



# Je mehr Sprüche am PC, desto frustrierter sind Sie



Manche Arbeitstage wollen einfach nicht enden. Dann kann ein zackiger Spruch helfen, der gute Laune macht.

VON ANTONIA GIESE

„Menschen arbeiten schon immer mit Slogans, wie damals die Inschriften auf Wappen. In den Sprüchen finden wir Trost, erinnern uns an Vorsätze“, sagt Motivationstrainer Rolf Schmiel (41). Besonders im Büroalltag, wenn der Blick fast nur auf den PC-Bildschirm gerichtet ist, scheint jede Ablenkung willkommen. Also werden Computer mit Spruchkarten dekoriert. Angestauter

Frust kann so auf charmante Weise abgelassen werden. „Sprüche wie: ‚Carpe that fucking diem‘ (übersetzt: **Nutze den verdammt Tag!**) sieht man vor allem bei provokanten Kollegen, die ironisch mit ihrem Selbstoptimierungswahn umgehen“, sagt Rolf Schmiel und erklärt weiter: Ebenso zynische Sprüche, wie, „Wenn man keine Ahnung hat, einfach mal die Fresse halten“ zeigen eine aufmüppige Lebenseinstellung. Ruhigere Menschen kleben sich oft esoterische Sprüche, wie: „Jeder Tag, an dem du nicht lächelst, ist ein verlore-

ner Tag“ an den Bildschirm. Sie motivieren und fordern zu einem umsichtigen Verhalten den Mitmenschen gegenüber auf. Kollegen, die ihre Bildschirme mit „Auf was wartest du noch?“ dekorieren, leiden an chronischer Aufschieberitis und ein großes „Angriff“



Der Besitzer dieses Rechners hat einiges mitzuteilen

zeigt, dass die Person nun endlich den Mut hat, beruflich richtig durchzustarten. Solche Schilder sind natürlich stimmungabhängig, doch prinzipiell enthält jedes ein kleines Signal. „Allgemein kann man sagen: Umso mehr Sprüche, desto unzufriedener ist der Kollege mit dem Job. Denn jeder Spruch dient letztendlich als kleine, mentale Flucht aus dem Büro“, so Schmiel. Ob nun knackiges Zitat oder kleine Stichelei gegen den Chef, diskriminierende und rassistische Äußerungen sind tabu.

## Wie passt eine Giraffe in den Kühlschrank?

Mit absurden Fragen versuchen Personaler, Bewerber zu verunsichern. Lesen Sie hier, wie Sie am besten kontern

Na, das ist doch einfach: Tür öffnen, Giraffe hineinstecken, Tür schließen. Ganz so leicht ist es dann doch nicht. Fragen dieser Art kommen neuerdings immer öfter im Bewerbungsgespräch vor. Damit will der Arbeitgeber testen, wie spontan, humorvoll und locker Sie mit dem ungewöhnlichen Problem umgehen. Meike Müller (48) ist Job-Coach und weiß: „Eine richtige Antwort wird dabei nicht erwartet. Der ent-

scheidende Fakt ist eher die Sympathieebene, die im Gespräch entstehen sollte.“ Denn die Grundvoraussetzungen, weshalb Sie zum Gespräch eingeladen worden sind, erfüllen Sie bereits. Ihr Zeugnis und das Anschreiben haben überzeugt, nun ist Ihre Persönlichkeit gefragt. Doch wie kontert man clever auf Giraffenrätsel? „Erzählen Sie ehrlich, was in Ihrem

Kopf vorgeht, lachen Sie über die Fragen oder machen Sie ein Kompliment wie etwa: Donnerwetter, das ist ja eine tolle Frage, die habe ich mir noch nie gestellt. Wie sind Sie denn darauf gekommen?“ rät die Expertin. Spielen Sie also den Ball zurück oder weichen Sie der Frage aus, indem Sie vom letzten Zoobesuch oder einer Safaritour erzählen, bei der Sie

eine Giraffe gesehen haben. „Wichtig ist, dass der Bewerber authentisch bleibt. Wie nagelt man einen Pudding an die Wand oder wie viele Bälle passen in einen Raum sind lediglich kleine Verwirrstrategien. Sie schaffen eine persönliche Atmosphäre und zeigen, ob Sie und Ihr zukünftiger Arbeitgeber gleich ticken. Und wie viele Basketballbälle passen nun in diesen Raum? Das kommt darauf an, ob sie aufgepumpt sind oder nicht... ant

### Wie viele Basketballbälle passen in den Raum?

## Viel Harmonie versüßt die Tage der Zwillinge

**WIDDER 21.3.-20.4.**  
Der Wochenbeginn hat es in sich: Venus zieht alle Register, und Sie genießen die Liebe intensiv, können eine Beziehung festigen oder als Single den Richtigen finden. Sie haben auch Zeit, um zu genießen, beruflich ergeben sich erst ab Wochenmitte gut Gelegenheiten. Zuvor nur das Nötigste erledigen.

**STIER 21.4.-20.5.**  
Wichtiges sollten Sie bis Mittwoch erledigt haben, denn danach kommen Sie nicht mehr so schnell voran. Jetzt ist Ihre Stier-typische Ausdauer gefragt. Ihre Gesundheit begünstigt derweil Energieplanet Mars: Er erleichtert es Ihnen, Ihr Sportprogramm durchzuhalten, und bringt zudem neues Feuer in die Liebe.

**ZWILLINGE 21.5.-21.6.**  
Zu Partner, Familie und Freunden haben Sie einen richtig guten Draht. Sie zeigen sich unter Venus aber auch von Ihrer einfühlsamen und aufmerksamen Seite, sind ein guter Zuhörer. Merkur-Tipp: Größere Einkäufe auf Samstag legen; Sie finden echte Schnäppchen. Vertrauen Sie bei Entscheidungen auf Ihr Bauchgefühl.

**KREBS 22.6.-22.7.**  
Gute Argumente zu finden, das scheint diese Woche ein Leichtes für Sie zu sein. Nutzen Sie die Gunst der Stunde, um heikle Telefonate zu führen. In Liebesdingen macht es Ihnen Neptun aber nicht leicht: Lieerte Krebse machen dem Partner mit ihrer Eifersucht das Leben schwer, Singles könnten auf den Falschen hereinfallen.

**LÖWE 23.7.-23.8.**  
Ohne Beziehungsarbeit geht es jetzt leider nicht, doch diese bringt Sie dem Partner auch wieder näher. Singles sollten aber nicht auf die große Liebe hoffen. Fast ohne Anstrengung kommen Sie dagegen im Job voran: Hier gilt es, günstige Gelegenheiten für sich zu nutzen – und davon gibt es nun eine ganze Menge!

**JUNGFRAU 24.8.-23.9.**  
Legen Sie eine Verabredung auf die Wochenmitte: Jetzt könnten Singles sich verlieben, und eine Freundschaft lässt sich weiter festigen. In Beziehungen werden Familienplanungen begünstigt. Die Arbeitswoche gestaltet sich angenehm ruhig: ideal für Aufräumarbeiten – und zur Erholung: Sie sind etwas angeschlagen.

**WAAGE 24.9.-23.10.**  
Freuen Sie sich auf harmonische Tage, erwarten Sie aber keine große Leidenschaft. Dafür ist die Vertrautheit in Beziehungen und innerhalb der Familie groß. Zur Wochenmitte ist im Beruf eine klare Kommunikation nötig: Merkur könnte für Missverständnisse sorgen. Da ist es ratsam, im Zweifelsfall noch mal nachzufragen.

**SKORPION 24.10.-22.11.**  
Nehmen Sie sich viel Zeit für Zweisamkeit – vor allem am Samstag wird es sinnlich. In beruflicher Hinsicht profitieren Sie von Ihrer gründlichen Arbeitsweise, und können beim Gespräch in der Teeküche ganz nebenbei interessante Anregungen erhalten. Vorsicht aber beim Sport: Die Verletzungsgefahr ist leicht erhöht.

**SCHÜTZE 23.11.-21.12.**  
Zu Wochenbeginn müssen Sie mit kurzfristigen Planänderungen rechnen. Doch ab Mittwoch können Sie Ihre beruflichen Pläne erfolgreich in die Tat umsetzen. Jetzt fällt es Ihnen leicht, andere von Ihren Ideen und Vorhaben zu überzeugen. Saturn hilft Ihnen derweil, sich in Beziehung und Familie verlässlicher zu zeigen.

**STEINBOCK 22.12.-20.1.**  
Ihr Erfolgsrezept für diese Woche? Bewahren Sie Ruhe! Es warten stressige Stunden auf Sie und es könnte Sie das Gefühl beschleichen, nicht alles schaffen zu können. Teilen Sie sich die Arbeit in kleine Schritte ein und bleiben Sie in Ihrem eigenen Rhythmus. Dann wird alles rechtzeitig fertig, und Sie sind stolz auf sich.

**WASSERMANN 21.1.-19.2.**  
Der beste Weg, um körperliche Fitness und seelisches Wohlbefinden zu erreichen, sind Aufenthalte in der Natur. Hierbei können Sie beruflichen Ärger vergessen: Merkur stellt sich ganz anders in der Liebe: Dank Venus dominieren Harmonie und gegenseitiges Verständnis.

**FISCHE 20.2.-20.3.**  
Im Job und finanziell kommen Sie super zurecht. Sie verfügen über ein untrügliches Gespür für den richtigen Moment, erkennen, wann sich Ihre Mühe lohnt und welches Angebot wirklich lukrativ ist. In der Liebe steht der nächste Schritt an. Endlich tauchen Sie mal nicht ab, wenn es ernst wird. Ihr Schatz ist glücklich.

Kartenlegen, Heilsen, Astrologie: GRATIS-Telefonberatung unter 0800 / 53 53 508 (gebührenfrei)