

# COSMO COACH

NEWS, TERMINE UND TIPPS AUS DER ARBEITSWELT



## Smart angebandelt

Die komplette Cosmo-Redaktion ist verliebt in dieses stylische Gadget der Berliner Gründerin Yara Jentzsch Dib. Sie vergaß ständig ihr Handy. Also steckte sie es kurzerhand in eine Plastikhülle, band es mit einer coolen Kordel um den Hals - und setzte den Trend des Jahres. Mega für Business-Ladys, die anpacken wollen und freie Hände brauchen. Ca. 25 €, xouxouberlin.com



## WAS WÜTEND MACHT

Als „egoistisch und feindselig“ werden Frauen wahrgenommen, die schon zwei Monate nach der Geburt ihres Kindes wieder arbeiten - ergab eine Studie des Wissenschaftszentrums Berlin für Sozialforschung. Sie haben sogar Jahre später schlechtere Jobchancen als diejenigen, die zwölf Monate Elternzeit nehmen. Bei Vätern ist's mal wieder egal. Hallo, Personalier?! Das geht gar nicht!

## WAS TUN, WENN ICH MEINEN...

...Resturlaub nicht mit ins neue Jahr nehmen kann?



### Rechtlich prüfen

Urlaub muss im laufenden Kalenderjahr genommen werden, sonst verfällt er. Außer Arbeits- oder Tarifverträge regeln es anders. Falls Sie aus gesundheitlichen oder betrieblichen Gründen (z.B. erhöhter Arbeitsbedarf) keinen Urlaub machen können, gibt es die Chance auf Übertragung bis Ende März. Auszahlung? Leider nur bei Kündigung.

Anna Maria Miller, Anwältin, Mediatorin



### Trotzdem fragen

Nur weil es Regeln gibt, heißt das nicht, dass es keinen Weg daran vorbei gibt. Hinterfragen Sie, unter welchen Umständen Sie den Urlaub doch ins neue Jahr mitnehmen könnten. Welche Vorteile hätte das fürs Unternehmen? Etwa wenn Sie nicht zwischen den Jahren freinehmen, wie alle es tun? Bleiben Sie hartnäckig.

Claudia Kimich, Verhandlungsexpertin



### Besser planen

Die Frage ist: Warum haben Sie noch so viel Resturlaub? Auszeiten sind wichtig, also am besten jetzt schon für 2019 planen. Wenn Sie geschickt Feiertage nutzen, multiplizieren Sie sogar Ihren Urlaub. Wer etwa vom 15.4. bis 26.4.2019 freinimmt, kriegt mit Einsatz von 8 Tagen insgesamt 16 freie Tage. Die Vorfreude trägt durch Stress-Phasen!

Svenja Lassen, Cosmo-Job-Redakteurin

## HUNG OVER

Beim Büro-umtrunk zu heftig gefeiert? Nein - eine neue Entspannungstaktik



## Lassen Sie sich mal hängen

...bei der Arbeit. Und zwar egal, was die Kollegen denken. Denn ein paar Minuten Entspannungspause pushen Ihr Energielevel und Ihre Konzentration. Am besten, Sie spielen eine Betrunkene. Die easy Yoga-Übung geht so: 1. Setzen Sie sich ganz auf den Rand Ihres Bürostuhls und lehnen Sie Ihren oberen Rücken an die Lehne. 2. Lassen Sie Ihr Kinn in Richtung Brustkorb fallen und Ihre Arme an den Stuhlseiten baumeln. Ihre Beine strecken Sie bequem nach vorn aus. Tief in den Bauch atmen. Hallo, Instant-Erholung! (Diese und mehr Übungen gibt's im Buch: „Yoga im Büro“, Heel Verlag, 14,99 €)



## #COSMOTIVATION

„Viel zu viele Menschen lassen berufliche Chancen ziehen, weil das Timing ihnen schlecht vorkommt oder die finanzielle Seite unsicher ist. Sie überanalysieren. Dabei muss man es manchmal einfach machen.“

MICHELLE ZATLYN, CLOUDFLARE-GRÜNDERIN 