

Sehr geehrte Damen und Herren!

Wir freuen uns, Sie wieder mit aktuellen Informationen versorgen zu dürfen.

! Achtung: bis morgen können Anträge auf Verlängerung der Kurzarbeit gestellt werden > siehe Steuer-, Bilanz- und Fördertipps!

Bitte beachten Sie auch die aktuelle Änderung der Fortbildungspflicht > siehe Rubrik Karriere. Dort finden Sie auch spannende Infos zur beruflichen Weiterbildung. Im Anhang 1 – „In eigener Sache“ erhalten Sie Infos zum Thema Selbstwert.

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: Dem Selbstwert mehr Wert geben

VERANSTALTUNGEN

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

a) Eigenveranstaltungen, Erfahrungsaustausch für BiBu/Co

COVID-19 wirbelt alles durcheinander. Aufgrund der behördlichen Bestimmungen mussten einige Veranstaltungen ausfallen oder verschoben werden, da die Räume des WIFI Wien nicht genutzt werden durften. Auch die Planung unserer Kulturfahrt im August, die eine längere Vorlaufzeit benötigt, musste geändert werden – diesbezüglich müssen wir die behördlichen Auflagen und gesundheitlichen Aspekte berücksichtigen.

Die kommenden Monate können durch Webinare und Online-Angebote genutzt werden. Wir haben dazu Kultur-Tipp für Sie gesammelt. Das WIFI Wien bietet Management Trainings an, der Linde Verlag hat Webinare zu den Themen Personalverrechnung, Umsatzsteuer und Einkommenssteuer, COVID-19 Sonderregelungen und mehr. Auch über unseren Bundesverband BÖB sind Fachwebinare abrufbar! Siehe dazu weiter unten (b und c).

Selbstverständlich ist der Vorstand bereits dabei, für Herbst 2020 wieder ein interessantes Programm für Sie auszuarbeiten! Einige Termine sind bereits fixiert.

Ab Mitte August sind auch unsere Erfas für Herbst 2020 auf www.wibico.at abrufbar und werden Ihnen im August-Newsletter zugeschickt.

Unsere Erfas (Erfahrungsaustausch/Fachvorträge) 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.

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

Details und Anmeldung zu allen genannten Veranstaltungen unter wibico.at.

ERFA -Fachvortrag für BilanzbuchhalterInnen/ControllerInnen

„Target Kostenmanagement – Target Costing“ - Verschieben!

Der geplante Erfa am Dienstag, 16.06.2020, 18:30, WIFI Wien mit Dr. Stefan Bogensberger, muss aufgrund der aktuellen Bestimmungen in das nächste Kursjahr (Sept. 20 – Juni 21) verschoben werden.

Ein neuer Termin wird zeitgerecht bekannt gegeben.

Kulturfahr zu VOEST und Paneum, sowie Kulturnachmittag, Herbst 2020

Die Termine werden derzeit überarbeitet und im nächsten Newsletter im August bekannt gegeben.

Wir danken für Ihr Verständnis!

WiBiCo Online-Kulturtipps:

- [MAK](#)
- [Kunsthistorisches Museum Wien](#)
- [Kunsthaus Wien](#)
- [Metropolitan Museum of Art](#)
- Ein besonderes Highlight: die [Online-Klosterbibliothek von Stift Admont](#). Sie ist eines der großen Gesamtkunstwerke des europäischen Spätbarocks. Diese weltgrößte Klosterbibliothek kann jetzt virtuell besucht werden.

Diese Tipps sind auch [auf unserer Webseite](#) abrufbar.

WiBiCo Online-Fortbildungstipps

- WIFI Wien
- Online BÖB Seminare
- Linde Verlag

[Hier](#) können Sie die Links abrufen.

Vorschau Herbst 2020:

(Termine vorbehaltlich der behördlichen Genehmigung)

19. Österreichischer Bilanzbuchhalter-Kongress

5.-6.10.2020, WIFI Wien - Ersatztermin für 13.-14.5.

[Anmeldung](#) über WIFI Wien, das aktualisierte Programm ist im August unter www.wibico.at abrufbar.

Fachtagung IFRS 2020

22.10.2020, WIFI Wien

[Anmeldung](#) über WIFI Wien, Programmdetails folgen im August unter www.wibico.at

Fachtagung Jahresabschluss 2020

24.11.2020, WIFI Wien

[Anmeldung](#) über WIFI Wien, Programmdetails folgen im August www.wibico.at

Weitere Termine für Herbst 2020 – auch der neue Termin für die Mitgliederversammlung 2020 - werden im nächsten Newsletter bekannt gegeben!

b) WIFI-Wien Veranstaltungen

Die Seminare des WIFI Wien bieten die Möglichkeit, die in den WiBiCo-Erfa`s behandelten Themen weiter zu vertiefen. Über wifiwien.at können einzelnen Veranstaltungen angewählt werden!

Derzeit finden keine Seminare und Lehrgänge statt, lediglich Prüfungstermine werden abgehalten. Das neue Angebot ab September 2020 befindet sich in Ausarbeitung.

Online-Angebote:

8.6.2020: **Überlegt investieren in der Coronakrise**, Buchungsnr. [39344039](#)
Kostenloser Abendkurs, nur mit Anmeldung!

Distance Learning - Flexibel online lernen Business-Einzeltraining für das Management

Ein Trainerteam, abgestimmt auf Ihre individuellen Bedürfnisse, begleitet Sie online, diskutiert persönliche Fragen mit Ihnen, entwickelt mit Ihnen neue Schlüsselkompetenzen und Managementtechniken.

Zusätzlich werden bestimmte Themenbereiche online angeboten:

wifiwien.at - [Business-Einzeltraining für das Management](#)

Allgemeine Sprachkompetenz: ob Deutsch, Englisch, Italienisch, Spanisch oder andere Sprachen – frischen Sie Ihre Kompetenzen auf!

www.wifiwien.at

Kostenlose Lernstärkenanalyse: finden Sie heraus, wie Sie am effizientesten lernen

www.wifitests.at

c) Webinare-Tipps

Wir möchten Sie zusätzlich auf folgende Fach-Webinare aufmerksam machen.

BÖB Seminare: [BÖB Online-Seminare](#)

Linde-Verlag

Der Linde Campus bietet eine große Auswahl an Webinaren zur aktuellen Situation und zu Themen rund um Personalverrechnung, Umsatzsteuer, Einkommenssteuer und mehr: www.lindeverlag.at

SPRUCH

Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist.
(Henry Ford)

KARRIERE

Fortbildungsverpflichtung 2020

Aufgrund der aktuellen Lage wurde die Fortbildungsverpflichtung für 2020 um 50% gesenkt!

[Hier die Details.](#)

Wie virtuelle Teams optimal zusammenarbeiten

Diese [5 Tipps](#) helfen dabei, die Zusammenarbeit in den virtuellen Teams für alle Beteiligten zu verbessern.

Corona-Hausarrest ist auch eine Chance

Die Auszeit eignet sich hervorragend, um erste Schritte in ein neues Leben zu machen. Beruflich, familiär und für sich selbst. Lesen Sie mehr dazu unter [karriere.de](#).

Warum in der heutigen Zeit die stetige berufliche Weiterbildung so wichtig ist!

Die Anforderungen an den Arbeitnehmer haben sich auf dem heutigen Arbeitsmarkt massiv verändert. War es früher einmal vollends ausreichend der reinen Arbeitstätigkeit nachzukommen, so wird heutzutage von dem Arbeitnehmer erheblich mehr erwartet. Viele Menschen sind aufgrund ihrer beruflichen Situation massiv unzufrieden, da ihnen in ihrem Arbeitsverhältnis nur erheblich eingeschränkte Aufstiegschancen eingeräumt werden. Dieser Umstand ist jedoch sehr häufig auf die "Betriebsblindheit" zurückzuführen. Eine alte Weisheit von Albert Einstein kann in diesem Zusammenhang jedoch sehr gut angewandt werden. "Als reiner Wahnsinn würde ich es definieren, immer wieder das Gleiche zu probieren und ein anderes Ergebnis zu erwarten!". Wer sich diese Weisheit einmal verinnerlicht der wird feststellen, dass es jeder Mensch letztlich selbst in der Hand hat etwas zu verändern. Die Möglichkeiten dazu sind vorhanden.

Eine Fortbildung als Karrierechance

Jede noch so weite Reise beginnt mit dem ersten Schritt. In zahlreichen Fällen mangelt es jedoch am Mut oder an der Bereitschaft, diesen ersten Schritt zu unternehmen. Wenn auch Sie unzufrieden mit Ihrer beruflichen Situation sind, dann müssen Sie selbst dafür aktiv werden, um die Situation zu verändern. Es ist in diesem Zusammenhang extrem wichtig zu begreifen, dass Ihre Fähigkeiten als Arbeitnehmer vielseitig sein müssen, damit Sie für den Arbeitsmarkt oder Ihren Arbeitgeber interessant sind. Mit einer Fortbildung können Sie diesen ersten Grundstein für den Erfolg legen. Nun werden sehr viele Menschen sagen, dass das Interesse an einer entsprechenden Fortbildung durchaus vorhanden ist, jedoch die Zeit dafür aufgrund der Belastungen des Arbeitsalltages schlichtweg fehlt. Diesem Argument, welches in gewisser Weise auch durchaus stimmig sein mag, kann jedoch entgegengehalten werden, dass es verschiedene Formen der Fortbildung und auch verschiedene Anbieter für entsprechende Weiterbildungen gibt, so dass auch Arbeitnehmer mit verschiedenen Arbeitszeiten ihre eigene Kompetenz und ihre eigenen Fähigkeiten selbstständig erhöhen können.

Der erste Schritt

Zunächst erst einmal wird man vor die Wahl zwischen einem Fernkurs oder einem Fernstudium gestellt. Obgleich beide Begrifflichkeiten durchaus ähnlich klingen mögen, so beschreiben sie nicht das gleiche Grundprinzip. Bei dem Fernkurs handelt es sich letztlich um keine akademische Ausbildung, sondern vielmehr um eine gezielte Fort-/Weiterbildung in einem bestimmten Berufszweig, während das Fernstudium als akademische Grundausbildung betrachtet werden muss.

Während der Fernkurs mit einem entsprechenden Zeugnis oder einem Zertifikat abschließt, welches anschließend dem Arbeitgeber für die Personalakte vorgelegt wird, so erwirbt man mit einem Fernstudium einen akademischen Titel. Dieser mag für Ihr derzeitiges Arbeitsverhältnis durchaus irrelevant sein, jedoch erhöht ein akademischer Titel Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt. Selbstverständlich erfordert ein Fernstudium eine gewisse schulische Vorausbildung als Voraussetzung für die Teilnahme während hingegen der Fernkurs von nahezu jedem Menschen mit jeder schulischen Vorausbildung durchgeführt werden kann.

Die Faktoren Zeit und Kosten

Natürlich liegt der Gedankengang nahe, dass das berufliche Arbeitsverhältnis als Grundlage für die Finanzierung des eigenen Lebens angesehen werden muss. Sehr viele Menschen arbeiten in Vollzeit oder sogar in einem Schichtsystem, welches eine gewisse Flexibilität in der Zeiteinteilung voraussetzt. Diese

Arbeitstätigkeit kann natürlich nicht so einfach aufgegeben werden, da selbstverständlich die Verpflichtungen des alltäglichen Lebens auch weiterhin bedient werden wollen. Die schöne Nachricht jedoch lautet, dass dieser Umstand kein zwingendes Hindernis für eine Weiterbildung darstellen muss, da zahlreiche Anbieter für Fernkurse oder Fernstudien eben jene Flexibilität bieten. Sowohl ein Fernstudium als auch ein Fernkurs können bequem parallel zu dem Arbeitsverhältnis durchgeführt werden. Selbstverständlich verursachen beide Varianten bei dem weiterbildungswilligen Menschen Kosten, die jedoch als reine Investition in die eigene Zukunft betrachtet werden müssen. Sowohl mit einem Fernstudium als auch mit einem Fernkurs erwirbt sich der Mensch auf dem Arbeitsmarkt einen wertvollen Vorteil gegenüber den Konkurrenten, so dass die gewünschte berufliche Veränderung / Verbesserung erheblich erleichtert wird.

Wenn Sie diesen Weg gehen wollen, dann sind Sie also nur einen Mausklick vom entscheidenden ersten Schritt entfernt. (Termine zu unseren Weiterbildungsprogrammen finden sie im Newsletter unter „Veranstaltungen“.)

(Quelle: <https://www.ghpv.de/pdf/Weiterbildung.pdf>)

WiBiCo auf facebook

Halten Sie auch über alle Neuigkeiten auf unserer Facebook-Seite auf dem Laufenden.

Der WiBiCo hat seit einigen Monaten eine eigene Facebook-Seite. Dort posten wir alle Neuigkeiten, die Sie auch auf der Homepage finden.

Der Vorteil für Mitglieder: Sie können den News-feed abonnieren und erhalten damit die Neuigkeiten automatisch auf Ihr Smartphone bzw. Ihren Facebook-Account!

www.facebook.at/wibico

WITZIG, WITZIG

Der Bewerber um den neuen Posten im Büro sagt zaghaft zum Personalchef: „Eines muss ich Ihnen allerdings noch gestehen – ich bin ein bisschen abergläubisch.“ – „Das macht nichts“, meint der Chef, „dann zahlen wir Ihnen eben kein dreizehntes Monatsgehalt.“

„Herr Generaldirektor, draußen steht der Gerichtsvollzieher.“ – „Soll warten, Fräulein Reuter. Bieten Sie ihm einen Sessel an.“ – „Habe ich schon, aber er will alle Möbel!“

FISKURIOS

Pendlerpauschale: Auslandsabkürzer zumutbar

Ein Dienstnehmer beantragte das „große Pendlerpauschale“ über 60 km. Das Finanzamt anerkannte laut Pendlerrechner nur jenes bis 60 km. Der Unterschied bei den Kilometern lag darin, dass laut Pendlerrechner ein Teil der Wegstrecke über ungarisches Staatsgebiet führt.

Der Argumentation des Dienstnehmers, dass bei einem Unfall ausländische Gerichte zuständig sind, die Straßen in einem schlechten Bauzustand sind und im Winter eine schlechte Schneeräumung erfolgt, wurde weder vom Finanzamt noch vom Bundesfinanzgericht gefolgt.

Die Begründung der Behörden: Das ausgedruckte Ergebnis des Pendlerrechners ist grundsätzlich verpflichtend als Entscheidungsgrundlage für das Pendlerpauschale.

(Quelle : impuls – www.beraterservice.at)

STEUER-, BILANZ- UND FÖRDERTIPPS

Wichtige Steuertermine im 2. Quartal

inklusive Corona-Steuererleichterungen -> [Details hier.](#)

Corona-News und Tipps zum Nachlesen

In den letzten Wochen haben wir vermehrt Tipps und Infos bezüglich Corona-Maßnahmen und anderes auf unserer Homepage gepostet. Sollten Sie Neuigkeiten verpasst haben, können Sie diese [hier](#) nachlesen.

Kollektivverträge

Gerade in Zeiten wie diesen, wirft man gerne einmal einen Blick in seinen Kollektivvertrag. Leicht zu finden sind diese, als Service der Wirtschaftskammer, unter: www.wko.at

Warnung: Internet-Betrüger

Diese versenden gefälschte E-Mails im Namen des Bundesministeriums für Finanzen (ganz aktuell): www.bmf.gv.at

Neuorganisation der Finanzämter

Die Neustrukturierung der Finanzverwaltung wurde mit dem Finanz-Organisationsreformgesetz (FORG) am 19.9.2019 beschlossen.

Statt im Juli 2020 soll die Modernisierung der Steuer- und Zollverwaltung allerdings erst Anfang 2021 gestartet werden, geht aus einer Empfehlung von Finanzminister Gernot Blümel (ÖVP) an das Parlament hervor.

Anstatt der derzeit 40 Finanzämter wird es das „Finanzamt Österreich“ und das „Finanzamt für Großbetriebe“ geben. Zoll, Betrugsbekämpfung und der Prüfdienst bilden weitere drei Ämter. Somit sind dem Finanzministerium künftig fünf Ämter unterstellt.

Durch die Zentralisierung der Finanz- und Zollverwaltung sollen Kompetenzen gebündelt, Doppelgleisigkeiten beseitigt und die fachliche Qualität erhöht werden.

Die Finanzverwaltung betont, dass die bisherigen 79 lokalen Standorte weitgehend als Ansprechpartner beibehalten werden sollen. Nichtsdestotrotz führt die Reduktion der 40 Finanzämter auf 32 Dienststellen zu Zusammenlegungen.

Da die neu geschaffenen Ämter für ganz Österreich zuständig sind, fällt die örtliche Zuständigkeit der Abgabenbehörden weg. Dies führt dazu, dass etwa Anträge, Steuererklärungen und sonstige Eingaben wahllos bei einer der 32 Dienststellen des Finanzamtes Österreich eingebracht werden können.

Welche Dienststelle letztendlich für die Bearbeitung einer Eingabe zuständig sein wird, soll durch eine interne Geschäftsverteilung der Zuständigkeiten und Kompetenzen geregelt werden. Dabei wird auch eine gleichmäßige Verteilung der anfallenden Arbeiten auf die einzelnen Standorte angestrebt.

Das „Finanzamt Österreich“ kann als zentrale Anlaufstelle für alle Steuerpflichtigen betrachtet werden. Die klassische Arbeitnehmerveranlagung wird künftig ebenso wie Unternehmen bis 10 Mio. € Jahresumsatz vom Finanzamt Österreich betreut. Auch die Gebühren, Verkehrssteuern und Glücksspielabgaben wandern ins Finanzamt Österreich.

(Quelle: <https://nika-impuls.steuerimpuls.com/neuorganisation-finanzaemter/>)

CONTROLLINGTIPPS

Ampelfunktion

Die Ampelfunktion wird auch als Traffic Lighting bezeichnet. Sie ist die optische Kennzeichnung von Werten, Ergebnissen oder auch von Arbeitsergebnissen und Projektstati anhand von Farben in Assoziation mit einer

Ampel. Oft wird hierzu auch direkt das Symbol einer Verkehrampel genutzt. Zumeist werden im Reporting die Abweichungen von Planwerten mit den Farben der Ampel dargestellt und somit die wesentliche Information schnell und unmissverständlich visualisiert. Dabei stehen die Farben Rot für negative Abweichungen bzw. schlechte Werte, Grün für positive Abweichungen bzw. gute Werte und Gelb für leichte Abweichungen, die noch keinen Grund zur Besorgnis oder Handlungsbedarf geben. Den Ampelzustand können automatisierte Controlling-Tools anhand vorgegebener Schwellenwerte für bestimmte Kennzahlen bereits automatisch setzen (zum Beispiel in Excel mit bedingter Formatierung).

Kostenelastizität

Die Kostenelastizität zeigt an, wie sich eine Kostenart verändert, wenn sich deren Bestimmungsfaktor (i.d.R. die Beschäftigung) verändert bzw. gibt Aufschluss über die variablen (proportionalen) und fixen Anteile von Kosten. Sie berechnet sich als Verhältnis der relativen Kostenänderung zur relativen Änderung des Bestimmungsfaktors (der relativen Beschäftigungsänderung). Sie wird auch als Reagibilitätsgrad bezeichnet. Eine Elastizität von 0 bedeutet, dass alle Kosten fix sind, eine Elastizität von 1 bedeutet, dass alle Kosten variabel sind. Wird beispielsweise ein Wert von 0,75 errechnet, steigen die Kosten folglich nicht so stark, wie die Beschäftigung steigt (degressive Kosten). Ist der Grad kleiner 0 spricht man von regressiven Kosten; bei einem Wert größer 1 von progressiven Kosten. Multipliziert man die Kostenelastizität mit 10, erhält man den in der Teilkostenrechnung verwendeten Variator. So zeigt ein Variator von beispielsweise 7 an, dass 70% der Kosten variabel und 30% fix sind.

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

BUCHTIPPS

„GEWOHNHEITEN ÄNDERN:

Wie Sie mit neuesten Methoden aus der Psychologie Ihr Mindset auf maximalen Erfolg programmieren und innere Blockaden lösen, die Sie bisher Ihre Motivation gekostet haben“

Matthias Brandt

Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, die Komfortzone zu verlassen und in ein neues, erfolgreiches Leben zu starten.

Was Sie brauchen, ist ein sicheres Schritt für Schritt System, mit dem Sie aus schlechten Gewohnheiten ausbrechen und ohne Umweg zu Ihren Wunsch-Ergebnissen geleitet werden.

Die Lösung: In diesem Buch erhalten Sie seltene Methoden, mit denen Sie genau das erreichen - Sie erfahren hier, wie Sie ...

- Ihr Mindset auf grenzenlosen Erfolg programmieren,
- schlechte und unproduktive Gewohnheiten endgültig zerbrechen
- und mit Hilfe fördernder Strategien grandiose Ergebnisse bewirken.

„Persönlichkeitsentwicklung für Anfänger: Das Psychologie-Buch für persönliche Weiterentwicklung, Klarheit und mehr Erfolg im Leben“

Florian Thiem

Im stressigen Alltag denken überhaupt nur die Wenigsten je darüber nach, was sie eigentlich ausmacht und wie ihr Leben aussehen soll. Dabei ist genau das notwendig, um sich selbst zu verwirklichen und ein erfülltes Leben führen zu können.

Persönlichkeitsentwicklung setzt genau an dieser Stelle an.

Es geht darum, sein Leben bewusst zu gestalten und zu dem Menschen zu werden, der man sein möchte und sein könnte.

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 Sie den Newsletter NICHT elektronisch bekommen oder 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 oder Fax 01/36 97 857 - Vielen Dank!

Nächster Newsletter: 6. August 2020

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

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: Dem Selbstwert mehr Wert geben

Viel zu oft im Leben vergessen wir, dass sowohl unser eigener Selbstwert als auch jenes Wertvolle an einem anderen Menschen etwas ist, das man wertschätzen soll. Je besser das eigene Selbstwertsystem ausgebaut und gestärkt werden kann, desto größer ist die Lebenszufriedenheit.

Bewusstsein, Achtung und Vertrauen

Unser Selbstwertgefühl setzt sich aus dem Selbstbewusstsein, der Selbstachtung und dem Selbstvertrauen zusammen. Jeder Mensch ist wertvoll, unabhängig davon, ob er Spitzenleistungen erbringt oder nicht. Falsche Glaubenssätze wie „Ich bin nichts wert. Ich kann nichts. Mich mag keiner.“ nagen am Selbstwert. Halten Sie sich vor Augen, dass Sie auch dann wertvoll sind, wenn Sie sich zum Beispiel ausruhen. Sie müssen nicht vorher „das Zimmer aufräumen“. Ein Gefühl von „wertvoller“ Zeit kann auch dadurch entstehen, dass Sie sich zum Beispiel in eine flauschige Decke kuscheln, einen duftenden Tee trinken, das Leben genießen und zu einem späteren Zeitpunkt die Wohnung aufräumen.

Wenn wir unser Selbstwertsystem steigern möchten, sollten wir aufhören, uns selbst klein zu machen, und uns einzureden, dass wir nichts taugen oder minderwertig sind. Voraussetzung für ein positives Selbstwertgefühl sind ein gesundes Selbstvertrauen und ein positives Selbstbild. Deshalb ist es wichtig, dass wir uns immer wieder an das erinnern, was uns gelungen ist. Die Fähigkeit, Erfolge im Kopfkino ablaufen zu lassen und sich noch einmal über den Erfolg zu freuen, ist ein guter Weg, das Selbstwertgefühl zu stärken.

Selbstakzeptanz ist von Bedeutung

Um Ihren Selbstwert zu festigen, bedarf es in erster Linie der Selbstakzeptanz. Beginnen Sie Schritt für Schritt damit, aufzuhören, an sich selbst herumzunörgeln und sich durch Selbstzweifel das Leben schwer zu machen. Ein Zaubermittel, den Selbstwert zu festigen, ist das Selbstvertrauen. Machen Sie kleine Übungen, versprechen Sie sich etwas, und halten Sie es ein. Bedenken Sie, wie Sie über jemand sprechen, der etwas versprochen hat, nicht einhält. Unser Seelensystem bewertet uns selbst nach den gleichen Kriterien, wie wir andere beurteilen.

Wer sich selbst nicht trauen kann, wer sich oft etwas verspricht und sich selbst untreu wird, schmälert sein Selbstwertgefühl. Man spricht in der Psychologie von der Selbstwirksamkeit. Wenn Sie sich etwas versprechen, etwa Ihre Ernährung umzustellen, mehr Bewegung zu machen oder mit dem Rauchen aufzuhören, halten Sie es ein. Gehen Sie mit Versprechungen an sich selbst sehr umsichtig um, sodass Sie diese auch einhalten können. Sie werden überrascht sein, wie gut das tut. Denn die Seele liebt gehaltene Versprechen, egal, ob sie diese sich selbst oder jemandem anderen gegeben haben.

Auf das Selbstwertgefühl achten

Ein gesundes Selbstwertgefühl ist die Grundlage für ein zufriedenes Leben. Dazu gehört, dass Sie so oft wie möglich das tun, was Sie wirklich gerne machen, unabhängig davon, was andere dazu sagen. Schaffen Sie sich kleine Zeitfenster, die Ihnen allein gehören. Das hilft, immer mit sich selbst in Einklang zu sein.

Viele Menschen kommen sich selbst nicht wertvoll vor. Sie verwenden für sich selbst nicht „das schöne Geschirr“, sie sagen, das ist zu schade für mich. Probieren Sie es einmal aus, verhalten Sie sich so, als hätten sie einen „wertvollen“, wichtigen Gast. Es sind die vielen kleinen Verhaltensweisen, die uns Selbstwertgefühle schaffen. Wer sich immer wieder etwas „gönnt“, erhöht die Lebenszufriedenheit und das Wohlbefinden.

Selbstwertgefühle helfen auch, eine gesunde und gute Einstellung zu unserem „Ich“ zu finden. Neidgefühle schmälern den Selbstwert. Seien Sie großzügig. „Nobody is perfect“, aber verbessern Sie sich laufend, wo Sie Schwächen entdecken. Am wichtigsten ist es, immer mehr zu lernen, zu sich selbst zu stehen. Fragen Sie sich: „Würde ich diese Eigenschaft an einem anderen Menschen als wertvoll erachten?“. So wird es Ihnen immer besser gelingen, Werte - also das, was Ihr Leben so wertvoll macht - zu erkennen.

(Quelle: <https://wien.orf.at/v2/radio/stories/2507523/>)

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](#)