

tails zu flüchten und zu verstricken.

► Fragen Sie sich selbstkritisch: Gelingt es mir überhaupt, dauernde Anspannung zu registrieren? Eine zentrale Frage! Sie vernachlässigen heißt, mit nachlassender Konzentrationsbereitschaft bezahlen.

► Achten Sie darauf, daß Sie Ihr Pendel nicht einseitig auf der Seite der Anspannung festhalten. Wo das Pendel schwingt und Entspannung gelingt, können wir uns gezielt und mit Kraft auf das einlassen, was Vorrang hat. Das muß keine Minute Zeit kosten! Mitten in der Tageshektik gibt es innerhalb und außerhalb jeder Arbeit genügend Möglichkeiten, sich zu sammeln. Dazu gehört eine wichtige Grundeinstellung, die Sie mit Hilfe der uralten Methoden des Zen entwickeln können. Speziell gemeint ist die Fähigkeit des „Tue was du tust“.

Ein zentraler Ansatz, um sich gezielt auf alles zu sammeln und zu konzentrieren – gezielt anzuspinnen und automatisch zu entspannen. Es ist auch ein Weg, um kurzfristig bewußt auf geistige Distanz zu gehen, kurzfristig zu regenerieren, kreative Gehirn-Alpha-Wellen zu produzieren und wieder zum Wesentlichen vorzustoßen – ohne Umwege, nach dem Motto: Tue was du tust!

► Üben Sie sich in diesem „Tue was du tust“ bei jedem konkreten Vorgang innerhalb und außerhalb der Arbeit. Sie kommen viel direkter zum Wesentlichen!

Literatur und weitere Auskünfte beim Verfasser

Anschrift des Verfassers:

Dr. Wolfgang Schömbis
Am Silberborn 7a
3388 Bad Harzburg

Steuertips

Steuerratgeber für Investmentsparer – Hinweise für die steuerliche Behandlung der Ausschüttungen deutscher Investmentfonds im Kalenderjahr 1984 enthält das Steuer-Informationsblatt des Bundesverbandes Deutscher Investment-Gesellschaften (Eschenheimer Anlage 28, 6000 Frankfurt 1, Telefon: 0 69/59 07 81). Erträge, die aus realisierten Kursgewinnen und Bezugsrechtserlösen stammen, sind steuerfrei, Zinsen und Dividenden müssen dagegen als Einkünfte aus Kapitalvermögen versteuert werden. Unter bestimmten Voraussetzungen können jedoch auch diese Erträge von der Steuerpflicht befreit werden. Zusätzlich zur Barausschüttung erhalten Anteilhaber von Aktienfonds eine Steuergutschrift, die $\frac{9}{16}$ der in bar ausgeschütteten Körperschaftsteuerpflichtigen inländischen Dividenden beträgt. Diese Steuergutschrift erhält der Anleger, der nicht zur Einkommensteuer veranlagt wird und

seine Anteile im Depot eines Kreditinstituts verwahrt, bei Vorlage einer Nichtveranlagungs-Bescheinigung bar ausgezahlt. Einkommensteuerpflichtigen Anlegern wird diese Steuergutschrift bei ihrer Einkommensteuerveranlagung angerechnet. EB

Kapitalmarkt

Service-Angebote – Ein Ringbuch mit dem Titel „Steuern und Vermögen. Ein Ratgeber für die Praxis“ bietet die Firma Opfermann als Serviceleistung an. Der Ratgeber enthält vorerst Beiträge über Vorsorge durch Versicherung sowie Kapitalanlage in Wertpapieren. Die nachfolgenden Ergänzungslieferungen umfassen Themen wie Vermögenswirksame Leistungen, Edelmetalle, Immobilien, sonstige Vermögensanlagen sowie Vermögensübertragungen. Kostenlos zu bestellen bei: Opfermann Arzneimittel GmbH, Hauptstraße 1–9, 5060 Bergisch Gladbach 2. EM

Neue Aufgaben für Verrechnungsstellen

Aus Anlaß des 60jährigen Bestehens der Ärztlichen Verrechnungsstelle Büdinger, der derzeit rund 5700 Ärzte, Zahnärzte und Tierärzte angehören, wurde auf das weite Arbeitsgebiet der privatärztlichen Verrechnungsstellen hingewiesen. Den Ärzten bietet die Büdinger Verrechnungsstelle seit geraumer Zeit auch als kollegiale Gemeinschaftseinrichtung organisatorische, kaufmännische und bürotechnische Hilfestellungen. Dabei erfüllt sie die hohen Anforderungen des Datenschutzes und der Verschwiegenheitspflicht. Wegen ihrer

Erfahrungen bei der GOÄ-Abrechnung sind die Verrechnungsstellen auch Ansprechpartner der Ärztekammern und der Fachverbände in Fragen der privatärztlichen Gebührensysteme.

Weitere Arbeitsgebiete:

Betreuung von Laborgemeinschaften und die Abrechnung ärztlicher Sonntagsdienste. Eine wichtige Zukunftsaufgabe sehen die Verrechnungsstellen auch darin, beim Einsatz von Praxiscomputern Hilfestellungen anzubieten. jv

**Drei
Gründe,
warum sich
die mei-
sten Ärzte
bei der
Vereinigten
kranken-
versicherern
lassen.**

