



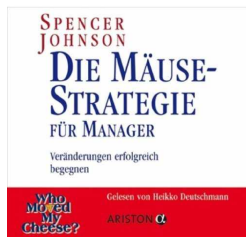
BCU Newsletter 01/2011

**„Tun Sie immer mehr, als das wofür Sie bezahlt werden
und eines Tages werden Sie für mehr bezahlt, als Sie tun.“**

- [Die Mäuse-Strategie – von Spencer Johnson](#)
- [Firmenvorstellung BCU](#)
- [Einladung zur Finissage](#)
- [Kalte, feuchte Tage? So schaffen Sie sich lichte Momente](#)

Guten Tag ,

heute, in unseren ersten Newsletter in 2011, haben wir für Sie einen sehr interessanten Buchtipp für Sie. Passend zu Beginn eines neuen und erfolgreichen Jahres!



Die Mäuse-Strategie – von Spencer Johnson

Worum geht es?

Mit dieser leichten, humorigen und doch tiefsinnigen Geschichte beschreibt der Erfolgsautor Spencer Johnson, wie man mit unerwarteten Veränderungen sinnvoll umgehen kann - und was man auf keinen Fall tun sollte. An diesen Weggabelungen entscheidet unser Verhalten über unser Fortschreiten, unseren Erfolg, unsere Zufriedenheit im privaten und beruflichen Leben. Das bedeutet, vorbereitet und flexibel zu sein, furchtlos aber bedacht zu handeln.

Der Mäuseparabel gelingt es, die grundlegenden Ängste und Bedenken zu benennen, die dabei in den Menschen vorgehen, und sie gibt kluge Ratschläge, die ohne Pathos und mit Weisheit daherkommen.

Veränderungen als Chance zu nutzen, mutig und motiviert zu sein, und über den Ernst des Lebens schmunzeln zu können, sind die Botschaften des Mäuse- und des Zwergenpaars.

Wer mit Veränderungen sinnvoll umgehen kann, wird aus ihnen einen enormen Nutzen ziehen - nur wer regelmäßig seine Vorratskammer prüft, wird niemals hungern müssen

...



Business Center Ulm
entspannt erfolgreich sein

Firmenvorstellung BCU

Wir organisieren Ihren Büroalltag!

Am 24. Juli 2007 haben wir unsere neuen Räumlichkeiten im 'stadregal' in der Magirus-Deutz-Straße 12 in Ulm/Söflingen eingeweiht.

Als Bürodienstleister verhelfen wir Unternehmen zu einem professionellen Marktauftritt und verschaffen ihnen die dafür notwendige Infrastruktur zu einem Bruchteil der Kosten.

Wir helfen unseren Kunden ihren Kundenservice zu verbessern und durch ständige Erreichbarkeit sowie Präsenz Aufträge zu sichern. Sie haben den Kopf frei für ihr Kerngeschäft und müssen keine eigene Voll- oder Teilzeitkraft finanzieren, sondern können unseren Büroservice nach ihrem individuellen Bedarf nutzen. Sie brauchen sich keine Gedanken mehr zu machen wegen Ausfallzeiten wie Krankheit und Urlaub!

Jedes Unternehmen kann trotz aller Technik nur so gut sein wie die Menschen, die in ihm arbeiten. Hinter den Leistungen vom „Business Center Ulm“ steht ein dynamisches und engagiertes Team, das seine Kunden nach dem Motto „Sie konzentrieren sich auf Ihr Kerngeschäft. Wir organisieren Ihren Büroalltag.“ bei ihrer täglichen Arbeit tatkräftig unterstützt.

Unser Team besteht aus hochqualifizierten Fachkräften.



Ramona Probst

Geschäftsführerin



Simona Kelp

Controlling

seit 2004 im BCU

Ausbildung zur Diplom-Dokumentarin



Kristina Hörner

Kauffrau für Bürokommunikation

seit August 2007 im BCU

Ausbildung zur Kauffrau im Einzelhandel und zur
Kauffrau für Bürokommunikation

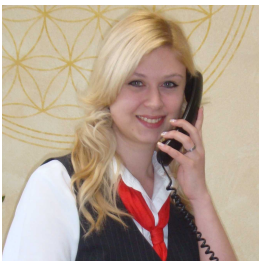


Nicole Ibele

Empfangssekretärin

seit November 2009 im BCU

Ausbildung zur Hotelfachfrau



Katharina Höffner

IT-Systemkauffrau

seit August 2009 im BCU

Ausbildung zur IT-Systemkauffrau

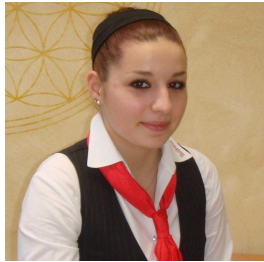


Evelin Him

Hausdame

seit Juli 2007 im BCU

Ausbildung zur Hotelfachfrau



Katrin Bührle

Auszubildende zur Kauffrau für
Bürokommunikation

seit August 2010 im BCU



Einladung zur Finissage

„Lebenswerk“ Ausstellung zugunsten krebskranker Kinder

leider ist Krebs in Deutschland nach Herz-Kreislaufkrankungen die zweithäufigste Todesursache, und es sind auch unsere Kinder immer öfter betroffen.

In der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin des Universitätsklinikums Ulm werden viele der kleinen Patientinnen und Patienten behandelt. Hier steht jedoch nicht nur eine medizinische Behandlung im engeren Sinne im Mittelpunkt, sondern auch eine wichtige engmaschige psychosoziale Betreuung. Insbesondere die Kunsttherapie hat sich hier in den vergangenen Jahren zu einem sehr wichtigen klinikinternen Angebot für die erkrankten Kinder und ihre ebenfalls schwerstbelasteten Eltern entwickelt. Das Angebot der Kunsttherapie besteht an der Kinderklinik nicht nur für die kleinen Patienten, sondern auch für deren Eltern und Geschwisterkinder.

Die Kunsttherapie wird ausschließlich von ehemals betroffenen Eltern, durch Spenden oder auch Aktionen wie Ausstellungen oder Benefizveranstaltungen finanziert.

Es ist mehr als wichtig diese Therapieangebote auch in Zukunft aufrecht erhalten zu können – die Finanzierung aus Spendengeldern ist eine ganz, ganz wichtige Säule.

Krebskranke Kinder leiden nicht nur körperlich, sondern auch seelisch an den Folgen der unumgänglichen Behandlung. Die Kunsttherapie hilft den kleinen Patienten das Erlebte zu bewältigen und zu verarbeiten. Malen bietet der kindlichen Seele Raum und Freiheit, um Angestautes zum Ausdruck zu bringen und ganz nebenbei auch wunderschöne Erlebnisse zu haben. Die kleinen Künstler sind oftmals sehr erleichtert und auch stolz über das, was sie geschafft und geschaffen haben. Die Kunsttherapie ist aber auch für die Eltern wichtig, die mitmalen und so ihre eigenen Ängste und Sorgen verarbeiten können.

Diese Erkenntnis hat bei uns in Ulm zu einem in dieser Form bislang einmaligen Bündnis von Kunst, Medizin und Wirtschaft geführt, dessen vorläufiger Höhepunkt die aktuelle Ausstellung bei uns im Business Center ist.

Unterstützen auch Sie den Erhalt der Kunsttherapie und erwerben bei der abschließenden Finissage am 18. Februar eines dieser kleinen wunderschönen, einzigartigen Kunstobjekte!

Wir freuen uns auf Sie und auf Ihre Gäste!



Kalte, feuchte Tage? So schaffen Sie sich lichte Momente

Gelassener werden durch die Ausgleichsstrategie

Tun Sie das, was Sie tun müssen, richtig und mit ganzem Herzen. Und dann tun Sie etwas ganz Gegensätzliches, damit Ihr Leben wieder ins Gleichgewicht kommt:

- Wenn Sie viel am Schreibtisch gesessen haben, dann verschaffen Sie sich Bewegung: Laufen Sie z. B. nach dem Büro nach Hause, oder steigen Sie eine Station früher aus.
- Wenn Sie viel Zeit mit anderen verbracht haben, dann verschaffen Sie sich Zeit für sich allein. (Notfalls klappt das wenigstens 20 Minuten lang in der Badewanne.)
- Wenn Sie viel gearbeitet haben, dann feiern Sie: Führen Sie jemanden zum Essen aus, oder laden Sie Freunde zum Essen ein.

Im Freien sein – das relativiert das Wetter

Packen Sie den Stier bei den Hörnern: Gehen Sie spazieren, ganz gleich, wie das Wetter ist. Packen Sie sich gut ein, und gehen Sie schnell, bis Ihnen von innen heraus

ganz warm wird. Gut gerade an trüben und nassen Tagen: Orte, an denen Sie möglichst weit sehen können.

Mit dem Falschhand-Essen den Moment erleben

Haben Sie in diesen grauen Tagen bisweilen das Gefühl, nur stillzuhalten statt zu leben? Dann probieren Sie doch einmal folgende Übung: Vertauschen Sie Messer und Gabel beim Essen. Weil Sie sehr aufpassen müssen, dass nichts herunterfällt, werden Sie langsamer, bewusster und auch genussvoller essen, kurz: Sie werden die Gegenwart während der Mahlzeit intensiver erleben.

Tun Sie genussvoll etwas besonders Winterliches

Denken Sie daran, dass der Winter bald vorüber ist – und mit ihm viele jahreszeitspezifische und sehr schöne Aktivitäten. Genießen Sie die bewusst noch einmal, solange es noch geht:

- Machen Sie mit Freunden oder der Familie einen großen Spieleabend.
- Laden Sie ein zu einer Feuerzangenbowle.
- Machen Sie am Spätnachmittag, wenn's dunkel wird, ein Fest im Freien: Alle warm eingepackt, mit einem großen Holzfeuer, Würstchen am Spieß und Glühwein.
- Pflegen Sie Ihre Korrespondenz (im Sommer ist das viel schwieriger): Schreiben Sie Karten und Briefe an Menschen, die Ihnen nahe stehen.
- Oder ganz einfach: Genießen Sie diese wunderbaren, langen Leseabende, an denen Sie nichts hinaustreibt. (Nicht umsonst haben die Amerikaner das Wort „gemütlich“ aus dem deutschen Vokabular übernommen!)

Autorin: Susanne Roth Quelle Orgenda Verlag für persönliche Weiterentwicklung

Wir wünschen Ihnen 365 Tage voller Glück und Erfolg!

Sie haben Fragen, Wünsche, Anregungen zu diesen Themen? Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!

Ihre Ramona Probst
und Ihr Team vom BCU

<http://www.business-center-ulm.de>
service@business-center-ulm.de

Fon: +49 (0)731 4032100
Fax: +49 (0)731 40321102

BCU Business Center Ulm GmbH & Co. KG
Magirus-Deutz-Str. 12, 89077 Ulm
Geschäftsführerin Ramona Probst
Amtsgericht Ulm HRA 720457

Sie können den [BCU Newsletter abbestellen](#), wenn Sie diesen nicht mehr empfangen möchten.