

# news

**KARRIERE MACHEN** ANREGENDE IDEEN  
UND INTERESSANTE STUDIENERGEBNISSE

von Saskia Winter



## EIN GESPRÄCH ÜBER FLUCH UND SEGEN DER DIGITALEN ARBEITSWELT MIT

**MARTINA NEUBAUER**  
ARBEITSPSYCHOLOGIN  
[www.arbeitspsychologie.com](http://www.arbeitspsychologie.com)

### 1. Digitale Gadgets: Befreiung von Zwängen oder Versklavung per Hightech?

Die Digitalisierung ist sicher ein Segen für alle, denen Mobilität wichtig ist. Führungskräfte müssen allerdings einen gesunden Rahmen setzen.

### 2. Wirkt sich die permanente Erreichbarkeit gesundheitlich aus?

Viele leiden an der Angst, etwas in den sozialen Medien zu verpassen. FOMO – Fear of missing out – betrifft nach einer amerikanischen Umfrage 56 % der Nutzer.

### 3. Woran erkennen wir, dass sich Smartphone & Co zum Problem entwickeln?

Machen Sie eine 48-Stunden-Smartphone-Fastenzeit, und beobachten Sie, welche inneren Dialoge entstehen. Führen Sie eine Strichliste über Ihre Impulse, das Smartphone zu nutzen. Worauf richtet sich Ihre Aufmerksamkeit?

### 4. Ihr Tipp?

Völlig verzichten ist sicher keine Option. Aber der E-Mail-Eingang soll auch keine unpriorisierte To-do-Liste sein. Haben Sie stattdessen den Mut, nicht jede E-Mail sofort zu beantworten.



WAS GEHT VOR?

## Job oder Liebe?

Hmmm – was wäre für Sie schlimmer: Vom Chefent- oder vom Partner verlassen zu werden? Allgemein scheint die Liebe zu siegen: Nur für etwa jeden Zehnten ist die Kündigung das größere Übel (Männer 8 Prozent, Frauen 11 Prozent), ergab eine Forsa-Umfrage unter rund 1.000 Fach- und Führungskräften in Deutschland.



**DIGITAL POWER WOMEN**  
Anett Hanck, H.E. Alexa Wesner und Initiatorin Renate Altenhofer

### WOMEN LEADERSHIP FORUM

## Frau. Macht. Unternehmen.

Am 14. September zeigen heimische Entscheidungsträgerinnen und renommierte Experten, warum Unternehmertum gerade für Frauen eine Chance für beruflichen Erfolg ist, und teilen ihre Erfahrungen und Tipps zum Thema „Female Start-up-Power“. Zum Abschluss erwartet die Teilnehmer eine exklusive Fashionshow. Nähere Infos unter: [www.womenleadership.at](http://www.womenleadership.at)

### ZITTELWIRTSCHAFT

## ORDNUNGS- WÄCHTER

Dieser Turm in Weiß oder Buche beendet die babylonische Zettelverirrung auf dem Schreibtisch. Einladungen, Flugtickets, Broschüren, Visitenkarten – hier findet sicheren Halt, was sonst gern unter Papierstößen verschwindet. Die fünf Etagen eignen sich gut als Prioritätenliste: je höher, desto dringender. Babel Zettelturm von Siebensachen um 39,90 Euro auf [www.connox.de](http://www.connox.de)



#1 (1), shutterstock (1), beigestellt

### PRIORITÄTEN SETZEN

Oder Zettel je nach Wichtigkeit in den babylonischen Turm stecken.

@ Litho: Bi  
weg! Danke,

### NUMBER OF THE MONTH

3  
STUNDEN  
ARBEIT TÄGLICH

oder eine 15-Stunden-Woche sollten im Jahr 2030 völlig ausreichen, um die Lebensbedürfnisse zu befriedigen. Zumindest prophezeit das der britische Ökonom John Maynard Keynes im Jahr 1930 – er rechnete dabei mit den Segnungen des technischen Fortschritts. Na, ob sich das noch ausgeht?