

Hier kommt Alex!

Foto: B. Volke



Frank Nehring

Liebe Leser,

das ist die erste Ausgabe von Alex – dem ersten Magazin für Office-Professionals im praktischen Taschenformat.

Mit Alex erscheint in unserem Verlag nun ein weiteres Office-Magazin. Es ergänzt die bisherige Zeitschriftenpalette, zu der u. a. schon Das Büro und Modern Office gehören, optimal.

Der Titel Alex ist Programm. Denn er bezeichnet als Akronym auch die Menschen, die wir mit diesem Magazin vor allem erreichen wollen: ALEX steht für **A**ktivität, **L**eistung, **E**rgonomie und **E**Xzellenz. ALEXe sind vereinfacht gesagt die Aktiven, die Engagierten, also die guten Typen im Büro, die überall gebraucht werden, ohne die nichts richtig vorankäme, die offen für Neues sind und sich täglich mit ganzer Kraft einsetzen ...

Wenn Sie wissen möchten, ob Sie ein ALEX sind, dann können Sie das mithilfe unseres Fragebogens auf den Seiten 33–35 einfach überprüfen. Sollten Sie den Anforderungen entsprechen und sich dann noch trauen, uns dies mitzuteilen, dann sind Sie nicht nur ein ALEX, sondern wir bestätigen Ihnen das auch noch schriftlich.

Im vorliegenden Heft finden Sie einen bunten Mix an Themen. Lernen Sie die Frau kennen, die aus ihren Erlebnissen als Chefsekretärin ein Buch machte und es »Und morgen bringe ich ihn um!« nannte. Bei uns lüftet Katharina Münk erstmals das Geheimnis um ihre wahre Identität. Außerdem erfahren Sie hier mehr über Google+ und den Umgang mit sozialen Netzwerken im Allgemeinen, über den neuen Gesundheitstrend Detox sowie worauf es bei professionellen Bewerbungsfotos ankommt.

Sie finden in dieser Erstausgabe ebenso einen Beitrag mit Tipps zum Überstehen der kommenden Feiertage. Für mich auch Anlass, Ihnen im Namen des Alex-Teams erholsame und besinnliche Feiertage zu wünschen: Kommen Sie gut ins neue Jahr! Wir hören voneinander, spätestens zur nächsten Ausgabe von Alex, die im März 2012 erscheint.

Viel Spaß beim Lesen! Wir freuen uns auf Ihr Feedback.

Frank Nehring
Herausgeber
fn@nehrlingverlag.de

Im Fokus



Wer ist Katharina Münk? Eine Bestseller-Autorin lüftet ihr Geheimnis

»Und morgen bringe ich ihn um!« – das erste Buch von Katharina Münk zeigte, wie es auf deutschen Vorstandsetagen wirklich zugeht. Gegenüber Alex offenbarte die Autorin nun erstmals ihre wahre Identität.

Seite 6



Alex sucht ALEXe

ALEXe – das sind die Aktiven im Büro. Vor allem an sie richtet sich dieses Magazin. Sind Sie ein ALEX? Hier geht's zum Selbsttest. **Seite 33**



Heißes, pures Wasser

Alex hat sich für Sie entgiften lassen. Eine Woche lang wurde der Hollywood-Trend Detox am eigenen Leib ausprobiert. Ein Erfahrungsbericht. **Seite 14**

Praxis

PROBLEME KANN MAN
NIEMALS MIT DERSELBEN
DENKWEISE LÖSEN
DURCH DIE SIE
ENTSTANDEN SIND
ALBERT EINSTEIN



Raum zum Denken

Häufig sind im Office-Alltag spontan kreative Einfälle gefragt. Was solche voraussetzen, erklärt Professor Ernst Pöppel, einer der bedeutendsten Hirnwissenschaftler in Deutschland. **Seite 18**

Ist das Büro wirklich tot?

In schöner Regelmäßigkeit wird traditionellen Bürostrukturen – mit Zwei-Mann-Zimmern, Arbeitszeiten »nine to five« usw. – ihr Ende vorausgesagt. Vier Szenarien für künftige Arbeitswelten. **Seite 11**

Neuigkeiten	20
für Office-Professionals	
Fit durch die Feiertage	22
Weihnachten mit Wohlfühlfaktor	
Google+	26
Das nächste soziale Netzwerk	
Segen oder Fluch?	28
Über die richtige Nutzung von Social Networks	
Sicher im sozialen Netzwerk	30
6 Tipps für Social-Media-Richtlinien	
Sind Sie ein ALEX?	33
Selbsttest für die Aktiven im Büro	
Microsoft Office 2010	36
Datums- und Zeitwerte in Excel	
Digital Lifestyle	38
Schönes und Nützliches	
Gut gewappnet	40
Tipps für stressfreie Flugreisen	
Gut organisiert	41
Wie Multitalent Ursula Karven den Überblick behält	
Geschenketipps	42
Anregendes und Aufregendes	

Karriere

Öfter mal Nein sagen	44
Wie Sie die Zeitdiebe stoppen	
Business-Englisch	46
False Friends	
Bei Anruf Wort	48
Profi-Tipps aus der Duden-Sprachberatung	
Geheime Codes	51
So entschlüsseln Sie Ihr Arbeitszeugnis	
Bildschön	54
Das professionelle Bewerbungsfoto	
Was soll ich anziehen?	58
Basics für die erste Business-Garderobe	
Rufmord am Chef	60
Lästerattacken und ihre Folgen	
Weiterbildung nach Maß	61
Die Mitarbeiter im Mittelpunkt	
Office Forum 2011	62
ALEXe trafen sich in Berlin	

Standards

Attraktive Adressen	64
Partner für aktive Office-Professionals	
Events & Seminare	66
Termine für Ihre Karriere	