

PR Aktuell

Dienstjubiläen

Der Personalrat gratuliert sehr herzlich zum:

Dienstjubiläum 40 Jahre:

Elisabeth Friedrich-Würstlein, Universitätsbibliothek

Erika Hinterland, Universitätsbibliothek

Dienstjubiläum 25 Jahre:

Nataly Bittner, Lehrstuhl für Toxikologie

Dr. Gabriele Geibig-Wagner, Servicezentrum innovatives Lehren und Studieren (ZiLS)

Judith Heidrich, Physikalisches Institut

Simone Jauernig, Universitätsbibliothek

Winfried Zeier, Institut für Anatomie und Zellbiologie

Winfried Weber, Lehrstuhl für Geographie und Regionalforschung

Mario Meckel, Institut für Pharmazie und Lebensmittelchemie

Prof. Dr. Vladimir Soukhoroukov, Lehrstuhl für Biotechnologie und Biophysik

Quelle: einBLICK



Personalversammlung erstes Halbjahr 2016



Die Personalversammlung 1. Halbjahr findet am Mittwoch, den **30.03.2016, 9.30 Uhr**, im Zentralen Hörsaalgebäude Z6, Hörsaal 0.001, Am Hubland statt.

Es wird auch dieses Mal eine Liveübertragung mit Videokonferenz im Brose-Hörsaal der Neuen Universität, Sanderring 2, geben.

Vortragsthemen:

„Urheberrecht“ und „Systemakkreditierung“

Eine ausführliche Einladung erfolgt rechtzeitig. Wir freuen uns über Ihre Teilnahme. Der Besuch der [Personalversammlung](#) hat selbstverständlich keine Minderung des Arbeitsentgeltes oder der Dienstbezüge zur Folge.

Projekt Campus Garten



Campus Garten, so heißt ein neues Projekt der Studierendenvertretung der Uni Würzburg – genauer gesagt: des Referats für Ökologie und Nachhaltigkeit.

Studierende und Angestellte der Uni können dort ein eigenes Beet bewirtschaften, wenn sie sich an die Prinzipien des ökologischen Gärtnerns halten, also etwa auf Kunstdünger und Pestizide verzichten. Die Biodiversität zu fördern, steht ebenfalls an oberster Stelle. Im Campus Garten sollen alte regionale und samenfeste Nutzpflanzen in Mischkulturen Platz finden.

Das Grundstück befindet sich auf dem Campus Hubland Nord, Emil – Hilb - Weg 24.

Das Mitgärtnern ist für alle kostenlos: Gartenwerkzeug und Wasser stehen zur Verfügung. [campusgarten](#)



Fotos: F. Thiele

Neuregelungen in 2016

Steuer

Der Bundesrat hat im April 2015 das Familienleistungs-Paket beschlossen mit dem in zwei Stufen ansteigenden Grundfreibetrag, Kinderfreibetrag, Kindergeld und Kinderzuschlag. Neben den höheren Steuerfreibeträgen für Erwachsene und Kinder wurden die Einkommensteuer-Tarife angepasst.

Der Grundfreibetrag für Erwachsene steigt in 2016 nach der Erhöhung in 2015 nochmals auf nunmehr 8.652 Euro. Durch diese Anpassung greifen steigende Steuersätze des progressiven Einkommenssteuertarifs erst bei etwas höherem Einkommen. Der steuerliche Kinderfreibetrag beträgt aktuell 7.008 Euro. Im letzten Jahr wurde er bereits um 144 Euro je Kind erhöht sowie 2016 um weitere 96 Euro auf 7.248 Euro. Der Kinderzuschlag für Eltern mit geringem Einkommen wird zum 01.07.2016 um 20 Euro auf bis zu 160 Euro pro Monat steigen.

Auch Alleinerziehende werden stärker unterstützt. Der Entlastungsbetrag wurde angehoben und stieg rückwirkend für 2015 um 300 Euro auf 1.608 Euro im Jahr bei einem Kind. In 2016 steigt der Freibetrag für Alleinerziehende mit einem Kind dann nochmals um weitere 300 Euro auf insgesamt 1.908 Euro im Jahr. Für jedes weitere Kind erhöht sich der Freibetrag um zusätzliche 240 Euro. Alleinerziehende mit zwei Kindern werden nun mit 2.148 Euro pro Jahr entlastet.

Sozialversicherung

Rentenbeitragssatz 2016 unverändert

Aufgrund der guten Finanzlage der Rentenkassen bleibt der Beitragssatz in der gesetzlichen Rentenversicherung auch 2016 bei 18,7 Prozent.

Renteneintritt fünf Monate später

Seit 2012 steigt schrittweise die Altersgrenze für den Eintritt in die Rentenphase. Das heißt: Wer 1951 geboren ist und 2016 in den Ruhestand geht, muss fünf Monate über seinen 65. Geburtstag hinaus arbeiten. Dann gibt es die Rente ohne Abschlag.

Neue Beitragsbemessungsgrenzen in den Sozialversicherungen

Zum 1. Januar 2016 stieg die Beitragsbemessungsgrenze in der allgemeinen Rentenversicherung West von 6.050 Euro in 2015 auf 6.200 Euro im Monat. Die Versicherungspflichtgrenze in der Gesetzlichen Krankenversicherung erhöht sich 2016 auf 56.250 Euro jährlich (2015: 54.900 Euro). Wer mit seinem Jahreseinkommen über dieser Grenze liegt, kann eine private Krankenversicherung abschließen.

Beiträge für Gesetzliche Krankenkassen

Der allgemeine Beitragssatz für die Gesetzlichen Krankenkassen beträgt 14,6 Prozent. Er ist gesetzlich festgeschrieben. Die Hälfte davon, 7,3 Prozent, trägt der Arbeitnehmer, die andere Hälfte der Arbeitgeber. Benötigen die Kassen mehr Geld, können sie einkommensabhängige Zusatzbeiträge erheben. Nahezu alle Kassen haben mittlerweile mitgeteilt, ab 2016 Zusatzbeiträge zu erheben, der Durchschnitt liegt bei 1,1 Prozent.

Gesundheit und Pflege

Mehr Geld für Prävention

Vorbeugen ist besser als heilen – das ist die Grundidee des neuen [Präventionsgesetzes](#), das im Juni 2015 vom Bundestag verabschiedet wurde. Ab 2016 stehen jährlich mindestens rund 490 Millionen Euro für Gesundheitsförderung und Prävention zur Verfügung. Ein Schwerpunkt des Gesetzes ist auch die betriebliche Gesundheitsförderung mit Blick auf Arbeitsschutz und Unterstützung der Betriebsärzte.

Schneller zum Facharzt und Anspruch auf Zweitmeinung

Wer zeitnah einen Termin beim Facharzt braucht und eine Überweisung erhalten hat, kann sich seit dem 25.01.2016 an die Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigung wenden. Können die Servicestellen Patientinnen und Patienten nicht an eine geeignete Praxis vermitteln, gibt es einen Behandlungstermin in einer Krankenhausambulanz. Ziel ist, dass jeder innerhalb von vier Wochen die notwendige medizinische Versorgung erhält. Ist eine Operation geplant, können sich Versicherte in vielen Fällen ein weiteres Mal beraten lassen. Die Kosten erstatten die Krankenkassen.

Neues AU-Formular

Für Krankschreibungen gibt es ab 2016 nur noch ein Formular. Das bisherige Formular zum Bezug von Krankengeld fällt weg. Der sogenannte Auszahlungsschein für Krankengeld (Muster 17) wird in die klassische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (Muster 1) integriert. Auf dem neuen Muster 1 bescheinigen Vertragsärzte dann sowohl eine Arbeits-unfähigkeit während der Entgeltfortzahlung durch den Arbeitgeber als auch während der Krankengeldzahlung durch die Krankenkasse.

Neu ist außerdem, dass Patienten künftig einen Durchschlag der Krankschreibung erhalten. Dieser enthält einen Hinweis, dass für den Bezug von Krankengeld ein lückenloser Nachweis der Arbeitsunfähigkeit erforderlich ist. Die AU-Bescheinigung wird dafür um einen Durchschlag erweitert. In der Vergangenheit haben Patienten oft den Anspruch auf Krankengeld verloren, weil sie gegenüber ihrer Kasse ihre Arbeitsunfähigkeit nicht lückenlos nachweisen konnten.

Verbesserungen in der Pflege

Erstmals erhalten alle Pflegedürftigen gleichberechtigten Zugang zu den Leistungen der Pflegeversicherung, unabhängig davon, ob jemand an einer körperlichen oder geistigen Erkrankung leidet. Besonders für Demenzkranke und ihre Angehörigen verbessert sich die Versorgung wesentlich. Das [Zweite Pflegestärkungsgesetz](#) tritt zum 1. Januar 2016 in Kraft, wirkt in vielen Teilen aber erst ein Jahr später. Denn 2016 dient der Vorbereitung des neuen Begutachtungsverfahrens in der Praxis und der Umstellung auf die neuen fünf Pflegegrade. Seit 1. Januar 2016 gilt: Pflegende Angehörige haben einen Anspruch auf Pflegeberatung.

Weitere Neuregelungen zu **Gesundheit und Pflege** finden Sie [hier](#)

Bildung

BAföG steigt

Mit Beginn des Schuljahres 2016 und des Wintersemesters 2016/2017 steigen die [BAföG-Sätze](#) um sieben Prozent. Studenten mit eigener Wohnung können dann bis zu 735 Euro monatlich erhalten. Auch die Freibeträge für das Elterneinkommen steigen, so dass mehr Studenten und Schüler BAföG erhalten können. Ebenfalls steigen Ausbildungsbeihilfen und Meister-BAföG.

Sonstiges

IBAN/SEPA –Endspurt für Privatleute

Überweisungen können Privatleute seit dem 01.02.2016 nur noch mit der internationalen Bankkontonummer (IBAN) vornehmen. Denn die Übergangsregelung zum einheitlichen Zahlungsverkehr im Euroraum läuft nun auch für private Kunden ab.

Europaweit geringere Kreditkartengebühren

In der EU gelten seit 9. Dezember 2015 neue Gebührenobergrenzen für Kartenzahlungen. Die Grenze beträgt 0,2 Prozent des Zahlungsbetrags bei sogenannten Debit-Karten wie etwa die EC-Karte und höchstens 0,3 Prozent bei Kreditkarten. Das bringt Einsparungen für Händler wie Verbraucher.

Urlaubsansprüche bei Ausscheiden im 2. Halbjahr

Beschäftigte nach TV-L, die in der zweiten Hälfte des Kalenderjahres ausscheiden, egal ob auf eigenem Wunsch, durch Kündigung oder Auflösungsvertrag, durch Ablauf des Vertrages oder mit Erreichen der Altersgrenze, haben einen 20-Tage-Mindesturlaubsanspruch nach dem Bundesurlaubsgesetz.

Beim Ausscheiden im ersten Halbjahr formulieren Bundesurlaubsgesetz und TV-L gleichartige Regelungen: Der Urlaub wird jeweils gekürzt, es besteht Anspruch auf ein Zwölftel des Jahresurlaubs für jeden **vollen Monat des bestehenden Arbeitsverhältnisses** (§ 5 BUrlG, § 26 TV-L). Einzige Voraussetzung ist, dass die Mindestwartezeit (sechsmonatiger Bestand des Arbeitsverhältnisses) erfüllt wurde. Beim Ausscheiden im zweiten Halbjahr jedoch differieren die Modalitäten: Keine Kürzung im Bundesurlaubsgesetz gegenüber der Beibehaltung der Zwölftelregelung im TV-L. Bei unterschiedlichen Ergebnissen gilt hier das Günstigkeitsprinzip – hier ist im Wege einer Vergleichsberechnung sicherzustellen, dass der gesetzliche Mindesturlaub durch die tarifliche Zwölftelung nicht unterschritten wird.

Bei einem Urlaubsanspruch von regulär 30 Arbeitstagen in einer 5-Tage-Woche bedeutet dies, dass der anteilige Urlaubsanspruch nach TV-L mit dem Anspruch aus dem Bundesurlaubsgesetz von 20 Arbeitstagen verglichen werden muss: Ist der Teilurlaub nach TV-L kürzer als 20 Arbeitstage, dann ist der Anspruch aus dem Bundesurlaubsgesetz zu erfüllen.

Beispieltabelle bei einem Urlaubsanspruch von derzeit 30 Arbeitstagen in einer 5-Tage-Woche. Der für den Arbeitnehmer günstigere Anspruch ist gelb dargestellt:

Ausscheiden innerhalb des Monats	Zwölftel-Regelung nach § 26 TV-L	Bundesurlaubsgesetz § 5 BUrlG
Februar	3	2
März	5	3
April	8	5
Mai	10	7
Juni	13	8
Juli	15	20
August	18	20
September	20	20
Oktober	23	20
November	25	20
Dezember	28	20
Ausscheiden zum Monatsende	Zwölftel-Regelung nach § 26 TV-L	Bundesurlaubsgesetz § 5 BUrlG
31.01.	3	2
28./29.02.	5	3
31.03.	8	5
30.04.	10	7
31.05.	13	8
30.06.	15	10
31.07.	18	20
31.08.	20	20
30.09.	23	20
31.10.	25	20
30.11.	28	20
31.12.	30	20

Jubilarfeier 11.12.2015

Alle Jahre wieder...

...lädt der Personalrat, vertreten durch seinen Vorsitzenden Joachim Gödel, (1. v. l.) Jubilare und auch im Laufe des Jahres ausgeschiedene Kolleginnen und Kollegen zu einer kleinen Feier in den Max-Stern-Keller in der Alten Universität ein. Dieses Jahr durfte der Personalrat mit finanzieller Unterstützung des Kanzlers (2. v. r.) knapp 100 Jubilare und im Laufe des Jahres ausgeschiedene Kolleginnen und Kollegen mit Häppchen, Weihnachtsgebäck und einem guten Schoppen begrüßen. Der Kanzler und der Vorsitzende des Personalrats bedankten sich bei den Kolleginnen und Kollegen für ihre Treue zur Universität, gaben die besten Wünsche mit auf den weiteren Weg und haben zum anschließenden Weihnachtskonzert der Universität eingeladen.



Foto: Friedrich Thiele

Weiterbeschäftigung mit Erwerbsminderungsrente

Gemäß § 33 Abs. 2 TV-L endet ein Arbeitsverhältnis automatisch, und zwar ohne dass es einer Kündigung bedarf, wenn **auf Dauer** eine Rente wegen voller oder teilweiser Erwerbsminderung gewährt wird. Wird die Erwerbsminderungsrente nur **auf Zeit** gewährt, ruht das Arbeitsverhältnis für die Dauer des Rentenbezuges. Beschäftigte sind grundsätzlich immer verpflichtet, den Arbeitgeber von der Zustellung des Rentenbescheids **unverzüglich** zu unterrichten.

Da es sich bei der Tarifvorschrift des § 33 Abs. 2 TV-L um eine auflösende Bedingung handelt, ist der § 21 in Verbindung mit dem § 15 Abs. 2 des Teilzeit- und Befristungsgesetzes zu beachten. Danach endet ein auflösend bedingter Arbeitsvertrag mit Eintritt der Bedingung, jedoch frühestens 2 Wochen nach schriftlicher Unterrichtung des Beschäftigten durch den Arbeitgeber. Der Arbeitgeber muss daher die betroffenen Beschäftigten schriftlich auf die Beendigung oder das Ruhen des Arbeitsverhältnisses hinzuweisen. Das Beschäftigungsverhältnis endet dementsprechend frühestens zwei Wochen nach Zustellung der Beendigungsmitteilung an die Beschäftigten.

Laut § 33 Abs. 3 TV-L kann der Arbeitnehmer allerdings eine Weiterbeschäftigung geltend machen, wenn ihm nur eine **teilweise** (auch dauerhafte) **Erwerbsminderungsrente** zugesprochen wurde. Das Arbeitsverhältnis ruht bzw. endet unter diesen Voraussetzungen nicht. Der Arbeitgeber muss den Mitarbeiter auf dem bisherigen oder einem anderen geeigneten und freien Arbeitsplatz entsprechend dem vom Rentenversicherungsträger festgestellten Leistungsvermögen weiterbeschäftigen, wenn keine dringenden dienstlichen Gründe entgegenstehen.

Auch, um den Weiterbeschäftigungsanspruch geltend zu machen, muss der betroffene Beschäftigte den Arbeitgeber von der Zustellung des Rentenbescheides sofort nach Erhalt unterrichten. Der Arbeitgeber hat dann die Beendigung nach § 33 Abs. 2 TV-L mitzuteilen und der Beschäftigte **muss dann innerhalb von zwei Wochen nach Zugang der Beendigungsmitteilung die Weiterbeschäftigung schriftlich beantragen**.

Zeitmanagement – Therapie gegen Stress

Alles zu seiner Zeit

Die Zahl ist wirklich gigantisch: Rund 61,5 Millionen Fehltage am Arbeitsplatz beruhten im Jahr 2012 hierzulande auf psychischen Erkrankungen. Das geht aus einer aktuellen Antwort des Bundesarbeitsministeriums auf Anfrage der Linksfraktion im Bundestag hervor. Warum aber fühlen sich selbst leistungsorientierte Menschen im Job zusehends gestresst? Und warum leiden immer mehr Bürger, die begeistert für ihre Profession „brennen“, sich investieren, unter Burn-out – einer Form der Depression? „Weil sie ihre Zeit nur schlecht einteilen können“, sagt Professor Lothar Seiwert, Europas führender Experte für Zeitmanagement. All- zu oft erliegen wir in Beruf und Privatleben der Versuchung, zu viel auf einmal erledigen zu wollen. Multitasking aber klappt höchstens bei zwei Dingen gleichzeitig. „Ansonsten fühlen wir uns gestresst und arbeiten ineffizient“, erklärt Seiwert. Das ist wissenschaftlich attestiert: Forschern der Universität Michigan zufolge fällt die Leistung des Gehirns um bis zu 40 Prozent ab, wenn jemand gleichzeitig statt nacheinander Aufgaben erfüllt. So weit die Diagnose. Und was ist die beste Therapie gegen Stress? Ein cleveres Zeitmanagement, das Menschen in die Lage versetzt, sich aufs Wesentliche konzentrieren und besser mit der Komplexität des Alltags umgehen zu können. Für diejenigen, die mehr Zeit fürs wirklich Wesentliche gewinnen wollen, hat Lothar Seiwert in seinem Buch „Lass los und du bist Meister deiner Zeit“ neben einem Life – Balance-Test fünf Lektionen für mehr Lebensqualität entwickelt:



Foto: Can Stock

FOKUSSIERTEN

Was ist mir WICHTIG im Leben? Und was so NICHTIG, dass ich es getrost ausblenden kann? FOKUSSIERTEN, das Wichtige vom Unwichtigen trennen, ist der erste Schritt, um über seine ZEIT herrschen zu können. Doch nur konkrete ZIELE eröffnen auch Perspektiven, um seinem Leben eine bestimmte Richtung zu geben und sich selbst von Schwierigkeiten nicht bremsen zu lassen. Am besten ist es, seine Ziele schriftlich zu fixieren und dabei Folgendes zu beachten:

- PRÄZISE beschreiben: Damit richtet sich der Fokus auf das Machbare. Und automatisch wird klar, was konkret zu tun ist, damit das Vorhaben auch gelingt.

- POSITIV und BEJAHEND formulieren : Statt „Ich muss mehr Zeit haben für.“ ist es viel besser zu sagen: „Ich will/werde mehr Zeit haben für ...“

- **SELBSTKRITISCH** hinterfragen: Wie wahrscheinlich ist es, das Ganze auch umsetzen zu können?

- **FESTE TERMINE** setzen: wann anfangen und wann genau fertig sein?

Äußerst hilfreich ist es auch, ein in seiner Dimension RIESIGES Ziel (Karrieresprung, Weltreise, Umzug in eine andere Stadt) in lauter kleine ETAPPENZIELE aufzuteilen. „Damit wird das Ganze überschaubarer und ist viel leichter zu realisieren“, erklärt Fachmann Seiwert.

Doch planlos sind auch clever gesetzte ZIELE nicht erreichbar. Denn die Aufgaben, welche auf dem Weg zum Ziel warten, müssen immer gut organisiert sein. Besonders effizient gestaltet sich Planung mit der „ALPEN- Methode“, einem Werkzeug des Zeitmanagements :

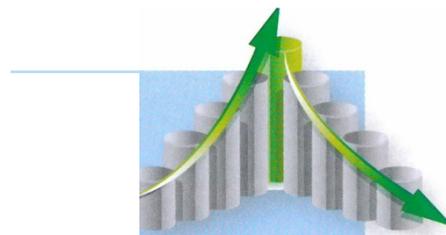
Die ALPEN-METHODE

- **A** ufgaben und Termine aufschreiben
- **L** änge abschätzen
- **P** ufferzeiten festlegen
- **E** ntscheidungen treffen, Prioritäten setzen
- **N** achkontrolle

TIPP: Eine clevere Methode, Aufgaben nach PRIORITÄTEN zu ordnen, ist das sogenannte Eisenhower-Prinzip: Dringend und wichtig sind **A**-Aufgaben. Sie entstehen zum Beispiel, wenn Sie eine Krisensituation bewältigen müssen oder aktuelle Chancen nutzen wollen. **B**-Aufgaben sind wichtig, aber weniger dringend zum Beispiel, wenn Sie eine grundsätzliche Entscheidung vorbereiten . **C**-Aufgaben gehören oft zum klassischen Tagesgeschäft .Sie müssen erledigt werden, sind aber wenig wichtig für den Gesamterfolg. **D**-Aufgaben sind weder wichtig noch dringend. Wenn möglich, delegieren Sie sie oder lassen Sie sie ganz entfallen.

REDUZIEREN

„Simplify your life“, so lautet die goldene Regel.
 „Wer sich von allem trennt, was er nicht braucht, schafft Platz für mehr Zeit und Leben“, versichert Insider Seiwert.



Illustrationen: 123RF

Strukturiert sein Leben vereinfachen lässt sich mit Hilfe von drei wesentlichen PRINZIPIEN: Das BEDÜRFNIS-Prinzip gibt zunächst einmal Antworten aufs Wesentliche, nämlich: „Was brauche ich denn wirklich zum Leben?“

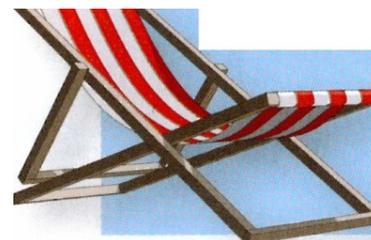
Mit dem JETZT-Prinzip hingegen vermeiden wir, dass sich in unserem Leben Aufgaben und Entscheidungen auftürmen und diese von uns nicht mehr zu bewältigen sind. Und so funktioniert es: Alle Aufgaben, die zeitlich überschaubar sind, werden sofort erledigt. Alles Wichtige, was sich hingegen zeitaufwendiger gestaltet, wandert auf eine To-do-Liste mit einem Termin. Und mit dem LASS ANDERE FÜR DICH ARBEITEN-Prinzip schließlich lernt man, möglichst Aufgaben an andere Personen zu delegieren, die diese viel besser und schneller als man selbst erledigen können. Delegieren schaufelt nicht nur einem selbst viel Zeit frei. „Indem man anderen anspruchsvolle Aufgaben zutraut, stärkt man auch deren Selbstwertgefühl“ betont Seiwert.

Perfekt delegieren in fünf Schritten

1. Schritt - **abwägen**: Wenn du mehr als zwei der folgenden Fragen mit JA beantwortest, solltest du selbst die Arbeit erledigen. Bei mehr als zwei **NEIN** hingegen delegiere !
 - Macht dir die Aufgabe Spaß? JA/NEIN
 - **Machst du die Aufgabe besser, schneller, günstiger als andere?** JA/NEIN
 - **Musst du es erledigen, weil es in deinen Aufgabenbereich gehört?** JA/NEIN
2. Schritt - **auswählen**: Wer ist der Richtige für den Job? Gib den Menschen, denen du Aufgaben überträgst, auch ausreichend Zeit, diese auszuführen.
3. Schritt - **definieren**: Erkläre, was derjenige/diejenige exakt zu tun hat, und sage ihm/ihr, zu welchem Termin das Ganze fertig sein muss.
4. Schritt - **kontrollieren**: Ist die delegierte Arbeit fertig, kontrollierst du sie auf ihre Korrektheit.
5. Schritt - **Feedback geben**: Ist das Ganze top erledigt, lobe die Person dafür! Das motiviert sie!

ENTSCHLEUNIGEN

Auch wenn unsere Tempo-Gesellschaft Geschwindigkeit schätzt: wer dem Stress des Alltags entkommen will, muss entschleunigen. Zur Ruhe kommen in drei Schritten:



Illustrationen: 123RF

1. **Schritt**: Zeitgefühl entwickeln: Ist das Zeitgefühl im Lot? Um dies festzustellen, hilft ein Test: Setz dich hin, schau auf die Uhr und schließe die Augen. Öffne sie, wenn du glaubst, dass eine Minute vergangen ist. Ist mehr/weniger Zeit verstrichen, ist dein Zeitgefühl aus dem Gleichgewicht. Nimm dir daher ab sofort jeden Tag 60 Sekunden Zeit, um die Übung zu wiederholen und das Zeitgefühl kommt langsam wieder in Balance!
2. **Schritt**: Ruhephasen planen: Gönnen Sie sich einen komplett arbeitsfreien Tag pro Woche. Zudem reservieren Sie sich in einer Wochenplanung täglich feste Auszeiten, etwa regelmäßige Mittagessen oder kleine Kaffeepausen, die Sie wirklich strikt pflegen.
3. **Schritt**: Ruhe trainieren. Ein wahres Patentrezept dafür ist Meditation, die sich einfach und am besten mit anderen in Kursen erlernen lässt. Wer meditiert, konzentriert sich ganz bewusst auf das Jetzt. Dabei verlangsamt sich der Herzschlag, die Atmung wird tiefer, und die Muskulatur entspannt.

BALANCIEREN

Wesentlicher Schritt auf dem Weg zum effizienten Umgang mit der Zeit ist, sein Berufs- und Privatleben in Balance zu bringen. Je mehr Termine und lange Arbeitszeiten den Takt bestimmen, desto mehr gerät unsere „innere Uhr“ durcheinander. Chronobiologen sprechen in diesem Kontext von „sozialem Jetlag“. Folge ist ein erhöhtes Krankheitsrisiko, da sämtliche physiologischen und psychologischen Vorgänge im Körper dem inneren Rhythmus folgen. Nur: Wie kämpfe ich gegen den von Berufs- und Privatleben diktierten Rhythmus an? Indem ich gute Beziehungen aufbaue und pflege. Denn: „Ein erfülltes Privatleben ist der beste Schutz gegen Stress“, erklärt Seiwert. Wenn sich alles nur um den Job drehe, sei man ganz schnell frustriert und ausgepowert. „Daher muss man sein Privatleben genauso wichtig wie sein Berufsleben nehmen.“

Wichtig ist daher, ein Netzwerk aus Familie und Freunden aufzubauen, die Sie stärken und motivieren!

SELBSTBESTIMMEN

Wer ständig Maßstäben und Entscheidungen anderer ausgeliefert ist, leidet zwangsläufig unter Stress. Selbstbestimmte Menschen hingegen haben meist nur dann Stress, wenn sie ihn wollen.

Wie aber werden wir selbst bestimmt? Indem wir dem Perfektionismus abschwören! Denn der Perfektionist macht sich ständig selbst Druck, noch besser sein zu müssen. Obwohl dies kein anderer von ihm verlangt!



Illustrationen: 123RF

Hinter Perfektionismus steckt häufig die Angst zu versagen. Und diese Angst resultiert meist aus dem Wunsch nach Anerkennung. Daran ist zwar nichts verkehrt. „Der Wunsch nach Anerkennung darf nicht zum Gradmesser unseres Handelns werden“, warnt Seiwert. Menschen müssten sogar Fehler machen, um sich zu entwickeln.

Seiwert: „Fehler zeigen uns, wo wir noch Lernbedarf haben und verborgene Potenziale erschließen können.“ Auch sollten wir uns nicht aufregen, wenn etwas schief läuft. Ärger und Verdruss nämlich mindern die Konzentrationsfähigkeit und verhindern, die beste Lösung für ein Problem zu finden.

Quelle: „Für mich? Nur das Beste“ ist ein Gemeinschafts-Spezial von FOCUS-MONEY und TK

Berufe und Funktionen an der Universität Würzburg

Frauenbeauftragte der Universität Würzburg

apl. Prof. Dr. Marie-Christine Dabauvalle



apl. Prof. Dr. Dabauvalle (Foto: G. Vonend)

1. Auf welchem Gebiet, in welcher Funktion oder in welchem Beruf sind Sie an der Universität Würzburg tätig? Wo arbeiten Sie?

Ich habe mehrere Funktionen. Ich bin, zusätzlich zu meinen regulären Aufgaben, ehrenamtlich tätig als Frauenbeauftragte der Universität und stellv. Frauenbeauftragte der Fakultät für Biologie. Die Fragen werden nur als Universitätsfrauenbeauftragte beantwortet. In Bayern gibt es nicht den Beruf der Frauenbeauftragten!

2. Welche Tätigkeiten und Aufgaben gehören zu diesem Beruf / zu dieser Funktion?

- Frauenbeauftragte sind stimmberechtigte Mitglieder in allen Gremien der Universität – Universitätsrat, Senat, Erweiterte Universitätsleitung, Kommissionen, Fakultätsräte etc. Zudem sind sie Mitglied in allen Berufungsausschüssen, die für die Besetzung der Professuren zuständig sind. Dies ist eine zentrale Aufgabe der Frauenbeauftragten, nach geeigneten Kandidatinnen zu suchen, Bewerberinnen auf eine Professur zu unterstützen und nach Möglichkeit eine Ruferteilung zu bewirken. Dass hier noch viel verbessert werden muss, zeigt der erschreckend geringe Anteil von derzeit ca. 70 Professorinnen auf rund 420 Professuren insgesamt.
- Leitung der Frauenkonferenz (regelmäßige Sitzung aller Frauenbeauftragten an der Uni Würzburg)
- Ansprechpartnerin bei Diskriminierung und sexueller Belästigung: Beratung und Unterstützung
- Mitglied des Konfliktmanagement-Systems der Universität Würzburg. Ansprechpartnerin bei Konflikten am Arbeitsplatz. Beratung und Unterstützung
- Beratung und Unterstützung von Nachwuchs-Wissenschaftlerinnen

3. Seit wann arbeiten Sie in dieser Funktion an der Universität Würzburg?

Als Universitätsfrauenbeauftragte seit Oktober 2006

4. Welche Schulbildung, Ausbildung oder welches Studium sind für diese Tätigkeiten / Funktion notwendig?

Frauenbeauftragte an Hochschulen werden aus dem Kreis des hauptberuflichen wissenschaftlichen Personals gewählt und sind ehrenamtlich tätig, zusätzlich zu ihrer regulären Arbeit.

5. Was macht Ihnen an Ihrer Arbeit Freude, was gefällt Ihnen weniger? Warum haben Sie diesen Berufsweg gewählt?

Es gefällt mir, als Frauenbeauftragte die Uni-Strukturen kennenzulernen und zahlreiche Kontakte mit Personen auf allen Ebenen der Universität, Ministerium, und Politik zu knüpfen. Dadurch habe ich viele Möglichkeiten, mich aktiv für die Gleichberechtigung von Frauen und Männern einzusetzen -vom Studium bis hin zur Besetzung von Professuren.

Was mir nicht gefällt: es geht alles zu langsam, man wird häufig ausgebremst. Man muss manchmal ewig über Belanglosigkeiten diskutieren oder bekommt zu hören "es war immer so, warum sollte man dann etwas ändern?" Hinzu kommt, dass manche Männer immer noch der Meinung sind (auch wenn das nicht offen ausgesprochen wird), dass Frauen an den Herd gehören und für Führungspositionen in der Universität generell weniger geeignet sind als Männer.

6. Was könnte besser sein? Welche Wünsche oder Ideen haben Sie?

Bei Entscheidungen sollte mehr Transparenz herrschen und gerade auf dem Gebiet der Gleichstellung sollte es schneller vorangehen.

Der Wettbewerb um exzellenten Nachwuchs ist sehr hoch. Wir dürfen nicht länger zuschauen, wie ein großer Teil der weiblichen Talente für die Wissenschaft verloren geht. Das heißt, wir müssen uns intensiv bemühen, den weiblichen Nachwuchs zu fördern. Wichtig wären auch Stellen mit längerfristiger Perspektive.

Ich wünsche mir, dass unsere Töchter und Söhne die gleiche Chance im Beruf bekommen und dass es eine tatsächliche Vereinbarkeit von Studium und wissenschaftlicher Tätigkeit mit Familie gibt. Die Frage "Kinder oder Karriere" sollte sich nicht mehr stellen.

Ein großer Erfolg wäre es, wenn Kommissionen und Gremien in etwa paritätisch besetzt wären, wenn wir 50% Professorinnen hätten und Frauenbeauftragte nicht mehr ständig ermahnen müssten.

Zum Schluss

*Begrüße das neue Jahr vertrauensvoll
und ohne Vorurteile,
dann hast du es schon halb
zum Freunde gewonnen.*

Novalis (Friedrich von Hardenberg) - (1772 – 1801)



Foto: pixabay.com

Hinweis

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir darauf verzichtet, die weibliche und männliche Form durchgängig zu unterscheiden.

Quellen: Wenn nicht anders angegeben, sind die Artikel vom Arbeitskreis Kommunikation des Personalrates erstellt. Über ein Feedback zur PR Aktuell würden wir uns freuen und nehmen ebenfalls gerne Anregungen und Wünsche entgegen.

Personalrat der Universität, Mensanebengebäude, Am Hubland, 97074 Würzburg
Internet: www.personalrat.uni-wuerzburg.de/
E-Mail AK Kommunikation: pr-kommunikation@lists.uni-wuerzburg.de