

**DARF ICH DEN SALAT MIT DEM MESSER SCHNEIDEN ...?**

# ... und weitere Fragen an zwei Knigge-Expertinnen

Seit 2017 sagen Linda Hunziker und Susanne Schwarz von h+s knigge, wie wir uns im Alltagsleben benehmen und Fettnäpfchen vermeiden können. Spielerisch, mit einem Augenzwinkern und immer respektvoll.

Darf ich als älterer Herr die beiden jüngeren Damen spontan und ungefragt duzen, oder belege ich damit gleich den ersten Fauxpas? «Ja», entgegnet Susanne Schwarz unmissverständlich. «Das Du muss immer angeboten werden, und zwar Rang vor Alter und vor Geschlecht. Das Alter ist wichtiger als das Geschlecht. Sie dürfen das Du aber gerne anbieten! Ich bin berührt, lasse es dann aber trotzdem bleiben.

Susanne Schwarz räumt hingegen ein, dass es sie nicht stört, wenn sie in einem Restaurant von Jungem Personal geduzt werde. «Da fühle ich mich selber wieder jung», lacht die 60-Jährige. Die zunehmende Duz-Kultur erzeuge aber mehr Unsicherheit



Beim Small Talk offene Fragen stellen: Linda Hunziker (links) und Susanne Schwarz.

Fotos: Christoph Ammann

und Fragen, stellt Linda Hunziker fest. «Nicht wenige Firmen verzichten auch heute noch bewusst darauf, offiziell das Du einzuführen, um die professionelle Distanz zu bewahren», beobachtet sie in der Praxis.

**Andere Regeln als früher**

Die beiden Berufs- und Laufbahnberaterinnen bieten mit ihrem Zweifrau-Unternehmen h+s knigge GmbH in Bern seit 2017 Knigge-kurse für Kinder, Lernende und Erwachsene sowie Teamcoaching und Kaderschulung an. Knigge steht für respekt- und takvollen Umgang mit Menschen auf Augenhöhe, und zwar ungeschützt des Berufs, der Herkunft, der Religion oder der Hautfarbe. Adolph Franz Friedrich Ludwig Freiherr Knigge (1752 – 1796) war ein deutscher Schriftsteller und Aufklärer und wurde vor allem bekannt für seine Schrift «Über den Umgang mit Menschen».

Die Laufschuhe schnüren und los? Nein, denn Laufen ist keine primitive Angelegenheit! Wenige beschäftigen sich mit der Technik, dabei ist eine ökonomische Lauftechnik zentral, um langfristig beschwerdefrei und mit Freude

«Das Hemd im Berufsalltag drunter, in der Freizeit drüber.»

Susanne Schwarz und Linda Hunziker

Ist denn Knigge in der heutigen Zeit, wo alles so unkompliziert ist, überhaupt noch zeitgemäss? Dazu Susanne Schwarz: «Ja, es wird immer Regeln im Umgang mit Menschen geben, aber sie werden laufend angepasst. Heute gelten andere Regeln als noch vor 50 Jahren.»

Sie nennt sogleich ein einfaches Beispiel: «Noch vor wenigen Jahren war es undenkbar, dass man in einem Restaurant den Salat mit dem Messer zerteilt. Aber auch Ernährungsgewohnheiten haben sich geändert. Heute werden oft ganze Salatblätter auf dem Teller serviert.

Wir können diese Blätter nicht mehr einfach fällen, also nehmen wir das Messer zu Hilfe.»

Viel wichtiger sei aber der Respekt, dieser bleibe unverändert. Linda Hunziker stellt in den Kursen mit Jugendlichen fest, dass der Name Knigge bei dieser Generation nicht mehr so geläufig sei. Das wolle aber nicht heissen, dass sie weniger respektvoll seien.

**Und wie fängt man jetzt einen Small Talk an?**

Früher galt es als schicklich, dass Mann(in) der Dame in den Mantel hilft, ihr die Tür öffnet, ihr den Fensterplatz überlässt. Ist dies in der heutigen Zeit der fortschreitenden – und längst fälligen – Gleichberechtigung immer noch üblich? Susanne Schwarz verneint. «Das spielt heute überhaupt keine Rolle mehr. Sie dürfen sich auch von der Dame in den Mantel helfen lassen.

spannt, richte den Blick gerade aus und führe die Arme möglichst körpfernah in einem rechten Winkel. Die Hände sind dabei leicht geöffnet, die Finger entspannt. Beuge den Rumpf leicht nach vorne und halte ihn aufrecht. Grosse Schritte erfordern viel Kraft, versuche also die Schrittlänge klein zu halten und auf einen flüssigen Schritt zu achten. Versuche den Fuss unter der Körperachse aufzusetzen. Achte in dieser Trainingswoche bewusst auf deinen Laufstil und versuche, den einen oder anderen Punkt umzusetzen. Schneide dir den Trainingsplan für diese Woche aus und hänge ihn an den Kühlschrank! Übrigens, den gesamten Trainingsplan findest du unter: frauenlauf.ch/vorbereitung

Das Anmeldeportal für den Frauenlauf vom 12. Juni 2022 ist ab sofort geöffnet. **Markus Ryffel**



Susanne Schwarz (links) und Linda Hunziker: Benimmregeln spielen auch im 21. Jahrhundert eine wichtige Rolle.

**PERSÖNLICH**

**Susanne Schwarz**, geboren 1961, ist in Lelmiswil aufgewachsen. Die dipl. Pflegefachfrau in Operationstechnik HF und dipl. Berufs- und Laufbahnberaterin betreibt seit 2016 eine eigene Praxis als Berufs- und Laufbahncoach. Seit 2017 arbeitet sie als Knigge-Trainerin und Teamcoach bei h+s knigge GmbH in Bern. Susanne Schwarz ist verwitwet, hat eine Tochter und wohnt in Ostermündigen.

**Linda Hunziker**, geboren 1984, ist in Bern aufgewachsen. Die studierte Psychologin und diplomierte Berufs- und Laufbahnberaterin hat seit Anfang 2022 eine eigene Praxis als Berufs- und Laufbahnberaterin in Bern. Bei h+s knigge GmbH ist sie seit 2017 als Knigge-Trainerin und Teamcoach tätig. Linda Hunziker ist ledig und wohnt in Lütetkofen SO.

jemandem kennenzulernen. «Das sind eben diese Regeln, die sich im Laufe der Zeit dem gesellschaftlichen Wandel angepasst haben», sagt Linda Hunziker.

Themen- und Szenenwechsel: Das Networking-Apéro, das Cüpli in der anderen Hand. Würüber spricht man mit unbekanntem Menschen, wie beginnt man den Small Talk? Die rasche Antwort von Susanne Schwarz überrascht: «Nach wie vor als idealer Einstieg bietet sich das Wetter an. Es findet immer statt und betrifft uns alle.» Dann könne man aber bald

wechselt, zum Beispiel in Richtung Freizeit und Ferien, worüber meist alle gern etwas zu erzählen wüssten. Aktives Zuhören und das Stellen offener, nicht zu persönlicher Fragen, welche nicht einfach mit Ja oder Nein beantwortet werden können, seien wichtig und belebten die Unterhaltung.

**Für Frauen ein No-Go: offene Schuhe**

Nicht nur die Kleidermode und Umgangsformen ändern sich, auch die Sprache und die Ausdrucksweise unterliegen einem kontinuierlichen

Wandel. Adjektive wie «hoere, mega, voll krass, gell» sind im Alltag gerade inflationär und fast überall zu hören. Gehört nicht auch eine gepflegte Sprache zu Knigge? «Ja, vor allem im Berufsalltag», antwortet Susanne Schwarz bestimmt. «Die eben erwähnten Ausdrücke sind Jugendsprache, die hatten wir auch. Sie ist durchaus in Ordnung und gehört zur Identifikation. Diese Jugendsprache hat aber am Arbeitsplatz nichts verloren und gehört in die Freizeit.»

Letztlich bestimmen aber die Vorgesetzten eines Unternehmens, welche Sprache sie tolerieren wol-

len, ergänzt Linda Hunziker. Es gebe in jedem Unternehmen eine branchenübliche Sprache, welche Teil der Unternehmenskultur sei. «Für die Jugendlichen ist es ein Riesenschritt, von der Schule in die Erwachsenenwelt eines Lehrbetriebs zu wechseln.»

Und worauf ist bei der Kleidung zu achten? Die beiden Knigge-Trainerinnen unterscheiden klar zwischen Berufsalltag und Freizeit-Look. In vielen Firmen sei ein Dresscode vorgegeben. Bei Frauen im Büro gelte: nicht zu viel Haut zeigen, dezente, nicht ablenkende Muster bei Bluse, Pullover oder Jacke, aber durchaus mit Farbtupfer. Kein Abend-Make-up, nicht zu viel Schmuck. Ein No-Go: offene Schuhe. Die Zehen dürfen nicht sichtbar sein. «Wenn es der Dresscode des Unternehmens aber erlaubt, in Shorts zur Arbeit zu kommen, ist das natürlich okay», sagen beide unisono. Auch die Krawatte habe durchaus noch ihre Berechtigung beim Dresscode, wenn auch hier unübersehbar bis auf die Teppich-Etage in den letzten drei Jahren ein Wandel stattgefunden habe.

In den letzten Jahren trägt Mann das Hemd oft über der Hose. Wie verhält es sich damit? Dazu die beiden Expertinnen: «Bei einem Vorstellungsgespräch raten wir dazu, das Hemd in der Hose verschwinden zu lassen. Das ist sicher nie falsch. Schon entsteht der Eindruck von Lässigkeit, vielleicht sogar Beliebigkeit. Also Faustregel: im Berufsalltag drunter, in der Freizeit drüber!» Gewiss, es hänge natürlich von der Branche und vom Betrieb ab, räumen beide ein.

Der Schreibende unterzieht sich am Schluss des lebhaften Gesprächs ebenfalls eines minutösen «Kleider-Tests» der beiden Fachfrauen – und besteht kritikallos! Ermutigt und beflügelt verlässt er den Firmensitz an der Optingenstrasse.

Peter Widmer

**KNIGGE FÜR DIE BERUFLICHE KOMMUNIKATION IM NETZ**

**Ausgang aus Kursunterlagen von h+s knigge, Bern**

**Handy-Knigge**

- Leise sprechen: In der Öffentlichkeit leise sprechen. Den Raum verlassen; wenn nicht möglich, Gespräch auf später verschieben.
- Nicht auf dem Tisch: Beim Restaurantbesuch bleibt das Handy in der Tasche und wird lautlos gestellt.
- Anruf abbrechen: Wenn Lautlosstellen vergrissen wird und es klingelt, Anruf abbrechen.
- Namen nennen: Bei eingehendem Anruf im geschäftlichen Bereich Vor- und Nachnamen nennen und mit Namen grüssen.
- Freizeit respektieren: Telefonate ausserhalb

- der üblichen Bürozeit im Geschäftsleben vermeiden.
- Kein Endlosläuten: Sprachbox einrichten. Anruf sollte nach max. fünfmal läuten auf Sprachbox umgeleitet werden.
- Klingeltöne: Zu laute und schrille Klingeltöne vermeiden. Nicht in der Öffentlichkeit Klingeltöne testen, wenn Mitmenschendurch belästigt werden.
- Tabu-Orte: Kirche, Kino, Theater, Spital, Wartezimmer, Lift, Restaurant, während des Essens, Vorträge, Sitzungen.

**E-Mail-Verkehr**

- Grundsätzlich gleiche Regeln wie beim Geschäftsbrief.
- Betreffzeile: Aussagekräftig und klar.

- Empfänger:innen mit Bedacht wählen. Bei mehreren Personen Blindkopie erstellen.
- Schreibstil: Wie bei Brief, Anrede, GROSS-schreibung, Absätze erleichtern den Lesefluss.
- Emojis: In geschäftlichen Mails darauf verzichten.
- Signatur: Vorname, Name, Funktion, Tel. allgemein oder direkt, E-Mail-Adresse, Postadresse, Firmenlogo, Website.
- Antworten: Berufliche Mails innert 24 Stunden beantworten.

**Soziale Medien am Arbeitsplatz**  
Facebook, Instagram, Twitter, WhatsApp, Xing, LinkedIn, YouTube, Teamspace, Blogs.

- Reichweite: Sich der globalen Reichweite bewusst sein. Rechtliche Belangung für die publizierten Inhalte!
- Einträge: Vor der Veröffentlichung prüfen. Einträge sind schwierig zu löschen. Einmal online – immer online!
- Persönliche Daten: keine Adressen, Telefonnummern oder E-Mail-Adressen auf sozialen Plattformen.
- Bilder und Texte: Nur Bilder und Texte, die jederzeit Bekannten, MitarbeiterInnen oder Vorgesetzten gezeigt werden könnten.
- Missbrauch: Nicht jedem Link oder Programm trauen. Soziale Netzwerke werden oft missbraucht, um mit entsprechender Software Spionage zu betreiben oder Viren zu verbreiten.

**SKM IN 12 WOCHEN**  
**Die richtige Lauftechnik**

Laufprofi Markus Ryffel teilt im Bärnerbär während 12 Wochen nicht nur Tipps & Tricks rund um den Lausport, sondern auch einen Trainingsplan für Laufeinsteiger:innen.  
Gedruckt von Calameo.com



Richtige Lauftechnik ist ein Muss. Foto: zvg

3. WOCHE, 4. APRIL 2022	
<b>Donnerstag</b>	- 10 Min. zügiges Walking - 3 x 3 Min. traben, dazwischen 1 - 2 Min. Walking - Kraftgymnastik & Stretching
<b>Samstag</b>	- 10 Min. zügiges Walking - 3 x 5 Min. traben, dazwischen 1 - 2 Min. Walking - Kraftgymnastik & Stretching
<b>Dienstag</b>	- 10 Min. zügiges Walking - 3 x 5 Min. traben, dazwischen 1 - 2 Min. Walking - Kraftgymnastik & Stretching

**TESTTAG KINDERSITZE & KINDERANHÄNGER**  
Gedruckt von Calameo.com

**10% RABATT**

**VELOPLUS BERN: 9. APRIL**  
Kommen Sie vorbei und testen Sie die Kindersitze und Kinderanhänger bei einer Probefahrt - Velo und E-Bikes stehen bereit!

Beispässe 14, 3007 Bern  
Bild: Thuis