



## ● JOB-ENTSTRESSER

Kein Tag ohne Tai Chi: Die asiatische Gymnastik steigert das Wohlbefinden am Arbeitsplatz – und auch die Motivation, so eine Studie aus Österreich. 65 Prozent der Arbeitnehmer konnten besser mit Stress umgehen, 80 identifizierten sich mehr mit der Firma.

## ● MACHT SCHLAUER

Weil es immer mehr Studiengänge gibt, fällt die Wahl

schwerer: Entscheidungshilfe leistet das aktualisierte Standardwerk „Studien- & Berufswahl“.

BW Verlag, 6,50 Euro. Infos: [www.studienwahl.de](http://www.studienwahl.de)

## ● TEILZEIT TUT GUT

Mit einem Teilzeitjob sind junge Mütter glücklicher – das ergab eine Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaft (DIW). Mütter, die entweder ohne Arbeit sind oder eine Ganztagsstelle haben, sind weniger zufrieden. Für alle aber gilt: Sie sind unzufrieden wegen fehlender Betreuungsplätze für Kinder.



## REDEN LERNEN DER CLUB DER TOASTMASTER

# Sag's mit Humor



Ein guter Toastmaster weiß, wie man Zuhörer ordentlich zum Lachen bringt

Rhetorik lernen ohne Langleweiligkeit und Englisch sprechen ohne Qual – das sind die Nebeneffekte von „Toastmaster-Treffen“, bei denen es hauptsächlich ums Redenschwingen geht – und zwar ums Redenschwingen mit Vergnügen. Toastmaster-Clubs haben sich mittlerweile weltweit organisiert. In über 9000 Vereinen treffen sich rund 180 000 Mitglieder, zwanzig Vereine gibt es allein in Deutschland: von Berlin bis Ulm. Gesprochen wird meistens Englisch, hin und wieder auch Französisch oder Deutsch. Mitglied werden kann jeder, der Interesse hat, für einen Jahresbeitrag von rund 60 Euro.

Der Ablauf ist in jedem Verein der gleiche: Nach einer festgelegten Agenda treten abwechselnd Mitglieder ans Pult, um Stehgreifreden zu halten oder über ein vorbereitetes Thema frei zu sprechen.

Die Vorträge überwacht ein vierköpfiges Expertenteam: der Timer, der Grammarian, der Äh-Counter, der Evaluator. Was die tun? Der eine passt auf, dass die Zeit eingehalten wird, der nächste verbessert zum Schluss der Rede die Grammatik, der Äh-Counter zählt Füllwörter wie äh oder hm, und der Evaluator beurteilt Vorbereitung, Gliederung und Gestik. Die Treffen folgen Handbuchenweisungen, die seit der Gründung durch den Amerikaner Ralph Smedley vor 80 Jahren weiterentwickelt wurden. Das klingt nach Stress? Dem ist aber nicht so: Toastmaster sind zu allererst Spaßmacher – ihnen geht es nicht ums gute Englisch, sondern um humorvolle Reden. Mehr Infos zum Thema unter [www.meisterredner.de](http://www.meisterredner.de); [www.munich-toastmasters.de](http://www.munich-toastmasters.de); [www.toastmasters.de](http://www.toastmasters.de); [www.hamburg-toastmasters.de](http://www.hamburg-toastmasters.de)

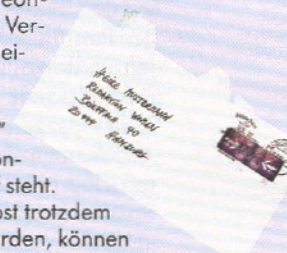


woman-Redakteurin Nina Fischer beantwortet Ihre Fragen

## Ist Post immer Privatsache?

„Da ich viel arbeite und mir den Weg zur Post ersparen will, lasse ich mir private Pakete oder Briefe ins Büro schicken. Jetzt hat meine Chefin ein Paket geöffnet und meint, sie hätte das Recht dazu.“ (A. Wolff, Kiel)

Tatsächlich haben Arbeitgeber das Recht, private Briefe oder auch Päckchen zu öffnen – entscheidend ist die Adress-Formulierung im Briefkopf. Wird zuerst der Firmenname genannt und in der Unterzeile die betreffende Person, dürfen Vorgesetzte oder die Poststelle der Firma Briefe und Päckchen öffnen. Selbst bei umgekehrter Reihenfolge kann nach neuestem Urteil (Landesarbeitsgericht/LGA Hamm 14 Sa 1972/02) Privatpost geöffnet werden. Verschlüsselt bleiben Briefe nur, wenn „vertraulich“ oder „persönlich“ darauf steht. Sollte die Post trotzdem geöffnet werden, können sich Kollegen oder Chefs wegen Verletzung des Briefgeheimnisses strafbar machen (Paragraf 202 des Strafgesetzbuchs).



Sie haben eine Frage an uns? Schicken Sie eine E-Mail an [service@woman-magazin.de](mailto:service@woman-magazin.de) oder schreiben Sie an Redaktion woman, Brieffach 40, 20444 Hamburg