreativ sein. Ein Werbekugelschreiber an sich ist vielleicht noch keine Besonderheit, wenn die Stifte allerdings mit einem lustigen oder interessanten Spruch versehen sind und es auch noch eine Edition mit mehreren verschiedenen Messages gibt, dann wird es schon interessanter und bleibt stärker in Erinnerung.

Eine bedruckte Powerbank, mit der man sein Mobiltelefon im Bedarfsfall aufladen kann, bleibt dem Konsumenten als Retter in der Not in Erinnerung. So wird er gerne auch bei anderen Kaufentscheidungen zu der Marke greifen, auf die er sich in seiner Notsituation verlassen konnte.

Haltbare Taschen erfreuen sich großer Beliebtheit und sind bei entsprechender Qualität und Kreativität für viele ein echter Hingucker. Darüber hinaus sind sie sehr einfach unter die Leute zu bringen. Man kann sie beispielsweise an der Kasse eines Supermarktes verteilen, wenn die Kunden gerade dabei sind, ihre Waren einzuräumen. Bei entsprechender Qualität wird die Tasche gerne und somit oftmals verwendet und so von vielen Leuten in der Umgebung wahrgenommen.

Es gibt zahllose Möglichkeiten, mit bedruckten Werbemitteln seine Brand Awareness zu erhöhen. Die Kunst dabei ist es, ein Feingefühl dafür zu entwickeln, was den Leuten gefällt. Schafft man das, erreicht man mit sehr geringem finanziellen Aufwand einen großen Sprung in der Markenbekanntheit.

## SEO-optimierter Text für Webseite „Hochbeet bauen“

Ein Hochbeet ist eine große Arbeitserleichterung für alle Hobbygärtner und eignet sich besonders für den Anbau von Kräutern, Gemüse und diversen Obstsorten. Gegenüber einem herkömmlichen Beet bietet es darüber hinaus zahlreiche Vorteile.

Die Gartenarbeit kann rüchenschonend im Stehen verrichtet werden, durch die Konstruktion wird Schnecken und Mäusen der Zugang erheblich erschwert und die Pflanzen haben durch die höhere Temperatur der Erde eine bis zu sechs Wochen längere Kulturzeit.

### **Welche Vorteile bietet ein Hochbeet noch gegenüber Flachbeeten?**

- Hochbeete haben einen wesentlich geringeren Düngerverbrauch.
- Unkraut kommt seltener vor und lässt sich im Bedarfsfall auch einfacher entfernen.
- Viele Modelle sind mobil und können bei Bedarf umgestellt werden.
- Wer keinen eigenen Garten hat, kann auch auf der Terrasse oder dem Balkon ein Hochbeet errichten.
- Auch wenn man im Rollstuhl sitzt, lässt es sich mit dem Hochbeet gärtnern.

### **Was sollte man beachten, wenn man sein eigenes Hochbeet errichten möchte?**

Wenn man sich für die Anschaffung eines Hochbeetes entschieden hat, sollte man sich im Vorfeld noch ein paar Fragen dazu stellen:

- Wie viel Platz steht zur Verfügung?
- Wie hoch ist das Budget?
- Was soll angebaut werden?
- Wie ist es um die handwerklichen Fähigkeiten bestellt?
- Kann eventuelle jemand beim Aufbau helfen?

### **Nicht jeder ist ein Heimwerkerkönig!**

Für alle, die bei der Geburt mit zwei linken Händen oder nur mit einem sehr dünnen Geduldsfaden ausgestattet wurden, bietet sich ein Hochbeet Stecksystem an. Das kann auch ohne Anleitung einfach zusammengebaut werden. Für den Aufbau wird kein Werkzeug benötigt und alle Bauteile sind bereits enthalten. Das spart Zeit, die man dafür investieren kann, um zu überlegen, was im Hochbeet angebaut werden soll. Darüber hinaus sind die Module flexibel erweiterbar und können im Bedarfsfall auch schnell wieder abgebaut werden.

### **Welches Material bietet sich an?**

Für den Balkon oder die Terrasse bieten sich Modelle aus Metall oder Kunststoff an. Metall hat dabei den Vorteil, dass es zwar sehr langlebig ist, dafür versprühen es allerdings nur wenig Charme. Holz sieht immer natürlich aus und ist darüber hinaus auch noch ein toller Wärmespeicher. Das kommt dem Wachstum der Pflanzen zu Gute. Darüber hinaus ist Holz ein nachwachsender Rohstoff und daher die ideale Wahl für den ökologischen Fußabdruck. Bei allen Vorteilen gibt es natürlich auch einen Haken: auch wenn man das Beet noch so gut abdeckt, im Laufe der Jahre verrottet das Holz trotzdem. Genau hier kann Kunststoff punkten. Darüber hinaus sind Hochbeete aus Kunststoff pflegeleicht und preiswert in der Anschaffung. Doch am Ende kommt es auch immer auf den persönlichen Geschmack an.

### **Was ist beim Aufbau des Beetes zu beachten?**

- Das Hochbeet sollte an einem möglichst ebenen Standort aufgebaut werden, damit es auch eine gewisse Stabilität aufweist.
- Wenn das Beet im Garten aufgebaut wird, sollten in etwa 30 cm abgegraben werden. Die Erde kann später für das Hochbeet verwendet werden.

- Zum Schutz vor Wühlmäusen sollte ein Drahtgitter in das Hochbeet integriert werden.
- Bei einem Hochbeet aus Holz wird zum Schutz vor der Feuchtigkeit zwischen dem Holz und dem Inneren des Beetes idealerweise eine Teichfolie angebracht.

### **Wie wird das Hochbeet befüllt?**

Für optimale Bedingungen empfiehlt sich eine schichtweise Befüllung des Hochbeetes.

Die einzelnen Schichten sollten dabei jeweils rund 20 cm dick sein.

Die unterste Schicht wird dabei mit Strauch- oder Heckenschnitt ausgelegt. Als Alternative kann auch Stroh verwendet werden.

Darüber kommt eine 20 cm dicke Schicht aus Rindenmulch oder gehäckselten Ästen.

Laub oder geschnittenes Gras bilden die mittlere Schicht.

Darüber kommt dann der Kompost. Hierfür kann beispielsweise Kuh- oder Pferdemist verwendet werden.

Die oberste Schicht besteht idealerweise aus Pflanzhumus.

Wem das zu kompliziert ist: keine Angst, man kann das gesamte Hochbeet auch einfach mit Pflanzenerde befüllen, wenn man bereit ist, ein wenig mehr Geld auszugeben und gleichzeitig kleine Ernte-Einbußen verkraften kann.

Fazit: wer Lust am Gärtnern hat und gerne wissen möchte, welche Zutaten auf seinem Teller landen, der trifft mit einem Hochbeet eine ausgezeichnete Wahl!

## Blog-Artikel „Was macht ein Data Scientist?“

Bei einem Data Scientist handelt es sich um eine Person, die über die entsprechenden Kenntnisse verfügt, um einerseits große Datenmengen systematisch auszuwerten und andererseits daraus auch das entsprechende Wissen abzuleiten. Dafür verwendet der Data Scientist primär Methoden und Ansätze aus der Informationstechnik und der Mathematik, wie beispielsweise die Wahrscheinlichkeitsrechnung oder Statistik. Der Data Scientist trägt große Verantwortung, da von seinen Ergebnissen in weiterer Folge für Unternehmen sehr viel abhängen kann. Daher muss er auch betriebswirtschaftliche Zusammenhänge verstehen und erklären können.

Wer eine Karriere als Data Scientist anstrebt, hat grundsätzlich mehrere Möglichkeiten.

### **Studium/Ausbildung**

Derzeit bieten über 20 Hochschulen in Deutschland und Österreich Data Science Studiengänge an. Dabei handelt es sich bei den meisten davon um Masterstudiengänge. Ebenso ist Data Science als Schwerpunkt in etlichen Informatik-Ausbildungen bereits integriert.

Das klassische Studium ist aber nicht der einzige mögliche Weg. Wer bereits Statistiker, Mathematiker, Ingenieur oder Wirtschaftswissenschaftler ist oder in einem artverwandten Beruf arbeitet, kann sich mit entsprechenden Weiterbildungen und Kursen gezielt einzelne Fähigkeiten, die für den Beruf als Data Scientist erforderlich sind, aneignen. Auch Trainee-Programme bieten die Möglichkeit, sich die entsprechenden Qualifikationen anzueignen.

### **Kompetenzen/Qualifikationen**

Wer als Data Scientist erfolgreich sein möchte, sollte auf jeden Fall schon gewisse Voraussetzungen für das Studium mitbringen. Dazu gehören analytisches Denken, grundsätzliches betriebswirtschaftliches Interesse sowie ein gewisses Maß an Neugier und Kreativität. Um im Berufsleben Fuß zu fassen, sollte man sich während der Ausbildung auf jeden Fall darum kümmern, sich Kenntnisse in den folgenden Themengebiete anzueignen: Analyse, Daten-Management, Informations-Design und Entrepreneurship, vor allem dem Erkennen und Aufgreifen von Marktchancen.

### **Aufgaben eines Data Scientists**

Im Arbeitsalltag hat der Data Scientist unterschiedlichste Aufgaben zu bewältigen.

Im Rahmen der Datensuche wird analysiert, welche Daten bereits zur Verfügung stehen und welche sich über unterschiedliche Quellen noch besorgen lassen.

Bei der Datenbereinigung werden die Daten vom Data Scientist für die anschließende Analyse aufbereitet. Dabei geht es vor allem darum, die Einzeldaten zu Tabellen und Schaubildern zu verdichten.

Um zu eruieren, wie sich aus den vorliegenden Daten die gewünschten Informationen extrahieren lassen, führt der Data Scientist eine sogenannte Offline-Datenanalyse durch und überführt die Ergebnisse im Anschluss daran in ein produktives System zur Online Analyse.

Gegenüber der Unternehmensleitung tritt der Data Scientist als Berater auf und versucht vor allem, bei strategischen Unternehmensentscheidungen zu unterstützen, indem er Entscheidungsvorlagen für das Management zusammenstellt. Daher muss er auch in der Lage sein, die gewonnenen Erkenntnisse so zu präsentieren, dass sie auch jemand versteht, der nicht über die entsprechenden Fachkenntnisse verfügt.

### **Fazit**

Der Data Scientist wurde von der Harvard Business Review zum "sexiest job of the 21st century" ausgewählt. Das mag zunächst übertrieben klingen, doch hohe Einstiegsgehälter und ein

Fachkräftemangel führen dazu, dass derzeit in so gut wie allen Branchen eine hohe Nachfrage nach Data Scientists herrscht.

#### Der Data Scientist

- wertet große Datenmengen aus und leitet daraus entsprechendes Wissen ab.
- Er sollte analytisch denken können und ein grundsätzliches Interesse für betriebswirtschaftliche Zusammenhänge mitbringen.
- Er untersucht, welche Daten zur Verfügung stehen, bereinigt sie, extrahiert die gewünschten Informationen, überführt sie in ein Analyse-System und bereitet sie verständlich für das Management auf.

Wer also die entsprechenden Kenntnisse mitbringt und die Motivation hat, sich zusätzliches Wissen im Rahmen von Kursen oder eines Studiums anzueignen, der trifft mit dem Beruf als Data Scientist eine sehr gute Wahl.

## Artikel für Webseite „Die Ratsherrn Brauerei in Hamburg“

Hamburg hat eine lange Biertradition, denn schon vor über tausend Jahren wurden hier die die ersten Biere von Frauen für den Bedarf im eigenen Haushalt gebraut. Seit dem 13. Jahrhundert sind echte Brauer tätig und Bier wurde zu einem wichtigen Gewerbe in der Stadt.

Mit dem Block Bräu und der Ratsherrn Brauerei eröffneten im Jahr 2012 auch wieder zwei kleine Brauereien in Hamburg. Die Ratsherrn Brauerei Hamburg befindet sich in den Schanzenhöfen mitten im Schanzen Viertel. Die Höfe wurden ursprünglich 1869 erbaut und stehen heute, nach aufwendiger und liebevoller Renovierung, unter Denkmalschutz.

Die Braumeister Thomas Kunst, Philip Bollhorn und Ian Pyle ließen sich bei ihren Braukreationen in der Ratsherrn Brauerei vor allem von der internationalen Craft Bier Bewegung inspirieren. Das Ergebnis kann sich sehen lassen. Im Standard-Programm der Ratsherrn Brauerei befindet sich unter anderem das klassische Pils, des Deutschen liebstes Bier, ein bitteres Pale Ale, das Hamburger Lager, ein Rotbier sowie ein frisches und würziges Zwickl.

Unter dem Überbegriff "Neue Tradition" unternimmt man eine Reise in neue Geschmackswelten. Beim "New Era Pilsener", dem "Moby Wit" oder dem "Coast Guard" mit Aromen von Pfirsich, Papaya und Orange kommen Craft Bier Fans voll auf ihre Rechnung.

Immer wieder gibt es auch limitierte Craft Bier Sorten, von denen maximal 1000 Liter in der Brauerei Hamburg produziert werden. Aktuell im Sortiment ist beispielsweise das "White Geisha", das so unterschiedliche und für Bier exotische Zutaten wie Kaffeebohnen, Orangenschalen und Koriander enthält. Der "Doppelmatrose" wartet mit einem Alkoholgehalt von 9 % auf. Die Braumeister versprechen demgemäß auch weiche Knie schon nach dem ersten Schluck. Alle Biere und auch passendes Zubehör wie Gläser und diverse Merchandise-Artikel können auch im Online-Shop auf der Website erworben werden.

Wer Lust hat, kann die Ratsherrn Brauerei auch besichtigen. Die Brauerei Hamburg bietet unterschiedliche Führungen an. Zu erleben gibt es 1000 Jahre Hamburger Biergeschichte und eine Führung durch die Brauerei mit den Besonderheiten des Brauprozesses der Ratsherrn Brauerei. Natürlich werden am Ende auch noch Biere verkostet.

Auch die Buchung von individuellen Führungen ist für 10 bis 40 Personen in der Brauerei Hamburg möglich. Auf Wunsch werden die Führungen auch in englischer Sprache durchgeführt. Wer jemand anderen eine Freude machen möchte oder ein Geschenk für einen besonderen Anlass benötigt, kann mittels Gutschein auch eine Brauereiführung durch die Brauerei im Schanzen Viertel in Hamburg verschenken.

Neben den klassischen Führungen werden auch noch Events und Verkostungen mit ausgewählten Partnern wie dem Chocoversum Hamburg, Metzgers Fleisch- und Foodbar und okäse angeboten. Bei der Bier- und Schokoladeverkostung bekommt man in zwei Stunden eine kleine Einführung in die Kunst der Schokoladenherstellung und des Bierbrauens und verkostet insgesamt 5 Bier- und Schokoladesorten.

Im Craft Beer Store neben der Ratsherrn Brauerei findet man über 500 Bierspezialitäten aus Hamburg und der ganzen Welt. Das Personal steht einem beratend zur Seite und hilft dabei, das richtige Craft Bier für den persönlichen Geschmack zu finden. Jeden Freitag ab 18.30 Uhr findet die sogenannte "Open Bottle" statt. Hier werden die neuesten Biere vorgestellt, die im Shop erhältlich

sind. Auch die Braumeister selbst schauen hier gerne mal vorbei und übernehmen die Erklärung. Der Shop hat von Montag bis Freitag von 12 bis 20 Uhr und am Samstag von 10 bis 20 Uhr geöffnet.

Ein Ausflug ins Schanzen Viertel in Hamburg lohnt sich immer. Wer nach der Besichtigung der Brauerei Hamburg noch etwas erleben möchte, kann beispielsweise dem Braugasthaus Altes Mädchen, die sich gleich daneben in den Schanzenhöfen befindet, einen Besuch abstatten. Hier können neben den Bieren aus der Ratsherrn Brauerei insgesamt 30 Biere vom Zapfhahn und 70 Craft Biere von Brauereien aus der ganzen Welt verkostet werden. Das Braugasthaus hat von Montag bis Samstag ab 12 Uhr geöffnet und lädt jeden Sonntag ab 10 Uhr zum Frühschoppen ein.



## Suchmaschinenoptimierter Artikel „Das sind die Diät-Trends im neuen Jahrzehnt“

Die Ernährungswissenschaft ist ein interessantes Forschungsgebiet, in dem es jedes Jahr neue Erkenntnisse gibt, die in weiterer Folge unsere Ernährungsgewohnheiten beeinflussen und neue Diäten auf den Markt bringen. Auch im Jahr 2020 zeichnen sich hier wieder ein paar interessante Trends ab, die wir hier ein wenig näher beleuchten möchten.

### **Die klassische Butter kommt immer mehr aus der Mode!**

Als Alternative hat sich hier schon in den vergangenen Jahren Mandelbutter angeboten. Das Sortiment wird nun jedoch erheblich erweitert. Der neueste Trend ist hier Wassermelonen-Butter. Diese wird aus den Kernen der Wassermelone gewonnen und liefert noch mehr Eiweiß als die Nuss-Alternativen. Magnesium und Kalium sorgen dafür, dass es zu keinen Heißhunger-Anfällen kommt.

### **Die künstliche Intelligenz hält Einzug in das Thema!**

Mit KI kann man den jeweiligen Typ Mensch und seine Ernährungsgewohnheiten bestimmen und mittels geeigneter Software genau sagen, wann jemand abnimmt. Weighttelligence ist der weltweit erste und derzeit auch noch einzige Anbieter, der nun so ein Produkt geschaffen hat. Mehr als drei Jahre Entwicklung wurden laut Herstellern in das Produkt gesteckt und es funktioniert mit nahezu gänzlicher Zuverlässigkeit bei jedem Menschen. Weighttelligence ist ein intelligenter Fatburner, mit dem man sehr schnell abnehmen kann. Die Methode wirkt dabei so effektiv wie Sport und die stärksten Fatburner, doch das Gute: der Sport ist gar nicht mehr erforderlich für die Wirkung. So lässt es sich abnehmen ohne Sport und jojo Effekt.

### **Die gute Nachricht für alle, die es gerne süß mögen!**

Agavensirup kennen viele schon. Dazu gesellen sich in nächster Zeit auch Melassen aus Süßkartoffeln und Granatäpfeln. Diese eignen sich vor allem besser zum Backen sowie als Süßstoff für Kaffee und Tee. Kleiner Tipp: Melasse aus Granatäpfeln lässt sich auch wunderbar selbst herstellen und hilft ebenfalls beim Abnehmen.

### **Weizenmehl kommt immer mehr aus der Mode!**

Die neuesten Trends sind hier Experimente mit Kokosnüssen und Bananen. Das Bananen-Mehl wird dabei aus den Schalen der grünen Kochbanane gewonnen und ist im Vergleich zu herkömmlichen Mehlsorten arm an Kohlehydraten und Kalorien. Dabei enthält es jedoch gleichzeitig wertvolle Ballaststoffe und hilft so bei der Erhaltung einer gesunden Darmflora. Auch Kokosmehl ist vegan und glutenfrei und dabei sehr ballaststoff- und proteinreich.

### **Der Trend aus den USA: die Shred-Diät!**

Ian Smith hat in Harvard studiert und unter anderem für die New York Times und Newsweek Ernährungstipps verfasst. Sein Buch "Shred: The Revolutionary Diet" findet sich derzeit auf vielen Bestseller-Listen. Revolutionär ist der Ansatz eigentlich nicht: man sollte bis zu sieben Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen, die gesamt nicht mehr als 1.300 Kalorien enthalten dürfen. Dabei sollten bis zu drei Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten liegen, damit der Insulinspiegel stabil bleibt. Darüber hinaus sind mindestens fünf Sporteinheiten im Ausmaß von 45 Minuten wöchentlich geplant. Wie gesagt, wirklich neu ist das nicht.

Es tut sich also was auf dem Diät-Markt. Vor allem die künstliche Intelligenz ist hier ein spannendes Themenfeld, das man in den nächsten Monaten und Jahren verstärkt im Auge behalten sollte. Oberstes Gebot bleibt aber, auf seinen Körper zu hören und es mit keiner der vorgestellten Mittel und Methoden zu übertreiben. Wir wissen selbst am besten, was gut für uns ist. Das soll aber gleichzeitig nicht

bedeuten, Innovationen deshalb keine Chance zu geben. Jeder Mensch ist anders und mit ein wenig Ausprobieren findet jeder von uns die für ihn ideale Methode, um die Kilos purzeln zu lassen.

## Blog-Artikel „So starten Sie fit und gesund in den Frühling“

Nach Monaten der Kälte und Dunkelheit können es die meisten von uns kaum noch erwarten, dass endlich wieder der Frühling beginnt und wir in der Natur die ersten zarten Sonnenstrahlen genießen können. Damit Sie gesund und fit in die neue Jahreszeit starten können, haben wir an dieser Stelle ein paar Empfehlungen für Sie zusammengestellt.

### **Die Pollen sind wieder da!**

Über den Winter haben es viele Allergiker vergessen oder verdrängt, doch nun beginnt auf einmal wieder die Nase zu kitzeln und die Augen zu jucken. Abhilfe schaffen dabei regelmäßige Nasenduschen. Um das Bett sauber zu halten, empfiehlt es sich, am Abend die Haare zu waschen, die Tageskleidung nicht im Schlafzimmer ausziehen und aufzubewahren sowie die Bettwäsche öfter zu wechseln.

### **Die Haut braucht Pflege!**

Über die Wintermonate bekommt die Haut besonders wenig Luft und wird anfällig für Erkrankungen. Der Frühling ist die beste Zeit, um dagegen wieder verstärkt vorzugehen. Ein Aloe Vera Gel zur Behandlung verschiedener Erkrankungen kann Abhilfe schaffen und wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend.

### **Der Körper sehnt sich nach Bewegung!**

Alles in uns erwacht und der Körper will bewegt werden. Nachdem die Temperaturen nun angenehmer werden und es draußen auch wieder länger hell ist, motiviert das besonders zu Bewegung an der frischen Luft. Laufen oder Walken sind hier ideal, um die neu erblühende Natur zu genießen. Vor allem die Farben des Frühlings haben hier eine therapeutische Wirkung. Grün wirkt beispielsweise entschlackend und reinigend, während gelb die Stimmung aufhellt. In vielen Städten gibt es mittlerweile auch zahlreiche Outdoor Fitness Parcours, um den Körper in Form zu bringen. Hier findet sich auch sehr schnell Anschluss und man lernt neue Leute für gemeinsame Trainingseinheiten kennen.

### **Die Sonnen-Tankstelle nutzen!**

Viele Menschen leiden nach dem Winter an einem Mangel an Vitamin D, das unser Körper größtenteils nur über die Sonne aufnehmen kann. Nun gibt es wieder ausreichend Möglichkeiten, die leeren Tanks zu füllen. Dazu muss man sich nicht stundenlang in die Sonne legen. Ein kurzer Spaziergang genügt. Man kann auch den Arbeitsweg dazu nutzen, zumindest einen Teil des Weges zu Fuß zurückzulegen. Denn schon 20 Minuten täglich reichen aus, um die leeren Speicher zu befüllen.

### **Der Körper braucht Vitamine!**

Die langen Abende vor dem Fernseher mit einer Tüte Chips sollten nun endgültig vorbei sein. Verwöhnen Sie Ihren Körper mit frischem Gemüse und Obst. Das sorgt für die benötigten Vitamine und macht satt. Die Auswahl auf den regionalen Märkten nimmt jetzt auch wieder zu. Warum nicht also gleich einen Spaziergang zum nächsten Markt unternehmen? So schmilzt auch der Winterspeck schnell dahin.

### **Die ideale Zeit für einen Neubeginn!**

Die Natur startet jetzt wieder durch. Nehmen Sie sich ein Beispiel an ihr und nehmen Sie sich ebenfalls etwas vor, das Sie schon seit längerer Zeit einmal machen wollten. Denn Ziel- und Antriebslosigkeit führt langfristig zu Depressionen. Eine berufliche Veränderung, neue Sportarten ausprobieren, eine neue Sprache lernen oder endlich den Traumpartner kennen lernen: jetzt ist die beste Zeit für die Saat, um schon bald eine erfolgreiche Ernte einzufahren.

### **Apropos Traumpartner:**

Die Frühlingsgefühle gibt es tatsächlich, das ist mittlerweile wissenschaftlich erwiesen. Experten haben festgestellt, dass uns zu wenig Körperkontakt unglücklich und krank macht. Um sich zu verlieben, muss man jedoch selbst aktiv werden. Höchste Zeit also, seine Datingprofile auf Hochglanz zu bringen oder noch besser: gleich hinausgehen und neue Leute kennen lernen. Denn die Liebe liegt jetzt ohnehin in der Luft.

## Reisetipp „Die Havasu Falls: ein beeindruckendes Naturschauspiel!“

Die Havasu Falls (bzw. Havasupai Falls) sind ein Wasserfall im Grand Canyon in Arizona. Sie befinden sich im Havasu Creek, einem Nebenfluss des Colorado Rivers. Sie gehören zu den touristisch weniger erschlossenen Gebieten in der Gegend. Das liegt in erster Linie an deren Erreichbarkeit. Wer die Strapazen der Wanderung auf sich nimmt, wird jedoch mit einem unvergesslichen Reiseerlebnis belohnt.

### **Blaues Wasser und ein spektakulärer Wasserfall!**

Havasu bedeutet so viel wie "blaues Wasser" und der Name ist hier Programm. Denn der Zufluss und der Wasserfall erstrahlen tatsächlich in leuchtend blauer Farbe, wie man sie sonst fast nur aus dem Meer in der Karibik kennt. Die Farbe kommt vom hohen Anteil an Calciumcarbonat im Wasser und von dem Flussbett, das viel Kalk ablagert und die Farbe daher sehr intensiv reflektiert. Das Wasser der Havasu Falls stürzt ungefähr 30 Meter in die Tiefe. Vor allem in den Morgenstunden bietet das Farbenspiel eine spektakuläre Kulisse und stellt für Hobby-Fotografen ein beliebtes und begehrtes Motiv dar.

### **Gute Vorbereitung ist Pflicht!**

Vor einigen Jahren waren die Havasu Falls noch gänzlich unbekannt. Dank Internet und Social Media hat sich das jedoch geändert. Daher gibt es auch einige Beschränkungen bei dieser Wanderung. Beispielsweise sind Tagesausflüge nicht erlaubt. Das ist verständlich, denn der gesamte Trip erstreckt sich über eine Distanz von rund 34 Kilometern bei einem Höhenunterschied von 800 Metern. Das ist selbst für geübte Wanderer, vor allem während der Sommermonate, eine echte Challenge.

### **Übernachten in der Lodge oder auf dem Campingplatz**

Wer also den den Anblick der Havasu Falls erleben möchte, kommt um eine Reservierung für eine Übernachtung nicht herum. Spontanität ist hier keine gute Idee, denn die Schlafplätze sind in der Regel in der gesamten Saison sehr gut gebucht. Es gibt die Möglichkeit, in einer Lodge oder auf einem Campingplatz zu übernachten. Die Lodge ist sehr klein und einfach gehalten. In den Räumen können jeweils bis zu vier Personen übernachten. Die Reservierungen werden grundsätzlich nur telefonisch entgegen genommen.

Wer die Freiheit noch ein wenig schöner genießen möchte, sollte jedoch auf dem Campingplatz die Nacht verbringen. Es handelt sich dabei um keinen Campingplatz im klassischen Sinne, sondern um ein weitläufiges Gebiet mitten im Grand Canyon, auf dem man sein Zelt aufschlagen kann. Die Plätze reichen dabei bis zum Ufer des Havasu Creek. Was für ein Anblick, wenn man am Morgen den Reißverschluss seines Zelttes öffnet und das rauschende blaue Wasser sieht. Reservierungen für den Campingplatz können online unter <https://www.havasupaireservations.com/> vorgenommen werden.

### **Es geht auch ohne Übernachtung!**

Falls es mit der Reservierung nicht klappen sollte, gibt es aber noch weitere Möglichkeiten zur Anreise. Die erste bietet der Hubschrauber, der einem in nur knapp zehn Minuten nach Supai bringt. Einen kleinen Haken gibt es jedoch auch hier: Reservierungen für den Flug sind nicht möglich und es gibt keine Garantie auf Mitnahme. Darüber hinaus haben die Bewohner des Reservats Vorrang, weil es für sie die einzige Möglichkeit ist, Waren zu transportieren. Es kann also schon eine Weile dauern, bis einen der Hubschrauber auch tatsächlich mitnimmt.

Eine weitere Möglichkeit ist der Transport mit einem der Lastentiere, die in der Gegend grundsätzlich dafür da sind, das Gepäck der Gäste, die in die Lounge oder auf den Campingplatz wollen, zu

transportieren. Mit etwas Glück (und gutem Zureden an die Begleitpersonen) gibt es aber auf einem Maultier, einem Pferd oder einem Esel eventuell noch freien Platz für einen Wanderer.

### **Der Weg ist das Ziel!**

Die Havasu Falls sind ein beeindruckendes Reiseziel, doch schon die Wanderung dort hin bietet ein unvergessliches Erlebnis. Die ersten Stationen sind der kleine Ort Supai sowie die Fifty Foot Falls und die Lower Navaro Falls, die einen ersten Ausblick auf das blaue Wasser bieten. Am Flussufer marschiert man dann weiter entlang grüner Büsche und Bäume, bis man letztendlich die imposanten Havasu Falls erreicht. Unweit davon entfernt sind auch die Mooney Falls, die jedoch nur über einen steilen Steig nach unten zu erreichen sind. Wer den Abstieg geschafft hat, wird allerdings mit einer beeindruckenden Bademöglichkeit in den Pools belohnt. Rund drei Kilometer weiter befinden sich auch noch die Beaver Falls.

### **Die beste Reisezeit**

Grundsätzlich geht die Saison von Februar bis November und eine Anreise innerhalb dieses Zeitraums ist theoretisch auch jederzeit möglich. Der Havasu Canyon wird jedoch in regelmäßigen Abständen überflutet. Dem Wetterbericht sollte daher immer besondere Beachtung geschenkt und bei möglichen Unwettern unbedingt von einer Wanderung abgesehen werden. Von Juni bis August kann es in der Gegend auch sehr heiß werden und bis September gibt es auch die Möglichkeit von Sturzfluten, die schnell gefährlich werden können. Es ist daher schwierig, wirklich den idealen Termin festzulegen, doch tendenziell sollte man das Frühjahr oder den Herbst wählen, um den heißen Temperaturen des Sommers zu entkommen. Die Übernachtungsplätze sind aber ohnehin so begrenzt, dass man auf jeden Fall zuschlagen sollte, wenn man einen ergattert.

### **Die Packliste nicht vergessen!**

Für die Wanderung sollte man auf jeden Fall genügend Wasser und auch elektrolythaltige Getränke sowie nährstoffreiche Nahrung wie Müsliriegel, Energieriegel oder Vollkorn-Sandwiches einpacken. Ebenfalls ratsam: eine Stirnlampe inklusive Ersatzbatterien, falls es dunkel werden sollte, Blasenpflaster und ein Mückenspray. Für die Mooney Falls auf jeden Fall Badekleidung einpacken.

Kurz und bündig: die Havasu Falls sind ein unglaubliches Reiseerlebnis, das man sich als Wander- und Naturliebhaber auf keinen Fall entgehen lassen sollte, wenn man eine Reise in die Gegend rund um Arizona bzw. direkt an den Grand Canyon plant.

## Artikel für Webseite „Operative Fettentfernung – das Allheilmittel für Figurprobleme?“

Straffe Beine oder ein schöner Bauch gehören für viele Menschen zum gängigen Schönheitsideal. Die Fettentfernung gilt dabei oft als Wundermittel auf dem Weg zur Idealfigur. An der einen oder anderen Stelle ein wenig saugen und schon sieht man ohne großen Aufwand viel besser aus. Grundsätzlich darf sich jeder ab einem Alter von 18 Jahren einer entsprechenden Operation unterziehen. Warum sich also mühevoll beim Ausdauertraining oder im Fitness-Center abschwitzen um die Figur zu verbessern und ein paar Pfunde abzunehmen, wenn es mit dieser Methode so einfach geht?

### **Die Fettentfernung ist nur ein Baustein!**

Ganz so einfach, wie es hier klingt, ist es dann leider doch nicht. Denn eine Fettentfernung ist immer nur einer von mehreren Bausteinen auf dem Weg zur Idealfigur. Sie wirkt ergänzend, vor allem, wenn es darum geht, Fettpolster zu entfernen, die sich hartnäckig jeder Diät erfolgreich widersetzen. Wer jedoch dauerhaft gesund und fit aussehen möchte, kommt um die Optimierung seiner Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivitäten nicht herum.

### **Abnehmen ist die Voraussetzung für eine Fettabsaugung!**

Viele Patienten denken, eine Fettabsaugung ersetzt das Abnehmen. Das ist jedoch ein großes Missverständnis und eindeutig nicht der Fall. Im Gegenteil: die Voraussetzung, um eine Fettabsaugung erfolgreich durchführen zu können, ist in vielen Fällen eine vorhergehende Diät. Denn erst dann sieht man, an welchen Stellen sich die Fettpolsterchen hartnäckig halten und daher operativ entfernt werden sollten. Der begleitende Ernährungsplan hilft vor allem dabei, seine Ernährung dauerhaft umzustellen und sich gesünder und ausgewogener zu ernähren. Denn für den langfristigen Erfolg ist es wichtig, große Gewichtsschwankungen zu vermeiden, da sich der Körper sonst neue Bereiche sucht, in denen er das überschüssige Fett speichern kann.

### **Fettentfernung ist Vertrauenssache!**

Ein derartiger Eingriff ist Vertrauenssache. Sie sollten sich daher einen Arzt suchen, der mit modernen und innovativen Methoden arbeitet, offen und vertraulich mit ihnen die Details des Eingriffs bespricht, verbindliche und klare Absprachen mit Ihnen trifft und faire Konditionen für seine Leistungen anbietet. Die Wahl der Methode richtet sich dabei nach Ihrem Körper und Ihren Wünschen. Ein kompetenter Arzt erklärt im Vorfeld, welche grundsätzlichen Methoden es gibt und geht auf Vor- und Nachteile sowie mögliche Risiken ein.

### **Holen Sie sich Rat vom Experten!**

Wer sich nicht sicher ist, ob eine Fettentfernung für ihn das Richtige ist, sollte sich auf jeden Fall zunächst einmal Rat von einem Experten holen. In Berlin können Sie sich beispielsweise von PD Dr. med. habil. Jürgen Hussmann beraten lassen, der entsprechende Eingriffe seit Jahren erfolgreich durchführt: operative Fettentfernung - <https://dr-hussmann.de/fettabsaugung-berlin/>

Fazit: Fettentfernungen helfen Ihnen auf dem Weg zur Traumfigur, sie sollten aber nicht leichtfertig und unüberlegt durchgeführt werden.

## Blog-Artikel „Warum ist backen momentan so beliebt?“

Viele Dinge, mit denen sich unsere Eltern und Großeltern beschäftigt haben, waren lange Zeit aus der Mode, feiern aber in den letzten Jahren ein großes Comeback. Eine dieser Tätigkeiten ist beispielsweise backen.

### **Doch warum ist backen wieder so beliebt?**

Das hat viele Gründe, doch primär macht es einfach Spaß und erfreut das Herz, wenn es in der ganzen Wohnung süßlich duftet. Backen ist aber auch ein wunderbares Hobby, um seine Geschicklichkeit zu fördern und seine Kreativität in Schwung zu bringen. Beim Plätzchen backen sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt und so lassen sich individuelle Meisterwerke mit einer persönlichen Note erschaffen.

### **Backen liefert ein sichtbares Ergebnis!**

Das klingt zunächst banal, doch viele von uns sind in Berufen beschäftigt, in denen sie nie oder nur nach einem sehr langen Zeitraum ein Ergebnis zu Gesicht bekommen. Oft bedienen wir in unseren Jobs nur ein kleines Rädchen und wenn wir abends nach Hause gehen, haben wir zwar beispielsweise eine Menge E-Mails abgearbeitet oder ausführliche Telefonate mit Kunden erledigt, doch wirklich sichtbar wird der Erfolg dabei nicht. Wenn ich zuhause etwas backe, dann bringt mir das ein sofortiges Ergebnis, das mich mit Stolz erfüllt, weil ich endlich selbst etwas gebacken bekommen habe. Welch passendes Sprichwort an dieser Stelle!

### **Kuchen und Torten sind ein ideales Mitbringsel!**

Neben dem Spaß hat backen natürlich auch noch einen praktischen Nutzen. Bei Einladungen von Verwandten oder Bekannten ist es angebracht, dem Gastgeber eine Kleinigkeit als Gastgeschenk mitzubringen. Die obligatorische Flasche Wein oder Blumen sind langweilig. Ein Kuchen dagegen ist eine überraschende Abwechslung und zeigt auch von großer Wertschätzung, da man für das Geschenk viel Zeit und Mühe investiert hat. Doch Vorsicht: nehmen sie den Gastgebern nicht oder höchstens nach Absprache die Freude weg, ihre Gäste selbst mit einem tollen Dessert zu verwöhnen.

### **Backen fördert die Gemeinschaft!**

Gemeinsam macht das Backerlebnis natürlich noch mehr Spaß. Man wählt gemeinsam aus, was man zubereiten möchte, kauft gemeinsam die passenden Zutaten ein, teilt ich die einzelnen Arbeitsschritte untereinander auf und bringt natürlich im Anschluss gemeinsam die Küche wieder auf Hochglanz. Aber vor allem: man genießt gemeinsam, was man sich selbst erschaffen hat. Denn ein Kuchen ist immer nur ein Kunstwerk auf Zeit, das von seinen Erschaffern auch wieder genüsslich zerstört werden möchte. Eine kleine Zusatzidee: Wer möchte, kann seine Rezepte auch sammeln und in Buchform als Geschenk an künftige Generationen weitergeben. So bleibt das wertvolle Wissen rund um die besten Rezepte lange im Familienbesitz.



## Blog-Artikel „Trennung mit Kind – so bekommst du deine/n Ex zurück!“

Die Beendigung einer Beziehung ist immer hart und mit viel Kummer verbunden. Wenn dann auch noch gemeinsame Kinder im Spiel sind, wird die Situation noch einmal komplizierter und schlimmer. Viele Paare haben vor der Trennung versucht, die Beziehung aus Liebe zu den Kindern aufrechtzuerhalten und dadurch sind die Verwerfungen oft noch größer als bei einer Trennung ohne Kind. Darüber hinaus ist es nicht möglich, sich ganz von seinem/seiner Ex zu verabschieden, da man über das Kind verbunden bleibt.

### **Gibt es wirklich keine Chance mehr?**

Beziehungen werden aber oft auch leichtfertig und aus nichtigen Gründen beendet. Gerade bei Kindern sollte man sich also die Frage stellen, ob es nicht vielleicht doch noch eine Chance für eine gemeinsame Zukunft gibt und versuchen, die Beziehung zu retten und sich die Frage stellen: will ich meine/n Partner zurückgewinnen?

### **So arbeitest du an deinem Liebes-Comeback!**

Zunächst solltest du versuchen, raus aus der Opferrolle zu kommen. An einem Scheitern der Beziehung tragen in den meisten Fällen beide Beteiligten einen Anteil der Schuld. Auf den/die Ex wirkt es extrem unattraktiv, wenn du ständig zeigst, wie schlecht es dir geht und du ständig betonst, dass du es ohne ihn/sie nicht schaffen wirst und du sie/ihn unbedingt zurückgewinnen möchtest.

Lege dir in weiterer Folge eine Strategie zurecht, nach der du vorgehen möchtest, um ihn/sie zurück zu holen. Die beginnt paradoxerweise am besten damit, dass du erst einmal den Kontakt abbrichst. Gib deinem/deiner Ex nach der Trennung einmal die Chance, dich zu vermissen. Oft lernt man erst zu schätzen, was man hat, wenn es nicht mehr da ist. Viele Menschen sind an solche Situationen nicht gewöhnt und müssen die Kontaktsperre erst erlernen.

Wenn er/sie sich bei dir meldet, bleibe freundlich, aber dennoch sachlich und vermeide es, den gewohnten Kosenamen zu verwenden. Schlägt er/sie ein Treffen vor, ist das eine große Chance, bei der man den Partner zurückgewinnen kann. Dabei ist es wichtig, mit positiver Stimmung zu dem Treffen zu gehen und den Groll, der möglicherweise noch in einem steckt, so gut wie möglich zu verbergen. Erspare dir Vorwürfe. Anstatt die Probleme der Vergangenheit noch einmal zu dramatisieren, blicke nach vorne und bringe entsprechende Lösungsvorschläge, wie ihr solche Situationen in Zukunft besser lösen könntet.

Das Kind ist im Gespräch natürlich ein wichtiges gemeinsames Thema. Die Versuchung, diesen Aspekt zu instrumentalisieren, ist daher für viele sehr groß. Versuche, bewusst darauf zu verzichten und nicht durch das Kind Druck aufzubauen, um die Beziehung zu retten.

Mach dich interessant, indem du beispielsweise mit einer neuen Frisur oder mit Kleidung zum Treffen kommst, die für deine/n Ex ungewöhnlich ist. Verzichte aber gleichzeitig darauf, ihn/sie eifersüchtig zu machen. Denn dieser Schuss kann sehr schnell nach hinten losgehen, weil der Partner glaubt, du willst ihn/sie möglicherweise gar nicht zurück und bist ohnehin zufrieden, wie es im Moment für dich läuft.

### **Nicht um jeden Preis!**

Zusammengefasst: ihr habt miteinander viel erlebt und seid gerade durch das Kind noch immer emotional miteinander verbunden. Oft hat nur der hektische Alltag dazu geführt, dass ihr euch auseinandergelebt und nicht mehr zueinander gefunden habt. Wenn die Liebe also noch vorhanden ist, lohnt es sich, auch darum zu kämpfen und sich seinen geliebten Partner zurück zu holen. Auch zum Wohle des Kindes

Sollte das Kind allerdings der einzige Grund sein, warum du deine/n Ex zurückhaben willst, dann solltest du lieber darauf verzichten und Wege finden, wie ihr nach der Trennung am Besten mit der Situation umgehen möchtet.

# Blog-Artikel „Social Media Detox - der bewusste Verzicht auf Instagram, Facebook, Twitter & CO“

Social Media macht süchtig, Das ist mittlerweile wissenschaftlich erwiesen und viele von uns machen diese Erfahrung selbst durch: sie sind völlig reizüberflutet von den Likes, Shares, Followern und Influencern, die sie ständig auf Facebook, Instagram und anderen Social Media Kanälen wahrnehmen und ihnen die Konzentration rauben. Paradox: Wir sehen uns ständig das Leben von perfekten Menschen an und werden dadurch selbst immer unperfekter.

## **Doch was lässt sich dagegen unternehmen?**

Zunächst einmal kann ein wenig Entwarnung gegeben werden. Es ist nicht erforderlich, wie bei einer Alkohol- oder Drogensucht einen kompletten Entzug durchzuführen und sich für immer von allen Social Media Kanälen zu verabschieden. Immer mehr Experten raten hingegen in diesem Fall zu einer Lösung, die ursprünglich aus der Ernährungswissenschaft kommt, dem sogenannten Detox oder auf Deutsch Entgiftung.

## **Wie funktioniert der Social Media Detox?**

Dabei geht es darum, für einen bestimmten Zeitraum bewusst einen Verzicht auszuüben. Der Zeitraum kann dabei selbst definiert werden. Es muss nicht gleich ein ganzes Jahr oder ein ganzer Monat sein, zum Einstieg kann man es auch mit einer Woche oder auch nur zu bestimmten Zeiten während eines Tages ohne Instagram und Co. versuchen.

## **Der Selbstversuch von Jan**

Jan Rein (<http://janrein.de>) berichtet auf seinem Blog für den bewussten Umgang mit digitalen Technologien von seinem Selbstversuch, bei dem er zwölf Monate bewusst auf soziale Medien verzichtet hat. Er hat sich dafür entschieden, seine entsprechenden Apps auf dem Handy ganz zu löschen, um gar nicht erst in Versuchung zu kommen. In den ersten Tagen hat er trotzdem ständig aus Gewohnheit sein Telefon zur Hand genommen, nur um jedes Mal ernüchtert festzustellen, dass der Ordner mit den Apps nicht mehr vorhanden war. Dabei hat ihn das berühmte FOMO (Fear of missing out), also die Angst, etwas zu versäumen, gepackt. Mit der Zeit fand er aber einen neuen Rhythmus und der Drang, beispielsweise sein Essen zu fotografieren und zu teilen, verschwand. Der Verzicht wurde schon bald zum Gewinn.

## **Wie können auch Sie den Detox schaffen?**

Grundsätzlich ist der Verzicht auf Facebook, Instagram und Twitter für jeden machbar. Ein paar Tipps helfen Ihnen dabei sicher weiter:

- Beobachten Sie Ihr "digitales Verhalten": notieren Sie sich für einen bestimmten Zeitraum, wann, wie oft und wie lange sie auf diversen Plattformen wie Facebook waren.
- Legen Sie das Handy bewusst weg. Wie bei jeder Sucht führt die Versuchung auch hier zur Verwendung. Entscheiden Sie sich also dafür, das Handy in bestimmten Situationen nicht bei sich zu tragen. Beispielsweise zu Hause während des Abendessens oder bei einem geselligen Treffen mit Freunden.
- Löschen Sie die Social Media Apps von Ihrem Telefon. Unterwegs haben Sie damit für eine bestimmte Zeit keinen Zugriff mehr auf die Netzwerke, am eigenen Rechner zuhause können Sie aber immer noch zugreifen.
- Seien Sie wählerisch und folgen Sie nur ausgewählten Personen und Accounts. Beschränken Sie sich auf einen oder maximal zwei Kanäle. Es muss nicht immer die komplette Palette sein.
- Verwenden Sie Apps wie "Offtime", die verhindern, dass Sie sich ständig ablenken lassen.

Jan nutzt zwar nun wieder soziale Netzwerke, geht aber nach dem Detox viel bewusster damit um. Er hat erkannt, dass die virtuelle Welt nicht das ist, was uns oft als echtes Leben vorgegaukelt wird. Also: Sein Sie wie Jan, versuchen Sie es einmal mit dem Social Media Detox!

# Suchmaschinenoptimierter Artikel „Warum so viele Unternehmen auf Erklärvideos setzen“

In unserer schnelllebigen Zeit haben viele Menschen oft nicht die Möglichkeit, sich stundenlang mit einem Thema zu beschäftigen, um sich erforderliches Wissen für eine Prüfung anzueignen oder um beispielsweise eine Kaufentscheidung zu treffen. Eine ideale Lösung, viele Informationen in sehr kurzer Zeit aufzunehmen, sind sogenannte Erklärvideos, die sich immer größerer Beliebtheit erfreuen.

## **Was ist ein Erklärvideo?**

Dabei handelt es sich um kurze Filme, die in den meisten Fällen eine bis drei Minuten dauern und erklären, wie eine bestimmte Sache funktioniert oder wie unterschiedliche Dinge in Beziehung zueinander stehen. Zum Einsatz kommen dabei unterschiedliche Gestaltungselemente: die bewegten Bilder werden entweder von einem Sprecher erklärt oder mit einem entsprechenden Text hinterlegt. Zur Abrundung wird auch oft zum Video passende Musik eingesetzt. Erklärvideos werden oft für kommerzielle Zwecke eingesetzt, um Kunden zu einem Kauf zu bewegen, kommen aber auch sehr oft in der internen Unternehmenskommunikation vor, um Mitarbeiter einfach und unterhaltsam zu Themen wie Ergonomie am Arbeitsplatz oder Brandschutz zu unterweisen.

## **Wie ist ein Erklärvideo aufgebaut?**

In den meisten Videos wird der Sachverhalt anhand von Storytelling erklärt, das heißt, den Zusehern wird eine Geschichte erzählt. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass dadurch Wissen besser aufgenommen und gespeichert werden kann. Die Handlung beginnt dabei mit der Problemstellung und den damit verbundenen Komplikationen. Danach wird eine entsprechende Lösung in Form einer Handlung, eines Produktes oder einer Dienstleistung dafür vorgeschlagen und die Funktionsweise dieser Lösung genau erklärt. Dafür kommen oft erfundene Charaktere zum Einsatz ("Das ist Klaus..."). Am Ende gibt es noch eine kurze Zusammenfassung und bei kommerziellen Videos eine bestimmte Handlungsaufforderung, den sogenannten Call to Action. Das soll dazu führen, dass Interessenten beispielsweise eine Website besuchen, sich für einen Newsletter eintragen oder gleich ein bestimmtes Produkt oder eine Dienstleistung käuflich erwerben sollen.

## **Was sind die Vorteile von Erklärvideos?**

Mit Erklärvideos lassen sich selbst äußerst komplexe Produkte sehr verständlich und unterhaltsam darstellen. Die Sinneswahrnehmungen der Menschen sind unterschiedlich. Mit dem Einsatz von Bildern, Text, Sprache und Musik werden gleichzeitig mehrere Sinne angesprochen und die Videos bleiben daher auch in Erinnerung. Darüber hinaus sind diese Filme viel besser in der Lage als erklärende Texte, Emotionen bei seinen Zusehern zu wecken. Dadurch bleiben sie für die Seher im Gedächtnis oder regen sie zu unmittelbaren Kaufentscheidungen an. Sie können einfach und schnell produziert und auf den unterschiedlichsten Online-Kanälen wie der eigenen Website, Facebook oder Instagram eingesetzt werden.

## Reise-Artikel „Rundreisen in Marokko“

Eine Reise nach Marokko öffnet ihnen die Türen zum Orient. Das Land ist dermaßen vielfältig, dass es schade wäre, den Urlaub nur an einem einzigen Ort zu verbringen. Mit einer von Profis zusammengestellten oder individuell selbst erstellten Rundreise können sie das vielseitige Königreich hautnah erleben.

### **Wann ist die beste Reisezeit?**

Als beste Reisezeit für eine Rundreise durch Marokko bietet sich der Frühling und der Herbst an, da es in den Sommermonaten in der Wüste sehr heiß, im Winter dagegen sehr kalt werden kann und es auch schneller dunkel wird.

### **Wie lange dauert eine Rundreise durch Marokko?**

Für eine Reise durch das ganze Land sollten Sie mindestens zwei Wochen einplanen. Doch natürlich ist es auch möglich, das Land nach und nach zu besichtigen und nur mit einem Teil des Landes, beispielsweise dem Norden, anzufangen.

### **Welche Sehenswürdigkeiten gibt es zu bewundern?**

Im Norden des Landes sind vor allem die vier Königsstädte Fès, Marrakesch, Meknès und Rabat eine Reise wert. Jede einzelne dieser Städte war zu einer bestimmten Epoche die Hauptstadt des Landes und die damaligen Herrscher haben die Städte entsprechend prunkvoll ausgebaut.

Im Süden befindet sich die Sahara mit ihren Sanddünen in Merzouga und Erg Chebbi. Ein unvergessliches Erlebnis bietet hier ein Kamelritt durch die Wüste. Ebenfalls nicht entgehen lassen sollte man sich die Todra-Schlucht im Atlas-Gebirge. Die Wände in der Schlucht sind bis zu 300 Meter hoch. Hier kommen nicht nur Wanderer und Entdecker auf ihre Kosten, es ist auch ein echtes Kletterparadies.

Essaouira, eine Hafenstadt an der Atlantikküste mit etwa 85.000 Einwohnern, ist einer der schönsten Orte des Landes und sollte daher auch bei keiner Rundreise fehlen. Die historische Altstadt war unter anderem Kulisse für die berühmte TV-Serie "Game Of Thrones".

Die vor allem durch den Film berühmte Stadt Casablanca ist mit über 3 Millionen Einwohnern die größte Stadt des Landes und ein hervorragender Ausgangspunkt für jede Rundreise. Wenn man in der Stadt ist, sollte man sich auf jeden Fall die Hassan-II.-Moschee ansehen. Sie ist eine der größten Moscheen der Welt und in die Gebetshalle passen bis zu 25.000 Gläubige.

### **Worauf sollte man achten?**

Für die Einreise nach Marokko benötigen Deutsche, Österreicher und Schweizer einen Reisepass, der noch mindestens 6 Monate gültig ist (Stichtag ist das Rückreisedatum). Visum ist keines erforderlich und als Tourist darf man sich maximal 90 Tage im Land aufhalten ohne Möglichkeit zur Verlängerung. Beim Besitz von Suchtmitteln kennen die Marokkaner keinen Spaß und es drohen lange Gefängnisstrafen.

Die Währung des Landes, der Dirham, darf weder ins noch aus dem Land gebracht werden. Euros können bei der Bank, im Hotel oder bei offiziellen Wechselstuben gewechselt werden. Vor allem am Land sind die Möglichkeiten begrenzt und man sollte sich bei einem Stadtaufenthalt mit ausreichend Bargeld eindecken.

Auch Marokkaner freuen sich übrigens über ein kleines Trinkgeld, den sogenannten Bakschisch. In der Gastronomie sind Beträge in der Höhe von etwa zehn Prozent angebracht!

Wenn man all das beachtet, steht einer entspannten unvergesslichen Rundreise nichts mehr im Wege.

# Suchmaschinenoptimierter Artikel für Webseite „Bargeldverbot und Bargeldabschaffung: die negativen Folgen“

Immer öfter liest und hört man in diversen Medien von der Bargeldabschaffung oder gar vom Bargeldverbot und für viele ist es ohnehin nur eine Frage der Zeit, bis alle Zahlungen bargeldlos erfolgen werden. Während manche Menschen nur die Vorteile darin sehen, gibt es doch viele Gefahren und negative Folgen, die man beachten sollte, bevor man unüberlegte Handlungen setzt.

## **Das Killer-Argument: Kriminelle brauchen Bargeld!**

Eines der ersten Argumente, die Gegner des Bargelds in einer Diskussion bringen, ist, dass sie Schattenwirtschaft angeblich auf Bargeld angewiesen ist und ein Bargeldverbot bzw. eine Bargeldabschaffung die Kriminalität extrem eindämmen würde. Doch in Zeiten von Darknet und Kryptowährungen greift dieses Argument nicht mehr. Zwar werden illegale Aktivitäten dadurch zumindest kurzfristig komplizierter, doch ganz beseitigen wird sich die Kriminalität auch dadurch nicht lassen.

## **Ohne Bargeld steigen die Transaktionskosten!**

Die günstigste Form von finanziellen Transaktionen ist immer noch die Zahlung mit Bargeld. Wenn das Geld einmal gedruckt ist, kann es über viele Jahre verwendet werden, ohne dass dabei jedes Mal zusätzliche Kosten entstehen. Im Gegensatz dazu entstehen bei Kartentransaktionen jedes Mal Kosten.

## **Im Notfall läuft gar nichts!**

Solange alles reibungslos funktioniert, ist auch die bargeldlose Zahlung einfach. Doch was ist, wenn es einmal zu längeren Stromausfällen oder sonstigen Ausnahmesituationen kommt? Bargeld funktioniert immer. Es kann per Hand gezahlt und auch gelagert werden, ohne dass dafür zusätzliche Hilfsmittel benötigt werden. Es gib im Augenblick noch keine Ausfall-Szenarien bei einem Bargeldverbot bzw. einer Bargeldabschaffung.

## **Die Privatsphäre ist Geschichte!**

Sobald es zu einer endgültigen Bargeldabschaffung kommt, ist die Privatsphäre endgültig Geschichte. Schon heute hinterlassen wir in unserem Leben beispielsweise bei unseren Einkäufen mit Kundenkarten oder beim Surfen im Internet eine riesige Datenspur, die mit dem entsprechenden Wissen auch gegen unsere Zwecke verwendet werden können. Bei einem Bargeldverbot verschärft sich diese Situation noch einmal erheblich, denn wenn die persönlichen Daten dann auch noch mit Daten aus dem Zahlungsverkehr kombiniert werden können, bieten sich nahezu unendliche Möglichkeiten für eine missbräuchliche Verwendung.

Wessen E-Mail-Account schon einmal gehackt wurde, der weiß, wie unangenehm die Folgen sein können und wie schwierig es ist, seine Daten wieder unter Kontrolle zu bekommen. Wenn dann auch noch die Zahlungsinformationen in falsche Hände geraten, kann schnell ein Schaden entstehen, der für Privatpersonen nicht wieder auszugleichen ist.

Den größten Datenschutz bieten immer noch Barzahlungen, denn bei dieser Art der Zahlung werden keine persönlichen Daten erzeugt.

## **Bargeldverbot und Bargeldabschaffung ist gefühlte Bevormundung durch den Staat!**

Die Frage, die sich ein Staat und vor allem seine regierenden Politiker in diesem Zusammenhang stellen müssen, ist, ob sie durch ein Bargeldverbot bzw. eine Bargeldabschaffung den drohenden Vertrauensverlust in Kauf nehmen möchten. Denn mit der Abschaffung stellt man seine Bürger unter Generalverdacht und das werden viele spätestens bei der Wahl nicht goutieren. Daher sollte man seine wählenden Bürger am besten selbst entscheiden lassen, ob sie für ein Verbot oder eine Abschaffung sind.

### **Was passiert mit dem bestehenden Bargeld?**

Eine Frage, die derzeit niemand ausreichend beantworten kann, ist auch noch, was mit dem bestehenden Bargeld geschehen soll. Muss es bei einem Bargeldverbot oder einer Bargeldabschaffung zu einem bestimmten Stichtag in digitales Vermögen konvertiert werden? Gibt es Übergangsfristen? Was ist mit Touristen und Berufsreisenden, die gerne mit Bargeld bezahlen möchten?

### **Das Bargeldverbot kommt einer Enteignung gleich!**

Bis vor kurzer Zeit war es noch undenkbar, dass die Banken Zinsen dafür verlangen, wenn man ihnen sein Geld zur Verfügung stellt. Doch das ist in der Zwischenzeit bittere Realität. Klar, im Moment ist dieser Zinssatz noch recht niedrig, aber wenn wir erst einmal gezwungen sind, unser Geld digital bei Banken zu speichern, dann sind wir auch höheren Gebühren oder Zinsen hilflos ausgesetzt und wir werden der Möglichkeit beraubt, unser hart verdientes Geld zumindest gebührenschonend im eigenen Safe zu lagern.

Alles in allem: eine Bargeldabschaffung oder gar ein Bargeldverbot sollte gut überlegt sein und auf keinen Fall unter Zeitdruck durchgeführt werden, denn wie man sieht, sind die Folgen weitreichender, als es sich Utopisten vorstellen können, die oft nur die Vorteile darin sehen.



## Blog-Artikel „In 8 Schritten zum erfolgreichen Dating-Profil“

Viele Menschen, die beispielsweise ihr Auto verkaufen möchten, rücken dieses in ein möglichst gutes Licht, um einen hohen Verkaufspreis zu erzielen. Wenn es jedoch darum geht, sich selbst zu "verkaufen", gehen sie nicht so sorgfältig vor. Dabei gelten bei einem erfolgreichen Dating Profil nahezu die gleichen Kriterien. Wir haben 8 Schritte für Dich zusammengestellt, die Dein Dating Profil garantiert zum erfolgreichen Türöffner für Deine Dates werden lassen.

### **Schritt 1: Mach gute Bilder von Dir!**

Ein Selfie ist kein geeignetes Bild! Du brauchst qualitativ hochwertige und kreative Fotos, die Dich im richtigen Blickwinkel darstellen. Stelle Dir dabei immer vor, wie Du die Fotos finden würdest, wenn Du gerade auf Dein eigenes Dating Profil gelangst. Lass Dich aus verschiedenen Blickwinkeln und mit unterschiedlicher Bekleidung aufnehmen und wähle dann die besten Fotos aus. Frag Freund und Bekannte, welche Fotos sie am besten finden.

### **Schritt 2: Beschreibe Dich ausführlich!**

Nachdem die Leute nun wissen, wie fantastisch Du aussiehst, wollen sie ein wenig mehr über Dich wissen. Erzähle anderen, wer Du bist und was Dich auszeichnet. Wenn Du Dich mit jemanden triffst, willst Du vorher so viel wie möglich über die Person wissen. Gib also den anderen die Möglichkeit, viel über Dich zu erfahren. Schreib aber nicht, was die Leute hören wollen, sondern wer Du wirklich bist.

### **Schritt 3: Schreib über Deine liebsten Hobbies!**

Es bringt nichts, bei den Hobbies dick aufzutragen. Schreibe lieber das, was Du wirklich gerne machst. Das führt dazu, dass Du auch die Menschen anziehst, die Du in Deinem Leben haben möchtest und bei anderen keine falschen Erwartungen schürst, die Du dann doch nicht erfüllen kannst. Wenn Du gerne laufen gehst und das auch so schreibst, wirst Du automatisch zum Ziel sportlicher Menschen. Steht Dir der Sinn in Deiner Freizeit mehr nach Party und Du beschreibst Locations, die Du gerne besuchst, ist die Chance groß, dass sich Menschen bei Dir melden, die dort auch öfter anzutreffen sind.

### **Schritt 4: Finde Deinen eigenen Stil!**

Erfolgreiche Produkte sind meistens für ihr einzigartiges Design bekannt und wirken trotzdem nicht künstlich. Wichtig ist, dass Du Dich nicht verbiegst, sondern einfach so schreibst, wie Du auch bist. Schreibe so, wie Du sprichst. Das heißt nicht, dass Du den Text nicht am Ende noch einen Feinschliff verpassen solltest, aber die Rohversion sollte aus Deinem Herzen kommen. Das macht Dich als Person authentisch und vergrößert die Chance, dass sich genau jene melden, die Du in Deinem Leben haben möchtest. Lies Dir Deinen Text selbst laut vor. Fühlt sich das gut an? Dann ist es der richtige Text.

### **Schritt 5: Stelle Deine Stärken in den Vordergrund!**

Ich komme noch einmal auf das Beispiel mit dem Autoverkauf zurück. In der Beschreibung wirst Du hier ja auch nicht als erstes die miserable Straßenlage angeben. Lieber schreibst Du über den sparsamen Benzinverbrauch im Stadtverkehr und die Wendigkeit beim Einparken. Bei der Frage nach den eigenen Stärken sind sich viele Menschen oft unsicher. Eine große Hilfe können dabei Freunde und Verwandte sein. Frag sie einfach, was sie besonders an Dir schätzen und verwende es für Dein Profil. Bist Du Veganer und willst nicht darüber schreiben, weil Du damit potenzielle Interessenten vertreiben könntest? Schreib es trotzdem, denn genau solche Dinge machen Dich interessant!

### **Schritt 6: Beschreibe Dein Aussehen ausführlich!**

Niemand will die Katze im Sack kaufen. Deshalb haben wir ja unser Profil auch schon mit aussagekräftigen Bildern versehen. Damit jedoch andere mit der Suchfunktion Dein Profil besser finden können, solltest Du Keywords auswählen, die Dich gut beschreiben. Entsprechende Wörter hierfür sind beispielsweise blond, groß, blauäugig, schlank, athletisch, mollig etc.

**Schritt 7: Zeige, dass Du Humor hast!**

Das Leben ist ernst genug. Denke immer daran, dass Dein Dating Profil kein amtliches Formular ist. Die Leute sollen bei der Suche nach ihrem Traumpartner auch ein wenig Spaß haben. Eine Elite-Partner Studie aus dem Jahr 2017 zeigt, dass insgesamt 92 Prozent der Deutschen Humor bei der Suche nach einem neuen Partner sehr wichtig ist. Dabei geht es aber nicht darum, sich selbst lächerlich zu machen, sondern Sprüche zu finden, die den Lesefluss der Interessierten steigern.

**Schritt 8: Achte auf die Länge der Texte und die Rechtschreibung!**

Bedenke: es geht hier um ein Dating Profil und nicht um Deine Biografie. Langweile potenzielle Interessenten nicht mit Deiner kompletten Lebensgeschichte, sondern suche Dir lieber interessante Episoden, die sich in wenigen Sätzen gut erzählen lassen. Verzichte auch auf abgedroschen Sprüche, die Du bereits selbst in vielen anderen Profilen gelesen hast. Schlechte Rechtschreibung ist ein echter Abtörner. Schon klar, nicht jeder ist der geborene Autor, doch falls Du hier große Schwächen hast, dann bitte auch in diesem Fall wieder einen Freund oder eine Freundin, einen Blick auf den Text zu werfen.

# Suchmaschinenoptimierter Artikel für Webseite „So richtest Du Dir Dein Großraumbüro optimal ein“

Am Anfang ist alles ganz einfach, wenn man sein Unternehmen gründet. Du beginnst alleine oder zu zweit und machst dir nicht viele Gedanken darüber, wie viel Platz du irgendwann benötigen wirst. Doch wenn dann aufgrund des großen Erfolges die ersten Mitarbeiter zur Unterstützung eingestellt werden müssen, sieht die Sache schon anders aus. Damit der Kontakt nicht verloren geht, entscheiden sich an dieser Stelle viele für ein Großraumbüro. Damit die Zusammenarbeit optimal gelingt, sind jedoch ein paar Punkte zu beachten.

## **Was ist denn überhaupt ein Großraumbüro?**

Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin definierte 2013 in ihren technischen Regeln für Arbeitsstätten dafür folgendermaßen: Großraumbüros sind organisatorische und räumliche Zusammenfassungen von Büro- oder Bildschirmarbeitsplätzen auf einer 400m<sup>2</sup> oder mehr umfassenden Grundfläche, die mit Stellwänden gegliedert sein können.

Wenn man davon ausgeht, dass jeder Mitarbeiter zumindest 20 m<sup>2</sup> Platz bekommt, sind damit also in der Regel Arbeitsflächen für 20 oder mehr Personen gemeint.

## **Der gemeinsame Raum hat Vorteile...**

Auch wenn den meisten sofort die negativen Seiten des Großraumbüros einfallen, so hat die Zusammenarbeit auf einer Fläche - vor allem auch für Werbeagenturen - auch Vorteile. Es gibt beispielsweise keine weiten Wege und ich sehe auf den ersten Blick, ob jemand anwesend ist, oder nicht. Obwohl die Konzentration darunter leidet, ist es oft auch von Vorteil, wenn ich interne Gespräche oder Telefonate mit Kunden von anderen Mitarbeitern mitbekomme - vor allem, wenn es dabei um ein Projekt geht, in das ich auch involviert bin.

## **...aber natürlich auch Nachteile!**

Wir wollen hier nichts beschönigen. Natürlich hat das Großraumbüro auch viele Nachteile. Es ist nicht angenehm, dem ständigen Geräuschpegel ausgesetzt zu sein und mit den anderen darüber diskutieren zu müssen, dass einem zu kalt oder zu warm ist. Und besonders introvertierten Menschen fehlen auch oft entsprechende Rückzugsflächen.

## **Die Herausforderungen sind bewältigbar!**

Diese Nachteile stellen aber keine unlösbaren Probleme dar und es gibt für jedes Problem gute Lösungen. Grundsätzlich sollte man folgende Punkte im Auge behalten:

- Beleuchtung
- Geräuschpegel
- Büromöbel und Arbeitsmittel
- Gestaltung der Wände

## **Das Licht reguliert das Wohlbefinden!**

Gerade deshalb ist die richtige Beleuchtung am Arbeitsplatz so wichtig. Idealerweise sollte das Büro also schon allein durch das Tageslicht gut beleuchtet sein. Wenn es durch den Sonneneinfall zu hell werden sollte, kann man sich hier mit Jalousien weiterhelfen. Doch Tageslicht allein reicht nicht immer aus. Die Beleuchtungsstärke in einem Großraumbüro sollte zwischen 750 und 1.000 Lux liegen. Zusätzlich zu der Raumbeleuchtung ist es sinnvoll, an jedem Arbeitsplatz Schreibtischlampen aufzustellen, bei denen die Helligkeit verstellbar ist. So kann sich jeder Mitarbeiter die Beleuchtung individuell nach seinen Vorlieben einstellen.

## **Der Lärm lässt sich reduzieren!**

Lärm beeinträchtigt unsere Leistungsfähigkeit und ist ein Auslöser für Stress. Und im Großraumbüro ist er durch unterschiedliche Lärmquellen wie Geräte wie Drucker und Kopierer sowie durch persönliche Gespräche und Telefonate ein ständiger Begleiter. Dazu kommen noch Geräusche von der Klimaanlage oder bei geöffnetem Fenster der Straßenlärm.

Als maximaler Lärmpegel für Großraumbüros gilt ein Wert von 55 dB (A).

- Besonders bei der Anschaffung von neuen Geräten sollte man darauf achten, dass sie geräuscharm sind.
- Wenn möglich, sollte der Kopierer in einem separaten Raum untergebracht sein. Raumwände lassen sich durch spezielle Anstriche mit einer schallabsorbierenden Oberfläche ausstatten.
- Am Boden ist der Teppich im Gegensatz zu Fliesen oder Parkett eine lärmschonende Wahl.
- Zusätzlich helfen mobile Klappwände dabei, den eigenen Arbeitsplatz ein wenig abzuschirmen.

### **Die Möbel machen den feinen Unterschied!**

Viele Menschen verbringen einen Gutteil ihrer Zeit im Büro. Das stellt eine Herausforderung für die Gesundheit dar. Daher gibt es auch hier ein paar Dinge zu beachten:

- Ein guter Drehstuhl ist sehr wichtig, um langfristige Rückenschmerzen vorzubeugen.
- Mit höhenverstellbaren Schreibtischen bringt man alle Mitarbeiter in die richtige Arbeitsposition.
- Ausreichend Karteischränke und Hängeregistraturschränke sorgen dafür, dass auf dem Arbeitsplatz Ordnung gehalten werden kann.
- Eine schöne Optik der Möbel steigert das Wohlbefinden. Zusätzlich ist es auch ein Blickfang für ihre Kunden.
- Ebenso sollte man auf die Langlebigkeit der Möbel und auf die Möglichkeit zur einfachen Reinigung achten.

Für die optimale Einrichtung müssen sie keinen Designer engagieren. Viele Anbieter wie beispielsweise gaerner bieten komplette Büromöbelserien an (siehe. <https://www.gaerner.ch/bueroemoebel/c/62861-GAE/>)).

### **Vergessen sie nicht auf Meetings und Besprechungen!**

Damit sich Ihre Mitarbeiter untereinander und mit Kunden zusammensetzen können, sollten auch ausreichend Besprechungsmöglichkeiten geschaffen werden.

- Für den flexiblen Einsatz im Großraumbüro bieten sich hier klapp- und rollbare Konferenztische an, die je nach Bedarf überall aufgestellt werden können.
- Stapelstühle können ebenfalls nach Konferenzen und Seminaren platzschonend verstaut werden.
- Achten Sie darauf, unterschiedliche Tischformen verfügbar zu haben. Während Gruppenarbeiten besser an ovalen Tischen erledigt werden können, eignet sich für große Meetings eher lange Tischreihen, die auch flexibel umgestellt werden können.

### **Ein wichtiges Detail: die Wände!**

Farben wirken sich auf unsere Stimmung und unser Wohlbefinden aus, daher sollte man sich auch die Auswahl der Wandfarben gut überlegen.

- Grundsätzlich empfiehlt sich der Einsatz von hellen Farben. Sie sollten allerdings auch zum jeweiligen Corporate Design passen.
- Farben haben unterschiedliche Wirkungen. Blau sorgt beispielsweise für Kreativität, während grün eher beruhigend wirkt.
- Es müssen nicht immer Bilder sein: Wandtattoos sorgen für Abwechslung und lassen sich leicht anbringen und auch wieder entfernen. Mit ihnen lassen sich auch wunderbar Botschaften präsentieren.

Das Raumklima in Großraumbüros lässt sich sehr leicht mit Pflanzen optimieren. Sie erhöhen die Luftfeuchtigkeit in trockenen Büros und sorgen für allgemeines Wohlbefinden.

Es gibt also eine Menge Dinge zu beachten, wenn viele Leute in einem Raum zusammenarbeiten. Doch durch die gelungene Gestaltung eines Großraumbüros lässt sich ein Umfeld schaffen, in dem das Wissen und die Kreativität der Mitarbeiter vernetzt und der Team-Geist gestärkt wird.

# Blog-Artikel „Mingle – Liebe ganz unverbindlich. Nicht allein, aber auch nicht zusammen.“

Beziehungsstatus: es ist kompliziert. Oder anders ausgedrückt: Ich bin ein Mingle. Du verstehst gerade Bahnhof? Dann hast du die wunderbare Welt der Mingles noch nicht kennengelernt.

Früher einmal war alles ganz einfach. Entweder man war zusammen oder man war Single. Doch die Welt hat sich verändert und in den letzten Jahren ist auch in der Partnerschaft ein Trend zur Unverbindlichkeit festzustellen. In Zeiten von Social Media, wo jeder weiß, was der andere gerade macht und ein Einstieg in einen geselligen Abend jederzeit möglich ist das ganz normal.

## **Liebe im Hop on Hop off Modus**

Was bedeutet denn der Begriff eigentlich genau? Es handelt sich dabei um einen Wortmix aus den englischen Wörtern "Mixed" und "Single". Offiziell ist man zwar Single, trotzdem hat man aber zumindest so etwas Ähnliches wie eine Beziehung. Im deutschsprachigen Raum ist in diesem Zusammenhang auch oft von "Freundschaft plus" die Rede.

## **Bist du nun zusammen oder nicht?**

Diese Frage wird Mingles sehr häufig gestellt. Die Antwort darauf ist gar nicht so einfach. Denn einerseits sehnt man sich natürlich nach jemandem, der für einen da ist und möchte auch mit der Person zusammenleben, auf der anderen Seite begibt man sich doch wieder in die Dating-Welt und hält Ausschau nach was "Besseres". Das Dasein in diesem Zwischenstatus ist natürlich auch nicht immer ganz freiwillig gewählt. Oft will ein Part in der Beziehung doch mehr vom anderen, während der andere Part vielleicht noch nicht wieder fit für eine neue Partnerschaft ist.

## **Der Vorteil: Ich kann machen, was ich will.**

Das Mingle-Dasein hat natürlich durchaus seine Vorteile. Es ist eine Phase des Experimentierens und Ausprobierens. Es bietet sehr viel Flexibilität frei von allen Zwängen, die in einer langjährigen Beziehung oft abhanden kommt. Viele Menschen sind auch noch von vergangenen Beziehungen verletzt. Sie wollen sich nicht gleich wieder voll auf einen Partner einlassen und geben dem anderen, vergleichbar mit dem Probemonat in der Arbeit, eine Bewährungsfrist

## **Der Nachteil: wirklich warm ist das Nest nicht.**

Klar, man hat jemand, der für einen da ist und der einem auch im Zweifelsfall zuhört oder zumindest so tut, aber das große Vertrauen kommt in so einer Beziehung nicht auf. Ist der Partner jetzt noch auf der Dating-Plattform, auf der man sich kennengelernt hat oder wurde das Profil schon gelöscht? Trifft er/sie sich noch mit anderen? Wie ist der Kontakt zum/zur Ex? Frage, die einem immer wieder in den Kopf schießen, wenn man wieder einmal zu viel Zeit zum Nachdenken hat.

## **Die Welt hat sich verändert.**

Unsere Welt hat sich in den letzten 30 Jahren massiv verändert und mit ihr auch die Menschen, die sie bewohnen. Wir leben heute ganz anders als damals, wir essen anders, wir kaufen anders ein, wir lernen anders. Daher ist es auch naheliegend, dass wir unsere Beziehungen anders führen. In einer Welt, in der ständig alles verfügbar scheint und auch der Traumpartner nur einen Wisch auf der nächsten Dating-Plattform entfernt ist, will man sich eben nicht so schnell auf eine Partnerschaft festlegen.

## **Warum also nicht eine Zeit lang Mingle sein?**

Es ist schon in Ordnung, sich alles einmal in Ruhe anzusehen. Frühere Generationen blieben zu oft zu lange in unglücklichen Beziehungen und haben dabei ihr Leben verpasst. Diese Gefahr scheint heutzutage zumindest gebannt und wir nutzen Hop On Hop off nicht nur für die Besichtigung einer fremden Stadt, sondern auch für die Erkundung eines anderen Menschen. Damit du das Mingle-Dasein

allerdings richtig genießen kannst, solltest du von Anfang an für Klarheit sorgen. Nur wenn beide Partner damit einverstanden sind, kann das Mingle-Dasein eine Erfolgsgeschichte werden und Unklarheiten und Enttäuschungen vermieden werden.

## Reise-Artikel „Boot chartern auf Mallorca – so mietet man sich die eigene Yacht“

Die meisten Orte in Mallorca - besonders an den Küsten - sind bereits sehr gut erschlossen und es findet sich kaum eine Möglichkeit, ein romantisches oder lauschiges Plätzchen für sich allein zu entdecken. Was liegt also näher, als die "Landflucht" anzutreten und sich sein eigenes Boot zu chartern oder gar seine Eigene Yacht zu mieten.

### **Boot chartern auf Mallorca - so mietet man sich die "eigene Yacht"**

Bei der Idee entstehen natürlich jede Menge Fragen:

Geht das denn so einfach? Braucht man denn dafür keinen Führerschein? Wo kann man denn ein Boot mieten und welche Buchten oder Gegenden eignen sich denn für einen Ausflug? Ist das nicht viel zu teuer für Normalverdiener? Ist das nicht viel zu gefährlich ohne Erfahrung? Sehen wir uns also die einzelnen Fragestellungen der Reihe nach an.

### **Geht das denn so einfach, eine Yacht zu chartern?**

Ja, es ist wirklich ganz einfach und man kann sich ein Boot mieten, auch wenn man noch keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse hat. Die Boote sind mit maximal 15 PS sehr gering motorisiert und meistens nur für zwei bis vier Personen zugelassen.

### **Braucht man denn dafür keinen Führerschein, um eine Yacht zu chartern?**

Nein, man braucht keinen eigenen Bootsführerschein für die Tour, nicht einmal ein "normaler" Führerschein wird benötigt. Das ist möglich, weil man die Boote nach kurzer Einweisung sehr einfach steuern kann. Die einzige Voraussetzung ist ein Mindestalter von 18 Jahren.

### **Wo kann man denn ein Boot mieten?**

Es gibt viele Anbieter über die ganze Insel verteilt, die unterschiedliche Ausgangspunkte für eine Bootstour darstellen. Beispielsweise zur Erkundung des nördlichen Teils der Insel in Port de Pollensa, Can Picafort oder in Alcudia, im Osten in Portocolom oder weiter südlich in Can Pastilla oder Andratx.

### **Welche Gegenden und Buchten eignen sich für eine Bootstour?**

Die Möglichkeiten sind rund um die Insel verteilt sehr vielfältig. Besonders schön ist beispielsweise eine Bootstour an der Westküste Richtung Tramuntana, die einen herrlichen Blick auf die unter Naturschutz stehende Insel Sa Dragonera bietet. Der große Vorteil dabei ist, dass man sich abseits der bekannten Strände bewegen kann.

Gerade die Küste im Osten Mallorcas bietet viele Naturstrände und Buchten, die sich bei ein einer privaten Bootstour ideal erkunden lassen. Cala Varques ist hier beispielsweise einer der unberührtesten Strände der Insel und von einem Pinienwald umgeben. Die Höhlen und Grotten lassen sich bei der Bootstour bequem ansteuern. Doch Vorsicht: die Ankerplätze sind spärlich, daher sollte man sich vor dem Ausflug erkundigen, um keine unliebsamen Überraschungen zu erleben.

Der Süden lässt sich ohne Führerschein besonders gut von Portals Nous aus erkunden. Von dort aus ist es nur ein kurzer Weg nach Portals Vells in einer der schönsten Buchten der ganzen Insel. Dort lässt es sich wunderbar schnorcheln oder eine Höhle erkunden. Die Isla de Toro und die Illa del Sec bieten sich ebenfalls für eine Bootstour ohne Führerschein an.

Eine der schönsten Ausflüge auf der Insel ist eine Tour zur Halbinsel Formentor und seinem berühmten Leuchtturm. Der ideale Ausgangspunkt hierfür ist Port de Pollensa. Vom Wasser aus lassen sich abseits der Touristenströme herrlich die beeindruckenden Klippen bewundern und im Anschluss daran den Strand von Formentor anzusteuern.



### **Was kostet es, eine Yacht zu chartern?**

Obwohl es sehr luxuriös klingt, kann so eine Bootstour durchaus erschwinglich sein. Ein motorisiertes Schlauchboot mit Sonnendach für 6 Personen lässt sich beispielsweise bereits ab 85 Euro für zwei Stunden mieten. Die Benzinkosten sind in diesem Preis bereits enthalten. Wer gerne den ganzen Tag ein Boot mieten möchte, kann für seine Bootstour je nach Ausstattung mit Kosten ab etwa 220 Euro für die Miete des Bootes kalkulieren. Benzinkosten kommen in diesem Fall aber noch extra dazu. Je nach zurückgelegter Strecke sind das noch einmal zwischen 50 und 150 Euros.

### **Ist das nicht viel zu gefährlich?**

Wie bei jedem Ausflug auf eigene Faust gilt: Vorsicht ist die Mutter der Porzellankiste. Es empfiehlt sich auf jeden Fall, sein Boot bei einem renommierten Anbieter zu mieten oder auf die Empfehlung eines erfahrenen Mallorca-Urlaubes zu hören. Alle seriösen Anbieter nehmen eine entsprechende Einschulung vor. Die dauert in der Regel nur wenige Minuten, in denen aktives Zuhören und im Bedarfsfall nachfragen allerdings sehr wichtig sind. Vor der Miete sollte man natürlich auch einen Blick auf den Wetterbericht werfen. Gerade am offenen Meer kann der Wind für ungeübte Fahrer zu einer großen Belastung werden. Doch mit etwas Vorsicht steht einer gelungenen Bootstour nichts im Wege.

Ein entspannender Bootsausflug gehört einfach dazu zu einem gelungenen Mallorca-Urlaub. Wer sich dafür zur Abwechslung einmal nicht auf eines der überfüllten Touristenboote zwängen, sondern den Entdecker- und Abenteuerdrang wecken möchte, sollte unbedingt einmal eine eigene Yacht, die man ohne Führerschein bekommt, für sich und oder die ganze Familie chartern und das Meer rund um Mallorca auf eigene Faust erkunden. Als Dank bleiben unvergessliche Eindrücke, an die man sich im hektischen Alltag noch lange und gerne zurückerinnern wird.

## Reisebericht „Wanderreisen“

Immer mehr Menschen wollen ihren Urlaub abseits des Massentourismus verbringen. Wanderreisen bieten dazu die ideale Gelegenheit und liegen daher auch voll im Trend. Denn beim Wandern finden viele die so wichtige Erholung vom hektischen Alltag. Gleichzeitig bieten Wanderreisen aber auch unvergessliche Eindrücke von der Natur und den Menschen und eine Authentizität, die man in den meisten vom Tourismus erschlossenen Gebieten leider mittlerweile vergeblich sucht. Wanderreisen sind einerseits die ideale Möglichkeit für Singles, da man während der Wanderungen leicht ins Gespräch kommt, andererseits aber für Paare, die in entspannter Atmosphäre endlich einmal Zeit haben, sich über Themen auszutauschen, die im Alltag meistens zu kurz kommen.

Was genau versteht man denn nun eigentlich unter Wanderreisen? Das Thema ist sehr vielfältig und daher ist es auch schwierig, eine allzu enge Eingrenzung auf eine genaue Definition vorzunehmen. Grundsätzlich handelt es sich bei Wanderreisen um Urlaube, bei denen die Bewegung zu Fuß im Vordergrund steht. Ob durch Stadt oder Land beziehungsweise Berg oder Tal und in welcher Gegend der Welt hängt dabei ganz von den Vorlieben der Wanderer ab. Jedenfalls zeichnen sich Wanderreisen meistens dadurch aus, dass die Wanderungen geführt sind von Menschen, die mit der jeweiligen Gegend gut vertraut sind und daher genau wissen, wo es etwas zu erleben gibt und worauf man besonders achten sollte.

Wanderreisen bieten dem Urlauber viele Vorteile gegenüber Pauschalreisen. Man hat die Möglichkeit, noch selbst etwas zu entdecken. Auf Wanderreisen ist zwar grundsätzlich alles gut organisiert, dennoch lassen sie immer noch genug Platz für Überraschungen und Entdeckungen und so ist auch keine Reise wie die andere, selbst wenn man das gleiche Gebiet bereits zum zweiten oder dritten Mal besucht.

Natürlich ist es auch möglich, Wanderreisen auf eigene Faust zu unternehmen, doch gerade wenn man auf dem Gebiet noch nicht so „bewandert“ ist, ist der Reiseführer eine verlässliche Stütze während der gesamten Reise, die die Organisation übernimmt und stets ein wachsames Auge hat, damit man sich voll und ganz auf die schönen Seiten der Wanderungen wie die einzigartige Landschaft, die Menschen und die Sehenswürdigkeiten konzentrieren kann.

Das „typische“ Ziel für Wanderreisen gibt es nicht, weil die Möglichkeiten hier wirklich nahezu unendlich sind. Besonders beliebt bei vielen Urlaubern sind Gebiete mit schöner, möglichst unberührter Natur und wenig ausgebauter Infrastruktur. Man sehnt sich einfach nach Gegenden, in denen nicht alles wie gewohnt durchorganisiert ist und die Improvisation ist ein wichtiger Teil jeder gelungenen Wanderreise. In Europa, aber natürlich auch in vielen anderen Teilen der Welt, gibt es eine große Auswahl an malerischen Wanderwegen, die es zu entdecken gibt. Der Jakobsweg macht aufgrund der zahlreichen Erzählungen in Büchern und Filmen große Lust auf eine Entdeckungsreise zu Fuß, doch er ist bei Weitem nicht die einzige Möglichkeit, seinen Kopf während des Gehens freizubekommen.

Der Vorteil bei Wanderreisen ist, dass man keinen Unterricht nehmen muss, um das Wandern zu erlernen. Dennoch sollte man ein paar Dinge beachten, damit die Urlaubsfreuden ungetrübt bleiben. Je nach Wandergebiet, das entdeckt werden soll und der Jahreszeit, in der man es besucht, gilt es natürlich auch, die Kleidung anzupassen. Eine Regenjacke gehört auf jeden Fall zur Standardausrüstung. Gerade wenn es auch in die Berge geht, ist festes Schuhwerk unumgänglich. Unterschätzt wird von vielen Neulingen oft die Wichtigkeit der richtigen Socken: im gut sortierten Sporthandel werden entsprechende Spezialsocken angeboten. Wenn es in wärmere Gefilde geht, darf auch eine Sonnencreme mit einem hohen Schutzfaktor nicht fehlen. Vor allem in den Bergen ist man der Sonne viel näher als sonst und die Gefahr eines Sonnenbrands im Gesicht ist sehr groß, da man die

Kraft der Sonne aufgrund der angenehmen Temperaturen und des Windes nicht spürt. Für den täglichen Proviant ist ein bequemer Rucksack sehr vorteilhaft, der der Tour angepasst sein sollte. Doch keine Sorge: die meisten Reiseveranstalter informieren ihre Reisenden im Vorfeld ausführlich über die geplante Reise und stellen eine Check-Liste zur Verfügung, mit der man alles Wesentliche im Blick hat. Sollte man doch einmal etwas vergessen haben, helfen der Reiseleiter und die Mitreisenden dann auch noch gerne aus. Das ist ein weiterer Vorteil der Wandergemeinschaft.

Wanderreisen sind die ideale Möglichkeit, um mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen, seine Seele baumeln zu lassen und Abstand zum oft hektischen Alltag zu gewinnen. Auf der einen oder anderen Wanderung sind auch schon Freundschaften fürs Leben entstanden und viele haben ihre Wanderbuddies gefunden, mit denen sie in weiterer Folge viele weitere Wanderreisen unternommen haben. Auch wenn man grundsätzlich aus verschiedenen Gegenden kommt, sieht man sich so in regelmäßigen Abständen immer wieder. Gehen und dabei fremde Welten und unbekannte Lebensweisen zu entdecken ist eine Art des Urlaubes, die man unbedingt einmal ausprobieren sollte. Viele Erholungssuchende unternehmen danach nur noch Wanderreisen in ihrem Urlaub, aber auch all jene, die es nur einmal versucht haben, können immer wieder zurückdenken an ein paar erholsame und erlebnisreiche Tage mit interessanten Menschen, an die sie oft im hektischen Alltag zurückdenken werden.

## Artikel für Webseite „Mit Suchmaschinenoptimierung zur optimalen Platzierung ihrer Website“

Sicher kennen Sie das: Wenn Sie gezielt nach Informationen im Internet suchen, geben Sie meistens einen passenden Begriff oder auch mehrere Begriffe in eine Suchmaschine ein. Aus der Vielzahl an Ergebnissen wählen Sie dann meistens einen der ersten drei bis fünf aus, der Ihnen gerade am Passendsten erscheint. In den seltensten Fällen sehen Sie sich die zweite oder dritte Seite mit weiteren Suchergebnissen an. Die meisten der Seiten, die sie anklicken, haben eine Suchmaschinenoptimierung hinter sich, damit sie so gut in der Suchmaschine platziert waren.

### **Genauso wie Sie suchen auch Ihre Kunden!**

Ihre Kunden suchen ebenfalls auf die gleiche Art und Weise nach Informationen. Daher ist es sinnvoll, auch ihre Website einer Suchmaschinenoptimierung zu unterziehen, damit Sie nicht in der Vielfalt der Seiten untergehen und eventuell erst auf der bedeutungslosen zweiten oder dritten Seite gereiht werden. Eine professionell durchgeführte Optimierung kann den Unternehmenserfolg entscheidend beeinflussen.

### **Doch wie nimmt man eigentlich eine Suchmaschinenoptimierung vor?**

Nun, man kann es zwar auf eigene Faust versuchen, doch am besten funktioniert es mit einem Partner wie uns, der Ahnung von der Materie hat und Ihnen daher auch schnell weiterhelfen kann. Viele unserer Kunden haben es zunächst nach dem "Trial and Error"-Prinzip versucht und dabei wertvolle Zeit verschwendet, in der sie sich ihrem Kerngeschäft hätten widmen können. Unser Kerngeschäft ist die Optimierung Ihrer Seite, denn wir kennen die renommierten Suchmaschinen und auch die technischen Hintergründe sehr genau. Aus diesem Grund wissen wir auch ganz genau, worauf es bei der erfolgreichen Suche nach Informationen ankommt und können gezielt die entsprechenden Anpassungen und Einstellungen vornehmen.

### **Wie gehen wir genau vor?**

Damit wir uns ein Bild machen können, sehen wir uns zunächst einmal sehr genau die Ausgangslage an. Dabei analysieren wir gründlich Ihre eventuell bereits vorhandenen Maßnahmen und nehmen einen Check über das Verhalten der Besucher Ihrer Webseite vor. Viele unserer Kunden sind überrascht, welche Bereiche Ihrer Seite hohe Zugriffsraten erzielen und welches Potenzial in diesen Unterseiten steckt. Ebenso nehmen wir einen Technik-Check vor. Nichts ist Ärgerlicher, als Webseiten, deren Aufbau ewig dauert oder fehlerhaft ist.

Danach gehen wir ein wenig in die Tiefe und sehen uns einmal die Struktur Ihrer Seite an und erkunden auch hier das Optimierungspotenzial. Wir sehen uns Ihre derzeitigen Inhalte an und optimieren die Keywords in den Texten. Denn genau hinter diesen Keywords verbergen sich die verschiedenen Suchintentionen, die die Suchmaschinen auswerten, um maßgeschneiderte Ergebnisse anzeigen zu können.

Dabei unterscheidet man zwischen eher allgemeinen Begriffen mit einem hohen Suchvolumen (sogenannte Head-Keywords oder auch Short-Tail Keywords) und Suchbegriffen, die sich aus mehreren Wörtern zusammensetzen (sogenannte Long-Tail-Keywords). Ein Short-Tail Keyword für eine Seite, die Hundefutter verkauft, könnte also beispielsweise "Hund" oder "Hundefutter" sein. Ein Long-Tail-Keyword hingegen könnte beispielsweise "bio hundefutter online kaufen" sein. Die Long-Tails haben natürlich ein wesentlich geringeres Suchvolumen, dafür ranken sie aber auch entsprechend hoch, wenn nach den Begriffen gesucht wird. Die Kunst ist also, die richtigen Begriffe zu finden. Genau dafür haben wir die geeigneten Werkzeuge zur Hand.

Wenn wir die Analyse abgeschlossen und alle wichtigen Rankingfaktoren herausgefunden haben, besprechen wir gemeinsam die genauen Ziele der Optimierung und gehen dabei natürlich auf Ihre Anforderungen und branchenspezifischen Wünsche ein. Dabei sind wir jederzeit offen für Ihre Fragen und erklären Ihnen gerne Sinn und Zweck jeder einzelnen Maßnahme, die wir im Rahmen der Optimierung für Sie durchführen.

Ob Profi, Semi-Profi oder Anfänger - durch unsere Erfahrung können wir Ihnen für Ihr Unternehmen eine individuelle Lösung bieten, die auf Ihren Kenntnissen aufbaut und letztendlich zu einer erfolgreichen Optimierung führt. Wir helfen Ihnen gerne bei der Optimierung Ihrer Website und freuen uns, wenn Sie durch unsere Maßnahmen Ihren Umsatz durch die Auffindbarkeit in Suchmaschinen massiv steigern können.

## Suchmaschinenoptimierter Artikel „Beratung und Coaching: der Turbo für die Teamentwicklung“

Jede Organisation und in weiterer Folge auch jedes Team ist eine eigene Einheit mit den unterschiedlichsten Stärken und Schwächen. Es gibt Teams, die hervorragende Leistungen erbringen, doch es ist wie im Sport: die Sieger von heute sind die Verlierer von morgen, wenn sie keinen Wert auf die Teamentwicklung legen. Der Blick von außen durch externe Beratung und Coaching kann dabei von großer Hilfe sein, denn durch den hektischen Alltag verfällt man leicht in Betriebsblindheit und übersieht dabei oft naheliegende Verbesserungsmöglichkeiten.

### **Alles eine Frage der Perspektive**

Sie kennen das vielleicht aus ihrem privaten Alltag. Eines ihrer Kinder ist gerade krank geworden, jemand hat an ihrem Auto einen Parkschaden verursacht und ist einfach davongefahren und zu allem Überduss streikt jetzt auch noch die Waschmaschine. Weil sie den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehen können, verzweifeln sie und sehen keine Lösung für diese Probleme. Bis ihre Nachbarin kommt und ihnen erklärt, dass es zwei Straßen weiter einen günstigen Sofort-Reparaturservice für Haushaltsgeräte gibt und sie jemand kennt, der die Betreuung der Kinder tageweise übernehmen könnte.

### **Das Geheimnis von Beratung und Coaching**

Genauso funktioniert es auch, wenn sie sich für ihre beruflichen Herausforderungen und Probleme in der Organisation oder im Team Hilfe von außen holen. Der Berater kann eine neutrale Perspektive einnehmen und sieht daher Lösungen, die ihnen im hektischen Alltag leicht entgehen würden und der Teamentwicklung im Wege stehen. Viele Manager scheuen sich vor den Kosten, die dadurch entstehen. Doch wenn man bedenkt, wie viele Kosten entstehen würden, wenn man nichts verändert, amortisiert sich der finanzielle Aufwand meistens bereits nach sehr kurzer Zeit.

### **Der größte Mehrwert für die Organisation sind die Menschen**

Daher sollten sie auch genau darauf Wert legen, die Menschen, die bei ihnen arbeiten, weiterzuentwickeln. Die neue Vertriebs-Software kann ihr Mitbewerber auch kaufen. Ein Team, das sich durch gezielte Teamentwicklung über einen längeren Zeitraum hinweg zu einer High-Performance-Vertriebsmannschaft entwickelt hat, ist hingegen nicht so schnell zu kopieren. Durch Beratung und Coaching können sie genau diese Entwicklung deutlich beschleunigen, denn ein guter Berater oder Coach erkennt sehr schnell jene Stellschrauben, mit der sich die Performance der Organisation rasch steigern lässt.

## Werbeartikel „Die Standardtätigkeitsfelder einer Unternehmensberatung“

Als Unternehmer fühlt man sich oft allein gelassen, wenn es darum geht, sein Business weiterzuentwickeln. Genau in solchen Situationen kann Ihnen eine Unternehmensberatung helfen. Doch was macht eine Unternehmensberatung eigentlich genau und wie kann sie mir bei meinen Problemen helfen?

Sie sind unzufrieden mit Ihren Margen und fragen sich, wie Ihr Mitbewerb es schafft, so günstige Preise zu bieten? Die Lösung hierfür liegt meistens in der Optimierung des Einkaufspreises. Eine Unternehmensberatung kann Ihnen dabei helfen, die Einkaufsprozesse zu optimieren und letzten Endes durch eine bessere Beschaffungsplanung bessere Konditionen am Markt zu erhalten. Eine gängige Lösung hierfür ist beispielsweise die Gründung einer Einkaufsgemeinschaft. Denn nicht immer müssen alle ihre Mitbewerber ihre größten Feinde sein, manchmal können sie auch zu Ihren besten Freunden werden. Sie werden überrascht sein, wie hoch Ihr Einsparpotential ist, wenn Sie erst die richtige Strategie gewählt haben und Ihre Prozesse entsprechend optimieren.

Es ist wieder einmal Zeit für Investitionen, doch Sie wissen nicht genau, welche Möglichkeiten der Finanzierung es aktuell gibt? Auch hier steht Ihnen eine professionelle Unternehmensberatung mit einer Finanzierungsberatung zur Seite und hilft Ihnen bereits bei der Finanzierungsvorbereitung und in weiterer Folge auch bei der Finanzierungsvermittlung.

Denn nicht immer ist der klassische Bankkredit die beste Option. Eine Möglichkeit könnte zum Beispiel auch eine Finanzierung über Venture Capital sein. Eine Unternehmensberatung minimiert hier das Risiko durch eine Vorselektion der möglichen Partner und sorgt bei der Venture Capital Vermittlung für einen reibungslosen Ablauf.

Denn natürlich enthält jede Art der Kapitalbeschaffung unterschiedliche Risiken. Doch mit einer professionellen Unternehmensberatung hält es sich im kalkulierbaren Rahmen.

Als Unternehmer sind sie hauptsächlich mit Ihrem Kerngeschäft beschäftigt. Durch den Tunnelblick, der dabei entsteht, kann es Ihnen aber passieren, dass sie lukrative Förderungen, die Sie in Anspruch hätten nehmen können, einfach übersehen. Ihr Unternehmensberater kennt die Förderlandschaft und überprüft bereits im Vorfeld, ob und in welchem Ausmaß Sie eventuell Fördermittel beantragen können. Finanzierungsberatung geht also weit darüber hinaus, die Bank mit den aktuell günstigsten Konditionen zu finden.

Was viele Unternehmer im hektischen Alltag oft vergessen: Erfolg ist kein Zufall, sondern planbar. Mit den richtigen Strategien und Werkzeugen haben Sie zwar noch keine absolute Garantie für den Erfolg, doch die Wahrscheinlichkeit, dass Sie Ihre Ziele einfach, schnell und sicher erreichen, steigt dabei um ein Vielfaches. Systemische Planung ist dabei das Zauberwort: ein Unternehmensberater hilft Ihnen dabei, die aktuellen Umsätze und Kosten des Unternehmens zu betrachten und geplante Investitionen zu evaluieren. In weiterer Folge erstellt er mit Ihnen einen Liquiditätsplan und einen Bilanzplan und führt mit Ihnen gemeinsam eine fundierte Bilanzanalyse und Kapitalflussrechnung (Cashflow) durch.

Mit der Bosch Unternehmensgruppe stehen wir Ihnen als verlässlicher Partner für alle ihre unternehmerischen Herausforderungen zur Verfügung. Das familiengeführte Unternehmen blickt auf eine lange Tradition zurück und wurde 1984 von Ulrich Bosch gegründet. Bosch steht seit mehr als 35 Jahren für exzellenten Kundenservice und gibt sich erst dann zufrieden, wenn Sie zufrieden sind. Lassen Sie es auf einen Versuch ankommen. Wir von Bosch freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

## Ratgebertext zum Thema: „Das Gefühl verrückt zu werden“

Kennst du das? Manchmal fühlst du dich, als ob du neben dir stehen würdest. Wenn du sprichst, fühlt es sich bei manchen Gesprächen so an, als würde jemand anderer sprechen. Dein Leben ist ein Film und du bist eigentlich nur ein Schauspieler. Alle anderen können hören, was du denkst, aber sie tun so, als wäre alles ganz normal. Wer hatte das nicht schon mal: Das Gefühl, verrückt zu werden.

### Das ist eine mögliche Ursache!

Woher kommt dieses Gefühl, verrückt zu werden? Die Ursachen sind sehr vielfältig. Die neueste Ausgabe des "Diagnostischen und Statistischen Manuals Psychischer Störungen", in Fachkreisen kurz "DSM" genannt, listet insgesamt 297 unterschiedliche Krankheitsbilder auf. Dabei kommen ständig neue Krankheiten dazu. In den Fünfziger-Jahren des letzten Jahrhunderts umfasste das Buch erst knapp über 100 entsprechende Krankheiten.

Bei dem Gefühl, verrückt zu werden, kann es sich zum Beispiel um genetische Veranlagung handeln. Du kannst also nicht nur die schönen blauen Augen von deiner Mutter erben, sondern auch den familiären Hang zu psychischen Erkrankungen.

In unserem Körper finden ständig komplexe biochemische Prozesse statt. Diese dienen zum Beispiel der Nährstoffzersetzung, der Energiegewinnung oder dem Aufbau körpereigener Substanzen, den sogenannten Hormonen. Bei all diesen Prozessen kann schnell einmal etwas schief gehen und das löst in weiterer Folge entsprechende Fehlfunktionen im Gehirn aus. Diese geben uns dann schnell einmal das Gefühl, verrückt zu werden. Oft helfen wir durch schlechte Ernährung, Nikotin, Alkohol und anderen Drogen wie Marihuana oder Ecstasy auch noch selbst nach.

Wie bei vielen anderen Dingen beruhen auch beim Gefühl, verrückt zu werden, die Ursachen oft auf Erlebnissen aus der eigenen Kindheit. Dabei handelt es sich erwiesenermaßen um den entscheidenden Abschnitt für unsere Entwicklung und die Folgen von problematischen Beziehungen mit Eltern, Geschwistern oder anderen Menschen oder in schlimmeren Fällen sogar Missbrauch treten oft erst Jahre oder gar Jahrzehnte später auf. Dabei muss es sich nicht immer um vordergründig große Ursachen handeln. Oft sind es kleine Details, die wir schon lange vergessen haben. Unser Unterbewusstsein beschäftigt sich jedoch noch immer damit und das kann sich dann auch schon einmal so auswirken, dass man das Gefühl, verrückt zu werden, bekommt.

Doch es ist nicht immer nur die Kindheit. Im Erwachsenenalter durchleben viele von uns die unterschiedlichsten Krisen: Scheidung, Arbeitslosigkeit, wirtschaftliche Unsicherheit, Krankheit, Verlust von geliebten Menschen. All diese Krisen können zu schweren Traumatisierungen führen und lösen in weiterer Folge bei uns ein Gefühl, verrückt zu werden aus.

### Bekommt man das wieder los?

Grundsätzlich muss man immer unterscheiden, ob es sich bei dem Gefühl in weiterer Folge tatsächlich um ein Krankheitsbild oder einfach um normale Stimmungsschwankungen handelt, denen jeder von uns unterliegt. Die Grenze ist dabei jedoch nicht immer eindeutig.

Bei den meisten Menschen geht das Gefühl, verrückt zu werden, schnell wieder weg. In vielen Fällen auch ganz von selbst. Wenn sich die Situationen, in denen es zu dem Gefühl kommt, wieder abschwächen oder ganz aus der Welt sind, ist auch das Gefühl schnell wieder weg.

Beispielsweise hat sich die gefühlte Unsicherheit über den Arbeitsplatz, die einen vielleicht über Monate begleitet hat, durch eine Firmenübernahme über Nacht in Luft aufgelöst. Der Stress, der damit verbunden war, wirkt zwar in abgeschwächter Form noch einige Zeit nach, doch es wird immer seltener zu den Gefühlen der Verrücktheit kommen, bis sie sich nach ein paar Wochen ganz auflösen werden.



Ebenso ist es auch bei Ereignissen, die nicht so positiv enden. Eine Scheidung ist in den meisten Fällen eine sehr unangenehme und stressige Phase im Leben. Doch irgendwann geht sie vorbei und man kann sich endlich wieder auf die Zukunft konzentrieren und die emotionale Belastung schwindet nach und nach. Das ist auch in anderen Fällen so: beispielsweise bei Krankheiten von nahen Verwandten oder guten Freunden oder Gerichtsverhandlungen, die sich oft über Jahre dahinziehen. Wenn es dann erst einmal vorbei ist - unabhängig davon, ob das Ende nun positiv oder negativ war - fällt der Stress weg und damit auch dieses Gefühl, verrückt zu werden.

Die Heilungschancen liegen insgesamt bei etwa 80 Prozent. Das bedeutet, vier von fünf Menschen führen danach wieder ein ganz normales Leben.

### Depersonalisation als Grund.

Ein häufiger Grund für das Gefühl, verrückt zu werden, ist die sogenannte Depersonalisation. Personen, die davon betroffen sind, haben oft das Gefühl, als würden sie ihr Leben von außen betrachten, wie wenn sie sich beispielsweise einen Film ansehen würden. Alles wirkt ein wenig fremd auf sie. Nicht nur der eigene Körper und die eigenen Gefühle, sondern auch andere Menschen und Objekte.

Betrifft es die eigene Person, spricht man daher auch von der Depersonalisation. Hier werden häufig einzelne Körperteile als zu schwer oder zu leicht bzw. als zu groß oder zu klein empfunden. Viele Betroffene fühlen sich dabei auch wie ferngesteuert oder berichten, dass sie das Gefühl hatten, nur Augen, aber keinen Körper zu besitzen.

Geht es um andere Menschen und die Umwelt, ist von der sogenannten Derealisation die Rede. Hier wird in erster Linie die Umwelt als unrealistisch empfunden. Betroffene haben das Gefühl, dass Gegenstände zu nah oder zu weit weg oder nur zweidimensional sind. Es fühlt sich an, als wäre alles in Watte verpackt und das Leben findet hinter einer dicken Glasscheibe statt. Man sieht dabei nur zu, ähnlich wie wenn man Fische im Aquarium beobachten würde.

Obwohl die betroffenen Personen dieses Gefühl haben, ist ihnen aber stets bewusst, dass das so nicht stimmt und sie von ihrer Wahrnehmung einfach getäuscht werden. Das ist ein großer Unterschied zur Psychose, bei der tatsächlich ein Realitätsverlust stattfindet. Eine Depersonalisation verbunden mit dem Gefühl, verrückt zu werden, kann dabei von unterschiedlicher Dauer sein. Manchmal dauert die Störung nur ein paar Sekunden. Es kann aber auch vorkommen, dass dieses Gefühl für mehrere Jahre erhalten bleibt. Stress und Schlafmangel können das Gefühl, verrückt zu werden, dabei noch zusätzlich verstärken.

### Gibt es Hilfe?

Was kann man beim Gefühl, verrückt zu werden, unternehmen? Als erste Anlaufstelle bietet sich der Hausarzt des Vertrauens an. Wenn der Verdacht auf Depersonalisation entsteht, kann der Arzt im Rahmen einer körperlichen Untersuchung den Ursachen ein wenig auf den Grund gehen. Epileptiker und Migräne-Patienten sind beispielsweise besonders gefährdete Gruppen und das Gefühl, verrückt zu werden, ist oft eine Folgeerscheinung dieser Krankheiten. Depersonalisation kann auch die Folge von Nebenwirkungen von bestimmten Medikamenten sein. Auch dem kann der Hausarzt auf den Grund gehen. Für die weitere Behandlung überweist er seine Patienten dann an einen Psychiater bzw. einen Psycho-Therapeuten.

Dieser führt zunächst ein ausführliches Gespräch mit dem Betroffenen. Unter Zuhilfenahme von standardisierten, klinischen Fragebögen lässt sich sehr einfach feststellen, ob es sich beim Gefühl, verrückt zu werden, tatsächlich um eine Depersonalisation handelt.

Bei der Depersonalisation und Derealisation gibt es leider noch keine weitreichenden Forschungsergebnisse und es fehlt an Studien zur Wirksamkeit von Medikamenten und Therapieformen.

In den meisten Fällen wird daher auf eine Psychotherapie zurückgegriffen. Zu Beginn geht es darum, den Patienten ernst zu nehmen und ihm zu erklären, dass das Gefühl, verrückt zu werden, kein Zeichen von Verrücktheit, sondern einfach ein Symptom einer Erkrankung ist.

In weiterer Folge geht es darum, Strategien zu entwickeln, wenn im Alltag wieder einmal ein Gefühl, verrückt zu werden, auftritt. Dazu gehört vor allem der Umgang mit Stress, denn dieser ist einer der häufigsten Auslöser der Depersonalisation. Als wichtiges Hilfsmittel hat sich die Führung eines Tagebuches etabliert, in dem festgehalten wird, wenn es zu einer Situation kommt, die die Depersonalisation ausgelöst hat.

In vielen Fällen wurde das Gefühl, verrückt zu werden, durch Traumata ausgelöst. Die Auseinandersetzung damit kann aber erst beginnen, wenn es zu einer Stabilisierung der Situation gekommen ist. Das heißt, der Betroffene sollte in der Lage sein, seine Emotionen wahrzunehmen und auch einigermaßen steuern können. Erst dann kann mit einer Gesprächs-Therapie begonnen werden.

## Fun Facts

...fast jeder Mensch durchlebt Symptome der Depersonalisation oder Derealisation im Laufe seines Lebens. Zumindest in schwacher Form und in sehr begrenzten Zeiteinheiten. Bei den meisten von uns ist es jedoch so, dass das Gefühl bereits nach wenigen Sekunden wieder verschwunden ist und die Depersonalisation daher oft gar nicht bewusst wahrgenommen wird und man so auch nicht das Gefühl, verrückt zu werden, bekommt.

...laut einer Studie der TU Dresden aus dem Jahr 2011 sind ungefähr 38 Prozent der Europäer verrückt. Oder anders ausgedrückt: sie leiden an einer klinisch bedeutsamen Störung. Keine Angst: in den USA sollen es sogar 46 Prozent sein. Dabei sind ungefähr ein bis drei Prozent von einer "echten" Depersonalisationsstörung betroffen. Zum Gefühl, verrückt zu werden, kommt es dabei bei Männern und Frauen gleichermaßen. Eine abgeschwächte Form davon erleben Menschen auch, wenn sie ein paar alkoholische Getränke zu sich genommen haben oder wenn sie in der Arbeit für einen längeren Zeitraum unter Stress stehen.

...eine Studie der Klinik der Universitätsmedizin in Mainz an Schülern in Rheinland-Pfalz kam zu dem Ergebnis, dass es bei ungefähr zwölf Prozent der Schüler zu Symptomen der Depersonalisation kommt. Diese treten vor allem bei Situationen wie mündlichen Prüfungen vor der ganzen Klasse oder bei der Abhaltung von Referaten auf.

...die Depersonalisation bewirkt bei den Betroffenen eine verminderte Schmerzwahrnehmung. In Situationen, in denen wir psychisch sehr belastet oder schmerzhaften Situationen ausgesetzt sind, ist sie also auch ein Schutzmechanismus des eigenen Körpers, um stark unangenehme Empfindungen abzuschwächen. So eine kleine Depersonalisierung während einer Wurzelbehandlung beim Zahnarzt kann also durchaus erfreulich sein.

...beim Gefühl, verrückt zu werden durch Depersonalisation oder Derealisation, kann es hilfreich sein, in eine Chili-Schote zu beißen oder laut zu klatschen. Dies führt zu intensiven körperlichen Reaktionen, die dabei helfen, schnell in die Realität zurückzukehren. Falls dann jedoch die Chili-Schote zu scharf war, sollte man sich unbedingt Milch oder Joghurt zur Milderung bereithalten.

## IT-Text: „Was ist ein VPN und wie funktioniert es?“

Von immer mehr Menschen hört man, dass sie ihre Arbeit im Home-Office erledigen. Dafür nützen sie eine sogenannte VPN-Verbindung. VPN steht dabei für "Virtual Private Network" bzw. in deutscher Sprache "virtuelles privates Netzwerk". Sehr viele Menschen haben schon von VPN gehört, doch was genau damit gemeint ist und wie es funktioniert, ist im Detail nur wenigen bekannt.

### Was ist ein VPN?

Bei einem VPN handelt es sich um ein privates Netzwerk, das auf einer öffentlich zugänglichen Infrastruktur betrieben wird. Einfacher ausgedrückt: es handelt sich dabei um ein paar Computer, die über ein öffentliches Netz - in den meisten Fällen dem Internet - verbunden sind. Somit kannst du beispielsweise von unterwegs auf dein privates oder lokales Netzwerk zugreifen.

Als virtuell wird es deshalb bezeichnet, weil es sich nicht um eine eigene physische Verbindung handelt, sondern du dafür ein bereits bestehendes Netzwerk nutzen kannst.

### Die Nutzung eines VPN bringt zahlreiche Vorteile mit sich:

- Netzwerke und Clients auf der ganzen Welt können durch ein Virtual Private Network miteinander verbunden werden.
- Mit einem VPN erhältst du durch die entsprechende Verschlüsselung eine sichere Verbindung über ein unsicheres Netz. Es bietet dir also erhöhte Sicherheit.
- Gegenüber anderen Methoden wie beispielsweise Remote-Verbindungen bietet es eine Kostenersparnis von bis zu 80 Prozent.

### Wofür wird ein VPN verwendet?

In erster Linie wird ein virtuelles privates Netzwerk verwendet, weil man Zugriff auf ein Netzwerk braucht, mit dem man nicht direkt verbunden ist. Primär werden VPN zu unternehmerischen Zwecken eingesetzt, um Mitarbeitern die sichere Arbeit an unterschiedlichen Standorten bzw. aus dem Home-Office zu erledigen.

### Doch auch im privaten Bereich kannst Du ein VPN für unterschiedliche Zwecke einsetzen:

- Erhöhte Privatsphäre und Sicherheit: mit einem VPN kannst du anonym surfen, deinen Standort verbergen und deine Daten, die gesendet und empfangen werden, verschlüsseln. So kannst du beispielsweise auch die zielgruppengerichtete Werbung umgehen.
- Umgehung von lokalen Sperren: gewisse Anwendungen funktionieren nur in bestimmten Gebieten. Mit einer VPN Verbindung kannst du auf der ganzen Welt auf das Angebot von Netflix, Amazon Prime Video oder Sky in Deutschland oder einem anderen beliebigen Land deiner Wahl zugreifen. Du kannst also vorgeben, an einem bestimmten Standort zu sein.
- In manchen Ländern sind Suchmaschinen wie Google oder soziale Netzwerke wie Facebook oder Instagram gesperrt oder werden überwacht. Mit einer VPN Verbindung kannst du auch nationale Blockaden oder Filter eines Landes aufheben.
- Vielleicht hast du einen Torrent-Client installiert, um dir Filme und andere Inhalte aus dem Netz zu laden. Auch wenn es sich dabei um legale Downloads handelt, bleibt immer ein mulmiges Gefühl, ob man da vielleicht doch irgendetwas an den Nutzungsbedingungen nicht genau gelesen oder beachtet hat. Eine Verbindung über ein virtuelles privates Netzwerk ist hier die beste Möglichkeit, um auf der sicheren Seite zu bleiben.

## Was sind die Anforderungen an ein VPN?

Beim Einsatz eines Virtual Private Networks solltest du vor allem auf die folgenden Aspekte achten:

- Sicherheit ist meistens der zentrale Faktor, auf den es ankommt. Daher sollte man sich im Vorfeld überlegen, wofür das VPN genutzt wird und welche Sicherheitsmerkmale es überhaupt bieten soll. Soll es beispielsweise nur Schutz vor Ausforschung durch die IP-Adresse bieten oder soll es auch vor einer Rückverfolgung durch vernetzte Organisationen und Behörden schützen?
- Bei aller Sicherheit sollte nicht auf die Performance vergessen werden. Komplexe Verschlüsselungsmethoden sind zwar sicher, gehen aber auf Kosten der Geschwindigkeit, weil sie einen sehr hohen Rechenaufwand benötigen.
- Bei der Wahl der Technologie solltest du auf offene Standards achten, damit du bei eventuell erforderlichen Erweiterungen nicht immer an einen Hersteller gebunden bist. Das Netzwerk sollte auch skalierbar sein, also im Bedarfsfall auch höhere Benutzerzahlen und Bandbreiten zulassen.
- Das VPN sollte in die bestehende Netzwerk-Struktur integriert werden können.

## Wie funktioniert ein VPN?

Beim Einsatz eines virtuellen privaten Netzwerkes wird ein sogenannter "Tunnel" erzeugt, also eine geschützte Verbindung, durch den deine Daten an einen Remote-Server gesendet werden, der vom Anbieter des VPN betrieben wird. Der Remote-Server sendet deine Daten in weiterer Folge an die Quelle, mit der man sich verbinden möchte. Das kann beispielsweise eine Website sein, aber auch eine Third-Party-Anwendung auf dem Firmenserver. Auf dem gleichen Weg, wie du die Daten gesendet hast, werden die benötigten Daten auch wieder von dir empfangen: eben durch den Tunnel.

## Was benötigt man, um ein VPN aufzubauen?

Was zum Aufbau eines Virtual Private Networks benötigt wird, ist in erster Linie davon abhängig, welcher VPN-Typ zum Einsatz kommen soll und welches Protokoll für die Verschlüsselung verwendet wird.

## Welche VPN-Typen gibt es?

Grundsätzlich unterscheidet man bei Virtual Private Networks zwischen drei unterschiedlichen Typen:

- Site to Site (von VPN Gateway zu VPN Gateway): Dieser Typ wird meistens für die Vernetzung von mehreren Standorten für Unternehmen verwendet. Mehrere lokale Netzwerke von verschiedenen Außenstellen werden dabei zu einem Netzwerk zusammengeschaltet. Statt dafür eine Standleitung zu nutzen, die in der Regel hohe Kosten verursacht, wird dabei die jeweilige Verbindung zum Internet genutzt. Eine zusätzliche Variante davon ist das Extranet-VPN. Hier werden unterschiedliche Unternehmen miteinander verbunden, um bestimmte Dienste anderer Unternehmen in das eigene Netzwerk zu integrieren oder selbst Dienste für Geschäftspartner oder Lieferanten anzubieten.
- Site to End (Vom VPN Gateway zum Host): Diesen Typ kannst du beispielsweise verwenden, wenn Mitarbeiter aus dem Vertrieb oder aus dem Home Office auf das Firmennetz zugreifen müssen. Dazu muss ein VPN Client auf dem Computer des jeweiligen Mitarbeiters installiert sein, um einen VPN Tunnel zum Netzwerk herzustellen. Dieser Typ wird umgangssprachlich auch oft als "Remote Access" bezeichnet. Das Ziel jedes Site to End VPN sollte sein, mit möglichst wenig finanziellem und technischem Aufwand einen möglichst sicheren Zugriff auf das Firmennetzwerk zu ermöglichen.
- End to End (Von Host zu Host): Hier werden zwei Server über unterschiedliche Standorte miteinander verbunden. Auf beiden Seiten muss die entsprechende VPN Software installiert sein. Ein typisches Anwendungsgebiet dafür ist beispielsweise Remote Desktop, also die Ausführung von

Anwendungsprogrammen auf einem Server, die dann auf einem anderen Computer bedient und dargestellt werden.

## Welche Protokolle gibt es bei VPN?

Beim Einsatz von virtuellen privaten Netzwerken kommen unterschiedliche Protokolle zum Einsatz, die für die Verschlüsselung zuständig sind.

Die gängigsten davon sind:

- IKEv2: Dabei handelt es sich um das neueste Protokoll. Es hat den Vorteil, dass es stabil und einfach einzurichten ist und vor allem auf mobilen Geräten sehr gut genutzt werden kann. Leider wird es aber noch immer nicht von allen Plattformen unterstützt.

- OpenVPN ist Open Source und extrem vielseitig. Es wird von den meisten VPN Experten vor allem deshalb empfohlen, weil es den höchsten Sicherheitsstandard bietet. Es benötigt jedoch sehr viele Ressourcen, weshalb es im direkten Vergleich nicht so schnell wie die anderen Protokolle arbeitet. Die Geschwindigkeit ist jedoch auch immer abhängig davon, welche Hardware du einsetzt, also solltest du beim Einsatz von OpenVPN besonderes Augenmerk darauf legen.

- L2TP/IPsec: Das sogenannte Layer 2 Tunnel Protokoll ist sehr einfach einzurichten und bietet dir gleichzeitig ein hohes Maß an Sicherheit. Allerdings ist es schon etwas älter und wird daher auch nicht mehr von allen neuen Geräten einwandfrei unterstützt. Zudem ist es auch eines der langsameren Protokolle. Problematisch ist, dass Edward Snowden darauf hingewiesen hat, dass das Protokoll mittlerweile geknackt wurde. Das hat einen enormen Vertrauensverlust verursacht.

- PPTP: Das Point-to-Point Tunneling Protokoll hat einen ziemlich schlechten Ruf, weil es unter Laborbedingungen schon einmal ausgehebelt wurde. Grundsätzlich bietet es aber eine sehr schnelle Verbindung, ist vor allem auch einfach einzurichten und wird von den meisten Geräten unterstützt. Doch es ist mittlerweile sehr veraltet und kann mit modernen Standards nicht mehr mithalten. Vor allem für den Einsatz in Unternehmen sollte es daher gemieden werden.

Je nach Einsatzgebiet haben alle Protokolle unterschiedliche Eigenschaften und Besonderheiten. Die Technologie hat dabei in den letzten Jahren einen großen Sprung nach vorne gemacht. Als normaler Nutzer brauchst du dich nicht mehr durch technische Begriffe durcharbeiten und kannst dich meistens sehr einfach durch die Installation durchklicken. Ein wenig Hintergrundwissen über die Unterschiede solltest du dir dennoch aufbauen. Zusammengefasst kann man aber sagen: Für den professionellen Einsatz bieten sich vor allem OpenVPN und als Alternative dazu IKEv2 an. L2TP/IPsec läuft auch gut, wenn es richtig implementiert ist, sollte aber nicht wirklich deine erste Wahl sein. PPTP solltest du lieber ganz meiden, da es dir, gemessen an den heutigen Sicherheitsanforderungen, nur sehr wenig Schutz vor ungewünschten Zugriffen bietet.

Zusammengefasst: ein Virtual Private Network ist immer dann eine gute Sache, wenn es darum geht, eine sichere Verbindung herzustellen. Die Wahl des richtigen Anbieters und der richtigen Technologie ist jedoch immer stark abhängig vom Einsatzgebiet. In Unternehmen sollte auf alle Fälle verstärkt auf die Sicherheit geachtet werden, da Unternehmensdaten vertraulich sind und nicht in unbefugte Hände geraten sollen. Für den Heimgebrauch geht es dagegen vor allem darum, anonym zu bleiben, keine Spuren im Netz zu hinterlassen und unterschiedliche Standorte simulieren zu können. Vor allem hier sollte also die Einrichtung ohne großen finanziellen und technischen Aufwand möglich sein.

## Reise-Artikel: „Kreuzfahrten Buchen 2020: Top Hinweise und Reiseziele“

Kreuzfahrten gehören seit Jahren zu den beliebtesten Urlaubsaktivitäten und ein Ende dieses Trends ist derzeit nicht abzusehen. Ganz im Gegenteil: Die Branche verzeichnet noch immer sehr hohe Wachstumsraten und auch 2020 werden wieder insgesamt 19 Kreuzfahrtschiffe fertiggestellt. Im Verband der weltweiten Kreuzfahrtindustrie (CLIA) sind damit 297 Schiffe auf den Weltmeeren unterwegs. Dabei stehen wieder sehr interessante Routen zur Auswahl bei den einzelnen Kreuzfahrtunternehmen.

### Umweltschutz wird immer wichtiger.

Der Trend bei Kreuzfahrten geht dabei immer mehr in Richtung Nachhaltigkeit. Sowohl die Passagiere als auch die einzelnen Unternehmen achten verstärkt auf die Umweltfreundlichkeit ihrer Reisen. Alleine im letzten Jahr wurden fast 20 Milliarden Euro investiert, um umweltfreundlichere Kraftstoffe und alternative Antriebsarten zu entwickeln. Über 80 Prozent der Reisenden würden gerne auf den Einsatz von Plastik verzichten oder zumindest öfter als einmal verwenden. Eine erfreuliche Entwicklung.

### Die Singles kommen!

Kreuzfahrten wurden bisher primär von Paaren genutzt. Doch auch hier zeichnet sich eine Trendumkehr ab. Auch Singles buchen verstärkt Urlaube auf dem Wasser. Die Branche reagiert darauf und bietet günstigere Single-Kabinen an. Auch das Programm an Bord wird bei vielen Unternehmen entsprechend angepasst. Der Partner bzw. die Partnerin fürs Leben könnte also durchaus bei der nächsten Kreuzfahrt gefunden werden.

### Die Gäste werden immer jünger!

Die Zeiten, in denen die Schiffe fast ausschließlich von Urlaubern im Rentenalter genutzt wurden, sind ebenfalls lange vorbei. Das Durchschnittsalter der Urlauber an Bord sinkt kontinuierlich. Über 70 Prozent der sogenannten Millennials (Geburtsjahrgänge in den 1980er und 1990er-Jahren) stehen einer Kreuzfahrt-Reise mittlerweile sehr positiv gegenüber.

### Die Zusammenarbeit mit den Zielorten wächst!

Immer öfter waren in den letzten Jahren die angelaufenen Ziele mit den vielen Gästen überfordert. Besonders in Venedig zeigte sich dieses Bild des Overtourism besonders stark. In Zukunft soll das verhindert werden, indem mit den Tourismusverbänden und Anbietern der lokalen Gemeinden in den angesteuerten Orten gemeinsame Strategien und Lösungen für die sinnvolle Verteilung der Besucherströme erarbeitet werden und jeder sein gerechtes Stück vom Kuchen abbekommt.

### Diese Kreuzfahrten stehen 2020 hoch im Kurs:

Die beste Empfehlung für Kreuzfahrt-Neulinge ist nach wie vor das Mittelmeer. Hier kann man bequem zu unterschiedlichsten Orten der europäischen Geschichte reisen und sich mit den Bedingungen auf einem Kreuzfahrt-Schiff auch im Rahmen einer kurzen Reise vertraut machen. Eine gute Alternative dazu mit vielen kulturellen Highlights sind auch Kreuzfahrten in die Türkei, beispielsweise mit Abreise in Venedig.

Für viele Menschen, die schon öfter mit dem Schiff unterwegs waren, ist die Karibik ein Traumziel. Es erwarten einen unberührte Strände und das typische glasklare, blaue Wasser. Wer hingegen etwas mehr Abenteuer haben möchte, sollte lieber Alaska ansteuern. Hier kann man wirklich noch die naturbelassene Landschaft genießen und an Bord nach Walen Ausschau halten.

Oder Sie machen es wie viele unserer europäischen Vorfahren und unternehmen eine Transatlantik-Kreuzfahrt mit dem Zielhafen New York und wandern so auf den Spuren der Auswanderer.

Panama und die Durchfahrt durch den Panama-Kanal sind ebenso immer noch ein einzigartiges Erlebnis. In dem Land zwischen zwei Kontinenten taucht man ein in eine Welt voller exotischer Genüsse. Die Kreuzfahrten führen hier zu unbewohnten Inseln, unberührten Stränden, Korallenriffen und Gebieten im Regenwald, die noch von Ureinwohnern bewohnt werden.

Weniger exotisch, aber immer noch hoch im Kurs liegt Norwegen und seine einzigartigen Fjorde. Das Nordkap zieht nach wie vor alle Besucher in seinen Bann. Vor allem lässt es sich bequem aus von Hamburg oder Kiel ansteuern.

Wenn Sie dagegen Luxus genießen und moderne Märchen erleben möchten, sollten Sie lieber den Persischen Golf mit Städten wie Dubai und Abu Dhabi ins Auge fassen. Die Hafenstadt Khor Fakkan am Golf von Oman ist hier ein echter Geheimtipp und zieht mit seinen traumhaften Korallenriffen vor allem Taucher und Schnorchler magisch an.

### Warum nicht gleich eine Weltreise?

Wer viel Zeit und Geld hat und etwas Einzigartiges in seinem Leben erleben möchte, kann auch gleich eine Weltreise mit einem Kreuzfahrtschiff unternehmen. Auch hier haben die Unternehmen, je nach Zeit und bevorzugter Ziele, eine reiche Angebotsauswahl verfügbar. Zumindest zwei Monate sollten Sie sich dafür aber mindestens Zeit nehmen. Im August könnten Sie beispielsweise von Hamburg aus starten, dann einmal um die Welt reisen, Destinationen wie Kuba, die Antarktis und Südamerika besuchen und schließlich im Mai 2021 wieder in Hamburg anlegen. Man wird ja noch träumen dürfen...

## Blog-Artikel über Finanzen: „Immobilien-Crowdfunding: eine interessante Anlagemöglichkeit!“

Crowdfunding ist seit Jahren in aller Munde und aus der Finanzierungswelt von Start-Ups nicht mehr wegzudenken. Denn mit der Schwarmfinanzierung lassen sich interessante Produkte und Geschäftsideen finanzieren, deren Business-Pläne sonst in den virtuellen Papierkörben von Kreditgebern gelandet wären. Seit kurzer Zeit sind auch einige Anbieter am Markt, die ihre Immobilien-Projekte mit dieser Finanzierungs-Methode verwirklichen. Das bietet auch für private Sparer eine interessante und lukrative Anlagemöglichkeit.

### Was ist Immobilien-Crowdfunding?

Beim Immobilien-Crowdfunding bzw. Immobilien-Crowdinvesting wird ein Teil eines Bauprojektes durch viele kleine Geldgeber investiert. Dabei kann es sich um die Sanierung eines Altbaus, dem Neubau eines Wohnhauses, aber auch den Bau einer Klinik oder eines Bürogebäudes handeln. Viele Bauträger entscheiden sich für diese Form der Finanzierung, weil ihnen für die Gesamtfinanzierung ihrer Projekte zu wenig Eigenkapital zur Verfügung steht. Das durch Crowdfunding eingenommene Geld wird von den Banken als Eigenkapital gewertet und macht so die Finanzierung des geplanten Projekts für den Bauträger möglich.

Seit kurzer Zeit ist auch die Investition in sogenannte Bestandsimmobilien möglich. Dabei investiert man sein Geld in vollvermietete Zinshäuser und erhält in regelmäßigen Abständen einen Teil der Mieterträge ausgeschüttet.

### Wie funktioniert Immobilien-Crowdinvesting?

Der erste Schritt zum Immobilien-Crowdinvesting ist die Suche nach einer geeigneten Plattform, auf der entsprechende Objekte angeboten werden, in die man investieren kann. Die Branche ist zwar noch jung, dennoch haben sich bereits einige Anbieter wie Rendity, Exporo, Zinsland, Mezzany und Renditefokus am Markt etabliert.

Auf den Plattformen selbst sind die unterschiedlichen Projekte dargestellt, die zur Finanzierungsbeteiligung angeboten werden. Die drei entscheidenden Faktoren, die man bei der Wahl der Immobilie beachten sollte, sind der angebotene Zinssatz, die Laufzeit des Projektes sowie die Mindestbeteiligung.

Die Zinssätze bewegen sich je nach Immobilie dabei in der Regel zwischen vier und acht Prozent. Dabei gilt wie bei den meisten Investments: je höher das Risiko, desto höher ist auch der Zinssatz. Vollvermietete Bestandsimmobilien haben meist einen geringeren Zinssatz, das Risiko eines Ausfalls ist hier aber eben auch deutlich geringer. Auf einigen Plattformen wird bei den einzelnen Projekten auch ein Rating vorgenommen, um das Risiko für die privaten Investoren transparenter darzustellen.

Die Laufzeiten variieren zwischen 12 und 48 Monaten. Einige Anbieter schütten die Rendite bereits regelmäßig während der Projektphase aus, während andere den investierten Betrag und die angefallenen Zinsen erst nach dem Ende des Projekts auszahlen.

Die Mindestbeteiligung bei der Investition startet bei vielen Projekten schon bei 250 Euro. Manche Anbieter fordern bei einigen Projekten aber auch eine höhere Einzahlung von bis zu 1.000 Euro.

### Welche Vor- und Nachteile hat Immobilien-Crowdfunding?

Der deutsche Immobilien-Markt ist seit Jahren im Aufschwung und die Preise für Wohnraum boomen. Das ist als privater Mieter zwar unerfreulich, doch die Kehrseite der Medaille ist, dass man diese Preisentwicklung durch kluge Investments auch für sich nutzen kann. Doch der Immobilien-Markt ist heiß umkämpft und als Laie hat man es schwer, Fuß zu fassen und an aussichtsreiche Projekte heranzukommen.



Durch Immobilien-Crowdfunding ist es deutlich einfacher, in Immobilien zu investieren, als wenn man selbst eine Wohnung kauft und diese dann vermietet bzw. saniert und wieder verkauft. Wer mit den Tücken des Marktes nicht vertraut ist, findet hier eine einfache Möglichkeit, sich an lukrativen Projekten zu beteiligen. Natürlich geht das zu Lasten der Erträge. Wer den Markt gut kennt, kann mit eigenen Immobilien sicher mehr Geld machen, doch auch schnell viel mehr Geld verlieren.

Gegenüber anderen Investment-Möglichkeiten bietet Immobilien-Crowdfunding sehr kurze Laufzeiten bei gleichzeitig sehr hohen Renditen. Zinsen in der Höhe, wie sie auf den genannten Plattformen angeboten werden, sind bei anderen Investitionen derzeit kaum am Markt zu bekommen. Wer sein Geld nicht ewig binden möchte, findet hier eine gute Möglichkeit, in Projekte mit sehr kurzer Laufzeit schon ab zwölf Monaten zu investieren.

Doch man sollte sich natürlich von den hohen Zinsen nicht blenden lassen. Wenn das Projekt schief geht, muss der Bauträger möglicherweise Insolvenz anmelden und das Geld geht ganz oder zumindest teilweise verloren. Das geht oft schneller, als man denkt. Es kann beispielsweise zu Verzögerungen im Genehmigungsverfahren oder bei der Fertigstellung der einzelnen Wohneinheiten kommen. Wird das Bau-Budget überschritten, werden weitere Finanzierungsquellen erforderlich, um weiter bauen zu können. Findet sich niemand, der weiter in das halbfertige Projekt investieren will, wird auch nicht weiter gebaut.

Bei der Abwicklung der Rückzahlung haben Sie nicht gerade die besten Karten, denn bei dem Investment handelt es sich um ein sogenanntes nachrangiges Darlehen. Das bedeutet, dass es im Falle einer Insolvenz erst zu einer Rückzahlung Ihres investierten Geldes kommt, nachdem alle anderen nicht nachrangigen Gläubiger wie Banken und Lieferanten ihr Geld in voller Höhe erhalten haben.

Sinnvoll ist es daher, nicht alles auf eine Karte zu setzen und sein Geld nur in ein Projekt zu investieren, sondern das Kapital auf unterschiedliche Projekte aufzuteilen. Auch wenn es die Abwicklung ein wenig komplizierter und unübersichtlicher macht, empfiehlt es sich ebenso, auch bei unterschiedlichen Plattformen zu investieren. Denn natürlich unterscheidet sich auch die Qualität der Plattformen bei der Einschätzung der Wirtschaftlichkeit von den angebotenen Projekten.

Wie bei allen anderen Investments sollte man sich auch beim Crowdfunding in Immobilien auf seinen Hausverstand verlassen. Das heißt: investieren Sie nur in Projekte, die Sie auch wirklich verstehen und lassen Sie sich dabei nicht von schönen Bildern und blumigen Beschreibungen blenden. Es gibt immer das Risiko eines Totalverlustes. Mit Weitsicht und dem entsprechenden Augenmaß ist Immobilien-Crowdfunding jedoch eine interessante und lukrative Anlagemöglichkeit.

## Produkt-Promotion: „Einweg E-Zigaretten“

In letzter Zeit sieht man sie immer öfter, wenn man darauf achtet: die Einweg E-Zigarette. Für alle von euch, die gerne mit dem Rauchen herkömmlicher Zigaretten aufhören möchten, sich aber noch nicht ganz von der alten Gewohnheit verabschieden können oder wollen, stellt die Einweg E-Zigarette eine sehr gute Alternative dar.

### Wozu brauche ich eine Einweg E-Zigarette?

Herkömmliche E-Zigaretten sind zu Beginn immer mit Investitionen für die Benutzer verbunden. Man benötigt ein entsprechendes Starter-Set und passende Liquids dazu. Das schreckt viele davon ab, es einmal auszuprobieren. Natürlich könntet ihr auch Freunde oder Arbeitskollegen fragen, ob sie euch einmal ihre E-Zigarette ausprobieren lassen. Doch das ist in der Regel immer ein wenig unangenehm, weil man unter Zeitdruck steht oder beim testen beobachtet wird. Die ideale Lösung dafür ist die Einweg E-Zigarette. Mit ihr kann man den Einstieg gemütlich testen, ohne sich gleich in hohe Kosten zu stürzen. Wenn ihr dann ein paar Mal eine Einweg E-Zigarette geraucht habt, könnt ihr noch immer überlegen, ob euch das gefällt oder ihr vielleicht dann doch in ein Mehrweg-System investiert.

Doch auch für passionierte Dampfer ist die Einweg E-Zigarette in manchen Situationen eine gute Alternative. Zum Beispiel bei Reisen, auf denen man nicht immer sein komplettes Dampf Equipment mitnehmen möchte. Oder bei Parties und Events, wo die E-Zigarette im Gedränge eventuell beschädigt werden könnte.

### Wie ist eine Einweg -Zigarette aufgebaut?

Das Einweg-Modell ist wesentlich simpler konstruiert und für die Erstanschaffung auch wesentlich günstiger als eine "normale" E-Zigarette. Von der Form her sieht sie fast wie eine herkömmliche Zigarette aus. Manche sind sogar mit einem LED-Licht an der Spitze ausgestattet, das diesen Effekt noch verstärkt. Wenn ihr daran zieht, sieht es so aus, als würde sie wirklich glühen. Der Akku der Einweg E-Zigarette ist wesentlich schwächer und nur für eine bestimmte Anzahl an Zügen konstruiert. Wenn sie leer ist, könnt ihr sie einfach wegwerfen.

### Dampft es sich damit anders als bei normalen E-Zigaretten?

Die Einweg E-Zigarette ist fix eingestellt und die Stärke des Nikotins, die Menge des Dampfes und die Geschmacksrichtung können nicht mehr verändert werden. Die Einweg-Modelle sind allerdings in verschiedenen Nikotinstärken und allen möglichen Geschmacksrichtungen wie beispielsweise Menthol, Früchtegeschmack oder in den meisten Fällen mit Tabak-Aroma erhältlich. Wichtig ist hier einfach, dass ihr bereits beim Kauf verstärkt auf eure Dampf-Vorlieben achtet.

### Kann man die Einweg E-Zigarette einfach in den Restmüll werfen?

Können schon, aber der Umwelt macht ihr natürlich keinen Gefallen damit. Erstens gehen damit Rohstoffe verloren, die man wiederverwerten kann und zweitens belasten die Schadstoffe möglicherweise die Umwelt. Auch die Einweg E-Zigarette gehört also im Normalfall genauso fachgerecht entsorgt wie die Mehrweg-Modelle, da sie ebenfalls elektronische Teile und einen Akku enthält. Sie kann beispielsweise über eine entsprechende Rücknahmestelle in eurer Gemeinde zurückgegeben werden. Übrigens: Die Handy-App eSchrott (für Android und Apple erhältlich) zeigt euch die nächste Sammelstelle an, die sich in eurer Nähe befindet.

Wenn ihr jetzt Lust auf einen Selbstversuch bekommen habt, könnt ihr eure Einweg E-Zigarette gleich hier bestellen: (Produktlink)

# Artikel für Webseite: „Schwarzbier - ein Getränk mit einer langen Geschichte“

Auch wenn der Name vielleicht ein wenig danach klingen mag, doch Schwarzbier wird nicht etwa illegal hergestellt. Vielmehr handelt es sich dabei um eine uralte Biersorte, die ihren Namen aus seiner sehr dunklen Färbung ableitet. Wir wollten es ein wenig genauer wissen und haben uns die geheimnisvolle Welt des Schwarzbieres ein wenig genauer angesehen.

## Die Geschichte des Schwarzbieres

Die Wurzeln dieser Biersorte führen uns nach Ostdeutschland, genauer gesagt nach Sachsen und Thüringen. Zum ersten Mal urkundlich erwähnt wurde es bereits im Mittelalter. In Braunschweig wurde schon im Jahr 1390 die sogenannte "Braunschweiger Mumme" gebraut. Ungefähr 150 Jahre später, genau im Jahr 1543, findet sich auch in Thüringen eine entsprechende Urkunde, nämlich jene der "Köstritzer Erbschenke". Zu DDR-Zeiten wurde es ebenfalls gebraut, jedoch zu größten Teilen nach Ungarn exportiert. Insgesamt ist Schwarzbier immer noch ein Nischenprodukt: Der Marktanteil von Schwarzbier in Prozent beträgt 1,6 vom gesamten Biermarkt in Deutschland.

## Was ist Schwarzbier und wie wird es hergestellt?

Bei der Schwarzbier Herstellung kommen dunkle Spezialmalze zum Einsatz, die für die spezielle Färbung des Bieres sorgen. Entscheidender Faktor für die Färbung ist dabei das sogenannte "Darren". Je nach Temperatur und Dauer ändert sich auch die Farbgebung. Häufige Schwarzbier Inhaltsstoffe sind typischerweise Röstmalze, die dem Bier seinen ganz besonderen vollmundigen Charakter verleihen. Viele Schwarzbier Sorten haben eine leicht schokoladige Note, einige schmecken auch ein wenig nach Kaffee oder Lakritze.

## Wie stark ist Schwarzbier und wie wird es getrunken?

Das Schwarzbier hat einen Alkoholgehalt von etwa 4,8 bis 5,0 Prozent. Der Stammwürzegehalt beträgt dabei mindestens 11 Prozentgehalt. Getrunken wird das Schwarzbier bei einer Temperatur von rund 8 Grad Celsius in einem typischen Schwarzbier Glas, dem sogenannten Schwarzbierpokal. Dabei handelt es sich um ein eher bauchiges Glas mit einem dicken Stiel.

## Kalorien und Haltbarkeit

Schwarzbier weist einen in etwa gleich hohen Kaloriengehalt wie andere Biere auf. Je nach Sorte hat der Inhalt einer Flasche mit 500 Milliliter rund 200 Kalorien. Die Schwarzbier Haltbarkeit ist wesentlich höher als bei hopfenbetonten Bieren, daher eignet es sich auch sehr gut zum Einlagern.

## Welche Schwarzbiere gibt es?

Das mit Abstand bekannteste und nach den Verkaufszahlen auch beliebteste Schwarzbier in Deutschland ist Köstritzer Bier. Nach der Wende konnte die Brauerei die Produktion von 12.000 Hektoliter im Jahr 1989 auf bis heute rund 400.000 Hektoliter steigern. Doch der Markt ist sehr vielfältig und auch viele Familienbrauereien und Craft-Beer-Hersteller stellen Schwarzbier her.

Weitere Sorten, die sie unbedingt einmal probieren sollten, sind beispielsweise das Störtebeker Schwarzbier mit einem leichten Geschmack nach Lakritze und der "Schwarze Abt" vom Neuzeller Klosterbräu, das ein wenig nach Honig und Karamell schmeckt. Wer eine Sorte mit einer Kaffeernote sucht, sollte einmal das Eibauer Schwarzbier probieren. Eher schokoladig schmeckt dagegen das Bamberger Klosterbräu Schwärzla.

Wenn man sein Schwarzbier auf Englisch bestellen möchte, gibt es leider keine eindeutige Übersetzung dafür. Rye Beer und Dark Brew sind dem Geschmack von den in Deutschland bekannten Sorten noch am Ähnlichsten.

## Kann man mit dem Bier auch Cocktails mixen?

Auf unserer Webseite findet man stets alle Informationen zu allen möglichen Spirituosen, Bieren, Weinen und somit natürlich auch Rezepte für Ihre Cocktails.

Beim Schwarzbier haben wir uns für den "Dark as Dungeon" entschieden, der vom Berliner Bartender Jakob Etzold entwickelt wurde. Dabei wird das Schwarzbier mit einem Rye-Whiskey gemixt. Dieser Whiskey wird aus einer roggenhaltigen Maische gebrannt und schmeckt im Vergleich zu Bourbon etwas bitterer und trockener. Er wird vor allem in Nordamerika hergestellt. Eine bekannte Sorte ist beispielsweise der "Old Overholt". Zur Abrundung fügt man noch einen Schuss Zuckersirup und eine Prise Angostura Bitter hinzu, die dem Cocktail eine leicht bittere Note verleiht.

Hier die genaue Zusammensetzung:

- 1,5 cl Rye-Whiskey
- 0,5 cl Zuckersirup
- 10 bis 20 Tropfen Angostura Bitter
- Glas mit eiskaltem Schwarzbier aufgießen

## Gibt es auch ein Schwarzbier Rezept für ein leckeres Essen?

Mit dem dunklen Bier lassen sich viele Speisen verfeinern. Wie wäre es beispielsweise mit einem herzhaften Schwarzbier Gulasch? Das Bier verleiht dem Gericht dabei eine wunderbar dunkle Farbe. Als Beilage bieten sich hier böhmische Knödeln oder als Alternative auch Kartoffeln an.

Ebenso lassen sich Saucen zum Verfeinern Ihres Bratens oder Ihrer Bratwürste wunderbar damit herstellen.

Auch wenn man es im ersten Moment nicht vermuten würde, eignet sich das Bier auch hervorragend bei der Zubereitung von Desserts und gibt Ihrem Kuchen eine ganz eigene besondere Note.

Sie sehen: es gibt ein eigenes großes Schwarzbier Universum da draußen und es lohnt sich, dieses zu erkunden. Machen Sie sich also auf die Suche und testen Sie die unterschiedlichen Sorten mit ihren unterschiedlichen Geschmacksrichtungen, probieren Sie einmal den leckeren "Dark as Dungeon" Cocktail aus oder überraschen Sie Ihre Familie mit einem herzhaften Schwarzbier Gulasch. Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei Ihrer Expedition.

## Blog-Artikel über Gesundheit: „Bewusstes Essen“

Die Straßen in unseren Städten sind voll mit Menschen, die im Gehen einen Snack zu sich nehmen und dabei gar nicht näher über die Art ihrer Nahrungsaufnahme nachdenken. Dabei ist bewusstes Essen ein enorm wichtiger Faktor für unsere Gesundheit. Wie Sie dazu kommen und was Sie beim sogenannten "Mindful Eating" beachten müssen, haben wir hier für Sie zusammengefasst.

### Beobachten Sie sich selbst!

Der erste Schritt zu bewusstem Essen führt über die Selbstbeobachtung. Wir glauben zwar genau zu wissen, was wir so im Laufe des Tages zu uns nehmen, doch unser Gefühl kann uns dabei arg täuschen. Empfehlenswert ist es daher, wenn Sie über den Zeitraum von mindestens einer Woche ein Tagebuch darüber führen, welche Nahrungsmittel Sie zu welchen genauen Tageszeiten zu sich nehmen.

### Analysieren Sie Ihr Tagebuch!

Das Ergebnis wird Sie wahrscheinlich überraschen, wenn nicht sogar erschrecken. Stellen Sie sich bei der Analyse des Tagebuches die folgenden Fragen:

- Wie oft haben Sie künstlich bearbeitete Ernährung gegessen, also beispielsweise Fast Food oder eine schnelle Mahlzeit aus dem Supermarkt, die Sie sich im Mikrowellenherd aufgewärmt haben?
- Wie vitaminreich war die Ernährung? Wie viel frisches Obst und Gemüse war bei den einzelnen Mahlzeiten dabei?
- Wie oft haben Sie zu zuckerhaltigen oder alkoholischen Getränken gegriffen? Wie viel koffeinhaltige Getränke haben Sie getrunken und welche Menge an Flüssigkeit haben Sie insgesamt an einem Tag zu sich genommen?
- Wo und wie haben Sie Ihre Mahlzeiten eingenommen? Wie oft haben Sie während der Arbeit einen Snack verdrückt? Wie regelmäßig essen Sie?

### Womit soll ich anfangen?

Sie sehen, diese Fragen liefern schon sehr viele Hinweise darauf, wie Sie sich in Zukunft bewusster ernähren können. Doch die Schwierigkeit dabei ist oft die Art und Weise, wie mit dem bewussten Essen begonnen werden kann. Mit den folgenden Tipps sollte Ihnen der Start gut gelingen. Beachten Sie dabei: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Jeder kleine Schritt in die richtige Richtung stellt eine deutliche Verbesserung für Ihre Gesundheit dar.

### Starten Sie mit einem bewussten Bissen!

Nehmen Sie sich zum Start das Ziel vor, Ihre Mahlzeiten einfach einmal mit einem bewussten Bissen zu starten und steigern Sie sich dann langsam auf mehrere Bissen hintereinander oder zwischendurch. Ihr Körper und Ihr Geist werden sich mit der Zeit immer mehr an dieses Gefühl gewöhnen und nach einigen Mahlzeiten wird sich diese Form der Nahrungsaufnahme bereits normal für Sie anfühlen.

### Konzentrieren Sie sich auf Ihr Essen!

In unserer schnelllebigen Zeit haben wir uns angewöhnt, die Nahrungsaufnahme fast immer als Nebentätigkeit auszuführen. Untertags wird oft während des Essens weitergearbeitet. Am Abend bzw. in der Freizeit läuft meistens zur Ablenkung der Fernseher oder das Handy bzw. der Computer wird nach Neuigkeiten in den sozialen Medien durchforstet. Den Geschmack und die Menge Ihrer Mahlzeit nehmen Sie dabei gar nicht richtig wahr. Das hat zur Folge, dass Sie sich auch nicht richtig satt fühlen, wenn Sie Ihren Teller leer gegessen haben und einen Heißhunger auf Knabbereien oder Süßigkeiten haben.

### Schaffen Sie sich eine gute Atmosphäre!

Essen braucht Zeit und Raum. Planen Sie daher ausreichend Zeit für Ihre Mittagspause ein und suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie das Essen auch bewusst genießen können. Klar lassen sich gerade während der Arbeit nicht immer optimale Bedingungen schaffen, eine kleine Verbesserung ist aber fast immer möglich. Wenn Sie beispielsweise bisher immer in den nächsten Supermarkt gehetzt sind, um sich schnell etwas zu kaufen, das Sie hinterher in der Betriebsküche schnell aufwärmen können, dann ändern Sie doch diese Gewohnheit: Kaufen Sie Ihr Essen schon bewusst und ohne Hektik am Vorabend ein und bereiten Sie es in aller Ruhe zu. Ihr gesundes Abendessen ist am nächsten Tag auch immer noch ein gesundes Mittagessen. Sie brauchen also nicht jedes Mal frisch zu kochen, sondern können hier auch Synergien nützen.

### Lassen Sie sich zu nichts zwingen!

Wir Menschen unterliegen vielen Ritualen. Das Essen spielt dabei in unserer Kultur eine große Rolle. Doch auch, wenn sich viele Menschen davon persönlich angegriffen fühlen, können Sie die alten Glaubenssätze gerne aufbrechen. Es ist nicht erforderlich, sich zu besonderen Anlässen wie Geburtstag oder Weihnachten mit Essen vollzustopfen, um den Rest der Familie oder seine Freunde glücklich zu machen. Es geht um Ihre Gesundheit und die ist langfristig wesentlich wichtiger, denn schon bald wird sich Ihr Umfeld an Ihre neuen Essgewohnheiten gewöhnt haben. Vielleicht werden sie dadurch selbst darüber nachdenken, zukünftig bewusster zu essen.

### Sie haben nur diesen einen Körper!

Machen Sie sich bewusst, dass Sie sich in der freien Marktwirtschaft vieles kaufen können, ein neuer Körper steht dabei aber nicht in den Regalen. Genauso wie Sie auch in Ihr Auto kein minderwertiges Öl leeren, weil es dadurch zu hohen Reparaturkosten kommen kann, sollten Sie daher auch selbst auf sich und Ihren Körper achten und sich gesund und vor allem bewusst ernähren.

## Blog-Artikel über Selbstmanagement: „Die Vergangenheit loslassen“

Schlaue Sätze stammen nicht immer von den Personen, von denen wir es erwarten würden. Wem würden Sie beispielsweise folgendes Zitat zuordnen? „Wir müssen loslassen, was wir einmal waren, um das zu werden, was wir einmal sein werden!“. Ausgesprochen wurde es nicht etwa von einer bekannten Persönlichkeit wie Barack Obama oder Mutter Theresa, sondern von Sarah Jessica Parker in ihrer Rolle als Carrie Bradshaw in der Fernseh-Serie „Sex an the City“.

Aus meiner Sicht trifft sie damit den Nagel auf den Kopf. Denn erst, wenn Sie damit aufhören, dass Sie sich mit den Fehlern und Ereignissen aus Ihrer Vergangenheit beschäftigen, haben Sie den Kopf dafür frei, sich entsprechende Gedanken um Ihre Zukunft zu machen.

Vielleicht denken Sie noch immer an Ihren Vorgesetzten, der so ungerecht zu Ihnen war und dem Sie es deshalb unbedingt heimzahlen möchten. Verabschieden Sie sich davon und verzeihen Sie ihm. Machen Sie das nicht ihm, sondern Ihnen zu Liebe. Denn die Gedanken an die Vergangenheit kosten Sie nur Energie, die Sie stattdessen dafür einsetzen sollten, in die Zukunft zu schauen. Ihrem ehemaligen Vorgesetzten ist es nämlich herzlich egal, ob Sie noch immer böse auf ihn sind. Er lebt sein Leben einfach weiter.

Wenn es Ihnen schwerfällt, sich gedanklich von Ereignissen aus der Vergangenheit zu verabschieden, dann ritualisieren Sie diesen Vorgang einfach. Schreiben Sie auf ein Blatt Papier, was Sie an der jeweiligen Situation oder Person belastet hat, von der Sie sich verabschieden möchten. Dann nehmen Sie das Blatt und verbrennen Sie es in einer feierlichen Zeremonie. Sagen Sie dabei laut zu sich: „Das wird mich nie wieder beschäftigen!“. Achten Sie dabei jedoch unbedingt darauf, das Ritual unter brandsicheren Bedingungen durchzuführen.