

[E-Mail im Browser öffnen](#)

**WiBiCo**

Wiener Bilanzbuchhalter/Controller Klub

83. NL / 5. November 2020

## Sehr geehrte Damen und Herren!

Wir freuen uns, Sie wieder mit aktuellen Informationen versorgen zu dürfen und über neue Veranstaltungen informieren zu können.

Home Office und Videokonferenzen sind in den letzten Monaten in vielen Betrieben zum Einsatz gekommen. Höchste Zeit, um sich Gedanken zu diesen Themen zu machen und zu überlegen, wie man sich darin verbessern kann oder wie man besser damit zurecht kommt. Sie finden interessante Aspekte dazu in den Rubriken Karriere, Steuertipps und Buchtipps, sowie in unseren Anlagen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

### Inhalt in dieser Ausgabe:

(Tipp: Klicken Sie auf "E-Mail im Browser anzeigen" am Anfang dieser Seite. Damit ist sichergestellt, dass Newsletter-interne Links funktionieren - denn manche E-Mail-Programme unterstützen diese Links nicht)

## VERANSTALTUNGEN

**SPRUCH**

**KARRIERE**

**WITZIG, WITZIG**

**FISKURIOS**

**STEUER-, BILANZ- UND FÖRDERTIPPS**

**CONTROLLINGTIPPS**

**BUCHTIPPS**

**NEWSLETTER PER E-MAIL**

**ANLAGEN:**

Anlage 1 - In eigener Sache: Effizientes Arbeiten im Home Office

Anlage 2 - Mentaltraining > von Sandra Staribacher

Anlage 3 - Kulturnachmittag > Haydnhaus - Innenführung > 4. März 2021

---

## VERANSTALTUNGEN

Eigenveranstaltungen, Erfahrungsaustausch für BiBu/Co, Wirtschaftsmuseum und WIFI-Wien

### a) Eigenveranstaltungen, Erfahrungsaustausch für BiBu/Co

Dem Vorstand konnte gemeinsam mit dem WIFI-Wien ein interessantes Programm für Herbst 2020 und Frühjahr 2021 zusammenstellen! Die Erfas sollen Ihnen Einblick in aktuelle Themen geben. Diese können in den fachlichen Seminaren des WIFI Wien weiter vertieft werden.

Nutzen Sie die für Mitglieder **kostenfreien Veranstaltungen** (Erfas) und der **vergünstigten Fachtagungen und Kongresse** im Rahmen der Wissensaktualisierung – besuchen Sie dieselben und diskutieren Sie mit uns Ihre Wünsche und Anregungen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

**Beachten Sie die Anrechenbarkeit auf die Weiterbildung nach BiBuG.**

Die Vorträge (Erfas) von Präsenzveranstaltungen finden immer um 18:30 Uhr im WIFI Wien (WKO Campus Wien), 1180 Wien, Währinger Gürtel 97 statt. Einlass ab 18:15 Uhr.

**ACHTUNG:** Anmeldung unbedingt erforderlich! Bitte melden Sie sich möglichst bis 2 Tage vor Veranstaltungsbeginn über unsere Homepage an.

**COVID-19: Veranstaltungen bis Jahresende 2020** werden online abgehalten! Präsenzveranstaltungen sind derzeit leider nicht möglich. Die Anrechenbarkeit auf Weiterbildung ist selbstverständlich gegeben.

Für **Veranstaltungen 2021** ist die Teilnehmerzahl von Präsenzveranstaltungen beschränkt; Mund-Nasenschutz nicht vergessen! Sollten sich aufgrund neuer Regulative Änderungen ergeben, werden alle angemeldeten Personen schnellstmöglich informiert und Änderungen auch auf der Homepage veröffentlicht.

Danke für Ihre Kooperation und Ihr Verständnis,  
Gottfried Rupp und Karl Hacker

#### **ERFA - Fachvortrag für BilanzbuchhalterInnen/ControllerInnen**

##### **„Up-to-Date Bilanz u. Steuern 2020/21“**

Dienstag, 17.11.2020, 18:30, WIFI Wien, Saal C517

Vortragender: Mag. Robert Wietrzyk, Wietrzyk & Partner Wirtschaftsprüfung u. Steuerberatungs GmbH, Wien;  
Aufgrund der aktuellen Covid-19 Verordnung wird der Erfa online durchgeführt.

[Details und Anmeldung](#)

#### **Fachtagung Jahresabschluss 2020**

24.11.2020, WIFI Wien

Aufgrund der aktuellen Covid-19 Verordnung wird die Fachtagung ausschließlich online durchgeführt.

[Anmeldung](#) über WIFI Wien, Programm ist [hier](#) abrufbar.

#### **ERFA - Fachvortrag für BilanzbuchhalterInnen/ControllerInnen**

##### **„Up-to-Date Bilanz u. Steuern 2020/21“ - Wiederholungstermin**

Dienstag, 12.01.2021, 18:30, WIFI Wien, Saal C517

Vortragender: Mag. Robert Wietrzyk, Wietrzyk & Partner Wirtschaftsprüfung u. Steuerberatungs GmbH  
Aufgrund Covid-19 Verordnung max. 40 Teilnehmer.

[Details und Anmeldung](#)

#### **ERFA - Fachvortrag für BilanzbuchhalterInnen/ControllerInnen**

##### **„Refresh USt“**

Dienstag, 23.03.2021, 18:30, WIFI Wien, Saal B505+

Vortragender: Hofrat Dr. Karl Kittinger, BFG

Aufgrund Covid-19 Verordnung max. 40 Teilnehmer

[Details und Anmeldung](#)

#### **Kulturnachmittag: „Haydnhaus - Innenführung“**

Donnerstag, 4.3.2021, 15:45 - 20:00

[Details und Anmeldung](#), siehe auch Anlage 3!

#### **Mitgliederversammlung und ERFA - Fachvortrag für BilanzbuchhalterInnen/ControllerInnen**

Dienstag, 27.04.2021, 18:30 Beginn Mitgliederversammlung, anschließend um ca. 19:00 Fachvortrag,

##### **"Personalentwicklung und Trends im Finanz- und Rechnungswesen"**

Vortragende: Mag. M. Schulmeister und Mag. B.Schreiber, „Schulmeister Consulting“ – Wien, Linz, Graz, Prag

[Details und Anmeldung](#)

#### **Kulturnachmittag: „Beethoven-Pasqualatihaus“**

4.3.2021, 09:30 - 16:00

Bitte um Terminvormerkung – Details folgen

#### **ERFA - Fachvortrag für BilanzbuchhalterInnen/ControllerInnen**

##### **„Target Kostenmanagement – Target Costing“**

Dienstag, 15.06.2021, 18:30, WIFI Wien, Saal B505+

Vortragender: Dr. Stefan Bogensberger, Unternehmensberater, Betriebswirt, Autor, Lektor der  
Wirtschaftsuniversität Wien;

[Details und Anmeldung](#)

## **b) WIFI-Wien Veranstaltungen**

Die Seminare des WIFI Wien bieten die Möglichkeit, die in den WiBiCo-Erfa`s behandelten Themen weiter zu vertiefen.

### **Seminare:**

- 13.11.-04.12.2020, 08:30-16:30 **Steuerrecht - USt, ESt, KöSt**, [Nr. 16332010](#)
- 24.-26.11.2020, 16:00-20:00 **Steuer optimieren bei der Arbeitnehmerveranlagung**, [Nr. 16325010](#)
- 24.-25.11.2020, 18:00-21:00 **Die effektive Einbringlichmachung offener Forderungen**, [Nr. 16347010](#)
- 28.11.2020, 08:30-12:30 **Umsatzsteuer mit Auslandsbezug**, [Nr. 16359010](#)
- 2.12.2020, 09:00-17:00 **Umsatzsteuer - Fehler vermeiden**, [Nr. 16334010](#)
- 3.12.2020, 09:00-15:00 **Die Bundesabgabenordnung für PraktikerInnen**, [Nr. 16309010](#)
- 4.12.2020, 09:00-17:00 **Bilanzierung 2020 - Steuern 2020/21**, [Nr. 16365010](#)
- 12.12.2020, 08:30-16:30 **Spezialthemen des Umsatzsteuerrechts 2 - die Praxis**, [Nr. 16333010](#)
- 26.-27.12.2020, 17:30-21:20 **Internationales Steuerrecht – Doppelbesteuerungsabkommen**, [Nr. 16341010](#)
- 28.1.2021, 09:00-17:00 **Finanzstrafverfahren Spezial**, [Nr. 16337010](#)
- 29.1.2021, 09:00-17:00 **Steuern optimieren bei der Arbeitnehmerveranlagung**, [Nr. 16325020](#)
- 16.2.2021, 09:00-17:00 **Zusammenhänge in Buchhaltung, Bilanzierung und Steuererklärungen erkennen**, [Nr. 16323010](#)
- 17.02.2021, 09:00-17:00 **GSVG für Gewerbetreibende**, [Nr. 16324010](#)
- 18.-19.2.2021, 08:30-16:30 **Die Einnahmen-Ausgaben-Rechnung in der Praxis**, [Nr. 16328010](#)

### **Lehrgänge :**

Wir möchten speziell auf die zahlreichen Lehrgänge hinweisen. Die Module der Bilanzbuchhalter-Ausbildung sind auch einzeln buchbar.

- 9.1.-26.6.2021, 08:30-13:30 **Modul: Personalverrechnung 2**, [Nr. 16133020](#)
- 9.1.-8.5.2021, 08:30-13:10 **Modul: Steuerrecht 1**, [Nr. 16128070](#)
- 11.1.-2.6.2021, 18:00-20:30 **Modul: Buchhaltung/Bilanzierung**, [Nr. 16130040](#)
- 9.2.-8.6.2021, 18:00-20:30 **Modul: Steuerrecht 2**, [Nr. 16129050](#)
- 23.3.-4.3.2021, 09:00-17:00 **Ausbildung zum/zur geprüften IKS-ManagerIn**, [Nr. 16116010](#)

## **SPRUCH**

Das Sinnvolle unseres Zusammenlebens ist, einander zu helfen, einander Freude zu machen.  
(Theodor Hieck)

---

## **KARRIERE**

### **Mentaltraining im Home Office:**

#### **Negative oder störende Gedanken mit einem „Stopp“ bremsen**

Mit der Gedankenstopp-Technik können ablenkende Gedanken „gestoppt“ werden, so dass die Konzentration auf die anstehende Aufgabe leichter fällt.

Ablauf:

- Sobald ein ablenkender Gedanke auftritt, laut oder innerlich „Stopp“ rufen und dadurch den Gedankenfluss unterbrechen.
- Tief ein- und ausatmen und den Blick auf die anstehende Aufgabe lenken
- Mit einem Motivationsspruch (z.B. Ich schaffe es! Ich kann das!) laut oder innerlich, sich aktivieren und die Arbeit fortsetzen.

Mehr zum Thema Mentaltraining finden Sie in Anlage 2!

(Sandra Staribacher)

### **Tipps für Videokonferenzen:**

#### **Videokonferenzen fördern kreative Leistungen**

Die Untersuchung ergab zwar, dass die kreative Leistung bei der Chat-Kommunikation erheblich geringer ist als bei der persönlichen Kommunikation. Die Kommunikation per Videokonferenz zeigt jedoch keinen Unterschied zur persönlichen Kommunikation. Genau wie bei Präsenzmeetings entstehen online exzellente Ideen mit nützlichen Ergebnissen.

#### **Wählen Sie das richtige Kommunikationsmedium**

Für den schnellen Informationsaustausch eignen sich Chats. Hier geht es lediglich darum, sich gegenseitig upzudaten. Kreativität steht nicht im Vordergrund. Muss ein Problem gelöst werden, ist die kreative Power Ihres Teams gefragt. Bestehen Sie auf Videokonferenzen, um das Ideenpotenzial Ihrer Mitarbeiter voll auszuschöpfen.

### **5 Tipps für erfolgreiche Videokonferenzen**

**1. Eine reibungslos funktionierende Technik ist ein Muss:** Lassen Sie nicht locker, bis Sie das richtige Konferenztool für Ihr Team gefunden haben und alle Mitarbeiter störungsfrei an den Online-Meetings teilnehmen können.

**2. Seien Sie Vorbild:** Zeigen Sie sich in Videokonferenzen, an denen Sie teilnehmen, gepflegt und angemessen gekleidet in professioneller Umgebung.

**3. Sorgen Sie für Augenkontakt:** Bitten Sie die Teilnehmer, ihre Kamera auf Augenhöhe zu positionieren, damit der Blick als aufmerksam wahrgenommen wird.

**4. Begrenzen Sie die Teilnehmerzahl auf das Notwendige.** Faustregel: maximal 8 Personen.

#### **5. Definieren Sie klare Gesprächsregeln:**

- keine Ablenkung durch Handys oder Nebenbei-Arbeiten am PC
- geschlossener Raum, um Störungen durch Kinder usw. zu vermeiden
- Wortmeldungen sind per Handzeichen oder Chatfunktion anzumelden.
- Teilnehmer, an die sich Wortbeiträge richten, sind immer mit Namen anzusprechen.
- keine Monologe: Nur echte Teilnahme sichert Aufmerksamkeit.
- Wer nicht spricht, schaltet sein Mikrofon stumm, um Nebengeräusche zu vermeiden.

(Quelle: Unternehmer-Wissen, <https://www.wirtschaftswissen.de>)

#### **Die besten kostenlosen Tools für Videokonferenzen**

<https://www.computerwoche.de/a/die-besten-kostenlosen-tools-fuer-videokonferenzen,2369894>

## **WITZIG, WITZIG**

„In Ihren Geschäftspapieren herrscht große Unordnung“, erklärt der Buchprüfer. „Haben Sie eine Übersicht, welche Rechnungen bezahlt sind und welche nicht?“

„Aber natürlich, sogar eine einwandfreie“, versichert der Buchhaltungsleiter, „die Rechnungen sind alle nicht bezahlt.“

„Haben Sie schon wieder abgeschaltet?“ fragt der Chef den Buchhalter.  
„Nun ja“, erklärt der Buchhalter rasch, „Energie sparen!“

## FISKURIOS

### Dialekt nicht verstanden – weniger Schadensersatz

Ein Wiener war bei einem Polterabend in einem Tiroler Lokal auf dem Weg zum WC eine Stiege hinuntergestürzt – nicht mehr ganz nüchtern. Dieser Weg zum WC wurde ihm in breiter Tiroler Mundart erklärt. Statt ins Obergeschoß ging der Mann über eine massiv abgetretene und verschlissene Holzstiege, wo er bald im Dunkeln zu Sturz kam.

Obwohl diese Stiege eine Gefahr darstellte, die mit einer Beleuchtung und einem Geländer zu beheben gewesen wäre, wäre es laut OGH dem Wiener trotz seiner Alkoholisierung zumutbar gewesen, sich rückzuversichern, ob er auf dem richtigen Weg sei.

Somit hat der Lokalbesitzer dem Mann nur zwei Drittel seines erlittenen Schadens zu ersetzen.

(Quelle : impuls – [www.beraterservice.at](http://www.beraterservice.at))

---

## STEUER-, BILANZ- UND FÖRDERTIPPS

### Stundungen verlängert

Alle coronabedingten Stundungen beim Finanzamt, die am 30.09.2020 auslaufen, wurden automatisch bis 15.01.2021 verlängert. Auch die am 15.11.2020 fälligen Vierteljahres-Steuervorauszahlungen werden bis 15.01.2021 gestundet.

### Steuerliche Absetzbarkeit von Home Office

Wer die Kosten für sein Home Office von der Steuer absetzen möchte, muss einige wichtige Punkte beachten. So kann der heimische Arbeitsplatz nur dann steuerlich geltend gemacht werden, wenn der Arbeitsplatz zu Hause:

- unbedingt notwendig ist: Stellt der Auftraggeber einen Arbeitsplatz in seinem Unternehmen zur Verfügung, können die Kosten für das Home Office nicht steuerlich abgesetzt werden.
- den Mittelpunkt der beruflichen Tätigkeit bildet: Entscheidend ist hier das Berufsbild. Für einen Lehrer ist das Arbeitszimmer nicht der wesentliche Tätigkeitsmittelpunkt, für einen selbstständigen Software-Entwickler kann das schon der Fall sein.
- ausschließlich beruflich genutzt wird: Es ist ein separates Arbeitszimmer notwendig, das vom restlichen Wohnraum abgegrenzt ist. Ein Schreibtisch im Wohnzimmer kann also nicht steuerlich abgesetzt werden.

Abgesetzt werden können anteilig Mietkosten, Betriebskosten wie Heizung oder Strom, Abschreibung bei einem eigenen Haus, Kosten für Einrichtungsgegenstände und Ähnliches. Die Höhe der abzugsfähigen Kosten berechnet man im Verhältnis zur Gesamtnutzfläche der Wohnung, vor allem hinsichtlich Mieten und Betriebskosten.

### Meldepflicht Online-Plattformen

Plattform-Betreiber wie Airbnb sind verpflichtet, Aufzeichnungen über ihre Umsätze zu führen und diese dem Finanzamt zur Verfügung zu stellen. Die Meldepflichtung kann insbesondere bei Gelegenheitsvermietern zur Entdeckung von bisher nicht gemeldeten Einkünften führen! Sollten derartige Einkünfte vorliegen, kann eine Selbstanzeige gemacht werden.

### GPS-Überwachung im Dienstfahrzeug

Verwendet ein Arbeitgeber ein von ihm in das Dienstfahrzeug eingebautes GPS-Ortungssystem ohne Betriebsvereinbarung oder Zustimmung des einzelnen Arbeitnehmers, kann dies einen Schadenersatzanspruch des betroffenen Arbeitnehmers zur Folge haben.

Grundlage für diese Aussage bildet ein aktuelles OGH Urteil: Einem Außendienstmitarbeiter wurde im Dienstwagen ohne dessen Kenntnis oder Zustimmung ein GPS-Ortungssystem eingebaut. Der Dienstwagen

durfte vom Dienstnehmer auch privat genutzt werden.

Das System konnte die GPS-Daten rund um die Uhr übertragen, den Batteriepegel überwachen und erkennen, wann die Zündung eingeschaltet wird. Die Daten konnten vom Geschäftsführer, Vertriebsleiter, Produktionsleiter und Innendienstleiter jederzeit online eingesehen werden.

Die Verwendung des GPS-Ortungssystems im Dienstfahrzeug während der Arbeits- und Freizeit stellt einen rechtswidrigen und schuldhaften Eingriff in den höchstpersönlichen Lebensbereich des jeweiligen Arbeitnehmers dar.

Für die Zulässigkeit dieser Kontrollmaßnahme wäre daher eine Betriebsvereinbarung oder einzelvertragliche Zustimmung des Arbeitnehmers notwendig gewesen. Dem Arbeitnehmer gebührte ein immaterieller Schadenersatz.

(Quelle dieser Steuertipps: Szabo& Partner)

## CONTROLLINGTIPPS

### Change Management

Geplanter Wandel, bewusst herbeigeführte Veränderungen im Funktionieren einer Organisation. Change Management beabsichtigt in erster Linie das Training von Mitarbeitern zu neuen Verhaltensweisen und ist nebenbei ein beliebter Begriff der Consultants (Unternehmensberater). Change Management sagt doch alles und nichts und lässt sich so in einem jeden Anwendungsfall (Beratungsauftrag) spezifisch interpretieren.

### Personalaufwandsquote

Die Personalaufwandsquote gibt den Anteil des Personalaufwandes an der betrieblichen Gesamtleistung an. Sie informiert über die Produktivität des Mitarbeitereinsatzes bzw. anders ausgedrückt – wie viel Euro Personalkosten durchschnittlich nötig waren um 100 Euro umzusetzen.

Der Personalaufwand ergibt sich aus Löhnen, Gehältern, Sonderzahlungen, Sozialaufwand und ggfs. Aus- und Fortbildungskosten. Als Gesamtleistung wird oft nur der Umsatz herangezogen, für eine aussagekräftige Kennzahl ist es jedoch wichtig, dass alle Leistungen abgerechnet und halbfertige Arbeiten und Einmalzahlungen an die Mitarbeiter (z.B. Weihnachts- oder Urlaubsgeld) zeitlich anteilig gebucht wurden. Die Quote ermöglicht im Fremdvergleich Rückschlüsse auf den Rationalisierungsgrad eines Unternehmens sowie auf die Arbeitsintensität. Sie kann beim Vergleich mehrerer Geschäftsjahre die Veränderung der Personalkostenintensität aufzeigen. Die Entwicklung sollte durch plausible Erklärungen (wie etwa Änderungen des durchschnittlichen Personalbestands, Lohnerhöhungen, flexible Arbeitszeiten, erhöhter Krankenstand, neue Produktionslinie, Überstunden/-zuschläge, Sozialpläne, Outsourcing, etc.) nachvollziehbar sein. Zusammen mit der Umsatzrendite und der Materialaufwandsquote kann die Personalaufwandsquote auf Schwachstellen oder Trends in der betrieblichen Entwicklung hinweisen, auf die der Unternehmer reagieren muss. Vergleichsmöglichkeiten bieten Branchen- und Betriebsvergleiche zB. Der Handwerkskammern.

(Quelle: <http://www.controllerspielwiese.com> )

---

## BUCHTIPPS

### „30 Minuten Online-Meetings“

Thorsten Jekel, Thomas Skipwith

Ob Vulkanausbruch in Island, Corona-Virus weltweit, neue Arbeitsmodelle, Umweltschutz und Zeitersparnis durch weniger Reisetätigkeit: Alles spricht dafür, dass immer mehr online gearbeitet wird. Im Home-Office, im Unternehmen und am Strand. Für interne Präsentationen und Kunden-Sitzungen. Mit dieser Entwicklung sind wir an der Schnittstelle zwischen Technik und Rhetorik. Auf der einen Seite braucht es einen professionellen Einsatz der Technik und andererseits viele Elemente der Rhetorik, damit eine Online-Präsentation und ein Online-Meeting attraktiv daherkommen. Die Autoren zeigen viele Möglichkeiten auf, wie Sie Technik und Rhetorik erfolgreich zusammenbringen, damit Sie mit weniger Aufwand entspannt die nächste Online-Präsentation halten werden.

### „Hoffnung - Über Wandel, Wissen und politische Wunder“

Fred Luks, Metropolis-Verlag

Die Lage ist sehr ernst, meint der Autor. Was möglich und nötig erscheint, ist Hoffnung. Anders als Optimismus und Pessimismus ist die Hoffnung fragend, tastend und zweifelnd. Dieses Buch zeigt, welche Rolle Hoffnung spielen kann, wenn Vorstellungen einer guten Zukunft wirklich werden sollen. Und es erörtert eine Kategorie, die in Gesellschaft, Politik und Wirtschaft grob unterschätzt wird: Wunder. Dabei geht es nicht um Esoterik, sondern um die Produktivität des Überraschenden und Unbekannten. Dass die Zukunft offen ist, kann Hoffnung machen.

---

## NEWSLETTER PER E-MAIL

**Um möglichst allen Interessenten den Newsletter regelmäßig per e-mail zusenden zu können, ersuchen wir Sie, uns folgende Daten zu übermitteln (nur wenn sich Ihre E-Mail-Adresse geändert hat oder bald ändern wird):** Vorname und Nachname, E-Mail-Adresse

Die aktuellen Daten bitte an: WiBiCo-Büro, [wibico@wibico.at](mailto:wibico@wibico.at) - Vielen Dank!

Nächster Newsletter: 18. Februar 2021

Inserate: Preis nach Vereinbarung, mindestens EUR 200,- plus Abgaben

Abmeldung dieses Newsletters: bitte ein E-Mail an [wibico@wibico.at](mailto:wibico@wibico.at) oder über den Link am Ende.

---

## Anlage 1 - In eigener Sache: Effizientes Arbeiten im Home Office

- ✓ Achten Sie auf eine ruhige Arbeitsumgebung. Investieren Sie in Noise Cancelling-Kopfhörer – sie sorgen für Oasen der Ruhe auch mitten im größten Trubel.
- ✓ Sorgen Sie für eine ablenkungsfreie Umgebung. Alte Möbel, Krimskrams und die Playstation Ihres Sohnes haben bei Ihrem Arbeitsplatz nichts verloren. Das wirkt auch psychologisch: Wer ständig das Bett oder Umzugskisten vor Augen hat, kommt nur schwer in einen produktiven Arbeitsmodus.
- ✓ Organisieren Sie sich. Gerade im Home Office braucht es ein Extra an Eigeninitiative und Selbstdisziplin, um Projekte im Alleingang weiterzubringen. Die wichtigste Regel dabei: Die eigenen Arbeitsschritte genau zu planen – und organisatorisch durchdacht umzusetzen.
- ✓ Legen Sie Ihre Arbeitszeiten so weit wie möglich fest – damit nicht Arbeit und Privatleben fließend ineinander übergehen und Sie den Eindruck haben, Sie müssten abends noch viel erledigen.
- ✓ Teilen Sie sich auch Pausen bewusst ein, um sich erholen und anschließend konzentriert weiterarbeiten zu können.
- ✓ Legen Sie mit Ihren Kollegen im Büro fest, wann Sie erreichbar sein müssen oder am besten erreichbar sind, um nicht ständig durch Anrufe oder Mails gestört zu werden.
- ✓ Lassen Sie private Dinge außen vor. Urlaub buchen, Rechnungen überweisen oder schnell mal Facebook checken lenken von der eigentlichen Tätigkeit ab – und lassen die Grenzen zwischen Arbeit und Privat gerade im Home Office zu stark verschwimmen.

**Mehr zum Thema Home Office:**

<https://www.stepstone.at/Karriere-Bewerbungstipps/home-office/>

---

## Anlage 2 - Mentaltraining

**Was ist Mentaltraining?**

Mentaltraining bringt Körper-Geist-Herz in Einklang. Mentaltraining trägt dazu bei, ein bewusstes, mit Achtsamkeit geführtes Leben zu genießen. Es reicht von A wie Affirmationen bis Z wie Zielfindung.

Dazwischen liegen Aktivierungs- und Entspannungsübungen, Fantasiereisen, Kommunikation, Macht der Gedanken, Meditation, Stressbewältigung, Zeitmanagement uvm.

### **Wie, wann und wo Mentaltraining?**

Ab jetzt und in jedem weiteren NL lesen sie einfache Methoden, Tipps und Anregungen für ein leichteres, glücklicheres Leben.

Starten wir gleich mit dem Buchstaben A wie Affirmationen:

**Affirmationen** sind Bestätigungen unserer inneren Wahrheit. Jede Vorstellung, die sich stark genug eingeprägt hat, strebt an, sich zu verwirklichen und verwirklicht sich, solange ihr kein Naturgesetz entgegensteht.

Affirmationen sind positive Umformulierungen und erfolgen:

- schriftlich
- positiv – keine Verneinungen
- in der Gegenwartsform
- klar, knapp und präzise

Beispiele:

Das schaffe ich nie → **Ich komme an mein Ziel**

Was Hänschen nicht lernt → **Ich bin bereit etwas dazu zu lernen**

Keiner mag mich → **Ich bin ein liebenswerter Mensch**

Alles ist so teuer → **Ich gebe mein Geld bewusst aus**

Der andere hat mein Leben ruiniert → **Ich bin bereit mein Leben zu ändern**

Ich habe ständig Rückenschmerzen → **Ich mache jeden Tag Übungen für meinen Rücken**

Probieren sie es aus: formulieren sie eine negative Aussage schriftlich um ins Positive, in Präsenz und knackig. Platzieren sie die Affirmation an einem von ihnen frequentierten Ort. Vielleicht mit einem Post-it am Kühlschrank.

Viel Spaß beim Ausprobieren  
Ihre Sandra Staribacher  
Mentaltrainerin

## **Anlage 3 - Kulturnachmittag > Haydnhaus - Innenführung > 4. März 2021**

Die letzte Wohnstätte Joseph Haydns in der Haydngasse 19, Wien 6., wurde 1904 von der Stadt Wien erworben und dient seither als **Museum**. Hier verbrachte der damals berühmteste Komponist Europas seine letzten zwölf Lebensjahre, hier schrieb er seine zentralen Spätwerke „Die Schöpfung“ und „Die Jahreszeiten“ und hier starb er am 31. Mai 1809 im Alter von 77 Jahren.

Im Jubiläumsjahr 2009, anlässlich der Wiederkehr des 200. Todestages von Joseph Haydn, kam es zu einer völligen Neugestaltung der Präsentation über die späten Jahre des Großen Meisters. Im Zentrum der Ausstellung stehen der Komponist, sein Arbeitsalltag und seine Musik.

(Text: Broschüre Wien Museum, Haydnhaus)

Die Führung macht Frau Elisabeth Beranek, Bilanzbuchhalterin/Fremdenführerin

Anschließend geht es zur Stärkung in das Wirtshaus Kaiserwalzer, Esterhazygasse 9, Wien 6.

### **Programm:**

15:45 Uhr Treffpunkt: direkt im Hof des Museums „Haydnhaus“, Haydngasse 19, 1060 Wien

U3 | Station: Zieglergasse, U6 | Station: Gumpendorfer Straße

16:00 Uhr Beginn der Führung

17:45 Uhr Ende der Führung, Aufbruch in die Gaststätte

18:00 Uhr Speis und Trank im Wirtshaus Kaiserwalzer (vorbehaltlich Corona-Maßnahmen)

20:00 Uhr Ende der Veranstaltung



**Kostenbeitrag / Person**

Mitglieder € 15,00 und Gäste € 25,00. Im Kostenbeitrag der Veranstaltung sind der Eintritt und die Führung inkludiert.

**Melden Sie sich bitte bald an, die Teilnehmerzahl ist mit 25 Personen begrenzt!**

Anmeldung [online](#) oder per [E-Mail](#).

Der Vorstand und der Projektleiter freuen sich auf zahlreiche TeilnehmerInnen und sind sicher damit einen wunderschönen Kulturnachmittag 2021 bieten zu können.

Wir freuen uns besonders auf Ihr Kommen!

Der Vorstand WiBiCo

**ACHTUNG > Anmeldeschluss: 26. Februar 2021**

**Abmeldungen bis 1.März kostenlos – später werden € 50,00 Unkosten p. P. verrechnet.**

Veranstaltung vorbehaltlich der jeweils gültigen Covid Maßnahmen.

**Wiener Bilanzbuchhalter/Controller Klub - WiBiCo**

Klenkweg 7/18, 1220 Wien,

Tel/Fax 01/36 97 857, E-Mail: [wibico@wibico.at](mailto:wibico@wibico.at), Homepage: [www.wibico.at](http://www.wibico.at)

ZVR-Zahl: 304890568

Newsletter-Team: Birgit Hölzl-Zech, Sandra Staribacher

[Abmelden](#)