

[E-Mail im Browser öffnen](#)



Wiener Bilanzbuchhalter/Controller Klub

95. Newsletter / 21. November 2023

## Sehr geehrte Damen und Herren!

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

Speziell möchten wir Sie wieder auf die digitale WiBiCo Bibliothek aufmerksam machen – nutzen Sie den unverbindlichen kostenfreien Testzugang.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

### INHALT:

- VERANSTALTUNGEN
- SPRUCH
  
- KARRIERE
  
- DIGITALE WIBICO BIBLIOTHEK
  
- WITZIG, WITZIG
  
- FISKURIOS
  
- STEUER-, BILANZ-UND FÖRDERTIPPS
  
- CONTROLLINGTIPPS
  
- BUCHTIPPS
  
- NEWSLETTER PER E-MAIL
  
- ANLAGEN >

1. In eigener Sache: Mentaltraining > Motivierende Selbstgespräche, von S . Staribacher
2. WiBiCo Kulturnachmittag > Kunsthhammer des Kunsthistorischen Museums > Freitag, 26.01.2024

## VERANSTALTUNGEN

### Eigenveranstaltungen / Erfahrungsaustausch für BiBu/Co und ausgewählte Veranstaltungen unserer Partner

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

Der Vorstand hat für Sie wieder ein interessantes Programm für 2024 für Sie zusammengestellt, weitere Erfas sind in Planung! Es finden ab sofort sowohl online- als auch Präsenztermine statt. Die Erfas- und Webinare sollen Ihnen Einblick in aktuelle Themen geben. Diese können in fachlichen Seminaren weiter vertieft werden.

Nutzen Sie die für Mitglieder **kostenfreien** Veranstaltungen im Rahmen der Wissensaktualisierung – und besuchen Sie diese 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](http://www.wibico.at) zu unseren Erfa-Abenden an. Für Online-Veranstaltungen erhalten Sie nach dieser Erstanmeldung zeitgerecht vor der Veranstaltung den Link zu GoToWebinar.

**Unser Tipp: Von allen Online-Erfas können Mitglieder kostenfrei den Link erhalten, um den Vortrag nachträglich anzusehen!** Link per **E-Mail** anfordern. Hier sehen Sie die vergangenen Vorträge:  
<https://www.wibico.at/index.php/vergangenes.html>

**Beachten Sie auch unsere Kooperationen** mit dem WIFI Wien, dem Linde Campus des Linde Verlags, dem Controller Institut sowie mit dem Bundesverbands BÖB (Angebote weiter unten).

Vielen Dank für Ihre Kooperation und Ihr Verständnis,

Gottfried Rupp und Karl Hacker

**Teilnahmebestätigungen 2023 > die Bestätigungen werden in Kürze versandt, zunächst ausschließlich elektronisch. Bitte um Beachtung, dass wir immer die bei uns hinterlegte Mailadresse verwenden** (an die auch dieser Newsletter geschickt wird). Möchten Sie lieber eine andere Mailadresse wählen, ersuchen wir um Ihre **Rückmeldung**.

**Fachtagung Jahresabschluss 2023**

Dienstag, 28.11.2023, Hybrid-Veranstaltung > Achtung, Terminänderung vom 23.11. am 28.11.!

**Achtung > Ort: Seminarhotel Strudlhof, 1090 Wien, Strudlhofgasse 10 - oder Live-online**

[Kurzbeschreibung und Details](#)

[Anmeldung](#)

**ERFA - Fachvortrag für BilanzbuchhalterInnen/ControllerInnen**

**„Aktuell: Bilanz und Steuern 2023/24 – Wiederholungstermin“**

Dienstag, 16.1.2024, 18:30-20:00 – Präsenztermin

**Ort:** WKO Campus WIFI Wien, Währinger Gürtel 97, Raum wird bekannt gegeben .

**Vortragender:** **Mag. Robert Wietrzyk-Sanin**, WP u. Stb., Partner bei Deloitte Wirtschaftsprüfung Steiermark

[Details und Voranmeldung](#)

**Kulturtag: Führung durch die Kunstkammer des Kunsthistorischen Museums**

Freitag, 26.1.2024, 15:45-20:00

[Details und Anmeldung](#)

Mehr dazu siehe [Anlage 2!](#)

**ERFA - Fachvortrag für BilanzbuchhalterInnen/ControllerInnen**

**„Refresh UST – Aktuelles seitens BFG“**

Dienstag, 27.2.2024, 18:30-20:00 – Präsenztermin

**Ort:** WKO Campus WIFI Wien, Währinger Gürtel 97, Raum wird bekannt gegeben .

**Vortragender:** **HR Dr. Karl Kittinger**, BFG

[Details und Anmeldung](#)

**Kulturnachmittag: Heeresgeschichtliches Museum**

Samstag, 9.3.2024, 14:00-18:00 Uhr

Details folgen, Anmeldung ist bereits möglich

[Anmeldung](#)

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

### **„Wesentliche Unterschiede IFRS Bilanz – versus UGB Bilanz“**

Dienstag, 19.3.2024, 18:30-20:00 – Präsenztermin

**Ort:** WKO Campus WIFI Wien, Währinger Gürtel 97, Raum wird bekannt gegeben .

**Vortragender: MMag. Dr. Dietmar Fischl;** Dietmar Fischl hat Betriebswirtschaft und Rechtswissenschaften studiert, ist Wirtschaftsprüfer und Steuerberater, Vortragender an der FH-Wien und Lehrender an der rechtswissenschaftlichen Fakultät der Sigmund Freud PrivatUniversität Wien sowie Fachbuchautor für den Lindeverlag.

[Details und Anmeldung](#)

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

### **„Einkommensteuer/-Erklärung, Teil 1“**

Mittwoch, 3.4.2024, 18:00-19:30 – Online

**Ort:** Live-Webinar, Veranstaltungsort ist Ihr PC

**Vortragender: Axel Dillinger,** Teamleiter beim Finanzamt Österreich, Dienststelle Salzburg-Stadt, ehemaliger Großbetriebsprüfer, Vortragender in der Erwachsenenbildung

[Details und Anmeldung](#)

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

### **„Einkommensteuer/-Erklärung, Teil 2“**

Dienstag, 9.4.2024, 18:00-19:30 – Online

**Ort:** Live-Webinar, Veranstaltungsort ist Ihr PC

**Vortragender: Axel Dillinger,** Teamleiter beim Finanzamt Österreich, Dienststelle Salzburg-Stadt, ehemaliger Großbetriebsprüfer, Vortragender in der Erwachsenenbildung

[Details und Anmeldung](#)

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

### **"Tips und Tricks bei Jobsuche/Personalauswahl"**

Dienstag, 23.4.2024, 18:30-20:00 – Präsenztermin

**Ort:** WKO Campus WIFI Wien, Währinger Gürtel 97, Raum wird bekannt gegeben

[Anmeldung](#)

## 22. Österreichischer Bilanzbuchhaltungskongress 2024

16.5.-17.5.2024, Hybrid-Veranstaltung > Bitte um Terminvormerkung

### Kulturtag: Kaffeehaus-Tour in der Wiener Innenstadt

Samstag, 22.6.2022, 10:00-16:00 Uhr

Bitte um Terminvormerkung, Details folgen.

Weitere Termine folgen im Februar-Newsletter!

## b) WIFI-Wien Veranstaltungen

Die Seminare des WIFI Wien bieten die Möglichkeit, die in den WiBiCo-Erfas behandelten Themen weiter zu vertiefen. Bitte über <http://www.wifiwien.at/eShop/Kursbuch.aspx> die einzelnen Veranstaltungen auswählen!

### Seminare

05.12.2023, **Bilanzierung 2023 - Steuern 2023/24** , Buchungsnr. **16365013**

15.12.2023, **Umsatzsteuer - Fehler vermeiden** , Buchungsnr. **16334013**

10.-24.01.2024, **Grundlagen der Konsolidierung mit Praxisbezug (NEU!)** , Buchungsnr. **16300013**

25.01.2024, **Steuroptimierung bei der Arbeitnehmerveranlagung** , Buchungsnr. **16325013**

22.-23.02.2024, **Die Einnahmen-Ausgaben-Rechnung in der Praxis** , Buchungsnr. **16328013**

06.03.2024, **Einnahmen-Ausgaben-Rechnung für Ein-Personen-Unternehmen (NEU!)** , Buchungsnr. **35300023**

### Lehrgänge

**Einstieg in den Lehrgang Bilanzbuchhaltung als Quereinsteiger:in möglich** > nur mit leichteneinschlägigen Voraussetzungen möglich - bitte per Mail an [Kundenservice@wifiwien.at](mailto:Kundenservice@wifiwien.at) Zeugnisse usw. schicken; siehe auch [Blogbeitrag nachlesen](#)

15.1.2024, **Basis- und Aufbaulehrgang: Controlling - Informationsveranstaltung (kostenlos)**, Buchungsnr: **15105013**

16.1.-9.11.2024, **Basislehrgang Controlling - Ausbildung 'Junior Controller:in'** , Buchungsnr: **15104023**

5.3.-9.11.2024, **Aufbaulehrgang Controlling - Steuerung durch Controlling** , Buchungsnr. **15106013**

15.1.-19.4.2024, **Basislehrgang Controlling Ausbildung 'Junior Controller:in'** , Buchungsnr.: **15104013**

20.-28.02.2024, **Ausbildung IKS-Manager:in** , Buchungsnr. **16116013**

05.03.-22.10.2024, **Aufbaulehrgang Controlling - Management by Controlling** , Buchungsnr. **15106013**  
15.03.-09.11.2024, **Ausbildung Bilanzbuchhaltung** , Buchungsnr. **16112033**

### c) Linde Campus – Linde Verlag

Wir möchten Sie wieder auf unsere 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**

22.11.2023 **Was dürfen Betriebsprüfer\*innen?** (Webinar), [Anmeldung](#)

23.11.2023 **Umsatzsteuer-Fragen für Mitarbeiter\*innen in Finanzabteilungen**, (Seminar) , [Anmeldung](#)

5.12.2023 **Praxistag Immobilienübertragung – Erbschaft & Schenkung von Immobilien**, (Konferenz) , [Anmeldung](#)

### d) Kooperation mit CI - Controller Institut

Das WiBiCo und das Controller Institut (CI) haben eine Kooperation abgeschlossen, um unseren Mitgliedern gemeinsam ein breiteres Portfolio der Ausbildung und Weiterbildung bieten zu können.

#### Lehrgänge:

Sämtliche Lehrgänge des Controller Instituts zum CI-Mitgliederpreis - bitte die WiBiCo-Mitgliedschaft bei der Buchung beim CI bekannt geben.

[Hier](#) geht es zu den Lehrgängen des CI

### e) BÖB-Akademie

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

[Hier der Link](#)

## SPRUCH

Solange du dem anderen sein Andersein nicht verzeihen kannst, bist du noch weit ab vom Weg der Weisheit.

(aus China)

## KARRIERE

**Mentaltraining-Serie:**

### Motivierende Selbstgespräche

Haben Sie schon einmal Selbstgespräche geführt? Oder andere dabei ertappt? Wussten Sie, dass Selbstgespräche motivierend wirken können?

Mehr dazu lesen Sie im [Anhang 1](#), von unserer Mentaltrainerin Sandra Staribacher

### Die Karriere: Streben wir heute (auch) noch danach?

Die Arbeitswelt befindet sich in einem ständigen strukturellen Wandel, der sich in den letzten Jahrzehnten, zeitgleich zu Phänomenen wie der Digitalisierung und Globalisierung, immer mehr zu beschleunigen scheint. Während vor 30 Jahren noch selbstverständlich war, was unter „Karriere machen“ zu verstehen ist, scheint die Bedeutung dieser Phrase spätestens mit Generation Y schwammiger zu werden. Ansprüche und Erwartungen an Arbeit, Beruf und Karriere haben sich über die Jahre grundlegend verändert und vervielfältigt. Wir sind dem wie und warum dahinter auf den Grund gegangen....

Hier mehr dazu (Link) [www.steirerjobs.at](http://www.steirerjobs.at)

**Das Fazit:** Egal ob Job, Beruf, oder Berufung – im Endeffekt muss jeder Mensch für sich selbst entscheiden, wie viel Energie und Herzblut er in seine Karriere steckt.

Wichtig ist vor allem, sich die eigenen Ansprüche, Ziele, aber auch Grenzen stets vor Augen zu halten. In der Gesellschaft steigt das Bewusstsein, wie vor allem Arbeit die mentale Gesundheit beeinflussen kann. Wer beim Arbeiten die eigenen Bedürfnisse außer Acht lässt, muss früher oder später die Konsequenzen tragen. Nicht umsonst wird der Burnout, worunter arbeitsbedingte Erschöpfungssymptomaten zusammengefasst werden, mittlerweile als „Volkskrankheit“ bezeichnet. Wichtig ist also, auch bei der Selbstverwirklichung stets auf das „Selbst“ zu achten.

Ganz generell sollten wir unsere Arbeit definieren und nicht unsere Arbeit uns. Auch Marylin Monroe wusste: „Karriere ist etwas Herrliches, aber man kann sich nicht in einer kalten Nacht an ihr wärmen.“

(Quelle: [www.steirerjobs.at](http://www.steirerjobs.at))

## DIGITALE WIBICO BIBLIOTHEK

Wir möchten Sie noch einmal auf diese vielfältige Fachbibliothek und einfache Nutzung aufmerksam machen.

**Vereinfachen Sie sich Ihren Arbeitsalltag mit der digitalen Bibliothek des WiBiCo - Sie können einen Monat lang kostenlos ausprobiert werden.**

Exklusiv für unsere Mitglieder haben wir in Zusammenarbeit mit dem Linde Verlag eine maßgeschneiderte digitale Bibliothek geschnürt. Die neue WiBiCo Bibliothek erleichtert Ihren beruflichen Alltag.

**Für Ihre Bedürfnisse konzipiert finden Sie alle Wissenswerte aus den Bereichen:**

- Steuerrecht,
- Arbeitsrecht
- Umgründungsrecht und
- Personalverrechnung

**Die Werke setzen sich aus einer umfangreichen Grundausstattung für Ihre tägliche Arbeit mit den einschlägigen Publikationen (ua Kommentare, Handbücher, Fachbücher, Fallbücher) des Linde Verlags zusammen.**

**Hier die Liste** der für Sie ausgewählten Publikationen. Um Sie bei weiterführenden Fragen und Spezialfragen zu unterstützen, sehen Sie in der Bibliothek auch, welche zusätzlichen Werke bei Linde aufliegen.

**Kosten:** € 69,00 pro Monat (zzgl. 20% MwSt.); Jahresabonnement (Kalenderjahr) 828,00 € pro Jahr (zzgl. 20% MwSt.), Einstieg jederzeit möglich. Der Preis schließt 1 Benutzer ein.

**Die Bibliothek kann kostenfrei und unverbindlich 1 Monat getestet werden**, Einschulung dazu gibt es online (vorbereitete Videos), zusätzlich individuelle Unterstützung durch das Linde-Team.

**Für Ihren Start in die Bibliothek**, Fragen und maßgeschneiderte Angebote wenden Sie sich bitte an das Linde Digital Service-Team: +43 1 246 30-894, oder **E-Mail** an das Linde-Serviceteam > **Bitte unbedingt angeben, dass Sie Mitglied des WiBiCo sind** sind !

**Unser Tipp:** nutzen Sie die Möglichkeiten der Einschulung (über Video-Angebote und Rückfragen beim Linde-Team), damit Sie die Bibliothek bestmöglich für sich verwenden können.

**WITZIG, WITZIG**



Kommt ein Mann ins Finanzamt und fragt den Sachbearbeiter: „Ich bin schizophran. Muss ich deshalb zwei Steuererklärungen abgeben?“ Der Beamte denkt einen Augenblick nach. „Ja – wenn Sie beide verdienen.“

Fragt der Opa seinen Sohn: „Woher kennt deine Kleine diese ganzen Schimpfworte?“ Seufzt der Sohn: „Du kennst doch diesen Spielplatz direkt vorm Finanzamt ...“

## FISKURIOS

### **Paketdienst statt Post – Frist versäumt**

Eine Beschwerde in Sachen Steuern gilt als rechtmäßig und -zeitig eingebracht, wenn sie vor Ablauf der Rechtsmittelfrist bei der zuständigen Behörde einlangt oder spätestens am letzten Tag der Frist einem Zustelldienst zur Übermittlung an die Behörde im Sinne des „Postlaufprivilegs“ übergeben wurde. Dieses Privileg steht nach Ansicht des Bundesfinanzgerichts (BFG) nur der Österreichischen Post AG zu, weil nur diese aus historischen Gründen für den Postlauf befugt ist.

Nachdem die Beschwerde jedoch einem privaten Paketdienst übergeben wurde, langte diese nach Ansicht des BFG nicht fristgerecht bei der Behörde ein und wurde vom BFG als „verspätet eingebracht“ zurückgewiesen.

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

## STEUER-, BILANZ- UND FÖRDERTIPPS

Informationen zum Energiekostenzuschuss finden Sie unter:

Energiekostenzuschuss 2 für Unternehmen und Betriebe: Eckpunkte - WKO

Hier der [Link](#)

### **Steuerliche Beurteilung von Photovoltaikanlagen**

Infos und Beispiele: Auswirkungen einer Überschusseinspeisung auf Einkommen- und Umsatzsteuer sowie Elektrizitätsabgabe

[Hier der Link \(WKO\)](#)

### **Steuerliche Abzugsfähigkeit von Weihnachtsgeschenken**

Geschenke für Kund:innen und Mitarbeiter:innen steuerlich richtig behandeln

[Hier der Link \(WKO\)](#)

### **Energiekostenpauschale**

Mit der Energiekostenpauschale hilft die Bundesregierung Kleinst- und Kleinunternehmen dabei, die hohen Energiekosten zu bewältigen. Sie ist eine Pauschalförderung in Höhe zwischen 110 € und 2.475 € und wird abhängig von der Branche und dem Jahresumsatz berechnet. Die Energiekostenpauschale kann rückwirkend für das Jahr 2022 beantragt werden.

Wer die Energiekostenpauschale erhalten kann, Selbstcheck, Ablauf und Details:

<https://www.energiekostenpauschale.at/>

### Höhere Finanzamtszinsen

Rückstände beim Finanzamt werden mit 2 % über dem Basiszinssatz verzinst. Somit beträgt seit 1.6.2023 der aktuelle Zinssatz für Steuerschulden 5,38 % p.a. Verschärfend kommt hinzu, dass Finanzamtszinsen keine Betriebsausgaben sind.

Nachdem jedoch Bankzinsen als Betriebsausgaben geltend gemacht werden können, sollte daher der Rückstand beim Finanzamt über das Bankkonto abgedeckt werden  
(Quelle: Szabo & Partner)

## CONTROLLINGTIPPS

### Business Process Management / Geschäftsprozessmanagement

Prozessmanagement, auch Geschäftsprozessmanagement (GPM), beschäftigt sich mit der Identifikation, Gestaltung, Dokumentation, Implementierung, Steuerung und Optimierung von Geschäftsprozessen. Ganzheitliche Ansätze des Geschäftsprozessmanagements adressieren nicht nur technische Fragestellungen, sondern insbesondere auch organisatorische Aspekte, wie die strategische Ausrichtung, die Organisationskultur oder die Einbindung und Führung von Prozessbeteiligten.

„Wer macht was, wann, wie und womit?“ ist eine zentrale Fragestellung. Zur Verbesserung und Steuerung werden entsprechende Kennzahlen verwendet. Diese Kennzahlen können zum Beispiel in einer Balanced Scorecard dargestellt werden.

Ziel des Geschäftsprozessmanagements ist es, die in jedem Unternehmen existierenden Informationen zu den eigenen Geschäftsprozessen zu nutzen, um sich auf den Kunden einzustellen und als Ergebnis die Unternehmensziele besser zu erreichen.

In der Planungsphase geht es darum, die Geschäftsprozesse als Typen zu identifizieren. Dabei können entweder existierende Prozesse herausgefunden beziehungsweise dokumentiert oder die Prozesse neu geplant werden.

Welche Geschäftsprozesse genau damit gemeint sind, wie diese geplant werden können und wie die Umsetzung funktionieren und begleitet werden kann, können Sie sehr ausführlich [hier nachlesen](#) (Link zu Wikipedia).

### 5 Trends im Business Process Management / Geschäftsprozessmanagement

#### Whitepaper: GBTEC stellt BPM-Trends vor

Das neue Whitepaper von GBTEC befasst sich mit fünf Trends, die im Jahr 2023 das Prozessmanagement beeinflussen und zur Entwicklung erfolgreicher BPM-Initiativen beitragen werden (und die teilweise auch bereits 2022 in der Wirtschaft thematisiert wurden).

Neben detaillierten Erläuterungen jeden Trends bietet das Whitepaper einen Überblick über die verschiedenen Vorteile und gibt einen Einblick in mögliche Anwendungsszenarien. Das Whitepaper ist auf der [Webseite von GBTEC](#) kostenlos verfügbar.

## BUCHTIPPS

### „KODEX Steuerrecht für Bilanzbuchhalter und Steuersachbearbeiter 2023/24“

Doralt (Hrsg.)/Hilber (Bearb.)

5. Aufl. 2023, Stand 1.9.2023, 1.388 Seiten, ISBN 978-9-7073-4904-7

€ 55,00, Im Abo vom Lindeverlag € 44,00

„Best-of“ für Bilanzbuchhalter und Steuersachbearbeiter!

Der KODEX für Bilanzbuchhalter und Steuersachbearbeiter vereint alle Grundlagen für die Bearbeitung von steuerlichen Standardfällen in einem Band und konzentriert sich auf jene Gesetze, Verordnungen und Erlässe, die Kanzleimitarbeiter mit der Funktion Bilanzbuchhalter bzw Steuersachbearbeiter am häufigsten benötigen.

**„Ausdrucksweise verbessern und Wortschatz erweitern: Reden wie ein Profi und Kommunikation, Schlagfertigkeit, Rhetorik, Small Talk sowie Körpersprache & das Lesen von Menschen erlernen“**

Taschenbuch, April 2023, von Berthold Wegener (Autor)

Berthold Wegener ist Psychologe und Life Coach. Er unterstützt besonders zurückhaltende Menschen darin, gute Kommunikatoren zu werden. In diesem Buch hat er Techniken der effektiven Kommunikation zusammengefasst, die von den besten Experten der modernen Rhetorik entwickelt und wissenschaftlich bewiesen worden sind. Themen sind Wortschatz erweitern, Ausdrucksfähigkeit und Ihren Redefluss sofort verbessern, positive Rhetorik, die 7 Prinzipien der Überzeugung nutzen, nonverbale Kommunikation einsetzen, mit Argumenten, Provokationen, Kritik und Konflikten umgehen, und mehr. Ergänzt mit praktischen Übungen für den Alltag, sollten Sie erste Erfolge innerhalb von 60 Tagen merken.

## 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 sofort **elektronisch erhalten**

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

Die aktuellen Daten bitte **per E-Mail senden** - Vielen Dank!

Nächster Newsletter: 15. Februar 2024

Beilage: Preis nach Vereinbarung, mindestens € 200,- zzgl. Abgabe.

Möchten Sie diesen Service in Zukunft nicht mehr nutzen, senden Sie uns eine kurze **E-Mail**

**Impressum: Wiener Bilanzbuchhalter/Controller Klub – WiBiCo**

Klenkweg 7/18, 1220 Wien, Telefon und Fax **01/36 97 857**, **E-Mail** :, **Homepage**

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

**Anlage 1 - In eigener Sache: Serie Mentaltraining**

## Motivierende Selbstgespräche

Menschen, die laut vor sich hinsprechen, wirken auf ihre Umgebung meistens ein bisschen befremdlich. Gern wird dann vergessen, dass jeder hin und wieder Selbstgespräche führt. Inzwischen haben Studien sogar gezeigt, dass der Dialog mit sich selbst sehr hilfreich sein kann, wenn man weiß, wie es richtig geht.

Egal, wie es auf andere wirkt - Selbstgespräche zu führen ist völlig normal. Dirk Wedekind von der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Göttingen sieht darin eine Methode des lauten Denkens. „Gleichzeitig bestätigen Selbstgespräche uns Menschen darin, was wir im Inneren wissen“, sagt er. „Stecken wir in einem Entscheidungsdilemma, führt der Dialog mit uns selbst oft dazu, dass wir zu guten Ergebnissen kommen. Er fördert die Konzentration und steigert die Leistungsfähigkeit.“

Im Gegenzug wirken Selbstgespräche aber auch als Ventil, um Stress abzubauen. So können sich Frust und Wut nicht festsetzen, die sogar krank machen können, wenn man sie verdrängt. Wer kleine Kinder beim Spielen beobachtet, könne feststellen, dass sie ständig mit sich selber reden, sagt der Kommunikationscoach Karsten Noack aus Berlin.

Ab dem fünften Lebensjahr nehme dieses Verhalten merklich ab, der Dialog werde nur noch in Gedanken geführt. „Im Erwachsenenalter braucht es schon große Gefühlswallungen, um das Gedachte auch mal zu sagen“, so Noack. Dabei sei es wichtig, die Gedanken laut auszusprechen: „Worte auszusprechen ist langsamer und daher genauer, als sie nur zu denken. Auf diese Weise nimmt man seine Gedanken direkter wahr.“

Psychologen der Universitäten in Bamberg und Wien konnten das mit einem Experiment nachweisen: Sie filmten 17 Studenten dabei, wie sie eine Konstruktionsaufgabe lösten. Alle Teilnehmer, die während des Tests mit sich selbst geredet und Fragen an sich gestellt hatten, konnten am Ende bessere Ergebnisse vorweisen. „Gedanken sind meistens diffus. Oft bringt das Aussprechen erst Klarheit“, bestätigt Dirk Wedekind.

Viele Menschen führen vor allem in negativen Momenten Selbstgespräche - zum Beispiel, wenn sie sich über etwas ärgern oder überlastet sind. „Dabei gehen sie oft gründlicher und härter mit sich selbst ins Gericht, als es andere tun würden“, so Noack. Doch auch positive Gefühle wie Freude und Begeisterung sprechen Menschen gern aus.

Wer in einem kritischen Umfeld aufgewachsen ist und wenig Bestätigung erfahren hat, neigt laut Noack eher dazu, mit sich selbst im negativen Ton zu sprechen. Doch diese Art der Selbstgespräche sei wenig hilfreich, denn sie mache die Person in ihren weiteren Handlungen unflexibler und schränke sie ein. „Aus diesem Grund sollte man sich fragen, ob einen die ausgesprochenen Gedanken voranbringen. Wenn nicht, sollten sie in Zukunft nicht mehr ausgesprochen werden.“

Statt sich selbst runterzuziehen, sollte Negatives besser in Positives umformuliert werden, empfiehlt Noack. „Anstelle von 'Ich kann es nicht' sagt man besser 'Ich kann es noch nicht.' So spricht man sich Mut für das nächste Mal zu.“ Noack warnt allerdings vor allzu flachen Formulierungen nach dem Motto „Ich bin der

Größe!“ Von derlei Übertreibung fühle sich unser Gehirn verschaukelt. „Die Argumentation sollte realistisch wohlwollend ausfallen“, sagt er.

Selbstgespräche können hochmotivierend sein. „Wir haben die Möglichkeit, diese Kraft noch zu verstärken, wenn wir uns an ein paar Regeln halten“, verspricht Manuel Tusch vom Institut für Angewandte Psychologie in Köln. Wichtig sei, einen Vorsatz für die jeweilige Situation zu formulieren und diesen mehrmals zu wiederholen. „Denn je öfter man bestimmte Dinge wiederholt, desto stärker ist der Effekt.“

Ihre Sandra Staribacher

[www.happyfeeling.at](http://www.happyfeeling.at)

Quelle: [www.presse.welt.de](http://www.presse.welt.de)

## **Anlage 2 - Kulturnachmittag, Freitag, 26. Jänner 2024**

### **Führung durch die Kunstkammer des Kunsthistorischen Museums**

Die Kunst- und Wunderkammern entstanden am Beginn der Neuzeit, als sich zur Zeit der Entdeckungsreisen der Seefahrer die wunderlichsten Schätze aus bisher unbekanntem Welten an den europäischen Fürstenhöfen stapelten.

Gesammelt wurde nicht nur Kunst, sondern alles, was außergewöhnlich erschien und Staunen hervorrief. Die Kunstkammern sollten einen Mikrokosmos der Welt in sich vereinen. Zunächst man die Kostbarkeiten in Naturalia und Artificialia, später wurden die Sammlungen in die Bereiche Kunst, Natur und Wissenschaft unterteilt, eine vollständige Kunstkammer repräsentierte jedoch alle drei Bereiche.

Die Habsburger Fürsten, insbesondere Erzherzog Ferdinand II. von Tirol und Kaiser Rudolf II., schufen mit ihrer Sammelleidenschaft die heute bedeutendste Kunstkammer der Welt.

Die Wiener Kunstkammer zeigt über 2200 Objekte, in 300 Vitrinen, in 20 Räumen. Das bekannteste Kunstwerk der Ausstellung ist sicherlich die „Saliera“, die einzig erhaltene Goldschmiedearbeit von Benvenuto Cellini.

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

Anschließend geht es zur Stärkung und zum gemütlichen Beisammensein in eine nahegelegene Gaststätte.

**15:45 Uhr Treffpunkt: Maria-Theresien-Platz, 1010 Wien, Eingang KHM**

Öffentliche Anreise am besten mit der U-Bahn (U3, Station Volks-

Theater) oder Straßenbahnlinie D, Station Burgring /Kunsthistorisches Museum.

**16:00 Uhr Beginn der Führung**

**18:00 Uhr Ende der Führung, Aufbruch in die Gaststätte.**

**20:00 Uhr Ende der Veranstaltung**

**Kostenbeitrag / Person:**

Mitglieder € 20,00 und Gäste € 30,00. Der Preis beinhaltet 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](mailto:wibico@wibico.at) oder über unsere [Homepage!](#)  
Anmeldeschluss: **18.01.2024**

**ACHTUNG > Abmeldungen bis 18.01.2024 kostenlos** – später werden € 50,00 Unkosten p. P. verrechnet.  
Abmeldungen ausschließlich per E-Mail.

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

Der Vorstand WiBiCo

**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](#)