

In diesem Newsletter:

- 1 Englischkurse
- 1 Gesund im Büro III -
Essen, Trinken, Zwischenmahlzeiten
- 2 Ein einziges Wort am Ende der
E-Mail erhöht die Antwortrate
drastisch?
- 3 Mitarbeitervorteile
- 3 Europäischer Tag der Sprachen
- 4 Wichtige Termine
Stadt Passau / Universität
- 4 Ausflugs-Tipp:
Internationaler Volksmusiktag
in Aldersbach

Englischkurse

Ab dem Wintersemester 2022/2023 wird das Sprachenzentrum Englischkurse für wissenschaftsunterstützendes Personal kontinuierlich und aufeinander aufbauend anbieten:

Standardkurse: allgemeine und bürobezogene Inhalte
Konversationskurse: vordergründig mündliche Kommunikation.
"Lunchtime-Circle": Austausch in zwangloser Runde

Die Anmeldung ist ab sofort über Stud.IP möglich, weitere Informationen finden Sie auf der Seite des [Sprachenzentrums](#).

Bitte absolvieren Sie vor der Anmeldung den kostenlosen Einstufungstest: <https://www.cambridgeenglish.org/test-your-english/general-english/>

Gesund im Büro III – Essen, Trinken, Zwischenmahlzeiten

Schlechte Ernährung am Arbeitsplatz macht nicht nur schlapp und unproduktiv, sie wirkt sich langfristig auch auf Ihre Gesundheit aus. Mit einem ausgewogenen Frühstück starten Sie gestärkt und entspannt in den Tag. Das ist die Grundlage für produktives Arbeiten, auch der knurrende Magen, der uns zu ungesunden Snacks greifen lässt, bleibt dann aus.

Beim Mittagessen sollten Sie um Currywurst und Co. einen Bogen machen. Greifen Sie lieber zu Gemüse oder Salat, kombiniert mit Kartoffeln oder Vollkornangeboten und eiweißreichen Lebensmitteln wie Hühnchen, Fisch, Seafood oder Hülsenfrüchten – so gewährleisten Sie, dass Ihr Körper alle wichtigen Nährstoffe erhält, um fit durch den Tag zu kommen.

Tipp: Gesunde Zwischenmahlzeiten und Snacks wie Obst und Gemüse, Joghurt, Nüsse, getrocknete Früchte oder Schokolade mit besonders hohem Kakaoanteil eignen sich hervorragend, um den Jieper auf Süßes ohne schlechtes Gewissen zu besiegen und das allseits bekannte Nachmittagstief zu vermeiden.

Achten Sie zudem darauf, viel Wasser zu trinken – und zwar nicht nur in Form von Kaffee! Wer nicht genug trinkt, bekommt Kopfschmerzen, wird müde oder verliert seine Konzentrationsfähigkeit. Um dem vorzubeugen, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung Beschäftigten im Büro, etwa 1,5 Liter Wasser zu sich zu nehmen, im Sommer gern noch mehr. Aber Vorsicht: Meiden Sie Kalorienbomben und ungesunde Süßstoffgranaten. Auch Fruchtsäfte sollten Sie nur in Maßen genießen; sie sind Nahrung und nicht als Wasserersatz geeignet.

Tipp: Direkt zu Arbeitsbeginn eine große Wasserkaraffe oder eine Kanne Tee vorbereiten und bis zum Feierabend austrinken. So haben Sie Ihren Wasserhaushalt immer im Blick! Trinken Sie, bevor Sie Durst verspüren und sorgen Sie für Abwechslung. Trinken Sie Wasser in allen Varianten – sprudelnd, still, aromatisiert oder als Tee bzw. Kaffee.



Ein einziges Wort am Ende der E-Mail erhöht die Antwortrate drastisch?

Mit dieser Frage hat sich auch das Unternehmen „Boomerang“ beschäftigt und im Zuge der Nutzung seines Plugins 350.000 E-Mail-Verläufe analysiert. Es kam dabei zu einem erstaunlichen Ergebnis: Viele Menschen legen großen Wert auf die Formulierung der Grußformeln.

Für seine Auswertung nahm „Boomerang“ acht verschiedene Grußformeln sowie deren Auswirkungen auf die Antwortrate und -Schnelligkeit genauer unter die Lupe. Das Unternehmen orientiert sich dabei an den acht gängigsten Formulierungen, welche dementsprechend am häufigsten in den 350.000 E-Mail-Verläufen aufzufinden waren. Zu erwähnen sei an dieser Stelle, dass die Analyse vom Englischen ins Deutsche übersetzt wurde. Die Ergebnisse der Auswertung sind durchaus überraschend:

Grußformel	Antwortrate in Prozent (Durchschnitt 47,5)
Beste Grüße	51,2
Freundliche Grüße	52,9
Grüße	53,5
Mit freundlichen Grüßen	53,9
„Cheers“	54,4 (in Deutschland als „Prost“ oder „zum Wohl“ unüblich)
Vielen Dank	57,9
Danke	63,0
Danke im Voraus	65,7

Die Antwortrate der Grußformel „Danke im Voraus“ liegt demnach 18,2 Prozentpunkte über dem Gesamtdurchschnitt. Bei 204 Millionen weltweit versendeten E-Mail pro Minute machen diese gut 18 Prozent einen merkbaren Unterschied.

Weitere reliable Ergebnisse findet man in der 2010 veröffentlichte Studie „A Little Thanks Goes a Long Way: Explaining Why Gratitude Expressions Motivate Prosocial Behavior“. Adam M. Grant, University of Pennsylvania, und Francesca Gino, University of North Carolina at Chapel Hill, teilten für ihre Untersuchung 69 Studenten in zwei Gruppen ein.

Diesen ließen sie jeweils eine E-Mail mit der Bitte, ihnen mit einem Anschreiben zu helfen, zukommen. In der Testgruppe beendeten sie ihre E-Mail mit einer Dankesfloskel, in der Kontrollgruppe nicht. Auch hier lautete das überraschende Ergebnis: Die Empfänger der E-Mail mit Dankesfloskel boten doppelt so häufig ihre Hilfe an als jene aus der Kontrollgruppe.

Fazit: Ein kleines „Danke“ hat noch nie geschadet

Es ist also zielführend, Ihre Grußformel im passenden Kontext durch ein simples „Danke im Voraus“ zu ergänzen oder ersetzen. Ob man den Empfänger damit nicht unter Druck setzt? Vielleicht – doch auf eine ebenso subtile wie wirksame Art und Weise. Und da die Empfänger der Dankesfloskel in der Studie „A Little Thanks Goes a Long Way“ zweimal häufiger ihre Hilfe angeboten haben als die Kontrollgruppe, haben sie das „Danke“ offensichtlich positiv statt negativ aufgefasst. Höflichkeit hat eben noch nie geschadet.

Mitarbeiter Vorteile

Wussten Sie, dass Sie in einigen Geschäften in Passau und in der Region bei Vorlage der Campus Card Rabatt erhalten? Die aktuelle Liste finden Sie im Intranet auf der Seite des Personalrates unter <https://www.uni-passau.de/personalrat/personalrabatte/>.

Dort finden Sie auch den Zugang zum kostenlosen Portal „Mitarbeiter Vorteile“, für den eine Registrierung mit einer privaten (!) E-Mail-Adresse erforderlich ist. Hier gibt es Nachlässe beim Kauf von Artikeln des täglichen Bedarfs bis hin zu Möbeln, Neuwagen und Reisen.

Darüber hinaus gibt es kostenpflichtige Portale für Beamt:innen und Mitarbeiter:innen im ÖD wie z.B. den BSW oder einkaufsvorteile.de. Auch hier werden Nachlässe beim Kauf von Artikeln des täglichen Bedarfs bis hin zu Neuwagen und Reisen gewährt. Zum Beispiel sind beim Kauf eines frei konfigurierbaren Neuwagens je nach Hersteller und Modell hohe Nachlässe möglich. Eine Mitgliedschaft kann sich also lohnen.

Viele Versicherungen bieten spezielle Tarife an, auch hier lohnt es sich, nachzufragen.

Europäischer Tag der Sprachen

Der Europäische Tag der Sprachen geht auf eine Initiative des Europarates zurück. Ziel des jährlichen Aktionstages am 26. September ist es, zur Wertschätzung aller Sprachen und Kulturen beizutragen, den Menschen die Vorteile von Sprachkenntnissen bewusst zu machen, die individuelle Mehrsprachigkeit zu fördern und die Menschen in Europa zum lebensbegleitenden Lernen von Sprachen zu motivieren. Dabei soll das reiche Erbe der europäischen Sprachen bewahrt werden. Im Rahmen des Aktionstages unterstützt der Europarat zusammen mit der EU Initiativen, Aktionen und Veranstaltungen rund ums Sprachenlernen. Derzeit wird der Tag in bis zu 45 Ländern für Aktionen genutzt. Diese werden vom Europäischen Fremdsprachenzentrum des Europarates koordiniert und mit Partnerorganisationen in den einzelnen Ländern lokal durchgeführt.

Sprachen in Europa innerhalb der Europäischen Union:

Amtssprachen (alphabetisch): Bulgarisch, Dänisch, Deutsch, Englisch, Estnisch, Finnisch, Französisch, Griechisch, Irisch, Italienisch, Kroatisch, Lettisch, Litauisch, Maltesisch, Niederländisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Schwedisch, Slowakisch, Slowenisch, Spanisch, Tschechisch und Ungarisch.

Halbamtliche Sprachen: Baskisch, Galicisch, Katalanisch und Luxemburgisch.

Zusätzlich außerhalb der Europäischen Union bzw. nicht als Amtssprache:

Albanisch, Baschkirisch (russische autonome Republik Baschkortostan), Belarussisch, Bosnisch, Bretonisch, Färöisch, Friaulisch, Friesisch, Gagausisch (Autonome territoriale Einheit Gagausien, Teil der Republik Moldau), Isländisch, Kaschubisch, Komi (russische autonome Republik Komi), Korsisch, Ladinisch, Mazedonisch, Norwegisch (Bokmål und Nynorsk), Okzitanisch, Rätoromanisch, Russisch, Samisch, Sardisch, Schottisch-Gälisch, Serbisch, Sorbisch, Tatarisch (in der russischen Autonomen Republik Tatarstan), Türkisch, Ukrainisch und Walisisch.

Hätten Sie die meisten dieser Sprachen aufzählen können? Also ich nicht. Und diese Aufzählung ist ja bei weitem nicht vollständig, in Europa werden mehr als 200 Sprachen gesprochen.

Übrigens ist Deutsch mit 18% die am häufigsten gesprochene Muttersprache in der Europäischen Union, weitere 14% sprechen Deutsch als Fremdsprache.

Auf der Website des Europarats finden Sie u.a. dieses unterhaltsame Quiz „[Which language is it?](#)“ Wie viele Sprachen haben Sie auf Anhieb erkannt?

Wichtige Termine

04. - 07.08.2022	- Ilzer Haferlfest
15.08.2022	- Maria Himmelfahrt
19. - 21.08.2022	- 10. DIGA Gartenmesse Kloster Aldersbach
11.09.2022	- Tag des offenen Denkmals
12.09.2022	- Ende der Sommerferien
13.09.2022	- Schulbeginn
26.09.2022	- Europäischer Tag der Sprachen

Ausflugstipp – 25.09.2022 - Internationaler Volksmusiktag in Aldersbach

Ein Fest der Tradition und des Brauchtums mit Blick weit über die Grenzen Bayerns hinaus. Mit großem Festareal, drei Bühnen und weiteren idyllischen Standorten für Musik, Tanz und Gesang im wunderschönen Ambiente des Kloster Aldersbach.

Den begehrten MENSCHEN in EUROPA-Award erhält in diesem Jahr die Kultband LaBrassBanda aus den Händen von Kabarettist und Laudator Django Asül.

Darüber hinaus erwartet die Besucher ein tolles Rahmenprogramm für Groß und Klein mit traditionellem Bauernmarkt und allerlei Schmankerln.

Ob als Musiker, Tänzer oder Besucher - seien auch Sie dieses Jahr mit dabei und erleben Sie, wie unterschiedlich und doch vertraut Traditionen aus aller Welt sein können.

**Ich wünsche
Euch und Ihnen
einen schönen Sommer!**

**Christiana Augsburg
SePa-Netzwerk**

