

16



Titel

16 **Catharina Cramer – Das einzig Wahre!**
WARSTEINER Brauerei Haus Cramer KG.

Menschen

- 4 **Das Who is Who**
der weiblichen Coachs
- 6 **Flugzeug-Knigge**
Gutes Auftreten im Höhenflug
- 8 **The greek way of live**
Vom Ruin einer ehemaligen Hochkultur

Management

- 10 **Ferienimmobilie in Spanien**
Der erste Schritt zum Wohnsitz im Ausland
- 12 **Risikomanagement und Compliance**
Eine Herausforderung für Unternehmensleiter
- 14 **Räumen Sie Ihren Kopf auf**
Schluss mit den Altlasten!

Trends

- 20 **Alles für den perfekten Tag**
Gute-Laune-Produkte für den Sommer
- 22 **Bitte nehmen Sie Platz**
Schön und ergonomisch sitzen im Büro
- 24 **Bond**
Weine für einen besonderen Anlass
- 26 **Rund und gesund**
Der Speck muss weg!
- 28 **Wie man sich bettet**
Was sagt Ihre Schlafposition über Sie als Mensch aus?

Karriere

- 31 **Thema**
Info-Portal für dies und das
- 32 **Lampenfieber**
wingwave-Coaching
- 34 **Online-Business 2.0**
Wissenswertes über Soziale Netzwerke
- 36 **Mentoring Frauensache?**
Fahren Sie mit dem Tandem dem Old-Boys-Club davon
- 40 **Wie gründe ich mein eigenes Unternehmen**
Die Gesellschaft bürgerlichen Rechts
- 43 **B&W Buchtipp**
- 44 **Tiptopp im Job**
Kleidung spricht Bände
- 46 **Seminartermine**

10



22



40



Editorial

WERDEN SIE BLOSS NICHT ARBEITSLOS ...

glauben Sie keinem Politiker – verzweifeln Sie nicht an der Krise – freuen Sie sich über Ihre Gesundheit!

Nicht nur, weil es an sich schon eine schwere Situation ist, ohne Arbeit zu sein – nein, auch weil Sie plötzlich vom Staat geprügelt werden. Wer mir erzählen will, dass es leicht ist, an das Geld vom Staat (also genau genommen an unser Geld) zu kommen, hat sich schwer vertan. Vielleicht ist es für jemanden, der skrupellos lügt und betrügt, einfach – aber jemand, der ehrlich und pflichtbewusst ist: Der hat verloren!

Da arbeitet ein Mensch und zahlt brav seine Steuern, zahlt seine Abgaben, und nun verliert er seine Arbeit. Vom Staat wird er wie ein Schwerverbrecher behandelt.

Überlegen Sie mal: Eigentlich ist der Sachbearbeiter, der vor Ihnen sitzt, der SIE von oben herab behandelt, IHR Angestellter. Denn ER wird von IHREN Steuergeldern bezahlt, und wenn es nicht so viele Arbeitslose gäbe, würde ER nämlich bald auf der Straße sitzen – sozusagen auf der anderen Seite seines Schreibtisches. Darüber hat er vielleicht noch nicht nachgedacht. Aber es wird Zeit. Denn wenn ein Herr Koch aus Hessen meint, man müsste jetzt bei der Kinderbetreuung der unter Dreijährigen sparen und ebenso an der Bildung, dann würde ich ihm gern sagen: „Lieber Herr Koch, aber da liegt doch unsere Zukunft, Ihre vielleicht nicht mehr, aber meine hoffentlich und die meines Sohnes auch. Sparen Sie doch an dem Apparat der Agentur für Arbeit. Die Mitarbeiter um die Hälfte reduzieren ..., dann muss halt jeder ein wenig mehr anpacken, aber in der freien Marktwirtschaft funktioniert das ja auch.“

Ich möchte gar nicht in eine tiefe Depression fallen, aber es wird kein Weg daran vorbei führen. Zurzeit kann man nur sagen: Gut, wenn man nichts hat, kann man auch nichts verlieren. Die Krise verbreitet Angst und Unruhe, weil niemand wirklich versteht, was dort gerade passiert. Und wenn die Politiker sich darüber mokieren, dass Herr Ackermann öffentlich daran zweifelt, dass Griechenland seine Schulden tilgen wird ??? Auch dann verstehe ich den Staat nicht. Denn wenn sich einer doch in dem Bereich Finanz- und Bankwesen in den letzten Jahren ganz erfolgreich bewegt hat, dann Herr Ackermann. Vor allem wird Herr Ackermann



es wohl wissen, denn, haben Sie es schon vergessen? Der Vorstandsvorsitzende der Deutschen Bank reiste Ende Februar 2010 nach Griechenland, um die griechische Regierung zu beraten hinsichtlich der schweren finanziellen Schieflage des Landes.

Also: Auch Deutschland hoch verschuldet, bringt plötzlich Milliarden auf den Tisch zur Rettung Griechenlands bzw. als Rettungsschirm für den EuroRaum. Wo sitzt das Männlein, das heimlich das Geld drückt? Wer steckt wirklich hinter dieser Krise? Das werden wir nicht erfahren, denn uns wird etwas vorgemacht ... wir werden für dumm verkauft! Diejenigen, die da drinhängen und die Fäden in der Hand haben, werden sich nicht am Sonntagabend zu Anne Will ins Studio setzen und sich von ihr wie kleine, ungezogene Gören behandeln lassen. Die werden wir nie zu Gesicht bekommen. Vielleicht ist es ja in der Politik wie beim Unterschichten-Fernsehen. Wer Fernsehen macht, weiß, was ich meine. Redakteure und Produzenten von informativen Nachmittags-sendungen im Docutainmentbereich zeigen die Geschichte auch nur so, wie sie der Sender am liebsten hätte, und so, wie SIE die Kandidaten und Protagonisten zeigen möchten. Die WAHRE Geschichte wollen sie nicht zeigen, weil immer etwas nicht passt. Die Politiker erzählen uns doch auch nicht alles. Also, was tun wir?

Freuen wir uns heute doch einfach darüber, dass wir gesund sind – das ist ein Geschenk – alles andere verliert an Bedeutung. Dies begreift man, wenn man unter anderem Christoph Schlingensiefs Tagebuch seiner Krebserkrankung liest: „So schön wie hier kanns im Himmel gar nicht sein!“ Also: Keine Depression! Wir feiern unser Leben. Was bleibt uns sonst übrig? Lachen Sie! Denn es macht nicht nur schön, sondern auch gesund!

*Es ist an der Zeit.
Ihre Annika Eva Schwiieger,
Chefredakteurin*

Impressum

Business and Woman
www.businessandwoman.com

Herausgeber:
Verlag Pantheon Media Limited
Hauptstraße 403 · 51143 Köln
Tel. +49 2203.980 39 44 · Fax. +49 2203.980 39 48
Amtsgericht Köln HRB 62469
St.-Nr.: 216/5882/1490 · DE 258795177

Verlagsmanager/Generalbevollmächtigter:
Aki Paschopoulos | paschopoulos@pantheonmedia.eu
Verlagsleitung: Ass. jur. Anja Oberhausen (V.i.S.d.P.)
oberhausen@businessandwoman.com
Chefredaktion: Annika Eva Schwiieger
schwiieger@businessandwoman.com
Art-Director: Natascha Emonts | www.pink-design.de
emonts@businessandwoman.com
Lektorat: Petra Richter | richter@businessandwoman.com

Verlagsrepräsentanz Berlin: Maria Mpalaoura
mpalaoura@businessandwoman.com
Verlagsrepräsentanz Bern: Daniela Jakab
jakab@businessandwoman.com
Verlagsrepräsentanz Frankfurt am Main: Nicole Beste-Fopma
beste-fopma@businessandwoman.com
Annette Braun-Görtz, braun-goertz@businessandwoman.com
Verlagsrepräsentanz Region Bodensee: Neda Sadat Dastghaibi
dastghaibi@businessandwoman.com
Verlagsrepräsentanz Hamburg: Beate Dawid
dawid@businessandwoman.com
Verlagsrepräsentanz Köln/Düsseldorf: Sandra Ribicic
ribicic@businessandwoman.com
Verlagsrepräsentanz Leipzig: Annett Albrecht
albrecht@businessandwoman.com
Verlagsrepräsentanz München: Saina Bayatpour
bayatpour@businessandwoman.com
Verlagsrepräsentanz Nürnberg: Gisela Vogler
vogler@businessandwoman.com
Verlagsrepräsentanz Österreich/Wien: Dr. Ute Fuchs
fuchs@businessandwoman.com
Verlagsrepräsentanz Zürich: Claudia Zechner
zechner@businessandwoman.com

Autoren dieser Ausgabe:
Annett Albrecht, Annette Darius, Sylvia Graß, Karin F. Hallinger, Verena Herzog, Caroline Krüll, Antje Mühling, Bettina Neumayr, Anja Oberhausen, Danijela Saponjic, Annika Eva Schwiieger, Sue Seifert, Anne Sengpiel, Tatjana Strobel, Conny Zwirnmann

Titelbild: Jan Stephan Hubrich
Make-up-Artist: Fiona Lang
Stockfotos: iStockphoto
Vertrieb: Saarbach GmbH, Köln
Erscheinungsweise: Vierteljährlich
Sitz der Gesellschaft:
69 Great Hampton Street · B18 6 EW Birmingham
Registered in England & Wales · Company No. 06015974
Geschäftsführer/Director: Vasileios Paschopoulos

B&W wird ganz oder in Teilen im Print veröffentlicht. Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Zeitschrift darf ohne schriftliche Einwilligung des Verlages vervielfältigt oder verbreitet werden. Unter dieses Verbot fällt insbesondere die gewerbliche Vervielfältigung per Kopie, die Aufnahme in elektronische Datenbanken und die Vervielfältigung auf CD-ROM. Die einzelnen Beiträge geben die Meinungen der Autoren und nicht notwendigerweise die der Redaktion bzw. des Verlages wieder. Alle Daten und Angaben wurden sorgfältig recherchiert und geprüft. Für Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität übernimmt der Verlag jedoch keine Gewähr. Eine Haftung ist im Übrigen auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit begrenzt. Wir übernehmen keine Gewähr für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder Illustrationen.