

# karrierefuehrer

Das Jobmagazin für Hochschulabsolventen # 10.2016 – 09.2017



[www.karrierefuehrer.de](http://www.karrierefuehrer.de)

Auch als iOS- und Android-App  
Besuchen Sie uns in den Social Media

## # hochschulen

### Bruttonationalglück steigern

Wie aus Gina Schölers Mastherthese  
ihr Beruf „Glücksministerin“ wurde

### Neue Unternehmenskennzahl

Zwei Steuerberater entwickelten den ROI  
der Menschlichkeit

### Studie: Slow Business

Wie aus Achtsamkeit eine neue  
Wertschöpfung entsteht

### Rettet das Spiel!

Das neue Buch von Hirnforscher  
Prof. Dr. Gerald Hüther und Philosoph  
Dr. Christoph Quarch

### Clown Under

Ein Gap-Year im größten Zirkus Australiens



## Work-Life-Inspiration

Was Sie selbst für Ihre Balance tun können

Partner:



**IQB.de**  
CAREER SERVICES

**akademika**  
Die Job-Messe

**KARRIERETAG**  
FAMILIENUNTERNEHMEN

QR-Code mit dem Handy scannen und Firmenprofile direkt mobil lesen  
Jetzt bewerben: Aktuelle Firmenporträts

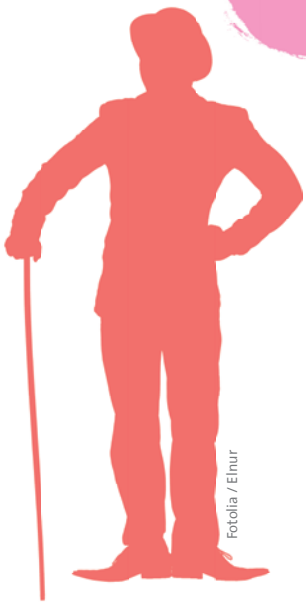




## ich

Auf sich selbst zu achten, heißt nicht, egoistisch zu sein. Wer sich und seine Stärken kennt, erreicht leichter seine Ziele. Das heißt auch, dass man manchmal die eigenen Bedürfnisse und Wünsche anderen vorzieht und nicht immer nur zurücksteckt. Dazu gehört, sich selbst zu akzeptieren und zu lieben. Charlie Chaplin hat das auch erkannt und teilte seine Erkenntnisse über die Selbstliebe in einer Rede:

[www.youtube.com/watch?v=m8SboGMfhrc](http://www.youtube.com/watch?v=m8SboGMfhrc)



Fotolia / Einur



## jetzt



It's now or never. Vorhaben werden auf die lange Bank geschoben, Worte nie gesagt oder Pläne gemacht und doch nie in die Tat umgesetzt. „Das hat Zeit“, „Ich muss auf den richtigen Moment warten“, „Vorher muss ich noch ...“ sind beliebte Ausreden, um Chancen verstreichen zu lassen. Aber wann ist denn der richtige Zeitpunkt, um Vorhaben anzupacken und Pläne zu verwirklichen? Ganz einfach: Genau jetzt!

Karin Furtmeier, Heike Mayer: **Now! Gelassen leben im Hier und Jetzt.**  
Scorpio Verlag 2016. 17,99 Euro

## konzentration



Ob bei der Arbeit oder in der Freizeit – wichtig ist, gedanklich bei dem zu sein, was man gerade tut, gegenwärtig zu sein. Kaugummikauen hilft bei der Konzentration, wie eine Studie der Cardiff University in England belegt. Durch das kontinuierliche Kauen wird die Blutzufuhr zum Gehirn verbessert und die Gehirnaktivität angeregt. Eine schöne Übung für zwischendurch ist das Buchstabenzählen. Wie viele „l“ hat zum Beispiel dieser Text? Anfänger nehmen sich einen Marker zur Hand, Fortgeschrittene probieren es mit bloßem Auge. Weitere Konzentrationsübungen gibt es auf [www.neuronation.de](http://www.neuronation.de).



Fotolia / LBouvier