



## ZITATE

„ZWEI DINGE SIND  
UNENDLICH. DAS  
UNIVERSUM UND DIE  
MENSCHLICHE DUMMHEIT.  
BEIM UNIVERSUM BIN ICH  
MIR NOCH NICHT GANZ  
SICHER.“

ALBERT EINSTEIN

## PASSWÖRTER UND PIN MERKEN LEICHT GEMACHT

Passwörter und Persönliche Identifikations Nummern – kurz PIN – vermehren sich munter und sollen alle möglichst ohne sie schriftlich festzuhalten gemerkt werden. Aber was soll man tun? Schließlich kann man sich nicht zuverlässig eine lange Liste von Nummern und komplizierten Codes merken. Oder?

### GEWUSST WIE

Die Anforderungen an Passwörter sind hoch – und das ist gut so, denn nur so schützen sie Daten wirklich zuverlässig. Experten raten, nicht einfach irgendein beliebiges Wort auszuwählen, da es durch automatische Suchprogramme zu leicht zu erraten ist. Besser ist eine beliebige Folge von möglichst acht Ziffern, Groß- und Kleinbuchstaben sowie Sonderzeichen. Ein guter und praktikabler Weg sich diese Codes zu merken, sind die guten alten Eselsbrücken. Sie taugen nicht nur für Rechtschreibregeln, sie sind auch bei diesem Problem tragfähig.

Dazu denkt man sich einen Satz aus, der möglichst acht Wörter enthält, um beim Passwort auf acht Zeichen zu kommen.

**Beispiel:** „Ich will jetzt sofort das neue Buch lesen.“

Für Ihr Passwort nehmen Sie zunächst die Anfangsbuchstaben

und erhalten die wenig aussagekräftige Folge „IwjsdnBI“. Um auch Ziffern und Sonderzeichen einzufügen, suchen Sie nach Ähnlichkeiten. So kann aus dem „I“ eine „1“ werden, das „j“ wird ein „!“, das „B“ wird eine „8“. Damit lautet Ihr Passwort jetzt „1w!sdn8!“

Um sich nicht für jede Anwendung ein neues Passwort ausdenken zu müssen, kann es um einen Hinweis auf die jeweilige Anwendung ergänzt werden. Damit bleibt das Passwort im Kern erhalten und ist doch immer wieder anders.

### ZEHN BUCHSTABEN

Für die diversen PIN reicht ein einziges Wort als Merkhilfe. Es muss allerdings zehn verschiedene Buchstaben enthalten, die jeweils für einen Ziffer stehen. Wenn das Merkwort zum Beispiel WASCHZUBER heißt, lautet die „Übersetzung“ für die PIN 7430 „UCSR“. Wer das Merkwort nicht kennt, wird damit kaum etwas anfangen können.

Für alle Codes und PINs nur noch ein Satz und ein Wort – das sollte zu schaffen sein.

## BEWAHREN SIE HALTUNG

## FITNESS

„Zusammengesunken saß er in seinem Sessel“; „mit hängenden Schultern betrat sie den Raum“ – nach diesen Worten wird niemand eine Erfolgsgeschichte erwarten.

Die Körperhaltung sagt viel über unsere Stimmungen, unser momentanes Befinden aus – manchmal mehr als uns lieb ist. Sie bestimmt auch, wie wir von anderen wahrgenommen werden und damit oft auch über Erfolg oder Misserfolg. Aber der Zusammenhang von Stimmung und Körperhaltung ist keine Einbahnstraße. Über eine gute Körperhaltung lässt sich auch die Stimmung beeinflussen.

Auf dem Weg zu einer positiven Ausstrahlung durch entsprechende Körperhaltung helfen Bilder und Vorstellungen. Denken Sie sich zum Beispiel einen Marionetten-Faden auf Ihrem Kopf. Jemand zieht daran –

und schon richten Sie sich auf. Denken Sie an einen Schwanenhals und Ihre Schultern senken sich, Ihr Brustkorb hebt sich.

Das lässt sich prima üben, wenn man vor dem Drucker oder Kopierer steht und wartet. Auch die Wartezeit vor der Supermarktkasse kann so sinnvoll genutzt werden. Und ein Lächeln besorgt den Rest.

Ganz nebenbei aktivieren Sie auf diese Weise viele kleine Muskeln, die für die Stützung Ihres Rückens wichtig sind. Wenn Sie diese gute Körperhaltung möglichst oft einnehmen, wirken Sie also auch Rückenschmerzen entgegen.

Probieren Sie es aus: Sie werden feststellen, dass die Menschen aus Ihrem Umfeld positiv reagieren und Sie sich einfach besser fühlen.

## AUFMERKSAME ZUHÖRER ODER AUTOFAHRER

„Ich möchte auf keinen Fall über die Straße gehen, während Sie beim Autofahren telefonieren!“ Mit diesen Worten beschreibt Marcel Just sein Fazit aus einer Studie der Carnegie-Mellon-Universität in Pittsburgh, USA. Er muss es wissen, denn er leitet den Forschungsbereich, aus dem die von ihm beschriebene Studie zum Grad der Ablenkung von Autofahrern durch das Telefonieren stammt.

Hierfür unterzogen sich 29 Probanden einem Hirnscan, während sie am Fahrsimulator eine leere aber kurvenreiche, mehrspurige Straße mit fast 70 km/h befuhren. Gleichzeitig hörten Sie allgemeine Aussagen, die sie innerhalb von fünf Sekunden als wahr oder falsch bewerten sollten.

Diese Aufgabe ließ die auf das Fahren ausgerichteten Hirnaktivitäten um 37 Prozent sinken. Entsprechend deutlich stieg die Zahl der Fahrfehler.

Die Forscher aus Pittsburgh betonen in ihrer Studie, dass auch andere Formen der Betätigung beim Autofahren – z.B. Radio hören, essen, Gespräche mit dem Beifahrer – sich eventuell ebenso deutlich auf die Aufmerksamkeit auswirken. Aber das war nicht Gegenstand der Untersuchung und lässt das Ergebnis dieser Studie auch nicht weniger eindrucksvoll erscheinen.



## WIE HEISST ES WENN DER SENATOR GLEICHZEITIG GRAF IST UND EINEN DOKTORTITEL HAT?

Die richtige Verwendung von Anreden und Titeln in Wort und Schrift ist eine Wissenschaft für sich. Selbst wenn man sich auf die deutschen Gepflogenheiten beschränkt und den Blick über die Grenze, zum Beispiel nach Österreich, vermeidet, scheint dieses Thema aus voller Tücken und Stolperfallen zu bestehen. Dabei kann es ziemlich peinlich werden, wenn man im Ernstfall die falsche Form z.B. bei der Einladung oder Begrüßung eines Gastes wählt. Gute Vorbereitung hilft, solche Pannen zu vermeiden.

Vom Grundsatz her kann man davon ausgehen, dass die Nennung von Ämtern und Titeln in der Postanschrift vollständig erfolgt. Dabei wird der höchste Titel zuerst genannt.

Aber es gibt neben den hier erwähnten Titeln zum Beispiel auch militärische und kirchliche Titel. Und bei ausländischen Würdenträgern gibt es weitere Regeln zu beachten. Hilfe bei der Suche nach der richtigen Form bietet das Internet. Unter [www.benehmensberatung.de](http://www.benehmensberatung.de) gibt es eine tabellarische Übersicht. Unter dem Stichwort „Anrede“ bietet [www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de) eine sehr gute Zusammenfassung des Themas. Auch das Diskussionsforum dazu ist bemerkenswert, kann aber auch zu Irritationen führen. Das mag daran liegen, dass dieses Thema in ständiger Bewegung ist und extrem viele Facetten hat, die zu Diskussionen anregen. Eine weitere Hilfe bietet das Bundesministerium des Innern in Form einer PDF-Datei „Ratgeber für Anschriften und Anreden“. Sie ist zu finden unter [www.protokoll-inland.de](http://www.protokoll-inland.de).

### HIER HEISST ES ALSO:

**HERRN SENATOR DR. (VORNAME) GRAF  
VON (NACHNAME)**

**IN DER BRIEFANREDE WIRD NUR DER  
HÖCHSTE TITEL VERWENDET. IN DIESEM  
FALL HEISST ES DANN:**

**SEHR GEEHRTER HERR SENATOR**

**DABEI BLEIBT ES AUCH, WENN MAN IHN  
PERSÖNLICH BEGRÜSST:**

**GUTEN TAG HERR SENATOR**



## MÜLLER – MEIER – SCHMIDT

Im Deutschen Familiennamenatlas steht der Name „Müller“ ganz weit oben. Das fanden Forscher der Universität Mainz heraus. Auf den Plätzen folgen die Namen Meier und Schmidt. In allen Fällen werden die Schreibvarianten mitgerechnet.

Von den Ergebnissen ihrer Untersuchungen erhoffen sich die Wissenschaftler Erkenntnisse, die in Bereichen wie z.B. Sozialgeschichte, Siedlungs- und Migrationsforschung Aufschluss geben.



## META GIBT MEHR MILCH

Wer mit Namen angesprochen wird, ist motivierter. Das soll nach einer Studie der Universität Newcastle, Großbritannien, jedenfalls auf Kühe zutreffen.

Die Kühe mit persönlichem Namen gaben bis zu 258 Liter Milch im Jahr mehr als ihre namenlosen Stallnachbarn.

### ZITATE

„WER A SAGT, DER MUSS NICHT B SAGEN. ER KANN AUCH ERKENNEN, DASS A FALSCH WAR.“

BERTOLD BRECHT

## BABY-BRANDING

Haben Sie sich schon einmal über die manchmal seltsam anmutenden Namen des Nachwuchses z.B. von Hollywood-Größen gewundert? Diese Namen könnten das Ergebnis eines neuen Trends in den USA sein, von dem bereits eine ganze Branche profitiert.

Branding heißt im Marketing das Einführen von Markennamen. Baby-Branding ist damit so etwas wie die „Markteinführung“ von Prominenten-Kindern.

Bronx Mowgli Wentz und Zuma Nesta Rock können dann mit Nakoa-Wolf Manakauapo Nama-kaeha Momoa spielen. Übrigens alles Beispiele aus den letzten Monaten.

Es ist nicht bekannt, ob hier professionelle Namensberater, Sozialwissenschaftler oder Linguisten, die üblicherweise mit der Suche nach dem perfekten Vornamen betraut werden, zum Zuge kamen oder die Eltern alleine auf diese Namen gekommen sind.



### IMPRESSUM

**HERAUSGEBER:**

**SCRIPTGIRLS**

Haselnussweg 15  
22175 Hamburg

**VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT:**

Bettina Zander

**REDAKTION:**

SCRIPTGIRLS

**LAYOUT & DESIGN:**

RÜHLEDESIGN

**FOTOS:**

SCRIPTGIRLS

Fotolia.de

**E-MAIL:**

redaktion@scriptgirls.de