

# VERWALTUNGSNETZWERK

## 07.09.2023

Themen dieses Verwaltungsnetzwerks:

- Vorstellung neue Kolleg\*innen
- Umbau Intranet: Was hat sich verändert? (Dr. Kirsten Zierold)
- Offene Themenrunde
- PE-Impuls: Selbstfürsorge-September (Nicole Woltmann)

→ VERWALTUNGSNETZWERK // NICOLE WOLTmann



**LEUPHANA**  
UNIVERSITÄT LÜNEBURG

# 1. VORSTELLUNG NEUE KOLLEG\*INNEN

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

**Luisa Hilmer**

Graduate School

Akademische Veranstaltungen,  
Opening Days

Universitätsallee, C14.024

[luisa.hilmer@leuphana.de](mailto:luisa.hilmer@leuphana.de)

**Merret Kreutzfeldt**

Universitätsverwaltung

Personal und Recht (PuR)

Universitätsallee, Raum C10.127

[merret.kreutzfeldt@leuphana.de](mailto:merret.kreutzfeldt@leuphana.de)

**Dr. Sarah Wilewski**

Leitung International Center

(International Office und  
Sprachenzentrum)

Universitätsallee, C5.128 bzw.

C14.105

[sarah.wilewski@leuphana.de](mailto:sarah.wilewski@leuphana.de)



## 2. UMBAU INTRANET (DR. KIRSTEN ZIEROLD)

- Vertiefende Informationen finden Sie in der **beigefügten Präsentation**.



### 3. OFFENE THEMENRUNDE: IHRE FRAGEN UND ANREGUNGEN ZUM VERWALTUNGSNETZWERK

- 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 einer **digitale Verwaltungsnetzwerk-Pinnwand für Neuigkeiten** bereitzustellen, prüfen wir gerade.
- Die Nachfrage, ob auch **wissenschaftliche Mitarbeitende** am Verwaltungsnetzwerk teilnehmen können, nehmen wir in die Abstimmungsrounde mit der Personalentwicklung für wissenschaftliche Beschäftigte mit.



### 3. OFFENE THEMENRUNDE: FRAGE PARKHAUS

- Information von Thomas Müller (Leitung Gebäudemanagement): Das **Parkhaus** wurde bewusst einige Woche vor dem tatsächlichen Beginn der Bauarbeiten gesperrt. Dieser Vorlauf war erforderlich weil nicht absehbar war, wie schnell die im Parkhaus befindlichen Fahrzeuge von den Haltern dort entfernt werden würden und wir eine Verzögerung beim Beginn der Bauarbeiten durch noch im Parkhaus befindliche Fahrzeuge in jedem Fall vermeiden wollten. Gleichzeitig wurden in dieser Zeit noch ein paar Voruntersuchungen an der Bausubstanz durchgeführt, die zur Aufnahme der Arbeiten erforderlich waren.



### 3. OFFENE THEMENRUNDE: WEITERE INFOS

- Carina Oelerich informiert darüber, dass sie ab 13.09.23 **mittwochs von 12:30-13 Uhr** eine **"Lachende Auszeit"** online via Zoom anbieten wird - kostenlos und als Pause außerhalb der Arbeitszeit. Interessierte melden sich bitte direkt bei Frau Oelerich.
- Die **Moderation** des Verwaltungsnetzwerkes am 21.09.23 wird Kirsten Zierold übernehmen.

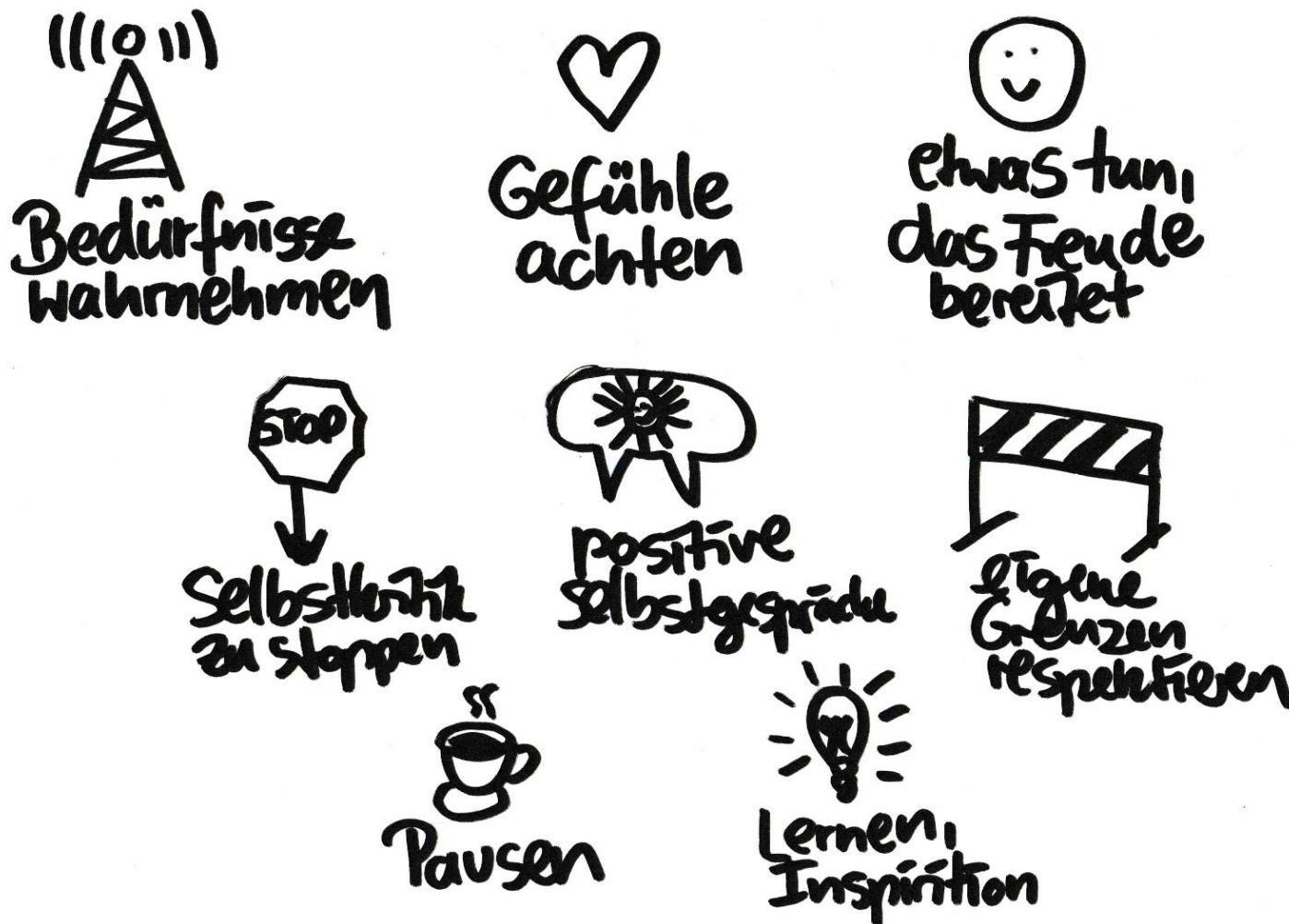


## 4. PE-IMPULS: SELBSTFÜRSORGE-SEPTEMBER

- Selbstfürsorge ist „mehr als ein Schaumbad am Wochenende“ – vielmehr sind es **regelmäßige, tägliche Gewohnheiten**, um einen ressourcenvollen und gesunden Zustand unseres Körpers und Geistes zu erhalten
- Selbstfürsorge auf das Wochenende oder den Urlaub zu „verschieben“, führt auf Dauer zu Unzufriedenheit, Stress und Überlastung sowie Krankheiten.
- Nicht nur **Genuss und Freude** stehen im Vordergrund, es geht auch darum, eigene **Bedürfnisse und Gefühle achtsam wahrzunehmen** und unser **Verhalten danach auszurichten**. Selbstfürsorge ist auch ein besseres Kennenlernen von uns selbst, sich alte Glaubenssätze bewusst zu machen und neu zu formulieren und kann auch mal Abgrenzung und Nein-Sagen bedeuten.
- Ein wichtiger Aspekt sollte berücksichtigt werden: **erlaube ich mir Selbstfürsorge?**



## 4. PE-IMPULS: SELBSTFÜRSORGE-TIPPS IM ÜBERBLICK



## 4. PE-IMPULS: SELBSTFÜRSORGE-TIPPS 1



- Es ist wichtig, mehrere Male am Tag kurz inne zu halten (ein Wecker oder Tracker können dabei helfen), um sich zu fragen: Wie geht es mir in diesem Moment? Was brauche ich in diesem Augenblick?
- Eine **Ausrichtung unseres Verhaltens** an den wahrgenommenen Bedürfnissen (innerhalb des Rahmens der Möglichkeiten) führt zu mehr Wohlbefinden.
- Versuchen Sie das **tatsächliche Bedürfnis wahrzunehmen** (z.B. Bedürfnis nach Nähe, nach Ruhe usw.) und nicht direkt in Lösungen zu denken („Ich möchte mit meinem Hund kuscheln“, „Ich wär gerne auf einer einsamen Insel“). Denn letzteres kann zu Frustrationen führen, weil nicht immer jeder Wunsch in jeder Situation erfüllbar ist. Wenn ich jedoch das Bedürfnis dahinter erkenne (Bedürfnis nach Nähe, nach Ruhe) kann ich dann im zweiten Schritt nach Lösungen suchen, die der Situation angemessen ist (Pausengespräch mit vertrauten Kolleg\*innen stellt auch Bedürfnis nach Nähe; ruhige Konzeptarbeit in der Zeit, wo ich alleine im Büro bin, bei Bedürfnis nach Ruhe).



## 4. PE-IMPULS: SELBSTFÜRSORGE-TIPPS 2



- Einen wichtigen Beitrag zum Erkennen unserer Bedürfnisse, können unsere Emotionen sein. Es gibt keine „guten oder schlechten“ Gefühle. Emotionen sind dagegen wichtige **Signale unseres Körpers**, um anzuzeigen, ob Bedürfnisse erfüllt sind oder nicht. So kann Wut z.B. anzeigen, dass eine meiner Grenzen überschritten wurde. Oder Traurigkeit, dass ich gerade sozialen Rückzug brauche o.ä. Freude kann zum Beispiel auf das Bedürfnis nach sozialer Nähe hinweisen usw.
- Wenn wir jedoch eine „unangenehme“ Emotion wie Wut oder Trauer über einen langen Zeitraum mit uns herumtragen, ohne das dahinter steckende Bedürfnis zu erfüllen, kann das sehr **belasten**.
- Deshalb ist auch wichtig, sich **ab und zu zu fragen „Wie fühle ich mich gerade?** Wie fühle ich mich in einer bestimmten Tätigkeit? Wie in einer Beziehung zu einem bestimmten Menschen?“ Für das Wohlbefinden ist es Grundvoraussetzung, die eigenen Gefühle wahrzunehmen, anzunehmen und dahinter liegende Bedürfnisse zu ergründen.



## 4. PE-IMPULS: SELBSTFÜRSORGE-TIPPS 3



- Es ist wichtig, **täglich** etwas zu tun, dass einem **Freude** bereitet, um Lebenszufriedenheit und Lebenssinn zu stärken. Das können auch kleine genussvolle Dinge sein, z.B. morgens eine Tasse des Lieblingstees trinken, oder im Garten eine Blume für den Schreibtisch pflücken. Oder Dinge, für die man sich einen Termin mit sich selbst plant, um sich zu erholen und Kraft zu tanken.
- Es gibt den sogenannten **“Undoing Effect”** (Frederickson): angenehme Emotionen können die negativen Wirkungen von Stress abfedern.
- Um zu lernen am Ende des Tages bewusst den Blick auf das Gute/ Positive zu richten (und damit mehr Dankbarkeit und Freude zu empfinden), kann man abends „**3 Gute Dinge**“ mit einem vertrauten Menschen teilen oder ein **Dankbarkeits-Tagebuch** führen.



## 4. PE-IMPULS: SELBSTFÜRSORGE-TIPPS 4



- Der erste Schritt ist, überhaupt wahrzunehmen, dass selbstkritische Gedanken vorhanden sind.
- In einem zweiten Schritt können Sie diese Gedanken hinterfragen: Woher kommen sie, was bewirken sie? Welcher Anteil in Ihnen ist eher selbstkritisch, welcher ist eher selbstfürsorglich?
- Dann versuchen Sie, immer öfter auch die selbstfürsorglichen Gedanken zuzulassen.



## 4. PE-IMPULS: SELBSTFÜRSORGE-TIPPS 5



- Die **Haltung**, die hinter Selbstfürsorge steckt, ist sich selbst wie eine gute Freundin/ einen guten Freund zu behandeln.
- Probieren Sie einmal den **Gegenpol zur Selbstkritik** und sprechen Sie freundlich zu sich selbst. Manchmal hilft auch der Perspektivenwechsel: „Was würde eine gute Freundin/ ein guter Freund in dieser Situation jetzt zu Ihnen sagen?“
- Oder probieren Sie zu Ihren hinderlichen Antreiber-Sätzen sogenannte **Erlaubersätze** zu formulieren (siehe auch Protokoll Verwaltungsnetzwerk vom 09.02.23), z.B.:
  - Mach schnell! – Ich darf Pausen machen.
  - Sei stark! – Ich darf um Hilfe bitten.
  - Sei perfekt! – Ich darf Fehler machen und aus ihnen lernen.
  - Mach es allen recht! – Meine Bedürfnisse sind ebenso wichtig.
  - Streng Dich an! – Auch wenn es leicht geht, ist es wertvoll. usw.



## 4. PE-IMPULS: SELBSTFÜRSORGE-TIPPS 6



- Denken Sie über Ihre **persönlichen Grenzen nach** und üben Sie, diese klar zu äußern. Mit jedem Mal wird es besser funktionieren.
- Sagen Sie **“Nein”**, wenn etwas zu viel ist bzw. finden Sie Kompromisse (Zeitpunkt, weitere Hilfe verhandeln). Wenn das **“Nein”** schwerfällt, versuchen Sie mehr Zeit heraus zu handeln: **“ich muss eine Nacht darüber schlafen”**, **“ich muss das mit ....besprechen”**, **“kann ich dich später zu dem Thema anrufen...”**. So können Sie sich auf die Antwort vorbereiten, können erst einmal wahrnehmen, was auf Ihrer inneren Bühne passiert.
- **“Stopp”** sagen ist wichtig, wenn jemand Ihre Grenzen so überschreitet, dass Ihre Werte verletzt werden.



## 4. PE-IMPULS: SELBSTFÜRSORGE-TIPPS 7



- Bauen Sie immer wieder, über den Tag verteilt **kleine und größere Pausen** ein, um Ihre körperliche und mentale Gesundheit zu erhalten.
- Versuchen Sie in den Pausen ein „**echtes Detachement/ Abkoppeln**“ hinzubekommen, also in der Pause etwas anderes zu tun, woanders zu sein. Wenn Sie überwiegend am Schreibtisch arbeiten, machen Sie Bewegungspausen. Wenn Sie überwiegend körperliche Arbeit erledigen, ruhen Sie sich entsprechend aus. Wenn Sie während der Arbeit viel reden, dann brauchen Sie ggf. eine Pause in Stille.
- Variieren Sie auch mit Pausen an der **frischen Luft**. In der Mittagspause ein flotte Runde um den Block gehen. Mini-Pausen können z.B. ein kurzes Aufstehen und ein paar Atemzüge am geöffneten Fenster sein.



## 4. PE-IMPULS: SELBSTFÜRSORGE-TIPPS 8

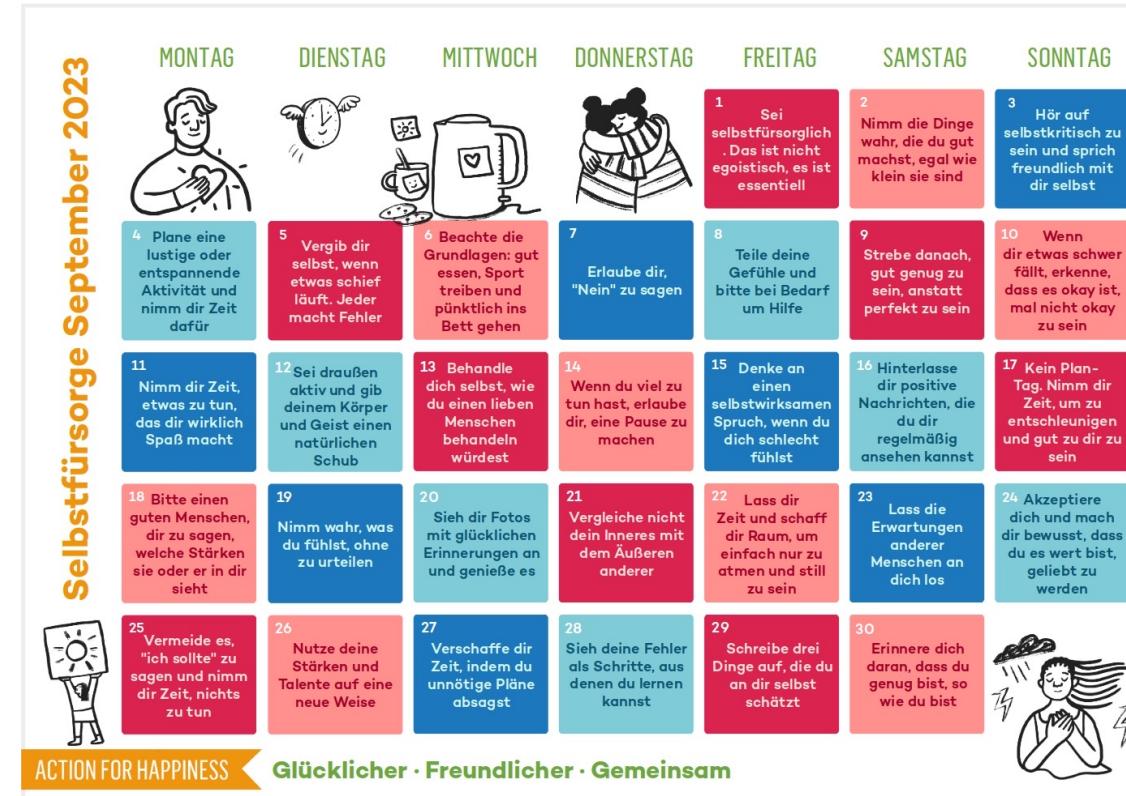


- Bleiben Sie offen für **Neues und Inspiration**. So bleiben Sie flexibel im Geist, können Dinge aus verschiedenen Perspektiven betrachten und entwickeln neue Ideen und kreative Lösungen, auch um sich selbst Gutes zu tun.
- So erhalten Sie Ihre Gesundheit und Lebensfreude und inspirieren gleichzeitig auch noch andere Menschen.



## 4. PE-IMPULS: SELBSTFÜRSORGE-SEPTEMBER

- weitere Ideen für tägliche Aktionen rund um Selbstfürsorge finden Sie im September-Kalender der gemeinnützigen Organisation „Action for Happiness“ im Anhang des Protokolls. Weitere Kalender unter <https://www.actionforhappiness.de/category/kalender/>



# 6. AUSBLICK KOMMENDE VERWALTUNGSNETZWERKE

- Nächste Verwaltungsnetzwerk-Termine:
  - 21.09.23 10:00 Uhr
  - 05.10.23 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.wolmann@leuphana.de](mailto:nicole.wolmann@leuphana.de)

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

