

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

Inhalt in dieser Ausgabe:

**NEUE SERIEN: BEWERBUNG UND SELBSTSTÄNDIGKEIT
VERANSTALTUNGEN**

SPRÜCHE

KARRIERE

WITZIG, WITZIG

FISKURIOS

STEUER-, BILANZ- UND FÖRDERTIPPS

CONTROLLINGTIPPS

STELLENGESUCH

BUCHTIPPS

NEWSLETTER PER E-MAIL, PERFEKTER AUSDRUCK

Anlage 1 - In eigener Sache

Anlage 2 - Tipps für Selbständige: 5 Tipps über die Umsetzung von Ideen und den Einsatz von Facebook

Anlage 3 - Herbstfahrt 2015 – Nachlese

Anlage 4 - Der innere Kritiker

NEUE SERIEN: BEWERBUNG UND SELBSTSTÄNDIGKEIT

Der WiBiCo startet mit diesem Newsletter 2 neue Serien mit Tipps für Sie.

Die erste **Serie zum Thema Bewerbungs-Tipps** beinhaltet Information, wie Sie Ihren persönlichen Auftritt verbessern – ob im Internet oder bei Gesprächen, Vorbereitung zu Gesprächen, Verhandlungsführung und einiges mehr. Sie finden die Bewerbungs-Tipps im Kapitel "Karriere".

Die zweite Serie ist für Selbständige oder jene, die eine Selbstständigkeit in näherer Zukunft anstreben. Darin geben wir **Informationen und Tipps rund um das Thema Selbstständigkeit** – vom Start über Marketing und Rechtliches bis zu Networking.

Diese Informationen sollen Sie auf Ihrem Weg unterstützen und begleiten.

Zusätzlich bietet der WiBiCo seit Jahresbeginn 2015 eine Beratung für die ersten Schritte in die Selbstständigkeit – wir haben mehrmals berichtet, ein diesbezügliches Erstgespräch ist im Anschluss an jeden Erfa (Fachvortrag) möglich.

Den ersten Teil dieser Serie finden Sie in der Anlage 2.

Wir freuen uns sehr, Ihnen mit diesen Serien zusätzliche Informationen vermitteln zu dürfen und sind über Rückmeldungen immer dankbar!

Ihr WiBiCo-Team

top ✪

VERANSTALTUNGEN

Eigenveranstaltungen, Erfahrungsaustausch für BiBu/Co, Wirtschaftsmuseum www.wirtschaftsmuseum.at und WIFI-Wien

Termine

a) Eigenveranstaltungen, Erfahrungsaustausch für BiBu/Co

Dem Vorstand ist es wieder gelungen mit dem WIFI Wien ein interessantes Erfa-Programm zu bieten. 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 gerade auf Ihr Kommen!

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

Die Vorträge (Erfas) finden immer um 18:30 Uhr im WKO campus wien (WIFI Wien), 1180 Wien, Währinger Gürtel 97, statt. Einlass jeweils 15 min. vor Beginn.

ACHTUNG: Anmeldung unbedingt erforderlich!

Bitte melden Sie sich bis spätestens 5 Tage vor Veranstaltungsbeginn über unsere [Homepage](#) zu unseren Erfa-Abenden an. Das erleichtert unsere Planung. Sollte sich kurzfristig Ihre Zeitplanung ändern, können Sie sich jedoch auch kurzfristig anmelden bzw. absagen!

Danke für Ihre Kooperation und Ihr Verständnis – Sie machen damit unsere Planungsarbeit leichter!

Gottfried Rupp/Karl Hacker

Fachtagung Jahresabschluss 2015

Donnerstag, 19.11.2015, 08:45 - 17:00

Ort: WIFI Wien am wko campus wien, 1180 Wien, Währinger Gürtel 97

Kooperationspartner: Linde Verlag und WIFI Wien

[Details und Anmeldung](#)

Anrechenbarkeit gemäß § 33 Abs. 3 BibuG: 8,5 Lehreinheiten

Master-Lehrgang MSc Bilanzbuchhaltung - Informationsveranstaltung

Dienstag, 1.12.2015

Ort: FH Wien am WIFI Wien, 1180, Währinger Gürtel 97

Ausbildungsstart MSc Bilanzbuchhaltung: Februar 2016.

Die Teilnahme an der Informationsveranstaltung ist kostenlos, Anmeldung erforderlich (Buchungs-Nr. 16205/015).

[Anmeldung und Detailinfos](#)

In dieser Informationsveranstaltung präsentiert Ihnen die FH Wien den akademischen Lehrgang im Detail und bespricht Aufnahmebedingungen, Organisation und Ablauf des Programms.

Erfa – Fachvortrag für BilanzbuchhalterInnen/ControllerInnen

Dienstag, 19.1.2016, im Festsaal C517

"Bilanz 2015/ Steuern 2015/16"

Vortragender: Mag. Robert Wietrzyk, WP u. Stb. bei Wietrzyk & Partner Wirtschaftsprüfung u. Steuerberatungs GmbH, Wien

[Details und Anmeldung](#)

Anrechenbarkeit gemäß § 33 Abs. 3 BibuG: 2 Lehreinheiten

Erfa – Fachvortrag für BilanzbuchhalterInnen/ControllerInnen

Dienstag, 22.3.2016, im Karl Dittrich Saal A101

"Marketing-Controlling"

Vortragender: Dkfm.(FH) Karl Hacker, MBA, MPA, Unternehmensberater, langjähriger Vortragender im Bereich Kostenrechnung, Leiter Rechnungswesen in einem mittelständischen Unternehmen

[Details und Anmeldung](#)

Anrechenbarkeit gemäß § 33 Abs. 3 BibuG: 2 Lehreinheiten

Mitgliederversammlung und Erfa – Fachvortrag für BilanzbuchhalterInnen/ControllerInnen

Dienstag, 19.4.2016, im Karl Dittrich Saal A101

Beginn der Mitgliederversammlung um 18:30 Uhr, anschließend **Fachvortrag**

"Kanzlei- und Betriebsnachfolge", Vortragender: Mag. Gilbert Ferner, KMU-Börse, Wien

[Details und Anmeldung](#)

Anrechenbarkeit gemäß § 33 Abs. 3 BibuG: 1 Lehreinheit

14. Österreichischer Bilanzbuchhalter-Kongress

12.5.-13.5.2016, WIFI Wien

Kooperationspartner: Linde Verlag, WIFI Wien

Bitte um Terminvormerkung -> Details ab Februar 2016 auf www.wibico.at bzw. im nächsten Newsletter!

b) Wirtschaftsmuseum

Im Wirtschaftsmuseum finden Sie interessante Vorträge von der Wirtschaftsmuseum Akademie zum Thema "Mensch und Gesellschaft" sowie weitere Veranstaltungen zu Spezialthemen, Literatur, Kunst und Genuss.
[Hier die aktuellen Vorträge](#)

c) WIFI-Wien Veranstaltungen

Bitte über <http://www.wifiwien.at/eShop/Kursbuch.aspx> die einzelnen Veranstaltungen anwählen!

17.11.2015: **Häufige Fehler in der Personalverrechnung**; Buchungs-Nr.: 14307015

18.11.2015: **Umsatzsteuer - Fehler vermeiden**; Buchungs-Nr.: 16334015

19.11.2015: **Bilanzierung 2014 - Steuern 2014/15**; Buchungs-Nr.: 16365015

26.11.2015: **Projekt-Controlling in der Praxis**; Buchungs-Nr.: 15310015

05.12.2015: **Spezialthemen des Umsatzsteuerrechts 2 - die Praxis**; Buchungs-Nr.: 16333015

17.12.2016: **Personalverrechnung 2016**; Buchungs-Nr.: 14311015

13.01.2016: **Neuerungen im Arbeitsrecht**; Buchungs-Nr.: 13311015

13.01.2016: **Personalverrechnung 2016**; Buchungs-Nr.: 14311025

25.01.2016: **Kostenrechnung für (Jung-)Unternehmer**; Buchungs-Nr.: 15302015

28.01.2016: **Bilanzierung 2015 - Steuern 2015/16**; Buchungs-Nr.: 16365035

25.02.2016 – 12.05.2016: **Abend-Seminarreihe Arbeitsrecht**; Buchungs-Nr.: 25332025, jeweils Do, 17:00-20:30; die jeweiligen Seminare sind auch einzeln buchbar!

Seminare zu Persönlichkeitsentwicklung:

20.11.-21.11.2015: **Überzeugen statt Überreden – Dialektik**; Buchungs-Nr.: 1381015

Dieser Kurs findet auch 7.5.-8.4. (Buchungs-Nr. 1381025) und 10.6.-11.6.2016 (Buchungs-Nr. 1381035) statt.

09.12.-10.12.2015: **Die Stimme – Präsenz und Persönlichkeit**; Buchungs-Nr.: 1107015

14.01.-15.01.2016: **Auf den Punkt gebracht**; Buchungs-Nr.: 1365025

[top](#) ✪

SPRÜCHE

Auf das Glück darf man nicht warten,
dann kommt es nicht;
man muss daran arbeiten.

[top](#) ✪

KARRIERE

Serie Bewerbungs-Tipps: Gefunden werden statt lange suchen Personalisten erwarten einen fulminanten Gesamtauftritt im Internet

Twittern, bloggen, instagramen: das Internet bietet unendliche Möglichkeiten zur Selbstinszenierung. Über welche Kanäle recherchieren Personalisten zu ihren Kandidaten am liebsten? "Die besten Informationen holen wir uns etwa von Xing und LinkedIn, aber auch von Blogs. Twitter wird wichtiger. Aus unserer Sicht wird der Gesamtauftritt einer Person im Web generell wichtiger. Die Durchgängigkeit der Informationen und ein authentisches Auftreten ohne Widersprüche müssen das Ziel der Bewerber sein."

Theorien besagen, dass es die Bewerbung, wie wir sie kennen, künftig nicht mehr geben wird. "Ein Fünkchen Wahrheit ist da schon dran. Diese Theorien besagen, dass gute Leute in Zukunft von den Jobs gefunden werden und nicht mehr sie die Jobs suchen. Das Unternehmen tritt an sie heran, präsentiert sich, bewirbt sich - und nicht umgekehrt. Umkehrschluss: Der eigene Auftritt, die Auffindbarkeit und die

Attraktivität im Web muss also so groß werden, dass Unternehmen auf sie aufmerksam werden."

Noch ist es nicht so weit. Wie kann man sich als Bewerber über die Homepage hinaus über ein Unternehmen erkundigen? "Das ist leichter als viele glauben. Bewertungsplattformen wie kununu zeigen Tendenzen. Noch spannender wird es, wenn Kandidaten ehemalige Mitarbeiter der Position, für die sie sich bewerben, etwa auf Xing ansprechen. Kontaktieren Sie die Personen und fragen Sie nach, wie der Job so war. Auch Google, Facebook und Twitter sind gute Informationsquellen."

Der Gesamtauftritt einer Person im Web wird wichtiger. Eigene Webseiten der Kandidaten, wie about.me, sind bisher immer sehr positiv aufgefallen.

Hermann Pavelka-Denk, Pavelka-Denk-Personalberatung

Work-Life-Balance

Der Begriff Work-Life-Balance steht für einen Zustand, in dem Arbeits- und Privatleben miteinander im Einklang stehen. Die Begriffsbildung Work-Life-Balance stammt aus dem Englischen: Arbeit (work), Leben (life), Gleichgewicht (balance).

Ausführliche Information dazu unter <http://de.wikipedia.org/wiki/Work-Life-Balance>

top ↗

WITZIG, WITZIG

"Ich möchte Ihren Chef sprechen."

"Geht leider nicht, er ist nicht da!"

"Ich habe ihn doch durchs Fenster gesehen!"

"Er Sie auch."

top ↗

FISKURIOS

Deutsche Steuergeschenke

Wer seine Haare durch Krankheit verliert, kann seine Kosten für ein Toupet, eine Perücke oder gar eine Haartransplantation als außergewöhnliche Belastung von der Steuer absetzen. Allerdings nur unter der Voraussetzung, dass das Haar durch Krankheit oder Chemotherapie ausfiel und dass ein Arzt ein Attest ausstellte bevor die neue Haarpracht bestellt wird.

top ↗

STEUER-, BILANZ- UND FÖRDERTIPPS

Registrierkassenpflicht

Das Wort Registrierkasse ist zur Zeit in aller Munde, und es gibt noch viele Unklarheiten. Wichtige Informationen dazu finden Sie auf der [Seite des Finanzamtes](#).

Einarbeiten für Weihnachten und den Jahreswechsel

Alljährlich bieten die bevorstehenden Weihnachtsfeiertage und der Jahreswechsel die Möglichkeit des Einarbeitens der zwischen die Feiertage fallenden Arbeitstage. [Lesen Sie mehr dazu hier](#).

Steuerreform 2015/2016

PwC Academy veranstaltete ein Webinar zum Thema Steuerreform 2015/2016. Der Vortrag wurde aufgezeichnet, die Unterlagen stehen unter [diesem Link](#) zur Verfügung.

Vertiefende Seminare werden übrigens auch angeboten – siehe <http://veranstaltungen.pwc.at>

top ↗

CONTROLLINGTIPPS

Benchmarking

Benchmarking bezeichnet das systematische Vergleichen und Lernen vom anderen Unternehmen mit dem Ziel, durch die Adaption so genannter Best Practices zu einer nachhaltigen Verbesserung der eigenen Position zu gelangen.

Die wesentlichen Elemente des Benchmarkings sind:

- Systematischer Leistungsvergleich auf Basis objektiver Kriterien:

- Beurteilung der Stärken und Schwächen eines Unternehmens, gemessen an einem Benchmark, der sich als Referenzwert aus dem Leistungsvergleich ergibt;
- Identifikation der Best Practices, die Ursache für die Leistungsunterschiede sind;
- Formulierung und Realisierung von Zielen und Maßnahmen, die zur nachhaltigen Leistungssteigerung des Unternehmens führen.

Kennzahl Vermögensaufbau (Konstitution)

Formel:

Vermögensaufbau = (Anlagevermögen: Umlaufvermögen) x 100 = x%

Die Konstitution gibt an, wie hoch der Anteil des Anlagevermögens - gemessen am Umlaufvermögen - ist. Eine Konstitution in Höhe von beispielsweise 130% besagt, dass das Anlagevermögen das 1,3-fache des Umlaufvermögens beträgt. Das Unternehmen hat also in diesem Fall 30% mehr Anlagevermögen als Umlaufvermögen.

Die Konstitution ist ein Indikator für die Flexibilität und die Stabilität eines Unternehmens. Die Analyse im Zeitablauf zeigt gut die Veränderung eines Unternehmens hinsichtlich seiner Stabilität und Flexibilität auf. Die Deutung der Konstitution ist sehr von den jeweiligen branchentypischen Verhältnissen abhängig. Beim Vergleich innerhalb einer Branche kann eine niedrige Konstitution bedeuten, dass aufgrund des geringen Anlagevermögens ein Unternehmen flexibler auf Veränderungen reagieren kann (Liquidierbarkeit). Gleichzeitig kann dies aber auch ein Hinweis darauf sein, dass das Unternehmen mit bereits (größtenteils) abgeschriebenen Anlagen produziert, was wiederum auf veraltete Technologien schließen lässt. Grundsätzlich gilt ein Unternehmen als produktiver bei niedriger Konstitution, da dies auf höhere Kapazitätsausnutzung und bessere Ertragslage rückschließen lässt.

top ↗

STELLENGESUCH

Dipl.-Verw.-Betriebswirtin (FH) / Bilanzbuchhalterin sucht geeignete Stelle:

Mehrjährige Führungserfahrung sowohl in mittelständischen als auch in international tätigen Unternehmen / Erstellung von Monats-, Quartals- und Jahresabschlüssen nach HGB/BilMoG, US-GAAP und IFRS / Überwachung und Steuerung von Liquidität / Bearbeitung sämtlicher bilanzieller Sachverhalte / steuerliche Bewertung von Vorgängen hinsichtlich Umsatzsteuer und sonstiger Steuervorgänge / Forderungsmanagement / Datenaufbereitung für das Konzernberichtswesen / Planung von Unternehmensdaten etc. / sehr flexibel sowie belastbarer, teamorientierter und verantwortungsbewusster Kandidat / EDV: MS Office, SAP ECC 6.0 u. ERP 6.0, AS 400, ConMezzo, Cognos, Hyperion, ETR-Web, Oracle, Grundkenntnisse Microsoft Dynamics Navision / Sprachen: Deutsch-Muttersprache, Englisch-Wort und Schrift, Neugriechisch.

Bei Interesse kontaktieren Sie bitte:

Gerhard Zavis, Mail: zavis.wibico@aon.at, der gerne Ihre Kontaktnahme an die Job-Suchende weiterleitet.

top ↗

BUCHTIPPS

„Job Future - Future Jobs. Wie wir von der neuen Arbeitswelt profitieren“

Lynda Gratton, Hanser Verlag, EUR 25,60

In ihrem Buch beschreibt Lynda Gratton wahrscheinliche Szenarien im Berufsalltag der Zukunft sehr konkret und stechend scharf - als wäre sie vorgezeichnet. Wie kommt sie zu diesen Prognosen? Gratton ist kein Orakel, sondern eine gewieft Analystin. Sie verbindet die Vergangenheit mit den Megatrends unserer Zeit und leitet daraus ihre Thesen ab. Mit dem Buch hat sie das Ziel: „Leser unterstützen, eine eigene Vision von der Zukunft zu entwickeln und einen Weg zu finden, um eine Existenz aufzubauen.“

"Was steckt wirklich in mir?: Die Potenzialanalyse"

Jürgen Hesse und Hans Ch. Schrader, Stark Verlag, EUR 19,95

Der Karriere-Check: Das eigene Leistungspotenzial erkennen und gezielt einsetzen. Die Potenzialanalyse von Hesse/Schrader hilft, Schlüsselqualifikationen, Persönlichkeitsfaktoren und Interessen zu ermitteln, um seine beruflichen Möglichkeiten besser auszuschöpfen. Nur wer sein Leistungspotenzial richtig erkennt und seine Neigungen und Talente entsprechend einsetzt, erreicht auf Dauer Zufriedenheit und beruflichen Erfolg. Die Arbeitspsychologen Hesse/Schrader haben einen Leitfaden mit verschiedenen Tests zur Ermittlung der eigenen Fähigkeiten, Interessen und Soft Skills entwickelt. Zahlreiche Übungen helfen bei der Orientierung und Planung der beruflichen Zukunft. Die Potenzialanalyse

- unterstützt Bewerber dabei, den richtigen Job zu wählen
- zeigt Aufsteigern, welcher Karriereweg optimal ist
- hilft Wechselwilligen bei der Entscheidung für einen neuen Beruf
- erweitert die beruflichen und persönlichen Möglichkeiten:

top ↗

NEWSLETTER PER E-MAIL, PERFEKTER AUSDRUCK

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

Vorname:

Name:

E-Mail-Adresse:

Die aktuellen Daten bitte an: WiBiCo-Büro, wibico@wibico.at, Fax 01/36 97 857

Vielen Dank!

Nächster Newsletter: Februar 2016

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

Wollen Sie in Hinkunft dieses Service nicht mehr in Anspruch nehmen, so genügt ein kurzes E-Mail an: wibico@wibico.at

Ausdruck des Newsletters:

In der Vergangenheit ist es immer wieder vorgekommen, dass der Newsletter beim Ausdruck nicht ideal an eine A4-Seite angepasst war. Wie ein Ausdruck portioniert wird liegt am jeweils verwendeten E-Mail-Programm und dessen Einstellungen.

Um diese individuellen Einstellungen zu umgehen, bitte diesen Satz (siehe im Newsletter ganz oben) bei "hier" anklicken:

Wenn dieser Newsletter nicht korrekt angezeigt wird, können Sie ihn [hier online lesen](#).

Damit wird der Newsletter in das vorgegebene Format unseres Newsletterdienstes transferiert und Sie können ihn gut leserlich ausdrucken!

top ↗

Anlage 1 - In eigener Sache

Der General und ich Aus dem Büroalltag

Ich sitze im Büro und bearbeite gerade einen interessanten Geschäftsfall.

Soll sein!

Plötzlich wird die Tür aufgerissen und der Generaldirektor (GD) – mehr als 190 cm groß, ca. 130 kg schwer – stürzt in mein Zimmer (eher klein) – er ist ganz aufgeregt...

Herr Z., haben Sie schon wieder jemanden aufgenommen, ohne ihn mir vorzustellen...

Ich antworte: Nicht dass ich wüsste – ich habe niemanden aufgenommen...

Der GD: Ja, aber beim Kopierer steht einer, der bewegt sich so langsam – den müssen wir entlassen...

Ich frage: Wie schaut denn der Mann aus?

GD: So ein dünner, langer Kerl, alter Anzug, unrasiert...

Ich sage darauf: DEN können wir nicht entlassen!

GD: Wieso nicht?

Ich antworte > Das ist der Betriebsprüfer...

Gerhard Zavis

top ↗

Anlage 2 - Tipps für Selbständige: 5 Tipps über die Umsetzung von Ideen und den Einsatz von Facebook

Was jeder Entrepreneur wissen muss

von Hannah Lux

1) Nicht warten, bis alles perfekt ist.

Wenn du eine Idee hast, die gut ist, dann go for it und mach's. Planung und eine entsprechende Vorbereitung sind wichtig, aber irgendwann ist der Zeitpunkt da, ins kalte Wasser zu springen. Man kann das Projekt ja nach und nach anpassen. Du machst einen Fehler, gut, dann weißt du, so geht es nicht. Aber gib nicht auf sondern probier's weiter.

2) Sprich mit Leuten darüber!

Umso mehr Leuten du die Idee erzählst, desto mehr Input und Unterstützung bekommst du. Und frag um Unterstützung! Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sich viele Leute freuen, wenn sie helfen können.

3) Finde ein Spitzenteam!

Um die verschiedensten Aufgaben, die jeden Tag so hereinpurzeln, so gut wie möglich lösen zu können, ist es wichtig, ein möglichst diverses Team zu haben, bei dem alle an einem Strang ziehen.

4) Nütze Soziale Medien.

Ganz besonders in der Anfangsphase sollte man besonderen Wert auf die Vermarktung legen. Facebook bietet eine einfache und gute Methode, um Leute auf dich aufmerksam zu machen.

5) Erzähl eine Geschichte.

Am besten eine, die eine größere Gruppe anspricht, eine Geschichte mit der man sich identifizieren kann. Eine lockere Art kommt bei Facebook immer gut an. Wir posten auch Anekdoten und Sprüche unserer Omas in Mundart, das hat einen gewissen Charme. Mit Grafikern und Bildern peppen wir die Facebook-Gruppe dann noch auf.

Eine weitere Unterstützung bietet unser WiBiCo-Service zum Thema:

wir beantworten viele Fragen rund um Selbständigkeit, Ausarbeitung eines Businessplans und erste Schritte der Umsetzung.

Kontaktieren Sie unseren Fachbeirat, Gerhard Jop: gerhard.jop@inode.at

[top](#) ✎

Anlage 3 - Herbstfahrt 2015 – Nachlese

Pünktlich um 7.30 Uhr sind 19! Reisende von Wien in die „Bucklige Welt“ abgefahren. Nach Wr. Neustadt hat sich der Nebel gelichtet und es war ein wunderbares Wetter.

In Thernberg (zwei Gäste sind noch dazugekommen) haben wir gut gefrühstückt und trafen unseren Ortsführer Herrn Lechner, der uns sehr fundiert – wie immer – die Wehrkirche Lichtenegg und die Wallfahrtskirche Maria Schnee nahebrachte. Eine kurze Schnapsverkostung bei Herrn Lechner hat uns auf das Mittagessen eingestimmt. Danach ging es weiter nach Schwarzenbach – ins Keltendorf.

Nach so viel Kultur haben wir uns beim Heurigen Johanneshof in Tattendorf gut gestärkt und sind glücklich knapp nach 19:00 Uhr in Wien gelandet.

Da das Interesse für die Herbstfahrt ständig abnimmt, wird noch 2016 diese Veranstaltung – es geht ins Weinviertel – zum letzten Mal angeboten und ist damit dann eingestellt.

Gerhard Zavis

[top](#) ✎

Anlage 4 - Der innere Kritiker

Sie denken vielleicht oft, alles wäre leichter, wenn ein bestimmter Mensch Sie nicht so oft kritisieren würde, und natürlich stimmt es, dass wir alle aufblühen, wenn man uns mit Wertschätzung und positivem Feedback verwöhnt. Doch unser schlimmster Kritiker ist nie eine andere Person - das sind immer wir selbst.

Erinnern Sie sich an eine Situation, als jemand Sie kritisierte und Sie wussten, dass die Kritik vollkommen unbegründet war. Damals perlte die negative Beurteilung wie Wasser an Ihnen ab. Die negativen Kommentare anderer setzen uns nämlich immer nur dann zu, wenn wir - oft nur für einen kurzen Moment - glauben, dass das, was diese Leute sagen, wahr sein könnte.

Schließen Sie ein paar Minuten lang Ihre Augen. Hören Sie auf das Geplapper in Ihrem Kopf. Tagein, tagaus, Stunde um Stunde, egal ob wir wach sind oder schlafen - unsere Gedanken kommen nie zur Ruhe. Wir sind ständig damit beschäftigt, zu beobachten, zu denken, Urteile zu fällen, innere Dialoge zu führen. Sie reden ununterbrochen mit sich selbst und bedienen sich dabei unterschiedlicher Stimmen. Eine Stimme ist heiter, optimistisch und macht Mut („Weiter so, Mädchen!"), während eine andere nur Kritik, Schuldzuweisungen und niederschmetternde Kommentare für Sie übrig hat („Du bist absolut unfähig. Hast die Sache schon wieder vermasselt. Wirst Du das denn nie hinkriegen?"). Psychologen sprechen vom Phänomen des inneren Kritikers.

Bei uns allen meldet sich der innere Kritiker regelmäßig zu Wort. Eine Auswahl seiner destruktiven Kommentare: „Du bist zu rein gar nichts zu gebrauchen“, „Ich hasse dich“, „Du bist so dumm/faul/jämmerlich/wertlos“, „Du wirst nie selbstbewusst werden“, „Du bist nichts weiter als ein Verlierer“, „Du wirst niemals gut genug sein“ ... Die Stimme wählt aus dem persönlichen Repertoire an Kritik, die Sie in der Vergangenheit gehört und für wahr befunden haben. Merken Sie, wie die Stimme in einem Ton zu Ihnen spricht, den Sie aus Ihrer Kindheit kennen. Wenn Sie sich ihr aussetzen und der kritischen Stimme Gehör schenken, werden Sie nie an Selbstbewusstsein gewinnen. Wenn Sie jedoch ihre Macht anfechten und die negative nach und nach durch eine positive Stimme ersetzen) bricht sich Ihr neues Selbstbewusstsein schon bald seine Bahn.

Übung: Den inneren Kritiker ausschalten

Horchen Sie bewusst auf Ihren inneren Kritiker. Immer wenn Selbstzweifel in Ihnen aufsteigen, versuchen Sie, sich an Ihren letzten Gedanken zu erinnern. Was hat Ihr innerer Kritiker zu Ihnen gesagt? Fragen Sie sich, ob Ihre kritischen Einwürfe wirklich begründet sind. Sie werden feststellen, dass sie es zu 99% nicht sind.

Sitzen Sie nicht länger kritischen Gedanken auf, die Ihr Selbstbewusstsein sabotieren. Schalten Sie den inneren Kritiker aus, indem Sie negative durch positive Überzeugungen ersetzen, die Ihr Selbstbewusstsein stärken. Zum Beispiel:

INNERER KRITIKER	POSITIVE ÜBERZEUGUNG
„Ich mag mich nicht.“	„Ich mag mich.“
„Ich mache mich mies.“	„Ich akzeptiere mich.“
„Ich kann das nicht.“	„Ich kann das.“
„Ich bin jämmerlich.“	„Ich bin wertvoll.“
„Ich verdiene nichts.“	„Ich verdiene nur das Beste.“

Praktizieren Sie diese Übung häufig und schicken Sie Ihren inneren Kritiker in Pension! Je weniger Sie seine destruktiven Sätze glauben, umso mehr verstummt seine Stimme mit der Zeit. Ersetzen Sie sie durch eine positive Stimme, die Ihren Mut fördert und Ihnen Unterstützung bietet, damit Sie schon bald zu den selbstbewussten Menschen gehören, die gelernt haben, an sich zu glauben.

[top](#) ✎

Wiener Bilanzbuchhalter/Controller Klub - WiBiCo

Klenkweg 7/18, 1220 Wien,

Tel/Fax 01/36 97 857 oder Tel. 02246 / 200 33, E-Mail: wibico@wibico.at , Homepage:

www.wibico.at

ZVR-Zahl: 304890568

Newsletter-Team: Gerhard Zavis (Ltg.), Birgit Hölzl-Zech, Sandra Staribacher, Katharina Holzapfel

Wenn Sie in Zukunft keine E-Mails bekommen möchten, können Sie sich [hier abmelden](#).

Robinsonliste der Rundfunk & Telekom Regulierungs-GmbH und eingelangte Abmeldungen bis zum 04.11.2015 berücksichtigt.

Technische Abwicklung: [ONELOGIN Newsletter Manager 3.0](#) - www.onelogin.at

DIESER NEWSLETTER WURDE MIT DEM NEWSLETTER MANAGER 3.0 ERSTELLT UND VERSENDET

ONELOGIN
Newsletter Manager 3.0

Mit professioneller Software zum
E-Mail Marketing Erfolg

