

In diesem Newsletter:

- 1 **Ausgefallene Osterbräuche weltweit**
- 2 **Homeoffice III -**
Pausenmodelle mit Struktur: Mit Zeitmanagement zu mehr Achtsamkeit
- 3 **1. Februar -**
Change Your Password Day
- 4 **Wichtige Termine**
Stadt Passau / Universität

Veranstaltungstipp:
Michael Martin: TERRA

Ausgefallene Osterbräuche weltweit

Ostern in Frankreich

Ein gigantisches Omelette aus über 5.000 Eiern wird am Ostermontag in der französischen Gemeinde Bessières zubereitet –das sind mehr Eier als Einwohner. Das überdimensionale Omelette wird an alle Einheimischen, aber auch an die schaulustigen Touristen verteilt.

Die Tradition stammt aus der napoleonischen Zeit. Angeblich hat Napoleon, während er an Ostern in Bessières war, ein so gutes Omelette gegessen, dass er am nächsten Tag befahl, ein riesiges Omelette für das ganze Heer zuzubereiten.

Ostern in Finnland

Hart im Nehmen muss man sein, wenn man über die Osterfeiertage in Finnland ist. Denn hier ist es gang und gäbe, sich gegenseitig mit Birkenruten auszupeitschen. Ja, richtig gelesen. Die Birkenruten sollen an die Palmwedel erinnern, mit denen Jesus einst in Jerusalem willkommen geheißen wurde.

Aber auch hier gibt es die beliebten Osterfeuer, mit denen man die Osterhexen vertreiben möchte, die nach altem skandinavischen Glauben zwischen Karfreitag und Ostern durch die Lüfte fliegen.

Ostern in Schweden

Im Westen des Landes schleichen sich unverheiratete Frauen in der Osternacht zu einer Quelle, um sich Osterwasser zu holen. Ohne auch nur einen Mucks von sich zu geben, muss der Auserwählte im Schlaf überrascht und mit Wasser übergossen werden. Denn nur dann sieht die gemeinsame Zukunft rosig aus.

Ostern auf den Philippinen

Sobald die Kirchenglocken am Ostersonntag läuten, greifen Eltern nach ihren Kindern und heben diese hoch. Aber nicht so, wie man das normalerweise macht – nein, die Kinder werden am Kopf hochgehalten, damit sie dadurch besser wachsen.

Ostern in Griechenland

In Vrontado auf der griechischen Insel Chios werden in der Nacht vor Ostersonntag um die 60.000 handgemachte Feuerwerksraketen verschossen, die auf den Glockenturm der Nachbargemeinde gezielt werden.

Die Tradition geht zurück auf die Zeit der osmanischen Besatzung, in der Erzählungen zufolge das Feiern des Osterfestes verboten wurde. So gaukelten die Dorfbewohner einen Krieg vor, um die Osmanen erfolgreich zu verjagen und Ostern friedlich zelebrieren zu können.



Homeoffice III - Pausenmodelle mit Struktur: Mit Zeitmanagement zu mehr Achtsamkeit

Der Bedarf an Pausen, Ruhe und Achtsamkeit während der Arbeit variiert von Mensch zu Mensch und auch von Tag zu Tag. Dennoch gibt es einige Modelle, die beispielhaft zeigen, wie ein gelungenes Zeitmanagement am Arbeitsplatz aussehen kann. So zum Beispiel das „Pomodoro-Prinzip“ und der „Basic Rest-Activity Cycle“.

Pomodoro Prinzip: Entwickelt vom Business-Consultant Francesco Cirillo, sieht dieses Modell eine genaue Taktung vor: Arbeiten Sie in Blöcken, das heißt, nach einer Konzentrationsphase von 25 Minuten folgen 5 Minuten Pause (Kurzpause) . Eine längere Ruhepause von einer Viertelstunde folgt nach vier solcher Einheiten.

Basic Rest-Activity Cycle (BRAC): Der BRAC wurde vom amerikanischen Schlafforscher Nathaniel Kleitman untersucht. Demzufolge schwankt unsere Leistungsfähigkeit in einem etwa 90-minütigen Rhythmus. Das bedeutet, nach 70 bis 80 Minuten konzentrierter Arbeit schaltet unser Körper in den Erholungsmodus und eine circa 20-minütige Pause wird notwendig.

Wer nicht gern vorgegebenen Modellen folgt, sollte lernen, auf seinen Körper zu hören. Achtsamkeitsexpertin Kirsten Tofahrn möchte keine allgemeingültigen Regeln aufstellen: „Achtsamkeit bedeutet, zu merken, wann man eine Pause braucht. Es ist die Fähigkeit, Erschöpfung wahrzunehmen und nicht einfach automatisch weiterzumachen. Es kann sein, dass es für den einen gut ist, drei Minuten pro Stunde Pause zu machen. Ein anderer arbeitet vielleicht gern drei Stunden durch und geht dann 20 Minuten nach draußen.“

Auch der Arbeitsmediziner und Kommunikationstrainer Dr. Peter Glocker setzt auf das persönliche Empfinden: „Wichtig ist es, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und den Zeitpunkt für die Pause selbst festzulegen.“ Für den Buchautor sind individuelle Bedürfnisse und Handlungsfreiheit bei der Pausengestaltung wichtige Ressourcen für eine nachhaltige Stressprävention.

Als Arbeitsmediziner liegt ihm die Prophylaxe am Herzen: „Burnout ist keine Modeerscheinung. Die Arbeitnehmer fallen Monate aus, das bedeutet für die Firmen und das ganze Sozialsystem immense Kosten. Deshalb ist es wichtig, frühzeitig dafür zu sorgen, dass es gar nicht erst so weit kommt. Achtsamkeit bringt uns heraus aus den ständigen Bewertungen, die nirgendwohin führen“, meint Peter Glocker. Es sei ein entlastendes Tool, das jeder für sich entdecken kann, um sich selbst und die eigenen Bedürfnisse besser kennenzulernen.

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 Office kann Arbeitnehmern behilflich sein, mit weniger Stress durch den Arbeitstag zu kommen. Dabei muss Sie jedoch Ihrer persönlichen Selbstwahrnehmung und den eigenen Bedürfnissen folgen.

I. Februar - Change Your Password Day

Die Digitalisierung hat in alle Bereichen unseres Lebens Einzug gehalten. Viele von uns benötigen einen Laptop für die tägliche Arbeit, nutzen ihn privat für Onlinebanking, bestellen bequem Waren aus dem Internet oder kommunizieren mit Freunden und Familie via Social Media. All diese Portale fordern Zugangsdaten. Was können wir selbst tun, um zum einen unsere Online-Accounts zu schützen und zum anderen nicht den Überblick über unsere Zugangsdaten zu verlieren?

Benutzernamen: Die meisten Netzwerke und Portale verwenden als Benutzernamen ausschließlich die E-Mail-Adresse, was für den Nutzer leicht zu merken ist, jedoch im Vergleich zum individuellen Benutzer-namen an Sicherheit einbüßt. Deshalb gibt es einige Plattformen, die als Benutzernamen die Kundennummer oder einen individuellen Benutzernamen verlangen. Falls möglich, nutzen Sie diesen zusätzlichen Sicherheitsmechanismus und verwenden Sie nach Möglichkeit für jede Plattform bzw. jedes Netzwerk unterschiedliche Benutzernamen.

Passwörter: Viele Empfehlungen hinsichtlich der Komplexität von Passwörtern sind veraltet. Zum einen sind hochkomplexe Passwörter für den Nutzer nur schwer zu merken und zum anderen weisen die Sicherheitsexperten darauf hin, dass die Länge eines Passwortes viel entscheidender für die Passwortsicherheit ist. Also weg von 8-stelligen Passwörtern hin zu langen und gut zu merkenden Passwörtern. Verwenden Sie keine offensichtlichen Passwörter wie Ihren Spitznamen, Namen Ihres Haustieres oder eines für Sie wichtigen Menschen, Ortes oder Hobbys. Vermeiden sie einfache Buchstaben- und Zahlenfolgen wie „ABC...“ oder „123...“ Stellen Sie sicher, dass Ihr Passwort möglichst lang ist und kombinieren Sie Klein- und Großbuchstaben, falls möglich, mit Sonderzeichen und Nummern. Schaffen Sie sich Eselsbrücken mithilfe eines leicht zu merkenden Satzes wie z.B.: „Am liebsten gehe ich mit meinen 2 Hunden im Wald spazieren!“ Algimm2HiWs! und/oder nutzen sie einen Passwort-Generator. Wie schwer Ihr Passwort zu knacken ist, können Sie der dieser Infografik entnehmen.

Länge des Passwortes	Nur Nummern	Groß - und Kleinschreibung	Groß- und Kleinschreibung in Kombination mit Nummern	Groß- und Kleinschreibung in Kombination mit Nummern und Sonderzeichen
3	sofort	sofort	sofort	sofort
4	sofort	sofort	sofort	sofort
5	sofort	sofort	3 Sekunden	10 Sekunden
6	sofort	8 Sekunden	3 Minuten	13 Minuten
7	sofort	5 Minuten	3 Stunden	17 Stunden
8	sofort	3 Stunden	10 Tage	57 Tage
9	4 Sekunden	4 Tage	153 Tage	12 Jahre
10	40 Sekunden	169 Tage	1 Jahr	928 Jahre
11	6 Minuten	16 Jahre	106 Jahre	71k Jahre
12	1 Stunde	600 Jahre	6k Jahre	5m Jahre
13	11 Stunden	21k Jahre	108k Jahre	423m Jahre
14	4 Tage	778k Jahre	25m Jahre	5bn Jahre
15	46 Tage	28m Jahre	1bn Jahre	2tn Jahre
16	1 Jahr	1bn Jahre	97bn Jahre	193tn Jahre
17	12 Jahre	36bn Jahre	6tn Jahre	14qd Jahre
18	126 Jahre	1tn Jahre	374tn Jahre	1qt Jahre

Quelle: https://www.infodas.de/sind_passwoerter_ueberfluessig/

Wichtige Termine

- 01.02.2023 - Change your password-Day
- 02.02.2023 - [Female Power in and out of the University of Passau](#)
(18:00 Uhr, Audimax HS 10)
- 10.02.2023 - Premiere „Coleman’s Twelve“ (Landestheater Niederbayern)
- 12.03.2023 - Passauer Konzertwinter: h-moll-Messe von Johann Sebastian Bach
(19:30 Uhr Pfarrkirche St. Peter)
- 22.03.2023 - Personalversammlung (8:30-10:00 Uhr, WIWI HS 5)

Veranstaltungstipp – Michael Martin: TERRA (20.03.2023, 19:00 Uhr, Audimax HS 10)

Michael Martin ist Fotograf, Vortragsreferent, Abenteurer und Diplom-Geograf. Seit 40 Jahren bereist er die Welt und berichtet darüber in zahlreichen Vorträgen, über 30 Büchern und Fernsehdokumentationen. Zunächst war er in allen Wüsten der Erde unterwegs, dann in Arktis und Antarktis und erreichte sowohl Nord- als auch Südpol. Seine Werke wurden mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet, unter anderem mit einer Ehrenmedaille der Royal Geographic Society. Zuletzt erhielt er den Gregor International Calendar Award und den ITB Book Award für sein Lebenswerk. Das Magazin GEO hat Michael Martin ein eigenes GEO extra gewidmet.

Die Erde ist ein Organismus in einem dynamischen Gleichgewicht – bis der Mensch mit seinem Erscheinen auf der Erde vor 180.000 Jahren begonnen hat, in dieses System einzugreifen und es damit verstärkt zu zerstören. Michael Martin beleuchtet Aspekte des Klimawandels, Gründe und Auswirkungen des Artensterbens, aber auch die Folgen von Urbanisierung, Armut und Kulturwandel. Seine Gedanken drückt er mit atemberaubenden Fotografien aus zehn Regionen der Welt aus, die der Geograf exemplarisch ausgewählt hat – wie zum Beispiel den Pazifischen Feuerring, die Anden, die Eiswüsten der Arktis oder den Dschungel Amazoniens.

Ich wünsche Euch und Ihnen schöne letzte Wintertage
und einen sonnigen Frühlingsanfang!

Christiana Augsburg
SePa-Netzwerk

