Juni/Juli 2022

Sekretärinnen-Netzwerk der Universität Passau - Newsletter

In diesem Newsletter:

1 **Gesund im Büro II -** Abschalten nach Feierabend

2 **Wörter aus anderen Sprachen, die im Deutschen fehlen**

3 **Die Sprache der Blumen**

4 **Wichtige Termine Stadt Passau / Universität**

4 **Veranstaltungs-Tipp:** Museum Moderne Kunst Passau: Slow Art Führung durch die Ausstellung „Alberto Giacometti“

Gesund im Büro II – Abschalten nach Feierabend

Geht es Ihnen auch manchmal so, dass Ihre Arbeit Sie abends und sogar am Wochenende gedanklich intensiv beschäftigt? Dass Sie nicht einschlafen und entspannen können, weil Sie über berufliche Aufgaben und Probleme nachgrübeln? Willkommen im Club der Engagierten!

Oft hat das Grübeln sogar sein Gutes: Wahrscheinlich haben Sie es auch schon erlebt, dass Ihnen zu Hause während einer völlig anderen Tätigkeit plötzlich eine Lösung eingefallen ist. Aber als Dauerzustand wird diese heimische Jobgrübelei zur Belastung und verschlechtert die Lebensqualität. Davor können Sie sich schützen, wenn Sie sich rechtzeitig abgrenzen und die Büroprobleme im Büro lassen können. Aber wie geht das?

1. Die schwierigsten Aufgaben vormittags angehen
Versuchen Sie, schwierigere Aufgaben in der ersten Tageshälfte zu erledigen. Dann können Sie im Lauf des Tages leichter Abstand zu dieser Aufgabe gewinnen.

2. Versuchen, Last-minute-Jobs vor Feierabend zu vermeiden
Wer kennt das nicht? Könnten Sie nicht bitte schnell …? Last-minute-Aufgaben verursachen Stress, der Sie dann in den Abend begleitet. Hier hilft klare Kommunikation. So kann man z.B. eine Stunde vor Feierabend routinemäßig nachfragen: „Haben Sie heute noch etwas Dringendes für mich? Falls ja, könnte ich das in der nächsten Stunde noch erledigen, ansonsten dann morgen.“

3. Strukturieren Sie vor dem Feierabend den nächsten Tag
Was, wenn einem noch jede Menge Wichtiges durch den Kopf wirbelt? Abhilfe: Schreiben Sie es auf, bevor Sie heimgehen. Nehmen Sie sich zum Abschluss Ihres Arbeitstags ein paar Minuten, in denen Sie Ihre Gedanken sortieren, den folgenden Tag grob durchplanen und eine To-do-Liste erstellen. Dann können Sie beruhigt gehen.

4. Bewegen Sie sich
Körperliche Aktivität ist einer der am meisten unterschätzten „Grübelstopper“: Schon ein halbstündiger Spaziergang sorgt für bessere Durchblutung, freiere Atmung und fröhlichere Laune.

5. Reden Sie über das, was Sie beschäftigt
Natürlich dürfen Sie keine sensiblen Interna weitergeben. Aber grundsätzliche Problemstellungen können Sie durchaus mit Freundinnen oder Kollegen erörtern – Grundlegenderes vielleicht auch mit einem Coach oder einer Psychologin. Vielleicht finden sich im Gespräch sogar brauchbare Lösungsansätze. Vor allem aber hilft das Reden über Probleme dabei, eine gewisse Distanz zum Besprochenen zu gewinnen.

Quelle: Auszug aus www.sekretaria.de/buerowelt/gesund-bleiben/feierabend-abschalten/

Juni/Juli 2022

Sekretärinnen-Netzwerk der Universität Passau - Newsletter

Wörter aus anderen Sprachen, die im Deutschen fehlen

In der deutschen Sprache gibt es Wörter, um die Menschen aus anderen Ländern uns vielleicht beneiden. Fremdschämen zum Beispiel. Fingerspitzengefühl. Schnapsidee. Drehen wir den Spieß um und machen uns in anderen Sprachen auf die Suche nach Begriffen, die bestimmte Gefühle und Situationen beschreiben, wird aber schnell klar: Es gibt dort wundervolle Wörter, für die es im Deutschen keine Übersetzung, sondern bestenfalls Umschreibungen gibt.

"***Balter***" (Englisch) - Tanzen, als ob niemand zusieht
Mit viel Freude tanzen, ohne darauf zu achten, ob es gut aussieht - im Mittelenglischen gibt es dafür tatsächlich ein einziges Wort: Balter!

"***Kesemutan***" (Indonesisch) - das Aufwachen eines Körperteils
"Semut" steht im Indonesischen für "Ameise", das daraus abgeleitete Wort "Kesemutan" für das Gefühl, als würden tausende Ameisen über unseren Arm oder unser Bein krabbeln - die perfekte Beschreibung für die fiese Situation, wenn wir zu lange im Schneidersitz oder auf unserer Hand saßen!

"***Utepils***" (Norwegisch) - das Draußen-Bier
An einem sonnigen Tag draußen ein Bierchen trinken - neben oder in Verbindung mit dem berühmten Feierabend-Bier sind das doch die besten Biere, oder? Die Norweger haben ein Wort für das Outdoor-Bier - "Utepils"!

"***Pana Po'o***" (Hawaiianisch) - sich am Kopf kratzen, während man nachdenkt
Was wollte ich gerade machen? Wo hab ich mein Smartphone jetzt hingelegt? Sich während des Nachdenkens am Kopf zu kratzen, ist eine typische Marotte. Auf Hawaiianisch heißt diese Marotte einfach nur "Pana Po'o".

"***Ringxiety***" (Englisch) - das Gefühl, dass das Handy klingelt
Ihr hört euren Handy-Klingelton oder bildet euch ein, dass es in der Tasche vibriert - auf dem Smartphone herrscht aber in Wahrheit gähnende Stille? "Ringxiety" beschreibt dieses Gefühl.

"***Age-otori***" (Japanisch) - nach dem Haarschnitt schlimmer aussehen als vorher
Das Gefühl kennen wir alle: Der Kopf fühlt sich nach dem Friseurbesuch angenehm leicht an, aber beim Blick in den Spiegel möchten wir am liebsten heulen. Die Japaner haben für diese Situation ein eigenes Wort.

"***Cercle Vertueux***" (Französisch) - das Gegenteil vom Teufelskreis
Ein französischer Begriff, der etwas Wunderbares beschreibt: Wenn alles wie am Schnürchen läuft und eine gute Sache zur nächsten guten Sache führt. Den "virtuous circle", also den positiven Kreislauf, gibt es übrigens auch in der englischen Sprache.

"***Komorebi***" (Japanisch) - das Zusammenspiel von Licht und Blättern
Die Japaner sind in Sachen Sprache besonders romantisch veranlagt - sie haben ein Wort, das beschreibt, wie Sonnenlicht durch die Blätter eines Baumes scheint.

Quelle: Auszug aus www.n-joy.de/leben/15-Woerter-die-im-Deutschen-fehlen,woerter106.html

Die Sprache der Blumen

Die Kunst, mit Blumen geheime Botschaften zu übermitteln, kommt vermutlich aus dem antiken Persien. Liebende konnten sich durch strenge Etikette und Moralvorstellungen nicht ungezwungen treffen. Also verwendete man die blühenden Schönheiten, um soziale Vorschriften zu umgehen und trotzdem seinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Generell spielt dabei aber nicht nur die Blume an sich eine Rolle. Auch ihre Farben drücken etwas aus.

Rote Blumen

Diese Farbe steht für Leidenschaft und Liebe. Wichtig: je dunkler das Rot, desto feuriger die Gefühle. In China steht Rot für „Glück“ und „Reichtum“ – in Russland dagegen für „Wertigkeit“ und „Kraft“. Aber Vorsicht: Kombiniert man einen roten Blumenstrauß mit einer einzelnen weißen Blume, erklärt man damit dem Beschenkten den Krieg.

Rosafarbene Blumen

Sie symbolisieren Jugend und Schönheit und lassen dabei zarte, sich entwickelnde Gefühle erahnen („Ich empfinde viel für dich, lass uns sehen, was daraus wird“).

Weiße Blumen

Die Farbe Weiß symbolisiert heute Reinheit und Unschuld. Früher dagegen galt Weiß als Farbe für Abschied und Tod, weshalb weiße Callas oder weiße Lilien häufig als Grabblumen eingesetzt werden. Es gibt aber auch Blumen, die nur in ihrer weißen Variante eine individuelle Bedeutung aufweisen: So werden weiße Rosen meist dann verschenkt, wenn sich noch keine tiefen Gefühle entwickelt haben. Eine weiße Tulpe steht hingegen für eine immerwährende, endlose Liebe.

Violette Blumen

Violette Blumen sind ein Symbol für das Außergewöhnliche und werden verschenkt, wenn man seinem Gegenüber ein Gefühl von Einzigartigkeit und Wertschätzung vermitteln möchte.

Gelbe Blumen

Die Farbe Gelb steht in der Sprache der Blumen für Lebensfreude, Kraft und Heiterkeit. Eine gelbe Blume verschenkt man, wenn man dem Beschenkten Hoffnung und Trost spenden möchte.
Aber: Gelb steht auch für Neid und Missgunst – so verschenkt man eine gelbe Nelke, um dem Beschenkten zu signalisieren, dass man ihn für unsympathisch hält.

Orange Blumen

Die Farbe Orange strahlt– genau wie Gelb – Energie, Optimismus und Lebensfreude aus. Blumen in Orange stehen für Wärme und ein wohliges Gefühl, Kraft und Ausdauer. So werden Rosen in Orange beispielsweise in einer soliden und erfüllten Partnerschaft verschenkt.

Blaue Blumen

Die Farbe Blau wird als königlich, ja geradezu majestätisch empfunden. Insbesondere die dunkleren Blautöne stehen in der Blumensprache für Treue und Beständigkeit – die helleren vermitteln hingegen ein Gefühl von Freiheit und Frische.

Quelle: Auszug aus http://sprache-der-blumen.de/bedeutung-der-farben/

Sekretärinnen-Netzwerk der Universität Passau - Newsletter

Wichtige Termine

03.-04.06.2022	- Brückenfest, Hängebrücke Passau
06.06.2022	- Pfingstmontag
07.06.2022	- vorlesungsfrei
16.06.2022	- Fronleichnam
17.06.2022	- vorlesungsfrei
17.06.2022	- Ende der Anmeldefrist für die Prüfungen am Ende des Sommersemesters 2022
21.06.2022	- Sommeranfang
25.06.-03.07.2022	- Oide Dult Passau, Klostergarten Passau
30.06.2022	- Personalversammlung, 8:30 Uhr, HS 5 (WIWI)
01.07.2022	- Ende der Rücktrittsfrist für die Prüfungen am Ende des Sommersemesters 2022
06.-23.07.2022	- Eulenspiegel Zeltfestival, Ortsspitze Passau
08.07.2022	- Passauer Kunstnacht

15.06.2022 - Slow Art Führung: Alberto Giacometti

Das Museum Moderne Kunst Passau zeigt vom 30.04. bis 31.07.2022 über 100 Werke von Alberto Giacometti aus der Sammlung von Helmut Klewan.

Klewan, der zwischen 1970 und 1999 als Galerist in Wien und München tätig war, besitzt eine hochrangige Sammlung von international bedeutenden Werken der klassischen Moderne und der Nachkriegskunst. Als Eigentümer der größten Alberto-Giacometti-Sammlung in Deutschland leiht er dem MMK Passau jetzt kurzfristig über 100 Werke: Skulpturen, Ölgemälde, Zeichnungen und vor allem Druckgrafiken, die den Schwerpunkt der Ausstellung bilden.

Im Rahmen dieser Ausstellung haben Sie am 15.06.2022 von 18:00 bis 19:00 Uhr die Gelegenheit zu einer entschleunigten Kunstbetrachtung im Sitzen. Ausgewählte Kunstwerke werden durch eine intensive und konzentrierte Betrachtung nähergebracht.

Anmeldung bitte bis spätestens einen Tag vorher unter info@mmk-passau.de oder unter 0851/383879 -11.