

# Zum Coach auf die Couch?



Robert Nehring

Das Leben ist hart und es wird immer härter. Es sei hier einmal dahingestellt, ob diese weit verbreitete Meinung richtig ist. Wichtig ist, dass viele Office-Worker heute so empfinden. Eine Führungskraft macht heutzutage nicht selten den Job, mit dem vor 20 Jahren noch fünf Entscheider betraut waren. Natürlich: Es sind zahlreiche technische Hilfsmittel dazugekommen. Aber die Frage, ob Handy, Internet und schnellere Computer Zeit sparen oder sogar mehr Zeit kosten, ist bestenfalls noch offen. Sicher ist, dass immer mehr Führungskräften ihr Beruf über den Kopf wächst, sie sich nur noch als Getriebene erleben, sich vor unlösbaren Problemen sehen etc. – vom Privatleben ganz zu schweigen.

Deshalb lassen sich immer mehr Entscheider von so genannten Coaches beraten, oft auf eigene Rechnung, immer öfter werden solche Maßnahmen zur Persönlichkeitsentwicklung aber auch von den Unternehmen finanziert. Coaching – das ist psychologische Beratung für Gesunde oder, wie es der Deutsche Bundesverband Coaching e.V. (DBVC) ausdrückt, „professionelle Beratung, Begleitung und Unterstützung von Personen mit Führungs-/Steuerungsfunktionen und von Experten in Unternehmen/Organisationen.“ Es gibt verschiedenste Formen von Coaching, z. B. Entscheidungs-, Veränderungs- oder Teamcoaching. Ein Kölner Coach nimmt das „Abholen von dort, wo sich der Einzelne befindet“ sogar so wörtlich, dass er sich als „Coach to go“ anbietet. Zwischen Vor- und Nachbereitungsphasen begleitet er Coachees auch auf Langstreckenflügen ([www.courbiere.de](http://www.courbiere.de)). Der DBVC schätzt die Zahl der derzeit in Deutschland praktizierenden Business-Coaches auf ca. 3.500. Die Ausbildung zum Coach würden in Deutschland, Österreich und der Schweiz jährlich gar etwa 4.200 Menschen absolvieren. Coaching boomt also und das liegt nicht nur daran, dass „Coach“ keine geschützte Berufsbezeichnung ist. Die gestiegene Nachfrage rührt von realem Bedarf und zunehmender Akzeptanz her.



Foto: endstock/fortla.de

Falls Sie Coaching-Bedarf haben und vor der Wahl des geeigneten Beraters stehen, finden Sie in dieser Ausgabe wichtige Tipps. Ein zentraler Rat sei vorweggenommen: Trauen Sie keinem Coach, der fertige Lösungen für Ihre Probleme hat! Gutes Coaching ist primär Selbst-Coaching, Hilfe zur Selbst-Hilfe. Der Coach sollte Sie auf dem Weg zur eigenen Lösung nur begleiten.

Dann ein Wort zum Wetter. Die Temperatureinbrüche in März und April sollen laut Meteorologen auf einen heißen Sommer hindeuten. In vielen Büros ohne Klimaanlage steht man damit wieder vor körperlichen und seelischen Herausforderungen sowie der immer wiederkehrenden Frage: Benötigen wir ein Klimagerät? In unserem Themenschwerpunkt „Klima“ erfahren Sie Wissenswertes über den oft unterschätzten Einfluss, den Luftfeuchtigkeit und -temperatur auf Wohlbefinden und Produktivität im Büro haben. Eine Marktübersicht hilft bei der Wahl des passenden Klimagerätes.

Darüber hinaus erwartet Sie wie immer ein Potpourri interessanter Bürolösungen und -fakten, z. B. eine Marktübersicht zu Multifunktionsdruckern, sehenswerte Sitzmöglichkeiten und Neues aus dem Bereich Binden, Laminieren, Schneiden und Stempeln.

*Robert Nehring*

RN@OfficeABC.DE

## Das Öko-Büro Auf zu „grüner“ IT

Seiten **9–11**



## Marktübersicht Multifunktionsdrucker

Seiten **30–31**



## Sitzen Neue Bürostühle

Ab Seite **24**



## Marktübersicht Klimageräte

Seiten **16–17**

### IMPRESSUM

**Das Büro**  
Ausgabe 02/08  
[www.OfficeABC.DE](http://www.OfficeABC.DE)  
[www.Das-Buero-Magazin.de](http://www.Das-Buero-Magazin.de)  
**VERLAG:** Verlag Frank Nehring GmbH  
Zimmerstraße 56, 10117 Berlin  
Tel. 030 479071-0, Fax 030 479071-20  
[DasBuero@OfficeABC.DE](mailto:DasBuero@OfficeABC.DE)  
**HERAUSGEBER/GESCHÄFTSFÜHRER:**  
Frank Nehring, Tel. 030 479071-11  
[FN@OfficeABC.DE](mailto:FN@OfficeABC.DE)  
(Alleiniger Inhaber und Gesellschafter, Wohnort Berlin)  
**FACHBEIRAT:**  
Prof. Dr. Dieter Lorenz (FH Gießen/Friedberg,  
Lehrstuhl für Arbeitswissenschaften),  
Dr. Armin Windel (Wissenschaftlicher Direktor/Leiter der  
Gruppe „Ergonomie“ bei der Bundesanstalt für Arbeits-  
schutz und Arbeitsmedizin (BAuA) Dortmund),  
Helmer Nettlau (Referatsleiter Verwaltungs-  
Berufsgenossenschaft (VBG)),

Willi Schneider (Vorsitzender Deutsches  
Büromöbel Forum und Vorsitzender des  
Initiativkreises INQA Büro), Monika Gunkel  
(1. Vorsitzende des Bundesverbandes Sekretariat  
und Büromanagement e. V. (bsb))  
**CHEFREDAKTEUR:**  
Robert Nehring, Tel. 030 479071-18  
[RN@OfficeABC.DE](mailto:RN@OfficeABC.DE)  
**REDAKTION:**  
Bernd W. Fahland, Tel. 030 479071-13  
[BF@OfficeABC.DE](mailto:BF@OfficeABC.DE)  
Anke Templiner, Tel. 030 479071-26  
[AT@OfficeABC.DE](mailto:AT@OfficeABC.DE)  
Kirsten Waldheim, Tel. 030 479071-16  
[KW@OfficeABC.DE](mailto:KW@OfficeABC.DE)  
**ABO- UND LESERSERVICE:**  
Nico Röhner, Tel. 030 479071-21  
[NR@OfficeABC.DE](mailto:NR@OfficeABC.DE)  
**ANZEIGENSERVICE:**  
Bärbel Skrzypczak, Tel. 030 479071-27  
[BS@OfficeABC.DE](mailto:BS@OfficeABC.DE)  
**GESTALTUNG:** [www.grafikdesign-weber.de](http://www.grafikdesign-weber.de)

**TITELMOTIV:** Samsung  
**ERSCHEINUNGSWEISE, EINZELVERKAUF- UND  
ABONNEMENTPREIS:**  
Der Einzelverkaufspreis beträgt 5 €. Der Abonnement-  
preis beträgt 27 € (Ausland 38 €) inklusive Versandkosten-  
anteil. Darin enthalten ist der kostenlose Bezug von Son-  
derheften und anderen zusätzlichen Veröffentlichungen.  
**GESAMTHERSTELLUNG:**  
Druckhaus Dresden GmbH  
ISSN 1434-2782  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Kopien nur  
mit vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlages.  
Namentlich gekennzeichnete Beiträge entsprechen  
nicht in jedem Fall der Meinung der Redaktion. Für  
unverlangt eingesandte Manuskripte bzw. Datenträger  
übernehmen wir keine Garantie.  
**VERTIEB EINZELVERKAUF:**  
MZV Moderner Zeitschriften  
Vertrieb GmbH & Co. KG  
Breslauer Straße 5, 85386 Eching  
Fon: 089 31906-0, Fax: 089 31906-113  
E-Mail: [mzv@mzv.de](mailto:mzv@mzv.de), Web: [www.mzv.de](http://www.mzv.de)

**REDAKTIONSSCHLUSS: 01.04.2008**

**ioe** Initiative  
Office-Excellence

Das Büro ist Organ der Initiative  
Office-Excellence.

**bsb**  
Bundesverband Sekretariat  
und Büromanagement e. V.

Der Verlag Frank Nehring ist Fördermitglied im Bundes-  
verband Sekretariat und Büromanagement e. V.

**VDZ** Verband Deutscher  
Zeitschriftenverleger

Der Verlag Frank Nehring ist Mitglied im  
Verband Deutscher Zeitschriftenverleger (VDZ).

## BÜROKULTUR

### PSYCHOLOGIE

- ▶ 6 **Ver-wickeltes ent-wickeln**  
So finden Sie den passenden Coach
- 8 **Kreatives Selbst-Coaching**  
Ein angstfreier Zugang zu sich selbst öffnet Türen

### UMWELT

- ▶ 9 **Das Öko-Office**  
Tipps für ein umweltfreundliches Büro  
Teil 2: Bürotechnik

### GESUNDHEIT

- 12 **Richtig essen im Büro**  
Fit und aktiv mit vollwertiger Ernährung

## BÜRO RÄUME

### KLIMA

- 14 **Damit das Klima im Büro stimmt**  
Lufttemperatur und Luftfeuchtigkeit am Arbeitsplatz
- 16 **Arbeitsfähig in heißen Zeiten**  
14 energieeffiziente Split-Klimageräte fürs Büro
- 18 **Krankheitsrisiko trockene Luft**  
Tipps für die richtige Luftfeuchtigkeit im Büro

### DESIGN

- 20 **Nicht (nur) von Pappe**  
Umweltfreundliches Material für beachtliche Leichtgewichte
- 21 **Für die Arbeitswelt der Zukunft**  
Ahrend: Spektakuläre Produkte für heute und morgen

### BELEUCHTUNG

- 22 **LED und OLED**  
Auch die Lichtbranche setzt auf Nachhaltigkeit

### RAUCHEN

- 23 **Wir müssen draußen bleiben**  
Über das Rauchen am Büroarbeitsplatz

### SITZEN

- 24 **Klare Form & perfekte Funktion**  
chilla – ein attraktiver Objektstuhl von Mauser Sitzkultur

- 25 **Pendelnd Muskeln motivieren**  
HAIDER BIOSWING – eine bewegende Sitz-Innovation
- 26 **Richtig sitzen, richtig einfach**  
Sato Office: Glide-Tec für besseres Arbeiten

## BÜROTECHNIK

### CLEVER DRUCKEN

- ▶ 30 **Multifunktionale Office-Drucker**  
14 aktuelle Alleskönner im Vergleich
- 32 **Leistungsstark und flexibel**  
Überzeugende neue Alleskönner von Samsung

### SOFTWARE

- 34 **WISO Mein Büro**  
Die kaufmännische Software für Nicht-Kaufleute
- 35 **Sekundenschnell übersetzen**  
Babylon bietet Online-Wörterbücher für 17 Sprachen
- ▶ 36 **Praktische Korrespondenzhilfen**  
International kommunizieren ohne Fremdsprachenkenntnisse
- 37 **Meetings mit Maps**  
Durch Mindmapping zu mehr Produktivität

## BÜROBEDARF

### SCHNEIDEN & CO.

- 39 **Perfekter Schnitt**  
Dahle bietet für jeden Schneidebedarf das passende Gerät
- 39 **IDEALe Schneidekompetenz**  
Seit mehr als 50 Jahren Qualität „Made aus Balingen“
- 40 **Schnell selbst gemacht!**  
Praktisches zum Binden, Laminieren, Schneiden und Stempeln

### ORGANISATION

- 42 **CombiFile von Leitz**  
Die Hülle, die so flexibel ist wie Sie selbst

- 43 **Tesa® TACK**  
Klebe pads für schnelles, sauberes Befestigen im Büro

## RUBRIKEN

- 3 **Editorial**
- 13 **News**  
Gesundheit plus
- 27 **News**  
Büroräume
- 38 **News**  
Bürotechnik
- 44 **News**  
Bürobedarf
- 46 **Bücher & Co.**  
Das Fund-Büro
- 47 **Adressen**  
Die TOP-Adressen für die Büroausstattung
- ▶ 50 **Kommentar**  
Thorsten Katzmann (BITKOM): Laptops im Büro ergonomisch bedienen

### Unser Titel:

Multifunktionsdrucker sparen Platz, Energie und bares Geld. Wenn die Modelle von Samsung stammen, sind darüber hinaus auch Umweltfreundlichkeit und Geräuscharm garantiert. Die neuesten Alleskönner von Samsung finden Sie auf den Seiten 32/33.



### Fokus Klima:

Trendschwerpunkt dieser Ausgabe ist das Thema Büroklima. Erfahren Sie z. B. Interessantes zu den Faktoren Luftfeuchtigkeit und -temperatur. Eine Marktübersicht zu Klimageräten liefert Ihnen Orientierung im Angebotsdschungel.

### Beilagenhinweis:

Dieser Ausgabe liegt ein Sonderheft von Das Büro zum Thema Umwelt bei. Einem Teil der Auflage wurde außerdem eine CD-ROM mit einer 30-Tages-Testlizenz der Software „WISO Mein Büro 2008“ beigelegt (siehe auch Artikel auf den Seiten 34/35).