

BPW Pinwand Juni 2005

1. Vorwort
2. Zitat des Monats
3. Aktuelle Termine BPW
4. Tipp des Monats
5. BPW intern
6. Kolumne
7. Seminare, Vorträge, sonstige Veranstaltungen
8. Kennen Sie schon...? - Buchempfehlung
9. Fragen – Gesucht – Gefunden – Sonstige Infos

1. Vorwort

Liebe BPW und liebe Interessentinnen,

herzlich willkommen zur Juni-Pinwand!

Heute haben wir etwas ganz besonderes für die Pinwand-Leserinnen:

Wir **verlosen** einen **Freiplatz** im nächsten Workshop am 8.7.05 bei Frau Bergmayr. Um welchen Workshop es sich handelt? Ja, das ist die Preisfrage!!!

Also: **Welchen Workshop veranstaltet Frau Bergmayr am 8.7.05?**

Bitte schicken Sie eine Mail mit der richtigen Antwort an l.bergmayr@personalstrategie.de! Aus den richtigen Antworten wird die Gewinnerin ermittelt. Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen.

Übrigens, mitmachen darf jeder! Auch Ihre Freundinnen, Verwandten, Bekannten, Omas, Tanten, Muttis, usw. wenn sie für den Bezug der Pinwand registriert sind.

Viel Spaß beim Lesen der Pinwand und natürlich viel Glück bei der Verlosung wünscht Ihnen

Ingrid Rothfuß

im Auftrag des Münchner Clubvorstands

2. Zitat des Monats

"Wer nicht mit dem zufrieden ist, was er hat, der wäre auch nicht zufrieden, wenn er bekäme, was er haben möchte." (Berthold Auerbach)

Warum sind viele Menschen so oft traurig über all die Dinge die Sie nicht „besitzen“, statt sich über all das zu freuen und dankbar zu sein das sie haben?

Als dankbarer Mensch sind wir auch ein mächtiger Mensch, denn Dankbarkeit erzeugt Macht. Fülle beruht darauf, dass wir für das dankbar sind, was wir haben.

Wenn Sie die Dinge und Menschen, die Sie jetzt haben, nicht würdigen, wie wollen Sie dann in der Lage sein, mehr Dinge, Menschen und Macht zu würdigen, wenn diese Ihnen „zufallen“?

Trainieren und üben Sie täglich Ihre Dankbarkeit!

3. Aktuelle Termine BPW

- 17.-20.6. -** BPW International Congress in Luzern 2005, mit Feier zu 75 Jahre IFBPW
- 30.06. -** Clubabend **Stressmanagement**, mit Dr. Maria-Angelika Gantzer
IBZ, Amalienstraße 38, 19.00 Uhr
- 05.07. -** **Stammtisch** im Restaurant Hofer, Der Stadtwirt, Burgstraße 5 (Nähe Marienplatz),
80331 München, ab 18.00 Uhr
- 09.-10.07. -** AG Tagung in Kassel
- 11.07. -** Young BPW Themenstammtisch
Erfahrungsaustausch Kauf und Verkauf von Immobilien,
Bernie's Nudelbrett, ab 19⁰⁰, Petersplatz 8, 80335 München
- 23.07. -** 19.00 h **Internationale Kerzenlichtfeier** im Seehaus im Engl. Garten, Einladungen
werden Ende dieser Woche verschickt (**NUR FÜR MITGLIEDER**)
- 28.07.** Young BPW Clubabend **Mentoring**,
Hotel Regent, 19⁰⁰ Uhr, Seidlstraße 2, 80335 München
- 02.08. -** **Stammtisch** im Restaurant Hofer, Der Stadtwirt, Burgstraße 5 (Nähe Marienplatz),
80331 München, ab 18.00 Uhr
- 25.08. -** Clubabend **Smalltalk English – Do's & Dont's**, mit Johanna Marius, Workshop über
die Geheimnisse des englischen Smalltalks. 19.00 Uhr, IBZ, Amalienstraße 38

4. Tipp des Monats

Herzlichen Dank an Monica Wagner-Manslau, von mega Büro-Organisation, www.mega-organisation.de, die uns nicht nur den Tipp des Monats gibt, sondern auch ein tolles Angebot parat hat:

Informationsinfarkt im Büro? Heute: Effiziente Emailverwaltung

Die Flut an Informationen steigt stetig. Unternehmen, Selbständige und Privatpersonen müssen sich täglich der neuen Herausforderung stellen, die eintreffenden Informationen zu verwalten. Briefe, Email, Zeitschriften, Fachartikel, das soll alles gelesen, gesichtet und nicht nur zu einem Ablageberg abgelegt werden.

Das Suchen von Informationen ist eine immerwiederkehrende und zeitraubende Tätigkeit - ein sogenannter Zeitfresser. In der Regel gibt es mannigfaltige Zeitfresser im Büroalltag, wie zum Beispiel auch bei der Bearbeitung von Emails. Das Suchen von Informationen in Emails kostet allein in Deutschland den Unternehmen 10,6 Milliarden € (Handels-Magazin 7.8.03). Eine weitere Statistik besagt, dass nur 3 von 22 durchschnittlich erhaltenen Emails für den Empfänger wirklich relevant sind. Wie ist das bei Ihnen? Wie viele unerledigte wie schon gelesene Emails blockieren Ihren Posteingangskorb? Quillt er mit Werbe Emails (sogenannte Spams) über? Liegen neben den wichtigen Emails auch Newsletter und weniger wichtige Emails unerledigt im Posteingang und verstauben zur Altablage?

Damit der Email Posteingang nicht zur Müllhalde wird, ist es empfehlenswert, sich *täglich die Zeit zu nehmen und den Posteingang bis zum Abend aufzuräumen*. Tipps für eine dauerhafte Eingrenzung der Emailflut:

- *Emails nur ein mal öffnen und gleich bearbeiten. Das spart Zeit.*
- *Emails, die Sie binnen 5 Minuten bearbeiten können, sofort erledigen. Danach auch gleich in den betreffenden Email Ordner oder Unterverzeichnis ablegen.*
- *Löschen Sie Werbemails (Spam genannt) ohne Ansehen sofort. Das kostet am wenigsten Zeit. Möglicherweise sind diese Emails auch mit einem Virus infiziert.*
- *Reagieren Sie nicht auf Links und Abbestell-Modus. Dann sind Sie erst recht registriert. – Vielleicht haben Sie einen Spamfilter aktiviert, der das dann für Sie erledigt.*
- *Wichtige Dateianhänge gleich nach dem Öffnen in den betreffenden Ordner auf Ihrer Festplatte speichern. Dort finden Sie diese später wieder, ohne alle Emails wieder durchschauen zu müssen. Danach - wenn möglich - die betreffende Email gleich löschen.*
- *Filtern Sie Ihren Posteingangpost automatisch. Mit Microsoft Outlook (aber auch Netscape, Lotus) können Sie für jede Email eine Regel aufstellen, wohin diese Email weitergeleitet werden soll. Z.B. Newsletter in einen Newsletter Ordner. Das hat den Vorteil: Sie haben die Email erst einmal weg vom Eingangskorb und können diese später in einem Durchgang lesen.*
- *Emails nur zu bestimmten Zeiten abrufen und dann gleich bearbeiten. Um effizient zu arbeiten, ist zu empfehlen, Arbeitsaufgaben zu bündeln und in einem mal abzuarbeiten.*

Effektive Arbeitstechniken kann jede lernen. Wichtig ist, dass diese Technik auch zu der Persönlichkeit der Anwenderin passt. Darauf achte ich, denn Büroorganisation ist so vielfältig wie jeder Mensch auch anders arbeitet.

Möchten Sie erfahren, wie Sie in kürzester Zeit Ihre Routinearbeiten im Büroalltag erledigen können? Damit Sie wieder mehr Zeit für das Wesentliche erhalten.

Ich biete Ihnen als Leserin dieses Newsletters eine Stunde mega Kurz-Coaching auf Ihrem Schreibtisch an.

Gemeinsam systematisieren wir

- die Struktur und Verständlichkeit Ihres Ablagesystems (Papier, PC, Email Programm) und
- Ihre Schreibtischorganisation.

Sie investieren € 50 zzgl. die Anfahrtskosten (je nach Entfernung).

Monica Wagner-Manslau, mega Büro-Organisation, Tel. 089-307 645 44 oder www.mega-system.de.

Damit Ihre Informationsflut nicht zur Pest wird.

5. BPW intern

Da ab Morgen unser internationaler Kongress in Luzern stattfindet (und dies ja nur alle 3 Jahre), bleibt heute wenig Zeit für diese Rubrik, aber einen Hinweis auf unsere **ERFOLG 2006** im 04. März 2006, wieder im Holiday Inn City Centre, Hochstraße 3, möchten wir doch noch loswerden, damit sich dieser Termin schon bald in allen Kalendarien wieder findet ☺!

6. Kolumne – gefunden von Ulrike Bergmann

Da lief ein Mensch durch die Welt, der trug auf dem Rücken einen schweren Rucksack, der mit Sand gefüllt war. Auf dem Kopf balancierte er einen Korb mit einer Melone darin. Um den Bauch war ein Wasserschlauch geschnallt, und an seinen Füßen klirrten schwere Eisenketten. So beladen schleppte er sich durchs Leben und hatte wahrlich schwer zu tragen. Da begegnete ihm einer, der ihn fragte:

Sag mal, warum schleppst du eigentlich diesen Rucksack voller Sand mit dir herum?

Da erst merkte er, wie schwer das Gewicht auf seinen Schultern lastete, nahm den Rucksack ab, schüttete den Sand in ein Schlagloch und dehnte und reckte sich. Und als er dann weiter seines Weges ging, war er ganz erstaunt, wie viel leichter das Gehen nun bereits war. Da begegnete ihm wieder einer und der fragte ihn: Wieso hast du eigentlich diese schon halb verfaulte Melone auf dem Kopf? Sieh dich doch um, überall hängen Früchte an den Bäumen und es ist genug für alle da!

Da richtete er den Blick von der Straße, sah sich um und bemerkte die Wahrheit in dem, was der andere sagte. Und so nahm er den Korb ab und ließ die Melone für die Vögel und Ameisen zurück. Und während er weiterging, genoss er dieses Gefühl, ganz aufrecht zu gehen.

Und wieder begegnete ihm einer und fragte ihn: Wozu hast du eigentlich diesen Schlauch mit brackigem Wasser um die Hüften? Schau doch mal, gleich hier neben dem Weg fließt ein Bach mit frischem klarem Wasser.

Und da erst fiel ihm auf, dass wirklich ein munterer kleiner Fluss neben ihm her plätscherte, und er nahm den Schlauch ab und goss das alte Wasser aus. Er atmete tief durch und merkte, wie viel besser es jetzt ging, Luft zu holen, und wie sein Bauch sich dehnte und weit wurde. Und so lief er weiter, schon um vieles leichter.

Und noch einmal begegnete ihm einer, der wollte wissen, warum er denn Ketten an den Füßen trage. Erstaunt blickte er an sich hinunter, denn er hatte die Ketten ganz vergessen, die er bei jedem Schritt mit sich herumschleppte. Selbst das Klirren hatte er gar nicht mehr gehört. Und nun entschied er sich, auch seine Ketten abzuwerfen.

Und als er dies vollbracht hatte, schritt er weit aus und genoss das Gefühl, endlich frei zu sein von dem ganzen alten Ballast, den er so lange mit sich getragen hatte und an den er so sehr gewöhnt war, dass er ihn gar nicht mehr bemerkt hatte.

4. Seminare, Vorträge, sonstige Veranstaltungen

Liebe BPW und liebe Interessentinnen, an dieser Stelle dürfen Mitglieder und Nicht-Mitglieder ihre Veranstaltungen veröffentlichen. Ganz kurz und knapp mit einem Hinweis, wo nähere Infos zu erhalten sind. (Die Veranstaltungen werden nach Datum sortiert) So soll das aussehen:

- 16.06.05 18.00 Uhr, **Nur wer den Überblick behält, erkennt auch alle Chancen!** Wie funktioniert die Rürup-Rente? Wie sehen die neuen steuerlichen Rahmenbedingungen aus? Welche Produkte sind geeignet? Wer profitiert vom neuen System? Infos und Anmeldung: gensler@gensler-partner.de, <http://www.gensler-partner.de>
- 29.06.05 19.30 Uhr, **ANASTACIA** - Open Air in Salzburg, im Fußballstadion Salzburg (eigene Autobahnabfahrt), Preise: 67,40 (Sitzplatz) 59,70 Stehplatz, Infos: Mag.phil. Elisabeth Katzdobler, kulturbuero@aon.at
- 02.07.05 9.15 – 18.00 Uhr; Symposium „**Die Unternehmerin heute** und das erfolgreiche Zusammenspiel von Strategie, Intuition und Weiblichkeit“, Hilton München City, Rosenheimer Str. 15, 290 €, Infos und Anmeldung unter www.leuchtfueher-csp.de.
- 08.07.05 16:00 - 18:00 Uhr, "**Workshop Bewerbung "Profil und Kompetenz zeigen"** in München-Pasing, Sibeliustr. 16; Die Suche und Auswahl des richtigen Jobangebots für die eigene Qualifikation ist ebenso Thema wie die Informationssuche über Arbeitgeber, ein stilsicheres Anschreiben und die optimale und gelungene Aufbereitung der eigenen Bewerbungsunterlagen. 60,00 € Beratung und Anmeldung bei Ingrid Bergmayr, T. 089/ 8103 97 58 oder www.personalstrategie.de
- 11.07.05 10 – 17.00 Uhr, **Geldseminar**, Um Ihnen eine positive Veränderung zu ermöglichen, arbeiten wir u.a. mit Glaubenssätzen, Rollen- und Wahrnehmungsspielen sowie der Verbesserung des Zugangs zur eigenen kreativen Quelle. 140,00 €, Anmeldung und Infos: Tanja Gruber www.grubertanja.de

- 13.-17.07.05 Die Frauen-Intensivtage "**LAUT & LUST**" 2005, eine Entdeckungsreise speziell für die weibliche Körperstimme, ZIST Penzberg/Obb., EUR 325 + VP - für BPW 5% ermäßigt!!! Infos: Regina Lindinger, info@lebendige-stimme.de
www.lebendige-stimme.de
- 22.-24.07.05 BABYLON Meine Sprachen und ich – Eine wirksame Unterstützung um fremde Sprachen zu lernen und zu sprechen, München, 220 €, Infos und Anmeldung: Henriette K. Lingg, office@lingg.org, www.senge.it/babylon
- 20.-27.08.05 Die Ferienwoche "**KÖRPERKLANG & TROMMELANG**", Stimmbefreiung, Selbsta Ausdruck, kreatives Tönen, heilender Klang, auf Korfu (Nähe San Stefanos/Arillas), ab EUR 1095 incl. Flug, HP/DZ, Verlängerung möglich; Infos: Regina Lindinger, info@lebendige-stimme.de
www.lebendige-stimme.de
- 27.09.05 19.30 Uhr, **David Copperfield** (An intimate evening of Grand Illusions), Salzburg Arena, Salzburg, Infos: Mag.phil. Elisabeth Katzdobler, kulturbuero@aon.at
- 05.11.05 19.30 Uhr, **The Manhattan Transfer** (anlässlich 10. Salzburger Jazzherbst), Großes Festspielhaus, Salzburg, Infos: Mag.phil. Elisabeth Katzdobler, kulturbuero@aon.at

Bitte haben Sie Verständnis, dass wir einige Veröffentlichungen kürzen mussten.

(Für die Veröffentlichung Ihrer Veranstaltungen bitten wir um eine Spende von mind. 1,00 Euro pro Veröffentlichung und Veranstaltung an die Deutsch-Bulgarische Kinderhilfe e.V., Kreissparkasse München-Starnberg, BLZ 702 501 50, Spendenkonto 103 254 39; Spendenbescheinigungen werden ab 10 Euro vom Verein direkt ausgestellt.)

5. Buchempfehlungen

Leider hatte in diesem Monat niemand Zeit ein tolles Buch zu lesen, das auch für andere interessant ist. Schade!

Für Alle, die a bissl mehr über BPW und seine Geschichte in Deutschland erfahren möchten, empfiehlt sich das offizielle BPW-Buch von **Angelika Timm: Auf dem besten Wege**, ISBN 3-89741-071-0
Es kann auch direkt über die Homepage des Bundesverbandes bestellt werden www.bpw-germany.de

Liebe Leserinnen, kennen Sie ein Buch von dem Sie fasziniert oder begeistert sind? Schicken Sie es uns zu (<mailto:ingrid.rothfuss@onlinehome.de>), wir werden es in einer kommenden Pinwand veröffentlichen.

6. Fragen – Gesucht – Gefunden – Sonstige Infos

Wer interessiert sich für das Thema **Frauenhandel**. Dieses wurde ausführlich im Bayerischen Landesfrauenausschuß (LFA) behandelt.

Anne Holler-Kuthe, die Delegierte von BPW im LFA hat Unterlagen und Informationen dazu, die sie gerne weitergeben möchte.

Es ist notwendig, dass sich Frauen und Männer hier engagieren - die Not der verlockten aber betrogenen,

oft sogar entführten und zur Prostitution gezwungenen Mädchen und Frauen ist sehr groß.

Kontakt: Anne Holler-Kuthe, Telefon 089-396964, holler-kuthe@t-online.de

Der Inhalt dieser BPW-Pinwand wird von Ingrid Rothfuß, Mitglied im BPW München, zusammengestellt. Beiträge werden von den Mitgliedern und Interessentinnen veröffentlicht. Für die Inhalte von angegebenen Links und Veranstaltungen sind die Veranstaltenden und Autoren selbst verantwortlich, der BPW übernimmt keine Gewähr.

Versprechen!!!

Wir versprechen, dass die Mailadressen nur für das Versenden der Pinwand verwendet werden und nicht an Dritte weitergegeben werden. Sollten Sie diese Pinwand versehentlich erhalten haben, bitten wir um Entschuldigung!

Hier können Sie die Pinwand bestellen oder abbestellen:

<mailto:ingrid.rothfuss@onlinehome.de>

Impressum:

BPW Germany Club München e.V.

www.bpw-muenchen.de

c/o 1. Vorsitzende

Antonia Leitl

Dipl. Ing. Architektin

Wasserburger Strasse 19

85614 Kirchseeon

Redaktion: Ingrid Rothfuß
Telefonmarketing & Büroservice
82205 Gilching
www.ingrid-rothfuss.de

Für Pinwand-Fragen, Beiträge, Ideen usw. steht Ihnen **Ingrid Rothfuß**,
Mail: ingrid.rothfuss@onlinehome.de, Tel. 08105-773268, zur Verfügung.