

In diesem Newsletter:

- 1 **Es wird laut am 8. Dezember**
- 2 **Homeoffice II -**
Pausen fördern Produktivität
- 3 **Bayern sind die zweit-
glücklichsten Deutschen**
**Stadtrundgang Jüdisches Leben
in Passau**
- 4 **Mal was anderes als Glühwein
oder Punsch: Hot Aperol**
**Wichtige Termine
Stadt Passau / Universität**

Es wird laut am 8. Dezember um 11 Uhr

Am 8. Dezember 2022 findet der bundesweite Warntag „Katastrophenschutz“ statt. Dann sollen um 11 Uhr alle Sirenen, Handys, das Fernsehen und das Radio ihre Warnmittel testen.

Dieser Aktionstag soll zeigen, ob das Warnsystem in Deutschland funktioniert - und er soll die Bevölkerung dafür sensibilisieren. Es geht um Katastrophenwarnung, um Vorbereitung auf den Ernstfall.

Der letzte derartige Testlauf fand am 10. September 2020 statt. Dabei lief allerdings einiges nicht gut. Viele Sirenen funktionierten nicht und Warnmeldungen wurden zu spät versandt. Jetzt will das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) es besser machen - und mehr Menschen erreichen.

Die Meldungen auf dem Handy sollen via Cell Broadcast versendet werden und als Pop-Up auf dem Display erscheinen. Nach Angaben der Bundesnetzagentur wird ein Sirenen-Ton abgespielt, selbst wenn das Handy auf stumm geschaltet ist oder sich im "nicht-stören-Modus" befindet.

Cell Broadcast ermöglicht es, Warnungen einfach, schnell, zielgenau und datensparsam an eine große Anzahl von Menschen zu versenden und ist daher ideal für eine Alarmierung im Notfall.

Die Übersendung von Warnmeldungen über Cell Broadcast ist ein anonymes Verfahren, das die Empfangsbereitschaft des Mobilfunkendgerätes in einer Funkzelle des Mobilfunknetzes nutzt.

So können in einem potenziellen Gefahrengebiet befindliche Mobilfunkendgeräte mit einer Warnmeldung angefunkt werden, ohne dass eine vorherige Registrierung oder Angabe von personenbezogenen Daten notwendig ist.

Bundesinnenministerin Nancy Faeser erklärt dazu: "Wir müssen uns für die Zukunft besser für Krisenlagen wie Wetterextreme, Waldbrände oder Hochwasser wappnen. Dazu gehören vor allem moderne Systeme, um die Bevölkerung bei Gefahren schnell und zielgerichtet zu warnen. Neue Systeme müssen wir testen, um sie später präzise einsetzen zu können."

Weiterführende Informationen finden Sie auf der Homepage des BBK:
- [Bundesweiter Warntag](#) - [Cell Broadcast](#)

Um die Warnung insbesondere bei der Einführung des neuen Warnkanals Cell Broadcast zu optimieren, spielt die Rückmeldung der Bevölkerung als Empfänger der Warnmeldungen eine wichtige Rolle.

Aus diesem Grund wird die Bevölkerung am bundesweiten Warntag und in den darauffolgenden Tagen gebeten, ihre Erfahrungen im Zuge einer Umfrage mit dem Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) zu teilen. Die Möglichkeit zum Feedback wird es auf der Website warnung-der-bevoelkerung.de, in der Warn-App NINA, auf der Unterseite zum Warntag auf bbk.bund.de und auf den Social Media-Kanälen des BBK geben.

Die Unterstützung der Bevölkerung hilft dabei, die Einführung von Cell Broadcast als Warnmittel schon während der Testphase zu verbessern und das Warnsystem insgesamt sicherer zu machen.



Homeoffice II - Pausen fördern Produktivität

Das Homeoffice als neuer Alltag der Arbeit ist für viele Menschen ungewohnt und führt dazu, dass es an Achtsamkeit und Pausen am Arbeitsplatz mangelt. Arbeitnehmer sollten daher die Herausforderung am Schreibtisch anpacken, und ein persönliches Pausenmodell finden, das die Arbeit auch im Homeoffice achtsam und weniger stressig macht.

Bestimmte Übungen wie Meditation, bewusstes Atmen oder kurze Spaziergänge eignen sich sehr gut dafür. Doch auch ein routinierter Alltag wie im Büro kann Arbeitnehmern behilflich sein, mit weniger Stress durch den Arbeitstag zu kommen. Dabei muss Sie jedoch Ihrer persönlichen Selbstwahrnehmung und den eigenen Bedürfnissen folgen.

Kristen Tofahrn vom Zentrum für Achtsamkeit in Köln empfiehlt, intensive Arbeitsphasen immer wieder durch Pausen zu unterbrechen. Der Körper erhält so die Möglichkeit, sich zu erholen und man vermeidet Dauerstress und chronische Stressreaktionen, die sich beispielsweise durch Symptome wie Verspannungen, gestörte Verdauung, erhöhter Blutdruck, Konzentrationsmangel, Reizbarkeit, stressbedingte psychische Erkrankungen wie Burnout und Depression äußern können.

Für ein individuelles Pausenmanagement schlägt Dr. Peter Glocker, Experte für Burnout-Prävention, ein Vorgehen in drei Schritten vor:

1. Schritt: Erkennen

Der erste Schritt beim Schaffen von mehr Achtsamkeit am Arbeitsplatz und einem persönlichen Pausenmanagement ist zu erkennen, was genau Sie für Ihren Arbeitstag benötigen.

Fragen Sie sich: Möchte ich etwas ändern und warum? Was brauche ich persönlich, damit ich in der Pause herunterfahren kann? Ist es eher Bewegung, Ruhe oder Gesellschaft? Für den einen bedeutet es Meditation oder ein Spaziergang, ein anderer braucht eine ausgiebige Mittagspause. Dies kann von Person zu Person variieren – und ist auch von der jeweiligen Situation abhängig.

2. Schritt: Verstehen

Wenn Sie Ihre Pausen neu gestalten und mehr Achtsamkeit in den Arbeitstag integrieren möchten, gibt es oft Hindernisse zwischen dem Vorhaben und der Umsetzung. Das können beispielsweise Ängste sein, die im Hintergrund schlummern: Was sagen die Kollegen? Was denkt die/der Vorgesetzte?

Dabei sollten Sie immer beachten: Sie müssen kein schlechtes Gewissen haben, wenn Sie eine Pause machen. Identifizieren Sie Ihre Hindernisse und überprüfen Sie Ihre Annahmen. Falls nötig, führen Sie ein klärendes Gespräch mit dem Team oder mit der/dem Vorgesetzten.

3. Schritt: Verändern

Haben Sie in den ersten beiden Schritten herausgefunden, welche Bedürfnisse für Ruhe und Pausen Sie am Arbeitsplatz haben, müssen Sie dies nur noch in die Tat umsetzen.

Hierbei gibt es keine Vorgaben. Das Einzige, was zählt, ist, dass Sie sich wohlfühlen. Im nächsten Newsletter stelle ich Ihnen einige Modelle vor, die Sie in Ihrer persönlichen Pausengestaltung unterstützen können.

Bayern sind die zweitglücklichsten Deutschen

Der aktuelle "Glücksatlas" zeigt: Die Lebenszufriedenheit der Deutschen ist nach dem Ende der meisten Corona-Maßnahmen etwas gestiegen - doch andere Themen machen ihnen weiter zu schaffen. In Sachen Glücksgefühl auf Platz 2: die Bayern.

Die Lebenszufriedenheit der Deutschen steigt nach der Corona-Krise nur langsam wieder an - gebremst von neuen Krisen wie Ukraine-Krieg und Inflation. Das geht aus der am Dienstag vorgestellten aktuellen Ausgabe des "Glücksatlas" hervor, den die Universität Freiburg mit Unterstützung der Süddeutschen Klassenlotterie (SKL) jedes Jahr erstellt. "Die Talsohle ist durchschritten, die Hälfte des Weges liegt aber noch vor uns", sagte der wissenschaftliche Leiter der Untersuchung, Bernd Raffelhüschen.

Die glücklichsten Deutschen leben dem Glücksatlas zufolge in Schleswig-Holstein. Am wenigsten zufrieden sind die Menschen in Mecklenburg-Vorpommern.

Bayern sei das "Glücksland Nummer zwei", berichten die Forscher. Selbst während der Corona-Krise sei die Zufriedenheit hier im Durchschnitt höher gewesen als in vielen anderen Regionen.

Was sich den Experten zufolge in Bayern aber auf jeden Fall positiv auswirkt, ist das allgemeine Gefühl, kulturell und wirtschaftlich von anderen unterscheidbar zu sein. So entstehe ein Identitäts- und Verbundenheitsgefühl. "Das bayerische "mia san mia" hat also eine glücksstiftende Komponente", so das Fazit der Forscher.



Doch es gibt Unterschiede. Spitzenreiter ist Niederbayern mit einem Glücksindex von 7,26, gefolgt vom Süden Bayerns (7,13). Signifikant unzufriedener seien die Leute dagegen in der Oberpfalz (6,95) und in Franken (6,94). Und Menschen auf dem Land seien etwas glücklicher als Münchner oder Nürnberger.

Im Durchschnitt gaben die Deutschen ihre Lebenszufriedenheit auf einer Skala von 0 bis 10 mit 6,68 an. Vergangenes Jahr hatte dieser Wert mit 6,58 niedriger gelegen, vor der Pandemie 2019 war er mit 7,14 deutlich höher.

Quelle: Auszug aus www.br.de/nachrichten/deutschland-welt/mia-san-mia-bayern-sind-die-zweitgluecklichsten-deutschen,
Bildquelle: www.skl-gluecksatlas.de/dam/jcr:95a98007-7210-44ed-8d52-9e54b3ae514e/Bayern.png

27. Januar 2023 - Stadtrundgang Jüdisches Leben in Passau

Der 27. Januar ist der Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus, an dem Tag laden Sie das Universitätsarchiv und das Referat Diversity und Gleichstellung sehr herzlich zum Stadtrundgang Jüdisches Leben in Passau ein. Während des Rundgangs erfahren Sie vom Universitätsarchivar und Historiker Mario Puhane mehr über die Geschichte und Lebensweise von Jüdinnen und Juden in Passau und besuchen die wichtigsten jüdisch geprägten Orte und Plätze mit Bezug zu jüdischen Bürgerinnen und Bürgern in der Stadt.

Die Tour beginnt um 14 Uhr in der Ilzstadt (Bushaltestelle neben der Kirche St. Salvator an der Mündung der Ferdinand-Wagner-Straße) und endet gegen 17 Uhr auf dem Campus der Universität. Anmelden können Sie sich via Stud.IP Nr. 69004. Die Teilnahme ist kostenlos.

Mal was Anderes als Glühwein oder Punsch: Hot Aperol

1 Bio-Orange
300 ml Aperol

750 ml trockener Weißwein
3-4 EL Orangensirup *)

500 ml klarer Apfelsaft

Orange heiß waschen und abtrocknen. 6 schöne Scheiben abschneiden
Und jeweils 1 Scheibe in ein Glas geben. Weißwein, Apfelsaft, Aperol und
Orangensirup in einem Topf langsam erhitzen (nicht kochen lassen) und
über die Orangenscheiben auf die Gläser verteilen.

*) Den Orangensirup können Sie kaufen, durch Honig ersetzen oder ganz
leicht selbst herstellen. Dafür 800 ml frisch gepressten Orangensaft, den
Saft von 2 Limetten und 1 Zitrone zusammen mit 550 g Zucker aufkochen
und etwa 30 Minuten köcheln lassen. Abgekühlt in eine gut verschließbare
Flasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Für eine alkoholfreie Variante nur Apfelsaft nehmen und den Sirup für eine
etwas bitterere Note mit Grapefruitsaft statt mit Orangensaft zubereiten.



Bildquelle: eigenes Bild

Wichtige Termine

23.11. - 23.12.2022 - Passauer Christkindlmarkt, Domplatz.

05.12.2022 - Vortrag „Das Leben im ewigen Eis“ (19:00 Uhr, Audimax HS 9)

08.12.0.2022 - Bundesweiter Warntag „Katastrophenschutz“

23.12.22 - 08.01.23 - vorlesungsfrei

10.01.2023 - [Kreative Schreibnächte](#) (18:30 Uhr, Europabücherei)
Das Jahr geht ja gut los: Wir schreiben einen kleinen Ratgeber, der Schritt
für Schritt erklärt, was ein Mensch tun muss, damit 2023 gründlich misslingt.
Und gelangen mit einem Augenzwinkern zu neuen Erkenntnissen.

14.01.2023 - [Passauer Konzertwinter](#): Sefardi mit dem Canticum Novum
(19:30 Uhr, Heilig-Geist-Kirche)

Euch und Ihnen erholsame Feiertage und einen
fröhlichen oder auch besinnlichen Jahreswechsel.

Christiana Augsburg
SePa-Netzwerk

