

veranstalten sind, versteht sich eigentlich von selbst.

Abstand wahren – im wörtlichen und im übertragenen Sinne: Die sogenannte soziale Distanz beträgt eine Armlänge, weniger wird vom Gegenüber als Eindringen in seinen Intimbereich empfunden. Eine gewisse Distanz sollte man auch bei persönlichen Gesprächen wahren – Fragen nach der Beziehung oder nach Krankheiten sind im Job tabu. Auch dann, wenn man mit dem Kollegen nach Feierabend über solche Dinge spricht.

Fast jedes Jahr kommt es in Büros auf aller Welt zu Streitereien wegen des Jahresurlaubes. Dabei wären diese Querelen durchaus vermeidbar. Generell gilt: Kollegen mit schulpflichtigen Kindern haben bei der Urlaubsplanung Vorrang. Schlicht deshalb, weil sie sich nach den Ferienzeiten richten müssen. Alles andere ist – wie so oft im Leben – eine Sache von Planung und Kommunikation. Wer allerdings den Jahresurlaub drei Wochen vor dem Wunschtermin einreicht, darf sich nicht wirklich wundern, mit dieser Hauruck-Methode auf Unverständnis zu stoßen. Apropos Unverständnis: Umfragen zufolge ärgern sich die meisten Arbeitnehmer vor allem über eins: notorisch unpünktliche Kollegen. Eigentlich auch nicht verwunderlich, immerhin können diese den Ablauf im Team entscheidend stören.

Direkt danach rangieren dann Quasseleien auf der Hitliste der No-Gos im Job. Dabei geht es aber weniger



Die Business-Welt von heute: Spannend und voller Herausforderungen, die es zu bewältigen gilt

um die normale Bürokommunikation, sondern um die brodelnde Gerüchteküche. Die verbessert nicht gerade das Betriebsklima und ist schlimmstenfalls die Vorstufe zum Mobbing. Richtig gefährlich kann es für Betriebsangehörige jedoch werden, wenn sie Vermutungen und Fakten preisgeben, die unter die Kategorie Betriebsgeheimnis fallen. Von einer Abmahnung über die Kündigung bis hin zum Schadensersatz kann Plaudertaschen alles drohen. Sogar Freiheitsstrafen bis zu drei Jahren sind in manchen Berufsgruppen (Juristen, Ärzte)

möglich. Darum: Verschwiegenheit ist Pflicht. Loyalität ist Treue zum Unternehmen und somit ein wesentlicher Erfolgsfaktor für die Firma und ihre MitarbeiterInnen. Ein gestörtes Vertrauensverhältnis lässt meistens nur einen konsequenten Schluss zu: Wechsel des Arbeitsplatzes, um die Atmosphäre und die Leistungsfähigkeit (auch die eigene) nicht zu gefährden.

Das bedeutet nun aber nicht, dass man am Arbeitsplatz am besten gar nicht miteinander spricht und wenn dann nur über berufliche Dinge – ganz im Gegenteil ist Kom-

munikation das Salz in der Suppe jeden Jobs. Aber auf die Dosierung kommt es an. Mit besonders sympathischen Kollegen verabredet man sich deshalb auch lieber für die Mittagspause, als dass man mit ihnen stundenlang am Kopierer tratscht.

Ein ganz besonderer Stolperstein verbirgt sich übrigens unter dem glatten Parkett von Betriebsfeiern und -Ausflügen. Dass man sich bei solchen Events nicht hemmungslos betrinkt, sollte eigentlich jedem klar denkenden Menschen bewusst sein (ist es aber leider nicht immer). Aber auch Verbrüderungsaktionen mit Kollegen oder gar dem Chef, kommen nicht gut an – weder bei der jeweiligen Veranstaltung noch später im normalen Alltag.

Was aber in beiden Fällen gern gesehen wird: gute Laune und Lachen. Denn beides hebt nicht nur nachweislich die Arbeitsleistung, es ist auch gut für das Betriebs-



Ein ordentliches Schriftbild ist auch heute sehr wichtig

klima. Schließlich soll der Job ja auch Spaß machen.

Miesepeter und Moralapostel werden deshalb auch in keinem Beruf gern gesehen, haben sie doch, nicht unberechtigt, den Ruf das Klima zu vergiften.

Blasinstrumente stärken die Atmung

Oboe gegen Asthma

Auch auf den Kanaren ist Asthma auf dem Vormarsch (EXPRESS berichtete). Vorbeugen kann der Atemwegserkrankung ein ungewöhnliches Hobby:

Wer ein Blasinstrument spielt, verbessert seine Lungenfunktion. Die Befürchtung vieler Eltern, dass es die Atemwege zu sehr beansprucht, hat eine Studie deutscher Mediziner jetzt widerlegt. Die Auswertung mehrerer Studien bei Kindern und Jugendlichen ergab, dass Spieler von Blasinstrumenten die Muskulatur der Atemwege besser trainieren. Somit treten Asthmaanfälle seltener auf. Besonders gut geeignet sind hohe Instrumente wie Klarinette, Trompete und Oboe für eine begleitende Therapie chronischer Atemwegserkrankungen. Hier wird die Atemmuskulatur stärker trainiert.

Hilfe bei Frühjahrsmüdigkeit

Tibet gegen Formtief

Frühjahrsmüdigkeit: Auch auf den Kanarischen Inseln mit ihrem generell gemäßigten Klima durchaus ein Thema. Verantwortlich ist der Lichtmangel in den Wintermonaten. Hilfe gegen das Formtief kommt aus der tibetischen Medizin – mit praxisnahen Tipps:

Ohren massieren: Wenn morgens der Wecker klingelt den Ohrenrand einige Minuten kneten und leicht nach außen biegen.

Bettgymnastik: Arme und Beine strecken, Hände zu Fäusten ballen und Zehen krümmen. Dabei kräftig durchatmen. Jetzt Beine anheben und eine Weile „Radfahren“. Fünf mal tief einatmen, den Körper anspannen und wieder ausatmen. Ausreichend Flüssigkeit: Pro Kilogramm Körpergewicht sollte man 30 ml warmes Wasser pro Tag trinken.

Wachklopfen: mit lockeren Fäusten den ganzen Körper von unten nach oben abklopfen. Erst die linke, dann die rechte Seite. Das stimuliert den Lymph- und Blutfluss.

Vitaminkick: Obst und Gemüse enthalten neben Mineralstoffen viel Vitamin C und E. Das kurbelt die Neubildung der Zellen an und kräftigt das Immunsystem. Wer zudem noch die Produktion des Glückshormons Serotonin fördern möchte, sollte zum Vollkornbrot greifen, das enthält zusätzlich besonders viel Vitamin B.

Sind Sie bereit für den Sommer?

- 10%* Rabatt Massagen und Body Shaping
- 10%* Rabatt Schönheitsbehandlungen
- 10%* Rabatt Maniküre und Pediküre
- 10%* Rabatt Friseur
- 2x1* spa Eintritt für 2 zum Preis von 1

AQUA CLUB TERMAL
BALNEARIO-SPA
Torviscas Alto. COSTA ADEJE
Tel. 922 71 65 55
C/ Galicia s/n. Torviscas Alto, Costa Adeje
comercial@aquacubtermal.com
www.aquacubtermal.com

* Gutscheine müssen an der Rezeption vorgezeigt werden. Angebote können nicht mit anderen Vergünstigungen kombiniert werden. Gültig bis 30. Juni 2008.