

Sehr geehrte Damen und Herren!

Wiener Bilanzbuchhalter/Controller Klub - WiBiCo
90. Newsletter vom 11.08.2022

Wir freuen uns, Sie wieder mit aktuellen Informationen versorgen zu dürfen und über unsere umfangreichen Veranstaltungen informieren zu können.
Nach unserem letzten Newsletter-Schwerpunkten Kommunikation und Konfliktlösung finden Sie heute Tipps zu Zufriedenheit und Veränderung sowie viele Seminare, um positiv in einen schwungvollen Herbst zu starten!
Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

Inhalt in dieser Ausgabe:

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

INHALT

- VERANSTALTUNGEN
- SPRUCH
- KARRIERE
- WITZIG, WITZIG
- FISKURIOS
- STEUER-, BILANZ-UND FÖRDERTIPPS
- CONTROLLINGTIPPS
- BUCHTIPPS
- NEWSLETTER PER E-MAIL
- ANLAGEN >
 1. In eigener Sache: Mentaltraining > Ho'oponono, von S. Staribacher
 2. Kulturnachmittag > "Hermesvilla - Außen- & Innenführung" > Fr, 9.9.2022, 15-19 Uhr
 3. Selbstgespräche gegen Burnout

VERANSTALTUNGEN

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

a) Eigenveranstaltungen, Erfahrungsaustausch für BiBu/Co

Der Vorstand stellt für Sie wieder ein interessantes und umfangreiches Programm für den Herbst 2022 und das Frühjahr 2023 zusammen. In diesem Newsletter finden Sie die bereits festgelegten Erfas. Dieses Programm wird in den kommenden Wochen mit Flash-Efas erweitert.

Die Erfas und Webinare 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 im Rahmen der Wissensaktualisierung – und besuchen Sie dieselben und diskutieren Sie mit uns Ihre Wünsche und Anregungen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!.

Beachten Sie die Anrechenbarkeit von WIBICO-Veranstaltungen auf die Weiterbildung nach BiBuG.

ACHTUNG: Anmeldung erforderlich! Bitte melden Sie sich möglichst bis 2 Tage vor Veranstaltungsbeginn über unsere Homepage www.wibico.at zu unseren Erfa-Abenden an. Für Online-Veranstaltungen erhalten Sie nach dieser Erstanmeldung zeitgerecht vor der Veranstaltung den Link zu GoToWebinar.

Aufgrund der Gebäudeumbausituation WIFI-Wien (Sperrung C-Teil und teilweise B-Teile) können derzeit keine Vortragsräume seitens WIFI-Wien bereitgestellt werden. Daher wird sowohl bei Kursen des WIFI-Wien als auch WiBiCo **auf Online umgestellt!**

WiBiCo Flash-Erfas > die beliebten Live-Webinare mit komprimierten 45 Minuten online finden wieder ab September statt. Termine ab August auf unserer Homepage, sowie in unserem August-Newsletter.

COVID-19: derzeit sind alle Beschränkungen aufgehoben. Wir informieren Sie auf unserer Homepage bei der jeweiligen Veranstaltung über aktuelle Regelungen.

Beachten Sie auch unsere Kooperationen mit dem WIFI Wien, dem Linde Campus des Linde Verlags, sowie unseres Bundesverbands BÖB (siehe die Angebote weiter unten).

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

Kulturnachmittag: "Hermesvilla - Innen- und Außenführung"

Freitag, 9.9.2022, 15-19 Uhr

Bitte um rasche Anmeldung > maximal 25 Teilnehmer sind möglich.

Siehe auch Anlage 2.

[Details und Anmeldung](#)

ERFA - Fachvortrag für BilanzbuchhalterInnen/ControllerInnen

„Aktuelles seitens BFG - ESt, KöSt, BAO,...“

Dienstag, 18.10.2022, 18:30-20:00, **Online!**

Vortragender: Dr. Gabriele Krafft, BFG

[Details und Anmeldung](#)

ERFA - Fachvortrag für BilanzbuchhalterInnen/ControllerInnen

“Up-to-Date Bilanz u. Steuern 2022/23”

Dienstag, 22.11.2022, 18:30-20:00, **Online!**

Vortragender: Mag. Robert Wietrzyk, WP u. Stb., Partner bei Deloitte Wirtschaftsprüfung Styria GmbH

[Details und Anmeldung](#)

Fachtagung Jahresabschluss 2022 - Safe the Date

Donnerstag, 24.11.2022, **Hybridveranstaltung - in Präsenz oder Online möglich!**

Sicher in den Jahresabschluss unter gleichzeitiger Berücksichtigung von Unternehmens- und Steuerrecht!

Ort: Seminarhotel Strudlhof, Pasteurgasse 1, 1090 Wien, oder Live-Online

Kooperationspartner: Linde Verlag

Details und Anmeldung ab Mitte September bei [Linde](#) bzw. über den [WiBiCo](#).

ERFA - Fachvortrag für BilanzbuchhalterInnen/ControllerInnen

“Up-to-Date Bilanz u. Steuern 2022/23” - Wiederholungstermin

Dienstag, 17.1.2023, 18:30-20:00, **Online!**

Vortragender: Mag. Robert Wietrzyk, WP u. Stb., Partner bei Deloitte Wirtschaftsprüfung Styria GmbH

[Details und Anmeldung](#)

ERFA - Fachvortrag für BilanzbuchhalterInnen/ControllerInnen

“Refresh USt, Aktuelles seitens BFG”

Dienstag, 28.2.2023, 18:30-20:00, **Online!**

Vortragender: Dr. Karl Kittinger, BFG

[Details und Anmeldung](#)

ERFA Fachvortrag für BilanzbuchhalterInnen/ControllerInnen

“Krisenmanagement”

Dienstag, 21.3.2023, 18:30-20:00, **Online!**

Vortragender: Dr. Karl Hacker, Unternehmensberater, Vortragender

[Details und Anmeldung](#)

Mitgliederversammlung und ERFA - Fachvortrag für BilanzbuchhalterInnen/ControllerInnen

“Mentaltraining” (genaues Thema wird noch bekannt gegeben)

Dienstag, 25.4.2023, 18:30-20:00, **Online!**

Vortragende: Sandra Staribacher, Unternehmensberaterin und Mentaltrainerin

[Details und Anmeldung](#)

ERFA - Fachvortrag für BilanzbuchhalterInnen/ControllerInnen

“Volkswirtschaft Micro/Macro”

Dienstag, 20.6.2023, 18:30-20:00, **Online!**

Vortragender: Dr. Thomas Kirchberger, Unternehmensberater, Lektor, Autor; vertritt Herrn 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. Bitte über <https://www.wifiwien.at/kursbuch> die einzelnen Veranstaltungen anwählen!
Sämtliche Veranstaltungen sind voraussichtlich bis Ende April Online-Formate.

Seminare:

07.-15.10.2022, **IFRS Grundlagen kompakt**, Buchungsnr. [16313012](#)

11.-13.10.2022, **Sustainable Finance: was es neben Aktien, Anleihen, Fonds und ETFs sonst noch gibt**, Online live, Buchungsnr. [16369012](#)

07.11.2022, **Neuerungen bei der Bilanzierung nach Unternehmensgesetzbuch (UGB)**, Online live, Buchungsnr. [16318012](#)

09.11.2022, **Bilanzierung 2022 - Steuern 2022/23**, Online live, Buchungsnr. [16365012](#)

10.11.2022, **Die Bundesabgabenordnung für PraktikerInnen**, Buchungsnr. [16309012](#)

18.-30.11.2022, **Steuerrecht - USt, ESt, KöSt**, Online Live, Buchungsnr. [16332012](#)

26.11.2022, **Umsatzsteuer mit Auslandbezug**, Buchungsnr. [16359012](#)

Informationsveranstaltungen

14.09.2022, 18:00-20:00, **Ausbildung zum/zur geprüften (Bilanz-)BuchhalterIn - Informationsveranstaltung**, Online live, Buchungsnr. [16105012](#)

27.09.2022, 17:00-17:45, **Basis- und Aufbaulehrgang: Controlling - Informationsveranstaltung**, Online live, Buchungsnr. [15105012](#)

Bilanzbuchhalter Lehrgang als Quereinsteiger

In den Bilanzbuchhaltung Lehrgang ab Frühling 23 einsteigen: der Quereinstieg* macht es möglich (*Quereinstieg nur mit facheinschlägigen Voraussetzungen - Zeugnisse etc per Mail an Kundenservice@wifwien.at)

11.-24.10.2022, 08:30-11:30, **Quereinstiegsprüfung Steuerrecht für BilanzbuchhalterInnen**,

Buchungsnr. [16402012](#)

Lehrgänge

23.09.2022-02.12.2022, Basislehrgang Controlling - Ausbildung zum/zur 'Junior ControllerIn', Buchungsnr. [15104012](#)

23.09.2022-03.06.2023, Ausbildung zum/zur geprüften BilanzbuchhalterIn, Buchungsnr. [16112012](#)

04.10.2022-04.03.2023, 17:00-21:00, Ausbildung zum geprüften International Financial Reporting Accountant, Buchungsnr. [16155012](#)

c) Linde Campus – Linde Verlag

Wir möchten Sie nochmals auf unsere erweiterte Kooperation mit dem Linde Campus aufmerksam machen, der vielen bereits durch den Bilanzbuchhalter-Kongress und der Jahresabschluss Fachtagung bekannt ist.

WiBiCo Mitglieder erhalten 10% Ermäßigung auf die Teilnahmegebühr – bitte bei der Buchung den Rabatt-Code angeben: OEUBZUM10WB

14.09.2022; **(Digitale) Prozesse in der Umsatzsteuer**, [Details und Anmeldung](#)

28.09.2022; **Umsatzsteuer in der betrieblichen Praxis**, [Details und Anmeldung](#)

04.10.2022; **COVID-19-Wirtschaftshilfenprüfung**, [Details und Anmeldung](#)

3) BÖB-Akademie

Als WiBiCo-Mitglied können Sie kostengünstig und teilweise kostenlos an Online Live-Seminaren unseres Bundesverbands BÖB teilnehmen bzw. Aufzeichnungen abrufen.

Hier der Link: <https://www.boeb-austria.at/weiterbildung/online-seminare/>

SPRUCH

Reich ist, wer weiß, dass er genug hat.

(Lao Tse)

KARRIERE

Mentaltraining-Serie: Ho'oponopono

In unserer Serie sind wir im Alphabet mittlerweile beim Buchstaben „H“ angelangt. Ho'oponopono ist ein traditionelles Verfahren der Hawaiier zur Aussöhnung und Vergebung. Es handelt sich dabei um eine Technik der Selbsterkenntnis und Lösung von Belastungen durch Selbstannahme. Ziel ist, zu Harmonie und inneren Frieden zu finden.

Wie das funktionieren kann, lesen Sie im Artikel in [Anlage 1 „In eigener Sache“](#), von unserer Mentaltrainerin Sandra Staribacher!

Jobwechsel - Kommunikation will durchdacht sein!

“Wer seinen bisherigen Job aufgibt und in einem anderen Unternehmen eine neue Aufgabe übernimmt, sollte genau planen, wie, was und wann er davon erzählt,” schreibt M. Kötritsch in einem Artikel der Presse. Was immer auch der Grund für den Jobwechsel war, es sollte einem bewusst sein, dass die PR in eigener Sache bereits “zu Hause” beginnt. Ehepartner/Lebensgefährten werden die Entscheidung bereits kennen, sollten diese aber nicht verbreiten, bevor zuerst der innere Kreis des gegenwärtigen Unternehmens (Vorgesetzte, KollegInnen) über die Entscheidung informiert wurden. Diese Personen stehen einem im Unternehmen am nächsten, es gibt oft ein Vertrauensverhältnis. Dabei sollte die Hierarchie des Unternehmens unbedingt beachtet werden. Erst danach sollte man im eigenen Freundeskreis die Entscheidung bekannt geben. Denn, so Saskia Wallner, CEO der Agentur Ketchum Publico, “die Dinge bekommen schnell Beine”. Gerüchte machen rasch die Runde und es können unterschiedliche Versionen über Beweggründe und Motivation entstehen, die einem in der neuen Position schaden könnten. Auch das “Erbe” im gegenwärtigen Unternehmen muss zeitgerecht geregelt werden. Es sollten auch keine Zusagen gemacht werden, die aufgrund des Wechsels nicht (mehr) eingehalten werden können. Vorgesetzte und Kollegen sollten hinzugezogen werden.

Das Wichtigste: beim Abgang nicht schlecht über den Ex-Arbeitgeber sprechen und Social Media in den eigenen Kommunikationsplan einbeziehen! Nicht selten “verplappern” sich Jobwechsler zu früh auf XING & Co mit einer aktualisierten Statusmeldung.

Unterstützung und Orientierungshilfe durch Zitate

Klingt “altbacken”, aber Zitate können tatsächlich hilfreich sein. Konrad Paul Liessmann, Professor für Philosophie an der Uni Wien, ist für seine scharfen Analysen und klaren Worte bekannt. Er stellte fest, dass Manager im beruflichen Alltag oft überfordert sind - die steigende Komplexität unserer Welt, die Vielzahl und Vielfalt an Angeboten und Expertenkulturen führen zu Unübersichtlichkeit und damit oft Überforderung eines Einzelnen. Gefordert wird von Managern, dass Sie diese Herausforderungen spielend meistern.

Durch Zitate fühlt man sich mit eigenen Sorgen und Zweifeln nicht mehr allein und erhält Anregungen, etwas zu bewirken oder zum Besseren zu verändern.

Auch Hans H. Hinterhuber, ehemaliger Direktor des Instituts für strategische Unternehmensführung, sieht Zitate als Fundis von Lebenserfahrungen, die praktische Unterstützung bieten können - zusammen mit der Erkenntnis, dass ähnliche Probleme bereits von anderen gelöst werden konnten. Es kann sich daher lohnen, Zitatsammlungen für Manager durchzusehen. Eine davon: "Zitatsammlung für Manager - Gedanken, Sprüche und Aphorismen für jeden Anlass" von Hans H. Hinterhuber.

WITZIG, WITZIG

Der Bewerber hat nach dem erfolgreichen Vorstellungsgespräch noch etwas auf dem Herzen und erklärt dem Personalchef: "Ich muss Ihnen gestehen, dass ich sehr abergläubisch bin."

"Das macht gar nichts", antwortet der Personalchef unbeeindruckt, "dann streichen wir eben das dreizehnte Monatsgehalt."

"Der Kandidat, den wir einstellen, muss Verantwortungsgefühl haben," sagt die Personalchefin zum Bewerber.

"Dann bin ich der richtige Mann für Sie", antwortet dieser, "denn, wenn bei meinem früheren Job etwas schief lief, waren sich immer alle einig, dass ich dafür verantwortlich war."

FISKURIOS

Werbungskosten einer Radiomoderatorin

Eine Moderatorin beantragte für ihre Tätigkeit bei einem Radiosender (Gestaltung von Musiksendungen) in ihrer Steuererklärung abzugsfähige Werbungskosten für Tonträger, Noten, Fachliteratur für Opern- und Konzertbesuche sowie für ein Klavierzimmer. Sowohl das Finanzamt als auch das Bundesfinanzgericht erkannten diese Werbungskosten nicht an.

Nach Ansicht der Behörden wurden diese Aufwendungen auch privat genutzt und sind daher nicht abzugsfähig, weil „gemischt veranlasst“. Interessant ist die Begründung zur Streichung der Opern- und Konzertkarten: Nachdem das Abo zwei Eintrittskarten umfasste, ist klar, dass die Moderatorin diese Konzerte in Begleitung besuchte und somit lag eine private Mitveranlassung vor.

(Quelle : impuls – www.beraterservice.at)

STEUER-, BILANZ- UND FÖRDERTIPPS

Der Investitionsfreibetrag (IFB) kommt wieder

Nach über 20 Jahren wird der Investitionsfreibetrag (IFB) wieder eingeführt! Diese Steuererleichterung bringt einen zusätzlichen Absetzposten in Höhe von 10 bzw. 15 Prozent und soll Investitionen ab 2023 fördern.

Hier mehr dazu: [Szabo & Partner](#)

Entlastungspaket gegen Teuerung

Hier ein guter Überblick über die gesamten beschlossenen Maßnahmen des Teuerungs-Entlastungspaketes > hier mehr: [Szabo & Partner](#)

Abgabenfreie Teuerungsprämie 2022 und 2023

Mit dem kürzlich beschlossenen Entlastungspaket ist es für Arbeitgeber möglich, eine zusätzliche Zahlung von bis zu 3.000 Euro pro Arbeitnehmer für die Jahre 2022 und 2023 abgabenfrei zu gewähren.

[Hier](#) die Details.

Aus der Sicht der [Personalverrechnung](#).

Nachhaltigkeit - ESG (Environment, Social, Governance)

Umwelt-, soziale und Governance-Faktoren werden für Unternehmen ein immer wichtigerer Faktor für Wettbewerbsfähigkeit, Resilienz und Wachstumsmöglichkeiten. Nicht zuletzt ist Nachhaltigkeit auch ein Anliegen vieler Entscheider und MitarbeiterInnen und vermehrt auch ein Entscheidungsfaktor von Fachkräften, Jobangebote wahrzunehmen.

Eine Darstellung welche Themenbereiche dabei beachtet werden sollen sowie einen umfassenden Überblick bietet [PWC](#).

CONTROLLINGTIPPS

Betriebswirtschaftliche Auswertung

Im laufenden Wirtschaftsjahr benötigt ein Unternehmen jeden Monat Daten aus der Buchhaltung. Die Darstellung der laufenden betrieblichen Aktivitäten und des betrieblichen Erfolgs schafft die Betriebswirtschaftliche Auswertung (BWA), die monatlich erstellt wird und der GuV ähnlich ist. Im Unterschied zur GuV weist die BWA jedoch nur ein vorläufiges Ergebnis aus, das dem Stand der Buchführung entspricht. Was der monatlichen BWA im Vergleich zur GuV fehlt, ist die Erfassung sämtlicher Buchungen, welche unterjährig oft nicht vollständig sind - es fehlen in der Regel Abgrenzungen (Rechnungsabgrenzung), die Erfassung der (vollen) AfA, die Erfassung der Halbfertig- und Fertigfabrikate nach Inventur, die Bewertung der Lagerbestände mit Inventur-Werten oder auch diverse Rückstellungen etc. Weiterhin sind in der GuV einige Positionen zusammengefasst. Kleineren und nicht konzerngebundene Unternehmen reicht aus Vereinfachungsgründen unterjährig oft die Aufstellung einer BWA.

5S-Methode / 5A-Methodeard

Die 5S-Methode, auch 5A-Methode genannt, ist eine wenig komplexe und pragmatische Möglichkeit einfache Verbesserungskonzepte im Rahmen eines ganzheitlichen Ansatzes (kontinuierlicher Verbesserungsprozess KVP, Total Quality Management TQM, u.ä.) zu erwirken. Sie ist unkompliziert und führt schnell zu sichtbaren signifikanten Ergebnissen. 5S ist abgeleitet von den japanischen Begriffen seiri, seiton, seiso, seiketsu und shitsuke. Deren deutsche Übersetzung ist in der Literatur nicht immer einheitlich und wird mit 5S oder 5A je nach Auswahl der Anfangsbuchstaben wie folgt definiert: Seiri (sortieren; aussortieren), seiton (systematisieren; aufräumen), seiso (Sauberkeit; Arbeitsplatz sauber halten), seiketsu (standardisieren; Anordnung zur Regel machen) und shitsuke (Selbstdisziplin; alle Phasen wiederholen). Aus der ursprünglichen 5S-Methode sind durch Hinzunahme von Elementen wie Sicherheit, Qualität, Kundenzufriedenheit, Mitarbeiterbeteiligung und Ähnlichem, weitere Ergänzungen in Richtung 6S, 7S oder sogar 8S definiert worden.

Die 5S-Methode besteht aus 5 Phasen und wird überwiegend herangezogen, um Ordnung, Sauberkeit und Standardisierung in einem Bereich oder an einem Arbeitsplatz zu erreichen und zu etablieren, damit keine Verschwendungen entstehen. Dabei wird nicht zwischen Produktions- oder Verwaltungsbereichen/

-arbeitsplätzen unterschieden. 5S ist überall dort möglich, wo Materialien und Abläufe organisiert werden müssen. In den 5 Phasen werden (z.B. an einem Fertigungsarbeitsplatz) alle vorhandenen Dinge aufgenommen, die nicht notwendigen aussortiert, die notwendigen Arbeitsmittel und Materialien definiert und an standardisierten Plätzen abgelegt. Die somit erzielte Ordnung und Sauberkeit gilt es folgend zu erhalten, durch klare Abläufe am Arbeitsplatz zu unterstützen und durch klar definierte Standards auch allen künftig dort Arbeitenden abzuverlangen.

BUCHTIPPS

„Der Jahresabschluss nach dem Unternehmensgesetzbuch, Band 1“

Egger/Bertl

ISBN 978-3-7073-4399-1; EUR 78,-

Der Einzelabschluss im Fokus – inkl. Auswirkungen von COVID-19 auf die Rechnungslegung; von den Grundlagen des Jahresabschlusses über Aktiv- und Passivposten der Bilanz bis zur Prüfung und Offenlegung. Dieser Band bietet Ihnen in bewährter Weise alle Informationen zur erfolgreichen Erstellung des Jahresabschlusses, aktuell mit den Auswirkungen von COVID-19 auf die Rechnungslegung.

„Kunst der Veränderung“

Gerhard Fatzer und Daniel C. Schmid, Psychosozial-Verlag, € 29,90

Weltweite Krisen durch Klimawandel und Pandemie, zunehmende Vernetzung durch Globalisierung und Digitalisierung: Wie beeinflussen diese Veränderungen Führungskultur und Organisationsentwicklung? Die Herausgeber geben dazu Antworten und offerieren ein inspirierendes und gut zu lesendes Hand- und Lesebuch zu Grundlagen und Anforderungen künftiger Veränderungsprozesse in der Organisationsentwicklung.

„Wann sind wir wirklich zufrieden? Überraschende Erkenntnisse zu Arbeit, Liebe, Kindern, Geld“

Martin Schröder

Hätten Sie gedacht, dass Ihre Partnerschaft in eine Schiefelage kommen kann, wenn Sie als Frau mehr verdienen als Ihr Mann? Dass Väter umso zufriedener sind, je länger sie arbeiten, und auch ihre Partnerinnen zufriedener sind, wenn der Mann aus dem Haus ist? Dass mehr als fünf Freunde die Lebenszufriedenheit ebenso wenig steigern wie mehr als 2000 Euro Nettoeinkommen im Monat.

Um gesichert zu erfahren, was uns zu unserem Lebensglück verhilft, wurden seit 1984 bis heute die Menschen genau gefragt. Dabei herausgekommen ist eine einzigartige Datenbasis mit über 700.000 Befragungen. Der Soziologe Martin Schröder hat sie im Detail ausgewertet und dabei überraschende Erkenntnisse gewonnen. Anhand empirischer Daten zeigt er, worauf sich Zufriedenheit und Lebensglück tatsächlich gründen. Ein wunderbares Sommerbuch!

NEWSLETTER PER E-MAIL

Um möglichst allen Interessenten den Newsletter per E-Mail zusenden zu können, ersuchen wir Sie, uns folgende Daten zu übermitteln (nur, wenn Sie den Newsletter **ab sofort elektronisch bekommen**

möchten): Vorname, Name, E-Mail-Adresse

Die aktuellen Daten bitte an: WiBiCo-Büro, wibico@wibico.at oder [online \(Link\)](#) - Vielen Dank!

Nächster Newsletter: 8. November 2022

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

Wollen Sie in Zukunft dieses Service nicht mehr, schicken Sie ein kurzes E-Mail an: wibico@wibico.at

Impressum: Wiener Bilanzbuchhalter/Controller Klub – WiBiCo

Klenkweg 7/18, 1220 Wien, Telefon und Fax 01/36 97 857,

E-Mail: wibico@wibico.at, Homepage: www.wibico.at, ZVR-Zahl: 304890568

Newsletter-Team: Birgit Hölzl-Zech, MBA, Sandra Staribacher

Anlage 1 - In eigener Sache: Serie Mentaltraining

Ho'oponopono

Ho'oponopono (hawaiisch etwa: „in Ordnung bringen“) ist ein traditionelles Verfahren der Hawaiier zur Aussöhnung und Vergebung. Es handelt sich dabei um eine Technik der Selbsterkenntnis und Lösung von Belastungen durch Selbstannahme.

Ho'oponopono ist ein geniales System, mit sich selbst, anderen Menschen, der Natur und Gott wieder in Harmonie zu gelangen und inneren Frieden zu finden. Es wird davon ausgegangen, dass alles eins ist in der Welt, auch wenn wir uns getrennt fühlen. Aufgrund dieser Einheit kann nichts in der eigenen Welt geschehen, ohne dass es nicht auch eine Resonanz in dem Betrachter dazu gäbe. Man kann Probleme im Außen nur dann ändern, wenn man die innere Resonanz dazu heilt.

Je öfter man sich in sich selber und andere einfühlt, umso seltener reagiert man mit negativen Emotionen, da sich Verständnis und Mitgefühl aufbauen. Probleme entstehen immer in mir durch meine innere Ablehnungshaltung des Außen. Es ist eine Methode für mich selber und andere Menschen um mehr Verständnis zu bekommen.

In der traditionellen Form des Ho'oponopono werden Fehlverhalten und Missverständnisse innerhalb der Familie dadurch gelöst, dass jeder am Konflikt Beteiligte in sein Herz blickt und seinen „Anteil“ bekennt und das Problem dann Gott, den Engeln und den Ahnen übergibt. Diese löschen dann alle Unreinheiten aus seinem Herzen.

Bekannt wurde Ho'oponopono auch durch die Arbeit von Dr. Hew Len, der von 1983 bis 1987 im Auftrag des Hawaii State Hospital arbeitete und zwar in der psychiatrischen Abteilung für geistesgestörte Kriminelle. Nach gut drei Jahren waren schließlich alle Insassen (23) aus der Haft und Psychiatrie entlassen. Dr. Len hat sich während dieser Zeit, nach seinen Angaben, mit den Patienten in der Weise beschäftigt, dass er anhand der Krankenakten seine eigene Resonanz zu den Menschen unter Anwendung von Ho'oponopono geheilt hat.

Im späten 20. Jahrhundert begannen Gerichte auf Hawaii, sowohl Jugendliche als auch Erwachsene dazu zu verurteilen, mit ihren Familien ho'oponopono durchzuführen, hierbei von der traditionellen Methode ausgehend. Es erfolgt ohne Beisein eines Richters, ist jedoch von einer Person zu leiten, die die Familie aus einer vom Gericht erstellten Liste auswählen kann.[Dies war ein weiterer Schritt für die Revitalisierung des Brauches auf Hawaii.

Einige indigene Ärzte führen ho'oponopono mit ihren Patienten durch, die andernfalls eine Familienberatung aufsuchen müssten.

Ho'oponopono in 4 Schritten

Eine effektive Methode, um persönliche und zwischenmenschliche Konflikte in 4 Schritten durch Liebe, Selbstliebe, Vergebung und Eigenverantwortung zu lösen.

1. Der Verbindung mit einer höheren Instanz (dem Göttlichen in uns, der Urquelle, Gott)
2. Der Betrachtung (dem Nachdenken, ins Herz schauen) und Annahme des Problems
3. Der bedingungslosen Vergebung am Problem beteiligt zu sein und dem Bitten um das Gewähren von Vergebung
4. Dem Loslassen und Dank, dass das Wunder geschieht.

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, empfehle ich Ihnen folgendes Buch:
„Ho'oponopono: Das hawaiianische Vergebungsritual“ von Ulrich Emil Duprée

Viel Spaß beim Lesen!
Ihre Sandra Staribacher
www.happyfeeling.at

Anlage 2 - Kulturnachmittag "Hermesvilla - Außen- & Innenführung > Freitag, 9. September 2022

Die Hermesvilla war ein Geschenk vom Kaiser Franz Joseph an seine reiselustige und von innerer Unruhe geplagten Gattin. Er ließ diese Villa im Gelände des Lainzer Tiergarten vom bekannten Ringstraßen-Architekten, Carl von Hasenauer, von 1882 bis 1886 errichten und hoffte, seine reisefreudige Gemahlin damit öfter in Wien halten zu können. Auf unserem Rundgang durch den Park und der Villa erfahren wir vieles über die Geschichte des Hauses und seiner Bewohner. Die persönlichen Gegenstände von Franz Joseph und Elisabeth sowie originale Möbel vermitteln das kaiserliche Wohngefühl von damals.

Die Führung macht Frau Elisabeth Beranek, Bilanzbuchhalterin/Fremdenführerin (www.touristguide.wien).

Anschließend geht es zur Stärkung in „Hermes Cafe Restaurant Labstelle“ direkt in der Hermesvilla.

Programm im Detail:

15:00 > Treffpunkt: „Lainzer Tor“ des Lainzer Tiergartens

Öffentliche Anreise mit dem **Bus 56B** ab der **U4 Station Hietzing**, Fahrzeit ca. 25 Minuten.

Die Station heißt „Lainzer Tor“ und ist auch die Endstation der Buslinie.

Wer mit **dem Auto** kommt, findet beim Lainzer Tor für gewöhnlich gut einen Parkplatz.

15:15 > Gemeinsamer Spaziergang zur Villa (ca. 20 bis 30 Min.) und Außenbesichtigung von „Sissis Refugium im Wienerwald“.

16:00 > Beginn der Innenführung

17:00 > Ende der Führung, Aufbruch in die Gaststätte

“Hermes Cafe Restaurant Labstelle” für Speis und Trank
19:00 > Ende der Veranstaltung

Kostenbeitrag/Person:

WIBICO-Mitglieder € 15,00 und Gäste € 25,00. Der Preis inkludiert das Führungsentgelt, die Eintrittsgebühr und bei Bedarf ein Guide-System.

Melden Sie sich bitte bald an, die Teilnehmerzahl ist mit 25 Personen begrenzt! Verbindliche Anmeldung per E-Mail an wibico@wibico.at oder über unsere [Homepage!](#)

Anmeldeschluss: 03.09.2022

ACHTUNG > Abmeldungen bis 06.09.2022 kostenlos – später werden € 30,00 Unkosten p. P. verrechnet. Abmeldungen ausschließlich **per E-Mail**.

COVID-Regelungen: derzeit gibt es keine Einschränkungen; FFP2-Maske indoor auf freiwilliger Basis, empfohlen.

Der Vorstand und die Kulturvermittlerin freuen sich auf zahlreiche TeilnehmerInnen und sind sicher damit einen wunderschönen Kulturnachmittag bieten zu können.

Der Vorstand des WiBiCo



Anlage 3 - Selbstgespräche gegen Burnout

Gerade haben wir die Lockdowns der letzten 2 Jahre mit all ihren Begleiterscheinungen halbwegs hinter uns gelassen und treffen Kollegen und Kolleginnen wieder persönlich in Büros. Wir warten vielleicht gemeinsam auf die Aufnahme zusätzlicher Fachkräfte in unserer Abteilung und versuchen, Arbeit im Homeoffice mit Bürotagen und Familienansprüchen zu vereinen und auch noch Zeit für Freizeitaktivitäten zu finden. Für viele von uns nicht leicht. Noch dazu, sagen manche Forscher, müssen wir mit instabilen und sich verändernden Umwelten auch in Zukunft zurechtkommen können.

Verschiedene Fachleute empfehlen Selbstgespräche als eine der Maßnahmen, um wieder besser ins Gleichgewicht zu kommen und Burnout vorzubeugen.

Zugegeben: Dieser Tipp mag zunächst etwas befremdlich sein. Wir meinen das aber durchaus ernst: Das Führen von Selbstgesprächen kann Stress abbauen. Es kann helfen, Probleme oder Hindernisse klarer zu fassen und zu analysieren. Und natürlich können Sie auch dazu dienen, manchem Ärger und mancher Belastung einfach Luft zu machen. Man fühlt sich meist unmittelbar befreit. Monologe helfen dabei, sich zu motivieren und die gesteckten Ziele zu erreichen. Nicht ohne Grund gilt das Selbstgespräch im Leistungssport als probates Mittel der Leistungssteigerung.

Was können Sie sonst noch tun?

Essen Sie viel Gemüse, Ballaststoffe, Vollkornprodukte, Obst und vor allem: trinken Sie viel Wasser. So bleiben die Zellen aktiv.

Versuchen Sie Ordnung zu halten und nach jedem Arbeitstag den Schreibtisch aufzuräumen, denn Unordnung am Arbeitsplatz kann die Effizienz beeinträchtigen, stört die Konzentration und führt zu mehr Druck.

Entspannen Sie sich aktiv – ein kleiner Spaziergang nach dem Büro oder ab ins Fitnesscenter.

Gehen Sie am Wochenende immer wieder in die Natur – ein Boot mieten auf der alten Donau, eine Wanderung oder mit dem Rad in die Au. Natur stärkt die Kreativität und Denkfähigkeit.

Und nicht zuletzt: sagen Sie auch einmal „Nein“ und schaffen Sie eine gesunde Distanz zu Ihrem Arbeitsplatz, indem Sie eine klare Linie zwischen Arbeit und Privatleben ziehen.

Mehr dazu [hier](#).

Wiener Bilanzbuchhalter/Controller Klub - WiBiCo

Klenkweg 7/18, 1220 Wien,

Tel/Fax 01/36 97 857, E-Mail: wibico@wibico.at, Homepage: www.wibico.at

ZVR-Zahl: 304890568

Newsletter-Team: Birgit Hölzl-Zech, Sandra Staribacher

[Abmelden](#)
