



Die Kraft der positiven Gedanken

Unsicherheit und übermäßige Selbstzweifel stehen vielen Menschen im Weg – nicht zuletzt im Arbeitsleben. Positive Selbstbestätigung kann helfen, mehr Halt in sich zu finden.

➤ [Mehr.](#)

! DIE GUTE NACHRICHT

Beim Einkauf helfen, den Hund ausführen, bei Schulaufgaben unterstützen oder von Balkonen Konzerte geben – in der Corona-Pandemie gab und gibt es viele Nachbarschaftsinitiativen und -hilfen. Einige wurden jetzt durch Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier gewürdigt. In den vergangenen Wochen habe sich gezeigt, wie wichtig gelebte Nachbarschaft sei, sagte er bei einem Treffen mit engagierten Bürgern. Es gebe viele Menschen, die „über den Tellerrand hinaus schauen“ und sich um Menschen kümmern, die auf Hilfe angewiesen seien. Das alles zeige, „Abstand halten bedeutet nicht, Nähe zu verlieren“.

INHALT

➤ Seite 3

Deutschlandstipendium.

Drei Prozent mehr Studierende bekamen den begehrten Zuschuss.

➤ Seite 4

Corona-App.

Das Smartphone soll helfen, Infektionsketten zu unterbrechen.

Sich selbst ein Lächeln schenken

Statt die eigenen Kompetenzen in den Fokus zu stellen, konzentrieren sich manche Menschen zu sehr auf Dinge, die sie nicht so gut können. Das fördert negative Gedanken. „In vielen Situationen kann positives Denken helfen, eine Krise besser zu überstehen“, sagt Birgit Lesch, Diplom-Psychologin bei der AOK Nordost. Eine Methode dazu ist die Affirmation, die positive Selbstbestätigung: Das sind kurze, selbstbejahende Glaubenssätze, die Menschen in Krisen aber auch im Alltag oder im Job dabei helfen können, ein positives Selbstbild zu wahren, Halt in sich selbst zu finden und die seelische Widerstandskraft zu trainieren.

Studien besagen, dass optimistische Menschen länger leben und in schwierigen Situationen ihr Verhalten und ihre Gefühle besser im Griff haben. Denn wie und was wir denken, bestimmt unsere Gefühle. Psychologin Lesch: „Deshalb ist es so wichtig, seine eigenen Gedanken bewusst wahrzunehmen und bestimmte Muster zu erkennen. Wer sich bei einem negativen Gedanken ‚ertappt‘, kann laut ‚Stopp‘ sagen und versuchen, einen positiven Gedanken zu formulieren.“ Solche guten Gedanken lassen sich trainieren wie Muskeln: regelmäßig und konsequent.

Wichtig ist es, dem Gehirn Signale zu senden, die kritischen Gedanken entgegenwirken. Dabei hilft die sogenannte Affirmation. Sie lässt sich mit selbstbejahenden Sätzen üben. Zum Beispiel: „Auch wenn ich mich heute über meinen Kollegen geärgert habe: Ich kann das und komme

meinen Zielen jeden Tag ein großes Stück näher!“ Oder „Auch wenn ich heute nichts in der Teambesprechung gesagt habe – ich kenne meine Stärken, ich engagiere mich weiter und gebe mein Bestes.“ Solche Sätze kann jeder individuell für sich selbst ausarbeiten. Sie können in Momenten helfen, in denen etwa schiefgelaufen ist.

Sein Selbstwertgefühl beeinflusst man übrigens auch mit dem Körper. Denn eine aufrechte, entspannte Haltung erzeugt ein gutes Gefühl – und das strahlt nach innen und nach außen. Hängende Schultern und zusammengepresste Lippen hingegen vermitteln weder anderen noch uns selbst



WEBTIPP

Krisenbewältigung

Jeder verarbeitet die Corona-Krise auf eigene Weise. Eine Studie im Auftrag der Bertelsmann Stiftung stellt fünf unterschiedliche Typen von Bewältigungsstrategien vor.

➤ [Link.](#)



etwas Positives. Birgit Lesch: „Es kann helfen, immer mal wieder bewusst die Schultern hoch- und danach gezielt nach unten zu ziehen.“

Doch nicht jeder will und kann sich ständig in positive Schwingungen versetzen. Wird das Positiv-Denken nämlich zum Dauercredo, kann das auch negative Auswirkungen haben, indem zum Beispiel falsche Hoffnungen geweckt werden. Experten raten daher, möglichst realistische Erwartungen zu entwickeln und sich bewusst zu machen, dass es gute und schlechte Tage gibt. „Dennoch wird das Leben in vielen Situationen leichter, wenn man positiv denkt“, sagt Lesch. „Freuen Sie sich an sich selbst, und starten Sie mit einer aufrechten, respektvollen Haltung in einen guten Tag.“

➤ [Infos.](#)



Mehr Stipendien

Im Jahr 2019 haben 28.200 Studierende ein Deutschlandstipendium erhalten. Wie das Statistische Bundesamt mitteilte, stieg die Zahl der Stipendiaten im Vergleich zum Vorjahr um drei Prozent. Ihr Anteil an allen Studenten lag bei einem Prozent. Mit dem Deutschlandstipendium werden seit dem Sommersemester 2011 Studierende gefördert, deren Werdegang herausragende Leistungen in Studium und Beruf erwarten lässt. Das Gesetz sieht einen Anteil von acht Prozent geförderter Studierender als Höchstgrenze vor.

Wie bereits im Vorjahr verzeichnete das Saarland mit 1,6 Prozent den höchsten Anteil der Stipendiaten an allen Studierenden im Wintersemester 2019/2020. Den geringsten Anteil gab es in den Ländern Berlin, Hamburg und Thüringen mit jeweils 0,5 Prozent. Die Deutschlandstipendien in Höhe von monatlich 300 Euro werden je zur Hälfte vom Bund und von privaten Mittelgebern finanziert.

➤ [Infos.](#)

Mehr Unversicherte

Immer weniger Selbstständige zahlen in die Arbeitslosenversicherung ein. Seit 2013 hat sich die Zahl der freiwillig versicherten Selbstständigen von rund 145.000 auf 74.000 im Jahr 2019 nahezu halbiert, wie das Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) mitteilte. Noch deutlicher ist der Rückgang der neu abgeschlossenen Versicherungsverhältnisse: Sie gingen von 19.000 im Jahr 2013 auf knapp 3.000 im Jahr 2019 zurück.



38 Prozent der befragten Existenzgründer, die sich nicht versichert hatten, gaben an, dass sie sich die Versicherung zu Beginn der Selbstständigkeit nicht leisten konnten. Ebenfalls 38 Prozent fanden die Konditionen nicht attraktiv. 35 Prozent nannten als Grund, dass die Selbstständigkeit nicht scheitern wird oder sie im Falle der Geschäftsaufgabe schnell wieder eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung finden werden.

➤ [Infos.](#)

§ ZEUGNISDATUM

Ein **Arbeitszeugnis muss als Datum** den Tag der Beendigung des Arbeitsverhältnisses tragen. Unzulässig ist der Tag der Ausstellung des Zeugnisses. Das hat das Landesarbeitsgericht (LAG) Köln entschieden. In einem Kündigungsschutzverfahren hatten die Parteien zuvor einen Vergleich geschlossen, mit dem sich der Arbeitgeber unter anderem verpflichtete, der Arbeitnehmerin ein Zeugnis auszustellen. Dann kam es jedoch zum Streit über das Datum des Zeugnisses. Die Arbeitgeberin hatte den Tag der Ausstellung des Zeugnisses angegeben – das war der 5.9.2019. Die Arbeitnehmerin war aber der Meinung, dass der Tag der Beendigung des Arbeitsverhältnisses richtig sei, also der 31.12.2018. Das LAG Köln entschied, dass ein Arbeitszeugnis als Datum den Tag der Beendigung des Arbeitsverhältnisses tragen muss. Dies schaffe zum einen Rechtssicherheit. Zum anderen beuge es Spekulationen vor, ob zwischen den Parteien ein Streit über Erteilung und Inhalt des Zeugnisses ausgetragen worden sei. Diese Befürchtung könne entstehen, wenn zwischen der rechtlichen Beendigung des Arbeitsverhältnisses und dem Zeitpunkt der tatsächlichen Erstellung des Zeugnisses ein längerer Zeitraum verstrichen sei.

7 Ta 200/19



Corona-App warnt bei Infektionsgefahr

Die neue Corona-Warn-App der Bundesregierung ist gestartet und soll dabei helfen, Infektionsketten nachzuverfolgen und zu unterbrechen. Das ist gerade jetzt wichtig, wo sich mehr Menschen wieder persönlich treffen, nicht zuletzt im Arbeitsalltag. Dazu drei wichtige Fragen und Antworten:



Was macht die App? Die Warn-App informiert den Nutzer, wenn er sich längere Zeit in der Nähe einer Person aufgehalten hat, bei der später eine Infektion mit dem Coronavirus festgestellt wurde. Der gewarnte Nutzer kann sich dann testen lassen oder in Quarantäne gehen.

Wie funktioniert die App? Die Anwendung nutzt Bluetooth-Technik, um den Abstand und die Begegnungsdauer zwischen Personen zu messen, die die App installiert haben. Die Smartphones merken sich die Begegnungen, wenn sich Personen über eine längere Zeit näher als zwei Meter gekommen sind. Werden Personen positiv auf

Corona getestet, können sie freiwillig andere Nutzer informieren. Dazu werden kurzlebige „Zufallscodes“ des Infizierten genutzt. Zu keinem Zeitpunkt sind den Experten zufolge Rückschlüsse auf Person oder Standort möglich.

Wird der Lohn fortgezahlt, wenn man wegen einer App-Warnung zu Hause bleibt? Die alleinige Warnung durch die App ist dafür nicht ausreichend. Die Warnung reicht nicht als Krankschreibung oder als Anordnung der Quarantäne. Die Regierung empfiehlt, im Falle einer Nachricht Ärzte zu kontaktieren und das weitere Vorgehen abzuklären. Bei positivem Test auf Corona können Patienten eine Krankschreibung erhalten und haben Anspruch auf Lohnfortzahlung. Ordnet das Gesundheitsamt eine Quarantäne an, zahlt der Arbeitgeber das Gehalt weiter. Er wiederum wird vom Amt entschädigt.

➔ Infos.

APPS & LINKS

Gesundheitspartner-Portal der AOK.

➔ www.aok.de/gp

Corona-Infos des GKV-Spitzenverbandes.

➔ www.gkv-spitzenverband.de



Wie viele Deutschlandstipendien wurden im vergangenen Jahr vergeben?

➔ Hier antworten ...

Die Gewinner werden von der KomPart informiert. Wir verwenden Ihre Daten ausschließlich für die Auslosung des Gewinnspiels. Ihre Daten werden danach vernichtet. Informationen zum Datenschutz finden Sie im Impressum.

GEWINNEN* SIE EINEN 50-EURO-SCHEIN!

Zugestellt per Post.
Einsendeschluss: 03. Juli 2020.

*Die Gewinne sind gesponsert und stammen nicht aus Beitragseinnahmen.

Impressum

Herausgeber:
AOK-Bundesverband GbR

Redaktion und Grafik:
KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
10178 Berlin, Rosenthaler Str. 31
www.kompart.de

Verantwortlich: Frank Schmidt
Redaktion: Thorsten Severin, Annegret Himrich
Creative Director: Sybilla Weidinger

Fotos: S.1–3: AOK-Markenportal
Grafiken: S.3: iStock.com/sesame; S.4: Bundesregierung

Informationen zum Datenschutz finden Sie hier:
www.aok-original.de/datenschutz.html

