



Monika Gunkel, Herausgeberin und 1. Vorsitzende  
des Bundesverbandes Sekretariat und Büromanagement e. V.  
[www.bsb-office.de](http://www.bsb-office.de)

## Wohlbefinden und Wandlungsprozesse

Liebe Leserinnen und Leser,

furios absolvierte unser Verband das erste Quartal des Jahres. Über 1.000 Gäste besuchten die attraktiven Veranstaltungen des bundesweit organisierten Office Days. Einen kleinen Ausschnitt dessen, was die bSb-Regionalgruppen wieder ‚auf die Beine gestellt‘ haben, zeigt ein erster Bericht in vorliegender Ausgabe. Nächstes Highlight war das bSb Office Forum 2007 in Frankfurt am Main. Mein Dank gilt unseren engagierten Mitgliedern, Freunden, Partnern und Sponsoren!

Was die Assistenz leisten kann und leistet, erleben wir alltäglich in vielfältiger Weise – ohne ‚Leistungsgefälle‘ quer durch die Unternehmen und das Land. Dass sich hohe Qualifikation und Kompetenz auszahlen, zeigen auch die Ergebnisse der diesjährigen Kienbaum-Studie. Allerdings, so unterstreicht Antony Fedrigotti in diesem Heft, „Wer morgen neue Erfolge haben will, darf nicht mehr so handeln wie gestern“.

Darum stehen Gewohntes zur Disposition und eine bewusste Lebensführung im Mittelpunkt, wie Prof. Thomzik in seinem Beitrag unterstreicht. Wir müssen also nicht nur fachlich, sondern auch körperlich fit sein. Viele Tipps für Ihre Entspannung, die Fitness und ausgewogenes Essen bietet vorliegende Ausgabe.

Und nutzen Sie die Chance, Ihren persönlichen Reisebegleiter oder Sprachratgeber zu gewinnen! Testen Sie Ihren Ordnungssinn oder Office Produkte. Die neue *tempra*-Ausgabe bietet Ihnen dazu viele Möglichkeiten.

Viel Spaß beim Lesen, viel Freude beim Testen und viel Glück bei den Aktionen wünscht Ihnen

*Monika Gunkel*

hola

ARGENTINIEN – BELGIEN – BRASILIEN  
CHILE – DEUTSCHLAND – FRANKREICH  
GROSSBRITANNIEN – ITALIEN – KUBA  
LUXEMBURG – MEXIKO – NIEDERLANDE  
ÖSTERREICH – PORTUGAL – RUMÄNIEN  
SCHWEIZ – SPANIEN – SÜDAFRIKA  
UNGARN – URUGUAY – USA



Über 330 Hotels – davon 56 Hotels in Deutschland – in 21 Ländern mit mehr als 48.000 Zimmern auf 3 Kontinenten.

NH Hoteles ist bekannt für seine hohen Qualitäts- und Servicestandards sowie seine Liebe zum Detail bei Ausstattung, Restaurants und Technologie.

NH INFORMATION UND RESERVIERUNG  
T. 00800 0115 0116 | [www.nh-hotels.com](http://www.nh-hotels.com)

**NEU**  
**NH STUTTGART-AIRPORT**

208 Zimmer • Wireless LAN • Restaurant „nhube“  
8 Tagungsräume (für bis zu 200 Personen)  
Fitnessbereich mit Sauna • VIP-Lounge • Parkplatz  
Kostenloser Airport-Shuttle

Bonländer Hauptstraße 145 • 70794 Stuttgart  
T. 0711 7781 0 • [nhstuttgartairport@nh-hotels.com](mailto:nhstuttgartairport@nh-hotels.com)

# Inhalt



6



22

## Management

### 6 **Gesamte Lebensführung in den Mittelpunkt rücken**

Die Gesundheitsassistentin: Sekretärinnen können den Gesundheitszustand beeinflussen – ihren und den ihrer Führungskräfte, unterstreicht Prof. Thomzik.

### 8 **Frauen hört die Signale**

Dem Stress die Stirn bieten.

### 10 **Wie wir einen Werteverfall anhalten können**

tempra sprach mit Florian Langenscheidt und Cay von Fournier darüber, wie Unternehmen Verstößen gegen ethische Werte erfolgreich begegnen können.

## Karriere

### 12 **Warum arbeiten Sie nicht in Dänemark?**

Kienbaum-Studie: Aktuelle Vergütungstrends von Sekretariats- und Bürokräften.

### 14 **Zwischen Muse und Mutter**

Susanne Kleinhenz über die Assistentin als Muse und Vorsorgerin des Chefs.

### 16 **Erfolg beginnt im Kopf**

Antony Fedrigotti sagt: Verantwortung im Denken ist der Anfang.

### 18 **Ihr persönlicher Coach**

Monika Funsch beantwortet Leserfragen.

### 20 **tempra goes English (XVII)**

COSTUMER EXPECTATIONS.

### 22 **Aktivitäten, Aktionen, Angebote**

Informationen aus dem Verbandsleben.

## Lifestyle

### 26 **Wo Stress Hausverbot hat**

Wandern auf den Kanaren, genießen in Rüdesheim, entspannen nach dem Business und ein Fest der Sinne zelebrieren.

### 28 **VERLOSUNG:**

Gewinnen Sie Ihren persönlichen Reisebegleiter: Swiss Travel Products und tempra verlosen Cross Series Taschen.

### 29 **Muskeln modellieren**

Ein flacherer Bauch auf Knopfdruck.

### 30 **Der Picknick-Knigge**

Über Events in der freien Natur.

## Dankeschön!

Der bSb bedankt sich in jeder tempra-Ausgabe diesen Jahres bei einzelnen Mitgliedern, Partnern und Freunden des Bundesverbandes Sekretariat und Büromanagement e. V. mit einem Blumenstrauß von Valentins für ihr besonderes Engagement.

25

## bSb im Internet!

Herzlich willkommen!

**Besuchen Sie das Business Café:**

[www.bsb-office.de](http://www.bsb-office.de)



## Beilagenhinweis!

Dieser Ausgabe liegt eine 16-seitige Information von Sigel über „Verwöhn-Tipps für Ihren Farb-Laser-Drucker“ bei. Wir bitten um Ihre Aufmerksamkeit!



26



38

## Gesellschaft

### 32 **Unbedingt die Spielregeln beachten**

Das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG) verbietet Diskriminierungen aus Gründen der Rasse, der ethnischen Herkunft, der Religion/Weltanschauung, des Geschlechtes, einer Behinderung, des Alters oder der sexuellen Identität. Es muss sichergestellt werden, dass in der Personalarbeit jegliche Benachteiligung wegen dieser „Diskriminierungsmerkmale“ vermieden wird. Rechtsanwalt Prof. Schiefer erläutert, was zu beachten ist.

## Magazin

### 34 **Wenn andere Ihre Pflanzen pflegen**

Ein Dienstleister kümmert sich ums Grün im Office.

### 36 **Fundus: zum Nachlesen**

Bürotypisches Überleben, rechtliche Missverständnisse und mehr.

### 37 **tempra Tipps**

Bewegendes Sitzmöbel, überraschende Taschen, gesunder Cooler und starker Notetaker.

### 38 **Weil Zeit Geld ist**

Business Jets im Aufwind – Charter mit Garantie.

## Trends

### 40 **ONLINE-TEST:**

Büro-Chaoten sind out: Wir sind ordentlicher als wir denken. Testen Sie selbst!

### 41 **Natürlich sauber**

DURABLE unterstützt mit Aktionsprodukt Umweltprojekt.

### 42 **Nur einen Klick entfernt**

Clevere Bezugsmöglichkeiten und Bürohelfer.

### 43 **PRODUKTE-TEST:**

Starkes Duo erleichtert Büroalltag CardScan und Dymo LabelWriter.

### 44 **Spar im Paar: Locher + Hefter**

Wählen Sie eine Kombination Ihrer Wahl.

### 45 **Tuning für Farblasers-Drucker**

Sigel: Papiere für perfekte Ergebnisse.

### 46 **Zeitmanagement**

Welcher Typ sind Sie?

### 48 **VERLOSUNG:**

Gewinnen Sie Ihren persönlichen Sprachratgeber: tempra und die Duden-Redaktion verlosen den Band „Richtiges und gutes Deutsch“.

### 50 **Termine und Impressum**

### Gewinnen Sie!

Ihren persönlichen Reisebegleiter

28

Ihren persönlichen Sprachberater

48

### Testen Sie!

Ihren Ordnungssinn am Arbeitsplatz

42

Labelwriter und Card-Scanner

43