

So bleiben Sie im Homeoffice sichtbar

Das Büro ist ein sozialer Ort. Wer im Homeoffice sitzt, hat einen entscheidenden Nachteil: Austausch findet nicht automatisch statt. Ein Karriere-Nachteil? Unter Umständen.

Aber müssen Homeoffice-Beschäftigte diesen Nachteil einfach akzeptieren? Nein. Denn Sichtbarkeit geht auch anders. Martin Schröder vom Personaldienstleister Robert Half erklärt, wie.

Digital mit Kollegen kommunizieren

Nutzen Sie E-Mail, Telefon und Videokonferenzen, rät Schröder. „Informieren Sie Ihre Kollegen aktiv über Projektstatus, Erfolge oder neue Ideen“, so der Experte. Noch besser: Über den rein fachlichen Austausch hinaus kommunizieren. Zum Beispiel im Rahmen von virtuellen Kaffeetreffen oder Mittagspausen.

Warum auch privater Aus-



Virtuelle Kaffeetreffen, Gespräche über Hobbys: Ein privater Austausch unter Kollegen fördert die Karriere.

FOTO: SEBASTIAN KAHNERT

tausch der Karriere hilft? Menschen arbeiten lieber mit Kollegen zusammen, die sie auch persönlich mögen. Gespräche über Hobbys, Familie, Reisepläne und gemeinsame Interessen

sind ein guter Gradmesser dafür, ob man gut miteinander kann.

Persönliche Treffen müssen sein

Schlechte Nachrichten für eingefleischte Homeoffice-Fans: Ganz ohne das Haus zu verlassen, geht es (vermutlich) nicht mit der Karriere voran. Berater Schröder empfiehlt regelmäßi-

ge persönliche Treffen mit seinem Team zu vereinbaren.

„Treffen vor Ort wirken oft anders als virtuelle Kommunikation. Wer sein Team regelmäßig sieht, stärkt die Beziehung zu seinem Team und Mitarbeitern im ganzen Unternehmen“, erklärt Schröder. Es spricht allerdings nichts gegen Effizienz: Wer strategisch klug agieren will, kann gleich mehrere Treffen vereinbaren und muss so seltener vor Ort sein.

An Branchentreffen und Konferenzen teilnehmen

Sorgen Sie für die Zukunft vor: Wer seine Sichtbarkeit nach außen, also außerhalb der Firma, erhöht, steigert seinen Marktwert. Das ist sowohl für die Verhandlungsposition beim Chef gut, als auch im Falle eines Jobwechsels. Und was hilft, um gesehen zu werden? Genau, netzwerken. Zum Beispiel auf Branchentreffen oder Konferenzen. (dpa)

Medizin

ANZEIGE

Thema: Rheumatische Schmerzen

So bleiben Sie beweglich und aktiv

Gelenkschmerzen gezielt behandeln

Mit zunehmendem Alter häufen sich auch die Gelenkbeschwerden und Bewegungen können schnell zur Qual werden. Damit sich Betroffene bestmöglich bewegen können, empfehlen unsere Experten ein natürliches Schmerzgel, das hilft!

Was meist mit einem leichten Ziehen z. B. im Knie beginnt, kann sich bald zu einem anhaltenden Schmerz weiterentwickeln – vor allem bei Belastung der Gelenke. Die Folge: Schmerzgeplagte bewegen sich aus Angst weniger. Doch genau das ist falsch. Denn Bewegung ist wichtig für die Gelenkgesundheit. Schmerzexperten empfehlen ein natürliches Schmerzgel der Qualitätsmarke Rubaxx, mit dem Betroffene ihre rheumatischen Schmerzen lindern können.

Natürlich wirksam und gut verträglich

Der natürliche Arzneistoff in Rubaxx Schmerzgel mit dem Namen Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd. So bekämpft das Gel rheumatische Schmerzen und Folgen von Verletzungen oder Überanstrengungen. Das Rubaxx Schmerzgel ist



außerdem gut verträglich und kann auch bei wiederkehrenden Schmerzen, etwa bei chronischen Verlaufsformen, angewendet werden. Das Gel ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Schmerzgel

(PZN 18709526)



RubaXX

Abbildung Betroffenen nachempfunden

RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dtl. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Die beste Medizin der Welt: Schlaf!

Doch was, wenn er fehlt?

Sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z. T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen.

Von Schlafmangel zu Schlafgenuss:

So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit über 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel



die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen¹.

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan

Stark für die Nacht

(PZN 00499175)

www.baldriparan.de



¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Abbildung Betroffenen nachempfunden

BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing