

In diesem Newsletter:

- 1 **Gute Vorsätze: Die Geschichte eines alten Brauchs**
- 2 **Welcher Zeittyp sind Sie?**
- 3 **Symbole mit der Alt-Taste einfügen**
Lemon Posset
- 4 **Veranstaltungstipp**
Wichtige Termine
Stadt Passau / Universität

Gute Vorsätze: Die Geschichte eines alten Brauchs

Früher schlafen gehen, ein neues Hobby anfangen oder umweltverträglicher leben: Alle Jahre wieder kommt die Zeit, in der man gute Vorsätze fürs neue Jahr macht. Bei einer Umfrage des Portals Statista gaben rund 49 Prozent der befragten Teilnehmer aus Deutschland an, stets einen oder mehrere gute Vorsätze für das neue Jahr zu haben.

Doch woher kommt der Brauch, sich an Neujahr gute Vorsätze zu machen? Schon im Römischen Reich gab es Anfang des Jahres bei einem Fest zu Ehren des Gottes Janus Bräuche, die den heutigen Neujahrsvorsätzen ähnelten. Manche Experten sind der Auffassung, Neujahrsvorsätze seien noch älter und vermuten den Ursprung im alten Babylon: Dort habe man bereits vor rund 4000 Jahren beim Neujahrsfest Akitu den Göttern versprochen, Schulden zu bezahlen oder geborgte Gegenstände zurückzugeben.

„Schon immer sei die Frage ‚Wie verhalte ich mich richtig‘ für Menschen von Bedeutung gewesen. Immer wieder hätte es von der Religion vorgegebene Normen gegeben,“ sagt Dr. Helmut Groschwitz, Experte für immaterielles Kulturerbe an der Bayerischen Akademie der Wissenschaften. Vor allem vor religiösen Festen habe man hinterfragt, inwiefern das eigene Verhalten mit den vorgegebenen religiösen Normen übereinstimme. „Durch Vorsätze hat man versucht, diesem Idealbild näherzukommen.“

„... Termine, an denen etwas endet und etwas Neues anfängt, sind immer mit Unsicherheit verbunden - und mit dem Wunsch, dass das, was als Nächstes kommt, gut sein wird“, sagt Groschwitz. An diesen Tagen hätte es deshalb Praktiken gegeben, mit denen man das eigene Glück beeinflussen wollte, wie z.B. Wahrsagebräuche oder eben das Aufstellen guter Vorsätze.

Mit der Säkularisierung hätten sich aber auch die guten Vorsätze selbst geändert. Heutige Vorsätze hingegen würden vor allem dem Zweck der Selbstoptimierung dienen - und dem Wunsch, sozialen Normen zu entsprechen. „Auf diese Weise bekommen Vorsätze eine andere Bedeutung“, so der Kulturwissenschaftler. Neben ihrer neuen Bedeutung als Mittel zur Selbstoptimierung gibt es ein weiteres Merkmal, das moderne Vorsätze auszeichnet:

Sie scheitern nicht gerade selten.

Der stärkste Faktor, der Neujahrsvorsätze scheitern lässt, seien „konträre Bedingungen.“ Dazu gehöre Zeitdruck ebenso, wie das Tagesgeschäft oder fehlende Disziplin. „Wichtig ist, dass man sich dieser konträren Bedingungen bewusst wird, indem man sich mit ihnen auseinandersetzt“, sagt Prof. Dr. Dieter Frey, Sozialpsychologe an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Für eine 2020 im Fachmagazin „Plos One“ veröffentlichte Studie untersuchte ein Forscherteam der Universitäten Stockholm und Linköping den Erfolg von Neujahrsvorsätzen. 1066 Freiwillige wurden bei der Umsetzung ihrer Vorsätze begleitet. Aus der Studie geht hervor, dass „annäherungsorientierte Vorsätze“, wie etwa „Ich werde anfangen mit ...“ häufiger Erfolg bringen würden als „meidungsorientierte Vorsätze“, wie „Ich werde aufhören mit ...“.

Laut Dieter Frey gäbe es zudem sogenannte „förderliche Bedingungen“, die ebenfalls den Erfolg von guten Vorsätzen beeinflussen können. Dazu gehören etwa klare Prioritäten, konkrete Punkte, Gruppendruck oder das Öffentlichmachen der eigenen Vorsätze.

Und noch etwas braucht es laut Frey: Geduld. „Wichtig ist, dass man nicht zu sehr verzweifelt und jeden Tag als neue Chance sieht.“

Du verlierst nichts, wenn Du mit Deiner Kerze die Kerze eines Anderen anzündest.

Dänisches Sprichwort

Welcher Zeittyp sind Sie?

Wie gehen Sie mit Zeit um? Finden Sie es heraus und berücksichtigen Sie Ihren Zeittyp bei der Tagesplanung mit diesem kurzen Test:

1. Versetzen Sie sich gedanklich in eine möglichst konkrete Situation in Ihrem Arbeitsumfeld: Beispielsweise, wie Sie ein Meeting vorbereiten und leiten.
2. Wählen Sie dann in der Tabelle aus den vier Adjektiven der ersten Zeile dasjenige aus, das Sie Ihrer Einschätzung nach am besten beschreibt. Notieren Sie eine „4“ in das Kästchen vor diesem Wort.

<input type="checkbox"/> egozentrisch	<input type="checkbox"/> enthusiastisch	<input type="checkbox"/> passiv	<input type="checkbox"/> perfektionistisch
<input type="checkbox"/> direkt	<input type="checkbox"/> gesellig	<input type="checkbox"/> geduldig	<input type="checkbox"/> genau
<input type="checkbox"/> kühn	<input type="checkbox"/> überzeugend	<input type="checkbox"/> loyal	<input type="checkbox"/> forschend
<input type="checkbox"/> herrisch	<input type="checkbox"/> impulsiv	<input type="checkbox"/> voraussagbar	<input type="checkbox"/> diplomatisch
<input type="checkbox"/> anspruchsvoll	<input type="checkbox"/> emotional	<input type="checkbox"/> teamfähig	<input type="checkbox"/> systematisch
<input type="checkbox"/> energisch	<input type="checkbox"/> selbstfordernd	<input type="checkbox"/> gelassen	<input type="checkbox"/> konventionell
<input type="checkbox"/> umtriebig	<input type="checkbox"/> beliebt	<input type="checkbox"/> verträglich	<input type="checkbox"/> sorgfältig
<input type="checkbox"/> abenteuerlustig	<input type="checkbox"/> einflussreich	<input type="checkbox"/> selbstgefällig	<input type="checkbox"/> gründlich
<input type="checkbox"/> entschlossen	<input type="checkbox"/> optimistisch	<input type="checkbox"/> gutmütig	<input type="checkbox"/> vorsichtig
<input type="checkbox"/> hartnäckig	<input type="checkbox"/> lebensfroh	<input type="checkbox"/> entspannt	<input type="checkbox"/> akkurat
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Die anderen Verhaltensweisen der ersten Zeile versehen Sie in absteigender Folge mit „3“, „2“ und „1“.

3. Genauso verfahren Sie mit den weiteren Zeilen. Jede Zahl darf also pro Zeile nur einmal erscheinen.
4. Anschließend zählen Sie jede der vier Spalten zusammen und tragen die Summe ein.
5. **Wichtig:** Es gibt hier keine „falschen“ oder „richtigen“ Antworten, denn die Begriffe stehen für Ihren bevorzugten Verhaltensstil in einer bestimmten Situation!

Sie haben die höchste Punktzahl in **Spalte 1**? Dann sind Sie ein dominanter Zeitmanager. Sie gehören zu den Menschen, die einen entschlossenen und willensstarken Charakter haben. Sie sind anspruchsvoll und versuchen, Dinge zu ändern oder zu steuern. Sie sind direkt, möchten Probleme rasch lösen und schnell Ergebnisse erzielen. Als dominanter Zeitmanager kontrollieren Sie andere Menschen allerdings auch gern und verlangen viel von ihnen – bisweilen auch zu viel.

Sie haben die höchste Punktzahl in **Spalte 2**? Dann sind Sie ein initiativer Zeitmanager. Menschen, die in Spalte 2 die meisten Punkte erzielen, sind fröhliche, optimistische und emotionale Menschen. Sie knüpfen leicht Kontakte und arbeiten gerne im Team, in dem sie am liebsten die Motivatorenrolle übernehmen. Menschen mit dem initiativen Verhaltensstil arbeiten dann am effektivsten, wenn sie keiner Kontrolle oder Detailarbeit unterworfen sind. Sie handeln spontan und voller Tatendrang, verzetteln sich aber gerne in zu vielen Tätigkeiten.

Sie haben die höchste Punktzahl in **Spalte 3**? Dann sind Sie ein stetiger Zeitmanager. Sie gehören zu den Menschen, die vor allem treu, loyal und hilfsbereit sind. Sie arbeiten am liebsten in einem harmonischen Umfeld und scheuen größere Veränderungen. Sie sind aufmerksam und rücksichtsvoll und freuen sich über Anerkennung für Ihre geleistete Arbeit. Neinsagen fällt Ihnen schwer, was meist dazu führt, dass sich Aufgaben auf Ihrem Schreibtisch wiederfinden, die gar nicht in Ihren Zuständigkeitsbereich fallen. Sie haben die höchste Punktzahl in Spalte 4? Dann sind Sie ein gewissenhafter Zeitmanager.

Zählen Sie in **Spalte 4** die meisten Punkte, dann sind Sie wohl eher ein vorsichtiger und vorausplanender Mensch. Sie gehen analytisch und systematisch vor und bevorzugen Ordnung und Disziplin. Sie sind sich selbst und anderen gegenüber sehr kritisch und wägen Pro und Kontra ab, bevor Sie handeln. Ihre Vorgehensweise ist präzise und berücksichtigt alle wichtigen Details. Manchmal behindern Sie sich damit etwas zu sehr.

Symbole mit der Alt-Taste einfügen

Wer kennt es nicht? Mal schnell ein Durchschnittszeichen Ø schreiben oder mit der Sonne ☀ einen schönen Tag wünschen. Mit diesen Windows-Shortcuts ist das leicht und schnell gemacht:

ALT + 1	☺	ALT + 15	☀	ALT + 0161	ı	ALT + 0137	‰	ALT + 24	↑
ALT + 3	♥	ALT + 9729	☁	ALT + 0191	ı̇	ALT + 0177	±	ALT + 25	↓
ALT + 4	♦	ALT + 9730	☂	ALT + 0199	Ç	ALT + 0216	∅	ALT + 26	→
ALT + 5	♣	ALT + 9731	☕	ALT + 0231	ç	ALT + 0247	÷	ALT + 27	←
ALT + 6	♠	ALT + 9925	☁	ALT + 0140	Œ	ALT + 9744	□	ALT + 18	↕
ALT + 9842	♻️	ALT + 9856	☐	ALT + 0156	œ	ALT + 9746	☒	ALT + 29	↔
ALT + 11	♫	ALT + 9857	☐	ALT + 0198	Æ	ALT + 0169	©	ALT + 9754	▀
ALT + 12	💡	ALT + 9858	☐	ALT + 0230	æ	ALT + 0174	®	ALT + 9755	▁
ALT + 0182	⌞	ALT + 9859	☐	ALT + 9901	⦶	ALT + 9743	☎	ALT + 16	▶
ALT + 13	🎵	ALT + 9860	☐	ALT + 9749	☞	ALT + 9733	★	ALT + 17	◀
ALT + 14	🎶	ALT + 9861	☐	ALT + 9888	⚠	ALT + 9734	☆	ALT + 4326	♡

(Alt-Taste gedrückt halten und die Zahlen mit Hilfe des Nummernblocks eingeben)

Lemon Posset – leichtes Dessert aus nur 3 Zutaten

Brauchen Sie noch ein schnelles, gut vorzubereitendes Dessert für Weihnachten oder Silvester? Wie wäre es mit diesem erfrischenden Dessert aus Großbritannien?



500 ml Sahne (mind. 32% Fettgehalt)

150 g Zucker

abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

100 ml frisch gepresster Zitronensaft

Sahne mit Zucker aufkochen, dann 3 Minuten gerade so köcheln lassen. Es soll nur simmern, nicht sprudelnd kochen!

Abgeriebene Zitronenschale dazugeben und unter ständigem Rühren ca. 30 Sekunden weiter köcheln, dann den Topf vom Herd nehmen.

Zitronensaft unterrühren und die Flüssigkeit durch ein Sieb in Dessertschälchen, schöne Gläser oder in die ausgehöhlten Hälften von Bio-Zitronen füllen.

Mindestens 4-5 Stunden kaltstellen (am besten über Nacht).

Die Creme wird ohne weitere Hilfsmittel fest. Nach Geschmack dekorieren und servieren.

(Menge ergibt ca. 4-6 Portionen)

Veranstaltungstipp - Wüsten in der Erdgeschichte - Eine Zeitreise

In der Frühphase ihrer Entwicklung glich die Erde anderen Planeten unseres Sonnensystems. Erst im Zuge plattentektonischer Prozesse und der Entwicklung der Atmosphäre und Ozeane setzten auf dem ursprünglich vulkanisch geprägten Wüstenplaneten Gesteinskreisläufe ein, deren Sedimentabfolgen Nachweise großer Sand-, Salz- und Eiswüsten liefern. Vor allem im Inneren von Superkontinenten entstanden dann je nach paläogeographischer Lage ausgedehnte Vereisungsgebiete oder riesige Sand- und Steinwüsten. Ausgedehnte Wüstengebiete waren und sind seit Jahrmillionen eine Herausforderung an das Leben. Die Anpassung an diese sehr speziellen Ökosysteme ermöglichte auch gravierende evolutionäre Entwicklungen wie zum Beispiel den Schritt von Amphibien zu Reptilien während der Bildung von Megawüsten in weiten Teilen Pangaeas. Ein Streifzug durch die erdgeschichtliche Vergangenheit und die globale Klimaentwicklung soll uns solche speziellen Lebens- und Ablagerungsräume mit ihren Phänomenen nahebringen. (29.01.2024, 19-21 Uhr, (AM) HS 9 – eine Veranstaltung von [GeoComPass](#))

Wichtige Termine

- | | |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07. und 12.12.2023 | Holzmarkt in der Innenstadt von 9-19 Uhr |
| 11.12.2023 | Konzert der Uni BigBand (19-20 Uhr, Christkindmarkt Passau) |
| 12.12.2023 | Weihnachtsfeier der Universität |
| 16.12.2023 | Jazz in der Redoute: A Very Jazzy Christmas (20 Uhr) |
| 27.12.2023–05.01.2024 | Betriebsurlaub (22.12.2023-07.01.2024 vorlesungsfrei) |
| 31.12.2023 | Silvesterkonzert der Berliner Philharmoniker live im Kino (17 Uhr im ProLi) |
| 01.01.2024 | Neujahrskonzert der Stadt Passau
(17 Uhr Rathaussaal Passau, Orchester des Passauer Konzertvereins) |
| 05.01.2024 | Ilz River Gang (20 Uhr, Café Museum) |
| 23.01.2024 | Das Phantom der Oper - Originalproduktion mit
Deborah Sasson und Uwe Kröger (20 Uhr, Dreiländerhalle) |
| 27. und 28.01.2024 | Semesterabschlusskonzert des Passauer Universitätsorchesters
(19:30 Uhr, ISA; Karten im Vorverkauf ab 15.01.2024 und an der Abendkasse) |

Euch und Ihnen eine schöne und erholsame Weihnachtszeit und

einen guten Start ins kommende Jahr!

**Christiana Augsburg
SePa-Netzwerk**

