

# VERWALTUNGSNETZWERK

## 16.05.2024

Themen dieses Verwaltungsnetzwerks:

- Vorstellung neue Kolleg\*innen
- Zum Umgang mit sexueller Belästigung und sexualisierter Diskriminierung (Dr. Kathrin van Riesen)
- Vorstellung Personalrat (Daniel Simons)
- Offene Themenrunde
- PE-Impuls: (Nicole Woltmann)

→ VERWALTUNGSNETZWERK // Annika Prange



**LEUPHANA**  
UNIVERSITÄT LÜNEBURG

# 1. VORSTELLUNG NEUE KOLLEG\*INNEN

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

**Nadja Justa**

Institut für Bildungswissenschaft

Universitätsallee, Raum C1.208

[nadja.justa@leuphana.de](mailto:nadja.justa@leuphana.de)



## 2. ZUM UMGANG MIT SEXUELLER BELÄSTIGUNG UND SEXUALISIERTER DISKRIMINIERUNG (DR. KATHRIN VAN RIESEN)

- Vertiefende Informationen finden Sie in der beigefügten Präsentation.
- Weitere Informationen auf den **Seiten des Gleichstellungsbüros** unter <https://www.leuphana.de/einrichtungen/gleichstellung/angebote-und-informationen/unterstuetzung-bei-diskriminierung.html>
- Das **Infoportal gegen sexuelle Belästigung** finden Sie unter <https://www.leuphana.de/einrichtungen/gleichstellung/portal-sdg.html>



### 3. VORSTELLUNG PERSONALRAT (DANIEL SIMONS)

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



## 4. OFFENE THEMENRUNDE: GESUNDE WOCHE 03.-07.06.24

- Thema: **gesundLEBEN: Gesundheit und Wohlbefinden in jeder Lebensphase**
- Anmeldung (Plattform Hochschulsport) öffnet am **16.05.24** unter:  
[https://buchung.hochschulsport.leuphana.de/angebote/aktueller\\_zeitraum/Gesunde\\_Woche\\_fuer\\_Beschaeftigte.html](https://buchung.hochschulsport.leuphana.de/angebote/aktueller_zeitraum/Gesunde_Woche_fuer_Beschaeftigte.html)
- **Angebote** siehe Übersicht nächste Folie



# 4. OFFENE THEMENRUNDE: GESUNDE WOCHEN 03.-07.06.24



Legende ■ Präsenz-Termin ■ Outdoor-Sport ■ Online-Impuls



## 5. PE-IMPULS: GELASSENHEIT STATT EMPÖRUNG (NICOLE WOLTMANN)

- zunehmend empörte Gesellschaft beobachtet? Empörung ist ansteckend, gesünder: der Gelassenheit zuwenden
- Empörung führt dazu, das Böse mit vermeintlich guten Gründen auf andere zu projizieren → befriedigt zwar unsere Wut, hält uns aber davon ab, unsere Energie dort zu investieren, wo es sich wirklich lohnt (M. Schmidt-Salomon, 2020, Entspannt Euch! Eine Philosophie der Gelassenheit.)
- Was sind negative Auswirkungen von Empörung?
- Was kann ich tun, um mehr Gelassenheit zu entwickeln?
- Was sind weltweit Beispiele für Gelassenheits-Konzepte?

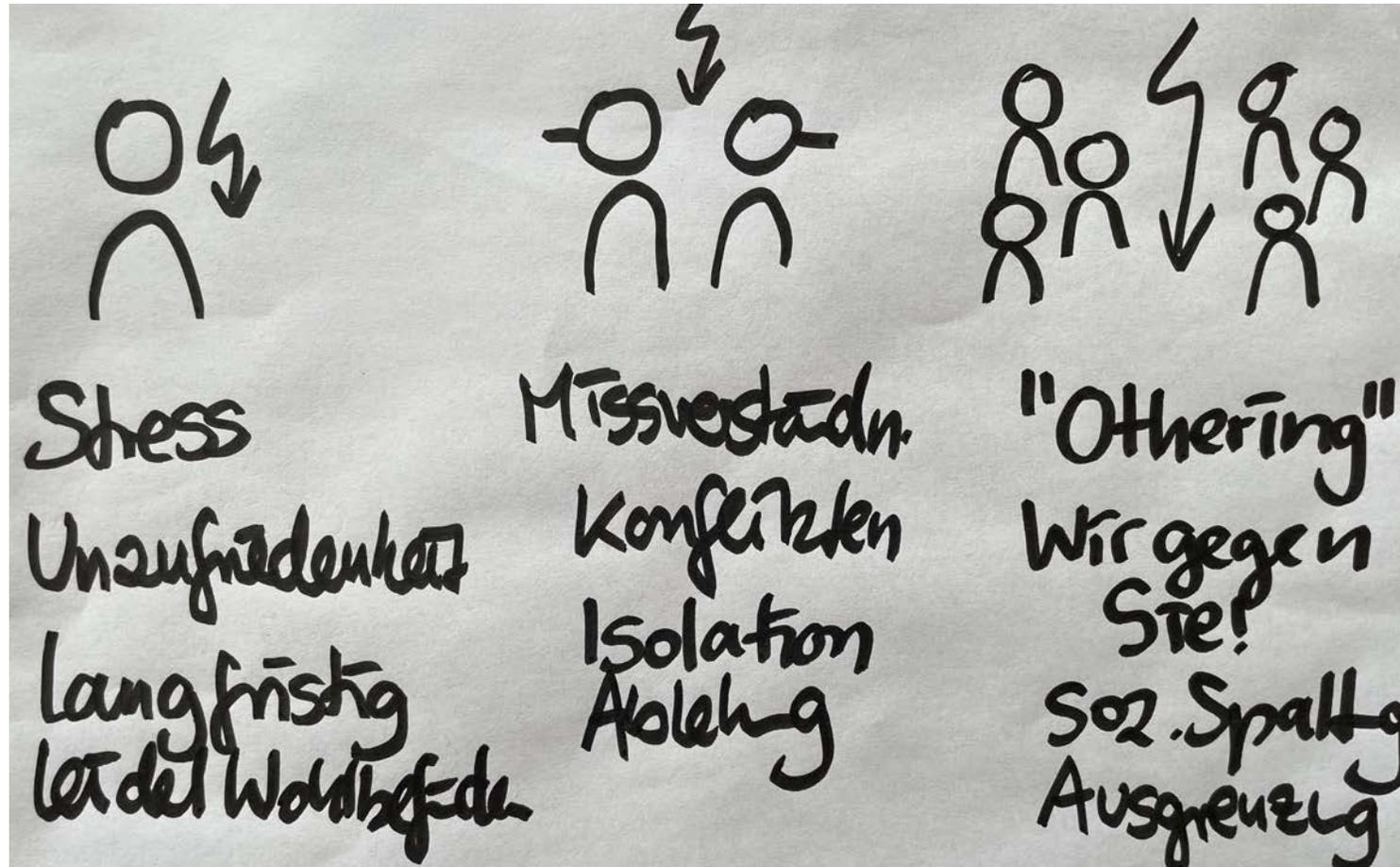


# 5. PE-IMPULS: AUSWIRKUNGEN VON EMPÖRUNG (NICOLE WOLTMANN)

persönlich

zwischenmenschlich

kollektiv/ gesellschaftlich



## 5. PE-IMPULS: GELASSENHEIT STATT EMPÖRUNG (NICOLE WOLTMANN)

Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und  
die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden."

(Herkunft umstritten, mögliche Quelle Reinhold Niebuhr, auch bekannt als „Gelassenheitsgebet der Anonymen Alkoholiker“)



## 5. PE-IMPULS: TIPPS FÜR MEHR GELASSENHEIT (NICOLE WOLTMANN)

- **Achtsamkeit und Meditation:** regelmäßige Achtsamkeitsübungen und Meditation können helfen, einen klaren Kopf zu bewahren und innere Ruhe zu finden.
- **Digital Detox:** bewusste Pausen von den sozialen Medien einlegen, um nicht in die Empörungsspirale mit einzusteigen.
- **Perspektivwechsel:** sich bewusst machen, dass nicht alles persönlich gemeint ist und dass viele Dinge nicht in unserer Kontrolle liegen
- **Empathie entwickeln:** sich in die Lage der anderen versetzen und deren Sichtweisen nachvollziehen zu versuchen (ohne sie zu übernehmen). Das reduziert die eigene Empörung und fördert ein harmonischeres Miteinander.
- **Eigene Schranken im Kopf öffnen:** bewusst die eigenen Vorurteile und Denkmuster hinterfragen und sich bemühen, offen und neugierig auf neue Ideen und Ansichten zuzugehen.
- **Austausch und Nachfragen:** aktiv in den Austausch mit anderen treten, Fragen stellen und offen für unterschiedliche Perspektiven sein.



## 5. PE-IMPULS: ANDERE GELASSENHEITS-KONZEPTE (NICOLE WOLTMANN)



- **Konzept „SHU“:** konfuzianische Tugend des Mitgefühls und der Rücksichtnahme, anderen mit der Haltung des Wohlwollens und der Fürsorge begegnen



- **Konzept „HO‘OPONOPONO“:** hawaiianisches Ritual der geistigen Reinigung durch Vergebung, in einer Krisensituation etwas in Ordnung bringen, die ganze Wahrheit aussprechen mit dem Ziel der Versöhnung zugunsten des Gemeinschaftsgefühls



## 5. PE-IMPULS: ANDERE GELASSENHEITS-KONZEPTE (NICOLE WOLTMANN)



- **Konzept „AYLIAK“:** bulgarische Haltung, bedächtig und angstfrei zu leben, Entschleunigung, Abbau von Sorgen und Stress durch eine Kultur der Langsamkeit (ohne es mit „Faulenzen“ gleichzusetzen)



- **Konzept „DESABAFOR“:** portugiesisch für lüften, erleichtern, aussprechen, etwas von der Seele reden/ singen/ tanzen/ bewegen, befreiendes Gefühl entsteht, wenn ich bei mir bleibe und meine Ängste/Trauer/Unsicherheit verbalisiere



## 5. PE-IMPULS: ANDERE GELASSENHEITS-KONZEPTE (NICOLE WOLTMANN)



- **Konzept „BELUM“:** indonesisch für „noch nicht“, zuversichtliche Grundhaltung, dass sich ein Weg finden wird, Erfüllung unserer Pläne und Wünsche liegt nur bedingt in unseren Händen (wir können nicht immer alles kontrollieren), Vertrauen in den Weg haben ohne das Ziel zu kennen

Herkunft der 5 “anderen Gelassenheits-Konzepte“ aus dem Buch „Atlas der Gelassenheit – Eine Weltreise zur inneren Ruhe in 30 Weisheiten“ von Megan Hayes



## 6. AUSBLICK KOMMENDE VERWALTUNGSNETZWERKE

- Nächste Verwaltungsnetzwerk-Termine:
  - 30.05.24 10:00 Uhr
  - 13.06.24 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

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

