

# VERWALTUNGSNETZWERK

## 24.08.2023

Themen dieses Verwaltungsnetzwerks:

- Vorstellung neue Kolleg\*innen
- Goldene Regeln IT-Sicherheit: Regel 3 (Ludwig Merker)
- Internes Weiterbildungsangebot 2. Halbjahr (Dr. Annemarie Burandt)
- Das Verwaltungsnetzwerk als Austausch-Plattform (Nicole Woltmann)
- Offene Themenrunde
- PE-Impuls: 3-Minuten-Bodyscan (Nicole Woltmann)

→ VERWALTUNGSNETZWERK // NICOLE WOLTMANN



**LEUPHANA**  
UNIVERSITÄT LÜNEBURG

# 1. VORSTELLUNG NEUE KOLLEG\*INNEN

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

**Dr. Hannah Jacobmeyer**  
Universitätsverwaltung  
Personalentwicklung für  
Beschäftigte in der Wissenschaft

Universitätsallee, C10.026  
[hannah.jacobmeyer@leuphana.de](mailto:hannah.jacobmeyer@leuphana.de)

**Nicole Geitner**  
Universitätsverwaltung  
Berufungsmanagement

Universitätsallee, Raum N.N.  
[nicole.geitner@leuphana.de](mailto:nicole.geitner@leuphana.de)

**Dirk Schulze**  
Zentrale Einrichtungen - College  
Administration Leuphana College

Universitätsallee, C8.106  
[dirk.schulze@leuphana.de](mailto:dirk.schulze@leuphana.de)



## 2. GOLDENE REGELN IT-SICHERHEIT: REGEL 3 (LUDWIG MERKER)

- Vertiefende Informationen finden Sie in der **beigefügten Präsentation**.
- Hochschulen und andere Bildungseinrichtungen sind vermehrt Ziel von **Cyberangriffen**. Das MIZ schützt das Universitätsnetz bestmöglich mit Sicherheitsvorkehrungen nach aktuellen Standards vor Attacken. Indem Sie die 10 Goldenen Regeln der IT-Sicherheit beachten, unterstützen Sie uns bei der Gewährleistung von Sicherheit für Daten und IT-Systeme.
- In den ersten beiden Regeln ging es um **Passwörter** (Regel 1 „**Dein Passwort geht nur dich etwas an!**“ und Regel 2 „**Wähle Dein Passwort weise!**“). Doch die besten Passwörtern nutzen nichts, wenn jemand **physischen Zugriff** auf Ihren Computer hat. Schützen Sie Ihren Computer vor externen Zugriffen! Analogie: Sie würden auch Ihr Auto nicht mit steckendem Zündschlüssel und laufendem Motor auf einem Supermarktparkplatz abstellen. **Regel 3** heißt deshalb: „**Lass deinen Computer nicht unbeaufsichtigt!**“
- Mehr zu den Goldenen Regeln der IT-Sicherheit im **Intranet** unter [www.leuphana.de/it-sicherheit](http://www.leuphana.de/it-sicherheit)



### 3. INTERNES WEITERBILDUNGSANGEBOT 2. HALBJAHR (DR. ANNEMARIE BURANDT)

- Vertiefende Informationen finden Sie in der beigefügten Präsentation.
- Alle **Angebote der Internen Weiterbildung** im Intranet unter:  
<https://www.leuphana.de/intranet/weiterbildung.html>
- Für Kurzentschlossene: Ab 28.08.23 starten **Englisch-Kurse**.
- **Rückmeldungen, Ideen und Fragen** gerne per E-Mail an Annemarie Burandt (weiterbildung@leuphana.de)



## 4. VERWALTUNGSNETZWERK ALS AUSTAUSCH-PLATTFORM: KONTEXT

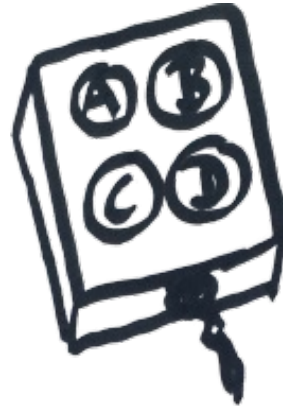
- **Funktionen Verwaltungsvernetzwerkes:** Informationsvermittlung, Vernetzung und Erfahrungsaustausch
- **Anlass für diesen Impuls:** Wir möchten Sie gerne ermutigen, das Verwaltungsvernetzwerkes noch mehr als Austausch-Plattform zu nutzen. Oft landen anonyme Anfragen vorab bei Nicole Woltmann, die wir natürlich weiterhin gerne aufnehmen und versuchen, Ansprechpartner\*innen dafür zu gewinnen. Zusätzlich möchten wir Sie gerne einladen, auch Themen/ Fragen während des Verwaltungsvernetzwerkes zu teilen, die für andere Kolleg\*innen interessant/ wichtig sein könnten.
- Denn es steckt sehr viel Wissen und Erfahrung im Zoom-Raum des Verwaltungsvernetzwerkes. James Surowiecki hat dieses Phänomen der **kollektiven Intelligenz oder Schwarmintelligenz** 2004 z.B. in „The Wisdom of the Crowds“ beschrieben.
- Außerdem kann das Teilen von Themen durch Sie als ein sozialer **Informationsfilter** dienen. Im Internet und Intranet, in den Mailverteilern, Newslettern, Infoscreens und anderen Kanälen gibt es eine wahre Informationsflut, die kaum jemand komplett erfassen kann. Wenn Sie Informationen hier im Verwaltungsvernetzwerk teilen, können wir besser priorisieren und Wichtiges herausfiltern.
- Darüber hinaus ist der Austausch von Informationen, Erfahrungen und Fragen eine Möglichkeit sich zu **beteiligen** und die Arbeitskultur an der Leuphana mitzugestalten.



## 4. VERWALTUNGSNETZWERK ALS AUSTAUSCH-PLATTFORM: BEISPIELE AUS ANDEREN KONTEXTEN



Pausen-Gespräch neue  
MS-Teams-Funktion



Publikumsjoker „Wer wird  
Millionär?“



Wiki-Prinzip sowie  
Open Source  
Softwareentwicklung



Therapeutische Fallbesprechungen mit  
unterschiedlichen Fachexpert\*innen



Selbstorganisierte Formate  
wie Barcamps, Lean Coffee  
Meetings



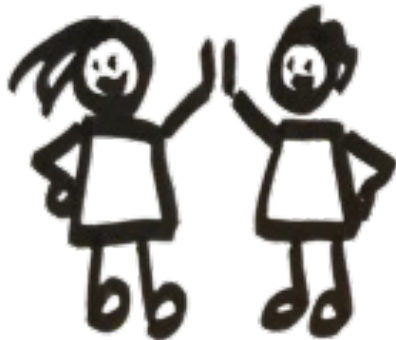
Kreativitätsmethoden, z.B.  
Design Thinking Workshops



## 4. VERWALTUNGSNETZWERK ALS AUSTAUSCH-PLATTFORM: VORTEILE DES ERFAHRUNGSAUSTAUSCHS 1



- **Verbreitung von Experten- und Erfahrungswissen in der Organisation:** im Zoom-Raum sind viele Experten zu unterschiedlichen Fachthemen, jede\*r im Raum hat Erfahrungen, die anderen weiterhelfen könnten („es ist viel Wissen und Erfahrung im Zoom-Raum“)



- **Lernen durch Erfahrung von anderen:** hilfreiche Alltags-Tipps von anderen können in schwierigen Situationen weiterhelfen, möglicherweise Vermeidung potentieller Fallstricke



## 4. VERWALTUNGSNETZWERK ALS AUSTAUSCH-PLATTFORM: VORTEILE DES ERFAHRUNGSAUSTAUSCHS 2



- **Herausfiltern wichtiger Informationen:** aus der Informationsflut können für die Zielgruppe MTV wichtige Infos hervortreten, die Aufmerksamkeit wird auf Neuigkeiten gelenkt



- **Vielfalt der Perspektiven:** der Austausch von Erfahrungen ermöglicht Zugang zu unterschiedlichen Blickwinkeln, eine breite und tiefere Sichtweise auf Themen und Herausforderungen kann resultieren





## 4. VERWALTUNGSNETZWERK ALS AUSTAUSCH-PLATTFORM: VORTEILE DES ERFAHRUNGSAUSTAUSCHS



- **Kreative und anwendungsorientierte Lösungen:** wenn Personen aus unterschiedlichen Fachbereichen oder Abteilungen zusammenkommen, können sie innovative Lösungen entwickeln, wenn verschiedene Personen in Lösungsentwicklung einbezogen werden, entstehen oft anwendungsorientierte Lösungen



- **Steigerung Offenheit, psychologischer Sicherheit und Beteiligungskultur:** ein offener Erfahrungsaustausch schafft eine Umgebung der psychologischen Sicherheit, in der sich Menschen wieder weiter ermutigt werden, Gedanken und Ideen zu teilen, ohne Angst vor Kritik



## 4. VERWALTUNGSNETZWERK ALS AUSTAUSCH-PLATTFORM: HERAUSFORDERUNGEN UND PSYCHOLOGISCHE HINTERGRÜNDE

- **Hemmungen und Unsicherheiten, sich in (großen) Gruppen zu äußern:** es geht vielen anderen ebenso; es gibt unterschiedliche Persönlichkeitsfacetten Introversion/ Extraversion, Schüchternheit
- **innere Kritiker\*innen/ hemmende Glaubenssätze** („Mein Beitrag ist nicht gut genug/ wichtig genug.“): auch mal auf innere Freund\*innen hören; eigene Fragen haben andere oft auch
- **Gruppendynamik und Konformität** (Zurückhalten, um nicht aus der Norm herauszustechen): wenn Menschen sehen, dass andere sich beteiligen, trauen sie sich auch sich einzubringen, den ersten Schritt wagen!
- **Vertrauensvolle Atmosphäre und psychologische Sicherheit:** Meinungen und Fragen ohne Angst vor negativen Konsequenzen teilen; Ihre Ideen und Perspektiven sind wertvoll unabhängig vom Fachgebiet oder Position; Ihre Erfahrungen können für andere von großem Nutzen sein; gemeinsam lernen und wachsen



## 4. VERWALTUNGSNETZWERK ALS AUSTAUSCH-PLATTFORM: PRAKTISCHE TIPPS

- Stellen Sie **Fragen** zu vorgestellten Inhalten, neuen Prozessen, Herausforderungen oder Schwierigkeiten!
- Teilen Sie eigene **Erfahrungen** zu Themen oder bringen Sie Best-Practice-Beispiele zu (neuen) Prozessen ein!
- Reichen Sie **Themenvorschläge** ein, gerne auch vorab! Benennen Sie Themen, Prozesse, über die Sie schon immer einmal mehr wissen wollten!
- Kommunizieren Sie konstruktiv und unterstützen Sie eine **wertschätzende Frage-Kultur**, z.B. im Sinne „es gibt keine dummen Fragen“!
- Probieren Sie unterschiedliche **Beteiligungs-Methoden** aus, nehmen Sie z.B. an Umfragen oder Gruppendiskussionen teil!



## 4. VERWALTUNGSNETZWERK ALS AUSTAUSCH-PLATTFORM: IHRE FRAGEN UND ANREGUNGEN

- Ab sofort werden wir im Reminder auch den **Link zu den Protokollen** unterbringen.
- Auf der Intranetseite des Verwaltungsnetzwerkes finden Sie nun zusätzlich zum Datum des jeweiligen Protokolls auch einige **Stichworte zu den Themen**, um Inhalte besser zu finden.
- Ihren Vorschlag eine **digitale Verwaltungsnetzwerk-Pinnwand für Neuigkeiten** bereitzustellen, prüfen wir gerade.
- Die Nachfrage, ob auch **wissenschaftliche Mitarbeitende** am Verwaltungsnetzwerk teilnehmen können, nehmen wir in die Abstimmungsrunde mit der Personalentwicklung für wissenschaftliche Beschäftigte mit.



## 5. OFFENE THEMENRUNDE

- Katrin Soudil weist auf eine **ausgeschriebene Stelle im Lehrservice** hin:  
<https://www.leuphana.de/universitaet/jobs-und-karriere/technik-verwaltung/ansicht-technik-verwaltung/2023/08/11/assistentin-im-lehrservice.html> Melden Sie sich bei Fragen zur Stelle auch gerne bei Frau Soudil.
- Dirk Schulze und Sabine Burmester informieren darüber, dass aufgrund von **Fensterwechseln im Gebäude 8** die meisten Kolleg\*innen in der Woche vom 28.8. bis 1.9.23 im Homeoffice arbeiten werden, aber über Mail erreichbar sind. Der Studierendenservice wird auch telefonisch erreichbar sein. Beim Info-Portal ist das Umstellen des Telefons (Agententelefon) leider technisch nicht möglich. Bedenken Sie bitte auch, dass der Postdienst eingeschränkt ist und Sie zeitkritische Dinge am besten einscannen und per Mail schicken.



## 5. PE-IMPULS: 3-MINUTEN-BODYSCAN EINFÜHRUNG

- Bei der Achtsamkeitsübung Bodyscan wird die Aufmerksamkeit auf verschiedene Bereiche des Körpers gerichtet. Es ist ein **gedankliches Abtasten („Scannen“)** des eigenen Körpers
- Der Bodyscan ist besonders leichte Achtsamkeitsübung aus der klinisch gut untersuchten **„Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion“** (MBSR – mindfulness based stress reduction), die auch gut ohne professionelle Anleitung durchgeführt werden kann
- Auch in kurzer Zeit kann ein Bodyscan durchgeführt werden (z.B. 3 min), so kann er als Micro-Pause leicht **in den Alltag integriert** werden, um mit kleinen Gewohnheiten Achtsamkeit zu üben und Stress abzubauen.



## 5. PE-IMPULS: 3-MINUTEN-BODYSCAN ANLEITUNG 1

- Setz Dich bequem hin. Schließe Deine Augen, wenn Du möchtest. Nimm ein, zwei tiefe Atemzüge und richte Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Körper. Es geht nur um das Wahrnehmen, nicht um ein Verändern.
- Beginne nun einmal damit nachzuspüren, wie Deine Füße auf dem Boden stehen. Was nimmst Du wahr? Den Druck Deiner Schuhe, vielleicht Wärme oder Kälte, vielleicht die Beschaffenheit des Bodens.
- Nun wandere einmal mit Deiner Aufmerksamkeit von Deinen Zehen über die Füße und Knöchel weiter zu den Unterschenkeln.
- Gehe mit Deiner Aufmerksamkeit weiter über die Knie zu den Oberschenkeln. Nimm einmal wahr, wie die Oberschenkel den Stuhl berühren. Was spürst Du? Nimm das Gewicht Deines Körpers auf dem Stuhl wahr.



## 5. PE-IMPULS: 3-MINUTEN-BODYSCAN ANLEITUNG 2

- Nun wandere weiter mit Deiner Aufmerksamkeit über das Gesäß zum Rücken. Nimm Deinen ganzen Rücken wahr. Es geht nur um das Wahrnehmen, nicht um ein Verändern. Spüre einmal nach, wie Dein Rücken ausgerichtet ist. Hält er sich frei im Raum oder berührt er die Stuhllehne. Fühlt er sich eher entspannt oder eher angespannt an?
- Gehe nun weiter bis zu Deinen Schultern. Spüre einmal nach, wie Deine Schultern sich anfühlen. Hängen sie locker hinunter oder sind sie eher nach oben gezogen?
- Wandere nun weiter über die Arme, die Ellenbogen zu den Händen. Wie liegen Deine Hände da? Sind sie locker geöffnet oder fest zur Faust geballt. Spüre nun einmal in jeden einzelnen Finger hinein.
- Gehe nun zurück von den Händen über die Arme zu den Schultern und wandere dann mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinem Nacken. Spüre einmal nach wie er sich anfühlt. Wie sitzt Dein Kopf auf? Ist der Nacken frei beweglich oder eher blockiert? Es geht nur um das Wahrnehmen, nicht um ein Verändern.





## 5. PE-IMPULS: 3-MINUTEN-BODYSCAN ANLEITUNG 3

- Gehe nun nach vorn zu Deinem Kiefer. Wie fühlt er sich an? Wie liegen Ober- und Unterkiefer aufeinander?
- Wandere dann mit Deiner Aufmerksamkeit weiter über die Wangen, die Nase, zu den Augen und Deiner Stirn. Wandere weiter bis zum Scheitel Deines Kopfes. Spüre einmal nach, wie es sich hier anfühlt.
- Nimm nun noch einmal ein, zwei tiefe Atemzüge. Nimm noch einmal Deinen ganzen Körper wahr. So wie er jetzt hier sitzt. Bleibe für einige Augenblicke bei der Wahrnehmung Deines ganzen Körpers.
- Nimm einen weiteren tiefen Atemzug und komm ganz langsam mit Deiner Aufmerksamkeit zurück in den Raum. Wenn Du magst, räkle, schüttle Dich, kreise die Schultern. Und wenn Du so weit bist, öffne langsam Deine Augen. Und komme im Hier und Jetzt an.



## 6. AUSBLICK KOMMENDE VERWALTUNGSNETZWERKE

- Nächste Verwaltungsnetzwerk-Termine:
  - 07.09.23 10:00 Uhr
  - 21.09.23 10:00 Uhr
- 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)

<https://www.leuphana.de/intranet/verwaltung/personalentwicklung/verwaltungsnetzwerk.html>

