

Hier kommt Alex!

Foto: B. Volke



Frank Nehring

Liebe Leser,

das ist die erste Ausgabe von Alex – dem ersten Magazin für Office-Professionals im praktischen Taschenformat.

Mit Alex erscheint in unserem Verlag nun ein weiteres Office-Magazin. Es ergänzt die bisherige Zeitschriftenpalette, zu der u. a. schon Das Büro und Modern Office gehören, optimal.

Der Titel Alex ist Programm. Denn er bezeichnet als Akronym auch die Menschen, die wir mit diesem Magazin vor allem erreichen wollen: ALEX steht für **A**ktivität, **L**eistung, **E**rgonomie und **E**Xzellenz. ALEXe sind vereinfacht gesagt die Aktiven, die Engagierten, also die guten Typen im Büro, die überall gebraucht werden, ohne die nichts richtig vorankäme, die offen für Neues sind und sich täglich mit ganzer Kraft einsetzen ...

Wenn Sie wissen möchten, ob Sie ein ALEX sind, dann können Sie das mithilfe unseres Fragebogens auf den Seiten 33–35 einfach überprüfen. Sollten Sie den Anforderungen entsprechen und sich dann noch trauen, uns dies mitzuteilen, dann sind Sie nicht nur ein ALEX, sondern wir bestätigen Ihnen das auch noch schriftlich.

Im vorliegenden Heft finden Sie einen bunten Mix an Themen. Lernen Sie die Frau kennen, die aus ihren Erlebnissen als Chefsekretärin ein Buch machte und es »Und morgen bringe ich ihn um!« nannte. Bei uns lüftet Katharina Münk erstmals das Geheimnis um ihre wahre Identität. Außerdem erfahren Sie hier mehr über Google+ und den Umgang mit sozialen Netzwerken im Allgemeinen, über den neuen Gesundheitstrend Detox sowie worauf es bei professionellen Bewerbungsfotos ankommt.

Sie finden in dieser Erstausgabe ebenso einen Beitrag mit Tipps zum Überstehen der kommenden Feiertage. Für mich auch Anlass, Ihnen im Namen des Alex-Teams erholsame und besinnliche Feiertage zu wünschen: Kommen Sie gut ins neue Jahr! Wir hören voneinander, spätestens zur nächsten Ausgabe von Alex, die im März 2012 erscheint.

Viel Spaß beim Lesen! Wir freuen uns auf Ihr Feedback.

Frank Nehring
Herausgeber
fn@nehringverlag.de

Im Fokus



Wer ist Katharina Münk? Eine Bestseller-Autorin lüftet ihr Geheimnis

»Und morgen bringe ich ihn um!« – das erste Buch von Katharina Münk zeigte, wie es auf deutschen Vorstandsetagen wirklich zugeht. Gegenüber Alex offenbarte die Autorin nun erstmals ihre wahre Identität.

Seite 6



Alex sucht ALEXe

ALEXe – das sind die Aktiven im Büro. Vor allem an sie richtet sich dieses Magazin. Sind Sie ein ALEX? Hier geht's zum Selbsttest. **Seite 33**



Heißes, pures Wasser

Alex hat sich für Sie entgiften lassen. Eine Woche lang wurde der Hollywood-Trend Detox am eigenen Leib ausprobiert. Ein Erfahrungsbericht. **Seite 14**

Praxis

PROBLEME KANN MAN
NIEMALS MIT DERSELBEN
DENKWEISE LÖSEN
DURCH DIE SIE
ENTSTANDEN SIND
ALBERT EINSTEIN



Raum zum Denken

Häufig sind im Office-Alltag spontan kreative Einfälle gefragt. Was solche voraussetzen, erklärt Professor Ernst Pöppel, einer der bedeutendsten Hirnwissenschaftler in Deutschland. **Seite 18**

Ist das Büro wirklich tot?

In schöner Regelmäßigkeit wird traditionellen Bürostrukturen – mit Zwei-Mann-Zimmern, Arbeitszeiten »nine to five« usw. – ihr Ende vorausgesagt. Vier Szenarien für künftige Arbeitswelten. **Seite 11**

Neuigkeiten

für Office-Professionals 20

Fit durch die Feiertage

Weihnachten mit Wohlfühlfaktor 22

Google+

Das nächste soziale Netzwerk 26

Segen oder Fluch?

Über die richtige Nutzung von Social Networks 28

Sicher im sozialen Netzwerk

6 Tipps für Social-Media-Richtlinien 30

Sind Sie ein ALEX?

Selbsttest für die Aktiven im Büro 33

Microsoft Office 2010

Datums- und Zeitwerte in Excel 36

Digital Lifestyle

Schönes und Nützliches 38

Gut gewappnet

Tipps für stressfreie Flugreisen 40

Gut organisiert

Wie Multitalent Ursula Karven den Überblick behält 41

Geschenketipps

Anregendes und Aufregendes 42

Karriere

Öfter mal Nein sagen

Wie Sie die Zeitdiebe stoppen 44

Business-Englisch

False Friends 46

Bei Anruf Wort

Profi-Tipps aus der Duden-Sprachberatung 48

Geheime Codes

So entschlüsseln Sie Ihr Arbeitszeugnis 51

Bildschön

Das professionelle Bewerbungsfoto 54

Was soll ich anziehen?

Basics für die erste Business-Garderobe 58

Rufmord am Chef

Lästerattacken und ihre Folgen 60

Weiterbildung nach Maß

Die Mitarbeiter im Mittelpunkt 61

Office Forum 2011

ALEXe trafen sich in Berlin 62

Standards

Attraktive Adressen

Partner für aktive Office-Professionals 64

Events & Seminare

Termine für Ihre Karriere 66