

# VERWALTUNGSNETZWERK

## 09.03.2023

Themen dieses Verwaltungsnetzwerks:

- Vorstellung neue Kolleg\*innen
- Diversity-Konzept (Dr. Kathrin van Riesen)
- Vorstellung diversu e.V. - Antidiskriminierungsberatung (Dr. Christine Katz, Madlen Gardow)
- Offene Themenrunde
- PE-Impuls: Achtsamkeits-Impuls Frühlingserwachen (Nicole Woltmann)

→ VERWALTUNGSNETZWERK // NICOLE WOLTMANN

# 1. VORSTELLUNG NEUE KOLLEG\*INNEN

- Wir freuen uns folgende Mitarbeiter\*innen an Bord begrüßen zu dürfen:

**Dr. Mareike Böth**  
Berufungsmanagement

Universitätsallee, C10.324  
[mareike.boeth@leuphana.de](mailto:mareike.boeth@leuphana.de)



## 2. DIVERSITY-KONZEPT (DR. KATHRIN VAN RIESEN)

- Ausführliche Informationen finden Sie in der **angehängten Präsentation**.
- **Still- und Ruheräume** finden Sie an der Leuphana wie folgt:
  - Bibliothek: im Stichflur hinter den Toiletten, Raum 047/048, mit Stillsessel und Liege
  - Zentralgebäude: Raum C40.302, mit Stillsessel, Liege und Kühlschrank, ein Transponder zum Schließen des Raumes und der Flurtür ist bei der Schlüsselverwaltung erhältlich
  - Gebäude 6: Raum C6.029, mit Liege
- Bei Antje Dietrich können außerdem auch 2 **mobile Liegen** ausgeliehen werden, die bei besonderem Ruhebedarf (und natürlich gleichzeitiger Arbeitsfähigkeit) genutzt werden können.



### 3. VORSTELLUNG DIVERSU E.V. (DR. CHRISTINE KATZ, MADLEN GARDOW)

- Ausführliche Informationen finden Sie in der **angehängten Präsentation**.
- Den **Flyer** von diversu e.V. finden Sie auf der nachfolgenden Seite.



### 3. VORSTELLUNG DIVERSU E.V. (DR. CHRISTINE KATZ, MADLEN GARDOW)



## BERATUNG BEI DISKRIMINIERUNG

Sie sind von Diskriminierung betroffen aufgrund von ethnischer Herkunft/ rassistischen Zuschreibungen, Geschlecht, Alter, Behinderung, Religionszugehörigkeit/ Weltanschauung oder sexueller Identität?  
Wir von der Antidiskriminierungsberatungsstelle von diversu e.V. sind für Sie da und stehen Ihnen zur Seite!

- Wir hören Ihnen zu
- Wir stärken Sie, sich gegen Diskriminierung zu wehren
- Wir informieren Sie zu Ihren Rechten
- Wir entwickeln mit Ihnen gemeinsame Handlungsstrategien (Beschwerdebrief, Vermittlungsgespräch, Klage, ...).
- Wir behandeln das Gespräch vertraulich
- Sie entscheiden dabei stets, welche Schritte Sie unternehmen wollen

**Die Beratung ist unabhängig und für Sie kostenlos.**

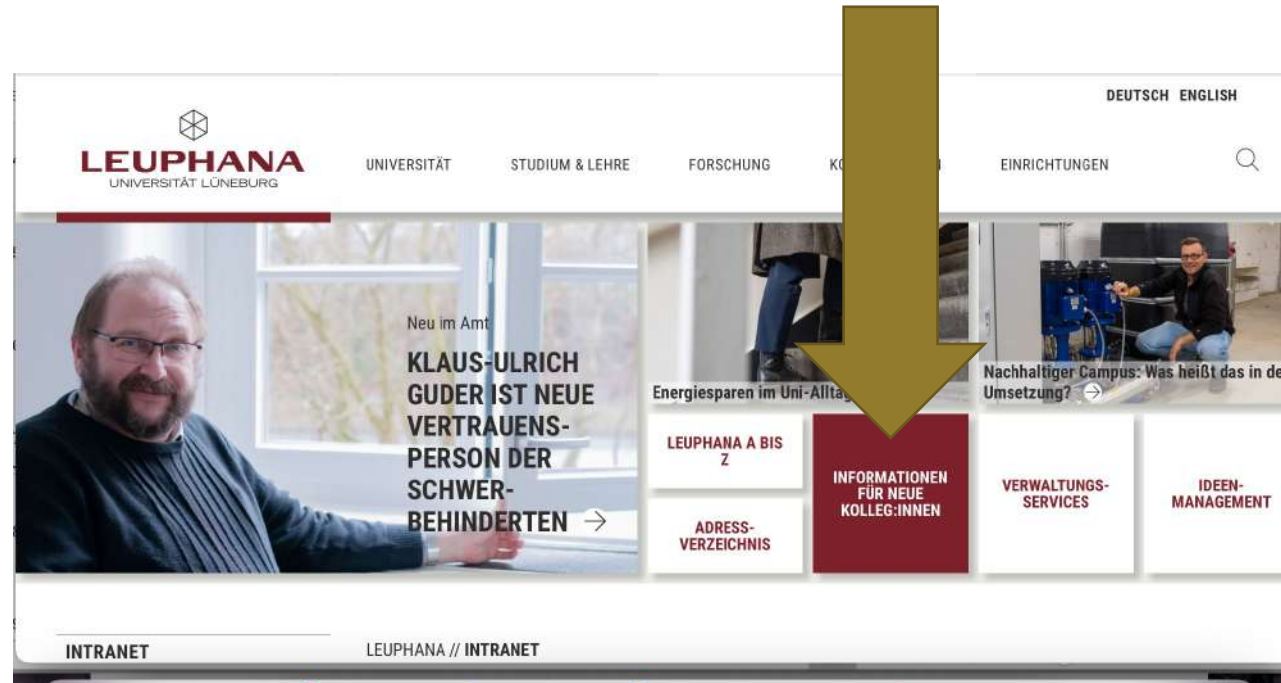
**Wo und wie findet die Beratung statt?**  
In einem geschützten Raum in Lüneburg oder bei Ihnen im Landkreis, auch telefonisch oder schriftlich. Ebenso ist eine Online-Beratung per E-Mail, Chat und Video möglich. Wir sprechen Deutsch und Englisch. Beratungen in weiteren Sprachen sind mit Hilfe von Sprachmittler\*innen aus unserem Team möglich.

**Kontakt:**  
Tel. 1: 0152-08258428  
Tel. 2: 0151-28194627  
[antidiskriminierung@diversu.org](mailto:antidiskriminierung@diversu.org)



## 4. OFFENE THEMENRUNDE: INTRANET (KIRSTEN ZIEROLD)

- Auf der Startseite des Intranets finden Sie ab sofort einen **neuen Button**, der Sie zu **Informationen für neue Kolleg\*innen** führt.



## 4. OFFENE THEMENRUNDE: INTRANET (KIRSTEN ZIEROLD)

- Der **direkte Link** zu dieser Informations-Seite für neue Kolleg\*innen ist:  
<https://www.leuphana.de/intranet/verwaltung/verwaltungs-und-organisationsentwicklung/informationen-fuer-neue-kolleginnen.html>
- Falls Sie für diese Zusammenstellung von Informationen für neue Kolleg\*innen **Ergänzungen** haben oder Ihnen auf anderen Intranet-Seiten etwas auffällt (Fehler, veraltete Informationen, ungültige Verlinkungen etc.) dann melden Sie sich bitte unter [intranet@leuphana.de](mailto:intranet@leuphana.de)



## 5. PE-IMPULS: ACHTSAMKEITSIMPULS FRÜHLINGSERWACHEN (NICOLE WOLTMANN)



Foto: Nicole Woltmann

„Leben ist nicht genug, sagte  
der Schmetterling.  
Sonnenschein, Freiheit und  
eine kleine Blume gehören  
dazu.“

Hans Christian Andersen





## 5. PE-IMPULS: ACHTSAMKEITSIMPULS FRÜHLINGSERWACHEN (NICOLE WOLTMANN)

- Die Natur erwacht langsam aus dem Winterschlaf und wir können diese Zeit auch nutzen, um kleine **Achtsamkeits-Praktiken** im (Arbeits-) Alltag zu integrieren.
- Es ist nachhaltiger, **täglich eine oder wenige kleine Übungen** im Alltag zu integrieren, anstatt einmal im Jahr auf eine große Auszeit anzusparen. Kleine achtsame Momente, die als Gewohnheiten fest im Alltag eingebaut sind, unterstützen die Stress-Reduktion.
- Nutzen Sie sogenannte **Scharnier-Zeiten** (Zeiten, in denen Sie von einer Rolle in eine andere wechseln), zum Beispiel die Mittagspause oder den Nachhauseweg, um in der Natur neue Energie zu tanken.
- Erlauben Sie sich eine **Atempause**: Legen Sie die Hand auf's Herz und atmen Sie nach der 4–4–8 –Atmung (Einatmen bis 4 zählen, Pause bis 4 zählen, Ausatmen bis 8 zählen)
- Richten Sie Ihre **Aufmerksamkeit auf das Erwachen der Natur** im beginnenden Frühling und beziehen Sie **alle Sinne** ein: die ersten Frühblüher und Insekten sehen, die Vögel zwitschern hören, die Sonne auf der Haut spüren, den Frühling riechen usw.



## 6. AUSBLICK KOMMENDE VERWALTUNGSNETZWERKE

- Nächste Verwaltungsnetzwerk-Termine:
  - 23.03.23 10:00 Uhr
  - 20.04.23 10:00 Uhr
  - In den niedersächsischen Osterferien findet das Verwaltungsnetzwerk nicht statt.
- Ihre **Themen**: Sollte Ihnen für das nächste Verwaltungsnetzwerk ein Thema besonders am Herzen liegen, freuen wir uns über eine kurze Vorab-Info per Mail oder Ihren direkten Beitrag im nächsten Termin.



# KONTAKT

NICOLE WOLTMANN | Personal- & Organisationsentwicklung  
Universitätsallee 1 | 21335 Lüneburg  
Fon 04131.677-1794 | [nicole.woltmann@leuphana.de](mailto:nicole.woltmann@leuphana.de)

[www.leuphana.de/einrichtungen/universitaetsverwaltung/organisations-und-personalentwicklung.html](http://www.leuphana.de/einrichtungen/universitaetsverwaltung/organisations-und-personalentwicklung.html)

