

In diesem Newsletter:

- 1 **Netzwerktreffen – FairNetztEuch!**
- 2 **Tadaa-Liste statt To-do-Liste (Teil I)**
- 3 **Fast vergessen: Wunderschöne deutsche Wörter, die wir im Alltag öfter nutzen könnten**  
**Vorankündigung – Weiterbildung KI im Sekretariat**
- 4 **Wichtige Termine**  
**Veranstaltungstipp: Bruno Jonas - Meine Rede (Redoute Passau)**

Netzwerktreffen – FairNetztEuch!

Am 17. und 18. März 2025 fand das dritte Netzwerktreffen von FairNetztEuch!, dem bundesweiten Netzwerk der Hochschulsekretariate statt. Unter dem Motto „Banden bilden! – Sichtbar sein!“ trafen sich an der Philipps-Universität Marburg über 130 Kolleginnen und Kollegen von mehr als 45 Hochschulen, um sich zu den Themen

- Sichtbarkeit
- Selbstermächtigung
- Verbündete finden
- Weiterbilden

auszutauschen. Die Vernetzung untereinander stand ebenfalls im Mittelpunkt.

Referentinnen waren unter anderem Dr. Nina Schumacher, Gleichstellungsbeauftragte an der Philipps-Universität Marburg, Alexandra Kühnen, Vorstand der bukof e.V. (Bundeskonferenz der Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten an Hochschulen), Elke Schulte-Lippern und Antje Spliethoff-Laiser von FairNetztEuch! und Zita Küng, EQuality Consulting Zürich.

2019 gab es das erste bundesweite Sekretariats-Netzwerktreffen, organisiert von der Georg-August-Universität Göttingen zusammen mit der bukof Geschäftsstelle und der bukof MTV Kommission. Am Ende dieser Veranstaltung haben die Teilnehmer\*innen die Göttinger Grundsätze beschlossen, die die Grundlage für die bukof Kampagne „FairNetztEuch“ gelegt haben.

2022 fand das zweite bundesweite Sekretariats-Netzwerktreffen FairNetztEuch! 2.0 unter dem Titel „Arbeit Sichtbar Machen“ an der Universität Kassel statt.

Dieser kurze Film (einfach auf das Vorschaubild klicken) soll einen ersten kleinen Eindruck vom diesjährigen Treffen in Marburg geben. Ein ausführlicher Bericht folgt im nächsten Newsletter.



## Tadaa-Liste statt To-do-Liste (Teil I)

### Selbstwirksamkeit trainieren

Für unsere Psyche ist es von fundamentaler Bedeutung, dass wir uns wirksam fühlen. Denn jede und jeder von uns kann einen Unterschied machen und sollte dies auch täglich spüren.

Sie ist einer der Resilienzschlüssel, um Krisen und Stress auch im Job besser zu bewältigen: Was aber ist Selbstwirksamkeit eigentlich genau? Sebastian Mauritz, einer der führenden Resilienzexperten Deutschlands, erklärt: „Generell ist es das, was uns ins Tun bringt. Die Erwartung, dass ich etwas bewirken kann, lässt uns ins Tun kommen.“ Die Forschung spricht deshalb auch von Selbstwirksamkeitserwartung. Albert Bandura, einer der einflussreichsten Psychologen des 20. Jahrhunderts, wurde mit seinen Arbeiten dazu bekannt. Für Mauritz ist Selbstwirksamkeit der Glaube an die eigene Kraft und in die eigene Fähigkeit, etwas aus dieser Kraft heraus zu bewegen. „Zweifeln wir daran, etwas bewirken zu können, entwickeln wir gar nicht erst die Kraft dafür, es zu tun. Wir brauchen das Gefühl, erfolgreich sein zu können.“

### Fehler machen's möglich

Das hat weniger damit zu tun, alles richtig zu machen, eher im Gegenteil. „Selbstwirksame Menschen sehen Fehler als Möglichkeit zu lernen und zu wachsen, ein Scheitern als Aufforderung, nochmal zwei Schritte zurückzugehen und neu Anlauf zu nehmen“, beschreibt Fachbuchautor Mauritz die Kraft, die sich aus einer positiven Grundhaltung speist. „So lernen wir und entwickeln uns weiter.“ Ein guter Umgang mit sich selbst gehört also dazu, das bedeutet auch, die eigenen Grenzen zu akzeptieren. Selbstwirksamkeit helfe dabei, Grenzen auszutesten und sich an Hürden heranzuwagen. Denn nur so können diese auch überwunden werden.

Genau deshalb kann uns Selbstwirksamkeit nicht nur persönlich, sondern auch im Jobleben weiterhelfen. Selbstwirksamkeit ist zudem eine Art Schutzfaktor gegen Stress, weil dieser üblicherweise mit dem Gefühl einhergeht, selbst keinen Einfluss auf die Probleme drumherum zu haben. Eine schwach ausgeprägte Selbstwirksamkeit lässt sich bei anderen oft daran erkennen, dass sie sich als Opfer der Umstände sehen. Der PC hat nicht funktioniert, der Lieferant nicht geliefert. „Daraus folgt dann ein Blame Game, die Schuld wird bei anderen gesucht“, skizziert Mauritz den Mangel.

„Selbstwirksamkeit ist einerseits die Überzeugung, dass das eigene Tun Auswirkungen auf die Umwelt hat, damit einher geht aber auch die Überzeugung zur Selbststeuerung“, erklärt Mauritz, Initiator des jährlichen Online-Resilienz-Kongresses. „Mit einer hohen Selbstwirksamkeit können wir unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen regulieren. Wir sind dann kein Opfer der Umstände mehr, sondern selbstbestimmt der Schmied unseres eigenen Glücks.“ Diese Haltung mache die eigenen Ressourcen zugänglich und handlungsfähig unter Stress. „Der Schlüssel, selbstbestimmt und aktiv das eigene Leben zu steuern, liegt im ‚Wie‘. Wie kann es gehen? Wenn Sie die Antwort auf das ‚Wie‘ haben, kommen Sie zur Selbstwirksamkeit.“

### Fast vergessen: Wunderschöne deutsche Wörter, die wir im Alltag öfter nutzen könnten

Stelldichein, Firlefanz, Mumpitz: Immer mehr deutsche Wörter entschwinden im Nirvana, weil sie keiner mehr benutzt. Wie schade, denn viele dieser Wörter klingen so schön.

**Backfisch** - Es gab eine Zeit, in der Mädchen im Alter von 13 bis 19 keine Teenager waren, sondern Backfische. Schon Goethe verwendete diesen Begriff in seinem Werk "Götz von Berlichingen".

**Brimborium** - Viel Lärm um Überflüssiges - so lässt sich dieser klangvolle Ausdruck wohl gut beschreiben.

**Firlefanz** - Das Wort ist eine Ode an überflüssige Dinge, Verzierungen oder albernes Verhalten. Eigentlich unnötig, macht aber einfach Spaß. Also ein Hoch dem Firlefanz!

**Gedöns** - Ähnlich wie Firlefanz beschreibt auch "Gedöns" Unnötiges. Allerdings wird dieses Wort eher für Verhalten genutzt, das alles komplizierter macht, als es schon ist.

**Jungspund** - Einen Satz, den sich der Jungspund oft anhören muss ist "Komm erstmal in unser Alter". Laut älteren Generationen hat er noch nichts von der Welt gesehen, nur Firlefanz im Kopf und erst recht keine Ahnung wie der Hase läuft. Ist der Jungspund diesem Alter entwachsen, paart er sich oftmals mit einem ehemaligen Backfisch.

**Luftikus** - Ein Luftikus zeichnet sich durch Leichtsinn und undurchdachte Pläne aus. In der heutigen Zeit würde man ihn auch als "Traumtänzer" bezeichnen.

**Potzblitz** - Ein wirklich schöner Ausruf der Bewunderung oder der Überraschung. Und dabei viel stilvoller als "Alter!" oder "Digga!"

**Schlafittchen** - Wenn der Türsteher im Club dich "am Schlafittchen packt" ist der Abend für dich vorbei. Der Ausdruck stammt übrigens von Geflügel ab: Denn Geflügel oder Flügel wird im Niederdeutschen auch "Fittgen" genannt. Damit die Gans nicht wegrennen kann, packt man sie also am Schlafittgen.

Quelle: Auszug aus <https://www.fnp.de/hessen/wunderschoene-woerter-alltag-oefter-nutzen-sollten-10445804.html>

### Vorankündigung – Weiterbildung KI im Sekretariat

Im kommenden Sommersemester wird ein Weiterbildung-Seminar zum Thema KI im Sekretariat angeboten.

In immer mehr Bereichen unseres Alltags hält "Künstliche Intelligenz (KI)" Einzug. Sie ist einer der wichtigsten Trends in der Digitalisierung und wird unseren Arbeitsalltag stark verändern. Das Seminar soll grundlegende Kenntnisse vermitteln und es wird zahlreiche praxisnahe Beispiele geben. Wir lernen, wie die KI uns in unserer täglichen Arbeit unterstützen kann.

Nähere Informationen dazu erhalten Sie über den SePa-Newsletter.

### Wichtige Termine

04.-06.04.2025	<a href="#">The Sound of Music</a> (Stadttheater Passau)
20.04.2025	<a href="#">Ostern für Familien</a> auf der Veste Oberhaus (10-18 Uhr)
27.04.2025	Frühlingsmarkt und verkaufsoffener Sonntag (11-17 Uhr, FuZo)
28.04.2025	<a href="#">Pflanzentausch</a> am Kulturtransport (14-1Uhr, Innstraße 45c)
30.04.-11.05.2025	Passauer Maidult
11.05.2025	<a href="#">Klavierkonzert</a> Franz Schubert (19 Uhr, spectrum Kirche)
12.05.2025	<a href="#">Darwins Paradies – Galápagos unter Druck</a> (19 Uhr, HS 9)
14.05.2025	<a href="#">Universität Passau liest - aus verbrannten Büchern</a> (14-17 Uhr, Innstraße 45c)
24.05.2025	<a href="#">Nacht der Musik 2025</a> (ab 19 Uhr, Altstadt Passau)

### Veranstaltungstipp: Bruno Jonas - Meine Rede (Redoute Passau)

Ein herrschaftsfreier Monolog für Fleischesser und Dieselfahrer - Vegetarier und Fußgänger willkommen  
 „Immer, wenn man die Meinung der Mehrheit teilt, ist es Zeit sich zu besinnen.“ (Mark Twain). Doch Besinnung ist nicht angesagt. Für Innehalten und Nachdenken fehlt uns die Zeit, denn in spätestens 10 Jahren, so die Vorhersagen der Experten haben wir den „point of no return“ erreicht und dann wird die Erde unbewohnbar. Panik ist die angemessene Reaktion. Besser fühlt man sich deshalb bei der besinnungslosen Mehrheit aufgehoben. Die Mehrheitsmeinung bestimmt in Demokratien den Fortgang der politischen Entwicklungen. Bei sinkender Wahlbeteiligung allerdings kann eine Minderheit die Mehrheit überstimmen. Das ist normal und passiert immer wieder.

Bruno Jonas wählt in seinem neuen Programm die Form der Rede. Er lässt sich dabei gedanklich von Ambrose Bierce leiten, der gesagt hat: Redekunst ist die Verschwörung von Sprache und Handeln, um den Verstand zu hintergehen. Das Angebot, um sich das Hirn vernebeln zu lassen, ist vielfältig. Wer achtet schon auf sprachmanipulative Strategien, wenn sie unterhaltsam sind? Kant hat fälschlicherweise geglaubt, der Mensch müsse sich aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit befreien. Heute befinden wir uns in einer Phase, in der sich der Mensch freiwillig in die Unmündigkeit aufmacht, weil es für ihn bequemer ist und mehr Spaß bringt.

**Euch und Ihnen eine guten Start ins Sommersemester!**

**Christiana Augsburg, SePa-Netzwerk**

