



Tschüs BYOD, hallo CYOD  
**"Die IT muss sich verändern!"**

von Bettina Dobe



Foto: INFINITY - Fotolia.com

# Inhalt

Nicht eines, sondern drei.....	3
War of Talents.....	4
Eine Frage des Rechts.....	4
Flexibel oder sicher.....	5
Das wahre Problem von BYOD.....	5
Lieber CYOD?.....	6
Chefs als Vorbilder.....	6

# Tschüs BYOD, hallo CYOD

## "Die IT muss sich verändern!"

von Bettina Dobe

**Wir verraten, was BYOD mit dem Kampf um Talente zu tun hat und wie der Arbeitsplatz der Zukunft aussehen wird.**

Schon lang ist der Arbeitsplatz nicht mehr nur im Büro, sondern auch in jeder Jackentasche zu finden. Doch hat sich die IT an die Mobility angepasst und ist sie den Herausforderungen des Wandels gewachsen? Davon sind noch nicht alle überzeugt, wie etwa Oliver Bendig, Vice President im Produktmanagement der **Matrix42 AG**<sup>1</sup>, einem Software-Dienstleister. "Die IT muss sich verändern, weil sich die Arbeitsweisen verändern", fordert er und plädiert für eine IT, die am Nutzer orientiert ist und nicht am Gerät, wie es bisher der Fall war.

**Nicht eines, sondern drei**



**Oliver Bendig, Vice President im Produktmanagement der Matrix42 AG, fordert, dass sich die IT verändern muss.**  
Foto: Matrix42

Der Trend in der Gerätevielfalt habe sich in eine andere Richtung entwickelt als viele geglaubt hatten, meint Bendig. In den letzten Jahren wurde oft die Zeit des **Post-PC**<sup>2</sup> angekündigt. Bendig glaubt, dass die meisten diesen Begriff falsch interpretieren. "Viele denken, dass sich in der Post-PC-Ära die Nutzung auf ein einziges Gerät, etwa ein Tablet, konzentriert", erzählt er. "Aber das Gegenteil ist der Fall: Wir erleben eine Heterogenität der Geräte." Nutzer arbeiten nicht mehr nur an einem Computer, sondern dazu mit dem Tablet und dem Smartphone - vielleicht sogar, wie Bendig glaubt, in Zukunft sogar auf Kühlschränken und im Auto. Für die IT beinhaltet das erhebliche Kosten, schließlich muss sie für sehr viele Betriebsumgebungen Apps und Dienste bereithalten.

<sup>1</sup> <http://www.matrix42.de/>

<sup>2</sup> <http://www.cio.de/strategien/analysen/2275825/>

Nicht der einzige Trend, der CIOs Sorgen bereitet: Neben der Mobility nimmt auch die Vermischung von Privatem und Geschäftlichem auf den Endgeräten zu. "Die private und geschäftliche Nutzung von Geräten ist schon jetzt Realität", sagt Bendig. Es gibt kein Zurück mehr in die Ära vor BYOD, **auch wenn sich offenbar noch einige dagegen sperren** <sup>3</sup>.

## War of Talents

Einige Firmen verbieten aus Sicherheitsgründen kurzerhand die private Nutzung von Geschäfts-Smartphones und umgekehrt die geschäftliche Nutzung von Privattelefonen oder Tablets. Für die Zukunft eines Unternehmens könne das schlecht sein, meint Bendig. "Es gibt den 'War of Talents', daran besteht kein Zweifel", meint Bendig. Ein Unternehmen, das die private Nutzung von Computern und Telefonen nicht erlaube, hat besonders bei jungen Arbeitnehmern einen Nachteil. Gleiches gilt, wenn man den Arbeitnehmern BYOD verbietet - diese also für die Arbeit ihre eigenen Geräte nicht benutzen dürfen. Dafür gibt es inzwischen Zahlen, die das untermauern.

[Hinweis auf Bildergalerie: ] <sup>gal1</sup>

Wie die Analysten des US-Marktforschers **Forrester** <sup>4</sup> in der Studie "**Five Seismic Forces Reshuffle the Workforce Vendor Ecosystem**" <sup>5</sup> (Mai 2013) herausgefunden haben, gibt es einen sehr guten Grund, warum man Arbeitnehmern erlauben sollte, mit den eigenen Geräten zu arbeiten. **Je mehr die Arbeitnehmer auf ihre Karriere konzentriert waren** <sup>6</sup>, desto mehr waren sie bereit, Geld für hochpreisige Tablets und Smartphones auszugeben, weil sie von ihrer Firma aus nicht die Geräte zur Verfügung gestellt bekamen, mit denen sie ihr Potenzial voll ausschöpfen konnten.

Zwang zu bestimmten Geräten hat einerseits zur Folge, dass Unternehmen die Fähigkeiten ihrer Mitarbeiter bis zu einem gewissen Grad brachliegen lassen und dadurch bares Geld verlieren. "Die fähigsten und motiviertesten Mitarbeiter sind diejenigen, die am häufigsten von der IT allein gelassen werden", sagt Forrester Analyst Johnson. Das Verbot von BYOD oder die Einschränkung der Gerätenutzung hat eine weitere Folge, die Entscheidern Sorgen bereiten dürfte: "Die *Talents* wollen ihre spezifischen Geräte und Anwendungen", erklärt Bendig. "Für sie ist die verwendete Arbeitsplatz-IT ein Kriterium, sich für oder gegen ein Unternehmen zu entscheiden." So ist BYOD **in Zeiten knapper IT-Spezialisten** <sup>7</sup> ein wichtiges Instrument im Kampf um die Talente.

## Eine Frage des Rechts

Doch vielen Entscheidern bereitet BYOD Kopfschmerzen. Sie fürchten Sicherheitslücken, die Industriespionage ermöglichen - dabei seien die gar nicht das Problem, meint Bendig. "In Deutschland sind eher die rechtlichen und finanziellen Angelegenheiten das Problem in BYOD", erklärt er.

<sup>3</sup> <http://www.cio.de/bring-your-own-device/>

<sup>4</sup> <http://www.forrester.com/home/>

<sup>5</sup> <http://www.forrester.com/Five%2BSeismic%2BForces%2BReshuffle%2BThe%2BWorkforce%2BVendor%2BEcosystem/fulltext/-/E-RES88641?isTurnHighlighting=false&highlight-Term=Five%20Seismic%20Forces%20Reshuffle%20the%20Workforce%20Vendor%20Ecosystem>

<sup>6</sup> <http://www.cio.de/bring-your-own-device/2885460/index.html>

<sup>7</sup> <http://www.cio.de/karriere/personalfuehrung/2934691/>



**Nicht die Sicherheit, sondern die Rechtsfragen sind das Problem, glaubt Bendig.**

Foto: maxkabakov Fotolia.com

Das Berechtigungsproblem lasse sich inzwischen lösen. So könne man auf privaten Geräten zum Beispiel Lösungen nutzen, die verhindern, dass sich private und Firmendaten vermischen, oder letztere sich etwa in eine Dropbox kopieren lassen. Im Fall des Verlusts eines Gerätes oder einer Kündigung können so zum Beispiel mittels eines "Enterprise Wipes" nur die Firmendaten gelöscht werden, die privaten Daten bleiben unangetastet. "Einige Firmen verwenden darüber hinaus standortbezogene Dienste um die Sicherheit zu erhöhen: Sobald ein Smartphone einen Hochsicherheits-Bereich erreicht, in dem etwa entwickelt wird, schaltet sich automatisch die Kamera aus", gibt Bendig ein Beispiel. Die Sicherheitslösungen sind heute schon vorhanden.

## Flexibel oder sicher

Leider wollen viele Firmen alles: Flexibilität *und* Sicherheit. "Aber beides im Maximum geht nicht", sagt Bendig. "Je mehr Sicherheit man für ein Gerät will, desto weniger Flexibilität kann man dem Mitarbeiter bezüglich privater Nutzung gestatten." Das heißt, dass sich der Mitarbeiter eben nicht alle Apps herunterladen kann oder mit jedem Gerät arbeiten.

## Das wahre Problem von BYOD

Das wirkliche Problem von BYOD liege woanders, meint Bendig. "Was ist denn, wenn auf dem Gerät des Mitarbeiters zum Beispiel das WLAN nicht mehr funktioniert. Ist es sein eigenes Gerät, hat der Service Desk oder auch das Lizenzmanagement ein Problem: Wer übernimmt Support für das eigene Gerät? Mitarbeiter oder Unternehmen? Auf welche Kostenstelle wird das Reparieren eines fremden Tablets verrechnet?", fragt Bendig. Hinzu kämen Haftungsfragen, Fragen des geldwerten Vorteils und die Frage mit dem Umgang von privaten Daten. **Die rechtlichen Hürden in Deutschland**<sup>8</sup> für eine vernünftige BYOD-Politik in Unternehmen seien zu hoch, meint Bendig.

<sup>8</sup> <http://www.cio.de/bring-your-own-device/2922266/index.html>

## Lieber CYOD?



**Mein Gerät, dein Gerät? Unser Gerät!**  
Foto: violetkaipa, Shutterstock

Einige Firmen setzen daher inzwischen auf CYOD, **auf Choose Your Own Device**<sup>9</sup>, erklärt Bendig. Das Unternehmen entwickelt eigene Apps für zum Beispiel drei verschiedene Tablets und der Mitarbeiter kann sich aussuchen, mit welchem er arbeiten möchte. Das löst das Berechtigungsproblem und zum Teil auch das Sicherheitsproblem. Natürlich, auch dieses Modell ist nicht perfekt. Kosten für die Entwicklung gleich mehrerer App-Landschaften fallen an - und unter Umständen liegt das Unternehmen bei der Wahl der Geräte daneben. Nur bislang scheint sich kein besserer Weg abzuzeichnen.

Ein Problem kann derzeit aber weder BYOD, noch CYOD lösen. Die größere Mobility hat auch Schattenseiten, Arbeit wird zunehmend entgrenzt. Immer mehr Menschen fühlen sich **ausgebrannt und überarbeitet**<sup>10</sup> und leiden daran, **ständig auf Empfang zu sein**<sup>11</sup>. Wer sein Arbeitsgerät auch abends und am Wochenende stets dabei hat, läuft Gefahr, ständig auf Empfang zu sein. Geht damit auch CYOD in die völlig falsche Richtung?

Einige Firmen versuchen, selbst gegen den Trend zu steuern, um die Mitarbeiter nicht ausbrennen zu lassen. "Wir bekommen aktuell immer häufiger Anfragen von Unternehmen, die zum Beispiel ab 20 Uhr den Emailverkehr abschalten wollen", erzählt Bendig. Damit solle verhindert werden, dass die Arbeitnehmer noch nachts oder am Wochenende arbeiteten.

[Hinweis auf Bildergalerie: ] gal2

## Chefs als Vorbilder

Kann das die Lösung sein für den Druck der "Always-On"- Gesellschaft? "Verbieten oder Wegnehmen ist die falsche Strategie", glaubt dagegen Bendig. Er glaubt, dass es darauf ankommt, dem Mitarbeiter die Wahl zu lassen, wann er arbeitet. Bendig setzt eher auf die Eigenverantwortung, vor allem bei den Führungskräften eines Unternehmens: Diese gäben häufig unbewusst den "Always-

<sup>9</sup> <http://www.cio.de/bring-your-own-device/2896702/>

<sup>10</sup> <http://www.cio.de/karriere/2911358/>

<sup>11</sup> <http://www.cio.de/karriere/2891008/index.html>

on" Druck an ihre Mitarbeiter weiter, indem E-Mails und Aufgaben am Wochenende oder in den Abendstunden verteilt würden, erklärt Bendig. "Das Vorleben der Führungskräfte, in der arbeitsfreie Zeit eingeplant und respektiert wird, ist häufig die bessere Option, als das technische Unterbinden der Nutzung von E-Mail nach den Kernarbeitszeiten", meint Bendig.

Wenn Unternehmen es schaffen, ihren Mitarbeitern so viele Freiräume und so viel Vertrauen entgegenzubringen, dass jene guten Gewissens das Smartphone am Abend nur für Privates nutzen, dann könnte CYOD tatsächlich eine gute Strategie sein. Nun liegt es an den Entscheidern, dass aus BYOD und CYOD kein Alptraum, sondern eine gute Alternative für Mitarbeiter und Unternehmen gleichermaßen wird.

---

Bildergalerien im Artikel:

gal1



#### **Die 12 Typen des BYOD-Mitarbeiters**

Viele Mitarbeiter nutzen BYOD schon. Dabei haben sich im Alltag einige Typen herauskristallisiert. Wer BYOD voran getrieben hat und wer BYOD ausnutzt, erfahren Sie hier.

Foto: Sergej Khackimullin - Fotolia.com



#### **1. Die Millennials**

Die Generation Y ist schuld daran, dass BYOD überhaupt gestartet ist. Immer mehr Millennials kommen von der Uni in der Arbeitswelt an. Sie fordern von IT und Management, dass sie ihre eigenen Geräte im Beruf nutzen dürfen - und nicht etwa einen zwei Jahre alten Blackberry. Das wäre nicht mal retro. Die Millennials arbeiten lieber flexibel und zu ungewöhnlichen Zeiten, auch mal am Wochenende. Dafür dürfen sie dann auch während der Arbeitszeit privat surfen. Dass Privates und Berufliches immer mehr miteinander verschmelzen, ist ihnen egal und vielleicht sogar recht.

Foto: Yuganov Konstantin, Shutterstock





## 2. Die Techies

Techies sind begeistert von BYOD. Noch bevor es BYOD gab, hatten sie immer schon eigene Geräte im Unternehmen am Laufen - nur hatte sich niemand dafür interessiert. Der Techie hat, was BYOD angeht, klare Vorlieben: Android vor Apple. Die Marke mit dem Apfel, mitsamt den iPads und iPhones, ist ihnen zu simpel. Android dagegen bietet den Techies viel mehr Möglichkeiten und hat ein paar nette Apps, die Technikfans lieben, etwa Software, die eine Fernsteuerung ermöglichen und andere IT-Funktionen.

Foto: Alina Isakovich - Fotolia.com



## 3. Die CEOs

Die CEOs sind auch in Sachen BYOD die Chefs. Sie wollen ein bestimmtes Gerät nutzen, das die Firmensoftware eigentlich nicht unterstützt? Da sollte sich die IT besser ranhalten. Der Entscheider bestimmt auch bei diesen Geräten, wo es langgeht. Der Geburtsort von BYOD ist obersten Stockwerk des Unternehmens anzusiedeln.

Foto: Yuri Arcurs - Fotolia.com



## 4. Die Generation X

Nicht jeder Mitarbeiter mag BYOD oder kommt damit zurecht. Trotzdem verdonnern einige Firmen ihre Mitarbeiter dazu. Eine Umfrage von Gartner unter CIOs hat ergeben, dass 2017 die Hälfte aller Arbeitgeber ihre Mitarbeiter dazu zwingen, ihre eigenen Geräte zu nutzen. Sie müssen das teure Smartphone und das kompatible Notebook selbst anschaffen. Wie gut die Generation X damit zurecht kommt, ist vielen Firmen egal.

Foto: MEV Verlag



## 5. Die Sales-Mitarbeiter

"Darf ich Ihnen die neue Präsentation auf dem neuen iPad mit Retina-Display zeigen?" Ein Satz, den man von Sales-Mitarbeitern garantiert häufiger hört. Zwar wurden in den Anfangsjahren des Tablet-Hypes die Geräte noch von den Firmen gestellt. Inzwischen erwarten die Unternehmen, dass die Mitarbeiter sich selbst um die Geräteanschaffung kümmern. Die tun das auch prompt. Die Präsentation ist einfach zu schön mit einem Tablet. Der Trend: Sales-Mitarbeiter und BYOD ist bald Selbstverständlichkeit.

Foto: Ducati / Apple





### 6. Die Stundearbeiter

In Deutschland das gängige Modell: Die 36-Stunden-Woche. Wer, anders als Führungskräfte, nicht nur nach Leistung, sondern auch auf Zeitbasis bezahlt wird, bekommt meistens kein Gerät von der Firma. Die Stundearbeiter, die dem deutschen Durchschnittsarbeiter entsprechen, nutzen BYOD mit Begeisterung. Sie genießen damit deutlich mehr Freiheiten. Andererseits: So bekommen sie auf einmal E-Mails nach Feierabend, wenn sie sich schon längst ausgestempelt haben.

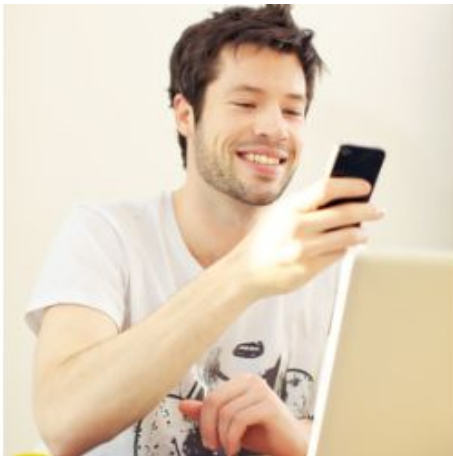
Foto: MEV Verlag



### 7. Die chronischen Nörgler

"Das ist doch alles Mist, so kann das nicht funktionieren, ich mache da nicht mit." Kennen Sie diesen Satz? Dauernörgler gibt es in jedem Unternehmen. Sie sind mit nichts zufrieden - vor allem nicht mit BYOD. Dabei waren sie eine der treibenden Kräfte hinter dem Ganzen. Unbedingt wollten sie ihre eigenen Geräte nutzen, weil sie nicht ständig zwei Smartphones herum schleppen wollten. Jetzt beschwerten sie sich, dass sie Sicherheitsbestimmungen einhalten müssen und auf den Geräten nicht jede Anwendung laufen lassen dürfen, die sie wollen.

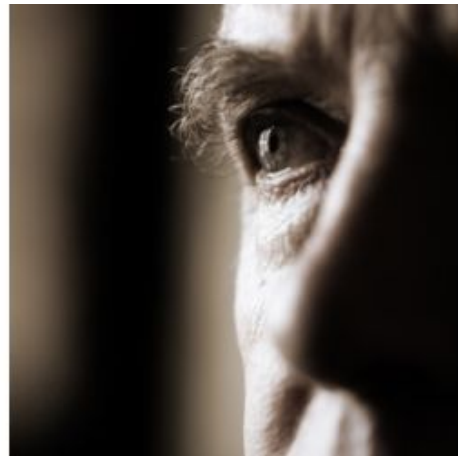
Foto: Nerlich Images - Fotolia.com



### 8. Die Sozialen Netzwerker

Wer ständig auf Facebook, Twitter und Co. unterwegs ist, liebt BYOD. Der Typus "Sozialer Netzwerker" ist für Firmen ein großes Problem: Sie fürchten, dass die Produktivität der Mitarbeiter sinkt. Einige Unternehmen verbieten daher die Facebook-App.

Foto: Ammentorp - Fotolia.com



### 9. Die schwarzen Schafe

In den falschen Händen kann BYOD katastrophal sein. Eines ist sicher: In jeder Firma gibt es Angestellte, die gern woanders arbeiten möchten. Verlassen sie die Firma, nehmen sie gern vertrauliche Daten mit. BYOD erleichtert es ihnen, Informationen zu stehlen, schließlich verschimmen persönliche und berufliche Informationen auf den Geräten und die Nachverfolgung wird schwieriger. Diese Gefahr war zwar früher nicht kleiner, heute fällt der Informationsklau im Unternehmen aber leichter.

Foto: Alexey Klementiev - Fotolia.com



### 11. Die Home Office Mitarbeiter

Wer zum Teil oder ganz von zuhause aus arbeitet, für den ist BYOD ohnehin schon Alltag. Anstatt sich vor das kleine Firmen-Laptop zu quetschen, arbeitet man lieber bequem vorm großen Bildschirm aus. Wenn das Firmentelefon immer auf das Smartphone umgeleitet ist, nimmt man doch lieber gleich das Privathandy.

Foto: Regus



### 10. Die Freelancer

Selten stellt den Freelancern die Firma ein Gerät zur Verfügung. Das war vielleicht mal - heute wird erwartet, dass der Freelancer schon alles hat. Die meisten arbeiten lieber mit ihren eigenen Geräten, als sich von anderen etwas aufdrücken zu lassen. Fremdbestimmt arbeiten mag der Freelancer überhaupt nicht.

Foto: olly - Fotolia.com



### 12. Die CIOs

Er hat den Überblick über alle Geräte im Unternehmen: der CIO. Zumindest sollte er ihn haben, denn er ist dafür verantwortlich, dass BYOD funktioniert. Er muss sich zunächst um eine Policy kümmern, die eine Balance zwischen dem Sicherheitsbedürfnis der Firma und der Wahrung der Privatsphäre der Mitarbeiter darstellt. Zudem muss der CIO eine schöne neue Welt basteln aus mobiler Device-Management-Software, Sicherheits-Tools, Know-how unterschiedlichster Geräte, Enterprise-App-Stores und sozialen Support-Netzwerken statt der traditionellen Help Desks. Gleichzeitig muss er mit der Personal-, der Rechts- und der Finanzabteilung sowie den Fachbereichen zusammenarbeiten. Viel Glück!

Foto: James Thew - Fotolia.com



### **Zielsicher in die Katastrophe**

Viele Menschen steuern - bewusst oder weniger bewusst - über Jahre hinweg zielsicher auf den Burnout zu. Werden konsequent die häufigsten 13 Fehler gemacht, ist früher oder später der Burnout garantiert!

Foto: Johan Larson \_shutterstock



### **Allzeit bereit!**

Bei Ihrem Job werden "flexible" Arbeitszeiten und Überstunden als selbstverständlich erwartet, auch Reisetätigkeiten, wechselnde Arbeitsplätze, internationale Zusammenarbeit über mehrere Zeitzonen hinweg und Erreichbarkeit 24 Stunden an sieben Tagen per Blackberry, Handy & Co.

Foto: Luiz Rocha \_shutterstock.com



### **Brennen für den Job**

Ihre Tätigkeit begeistert Sie, Überstunden stören Sie nicht. Sie stehen für Flexibilität, Schnelligkeit und höchste Qualitätsansprüche. Das Team, der Chef, der Auftraggeber und alle anderen können sich stets auf Sie verlassen. Sie sind ehrgeizig, der nächste Schritt zum Projekt-Manager, Team- oder Abteilungsleiter winkt und fordert vollen Einsatz auf gleichbleibend hohem Niveau. Brennen Sie für Ihre Aufgaben, das Projekt, Ihr Team, Ihr Unternehmen - bis Sie ausgebrannt sind.

Foto: VikaSuh \_shutterstock.com



### **Entspannen? Was ist das?**

Signale wie anhaltende Müdigkeit, Unkonzentriertheit, Leistungsabfall, Schlafstörungen sowie die Unfähigkeit abzuschalten und aufzutanken, ignorieren Sie. Bedienen Sie sich bei auftretenden Zipperlein großzügig an Produkten der Pharmaindustrie.

Foto: Nattika \_shutterstock.com



#### **Nur nicht wütend werden...**

Kümmern Sie sich auf keinen Fall um Ihre Gefühle. Wut, Ärger, Ängste, das Gefühl von Überforderung oder ständiger Gehetztheit ignorieren Sie, ebenso wie das Schwinden Ihrer Lebensfreude, zunehmende Teilnahmslosigkeit, Sinn- und Lustlosigkeit und Depressionen. Bei zunehmendem Leeregefühl lösen Sie sich von der Idee, dass Arbeit Sie innerlich erfüllen könnte.

Foto: CREATISTA \_shutterstock.com



#### **Immer schön fleißig sein!**

Ineffektiv verbrachte Arbeitszeit kompensieren Sie mit Mehrarbeit. Das vertreibt auch die Langeweile am Wochenende und im Urlaub. Sind Sie Freiberufler, verzichten Sie ganz auf Urlaub. Sie müssen die Aufträge abarbeiten, oder das Geld reicht nicht. Machen Sie möglichst mehrere Dinge gleichzeitig, um Zeit zu sparen. Sagen Sie "Ja" zu jeder neuen Aufgabe.

Foto: nikkytok \_shutterstock.com



#### **Verzweifelt? Sie doch nicht!**

Machen Sie sich unentbehrlich. Auch wenn es unmöglich ist und Sie der Verzweiflung nah sind, versuchen Sie, möglichst alle Erwartungen von Teamkollegen, Auftraggebern, internen und externen Projektmitarbeitern, Vorgesetzten und Ihrer Familie und Freunde zu erfüllen. Am besten übertreffen Sie noch deren Erwartungen.

Foto: Petronilo G. Dangoy Jr. \_shutterstock.com



#### **Warnsignale?**

Verwerfen Sie sämtliche Warnungen, Vorhaltungen, Vorwürfe, Bitten und Sorgen von Ihrer/m Partner/in, Angehörigen oder Kollegen. Ihre Ausreden sollten wasserdicht sein: "Nach diesem Projekt wird alles besser" oder "nur noch dieser Fall". Oder: "Die Umstände/der Vorgesetzte/der Auftraggeber zwingen mich dazu, ich habe keine Wahl."

Foto: Jim Barber \_shutterstock.com





#### **Im Hamsterrad**

Hämmern Sie sich und anderen ein, es geht nicht anders, in Ihrem Job jedenfalls nicht. Wenden Sie sich dennoch auf Drängen anderer an eine professionelle Beratung, werden Sie es sicher verstehen, die Sinnlosigkeit dieser Maßnahme unter Beweis zu stellen.

Foto: dwori \_shutterstock.com



#### **Nur nicht drüber reden!**

Gehen Sie auf Distanz zu Menschen, zu denen erstaunlicherweise noch Kontakt besteht. Als Eigenbrötler können Sie leichter die Fassade wahren. Sagen Sie niemandem, wie es Ihnen geht. Gemeinsame Mittags- und Kaffeepausen mit Kollegen sind zeitlich unmöglich, die Zeit mit der Familie wird immer knapper.

Foto: Camilo Torres \_shutterstock.com



#### **Jede Minute zählt - zum Arbeiten.**

Streichen Sie sämtliche Hobbys einschließlich sportlicher Betätigungen. Falls Sie doch noch ein Privatleben haben, gestalten Sie die Terminplanung zwischen ihm und dem Job noch engmaschiger, nutzen Sie jede freie Minute.

Foto: Phatic-Photography \_shutterstock.com



#### **Gesund leben? Maßlos überschätzt!**

Gesundes Essen wird als Zeitkiller abgeschafft zugunsten von Fast Food und belegten Semmeln. Damit Sie überhaupt entspannen und von Ängsten und anderen unangenehmen Gefühlen abschalten können, gönnen Sie sich regelmäßig abends etwas Alkoholisches.

Foto: Gorilla \_shutterstock.com



### **Perfektion, Perfektion, Perfektion**

Seien Sie nie zufrieden mit Ihren Ergebnissen, auch wenn andere begeistert sind. Sie sind Ihr strengster Kritiker. Weniger als perfekt kommt für Sie nicht in Frage. Stecken Sie sich zusätzliche Ziele. Erlernen Sie eine Fremdsprache, machen Sie eine berufsbegleitende Ausbildung und laufen Sie Marathon.

Foto: CoraMax \_shutterstock.com



### **Probleme? Ach was...**

Lösen Sie keine Konflikte und Probleme grundlegend. Schieben Sie alles vor sich her, damit der Berg von Unerledigtem immer höher wird.

Foto: Nomad\_Soul \_shutterstock.com



### **Ein Ausstieg ist möglich!**

Falls Sie sich in unserem Text zu stark wiedererkennen, steigen Sie aus! Je früher, desto besser. Gehen Sie zum Arzt, ändern Sie Ihre Lebensweise, solange es noch früh genug ist. Das raten Ihnen Ruth Hellmich, Rechtsanwältin und Geschäftsführerin von CoachingTraining ([www.coaching-training.eu](http://www.coaching-training.eu)) und Bodi, freier Journalist ([www.pressevoice-blogspot.com](http://www.pressevoice-blogspot.com)).

Foto: SVLuma \_shutterstock

16.12.2013

IDG Business Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Vervielfältigung oder Weiterverbreitung in jedem Medium in Teilen oder als Ganzes bedarf der schriftlichen Zustimmung der IDG Business Media GmbH. DPA-Texte und Bilder sind urheberrechtlich geschützt und dürfen weder reproduziert noch wiederverwendet oder für gewerbliche Zwecke verwendet werden. Für den Fall, dass in CIO unzutreffende Informationen veröffentlicht oder in Programmen oder Datenbanken Fehler enthalten sein sollten, kommt eine Haftung nur bei grober Fahrlässigkeit des Verlages oder seiner Mitarbeiter in Betracht. Die Redaktion übernimmt keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen. Für Inhalte externer Seiten, auf die von CIO aus gelinkt wird, übernimmt die IDG Business Media GmbH keine Verantwortung.



<http://www.cio.de/recruiting/2934940/>