

### In diesem Newsletter:

- 1 **Englischkurse**  
**Warum sollten wir öfter mal dem Nichtstun frönen?**
- 2 **Internationale Gerichte, die es noch gar nicht so lange gibt, wie man denkt**  
**Schulung zum Geschäftsgang**
- 3 **Digitale Achtsamkeit - Weniger ist mehr (Teil II)**
- 4 **Veranstaltungstipp**  
**Wichtige Termine**

### Englischkurse

Im Wintersemester 2023/2024 wird das Sprachenzentrum folgende Englischkurse für das wissenschaftsunterstützende Personal anbieten:

97100A Sprachkurs A2/B1 - Mi. 10:00 - 12:00  
97100B Sprachkurs A2/B1 - Mi. 12:00 - 13:30  
97500 Konversation A2/B1 - Di. 10:30 - 12:00  
97600 Konversation B2/C1 - Mi. 10:30 - 12:00

In den Kursen werden sowohl allgemeine als auch bürobezogene Inhalte behandelt.

Die Anmeldung ist in Kürze über Stud.IP möglich. Um den Dozierenden und Ihnen genügend Vorlaufzeit zu geben und aus organisatorischen Gründen, starten die Kurse in der zweiten bzw. dritten Vorlesungswoche. 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/>

### Warum sollten wir öfter mal dem Nichtstun frönen?

Ab und an mal nicht das Handy zücken, etwa wenn man auf den Bus wartet. Stattdessen einfach nur dasitzen und den Gedanken freien Lauf lassen. Diese Form der Beschäftigung – oder eher Nicht-Beschäftigung – wird heutzutage völlig unterschätzt, sagt der Psychologe Kou Murayama.

Vielmehr hätten die meisten Menschen Angst, sich zu langweilen, sobald sie einmal Leerlauf haben. Murayama untersucht das Nichtstun in Experimenten: So ließ er beispielsweise Proband\*innen 20 Minuten in einem dunklen, leeren Raum ohne Beschäftigungsmöglichkeit sitzen. Sie wurden vorab befragt, was sie von der Ruhephase erwarten, und sollten sie im Anschluss beurteilen. „Die meisten befürchteten, dass es eher unangenehm werden würde, waren dann aber überrascht, dass sie es gar nicht so schlecht fanden“, sagt der Forscher. So hätten sie zum Beispiel Zeit gehabt, darüber nachzudenken, was sie an dem Tag noch zu erledigen haben.

In einem anderen Experiment stellte er die Teilnehmenden vor die Wahl, ob sie die Ruhephase mit Nichtstun oder mit Internetsurfen verbringen wollten. Die meisten entschieden sich fürs Internet. Doch in den Bewertungen im Anschluss gab es zwischen beiden Gruppen keine Unterschiede. Murayama schließt daraus: Wir unterschätzen, wie viel Freude wir aus dem Nichtstun ziehen können und vermeiden es des halb. Dadurch verpassen wir jedoch auch den Nutzen, wie etwa durch Nachdenken auf kreativere Lösungen für Aufgaben zu kommen oder uns effektiv zu entspannen. „Wer seine Gedanken öfter mal schweifen lässt, trifft oft bessere Entscheidungen im Leben“, so Murayama.



Internationale Gerichte, die es noch gar nicht so lange gibt, wie man denkt



Bildquelle: [www.reddit.com/r/coolguides/comments/z58vkt/surprisingly\\_recently\\_invented\\_foods/](http://www.reddit.com/r/coolguides/comments/z58vkt/surprisingly_recently_invented_foods/)

## Schulung zum Geschäftsgang an der Universität Passau

Am 25. und 26. 10. 2023 bietet das ZKK den 2stündigen Workshop „Schulung zum Geschäftsgang an der Universität Passau“ an.

Die [Dienstanweisung zum Geschäftsgang an der Universität Passau](#) regelt das behördliche Handeln der Verwaltung und aller Stellen der Universität. Gemeinsam mit dem Leiter des Archivs und der Registratur können Sie den trockenen Text mit anschaulichen Beispielen gemeinsam durchsprechen und damit einfacher verinnerlichen.

Der Workshop richtet sich an alle wissenschaftsunterstützende Beschäftigten, die noch keine Schulung zum Geschäftsgang bekommen haben.

Anmeldung in StudIP unter den Veranstaltungsnummern 69249A und 69249B.

### Digitale Achtsamkeit - Weniger ist mehr (Teil II)

Dr. Daniela Otto ist Literaturwissenschaftlerin und beschäftigt sich seit ihrer Doktorarbeit mit dem Thema Vernetzung. Als Expertin für Digital Detox setzt sie sich für das Thema Mental Health ein und gibt den Lesenden in ihrem Buch „Digital Detox“ eine Anleitung zur gesunden Smartphone-Nutzung an die Hand. Die Autorin erklärt die psychologischen Hintergründe für unsere Medienabhängigkeit sowie den Ursprung unserer Vernetzungssehnsucht. Sie zeigt Wege auf, die zu einer selbstbestimmten Mediennutzung verhelfen und plädiert für eine entspannte Life-Media-Balance. Das Buch enthält praktische Tipps, Challenges sowie Beispiele aus dem digitalen Alltag. Dabei nimmt es nicht nur das Privatleben zwischen Social Media, Storytelling und Selfie-Kultur in den Blick, sondern wendet sich auch dem Thema New Work zu. Zum Beispiel erklärt die Autorin, inwiefern Multitasking uns unglücklich macht, wie medialer Stress uns auch im Arbeitsleben überfordert und wie wir die Vorteile des Work-Life-Blendings im Homeoffice ausnutzen können. In diesem Sinne sagt Daniela Otto: „Die neue Arbeitsweise verlangt eine neue Einstellung. Denn vieles ändert sich – ändern wir es zum Guten.“

### So gelingt digitale Achtsamkeit

Neben der Auswahl der Medien und einem bewussteren Nachrichtenkonsum kann uns digitale Achtsamkeit dabei helfen, Stress zu vermindern und unsere Aufmerksamkeit zu fokussieren. Hier geht es darum, digitale Technologien wie unser Smartphone möglichst bewusst, selbstbestimmt und weniger „ferngesteuert“ zu nutzen. Hier finden Sie einige Tipps, die Sie immer wieder von Neuem anwenden können, auch wenn Sie einmal in vorherige Muster zurückfallen sollten:

- Bildschirmzeit analysieren. Wie viel Zeit verbringe ich mit Blick auf das Smartphone? Welche Apps sind die größten Zeitfresser? Was möchte ich ändern? Wer seine Bildschirmzeit kennt, kann sich selbst (App-)Limits setzen. Es gibt auch Apps, mit deren Hilfe man seine Bildschirmzeit analysieren und selbst beschränken kann, z.B. Offtime, Space, IhreStunde, SozialesFieber, um nur einige zu nennen. Schauen Sie mal in den Einstellungen Ihres Handys nach dem Menüpunkt „Digitales Wohlbefinden“, auch hier sind einige Einstellungen zur Selbstbeschränkung möglich.
- Aus den Augen, aus dem Sinn ... Bereits das Gerät in der Nähe zu haben, lenkt uns ab. Deshalb öfter mal das Smartphone aus dem Sichtfeld legen, in die Tasche, ins Nebenzimmer oder sogar in eine verschließbare Phonebox.
- Push-Nachrichten abstellen. Wer braucht schon 100 Mitteilungen am Tag? Deaktivieren Sie die Benachrichtigungen - wenigstens für einige – vielleicht sogar für alle Apps.
- Digital Detox. Lassen Sie das Handy eine Stunde, einen Abend, einen Tag oder ein Wochenende aus. Beobachten Sie, was passiert, wenn keine ständigen Ablenkungen auftreten.
- Besser schlafen ohne Smartphone. Bildschirmlicht stört den Schlaf. Schalten Sie deshalb mindestens eine Stunde vor dem Einschlafen Smartphone & Co. aus und verbannen Sie Ihr Telefon am besten gleich aus dem Schlafzimmer.

### Zum Weiterlesen

Ronja von Wurmb-Seibel: Wie wir die Welt sehen – Was negative Nachrichten mit unserem Denken machen und wie wir uns davon befreien

Daniela Otto: Digital Detox – Die ideale Anleitung für eine gesunde Smartphonennutzung

Veranstaltungstipp: [Manaslu – Der Geisterberg](#)

Im Mai 1991, als Hans Kammerlander schon längst spektakuläre Bergerfolge im Himalaya, zunächst gemeinsam mit Reinhold Messner und später im Alleingang, erzielt hatte, erwies sich der Manaslu, der achthöchste Berg der Welt, als sein persönlicher Schicksalsberg: Binnen weniger Stunden verlor er zwei seiner besten Freunde bei einer von ihm geleiteten Expedition: einer stürzte ab, ein zweiter wurde vom Blitz getroffen. Hans Kammerlander mied hinfort die Berge, jedenfalls den Manaslu. Erst mehr als 26 Jahre später, im Herbst 2017, kehrte er an seinen Schicksalsberg zurück, begleitet von einem Filmteam, mit dem er eine eindrucksvolle Reise in die Vergangenheit unternahm. So entstand der Film “Manaslu – Der Berg der Seelen”, dessen Geschichte Hans Kammerlander in seinem Vortrag erzählt: umfassend, authentisch, ehrlich – und auch die eigenen Fehler bleiben nicht ausgespart.

(AM) HS 10, 19:00 Uhr - GeoComPass in Kooperation mit dem Dt. Alpenverein und der KEB Passau e.V.

Wichtige Termine

- 08.10.2023 A Day with Suzanne: Französische Chansons der Renaissance treffen auf Songs von Leonhard Cohen (Eröffnungskonzert des [Passauer Konzertwinters 2023/24](#))
- 22.10.2023 Herbstmarkt und verkaufsoffener Sonntag
- 29.10.2023 [Finissage Schatten Licht Gestalt](#)
- 19.11.2023 Besinnlicher Advent im früheren Schlosspark Freudenhain, dem heutigen Stadtpark  
Über 20 adventliche Stationen erzählen über das Brauchtum vor Weihnachten, die Heiligen der Adventszeit, Krippen u.v.a.m.
- 29.11.2023 Eröffnung des Passauer Christkindlmarkts 2023 und des Passauer Krippenweges

**Euch und Ihnen einen guten Start  
ins kommende Wintersemester!**

**Christiana Augsburg  
SePa-Netzwerk**

