

COSMO @WORK

DAS KARRIERE-HEFT VON
COSMOPOLITAN



JUNI 2017
DEUTSCHLAND € 4,90
ÖSTERREICH € 5,50 | SCHWEIZ CHF 7,90

BUSINESS,
Baby!

Warum Kinder gut für
die Karriere sind

COOL GEKONTERT

Das sind die Fangfragen im
Vorstellungsgespräch - und
so reagieren Sie souverän

DAS SCHAFF ICH *locker!*

10 Motivations-Tricks für:

- * neue Energie
- * mehr Spaß
- * frische Ideen

ICH-UPDATE

Cleverer Selbstvermarktung
und Image-Strategien von
Frauen, die wissen, wie's geht

DENKEN SIE GROSS!

Nachmachen, absahnen:
die 4 Erfolgs-Strategien
der Superreichen

VOM CATWALK IN DIE KANTINE

Agenda 2017: Verwandeln Sie
Trend-Teile in coole Job-Looks

Ansage von oben: Chef-Designer
verraten ihre Stil- und Spielregeln

BEAUTY

SUPER AUFTRITT

Frisur sitzt,
Lippenstift hält:
So sehen Sie
den ganzen
Tag aus wie frisch
aus dem Bad

CHARLIZE THERON

Vom Filmstar
zum Girlboss: die
inspirierende
Geschichte einer
Gewinnerin





Connect Wireless Stick von SanDisk (ab ca. 30 €)

Kleiner Könnner

Klingt erst mal nerdig, ist aber superpraktisch: Mit dem Stick (bis 256 GB) lassen sich kabellos Daten zwischen Tablets, Smartphones und PCs austauschen. Im Meeting etwa auf den Tisch legen – und jeder zieht sich die Präse selbst.



COACHING-CAPTAIN

Auf Kreuzfahrten können Sie fein schlemmen und sich gleichzeitig schlau fortbilden



HORIZONTERWEITERUNG

Entspannt entstehen meist die besten Ideen. Sie wollen im Urlaub abschalten, sich inspirieren lassen, vielleicht sogar beruflich weiterbilden? Kombinationen mit Klasse bietet dafür das Aida+ Workshop-Programm, in dem Bestsellerautoren, Spitzensportler und Coaches zu Themen wie Erfolg, Gelassenheit, Motivation und Kreativität ihr Wissen weitergeben. (aida.de/kreuzfahrt/reisen-mit-aida/aidaplus/workshops.28716.html)

Auch Hapag Lloyd bietet mit dem „Symposium auf See“ Austausch mit interessanten Experten: hl-cruises.de/reisen-mit-uns/themenreisen/edutainmentfahrt-und-coaching

FÜSSE HOCH

Beste Mischung um nachhaltig zu lernen: erst zuhören, dann erholen



LINDSEY UEBERROTH ist berufsbedingt Vielfliegerin und weiß daher, worauf es ankommt

„ICH FLIEGE IMMER IN SCHWARZEN SNEAKERN!“

Lindsey Ueberroth ist CEO der „Preferred Hotels&Resorts“ und an 200 Tagen im Jahr unterwegs – ein echter Profi, wenn es ums Packen, Planen und Pennen geht:

1. Checken Sie das Wetter vorab: Mantel oder Schirm nötig?
2. Schreiben Sie auf, welche Termine Sie wann haben und was Sie dazu anziehen wollen – inklusive Accessoires wie Schuhe, Gürtel und Taschen. Dann packen Sie Ihren Koffer passend in der Reihenfolge, dass Ihr Outfit für den ersten Termin gleich obenauf liegt. So müssen Sie nicht wühlen, vor Ort erst überlegen und nehmen vor allem nichts Überflüssiges mit, das Sie ungetragen wieder zurückbringen.
3. Das Schwierigste beim Gepäck sind immer die Schuhe, man braucht mindestens drei Paar. Zwei edle, je nach Anlass hoch und flach und ein bequemes. Ich fliege immer in schwarzen Sneakern – sind sportlich, aber sehen noch halbwegs businessmäßig aus.
4. Vielreisenden spart es Zeit, stets eine zweite, fertig gepackte Kulturtasche im Koffer zu haben. Aber lassen Sie Ihr Make-up unbedingt im Handgepäck, falls der Trolley mal später ankommt.
5. Buchen Sie an Orten, die Sie oft bereisen, möglichst immer denselben Fahrer. Einen, den Sie mögen und dem Sie vertrauen, um entspannen zu können.
6. Haben Sie immer Desinfektions-Tücher in der Handtasche, um Armlehnen, Griffe und Tische im Flieger abwischen zu können. So schützen Sie sich vor Bakterien und bleiben gesund.
7. Im Flieger gilt: so viel Wasser wie möglich, von innen wie außen. Also regelmäßig trinken und Feuchtigkeitssprays für die Haut verwenden. Ich bin ein großer Fan der Sisley-Produkte.
8. Verwenden Sie Kopfhörer, die die Außenlautstärke dämpfen, um arbeiten oder schlafen zu können (z.B. Bose QuietComfort).
9. Versuchen Sie bei langen Flügen, am späten Nachmittag oder Abend zu landen und nur noch einen kleinen Gang an der frischen Luft zu machen. Danach direkt ins Bett gehen, um sich auszuschlafen. Minimiert den Jetlag, hebt die Stimmung.
10. Wenn Sie Angst vor Anschlägen, Überfällen oder Einbrechern haben oder ganz einfach auf Nummer sicher gehen wollen: Posten Sie Aufenthaltsorte erst, wenn Sie wieder weg sind. Auch wegen der Freunde, die Sie zeitlich nicht treffen können. Denen antworten Sie dann ehrlich: „Sorry, schon abgereist!“

FOTOS: HAROLD DAVID/BAJERSYNDICATION.COM/A.U. GETTY IMAGES, PREFERRED HOTEL GROUP, PR (3), JILLIS, PR