

b.wirkt!®

# COSMOPOLITAN

DAS INTERNATIONALE MAGAZIN  
www.cosmopolitan.de

JUNI 2009

Deutschland € 2,80  
Schweiz SFR. 5,50  
Österreich € 3

## SEX: GANZ LOCKER ZUM HÖHEPUNKT

COSMO TESTETE  
DIE SCHÄRFSTEN  
NEUEN SEX-TOYS

## JOB SO PUSHEN SIE IHRE PERFORMANCE

6 STRATEGIEN, UM  
SICH UNENTBEHRlich  
ZU MACHEN

## MODE VORSICHT SEXY!

HEISSE DESSOUS +  
KORSAGENKLEIDER +  
AFRIKA-LOOKS +

## REISE AUF ZU NEUEN UFERN!

KREUZFAHRT, SEGELN,  
HAUSBOOT: DIE  
SCHÖNSTEN REISEN  
AUF DEM WASSER

## BEAUTY DAS FOREVER YOUNG PROGRAMM

GEWINNEN SIE 15 JAHRE  
MIT DEN WICHTIGSTEN  
ANTI-AGING-TIPPS DER  
BEAUTY-PROFIS

## BLITZSCHNELLE PSYCHO-TESTS IN 5 MINUTEN ZU MIR SELBST

FINDEN SIE HERAUS, WIE  
KREATIV, MITFÜHLEND UND  
OPTIMISTISCH SIE SIND & WIE  
SIE DIESES WISSEN NUTZEN

HUMOR IST  
DOCH WEIBLICH!  
COMEDY-STAR  
ISLA FISHER

Cosmopolitan

Nr. 6 vom 14.05.2009  
Auflage 436.900

www.mm-pr.de  
Agentur für Öffentlichkeitsarbeit

**b.wirkt!**<sup>®</sup>



JOB

Mit einer positiven, souveränen Ausstrahlung sichern Sie sich jetzt Ihren Platz im Team

**SO PUSHEN  
SIE IHRE  
PERFORMANCE**

## 4 WIE SCHAFFE ICH ES, UNTER STARKEM DRUCK DIE RICHTIGEN PRIORITÄTEN ZU ERKENNEN?

Bloß nicht unnötig Zeit und Geld verschwenden, besonders effektiv arbeiten – in Krisenzeiten ist ein kühler Kopf gefragt, um bei Vorgesetzten zu punkten. Leider neigen wir vor allem in Stressphasen dazu, uns zu verzetteln, nach dem Motto: Tunnelblick statt Überblick.

Souveränitätstrainer Theo Bergauer ([www.b-wirkt.de](http://www.b-wirkt.de)) hat erlebt, dass eine große Portion Druck hausgemacht ist: „Oft hören wir uns zum Chef voreilig sagen, ‚Bis morgen liegt das auf Ihrem Tisch!‘, insgeheim stolz auf unser rasantes Tempo. Dabei wäre es sinnvoller, den gewünschten Termin erst zu erfragen. Trauen Sie sich, öfter nachzuhaken: ‚Bis wann werden die Ergebnisse konkret benötigt?‘ Zusätzlich empfiehlt Bergauer ein klares Bewertungssystem. „Sortieren Sie Ihre Projekte systematisch. Was ist wichtig, was dringend? Erledigen Sie wichtige Aufgaben umgehend persönlich, dringende Anliegen delegieren Sie eventuell. Weder

wichtig, noch dringend?

In den Abfall!“ Wenn von der Geschäftsleitung plötzlich alle Projekte als supereilig angemeldet

werden, hilft laut Susanne Reinker nur eins: Im 15-Minuten-Gespräch mit einem Vorgesetzten ruhig und nachdrücklich begründen, warum Sie nicht alles gleichzeitig und mit erforderlicher Sorgfalt erledigen können. Bitten Sie ihn um Prioritäten aus seiner Warte, das schmeichelt dem Chef-Ego.

Extra-Tipp von Reinker: In einer Schublade einen diskreten „Kann

warten!“-Stapel deponieren. Der umfasst, was zeitaufwendig und mühsam ist, aber weder Ihnen noch dem direkten Vorgesetzten konkrete Pluspunkte verschafft.