

# chefsache

Lösungen für Unternehmer

**Confidential  
Conversations –**  
das etwas andere Coaching

Interview mit  
Carina Ericson Seite 11

## **FIT UND GESUND IM JOB**

**Gesundheit: Stress, lass nach**  
Wie wir es schaffen, dass uns der  
Stress nicht ausbremst Seite 8–9

**Geldanlage: Sicherheitsbedürfnis vor**  
Renditeerwartung Seite 16–17

**Gothaer Assistance: Wertvolle Unterstützung**  
für Unternehmern Kunden Seite 19





Liebe Leserin, lieber Leser,

der Schwerpunkt dieser Ausgabe beschäftigt sich mit dem Thema **Gesundheit**. Viele werden jetzt einwenden: **Gesundheit ist Privatsache, was kann ein Unternehmermagazin wie die *chefsache* dazu beitragen? Eine Menge, wie Sie beim Lesen dieses Heftes sicher feststellen werden.**

Wenn Unternehmen heute unisono feststellen, dass ihr wertvollstes Kapital die Mitarbeiter sind, dann liegt der Schluss nahe, dass sich ein verantwortungsvoller Arbeitgeber – auch im eigenen Interesse – um deren Gesundheit kümmern sollte. Dazu berichten wir Ihnen von interessanten und praxiserprobten Beispielen.

Mit Stress und seinen Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit beschäftigen sich gleich mehrere Artikel. Allgemeines dazu, aber auch einen persönlichen Stress-Test finden Sie ab Seite 8 („Stress, lass nach“). Wie man mit Hilfe eines Personal Trainers effektiv zu Fitness und gesunden Lebensgewohnheiten motiviert wird, lesen Sie auf Seite 12. Eine ganz besondere Form des Coachings, das „Confidential Coaching“, stellen wir Ihnen im Interview

mit Carina Ericson auf Seite 11 vor. Es ist ein Ansatz, der sehr ganzheitlich die private und berufliche Persönlichkeit eines Menschen in Balance bringt und Stress wirkungsvoll abbaut (Confidential Conversation – Keine Methode „von der Stange“).

Die betriebliche Gesundheitsvorsorge ist ein wichtiger Baustein der Mitarbeiterbindung. Wie Sie mit den richtigen Maßnahmen bei Ihrer Belegschaft punkten können, erfahren Sie auf den Seiten 14 und 15.

Darüber hinaus finden Sie auch in dieser Ausgabe zahlreiche Praxistipps und nützliche Informationen für Ihre Unternehmenspraxis (Steuertipp „Steuernfrei schwitzen“, Seite 13).

Viel Spaß beim Lesen,  
**Ihr Redaktions-Team**

INHALTSVERZEICHNIS

Die Themen dieser Ausgabe:

<b>Umfrage</b> Wie halten Sie sich fit?	Seite 5
<b>Betriebliche Altersversorgung</b> Zwei Fliegen mit einer Klappe Sparen und motivieren mit der Direktversicherung	Seite 6
<b>Führung</b> Gesund führen – so bleiben Mitarbeiter gesund und leistungsfähig	Seite 7
<b>Stress-Management</b> Stress, lass nach Wie wir es schaffen, dass uns der Stress nicht ausbremst	Seite 8–9
<b>Coaching</b> Berater, Begleiter, Freund – was Coaching leistet	Seite 10
<b>Confidential Conversation</b> – Keine Methode „von der Stange“ Interview mit Carina Ericson	Seite 11
<b>Fitness</b> Die Leidenschaft wecken Personal Trainer motivieren ihre Kunden zu Fitness und Gesundheit	Seite 12
<b>Gesundheits-Management</b> Gesunde Mitarbeiter – gesunde Bilanz Was Firmen sonst noch tun können	Seite 13
<b>Experten-Tipp</b> Steuernfrei schwitzen Von Wolfgang Bormann	
<b>Arbeitgeber-Attraktivität</b> Gesundheitsleistungen für mehr Mitarbeiterbindung	Seite 14–15
<b>Geldanlage</b> Sicherheitsbedürfnis vor Renditeerwartung	Seite 16–17
<b>Roland Rechtsschutz</b> Recht haben heißt Recht bekommen?	Seite 18
<b>JurWay</b> – der Weg zum Recht	
<b>Gothaer Assistance</b> Wertvolle Unterstützung für Unternehmerkunden	Seite 19
<b>Die TOP-10 ...</b>	Seite 20
<b>Lese-Tipps</b>	Seite 21
<b>Auf eine Tasse Kaffee mit ...</b>	Seite 22

IMPRESSUM

Herausgeber/Verantwortlich für den Herausgeber:  
Gothaer Versicherungsbank VVaG  
Arnoldplatz 1, 50969 Köln  
Gerd Lindener  
Redaktionsleitung: Astrid Hemmersbach-Mathen  
Layout und Gestaltung: rosenfeld.cc  
Druck: Warlich Druckerei Meckenheim GmbH  
Bildnachweis: Corbis, Gothaer, Privat

„Stress ist allgegenwärtig und kann krank machen. Wer jedoch weiß, wie er dem Stress richtig entgegentritt, kann Krankheiten vermeiden.“

**Berater, Begleiter, Freund – was Coaching leistet**



Seite 10

**Stress-Management**  
**Stress, lass nach**

Wie wir es schaffen, dass uns der Stress nicht ausbremst



Seite 8–9

**Geldanlage**

Sicherheitsbedürfnis vor Renditeerwartung



Seite 16–17

**Gothaer Assistance**

Wertvolle Unterstützung für Unternehmerkunden



Seite 19

„Lieber nachhaltige Renditen als kurzfristige Gewinne.“

Interview Seite 16

UNSER GEHEIMNIS? QUALITÄT! SEIT 50 JAHREN.



## FRANKFURTER FINANZPLATZUHR IN ROSÉGOLD

Innovative Technik im klassischen Design – mit diesen Werten steht das Modell 6000 der Finanzplatz-Serie von SINN bei Uhrenfreunden hoch im Kurs. Von der DIAPAL-Technologie (schmierstofffreie Ankerhemmung) bis zur Anzeige von 3 Zeitzonen und doppelt abgedichteten Kronen und Drückern: Der ausdrucksstarke Chronograph überzeugt durch seine Zuverlässigkeit und hohe Ganggenauigkeit. Mit galvanisch geschwärztem Ziffernblatt und einem Gehäuse aus 18 Karat Roségold. Der passende Begleiter für alle, die das Außergewöhnliche zu schätzen wissen.

WWW.SINN.DE • WERKSVERKAUF: MONTAG BIS FREITAG 8 - 18 UHR UND JEDEN 1. SAMSTAG IM MONAT 9 - 16 UHR  
 VERTRIEB@SINN.DE • TEL. + 49 (0) 69 978414 - 200 • FAX - 201 • IM FÜLDCHEN 5 - 7 • 60489 FRANKFURT/MAIN

*Sinn*

SPEZIALUHREN ZU FRANKFURT AM MAIN

50 Jahre 1961-2011



UMFRAGE

## Wie halten Sie sich fit?

„Ein paar Kilos weniger würden nicht schaden! Ich sollte etwas für meine Kondition tun!“ Wer hat sich das nicht schon mal vorwurfsvoll selbst gesagt und sich vorgenommen, mehr für seine Fitness zu tun? Als Neujahrsvorsatz steht der Wunsch nach besserer Fitness und weniger Kilos unangefochten auf Platz eins – jedes Jahr wieder. Doch was können wir tun?

Experten sind sich sicher, dass erstens kleine Schritte besser zum Ziel führen als ein anfänglicher Gewaltakt und dass zweitens eine gewisse Regelmäßigkeit notwendig ist, um Resultate zu erzielen. Mit anderen Worten: Zweimal die Woche 20 Minuten laufen ist besser als sich eine Woche lang jeden Tag eine Stunde auspowern und

dann aus Erschöpfung einen Monat lang nichts mehr tun. Dabei gibt es sehr naheliegende Workouts, die wir sehr leicht im Alltag anwenden können: kurze Strecken mit dem Fahrrad fahren statt mit dem Auto, die Treppe statt des Fahrstuhls benutzen, in der Mittagspause nach dem Essen auch mal einen kurzen Spaziergang machen statt nur „abzusitzen“. Fortgeschrittene bzw. Frühaufsteher nutzen sogar die Zeit vor der Arbeit, um eine kleine Runde zu laufen oder Fahrrad zu fahren. Das ist nicht nur ein gesunder Start in den Arbeitstag, sondern macht auch richtig Spaß. Der Kreislauf kommt in Schwung, man ist belastbarer und viel besser gelaunt. Machen Sie es wie unsere Befragten: regelmäßig kleine Schritte. Dann können Sie sich für nächstes Jahr auch mal was Größeres vornehmen. □



„Jede Woche trainiere ich zweimal morgens für den Rücken, mache Tai-Chi bei MediExpert und spiele alle zwei Wochen Beachvolleyball.“  
 Dr. Volkmar Benner, Geschäftsführer  
 MediExpert GmbH, Köln



„Am wichtigsten für mich: Ein Ziel vor Augen, das mir den gewissen ‚Kick‘ gibt. So macht jede Trainingseinheit Spaß. Mein diesjähriges Highlight: Beim Dune-up bei bis zu 70 Grad neun Tage durch die Wüste und Berge des Omans zu laufen und zu radeln.“  
 Martin Kriewald, Personal Trainer und Inhaber  
 co.active coaching concepts, Hattersheim



„Ich integriere Sport in den Alltag und fahre jeden Morgen bereits einige Kilometer mit dem Rad zur Bäckerei. Außerdem mache ich etwa zwei bis drei Mal pro Woche intensiv Sport. Für Dienstreisen buche ich möglichst Hotels mit Schwimmbad und Fitnessraum.“  
 Michael Kurtenbach, Vorstand  
 Gothaer Krankenversicherung AG, Köln



„Ich gehe dreimal die Woche mit meinem Hund joggen. Und da mir die Zeit fürs Fitnesscenter fehlt, habe ich zu Hause eine portable Rudermaschine. Die trainiert den ganzen Körper.“  
 Heiko Nagel, Inhaber  
 Die Kreativen Strolche, Kelkheim/Ts.



„Im Wasser bin ich in meinem Element. Wenigstens einmal in der Woche versuche ich, schwimmen zu gehen. Die Bewegung in der Schwerelosigkeit entspannt mich, und ich kann vom Arbeitsalltag abschalten.“  
 Stephanie Hennig, Abteilungsleiterin Marke  
 Gothaer Allgemeine Versicherung AG, Köln



„Ich spiele zweimal die Woche Tennis, und am Wochenende zieht es mich oft auf meinem Mountainbike in die Natur. Daneben ist die Arbeit im Garten für mich das beste Workout für Körper und Geist.“  
 Gerd Grüneberg, Inhaber  
 World of Travel, Frankfurt am Main

# Zwei Fliegen mit einer Klappe

## Sparen und motivieren mit der Direktversicherung

Eine Direktversicherung ist ein guter Weg, um den Rechtsanspruch seiner Angestellten auf betriebliche Altersversorgung durch Entgeltumwandlung zu erfüllen, gleichzeitig Sozialversicherungsbeiträge zu sparen und seine Mitarbeiter zu motivieren. Das Gute daran: Aus einer Direktversicherung können beide Seiten Nutzen ziehen – Arbeitgeber und Arbeitnehmer.

Betriebswirte sprechen da gern von einer Win-win-Situation – einem Fall, in dem beide Seiten profitieren.

Dieses Prädikat trifft ohne Frage auf die betriebliche Altersversorgung in Form einer sogenannten Direktversicherung zu. Dabei erfüllt der Unternehmer zunächst einmal den Rechtsanspruch seiner Mitarbeiter auf die betriebliche Altersversorgung.

In einem weiteren Schritt kann er auch noch bares Geld sparen. Dabei muss er die Beiträge noch nicht mal aus der eigenen Tasche zahlen. Denn der Mitarbeiter kann einfach auf einen Teil seines Gehalts verzichten und ihn direkt als Beitrag in seine Direktversicherung einzahlen. Das bringt ihm weitere Vorteile, denn auf diese Beiträge

muss er weder Steuern noch Sozialversicherungsbeiträge entrichten.

Arbeitgeber haben noch weitere Vorteile. Zum einen sparen sie Steuern, denn die Beiträge für die betriebliche Altersversorgung können als Betriebsausgaben abgesetzt werden. Und sie brauchen ebenfalls keine Sozialversicherungsbeiträge auf das umgewandelte Entgelt entrichten. Bis zu vier Prozent der Beitragsbemessungsgrenze in der gesetzlichen Rentenversicherung (2011 bis zu 2.640 Euro pro Jahr) kann der Mitarbeiter aus seinem Gehalt umwandeln, für das der Arbeitgeber dann keine Sozialversicherungsbeiträge zu entrichten braucht. Zusätzlich motiviert er seine Mitarbeiter und bindet sie durch eine betriebliche Altersversorgung an sein Unternehmen.

### Geringer Verwaltungsaufwand

Der Doppelpass zwischen Chef und seinem Angestellten ist einfach: Um Steuer- und Sozialversicherungsvorteile zu erhalten, schließt der Arbeitgeber die Versicherung als Versicherungsnehmer für seinen Mitarbeiter ab und überweist den einbehaltenen Gehaltsanteil direkt an die Versicherung. Der Arbeitnehmer ist im Todes- und Erlebensfall

als versicherte Person unwiderruflich bezugsberechtigt. So ist gewährleistet, dass die Leistung auf jeden Fall an ihn ausgezahlt wird.

Bei Arbeitgebern ist die Direktversicherung zudem beliebt, weil sie kaum Verwaltungsaufwand produziert. Und: Der Arbeitgeber muss in der Bilanz keine Rückstellung für Versorgungsansprüche vornehmen. Bei einem vorzeitigen Ausscheiden aus dem Arbeitsverhältnis bleibt der Vertrag dem Arbeitnehmer erhalten. Er kann ihn dann entweder auf einen neuen Arbeitgeber übertragen oder privat fortführen. In schwierigen Lebenssituationen wird die Direktversicherung darüber hinaus nicht vom Staat kassiert, darf also nicht zur Verwertung herangezogen werden und entsprechend nicht z. B. auf das Arbeitslosengeld II (Hartz IV) angerechnet werden. Ausgezahlt werden die vereinbarten Leistungen frühestens ab dem 60. Lebensjahr – für Neuverträge ab 2012 frühestens vom vollendeten 62. Lebensjahr an.

Eine besonders attraktive Altersvorsorge bietet jetzt die Gothaer mit ihrer Direktversicherung ReFlex an. Neben einer hohen Rendite bei größtmöglicher Sicherheit wartet diese Lösung auch mit vielfältigen Flexibilität auf. □

# Gesund führen – so bleiben Mitarbeiter gesund und leistungsfähig

Fehlzeiten sind in vielen Firmen ein gravierendes wirtschaftliches Problem. Hauptdiagnosen sind Rückenschmerzen und psychische Störungen. Die Ursachen werden in starker Arbeitsbelastung, Stress, Konflikten mit Kollegen und dem Chef gesehen. Kurz gesagt: Ein ungünstiges Arbeitsklima macht krank und schadet damit direkt dem Betrieb!

Eine Schlüsselrolle bei der Gestaltung eines gesundheitsgerechten Arbeitsklimas nehmen der Chef und seine Führungskräfte ein. Sie bestimmen nicht nur die Art, in der in einem Team miteinander kommuniziert wird, sondern sind auch maßgeblich an der Gestaltung von Arbeitsabläufen beteiligt.

### Herausfordernde Marktbedingungen verstärken den Druck

Durch ihr Führungsverhalten können sie die Gesundheit der Mitarbeiter fördern und das Arbeitsklima deutlich verbessern. Sie können stressreiche Anforderungen abpuffern oder die Arbeitssituationen durch zusätzlichen Druck verschärfen. So kommt ihnen ein erheblicher Einfluss beim Erhalt von Gesundheit und nachhaltiger Leistungskraft der ihnen unterstellten Menschen zu.

Dabei sind sie oft selbst einem verstärkten Druck ausgesetzt. Vor dem Hintergrund herausfordernder Marktbedingungen sind insbesondere auch die Führungskräfte auf

zeigt, hat oft schon viel gewonnen. Noch wichtiger ist es, seine Mitarbeiter ab und zu für ihre Arbeit zu loben.

Wer Anerkennung und Lob gibt oder Interesse an der Person zeigt, hat oft schon viel gewonnen.

jeder Ebene einem gesteigerten Anspruch an Verantwortungsübernahme ausgesetzt.

Mitarbeiterbefragungen über alle Branchen hinweg zeigen immer wieder, dass Wohlbefinden und Gesundheit auch von der Wertschätzung durch den Vorgesetzten abhängt. Und das mit einfachen Mitteln im zwischenmenschlichen Miteinander: Wer Anerkennung oder Interesse an der Person

### Gesund führen lässt sich lernen

Das Gute daran: Die Methoden einer gesundheitsgerechten Führung lassen sich erlernen. Der Gesundheitsdienstleister MediExpert, eine Tochtergesellschaft der Gothaer, bietet unter anderem auch spezielle Seminare für Führungskräfte zum Thema „gesundes Führen“ an.

Firmeninhaber und Mitarbeiter mit leitender Funktion lernen hier den Zusammenhang zwischen Führung und Gesundheit, lernen die Belastungssignale bei ihren Mitarbeitern zu erkennen, Elemente eines gesunden Führungsstils, Fehlzeiten- und Rückkehrgespräche und die Kommunikation und Gesprächsführung gesundheitsgerecht zu gestalten. □

### TIPP

Den Film zum Thema finden Sie unter: [www.medieexpert.de](http://www.medieexpert.de)

# Gothaer Direktversicherung ReFlex

## Perfektes Gespann fürs Alter

Die neue Generation Altersvorsorge ReFlex bietet die Gothaer jetzt auch als steuerbegünstigte Direktversicherung ReFlex mit vielen zusätzlichen Vorteilen an.

Zu den Chancen auf hohe Rendite kommt die Steuerersparnis einer Direktversicherung dazu. Als Highlight bietet die Gothaer dem Kunden mit der integrierten, kostenlosen PflegeRent-Option zudem die Möglichkeit, bei Rentenbeginn die Altersrente um den

wichtigen Versicherungsschutz bei Pflegebedürftigkeit ohne Gesundheitsprüfung zu ergänzen, sofern nicht bereits Pflegebedürftigkeit eingetreten ist.

Mit der Direktversicherung ReFlex kann man eine solide und attraktive Altersvorsorge aufbauen: Gothaer ReFlex gewährt zum planmäßigen Rentenbeginn eine Garantie über 100 % der eingezahlten Beiträge. Zusätzlich bietet Gothaer ReFlex eine



automatische Renditesicherung: Bei guter Wertentwicklung der zugrundeliegenden Fonds steigt das garantierte Kapital und kann nicht wieder sinken.

Das hochmoderne Anlagekonzept von Gothaer ReFlex nutzt darüber hinaus die Ertragschancen am Kapitalmarkt, was eine hohe Rentenzahlung im Alter ermöglicht. Zudem bietet die Direktversicherung ReFlex volle Flexibilität bei der Beitragsgestaltung und

der Auszahlung. So können sowohl Einzahlung als auch Auszahlung an jede Lebenssituation des Kunden angepasst werden. □

### VORTEILE FÜR ARBEITGEBER:

- Senkung von Lohnnebenkosten
- Beiträge als Betriebsausgabe absetzbar
- Keine Nachfinanzierungsrisiken für das Unternehmen
- Kein zusätzlicher Verwaltungsaufwand
- Rechtsanspruch auf Entgeltumwandlung wird erfüllt
- Hohe Ertragschancen bei maximaler Sicherheit für die Mitarbeiter

### TIPP

Jetzt Film zum Thema anschauen unter: [www.gothaer.de/video](http://www.gothaer.de/video)

# Stress, lass nach

## Wie wir es schaffen, dass uns der Stress nicht ausbremst

**Stress ist allgegenwärtig und kann krank machen. Wer jedoch weiß, wie er dem Stress richtig entgegentritt, kann Krankheiten vermeiden.**

Haben Sie heute schon mal Stress gehabt? Oft? Zugegeben, das nervt. Aber, Hand aufs Herz: Wer ist wirklich daran schuld? Immer die anderen? Der volle Terminplan? Unstimmigkeiten in der Firma? Natürlich gibt es äußere Faktoren, die Stress auslösen: Lärm, schlechtes Arbeitsklima, finanzielle Probleme oder anderes. Aber: Auf ein und dieselbe Situation werden zwei Menschen unterschiedlich reagieren, je nachdem wie

sie die Situation bewerten. Stressforscher wissen mittlerweile: Stress entsteht in uns selbst, je nachdem, welche Verhaltensmuster und Fähigkeiten wir uns angeeignet haben, mit schwierigen Situationen umzugehen.

### Gefahr macht hellwach

Rational betrachtet, ist Stress ein genetisches Notfallprogramm, das schon den Steinzeitmenschen befähigte, angemessen auf Gefahren zu reagieren. Angesichts eines Raubtieres wird der Körper in höchste Alarmbereitschaft gesetzt, Stresshormone wie Adrenalin oder Cortisol werden ausgesendet, die den Menschen hellwach machen,

und andere Funktionen, die nun nicht überlebenswichtig sind, wie Verdauung oder Immunabwehr, gedrosselt, damit der Körper alle Kräfte für Flucht oder bevorstehende Kämpfe mobilisieren kann.

Stress hat also etwas durchaus Gutes. Und das nicht nur in der menschlichen Vorzeit. Stress hilft uns bis heute, brenzlige Situationen zu bewältigen. Befinden wir uns nachts alleine auf dem Nachhauseweg und hören wir im Gebüsch ein Knistern, so wird unser Körper das gleiche Programm abrufen wie der Steinzeitmensch angesichts des Mammuts. Ein sinnvoller Schutzmechanismus.

Auf anders gelagerte, subtilere Stressauslöser wie Termindruck oder berufliche Probleme reagiert der Körper ähnlich, wenngleich in etwas abgeschwächter Form. Problematisch wird Stress nur dann, wenn er zur Dauerbelastung für den Körper wird. Dieser bekommt gar keine Chance, sich zwischendurch zu erholen und zum Beispiel den dann dauerhaft hohen Pegel an Stresshormonen wieder auf Normalmaß herunterzufahren und sich der gleichfalls wichtigen Erholung und Aufgaben des Organismus – Verdauung, Immunabwehr etc. – angemessen zu widmen. Der Organismus befindet sich bei latentem und regelmäßigem Stress sozusagen permanent in der roten Zone. Und das kann sich zum Problem auswachsen und richtig krank machen.

### Stress ist allgegenwärtig

Wir haben es selbst in der Hand, ob Stress uns krank macht oder nicht. Wesentlich ist, was man einer stressigen Situation entgegensetzen kann. Körperliche Fitness und eine gute seelische Konstitution zum Beispiel. Effektive Arbeitsorganisation, eine gute Balance zwischen Privatleben und beruflichen Herausforderungen, die Fähigkeit, sich entspannen zu können, und vieles mehr. Denn eines ist klar: Stress ist allgegenwärtig, wir werden immer einen Anlass finden, der uns stresst. Stress hat aber auch eine eindeutig subjektive Komponente. Denn zu Stress wird eine Situation nur dann, wenn

man sich ihr nicht gewachsen fühlt. Je mehr Verhaltensweisen sowohl für den Geist als auch für den Körper wir parat haben, desto weniger ohnmächtig werden wir uns fühlen.

**Was können Sie tun?** Machen Sie erstmal eine Bestandsaufnahme. Nach dem Motto, welcher Stresstyp bin ich eigentlich? Fachleute unterscheiden: a) den Kämpfertyp, der einen hohen Erfolgs- und Erwartungsdruck an sich selbst hat, ständig unter Strom steht, gern auf vielen Baustellen gleichzeitig agiert und als Perfektionist Gefahr läuft, sich zu überfordern; b) den Fluchttyp, der sich am liebsten fern von allem hält, was nach Anstrengung aussieht. Dieser Typ ist also ein Vermeider, der sich für weniger belastbar hält, als er ist; bei ihm besteht die Gefahr, sich zu unterfordern; und c) der Hilflosigkeitstyp, der nach dem Motto lebt: Es ist ohnehin alles sinnlos, ich muss mich gar nicht reinhängen.

**Wer seinen Typ kennt,** sieht schon deutlich klarer, welche Möglichkeiten der Stressbewältigung oder -prävention für ihn am ehesten in Frage kommen. Denn nicht jede Technik hilft jedem Menschen gleich gut. Und nicht alle sind für jeden geeignet.

### Jeder Typ hat ein anderes Stress-Muster

**Für einen Kämpfertyp** eignen sich am besten Entspannungsverfahren wie Qigong, Meditation, das Erlernen von Erholung, z. B. mit kurzer Atemmeditation, progressiver Muskelrelaxation oder autogenem Training. Für den Fluchttyp sind dagegen aktive Entspannungsrituale besser, wie z. B. moderates Ausdauertraining, bewegungsintensives Yoga oder Tai-Chi. Und der Hilflose sollte auf keinen Fall passive Entspannungstechniken ausprobieren. Wichtiger wäre es hier, sich mehr zu bewegen und vielleicht in Erwägung zu ziehen, die negativen Gedankenmuster therapeutisch bewältigen zu lernen.

### WAS TUN BEI STRESS IM JOB?

- Bevor Sie Ihren Arbeitstag starten, machen Sie einen Plan: Legen Sie Inhalte und das damit verbundene zeitliche Engagement grob fest.
- Bauen Sie ausreichend Zeitpuffer ein, vor allem bei schwierigen Arbeitsprozessen und Terminen.
- Ordnung am Arbeitsplatz verhilft Ihnen zu mehr Übersicht.
- Vergessen Sie die Pausen nicht. Nur wer regelmäßig kleine Regenerationspausen einlegt, kann seine volle Leistung abrufen. Besonders wirksam sind aktive Pausen mit etwas Bewegung, z. B. kurze Spaziergänge oder Gymnastik.
- Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte, im Job wie auch privat.

**Fazit:** Kommen Sie Ihren persönlichen Stressfallen auf die Schliche, und schalten Sie diese gezielt aus. Das Wichtige daran: Fangen Sie gleich an, und gehen Sie in kleinen Schritten vor. □

## Testen Sie sich selbst: Welcher Stresstyp sind Sie?

### Welche Aussage ist typisch für Sie?

- a  „Jetzt beeil dich doch mal!“  
 b  „Das schaffe ich sowieso nicht, da lasse ich lieber die Finger von.“  
 c  „Mich überrollt alles.“

**Der Computer streikt, und die Hälfte Ihrer Mitarbeiter fehlt wegen einer Grippewelle. Da kommt ein wichtiger Kunde und verlangt, den Liefertermin vorzuziehen. Wie verhalten Sie sich?**

- a  Ich arbeite bis spät in die Nacht und das Wochenende durch, dann schaffe ich das.  
 b  Ich traue mich nicht, meinem Kunden zu sagen, dass das eigentlich nicht zu schaffen ist.  
 c  Ich sitze vor dem Berg Arbeit und weiß nicht, wo ich anfangen soll.

**Ihre Familie und Freunde beklagen sich, dass Sie keine Zeit für Sie haben. Was denken Sie?**

- a  Ich bin ärgerlich, dass mein Umfeld nicht sieht, wie wichtig mir meine Arbeit ist und wie viel ich zu tun habe.  
 b  Am besten bleibe ich noch etwas im Büro, um der häuslichen Auseinandersetzung aus dem Weg zu gehen.  
 c  Ich kann es niemandem recht machen.

**Sie haben schon einmal versucht, etwas gegen Ihren Stress zu unternehmen: Woran sind Sie gescheitert? Wenn Sie es noch nicht versucht haben: Was ist der wesentliche Hinderungsgrund, es einmal zu versuchen?**

- a  Ich habe keine Zeit.  
 b  Es kommt immer wieder etwas dazwischen.  
 c  Das bringt mir sowieso nichts.

### Auswertung:

#### Wenn Sie überwiegend „a“ angekreuzt haben:

Sie sind ein Kämpfertyp. Ruhe gönnen Sie sich kaum. Warten Sie aber nicht, bis Ihr Körper Beschwerden meldet. Fangen Sie an, Pausen zu machen.

#### Wenn Sie überwiegend „b“ angekreuzt haben:

Wenn Stress naht, ergreifen Sie die Flucht. Auf Dauer tut das nicht gut. Fordern Sie sich mehr, körperlich wie geistig.

#### Wenn Sie überwiegend „c“ angekreuzt haben:

Sie haben vor dem Stress kapituliert.

Wenn nur noch negative Gedanken in Ihrem Kopf kreisen, sollten Sie sich professionelle Hilfe suchen. Und werden Sie aktiv! Mit einem besseren Körpergefühl kommt auch die Psyche in Schwung.

#### Wenn Sie überwiegend kein Kreuz gemacht haben:

Dann können Sie wahrscheinlich gut mit Stress umgehen.



Stress ist eine Ur-Reaktion auf existentielle Gefahren: Früher das Raubtier, heute der Berufsalltag

# Berater, Begleiter, Freund – was Coaching leistet

**Wer heute in einer verantwortungsvollen Position arbeitet, ist permanentem Stress ausgeliefert. Dass dieser Stress früher oder später nicht nur die eigene Gesundheit, sondern auch den privaten und beruflichen Erfolg gefährdet, ist inzwischen hinreichend wissenschaftlich belegt.**

Während man früher bei der Stressbewältigung mehr oder weniger auf sich allein gestellt war, gibt es heute effektive und professionelle Hilfe.

„Coaching“ heißt das Zauberwort, das mittlerweile eine ganze Industrie von Experten beschäftigt.

Beim Coaching tritt ein persönlicher Berater als Consultant und Moderator zugleich auf. Einerseits macht er Vorschläge und gibt Impulse zur Bewältigung von Problemen. Andererseits ist er ein freundschaftlicher Wegbegleiter, der die erzielten Erfolge – aber auch Rückschläge – gemeinsam mit seinem Kunden analysiert und die nächsten Schritte darauf abstimmt.

## Überraschende Erkenntnisse

Dabei ist „Personal Coaching“ oder „Confidential Consulting“ (siehe Interview mit Carina Ericson, rechts), die persönlichste Form eines Coachings, das vor allem auf Diskretion und Vertrauen beruht.

Vor allem geht es darum, nicht nur an der Oberfläche der Probleme zu kratzen, sondern auch weitgehende Ursachenforschung zu betreiben, und das meist weitreichender und radikaler, als dies im „normalen“ Geschäftskontext möglich ist. Überraschende Erkenntnisse sind dabei nicht selten, denn oft wird man an Stellen fündig, die einem vorher nicht im Traum eingefallen wären.

Zum Beispiel kann sich ein Konflikt im privaten Bereich unbewusst und über Umwege auf interne Konflikte im Betrieb auswirken und die Leistungsfähigkeit des gesamten Teams beeinträchtigen.

Die ganzheitliche Betrachtungsweise schließt alle Aspekte des Lebens ein, vor allem die Gesundheitsfragen, denn hier beginnen und enden gleichzeitig auch alle stressbedingten Probleme. Das Ziel ist es, durch die Steigerung der Lebens- und Arbeitszufriedenheit leistungsfähiger und ausgeglichener und schließlich auch glücklicher zu werden.

## NÜTZLICHE LINKS ZUM THEMA COACHING:

[www.coach-datenbank.de](http://www.coach-datenbank.de)  
[www.coaching-anfragen.de](http://www.coaching-anfragen.de)  
[www.dbvc.de](http://www.dbvc.de)  
[www.eca-online.de](http://www.eca-online.de)  
[www.ig-coaching.de](http://www.ig-coaching.de)  
[www.coachingverband.org](http://www.coachingverband.org)

## Jedes Problem hat einen eigenen Coach

Wer den Entschluss gefasst hat, seine individuellen Anliegen mit Hilfe eines Coachings zu lösen, sollte sich eingehend über den am besten geeigneten Partner informieren (Links zu Internetseiten mit Informationen und Anbieterübersichten finden Sie im Kasten). Für alle erdenklichen Situationen gibt es inzwischen Spezialisten am Markt: Bewerbungscoaching, Karrierecoaching, Unternehmercoaching, Führungcoaching, Persönliches Coaching und vieles mehr.

Je nach Aufgabe kann das Coaching auf nur wenige Treffen angelegt sein (Bewerbungscoaching) oder auf eine längere Zeit, in der eine nachhaltige Veränderung über mehrere Schritte und Bereiche erzielt wird (Persönliches Coaching).

## Von der Steuer absetzbar

Was die Kosten betrifft, zunächst die gute Nachricht: Coaching wird vom Staat begünstigt, das heißt: Die Honorare, die Unternehmer und Manager an einen Coach überweisen, sind als Fortbildungskosten steuerlich voll absetzbar. Die Honorarsumme selbst aber ist immer individuell mit dem Coach, meist auf Stunden- oder Tagesbasis, zu vereinbaren. Gerade langfristige Coachingprojekte können dann auf mehrere Tausend Euro an Honoraren und Nebenkosten anwachsen. Letztlich muss sich jeder die Frage stellen: Was ist mir die Lösung meines Problems wert? □

## Confidential Conversation – Keine Methode „von der Stange“

Interview mit Carina Ericson, Confidential Consultant

### chefsache: Was unterscheidet Confidential Conversation vom konventionellen Coaching?

Carina Ericson: Mein Ansatz geht ein bisschen über das traditionelle Coaching hinaus. Ich sehe mich eher als Partner für meine Kunden, denn ich begrenze mich nicht nur auf einen Bereich, wie z. B. reines Business-Coaching. Es gibt bei mir keinen Plan für alle, keine Begrenzung und vor allem keine „Methode von der Stange“. Meine Arbeit ist individuell auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Kunden zugeschnitten, unabhängig von Büro- oder Öffnungszeiten. Es geht, wie der Name schon sagt, um ein sehr vertrauliches, individuelles Gespräch zwischen meinen Klienten und mir, in dem wir seine Stärken und Schwächen ganz gezielt herausarbeiten.

### Wie würden Sie die Wirkung einer „Confidential Conversation“ bezeichnen?

Meine Kunden sollen mehr von dem erhalten, was ihnen wirklich wichtig ist, das ist mein erklärtes Ziel. So beschäftigen wir uns während einer Confidential Conversation auch mit den eigenen Visionen, Zielen, Werten. Durch das gemeinsame Arbeiten werden dann z. B. persönliche Stärken und Schwächen analysiert und individuelle Strategien daraus entwickelt. Der größte Erfolg ist, wenn mein Kunde am Ende unserer Zusammenarbeit etwas erreicht hat, das ihm Freude macht, wenn er sich nach seinen Fähigkeiten weiterentwickeln kann und seine Stärken und Schwächen besser einzusetzen weiß. Kurz: sich der Mensch mit meiner Hilfe selbst besser kennengelernt hat.

### Auf welche Warnsignale sollte man unbedingt reagieren?

Sobald sich die Frage „Warum das alles?“ stellt, ist ein erstes Warnzeichen gegeben. Wir leben in einer schnelllebigen Zeit, oft sind wir in unseren Verantwortlichkeiten gefangen und fühlen uns eingeengt in unserem Hamsterrad. Dazu kommt Lustlosigkeit, Gereiztheit, ein Gefühl des Versagens, fehlendes Interesse am Beruf oder anderen Aufgaben. Und dann treten meist noch gesundheitliche Probleme, wie Kopfschmerzen

oder Magen-Darm-Probleme, auf. Das sind alles Anzeichen dafür, dass man Hilfe braucht – und manchmal ist es eben nur ein vertrauliches Gespräch, ein Partner, der einem hilft, einen anderen Standpunkt einzunehmen, um wieder nach den eigenen Stärken zu handeln.

### Was ist der Grund dafür, dass wir uns oft so schwer tun, dies zu erkennen?

In meinen Seminaren mache ich häufig die Erfahrung, dass wir uns die falschen Fragen stellen: Warum treffe ich nicht den richtigen Partner, warum mache ich immer die gleichen Fehler, warum habe ich nicht die richtigen Freunde, warum geht es in meinem Geschäft nicht so recht voran? Durch diese negative Sichtweise macht sich Unzufriedenheit breit, und gleichzeitig sehen wir keine Möglichkeit, etwas an unserer Situation zu verändern. Wir fühlen uns den vermeintlichen oder tatsächlichen Zwängen ausgeliefert.

### Warum tun sich Manager oft schwer, sich durch Coaching helfen zu lassen?

Meist geht es einfach ums Ego. Speziell in Europa. Denn Druck aushalten kann nur, wer innerlich stark ist und über entsprechende Strategien verfügt, mit dem Leistungsdruck umzugehen, und so wird die Suche nach Hilfe oft immer noch als Schwäche ausgelegt. Man könnte ja das Gesicht verlieren: „Was werden die Leute über mich denken?“ Daher nenne ich meine Arbeit ja auch: „Confidential Conversation“. In den USA ist es längst „in“, sich helfen zu lassen, und fast schon eine Art Statussymbol, einen Mentor oder Coach zu haben. Aber langsam wird das auch hier in Europa besser. Es zeichnet sich ganz klar der Trend ab, seine Work-Life-Balance wieder in Einklang zu bringen.

### Also gibt es ein Unbehagen, sich helfen zu lassen?

Richtig, denn wer möchte schon gerne zugeben, dass er seinen Alltag nicht alleine bewältigen kann, dass man z. B. unter einer Blockade leidet. Aber wenn man wieder Selbstbewusstsein aufgebaut hat, wenn



### Carina H. Ericson

hat die ganzheitlichen Elemente ihres heutigen Coaching-Konzeptes in aller Welt bei führenden Lehrern gesammelt, sowohl auf mentaler Ebene als auch auf körperlicher. Durch ihre 20-jährige Zusammenarbeit mit internationalen Medizinerinnen und eine Ausbildung in medizinischem Yoga führt sie die Ebenen zusammen – materiellen und spirituellen Erfolg. Sie gibt Seminare und Einzelcoachings – Confidential Conversation – für Führungskräfte und lebt in Zürich. [www.carinaericson.com](http://www.carinaericson.com)

man seine Fähigkeiten richtig nutzt und dank individueller Strategien viel besser umsetzen kann, dann stellen sich auch wieder Erfolg und Lebensfreude ein. Das zu erreichen, dafür stehe ich meinen Klienten zur Seite.

### Wie lange dauert ein Coaching bei Ihnen?

Das ist schwer zu beantworten, denn es liegt natürlich bei meinen Kunden, das individuell zu entscheiden. Sehen Sie, zu einem Gespräch mit mir kann jeder kommen, von der Führungskraft im Topmanagement bis hin zum Nachbarn um die Ecke. Der Kunde bestimmt das Ziel und erarbeitet mit mir die Lösung. Das kann manchmal nur eine Stunde dauern, manchmal braucht man länger. Wichtig ist allein, dass die gemeinsame Zeit effizient für meine Kunden genutzt wird.

### Welche Erkenntnis ist für Sie die Wichtigste?

Aristoteles nannte Glück „Eudemonia“, also guten Geistes sein. Wir wissen, wie viel wir mit einem guten Geist bewegen können. Denn darum geht es: dass meine Kunden diese Geisteshaltung für sich wieder erkennen, festlegen und sich daran orientieren.

**Frau Ericson, vielen Dank für das Gespräch!**

## Die Leidenschaft wecken

Personal Trainer motivieren ihre Kunden zu Fitness und Gesundheit

**Tagsüber hetzen sie von Termin zu Termin, erledigen abends bis spät den Schriftkram im Büro, und oft muss auch am Wochenende noch Arbeit erledigt werden: Viele Unternehmer haben zu wenig Zeit.**

Zu wenig Zeit, um Sport zu treiben, sich zu entspannen oder sich ausgewogen und gesund zu ernähren. Die Folgen sind Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes, sie gehören zu den anerkannten Folgen unserer mobilen, aber bewegungsarmen und oftmals stressbetonten Lebensweise. Wer langfristig und ausdauernd fit sein

will, muss seine Gewohnheiten ändern. Doch das ist gar nicht so einfach. Immer mehr Betroffene – Privatleute ebenso wie Unternehmer – nutzen daher die Hilfe von Personal Trainern. Anders als im Fitness-Studio betreuen Personal Trainer ihre Klienten einzeln und individuell und motivieren sie dazu, zwischen Terminen und Bürozeiten auf genügend Bewegung und die richtige Ernährung zu achten.

**Im Alltag richten sich Personal Trainer nach ihren Klienten. Sie holen sie zum Beispiel mittags im Büro ab, um eine Runde zu laufen.**

„Personal Trainer holen ihre Kunden sportlich dort ab, wo sie stehen. Wer völlig untrainiert ist, findet ebenso die richtige Betreuung wie der sportlich ambitionierte Typ“, erklärt Eginhard Kieß vom Premium Personal Trainer Club. Das Netzwerk ist Kooperationspartner der Gothaer und vereint führende Personal Trainer aus Deutschland, Luxemburg, Österreich und der Schweiz. Das heißt: Auch im Urlaub finden sich oft Trainer, die einen fit halten.

Im Alltag richten sich Personal Trainer nach ihren Klienten. Sie holen sie zum Beispiel mittags im Büro ab, um eine Runde zu laufen, oder kommen nach Hause,

wo auch ohne Sportgeräte trainiert werden kann. Ein Trend ist dabei das Training unter Strom: Elektrische Muskelstimulation (EMS) sorgt dafür, dass der Körper arbeitet, ohne dass man dabei ins Schwitzen kommt. Für immer mehr Interessenten ist dieses Angebot allein schon aus Zeitgründen eine echte Alternative. Denn schon zwanzig Minuten EMS haben eine ähnliche Wirkung wie ein

zwei- bis dreistündiges reguläres Training. Ob EMS für die jeweiligen Klienten die richtige Trainingsart ist, welche Beschwerden und Vorerkrankungen berücksichtigt werden müssen und welches Ziel das Training haben soll, wird vorab in einem ausführlichen Gesundheits-Check erfragt. Wird das nicht angeboten, sollte man lieber den Anbieter wechseln. Denn Trainer ist nicht gleich Trainer. „Die Berufsbezeichnung Personal Trainer ist nicht geschützt, und eine einheitliche Ausbildung gibt es leider auch nicht“, erklärt Eginhard Kieß. Er rät daher zur Arbeit mit Trainern, die mindestens in Fachverbänden oder einem Qualitäts-Netzwerk organisiert sind und mehrere Aus- und Weiterbildungen absolviert haben. Der Premium Personal Trainer Club hat für seine Mitglieder eigene Qualitätsrichtlinien und Prüfungen, die sie erfüllen und denen sie sich stellen müssen.

**„Personal Training braucht eine gute Vertrauensbasis – vergleichbar mit der Beziehung zu einem Notar oder einem Steuerberater.“**

Außerdem muss die Chemie zwischen Klient und Trainer stimmen. Denn wer einen eigenen Trainer hat, will Ballast loswerden: Pfunde vom Bauch und Gedanken aus dem Kopf. Personal Trainer sind oft Sportlehrer, Berater und Coach in einem, Helfer für Körper, Geist und Seele. Diskretion ist dabei oberstes Gebot. Eginhard Kieß: „Personal Training braucht eine gute Vertrauensbasis – vergleichbar mit der Beziehung zu einem Notar oder einem Steuerberater.“ □

### TIP

Für weitere Informationen steht der Premium Personal Trainer Club unter [www.premium-personal-trainer.com](http://www.premium-personal-trainer.com) gerne zur Verfügung.

Eginhard Kieß, Geschäftsführer des PREMIUM PERSONAL TRAINER CLUB und selbst zertifizierter Premium Personal Trainer  
Uwe Rachui, Marketing des PREMIUM PERSONAL TRAINER CLUB

## Gesunde Mitarbeiter – gesunde Bilanz Was Firmen sonst noch tun können

**Mit ihrem Gesundheitsdienstleister MediExpert GmbH bietet die Gothaer kleinen und mittelständischen Unternehmen ein breites Angebot im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements. MediExpert entwickelt und organisiert auf Basis jahrelanger Erfahrung individuelle Programme zur Gesundheitsförderung.**

Firmenkunden und ihren Mitarbeitern steht ein interdisziplinäres Team aus Ärzten, Ernährungsexperten, Sportwissenschaftlern, Psychologen und Pädagogen zur Verfügung. Gemeinsam mit den Verantwortlichen im Unternehmen, zum Beispiel Arbeitssicherheitsbeauftragten und Betriebsärzten, konzipiert, realisiert und evaluiert MediExpert in drei Schritten Präventionsmaßnahmen:

### 1. Schritt: Analyse – Bestandsaufnahme

Durch systematische Checks – zum Beispiel Rückenscreening, Stresstest, Körper-

fett- und Laufbandanalyse – wird im Rahmen des Gesundheitstages „MediDay“ der gesundheitliche Status der Mitarbeiter ermittelt. Ergänzend werden Mitarbeiterbefragungen durchgeführt, um subjektive Beschwerden und Bedürfnisse zu erfassen. Die Aufarbeitung aller Ergebnisse mündet in einen Statusbericht, das Firmengesundheitsprofil.

### 2. Schritt: Intervention – Handlungsfelder

Auf Basis der anonymisierten Ergebnisse erarbeitet MediExpert dann ein maßgeschneidertes Mehrkomponenten-Programm aus Bausteinen zur Sensibilisierung und Gesundheitsförderung. Hierzu gehören Maßnahmen wie Präventionskurse für Rücken, Entspannung und Herz-Kreislauf, aber auch arbeitsplatzzentrierte Maßnahmen wie ergonomische Coachings, aktive Bewegungspausen, Massagen und Stressbewältigungstechniken. Abgerundet wird

ein Gesundheitsmanagement mit Seminaren und Workshops zur gesunden Führung und Kantinenaktionen, um eine vernünftige Ernährung zu unterstützen.

### 3. Schritt: Evaluation – was hat's gebracht?

Nach der Durchführung werden die Ergebnisse anhand von Teilnehmerbefragungen, Re-Checks und Fehlzeitenanalysen durchleuchtet und der Nutzen konkretisiert. Der Kunde erhält einen detaillierten Abschlussbericht.

Die Gothaer nutzt ihre Expertise im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements auch für die eigenen Mitarbeiter. Ein Aufwand, der sich in vielerlei Hinsicht lohnt: Neben nachweislich gesünderen Mitarbeitern und einem messbaren Rückgang der Krankmeldungen im Konzern konnte sich die Gothaer im vergangenen Jahr über mehrere Auszeichnungen freuen. □

## Steuerfrei schwitzen

Von Wolfgang Bormann

**Auch das Steuerrecht bietet Möglichkeiten, die Fitness, und damit die Gesundheit, der Mitarbeiter – quasi mit staatlicher Unterstützung – zu fördern: mit Hilfe der sogenannten „steuerfreien Sachbezüge“.**

Ein Arbeitgeber kann jedem Mitarbeiter Sachbezüge, z.B. den Mitgliedsbeitrag in einem Fitness-Studio oder die Gebühr für einen Yoga-Kurs, zukommen lassen. Liegt die Summe dieser Sachbezüge eines Arbeitnehmers pro Kalendermonat nicht über 44 Euro, werden sie nicht als steuerpflichtiger Arbeitslohn erfasst und sind somit steuerfrei.

**Achtung:** Die 44 Euro sind kein Freibetrag, sondern eine Freigrenze. Das heißt: beträgt bei einem Arbeitnehmer die Summe aller Sachzuwendungen gemäß § 8 Abs. 2 Satz 9

EstG in einem Kalendermonat beispielsweise 47,90 Euro, so sind nicht nur die 3,90 Euro oberhalb der Freigrenze zu versteuern, sondern die gesamten 47,90 Euro. Und somit wäre der gesamte „Zuschuss“ als Arbeitslohn voll zu versteuern.

Damit jedoch keine Diskussionen über die üblichen Preisnachlässe entstehen, können Sachbezüge gemäß Lohnsteuer-Richtlinie aus Vereinfachungsgründen mit 96 Prozent des Endpreises bewertet werden.

**Beispiel:** Ein Arbeitnehmer erhält die Mitgliedschaft in einem Fitnesscenter im Wert von monatlich 45 Euro als Sachzuwendung. Da die Sachzuwendung nach R 31 Abs. 2 Satz 9 LStR aus Vereinfachungsgründen mit 96 Prozent bewertet werden kann, ergibt



### Wolfgang Bormann

ist Steuerberater und vereidigter Buchprüfer mit einem eigenen Steuerbüro in Mainz. Neben seiner Arbeit als Steuerfachberater tritt er als Gutachter und als Referent bei Fachveranstaltungen auf. ([www.bormann-stb.de](http://www.bormann-stb.de))

sich ein Sachbezug, der unter der Freigrenze von 44 Euro liegt (45 Euro x 96 % = 43,20 Euro) und so steuerfrei bleibt. □

# Gesundheitsleistungen für mehr Mitarbeiterbindung

Die Bedeutung der betrieblichen Gesundheitsvorsorge in Deutschland steigt stetig an.

Ob Ergänzungen zur gesetzlichen Krankenversicherung oder die Absicherung besonders schwerer Krankheiten – mit entsprechenden Angeboten kann der Unternehmer bei seiner Belegschaft punkten. Und dabei noch Steuern sparen. Auch für kleinere Unternehmen gibt es interessante Lösungen.

**Die Rationierung in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) trifft die Bürger hart. Leistungskürzungen und Zuzahlungen stehen auf der Tagesordnung.**

Kaum jemand wird sich der Illusion hingeben, dass bei der Knappheit der Mittel Innovationen und Fortschritt noch unbegrenzt Eingang in die GKV finden. Leidtragende sind die Krankenkassenmitglieder. Und genau hier kann der Unternehmer etwas für seine Mitarbeiter tun.

## Steigerung der Unternehmensattraktivität

Zusatzleistungen für Arbeitnehmer können die Attraktivität des Arbeitgebers enorm steigern. Neben den Angeboten der betrieblichen Gesundheitsförderung (s. auch S. 13) bieten insbesondere Angebote der kollektiven Krankenversicherung ein markantes Differenzierungsmerkmal für die Firmen.

Über einen Kollektivvertrag mit einem privaten Krankenversicherer kann – aufgrund besonderer Konditionen – ein privater Zusatzversicherungsschutz angeboten werden. Dieser kann zum Teil sogar ohne eine individuelle Risikoprüfung für die Mitarbeiter abgeschlossen werden.

Hier gibt es attraktive Angebote, die extra auf die Anforderungen im Kollektivgeschäft zugeschnitten sind – und dies zu einem hervorragenden Preis-Leistungs-Verhältnis.

Ob der Arbeitgeber seinen Mitarbeitern die Kollektivversicherung lediglich anbietet oder sogar bezuschusst, hängt dabei von individuellen Unternehmensinteressen ab. Wenn er die Beiträge teilweise oder vollständig übernimmt, kann der Arbeitgeber sogar noch Steuern sparen, da er sie als Betriebsausgaben von der Steuer absetzen kann. Egal für welche Variante er sich

Bei vergleichsweise geringem finanziellen Aufwand entsteht hier ein hoher wahrgenommener Nutzen.

entscheidet, er schafft immer einen Mehrwert für seine Belegschaft.

## Absicherung schwerer Krankheiten

Eine weitere Variante ist die Absicherung schwerer Krankheiten, wie Krebs oder Herzinfarkt, durch eine sogenannte Dread-

Disease-Versicherung (s. Kasten unten). Immer mehr Arbeitgeber – vom Unternehmer mit nur wenigen Mitarbeitern bis hin zum großen Mittelständler oder sogar Konzern – nutzen diese Police als betriebliche Versicherung insbesondere für Führungskräfte. Sie ist ein ideales Instrument zur Bindung und Motivation von wertvollen Mitarbeitern in Schlüsselpositionen.

Der Arbeitgeber stellt seinen Mitarbeitern mit dieser Lösung eine wichtige Absicherung zur Verfügung und kann sich gleichzeitig steuerliche Vorteile sichern. Denn auch die Beiträge zu einer Dread-Disease-

Police kann der Unternehmer als Betriebsausgaben steuerlich geltend machen, wenn er selbst der Versicherungsnehmer und Beitragszahler, der Arbeitnehmer aber die versicherte Person und im Leistungsfall unmittelbar begünstigt ist.

## Mitarbeiterförderung als Vorteil für alle Beteiligten

Um qualifizierte Mitarbeiter zu akquirieren oder gute Mitarbeiter an das Unternehmen zu binden, sollten konkrete Maßnahmen aus dem Gesundheitsmanagement zur Mitarbeiterbindung genutzt werden. Ein gutes Gehalt sowie ein angenehmes Arbeitsklima

bieten andere Firmen auch. Attraktive Versicherungskonditionen für die Zeit der Unternehmenszugehörigkeit sind dagegen noch nicht weit verbreitet.

Bei vergleichsweise geringem finanziellen Aufwand entsteht hier ein hoher wahrgenommener Nutzen. Das soziale Engagement des Unternehmens führt nicht nur zu einer schnelleren Genesung der Mitarbeiter, sondern stärkt das Ansehen und die Motivation in der Belegschaft. Diese Fürsorge führt zu einer positiven Außendarstellung des Unternehmens. □

## Die Lösungen der Gothaer: MediGroup – erleichterte Aufnahmebedingungen und günstiger Beitrag

### Die Zusatzversicherung für alle Mitarbeiter

Mit den Krankenzusatztarifen **Gothaer MediGroup** können Mittelständler ihren Mitarbeitern einen preisgünstigen und leistungsstarken Versicherungsschutz zu erleichterten Aufnahmebedingungen ermöglichen. Auch mitversicherte Familienangehörige können von den günstigen Konditionen profitieren. Gothaer MediGroup Tarife bieten ein hervorragendes Preis-Leistungs-Verhältnis und ergänzen sinnvoll die immer weiter sinkenden GKV-Leistungen bei ambulanten, stationären und zahnärztlichen Behandlungen sowie im Pflegefall.

Das reicht von der Erstattung der Praxisgebühr von bis zu 40 Euro pro Jahr über Chefarztbehandlung im Krankenhaus bis hin zum Implantat für Zähne.

Je nach Unternehmensgröße kann ein Unternehmen bereits bei einer Mindestanzahl von fünf Versicherten je Tarif seinen Mitarbeitern diese exklusiven Leistungen anbieten.

### Schwere Krankheiten

Die Dread-Disease-Police **Gothaer Perikon** sichert den Mitarbeiter gegen die finanziellen Folgen von 46 schweren Krankheiten, darunter Krebs, Herzinfarkt und Schlaganfall, ab.

Im Falle einer Erwerbsunfähigkeit oder im Pflegefall erhält er zudem eine zuvor vereinbarte Kapitalauszahlung. Zum Leistungsspektrum gehören darüber hinaus die Hinterbliebenenversorgung oder beitragsfreie Mitversicherung von Kindern.

Der Kunde kann den Umfang seines Versicherungsschutzes nach dem Baukastensystem frei wählen. Dabei gibt es mehrere Optionen wie variable Laufzeiten, abgekürzte Beitragszahlungsdauer, Nachversicherungsgarantie und Dynamik. Alle Beiträge werden ohne Ausgabeaufschlag in ausgewählte Fonds investiert. □

bis zu 40 Euro p.a. Praxisgebühr werden erstattet





# Sicherheitsbedürfnis vor Renditeerwartung

## Lieber nachhaltige Renditen als kurzfristige Gewinne

**Die Finanzkrise hat das Anlageverhalten der Deutschen spürbar verändert. So wünschen sich 67 Prozent der Bundesbürger eine Geldanlage mit möglichst hoher Sicherheit. Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle Umfrage der Gothaer Asset Management AG, die in ihrem Auftrag im Dezember 2010 von der GfK Marktforschung durchgeführt wurde.**

67 Prozent der Bundesbürger wünschen sich eine „möglichst hohe Sicherheit“ bei ihrer Geldanlage. Dass die Verbraucher in

**Für wachstumsorientierte Anleger: Aktienanteil von maximal 30 %.**

Finanzangelegenheiten zurzeit stark verunsichert sind, spiegelt sich auch in einer Zurückhaltung bei der Geldanlage wider. So wünschen sich 40 Prozent der Befragten einen Berater, der sie bei der Auswahl von Fonds, Aktien und einer sinnvollen Strukturierung ihres Portfolios langfristig unterstützt.

### Nachhaltige Renditen statt schnelle Erfolge

Dem Wunsch nach Sicherheit einerseits und professionellem Anlagemanagement andererseits begegnet die

Gothaer Asset Management AG, kurz GoAM, mit den Leitlinien zu all ihren Aktivitäten. Die Experten des mehrfach ausgezeichneten Unternehmens verwalten nicht nur die Kapitalanlagen des Gothaer Versicherungskonzerns mit einem Volumen von mehr als 25 Milliarden Euro, sondern stellen ihre Expertise auch Privatanlegern über ein breites Fondsangebot zur Verfügung. Der 1820 gegründete Konzern blickt auch in der Kapitalanlage auf über 190 Jahre Erfahrung zurück. Das schlägt

**Gothaer Comfort Balance und Dynamik: mit 5 Sternen das höchste Rating.**

sich in der Philosophie des Unternehmens nieder: So sind die Anlagestrategien nicht auf den schnellen Erfolg, sondern auf nachhaltige Renditen ausgerichtet.

### Professionelle Vermögensverwaltung

Für Kunden, die sich nicht selbst mit der Auswahl geeigneter Anlageformen auseinandersetzen wollen, bietet die GoAM mit den Gothaer Comfort Fonds schon seit drei Jahren vermögensverwaltende Fonds an. Diese Fonds kombinieren verschiedene Anlageklassen wie Aktien-, Renten-, Immobilien- und Geldmarktfonds sowie festverzinsliche Wertpapiere und berücksichtigen dabei verschiedene Anlagepräferenzen. Für wachstumsorientierte Anleger gibt es den Fonds Gothaer Comfort Ertrag mit einem Aktienanteil von maximal 30 Prozent. Der Fonds Gothaer Comfort Balance

steht für moderate Verlustrisiken bei höherer Ertragsaussicht und einem Aktienanteil zwischen 20 und 70 Prozent. Langfristig überdurchschnittliche Ertragschancen bietet der Fonds Gothaer Comfort Dynamik. Er verzichtet komplett auf eine Begrenzung des Aktienanteils. Das professionelle

Fondsmanagement der GoAM übernimmt für den Kunden die Aufgabe, das Auf und Ab an der Börse zu beobachten, gegebenenfalls zu reagieren und die Investments umzuschichten. Das macht es für den Kunden angenehm und einfach, er muss sich nicht mehr selbst um seine Kapitalanlage

kümmern. Die Gothaer Comfort Fonds Ertrag, Balance und Dynamik haben jetzt das erste Morningstar Rating™ erhalten. Dem Gothaer Comfort Ertrag wurden vier Sterne zuerkannt, die beiden Fonds Gothaer Comfort Balance und Dynamik erhielten jeweils mit fünf Sternen das höchste Rating. □

## Die Anlage-Philosophie der Comfort Fonds

Interview mit Christof Kessler

**Christof Kessler, Vorstandssprecher der Gothaer Asset Management AG, über die Anlage-Philosophie der Comfort Fonds.**

### chefsache: Herr Kessler, warum sind Mischfonds derzeit bei Anlegern so beliebt?

Christof Kessler: Die Kapitalmärkte erscheinen für viele Anleger undurchsichtig. Die meisten wollen eine Anlageform, die einfach verständlich und hoch professionell gemanagt ist, ein für sie passendes Anlageprofil und eine gute Aussicht auf ein positives Renditeergebnis beinhaltet – und möglichst wenig ihrer Zeit raubt. Hier sind gute Mischfonds ideal. Das Investment wird variabel über verschiedene Anlageklassen wie etwa Aktien, Anleihen, Geldmarkt, Währungen, Rohstoffe oder Immobilien verteilt. Durch ein aktives Management können die Fondsmanager auf die Entwicklungen der einzelnen Märkte eingehen und Risiken deutlich reduzieren.

### Worauf sollte man bei Mischfonds achten?

Wie überall zählt die Qualität. Die Beständigkeit und die Erfahrung des Fondsmanagements sind von großer Bedeutung. Bei der Gothaer werden beispielsweise die Publikumsfonds in Personalunion mit der Kapitalanlage des Konzerns geführt. Neben einem strukturierten Investmentprozess und der Ausnutzung der jeweiligen Anlageleitlinien des Fonds ist die Wertentwicklung der Vergangenheit ebenfalls zu Rate

zu ziehen, auch wenn sie sich nicht ohne Weiteres in die Zukunft fortschreiben lässt. Aber an ihr kann man ablesen, wie das Fondsmanagement etwa in der letzten Finanzkrise reagiert hat. Ich bin sehr stolz, dass die Gothaer Comfort Fonds hier im Vergleich mit anderen Mischfonds am Markt besonders gut abgeschnitten haben. Dabei hat auch die breite Mischung, die neben Aktien und Renten auch Rohstoffe, Währungen und Immobilien berücksichtigt, beigetragen.

### Warum haben Sie gleich drei unterschiedliche Comfort Fonds aufgelegt?

Uns war wichtig, dass der Kunde seine Auswahl nach seinem persönlichen Risikoprofil treffen kann. Es gibt Kunden, die nur sehr geringe Schwankungen in ihrer Geldanlage akzeptieren, und Anleger, die bereit sind, in einem ausgewogenen Maß an den durchaus vorhandenen Chancen an den Kapitalmärkten zu partizipieren. Und natürlich gibt es auch diejenigen, die einen sehr langen Anlagezeithorizont haben und beispielsweise eine hohe Aktienquote wünschen, um langfristig überdurchschnittliche Renditen erwirtschaften zu können. Mit den Fonds Comfort Ertrag, Comfort Balance und Comfort Dynamik haben wir für jeden eine passende Vermögensverwaltung im Fondsmantel zur Verfügung gestellt.

**Herr Kessler, vielen Dank für das Gespräch!**



### Christof Kessler

gilt als einer der erfahrensten Fixed-Income-Experten und war zuvor in der Oppenheim KAG als Geschäftsführer und Chief Investment Officer für Fixed Income und Währungen tätig. Weitere Stationen waren die Bayerische Hypotheken- und Wechselbank AG, München und eine Schweizer Privatbank in Zürich. Der Mathematiker hält ein Master's Degree von der University of Texas at Austin.

### TIPP



Der Film zum Thema Gothaer Comfort Fonds:  
[www.gothaer.de/video](http://www.gothaer.de/video)

# Recht haben heißt Recht bekommen?

**Rechtsschutz? Wer sich vorbildlich verhält, braucht eine solche Absicherung nicht. So denken viele. Dabei kommt ein Rechtsstreit schneller, als man denkt – auch wenn man selbst nichts Unrechtes getan hat.**

Einige Beispiele: Es kommt zu Streitigkeiten wegen der Kündigung eines unzuverlässigen Mitarbeiters. Es gibt Ärger mit dem Vermieter der Gewerberäume. Oder ein Lieferant begeht Vertragsbruch. Zusätzlich haften Unternehmer auch für die Fehler ihrer Mitarbeiter – wenn sie zum Beispiel gegen Umweltvorschriften verstoßen.

Wenn eine Auseinandersetzung vor Gericht landet, wird es schnell teuer: Anwaltsgebühren und Gerichtskosten, Zeugengelder und Sachverständigenhonorare belaufen sich schnell auf mehrere tausend Euro. Im

schlimmsten Fall müssen auch noch die Kosten des Gegners übernommen werden. Die ROLAND Rechtsschutz-Versicherungs-AG, Partner der Gothaer, übernimmt die Kosten – und spart gleichzeitig Zeit und Nerven. Auch bei außergerichtlichen Streitigkeiten hält sie privat und beruflich den Rücken frei. □



# JurWay – der Weg zum Recht



**Im geschäftlichen Alltag stellen sich immer öfter rechtliche Fragen. Ob es sich um eine strittige Vertragsformulierung handelt, es Streitigkeiten mit einem Mitarbeiter gibt, eine Vorlage für einen Arbeitsvertrag benötigt wird oder ein Kaufvertrag oder eine Website rechtlich geprüft werden sollen – guter Rat ist schnell gefragt. Und er muss nicht teuer sein.**

Mit dem neuen Rechtsservice JurWay für den gewerblichen Bereich bietet ROLAND Rechtsschutz, Partner der Gothaer, Unternehmen die Möglichkeit, schnell und unkompliziert fachkundigen Rat einzuholen. Neben der telefonischen Beratung JurLine können sie im Rahmen von JurOnline im

Internet einem ROLAND-Partneranwalt rechtliche Fragen stellen – und bei Bedarf Dokumente zum Fall anhängen. Zusätzlich im Beratungsportal: Der Download-Bereich JurLoad mit Mustervorlagen aus den Bereichen Beruf, Kaufvertrag oder Immobilien.

Liegt einem selbst ein Vertrag zur Unterschrift vor? Mit JurCheck gehen Unternehmer auf Nummer sicher. Ein ROLAND-Partneranwalt prüft den Vertrag vor der Unterzeichnung auf rechtlich nachteilige Klauseln. Ein Extra nur für Geschäftskunden ist der neue JurWebcheck. Ein ROLAND-Partneranwalt prüft schnell und zuverlässig, ob Impressum und Datenschutzerklärung der Unternehmens-Website den vorgeschrie-

benen rechtlichen Ansprüchen genügen. Das Beratungsportal ist 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche erreichbar.

Der entscheidende Vorteil von JurWay: Der Kunde bekommt auch Antworten auf Fragen, die im Rahmen seines Rechtsschutz-Vertrags nicht versichert sind. Auf diese Weise kann der rechtliche Konflikt häufig schon im Vorfeld vermieden werden. JurWay ist zusätzlich zu einem ROLAND Rechtsschutz-Produkt abschließbar. Im KompaktPlus-Rechtsschutz ist der Rechtsservice JurWay für Geschäftskunden bereits integriert. Weitere Informationen zum neuen JurWay im gewerblichen Bereich unter [www.jurway.de](http://www.jurway.de). □

# Wertvolle Unterstützung für Unternehmerkunden

## Die Service- und Assistancelleistungen der Gothaer

**Ein Stück mehr Sicherheit für Unternehmer: Mit den Service- und Assistancelleistungen der Gothaer bekommen Unternehmerkunden wertvolle Unterstützung über die reine Versicherungsleistung hinaus. Denn bei engen zeitlichen Ressourcen ist es wichtig, in Absicherungsfragen einen verlässlichen und kompetenten Ansprechpartner zu haben. Einen Partner, der vor und nach Vertragsbeginn berät und unterstützt.**

### Kompetente Beratung und Services vor und nach dem Schadenfall

Neben der Beratung und Unterstützung im Schadenfall bietet die Gothaer Risk-Management GmbH Unternehmerkunden gegen Honorar auch eine ganzheitliche individuelle Risikoberatung an. Von der Wertermittlung für Gebäude sowie Betriebseinrichtungen und das Risk-Management für Kfz-Flotten über Bodenuntersuchungen bis hin zur Erstellung von Plänen für

eine professionelle Gefahrenabwehr und -begrenzung finden Unternehmerkunden hier Unterstützung in einem breitgefächerten Leistungsangebot. Damit es, wenn möglich, gar nicht erst zum Schadenfall kommt.

Gerade bei der Versicherung von Gebäuden und Betriebseinrichtungen stehen hohe Summen auf dem Spiel. Hier ist eine korrekte Wertermittlung besonders wichtig, um im Schadenfall richtig abgesichert zu sein. Durch ein entsprechendes Wertgutachten der Gothaer Risk-Management GmbH spricht der Versicherer einen Unterversicherungsverzicht aus. Dies bedeutet, dass der Unternehmer im Schadenfall die Gewissheit hat, die volle Summe zu erhalten und nicht auf Kosten sitzen zu bleiben. Eine andere stark nachgefragte Dienstleistung ist das Risk-Management für Kfz-Flot-

ten. Durch eine dezidierte Schadenanalyse mit einem darauf aufbauenden Maßnahmenkatalog kann der Unternehmer als Flottenbetreiber bei entsprechender Umsetzung seine Schadenfrequenz senken. Dies führt nicht nur zu attraktiveren Versicherungsbeiträgen, sondern senkt vor allem auch seine internen Kosten, wie Fahrerausfall, Imageverlust oder gar den Verlust von Stammkunden wegen ausfallender Belieferung.

Kostenfrei profitieren Unternehmer von der Brandschutzberatung durch die Gothaer Brandschutz-Ingenieure oder von der Beratung im Bereich Einbruchdiebstahl zur Optimierung der Gefahrenabwehr.

Die Gothaer Service- und Assistancelleistungen spannen ein erstklassiges Sicherheitsnetz mit vielen wertvollen Zusatzservices um das Unternehmen, denn es werden Schäden nicht nur finanziell behoben, sondern Probleme gleich komplett gelöst. So kann sich der Unternehmer voll und ganz auf seine Geschäfte konzentrieren. □



# Die TOP-10 ...

## Die 10 MITGLIEDS-STÄRKSTEN SPORTVERBÄNDE

1. Fußball-Bund
2. Turner-Bund
3. Tennis-Bund
4. Schützenbund
5. Leichtathletik-Bund
6. Alpenverein
7. Reiterliche Vereinigung
8. Deutsche Sportfischer
9. Tischtennis-Bund
10. Skiverband

Quelle: Die Welt in Zahlen 2011

## Die 10 BELIEBTESTEN GERÄTE DER UNTERHALTUNGSELEKTRONIK IN DEUTSCHLAND

1. Computer, Laptop
2. Mobiltelefon
3. Digitalkamera
4. DVD-Player
5. TV-Gerät
6. Plasma- oder LCD-TV
7. Tragbarer Musikplayer
8. Videorekorder
9. Spielekonsole
10. Smartphone

Quelle: Die Welt in Zahlen 2011

## Die 10 WERTVOLLSTEN LUXUSMARKEN WELTWEIT

1. Louis Vuitton
2. Hermès
3. Gucci
4. Chanel
5. Hennessy
6. Rolex
7. Moët & Chandon
8. Cartier
9. Fendi
10. Tiffany & Co.

Quelle: Die Welt in Zahlen 2011

## Die 10 HÄUFIGSTEN FREIZEITAKTIVITÄTEN DER DEUTSCHEN

1. Im Garten arbeiten
2. Shopping
3. Rätsel lösen
4. Karten spielen
5. Einfache Reparaturarbeiten
6. Computerspiele
7. Zum Essen ausgehen
8. Wandern
9. Schwimmen
10. Gesellschaftsspiele

Quelle: Die Welt in Zahlen 2011

## Die 10 GRÖSSTEN WÜNSCHE DER DEUTSCHEN FÜR IHR ALTER

1. Gesund, fit bleiben
2. Kein Pflegefall werden
3. Im eigenen Zuhause leben
4. Keine materielle Not
5. Lebensstandard halten
6. Gute medizinische Versorgung
7. Pflege von Hobbys
8. Mobilität und Reisen
9. Besuche, Geselligkeit
10. Alternative Wohnformen

Quelle: Die Welt in Zahlen 2011

## 6 Prozent Gothaer Premiumanleihe Erfolgreicher Verkauf der Premiumanleihe

Im Mai gab die Gothaer ihre 2. Mitgliederanleihe an Kunden aus. Das Interesse der Kunden an der „6 Prozent Gothaer Premiumanleihe“ war so groß, dass die Verkaufsfrist schon drei Tage nach dem Start beendet werden musste, da die gezeichneten Anteile das Gesamtemissionsvolumen von 50 Mio. Euro deutlich überschritten.

„Es freut uns, dass unsere Kunden ein so ausgeprägtes Interesse an der Gothaer haben und über die Anleihe direkt am unternehmerischen Erfolg teilhaben möchten. Wir wünschen uns, dass sich unsere Mitglieder hierdurch noch enger mit der Gothaer verbunden fühlen und die Mitgliedschaft im Versicherungsverein für sie so noch erlebbarer wird“, zeigt sich Konzernchef Dr. Werner Görg zufrieden. Das überwältigende Ergebnis zeigt, wie groß das Vertrauen in die Gothaer ist.

## Steuern runter, Rente rauf – jetzt Rürup-Rente auffüllen

Das Jahresende rückt näher. Höchste Zeit für alle Selbstständigen und Freiberufler, sich noch die Steuervorteile für die Rürup-Rente zu sichern. Ledige Versicherte können nämlich bis zu 20.000 Euro, zusammen veranlagte Ehepaare bis zu 40.000 Euro jährlich für die Rürup-Rente aufwenden.

Die meisten Versicherten schöpfen ihren Höchstbetrag aber nicht aus. Das bedeutet wiederum: Sie verschenken bares Geld in Form von entgangenen Steuervorteilen.

In diesem Jahr sind 72 Prozent des Beitrages steuerlich abzugsfähig. Durch einmalige Ergänzungszahlungen bis Mitte Dezember 2011 (bei den Gothaer BasisVorsorge-Fonds wegen des Börsenstichtags noch im November) in bestehende Rürup-Rentenverträge können alle möglichen Steuervorteile ausgeschöpft und gleichzeitig die Altersrente erhöht werden.

## LESE-TIPPS:



### Der Titel ist die halbe Miete – Mehrere Versuche über die Welt von heute

– Harald Martenstein, C. Bertelsmann Verlag

Harald Martenstein weiß, worauf es ankommt. Seine Texte bringen das Wesentliche immer auf den Punkt: Probleme, die die Menschheit seit Urzeiten mit sich herumschleppt, oder solche, die manchmal so kurz aufblitzen, dass sie nur von Harald Martenstein verewigt werden können. In seinen Gedankenlabirynthen kann man sich kichernd verlieren oder auch stirnrunzelnd Zeitgeistanalyse betreiben. Auf Martenstein ist Verlass. Immer.



### Von der Seelenruhe – Philosophische Schriften und Briefe

– Seneca (Autor), Heinz Berthold (Herausgeber, Übersetzer), Insel Verlag

Heute aktueller denn je: Wir alle streben nach Glück, nach einem Zustand, der uns mit uns selbst und der Welt im Reinen sein lässt – doch wie ist dieses Ziel zu erreichen? Für den römischen Philosophen und Staatsmann Seneca (4–65 n. Chr.) liegt der Schlüssel zu beständiger Glückseligkeit nicht in Lust und Sinnenfreude, sondern in der Seelenruhe, die jeder Einzelne sich durch ein tugendhaftes, naturgemäßes Leben, durch Bescheidenheit, Freundschaft und den Dienst an der Allgemeinheit erst erwerben muss.



### Freude an gesunder Ernährung und Bewegung

– Gothaer Gesundheitsbroschüre

Ernährung und Bewegung sind das A und O einer gesunden Lebensweise. Das wissen wir, doch handeln wir auch danach? Die neue Gesundheitsbroschüre „Freude an gesunder Ernährung und Bewegung“ möchte den Leser motivieren, mit Genuss richtig zu essen und sich mit Spaß zu bewegen, ohne dass man sein „ganzes Leben“ ändern muss.



### Aktiv gegen Rückenschmerzen

– Gothaer Gesundheitsbroschüre

Rückenschmerzen haben sich in den letzten etwa 15 Jahren epidemieartig verbreitet. Diese Broschüre enthält umfangreiche Informationen zu Verlaufsformen, Ursachen und Behandlungsmethoden. Darüber hinaus gibt sie praktische Tipps für einen rücken-schonenden Büroalltag. Jetzt zum Download unter [www.gothaer.de/broschueren](http://www.gothaer.de/broschueren) oder bei Ihrem Gothaer Berater bestellen.

**Web-Tipp:** Mit einem Klick die Gesundheit im Blick – Informationen zu häufigen Erkrankungen, Symptomen, Untersuchungen und Medikamenten: [www.gothaer-gesundheitsportal.de](http://www.gothaer-gesundheitsportal.de)

# Ihr Partner auf dem Weg des Erfolgs

## Auf eine Tasse Kaffee mit...

### ... Helmer Stecker

1. Tee oder Kaffee?

Als echte Ostfrieser gibt einen Tee.

2. Ein guter Arbeitstag beginnt mit ...

... einem starken Kaffee!

3. Erfolg ist ...

... jederzeit messbar.

4. Ihre Mitarbeiter halten Sie für ...

Menschlich, zuverlässig und (als Ostfrieser) stur!

5. Unverzichtbarer Gegenstand in Ihrem Büro ...

der PC und die Bürotür, die immer offen steht

6. Ihr Unternehmen steht für ...

Nachhaltigkeit, Erfolg, Beständigkeit

7. Welche berufliche Erfahrung möchten Sie am wenigsten missen?

im Team in einer jungen Gruppe viel bewegt zu haben!

8. Was macht Ihnen in Ihrem Job am meisten Spaß?

Flexibilität und Verantwortung

9. Was würden Sie einem jungen Existenzgründer raten?

Keine Hausaufgaben und keine aus denen fehlen!

10. In schwierigen Zeiten muss man ...

sich treu bleiben und gute Partner haben

11. Freizeit bedeutet ...

Familie + Entspannung

12. Mit welcher bekannten Persönlichkeit würden Sie gerne einmal einen Kaffee trinken?

Helmut Schmidt + Helmut Kohl



#### Helmer Stecker

ist seit mehr als zehn Jahren im Bereich der Erneuerbaren Energien tätig. Als Eigentümer und Geschäftsführer der Ventotec GmbH hat er in der seinerzeit sehr jungen Branche viel bewegt. Mittlerweile gehört das Unternehmen mit über 350 errichteten Windenergieanlagen (mehr als 1/2 GW Nennleistung) und einem Investitionsvolumen von rund 820 Millionen Euro im Windenergiebereich zu den größten deutschen Komplettanbietern und Betriebsführern. [www.ventotec.de](http://www.ventotec.de)



Mit J.P. Morgan Asset Management haben Sie einen dynamischen und erfahrenen Partner an Ihrer Seite, der an den globalen Kapitalmärkten zu Hause ist. Unsere zahlreichen Experten sind direkt vor Ort und sammeln umfassende Informationen an den spannendsten und attraktivsten Anlagemärkten. So eröffnen wir Ihnen weltweite Chancen, denn globaler Anlageerfolg beginnt mit lokaler Expertise.

Mehr Informationen erhalten Sie unter  
**069 7124 2199**  
oder [www.jpmmam.de](http://www.jpmmam.de)

Insight + Process = Results

**J.P.Morgan**  
Asset Management

# Gothaer Lösungen für Unternehmer: Mehr Zeit fürs Wesentliche.



- Systematische Analyse Ihrer Risiken und Versicherungssituation
- Konkrete und sinnvolle Lösungen für Ihr Unternehmen
- Kompetente, hilfreiche und unkomplizierte Beratung
- Einfache und übersichtliche Dokumentation

Wollen Sie Näheres zu unserem Angebot für kleine und mittelständische Unternehmen wissen? Wir beraten Sie gern. [www.gothaer.de](http://www.gothaer.de)



## Gothaer

Wir machen das.