



Langsam wieder ankommen: Nach einer Auszeit sollte man sich erst einmal nur wenige Termine vornehmen. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Nach Auszeit: So gelingt der Wiedereinstieg im Job

Wer nach einer längeren Pause in den Beruf zurückkehrt, sollte den Kalender in der ersten Woche möglichst von großen Meetings frei halten. Dazu rät Alex Dugnist, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Dann könne man in Ruhe Unterlagen sichten, sich langsam einarbeiten und stufenweise an die Wiedereingliederung gewöhnen. Das schafft Luft, um ganz in Ruhe und ohne Hektik wieder im Berufsalltag anzukommen, so der leitende Oberarzt an der Median Rhein-Haardt-Klinik Bad Dürkheim.

VORFREUDE, ABER AUCH SELBSTZWEIFEL

Ob nun eine Elternzeit, eine längere Krankheit, Arbeitslosigkeit oder eine Auszeit der Grund für die Pause war: Dass der Wiedereinstieg in den Beruf eine große Umstellung ist, ist normal.

Neben Vorfreude können sich auch andere Gefühle zeigen. Etwa Nervosität, Selbstzweifel oder die Sorge, dass man den beruflichen Anforderungen nicht gewachsen ist. Ein häufiger Denkfehler beim Wiedereinstieg sei die Erwartung, dass man am ersten Tag sofort bei 100 Prozent starten müsse. Viele Rückkehrer muten sich zu Beginn zu viel zu und überfordern sich schnell, so Alex Dugnist. Auch die Vorstellung, sofort wieder fehlerfrei funktionieren zu müssen, baue schon vor dem Start immense Barrieren auf und erzeuge Stress. Stattdessen sollte man lieber Druck herausnehmen.

EINSTIEG VORBEREITEN

Während einer längeren Abwesenheit können sich auch gewohnte Abläufe sowie das soziale Gefüge verändern – weil neue Prozesse eingeführt wur-

den oder ein Team umstrukturiert wurde, oder weil vertraute Ansprechpartner die Firma verlassen haben. Dies könne ein Gefühl der Entfremdung erzeugen, so der Facharzt. Die alte Rolle passe dann plötzlich nicht mehr. Die Folge: Was früher intuitiv funktionierte, erfordert plötzlich bewusste Anstrengung. Der Schlüssel, damit der Neubeginn trotzdem gelingen gelinge, liegt in einer guten Vorbereitung. So rät Alex Dugnist, dass man schon einige Tage vor dem Start den Tagesrhythmus an die künftigen Arbeitszeiten anpasst, damit sich der Körper daran gewöhnen kann. Auch ein kurzes, informelles Telefonat mit Kollegen oder Vorgesetzten einige Tage vorher kann hilfreich sein. So lassen sich erste Fragen klären. Dies könne die Ungewissheit nehmen und eine Brücke bauen, so der Experte. (dpa)

Gebrauchtes E-Auto kaufen: Darauf müssen Sie bestehen

Ein Gebrauchtwagenkauf birgt immer ein gewisses Risiko. Daher gibt es viele Tipps, die im Grunde natürlich auch für E-Autos gelten. Wie ist der Allgemeinzustand, was sagen die Unterlagen? Aber freilich ist es der Antrieb anders. Und bei E-Autos ist der zentrale und auch teuerste Baustein: die Antriebsbatterie. Wie gut die noch in Schuss ist, lässt sich leider nicht von außen erkennen. Daher sollten Käufer aktiv nach einem Zertifikat zum Zustand der Batterie fragen, rät die Initiative „Sicherer Autokauf im Internet“ (ISAK). Dieses Dokument beschreibt den Gesundheitszustand der Batterie – den SoH-Wert (State of Health). Solche Zertifikate nach unterschiedlichen Messmethoden stellen unter anderem Autoclubs und Prüforganisationen aus.



Auf die lange Sicht: Je fitter der Antriebsakku im E-Auto ist, desto länger die mögliche Reichweite. Foto: Florian Schuh/dpa-mag

DIE ERZIELBARE REICHWEITE SINKT MIT DER ZEIT

Vereinfacht gesagt beschreibt der SoH das Verhältnis der aktuellen Batteriekapazität zum Neuzustand. Ein Wert von 100 Prozent bedeutet: Die Batterie kann so viel Energie speichern wie am ersten Tag. Sinkt der Wert, ist weniger Reichweite verfügbar. Als – grobe – Orientierung könnten dabei Erfahrungswerte des ADAC dienen, wonach SoH in der Regel solche Werte haben sollten:

- bei 50.000 km: mindestens 92 Prozent
- bei 100.000 km: mindestens 88 Prozent
- bei 150.000 km: mindestens 84 Prozent
- bei 200.000 km: mindestens 80 Prozent

80 Prozent der ursprünglichen Akkukapazität. Am Ende ist auch der Akku nur ein Verschleißteil, das zwar lange hält, aber prinzipbedingt über die Zeit und mit der Nutzung altert, so der ADAC. Das lasse sich nicht verhindern: „Je mehr Ladezyklen, desto stärker die Alterung.“ Apropos Reichweite. Schon die original vom Hersteller angegebene Normreichweite sollte mit Vorsicht als grober Anhaltspunkt verstanden werden. Denn in der Realität beeinflussen Fahrweise, Außentemperatur, Heizung oder Klimaanlage die tatsächliche Reichweite deutlich. Wer ein E-Auto gebraucht kaufen will, sollte fragen: ► Wie weit kam das Auto beim

Vorbesitzer im Alltag? ► Wie wurde es überwiegend geladen? Wurde der Akku regelmäßig sehr voll geladen oder sehr leer gefahren? Ein Bereich zwischen 20 und 80 Prozent gilt als batterie schonend. Und vom Grundsatz her beschleunigt häufiges Schnellladen den Alterungsprozess. ► Apropos Schnellladen: Ist das Auto überhaupt schnellladefähig? Und welche Ladeleistung unterstützt es an AC (Wechselstrom)- und DC (Gleichstrom)-Schnellladepunkten? ► Ist noch Restgarantie vorhanden? Denn viele Hersteller gewähren eine Batteriegarantie von acht Jahren oder 160.000 Kilometern. Das heißt in der Praxis oft, dass sie greift, wenn die nutzbare Kapazität unter 70 Pro-

zent fällt. Allerdings unterscheiden sich die Bedingungen im Einzelfall. Wichtig: Lässt sich die Garantie auch auf die Folgebatterie übertragen? ► Sind alle originalen Ladekabel und Zubehörteile komplett vorhanden. Das Serviceheft und Prüfprotokolle auch? Wurden bekannte Mängel, Rückrufe oder technische Änderungen offengelegt? Der ADAC stellt eine kostenfreie Kaufvertragsvorlage für gebrauchte Elektrofahrzeuge im Netz zur Verfügung. Zur Initiative „Sicherer Autokauf im Internet“, (ISAK), zu der ADAC, AutoScout24, Kleinanzeigen, „mobile.de“ und die Polizeiliche Kriminalprävention. (dpa)

AnzeigenSpezial

Schützenfest in Eixe

21. bis 23. August 2026



FOTO: soyka/123RF

Spannung, Tradition und Begegnungen

Wer dabei ist, erlebt ein Fest, das lange in Erinnerung bleibt

Wenn Schützinnen und Schützen zum Königsschießen ihre Gewehre anlegen, Lachen durch die Straßen hallt, Trommelwirbel ertönen und die Dorfgemeinschaft zusammenkommt, beginnt in Eixe das wohl schönste Fest des Jahres – das Schützenfest. Es verspricht ein buntes Feuerwerk aus Tradition, Spannung und Lebensfreude – ein Ereignis, das Groß und Klein mitreißt. An diesem Wochenende geht's mit dem Königsschie-

ßen los – Damen, Eixer Chicks, Altschützen, Junggesellen, Kinder und Schüler beweisen ihre Treffsicherheit. Das Königsschießen inklusive des Grünen Bandes verspricht Nervenkitzel pur. Sonntag, 16. August, ab 19 Uhr versammeln sich alle im Dorfgemeinschaftshaus (DGH) zur öffentlichen Auswertung mit Grillen – ein geselliger Abschluss des Königsschießens. Am **Donnerstag, 20. August**, wird ab 19.30 Uhr für den großen Auftritt geprobt: Die

Junggesellen üben das Marschieren, und die Vorfreude auf das Zeltfesttreten wächst mit jedem Schritt. Der **Freitag, 21. August**, ist prall gefüllt mit Aktivitäten zu folgenden Zeiten: 17.45 Uhr: Antreten der Damen und Abholen der Königin. 18.45 Uhr: Antreten der Fahnenabordnung zum Fahnenabholen im DGH. 19.15 Uhr: Der Kleine Umzug startet und um 20 Uhr wird die Proklamation des Kinderkönigs – Lichtpunktgewehr – mit Spannung erwartet. Danach legt DJ Tony

Ray bei der Zelt disco auf. Am **Samstag, 22. August**, starten die Festlichkeiten ab 13.30 Uhr mit dem Großen Umzug und Abholen der Könige. Die Adjutantenrede im Festzelt sorgt für festliche Momente um 15.30 Uhr. Ab 20 Uhr heißt es Tanz mit DJ Tony Ray – der Eintritt ist frei. Um 21.30 Uhr startet die Verleihung des grünen Bandes, danach der Ehrentanz der Altkönige von 2025 sowie die Proklamation der neuen Majestäten – Damen, Altschützen, Junggesellen, Eixer Chicks,

Schnapsdrossel und Promille. Der **Sonntag, 23. August**, lässt kaum Wünsche offen: Das Königsfrühstück mit der Verleihung des Unternehmerpokals rundet um 12 Uhr die Feierlichkeiten ab, bevor um 16 Uhr bei einem bunten Umzug das Scheibenanngeln die Gemeinschaft noch einmal zusammenbringt. Zum Abschluss um zirka 19 Uhr gibt es eine Abendbrotpause zum Selbstkostenpreis von 12,50 Euro – und Kinder bis 12 Jahre zahlen nur 7,00 Euro. bik

LOKE + GÖDECKE

Birgit Loke
Steuerberaterin

Holger Gödecke
Diplom-Finanzwirt (FH)
Steuerberater

Steuerberater

Werner-Nordmeyer-Straße 33
31226 Peine
Telefon 0 51 71. 5 99 3 - 0
Telefax 0 51 71. 5 99 3 - 66
info@stb-loke.de
www.stb-loke.de

Hauptstraße 62 · 38467 BERGFELD
Tel. 0 53 68 / 525 · Fax 1651
Handy 0171 / 6 94 03 68
WalterStendel@aol.com

WENN versichern,
DANN persönlich!

Vertretung Andreas Pfitzner
Kirchvordener Str. 42 31228 Peine
Tel. 05171 94030
Schützenstr. 13 31224 Peine
Tel. 05171 90090
a.pfitzner@vgh.de

VGH
fair versichert

Finanzgruppe



Die Eixer Majestäten und Majestäten 2025 und ihr Gefolge freuen sich auf das Schützenfest 2026 in Eixe.

Foto: privat