

Den Ball zurückgeben: Wird man im Meeting mit einer kritischen Frage überrascht, wirkt eine Rückfrage souveräner als Ausflüchte. Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag

Kritik im Meeting: Diese Rückfrage lässt Sie souverän wirken

„Da fehlt noch einiges!“, „Das hätte ich anders erwartet.“ oder „Bist Du Dir sicher, dass Du das gut durchdacht haben?“: Unerwartete Kommentare wie diese können einen nach einer Präsentation oder während eines Meetings gehörig verunsichern. Betroffene wünschen sich in so einer Situation häufig eines: schlagfertig kontern zu können. Gerade unter Druck gelingt das aber nicht immer - erst recht nicht mit dem im Job gebotenen Fingerspitzengefühl.

Die Coachin Yvonne de Bark verrät Beschäftigten im Karrierenetzwerk Xing einen Trick, wie sie sich geschickt aus so einer vermeintlichen Verteidigungsposition lösen können, ohne das Gegenüber anzugreifen: sachlich nachfragen.

FOKUS VERSCHIEBEN

Ein „Wie genau meinst Du das?“, „Was ist Dir dabei besonders wichtig?“ oder „Kannst Du mir bitte ein Beispiel dazu geben?“ lenkt den Fokus von Ihnen umgehend auf den entsprechenden Kollegen zurück. Auf diese Weise holen Verunsicherte das Gespräch de Bark zufolge wieder in die eigenen Hände.

Laut der Coachin wirkt die Rückfrage aus diesen drei Gründen so gut:

HALTUNG MUSS STIMMEN

Wichtig ist laut de Bark aber, dass die innere Haltung im Moment der Nachfrage stimmt. Es muss Ihnen wirklich darum gehen, zu verstehen, was Ihr Gegenüber mit seiner Aussage meint. So könne aus der Nachfrage ein gutes Gespräch entstehen. Das Gegenüber merke hingegen sofort, wenn man innerlich im Widerstand sei. Dann klinge dieselbe Frage schnell spitz, weil Stimme, Blick und Haltung keine Offenheit suggerierten.

Yvonne de Bark rät darum, vor der Rückfrage einmal bewusst auszuatmen, die Schultern sinken zu lassen und das Kinn gerade zu halten. Das verändert, wie die Frage ankommt. Wer die Rückfragen zudem mehrmals im Auto, vor dem Spiegel oder beim Kochen wiederholt, dem kommen sie im entscheidenden Moment leichter über die Lippen. (dpa)

Kleines Trampolin, großer Spaß: Was genau ist Rebounding?

Sie wollen mehr Cardio machen, aber Joggen ist Ihnen zu langweilig? Dann könnte Rebounding Ihre Fitness-Lösung sein.

Hinter dem Trendsport (von engl. „rebound“ für zurückfedern) verbirgt sich ein Work-out auf einem Mini-Trampolin. Keine Sorge, wenn Sie jetzt an einen Salto denken müssen - akrobatisch wird's beim Rebounding nicht. „Anders als beim klassischen Trampolinspringen geht es nicht um möglichst hohe Sprünge“, sagt die Fitnesstrainerin Katja Traxel, Dozentin an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG).

Vielmehr geht es um verschiedene Schritt- und Sprungfolgen, passend zum Rhythmus der Musik zu kleinen Choreographien angeordnet. Teil einer Rebounding-Klasse sind zudem oft auch Kraftübungen, bei denen das Mini-Trampolin einbezogen wird - etwa, indem man eine Plank mit den Unterarmen auf dem Sprungtuch hält.



Rebounding trainiert nicht nur die Ausdauer, sondern auch Rumpfmuskulatur und Gleichgewichtssinn. Foto: Henning Kaiser/dpa-mag

WAS BRINGT REBOUNDING?

Der Expertin zufolge ist Rebounding ein „umfassendes Ganzkörpertraining“. Beansprucht und trainiert wird nicht nur das Herz-Kreislauf-System und damit die Ausdauer. Auch die Muskeln in Beinen und Rumpf sowie Gleichgewicht und Koordination werden gefordert.

WAS MUSS ICH VOR DER ERSTEN REBOUNDING-KURSSTUNDE WISSEN?

Bequeme Kleidung und ein gut stützender Sport-BH: So ist man gut gekleidet fürs erste Mal auf dem Mini-Trampolin. „Gesprungen wird barfuß oder in Schuhen, näheres klärt der Kursanbieter“, sagt Katja Traxel. Also gilt: vorher schlaumachen.

Es schadet auch nicht, ein Handtuch und eine Wasserflasche mitzunehmen. Die Wahrscheinlichkeit, dass der Schweiß läuft, ist hoch. Wer bislang ein Sportmuffel war, muss sich aber nicht sorgen: „Rebounding lässt sich grundsätzlich an verschiedene Fitnesslevel anpassen“, so die Expertin.

Mit der richtig Technik auf dem Trampolin muss man sich womöglich erstmal vertraut machen: Entscheidend ist, die Füße beim Springen und Bouncen (also beim Federn, ohne dass die Füße abheben) möglichst tief in das Sprungtuch zu drücken. Auch wenn der Beat der Musik es ganz schön eilig hat: „Technik geht vor Tempo, lieber sauber federn als schnell springen“, rät Katja Traxel.

WAS, WENN ICH EINEN EHER SCHWACHEN BECKENBODEN HABE?

Wer nicht den stärksten Beckenboden hat, verliert bei intensiven Sprüngen schnell mal ungewollt ein paar Tropfen Urin. Tipp: lieber vor Kursbeginn kurz auf die Toilette huschen, damit die Blase möglichst leer ist.

Wer größere Beckenbodenprobleme hat, lässt am besten ärztlich bzw. physiotherapeutisch abklären, inwiefern Rebounding sinnvoll ist. Oft lässt sich das Training anpassen - etwa indem man auf besonders hohe, intensive Sprünge verzichtet.

In der Schwangerschaft und nach einer Geburt gilt ohnehin: Rebounding nicht ohne grünes Licht von Arzt oder Ärztin. Auch bei ausgeprägten Gleichgewichtsproblemen oder Herz-, Gelenk- und Rückenbeschwerden ist ärztliche Rücksprache wichtig, so Traxel. (dpa)

AnzeigenSpezial



32026001_002426

TOLLE TANNEN, SCHÖNES FEST

Der Weihnachtsbaum zum Fest verliert nichts von seinem Reiz

Weihnachtsbäume werden knappes Gut – angepasste Preise unumgänglich

Seit einigen Jahren schrumpfen die Produktionsflächen von Weihnachtsbäumen in Deutschland und ganz Europa kontinuierlich. In der Saison 2026 wird diese Entwicklung für Verbraucher deutlich spürbar: Das Angebot an Weihnachtsbäumen wird knapper. Gleichzeitig sind die Kosten stark gestiegen. Beides wird zwangsläufig zu einer deutlicheren Preisanpassung führen als in den vergangenen Jahren.



Über viele Jahre hinweg und mit großem Arbeitseinsatz wächst der natürliche Weihnachtsbaum in den Kulturen heran. Foto: VNWB



Der natürliche Weihnachtsbaum ist und bleibt für viele Menschen der Inbegriff der Weihnachtszeit. Foto: VNWB

Weniger Anbauflächen, weniger Produzenten

Hinter dem Rückgang bei Produktionsflächen und Erntemengen stehen mehrere Entwicklungen. Immer mehr Betriebe reduzieren ihre Anbauflächen oder geben die Erzeugung von Naturbäumen vollständig auf. Die Produktion ist mit einer hohen Belastung verbunden, denn Weihnachtsbäume werden sehr arbeits- und personalintensiv über viele Jahre hinweg erzeugt. Zugleich sind die Verdienste in den vergangenen Jahren kontinuierlich zurückgegangen. Für manche Betriebe wird es deshalb wirtschaftlich attraktiver, ihre Flächen anderweitig zu nutzen.

Auch für Betriebsinhaber und potenzielle Nachfolger stellt sich die Frage nach der wirtschaftlichen Perspektive. In anderen Branchen bieten sich bessere Verdienstmöglichkeiten bei deutlich geringerem Risiko und niedrigerer Arbeitsbelastung. Neue Produzenten kommen deshalb nur sehr vereinzelt hinzu, während bestehende Betriebe kaum expandieren.

Zusätzlich können Trockenheit, Hagelschäden und andere extreme Naturereignisse das Angebot in einzelnen Regionen weiter verknappen.

Kosten der Produktion steigen weiter

Die notwendige Preisanpassung in der kommenden Weihnachtsbaumsaison ist nicht allein auf das knappere Angebot zurückzuführen. Entlang der gesamten Wertschöpfungskette sind die Kosten gestiegen. Besonders ins Gewicht fallen:

- höhere Kosten für Betriebsmittel, Verpackungen, Nährstoffe, Pflanzenschutz, Energie und Treibstoff
- steigende Löhne und der zunehmende Mangel an Arbeitskräften
- besonders stark steigende Logistikkosten durch höhere Maut- und Energiepreise sowie begrenzte Transportkapazitäten
- zusätzliche Dokumentations- und Verwaltungsanforderungen
- geopolitische Unsicherheiten und deren Auswirkungen auf Energie-, Transport- und Beschaffungskosten

Weihnachtsbäume werden 2026 etwas teurer

Vor dem Hintergrund dieser Entwicklungen erwarten der Bundesverband der Weihnachtsbaum- und Schnittgrünerzeuger (BVWE) und der Verband natürlicher Weihnachtsbaum e.V. (VNWB) für die Saison 2026 Endkundenpreise, die sich in diesen Korridoren bewegen:

- Nordmanntanne: 25 bis 33 Euro pro Meter
- Blaufichte: 17 bis 22 Euro pro Meter
- Rotfichte: 14 bis 19 Euro pro Meter

Die tatsächlichen Preise können nach Region, Baumgröße, Qualität und Verkaufsstelle variieren.

Die Versorgungssicherheit bleibt auch 2026 gewährleistet

Auch in der Saison 2026 können sich Verbraucher auf eine große Auswahl an natürlichen Weihnachtsbäumen freuen. Die Erzeuger bereiten sich mit viel Erfahrung, Engagement und Leidenschaft auf die kommende Saison vor und sorgen dafür, dass für jeden Geschmack und jedes Budget der passende Weihnachtsbaum verfügbar ist.



30775101_002426



30491101_002426



32612301_002426



32353501_002426