



# Im Scheinwerfer

## Inhaltsverzeichnis

Impressum	1
Kurzvorstellung des neuen Betriebsratsvorsitzenden für das Allgemeine Universitätspersonal	2
Die Arbeit des Betriebsrats - Teil 2	2
Beamte vs. ehemalige Vertragsbedienstete vs. Kollektivvertragsangestellte	3
Lohnsteuer runter	6
Kommunizieren an der WU: frei von Klischees, fair und inklusiv	7
"Aufblühen statt Ausbrennen" - Burnout-Veranstaltung an der WU Wien	8
Burnout-Angebote der WU	8
Betriebsausflug nach Prag und Pilsen	9
Betriebliche Altersvorsorge an der WU: VALIDA Pension AG	11
Erste Hilfe Koffer / Kontrolle	11
Neueste Vergünstigungen	12
BVA Reisetipps: Sicher in den Urlaub mit der e-card	12
Buchtipps	13
Gehirn-Workout	15
Nachhaltige Entsorgung des BR-Newsletters	16

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

in diesem Newsletter - kurz vor der beginnenden Urlaubszeit - stellen wir Ihnen zu Anfang unseren neuen Betriebsratsvorsitzenden, Hr. Friedrich Hess, vor.

Des Weiteren finden Sie Berichte über Veranstaltungen des Betriebsrats, wie z.B. die Burnout-Veranstaltung und den Betriebsausflug, aber auch Gastbeiträge von Fr. Sonja Lydtin, Stabstelle für Gender Policy, und Hr. Dr. Ratmayer, Betriebsarzt.

Derzeit sind wir noch in Verhandlungen zu den Betriebsvereinbarungen elektronischer Personalakt, Sabbatical, Dienstreisen und Video (D5). Diese Themen werden den Betriebsrat auch in der Urlaubszeit beschäftigen.

Das Team des Betriebsrats für das allgemeine Universitätspersonal wünscht allen Mitarbeiter/innen an der WU einen schönen Sommer und erholsame Urlaubstage.

*Ihr  
Betriebsratsteam*

Impressum:

Im Scheinwerfer  
Ausgabe Juni 2015

Redaktion:  
AG Öffentlichkeitsarbeit des  
Betriebsrats für das Allgemeine  
Universitätspersonal

Erscheinungsort: Wien

Druck: Eigenverlag

Herausgeber:

Betriebsrat für das Allgemeine Uni-  
versitätspersonal an der WU  
Welthandelsplatz 1, Gebäude AD  
A-1020 Wien  
E-Mail: [betriebsrat@wu.ac.at](mailto:betriebsrat@wu.ac.at)  
WWW: [www.wu.ac.at/betriebsrat](http://www.wu.ac.at/betriebsrat)



# Kurzvorstellung des neuen Betriebsratsvorsitzenden für das Allgemeine Universitätspersonal

## Liebe Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen!

Nachdem Fr. Michaela Weissenbeck ihre Funktion als Vorsitzende des Betriebsrats für das Allgemeine Universitätspersonal im März 2015 zurückgelegt hat, wurde ich in der Sitzung vom 30. März 2015 einstimmig zum neuen Vorsitzenden des Betriebsrats für das Allgemeine Universitätspersonal gewählt. Während der krankheitsbedingten Abwesenheit von Fr. Weissenbeck übernahm ich bereits die Funktion eines stellvertretenden Vorsitzenden.

Ich bin seit 1986 an der Universitätsbibliothek der WU Wien beschäftigt. Bereits in den 70er Jahren war ich im Jugendbereich der Gewerkschaft tätig. An der WU habe ich zwar öfters die Personalvertretungswahlen in der Bibliothek als Wahlleiter organisiert, aber mich erst vor sieben



Jahren wieder aktiv für den Betriebsrat beworben. Zuerst war ich Ersatzmitglied und seit ca. 6 Jahren bin ich als ordentliches Mitglied im Betriebsrat tätig.

In den letzten beiden Jahren habe ich den Bereich „Soziales“ im Betriebsrat übernommen. Dieser Bereich umfasst u.a. die Vergünstigungen für alle Mitarbeiter/innen an der WU und die Organisation von Betriebsausflügen und Blutspendeaktionen. Als Vorsitzender habe ich weitere Aufgaben im Bereich des Personals, Recht und in der Öffentlichkeitsarbeit übernommen.

Als Betriebsrat stehe ich Ihnen auch weiterhin - so wie auch die anderen Betriebsratsmitglieder in unserem Team - als ständiger Ansprechpartner für die Belange der Mitarbeiter/innen an der WU zu Verfügung.

Friedrich Hess

## Die Arbeit des Betriebsrats – Teil 2

Wie bereits in der letzten Ausgabe des „Im Scheinwerfer“ angekündigt (03/15, S. 2), folgt an dieser Stelle ein weiterer Einblick in die Arbeit des Betriebsrates.

Dieses Mal wird es konkret um jene Bereiche gehen, die uns insbesondere seit April 2015 beschäftigt haben. In punkto Betriebsvereinbarungen (kurz: BV) ging es hier vor allem um die BV Dienstreise, sowie die BV elektronischer Personalakt (ePa) und neuerdings auch um die BV Sabbatical.

Die BV Dienstreise wird gemeinsam mit dem Betriebsrat für das wissenschaftliche Universitätspersonal ausverhandelt, da Dienstreisen künftig von beiden Gruppen angetreten werden können. Im Wesentlichen ging es darum, dass mit dieser neuen BV die Regelungen der Reisegebührenverordnung (RGV) auf gleichem Niveau beibehalten, dafür aber konkreter festgeschrieben werden. Denn in vielen Bereichen ist die RGV eher allgemein gehalten. Hier wird von unserer Seite vor allem darauf geachtet, dass die Mitarbeiter/innen mit größtmöglichem Schutz diese Dienstreise antreten – das trifft auf die Regelungen zur Arbeitszeit während der Dienst-

reise zu, als auch auf die Reisekostenabrechnung im Anschluss.

Die nächste BV über die schon seit geraumer Zeit intensiv verhandelt wird – auch hier wieder eine Kooperation beider Betriebsräte – ist jene zum elektronischen Personalakt. Keine Frage, dass in einer (Arbeits-)Welt, in der Kommunikation primär auf elektronischem Wege passiert, die Digitalisierung auch in der (Personal-)Verwaltung ankommen muss. Doch bei der digitalen Verwaltung von Personalakten ist besondere Vorsicht geboten, handelt es sich hierbei schließlich um persönliche Informationen, von denen viele mit großer Sorgfalt behandelt werden müssen und in manchen Fällen periodisch zu löschen sind. Wenn Datenschutz und Mitarbeiter/innen-Schutz aufeinandertreffen, gibt es viel Diskussionspunkte. Klar ist jedoch, dass es neben der Einhaltung geltender Gesetze zum Mitarbeiter/innen-Schutz auch darum gehen muss, den Mitarbeiter/innen der Personalabteilung keine unnötige Mehrarbeit aufzubürden.

Eine weitere BV, die gerade im Entstehen begriffen ist, betrifft WU-weit gültige Rahmenbedingungen für „Sabbaticals“ – einer geplanten,

temporären Auszeit vom Arbeitsalltag. Doch dies rücken wir erst ins Scheinwerferlicht, sobald die Verhandlungen weiter vorgeschritten sind ...

Abseits der BV gibt es freilich noch viele weitere Bereiche, in denen der BR aktiv ist. Am präsentesten ist sicherlich die „soziale“ Arbeit des Betriebsrats: Blutspendeaktionen, Vergünstigungen, der Business Run oder der Betriebsausflug (s. S. 10). Im „Kleinen“, hier gemeint: für die jeweils betroffenen Mitarbeiter/innen, sind vor

allem die persönlichen Beratungen relevant, und zwar zu den unterschiedlichsten Themen wie Mobbing/Bossing, Umstieg KV, Vordienstzeiten-Anrechnungen, Arbeitszeitaufzeichnungen, Abfertigung (neu/alt), etc. An dieser Stelle folgt auch hier nochmals der eindringliche Appell: Die Tür/das Ohr des Betriebsrates (als Kollektivorgan umfasst „der Betriebsrat“ alle dort aktiven Mitglieder) steht/ist offen für Ihre Anliegen! Kommen Sie nicht erst, wenn es schon zu spät ist, als das wir noch vermittelnd/helfend/fordernd eintreten können! (Is)

## **Beamte vs. ehemalige Vertragsbedienstete vs. Kollektivvertragsangestellte**

Seit dem UOG 2002 hat sich bei den Anstellungsformen an Universitäten viel geändert. Hat es davor Vertragsbedienstete und Beamte an den Universitäten geben, werden seit 2004 nur mehr Arbeitnehmer/innen der Universität angestellt.

Vielen Kolleg/inn/en, vor allem den neu aufgenommenen, ist gar nicht bekannt, dass an der WU noch alle drei Beschäftigungsgruppen vertreten sind und wodurch sich diese unterscheiden.

Fangen wir mit der kleinsten Beschäftigungsgruppe an.

### **Was sind Beamte?**

- Beamte sind auf Dauer mit den Angelegenheiten der öffentlichen Verwaltung betraut.
- Beamte befinden sich im Statsdienst und sind der WU zur dauernden Dienstleistung zugewiesen.
- Das öffentliche Dienstverhältnis für Beamte beginnt mit der Ernennung, welche mittels Bescheid erfolgt und in der Regel auf Lebenszeit gilt.
- Beamte unterliegen dem Beamten-Dienstrechtsgesetz (BDG).
- Die Entlohnung ist im Gehaltsgesetz (GehG) geregelt. Es legt den Anfall und die Einstellung des Monatsbezuges und die Gewährung von Zulagen fest.

- Das Pensionsgesetz (PG) und das Allgemeine Pensionsgesetz (APG) regeln die Pensionsansprüche der Bundesbeamten, ihrer Hinterbliebenen (Ehegatten, Kinder und frühere Ehegatten der verstorbenen Beamten) und die der Angehörigen eines ausgeschiedenen Beamten. Ein Beamter geht nicht in Pension, er wird in den Ruhestand versetzt und kann jederzeit zurückberufen werden. Er hat daher auch keinen Abfertigungsanspruch.

Die Anzahl der Beamten beim allgemeinen Universitätspersonal an der WU ist bereits im unteren zweistelligen Bereich angesiedelt. Deshalb werden sie auch bei den folgenden Vergleichen zwischen ehemaligen Vertragsbediensteten (VB) und Kollektivvertragsangestellten (KV) nicht mehr weiter berücksichtigt.

### **Was sind VBs?**

- Ehemalige Vertragsbedienstete sind öffentlich Bedienstete, die – nicht wie Beamte durch einen Bescheid – sondern durch einen Dienstvertrag angestellt sind. Der Dienstvertrag wird zwischen Dienstnehmer und Dienstgeber geschlossen. Das Dienstverhältnis kann auf bestimmte oder auf unbestimmte Zeit eingegangen werden. Eine Probezeit ist höchstens für die Dauer eines Monats zulässig.
- Ehemalige Vertragsbedienstete unterliegen dem Vertragsbedienstetengesetz (VBG).

- Die Entlohnung ist im Gehaltsgesetz (GehG) geregelt. Es legt den Anfall und die Einstellung des Monatsbezuges und die Gewährung von Zulagen fest.
- Die Pensionsansprüche für ehemalige Vertragsbedienstete sind im Allgemeinen Sozialversicherungsgesetz (ASVG) und im Allgemeinen Pensionsgesetz (APG) geregelt.

### Was sind KVs?

- Kollektivvertragsangestellt sind Arbeitnehmer/innen der Universität, die durch einen Dienstvertrag angestellt sind. Das Dienstverhältnis kann auf bestimmte oder auf unbestimmte Zeit eingegangen werden. Der erste Monat des Arbeitsverhältnisses gilt als Probe-

monat (§ 19 Abs. 2 AngG). In dieser Zeit kann das Arbeitsverhältnis von beiden Vertragsteilen jederzeit und ohne Einhaltung einer Frist aufgelöst werden.

- KV-Angestellte unterliegen dem Kollektivvertrag für die Arbeitnehmer/innen der Universitäten.
- Die Entlohnung ist im Kollektivvertrag (KV) geregelt.
- Die Pensionsansprüche für Kollektivvertragsangestellte sind im Allgemeinen Sozialversicherungsgesetz (ASVG) und im Allgemeinen Pensionsgesetz (APG) geregelt.

Die wichtigsten Unterschiede zwischen ehemaligen Vertragsbediensteten und Kollektivvertragsangestellten:

<b>Ehemalige/r Vertragsbedienstete/r</b>	<b>Kollektivvertragsangestellte/r</b>
<b>Arbeitszeit</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tageshöchst Arbeitszeit: 13 Stunden</li> <li>• Wöchentliche Ruhezeit: 35 Stunden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tageshöchst Arbeitszeit: 10 Stunden bei Gleitzeit, 9 Stunden bei Fixzeit</li> <li>• Wöchentliche Ruhezeit: 36 Stunden</li> </ul>
<b>Entgelt</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anrechnung von Vordienstzeiten gemäß VBG; Verbot von Sonderverträgen nach § 36 VBG gem. § 126 Abs.4 UG</li> <li>• Leistungsanreize: Das VBG sieht eine pro Jahr einmalige und für die Zukunft jederzeit widerrufbare Leistungsprämie in Höhe von 10% - 50% des Monatsentgelts wegen überdurchschnittlicher Leistungen vor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anrechnung von Vordienstzeiten gemäß KV; Sonderverträge, Überzahlungen usw. möglich</li> <li>• Leistungsprämien sind im KV nicht vorgesehen, werden bislang aber ohne Begründung eines Rechtsanspruchs auch für KV-Mitarbeiter/innen gewährt. Expert/innenstatus: Dauerhafte Zuerkennung einer höheren Qualifikationsstufe innerhalb des kollektivvertraglichen Gehaltsschemas für individuelle qualitative Mehrleistungen.</li> </ul>
<b>Krankenstand</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf Anordnung hat sich der/die Vertragsbedienstete einer amtsärztlichen Untersuchung zu unterziehen.</li> <li>• Bemessungsgrundlage für das Krankenentgelt: Monatsentgelt (Monatsgehalt zuzüglich Dienst-, Funktions-, Verwaltungsdienst- und Ergänzungszulage) + Kinderzulage.</li> <li>• Gemäß § 24 Abs. 9 VBG kann das Dienstverhältnis nach 1jähriger Erkrankung ohne Kündigung beendet werden!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es besteht keine Verpflichtung, sich einer amtsärztlichen Untersuchung zu unterziehen.</li> <li>• Bemessungsgrundlage für das Krankenentgelt: Monatsgehalt + regelmäßige Entgeltbestandteile (z.B. Zulagen, Überstundenpauschale ...).</li> <li>• Keine vergleichbare Regelung bei langer Erkrankung.</li> </ul>

## Nebenbeschäftigungen

- Einhaltung arbeitszeitrechtlicher Höchstgrenzen gemäß VBG bzw. BDG
- Einhaltung arbeitszeitrechtlicher Höchstgrenzen gemäß KV bzw. UG 2002 und Arbeitszeitgesetz

## Elternkarenz

- Im VBG sind verschiedene Regelungen für Karenzierungen und Teilzeitbeschäftigungen vorgesehen, die über die gesetzlichen Ansprüche auf Mutterschutz/Elternkarenz und Elternteilzeit hinausgehen. Dabei handelt es sich durchwegs um Kann-Bestimmungen.
- Im KV sind keine entsprechenden Regelungen vorgesehen.

## Versetzungsschutz

- Vorübergehende Dienstzuweisungen uneingeschränkt möglich (max. 90 Tage); längere Dienstzuweisungen ohne Zustimmung der/des Vertragsbediensteten nur möglich, wenn der Dienstbetrieb auf andere Weise nicht aufrechterhalten werden kann oder zum Zwecke einer Ausbildung.
- Versetzungen ohne Verschlechterung der Arbeitsbedingungen (z.B. Entgelt, soziale Stellung, Dienstort) prinzipiell möglich. Verschlechternde Versetzungen nur mit Zustimmung der/des Betroffenen sowie des zuständigen Betriebsrats möglich.

## Kündigungsschutz

- Dienstverträge mit einer Dauer von mehr als 1 Jahr können nur unter Angabe eines Grundes (z.B. gröbliche Pflichtverletzung) gekündigt werden. Mitarbeiter/innen über 50 Jahre mit mind. 10jähriger Dienstzeit können nicht aus betrieblichen Gründen gekündigt werden.
- Mitarbeiter/innen, die folgende Kriterien erfüllen, sind nur unter Angabe eines Grundes (z.B. gröbliche Pflichtverletzung) kündbar:  
45 Lebensjahre und 15 Dienstjahre oder  
50 Lebensjahre und 10 Dienstjahre oder  
20 Dienstjahre.

## Beispielhafte Aufzählung von Entlassungsgründen im Gesetz

- Aufnahme als VB wurde erschlichen
- Untreue
- Besonders schwere Dienstpflichtverletzung, schwerer Vertrauensverlust
- Korruption
- Dienstverweigerung
- Dienstunfähigkeit
- abträgliche Nebenbeschäftigung
- abträgliche Nebenbeschäftigung
- Vortäuschen von Krankenständen
- Strafgerichtliche Verurteilung (Freiheitsstrafe)
- Strafgerichtliche Verurteilung (bestimmte Delikte bzw. Freiheitsstrafe)
- Tätlichkeiten, Verletzungen der Sittlichkeit oder Ehrverletzungen gegenüber Arbeitgeber/in und/oder Mitarbeiter/innen
- Verlust der Staatsbürgerschaft

Entlassung muss schriftlich erfolgen

Auszug aus: Vergleich-VBG-zu-KV\_-MUI\_10-10-2013 ([https://www.i-med.ac.at/betriebsrat2/files/kollektivvertrag/Vergleich-VBG-zu-KV\\_-MUI\\_10-10-2013.pdf](https://www.i-med.ac.at/betriebsrat2/files/kollektivvertrag/Vergleich-VBG-zu-KV_-MUI_10-10-2013.pdf))

Ehemalige Vertragsbedienstete und Kollektivvertragsangestellte werden durch den Betriebsrat vertreten. Für Belange, die einen Beamten betreffen, ist der Dienststellenausschuss zu-

ständig. Die Funktion des Dienststellenausschusses wird ebenfalls durch den Betriebsrat übernommen. (gg)



# Lohnsteuer runter

Kaum ein Thema wurde und wird derzeit in Österreich so diskutiert wie die ÖGB Kampagne zur „Lohnsteuer runter“.

Wie alles begann..

2014

Die Lohnsteuereinnahmen sind so hoch wie noch nie in der Geschichte Österreichs. Sie übertreffen erstmals die Staatseinnahmen aus der Mehrwertsteuer. Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sowie Pensionistinnen und Pensionisten bezahlen über die Lohn- und Mehrwertsteuer den größten Teil der Staatseinnahmen. Die jährlich von den Gewerkschaften verhandelten Gehalts- und Lohnerhöhungen werden zu einem Teil von der kalten Progression gleich wieder aufgeessen. Die Situation wird für die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer untragbar.

3. Juli 2014

Dem ÖGB reicht es - Beschluss des ÖGB-Vorstands und offizieller Startschuss der Kampagne "Lohnsteuer runter! Damit netto mehr Geld bleibt."

Medien, Arbeitnehmervertreter/innen sowie alle Fachgewerkschaften unterstützen diese für uns alle wichtige Kampagne. Selbstverständlich auch die Gewerkschaft Öffentlicher Dienst.

8. Juli 2014

Der Betriebsrat informiert über eine Aussendung an alle Mitarbeiter/innen über den Start der Kampagne und die Bitte um Unterstützung.

30. Oktober 2014

882.184 Unterschriften werden an die Bundesregierung übergeben.

Der ÖGB-Bundesvorstand fasst folgende Resolution: Die Regierung soll die Lohnsteuer so schnell wie möglich senken!

Frühjahr/Sommer 2015

Die ersten Ergebnisse werden präsentiert. Ein Online-Rechner ermöglicht das Ausrechnen des eigenen Vorteils. Zu finden unter:

<http://www.lohnsteuer-runter.at/>



Quelle: <http://www.lohnsteuer-runter.at>

Jänner 2016

Die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer spüren die große Entlastung durch die Steuerreform: „Mehr Netto vom Brutto am Konto“

Lohnsteuer runter – wir haben es geschafft! Die größte Steuerreform seit 40 Jahren kündigt sich an.

Wir werden die weiteren Entwicklungen genau verfolgen und Sie am Laufenden halten. (rh)

# Kommunizieren an der WU: frei von Klischees, fair und inklusiv

Die einen wenden sie schon seit Jahren mit großer Selbstverständlichkeit an, die anderen lehnen sie mit dem Hinweis ab, sie sei zu kompliziert, unverständlich und widerspreche der „sprachlichen Normalität“: Das Thema geschlechtergerechte Kommunikation sorgt immer wieder für emotional geführte Diskussionen und Irritationen. Dabei geht es nicht nur um das Binnen-I.

Als „geschlechtergerecht“ wird eine Sprache bezeichnet, die Frauen und Männer in ihrer Rollenvielfalt gleichermaßen und gleichwertig in Wort und Bild sichtbar macht. Das bedeutet zunächst, Frauen sprachlich zu benennen. Denn auch wenn vielfach argumentiert wird, Frauen seien „mitgemeint“, bedeutet das nicht, dass sie mitgedacht werden. Das ergab ein inzwischen mehrfach wiederholtes Experiment: Wenn z.B. nach berühmten „Schriftstellern“ gefragt wird, denken nur wenige auch an Schriftstellerinnen und nennen meist nur Männer als Autoren.<sup>1</sup>

Geschlechtergerechte Sprache spiegelt aber auch die vielfältigen Lebensrealitäten von Frauen und Männern sowie Personen, die sich diesen Kategorien nicht zuordnen lassen, wieder und hilft stereotype Rollenbilder zu überwinden. Geschlechterklischees und Rollenstereotype finden sich nämlich nach wie vor in den schriftlichen und bildlichen Darstellungen. Ob in der Werbung, in Unternehmensbroschüren oder auf Plakaten: Frauen werden überwiegend sozial, kommunikativ, emotional kompetent und in unterstützenden Rollen dargestellt, während Männer rational, sachorientiert, in Entscheidungspositionen und in der Welt der Öffentlichkeit geschildert werden. Ein Aspekt von geschlechtergerechter Kommunikation ist es daher, geschlechtertypisierende Zuschreibungen zu hinterfragen, aufzulösen und Frauen und Männern auch in den für sie vermeintlich „untypischen“ Situationen und „nicht-traditionellen“ Bereichen zu zeigen.

Eine vom AKG durchgeführte Umfrage an der WU hat ergeben, dass sich insgesamt 40,5% der befragten Mitarbeiterinnen diskriminiert bzw. eher diskriminiert fühlen, wenn gendergerechte Sprache nicht angewandt wird. Ein weiteres Ergebnis ist, dass 65% der befragten Frauen und 41,9% der befragten Männer einen Leitfaden an der WU für sinnvoll bzw. für eher sinnvoll halten. Insgesamt haben sich 294 Mit-

arbeiterinnen und 179 Mitarbeiter an der Umfrage beteiligt.

Die WU hat sich im Frauenförderungsplan der Satzung zur Verwendung von geschlechtergerechter Sprache verpflichtet, darüber hinaus will sie durch die konsequente Umsetzung von geschlechtergerechter Sprache ihrer Vorbildfunktion als Universität gerecht werden. Deshalb wird ein Kommunikationsleitfaden mit dem Titel Fair und inklusiv in Sprache und Bild entwickelt, der allen WU-Angehörigen online zur Verfügung gestellt wird. Neben praxisorientierten Anregungen und Beispielen aus dem universitären Alltag, wie gerechte Sprach- und Bildgestaltung umgesetzt werden kann, finden sich darin auch Argumente, Gründe und Hinweise auf wissenschaftliche Studien, warum geschlechtergerechte Sprache wichtig und sinnvoll ist.

Faire und inklusive Kommunikation ist nur eine von vielen Maßnahmen an der WU, deren Ziel die gesetzlich festgelegte Förderung der Gleichstellung ist. Weitere Gleichstellungsmaßnahmen umfassen Förderprogrammen für Wissenschaftlerinnen (u.a. Habilitandinnenstellen, Karriereprogramm der Personalentwicklung, Schaumayer-Programme), Maßnahmen zur besseren Vereinbarkeit von Beruf und Familie wie der Kindergarten, geschlechtergerechte Personalsuche und -auswahl, deren Umsetzung der AKG kontrolliert und die Erstellung und Verbreitung des Gleichstellungsberichts. (sl)

Die Autorin Sonja Lydtin ist seit Jänner 2014 in der Stabstelle Gender Policy im Büro des Rektorats für die Beratung des Rektorats bei der Förderung von Gleichstellungsprozessen und Geschlechtergerechtigkeit verantwortlich. Fragen und Anregungen zu allen Aspekten der Gleichstellung, insbesondere auch zu geschlechtergerechter Kommunikation sind herzlich willkommen und können an [genderpolicy@wu.ac.at](mailto:genderpolicy@wu.ac.at) gerichtet werden.

---

<sup>1</sup> Stahlberg, Dagmar; Sczesny, Sabine (2001): Effekte des generischen Maskulinums und alternativer Sprachformen auf den gedanklichen Einbezug von Frauen, in: Psychologische Rundschau 52 (3), S. 31 – 140.  
[https://www.fh-muenster.de/gleichstellung/downloads/Generisches\\_Maskulinum\\_Stahlberg.pdf](https://www.fh-muenster.de/gleichstellung/downloads/Generisches_Maskulinum_Stahlberg.pdf) (12.1.2015)

# "Aufblühen statt Ausbrennen" - Burnout-Veranstaltung am 21.05.2015 an der WU Wien

Die Betriebsräte des allgemeinen und des wissenschaftlichen Universitätspersonals luden am 21. Mai 2015 zu einer Informationsveranstaltung zum Thema "Aufblühen statt Ausbrennen" - Burnout Prävention. Zu diesem Vortrag konnte GÖD Vorsitzende-Stellvertreterin Frau Monika Gabriel gewonnen werden.

Ziel der Veranstaltung war es, einen Überblick darüber zu bekommen, was hinter dem Begriff „Burnout“ steckt, wie wir die ersten Anzeichen erkennen sowie das Kennenlernen von Strategien zur Burnout Vermeidung.

Frau Gabriel betonte, dass die wichtigste Prävention die persönliche Achtsamkeit ist. Dazu zählen beispielsweise durch eine gute Work-Life-Balance, mehr Arbeitslust statt Arbeitsfrust, einem „Runter vom Gas“ oder dem bewußten Genuss von Freizeit verwirklichen. Weitere Präventionsmaßnahmen sind: Entspannungstechniken, Entschleunigung (auch Arbeitspausen zählen dazu) und Gelassenheit (mehr Tipps siehe „Im Scheinwerfer“, Ausgabe März 2015, S. 3-5).

Burnout bedeutet im arbeitsmedizinischen Kontext: Erschöpfungssyndrom.

Frau Gabriel zeichnete die Entwicklung eines Burnout-Syndroms anhand des 12-stufigen Zyklus nach Herbert Freudenberger auf. Die 12 Stadien sind:

Der Zwang sich zu beweisen, verstärkter Einsatz (Perfektionismus und Engagement werden zwanghaft), Vernachlässigung eigener Bedürfnisse, Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen, Umdeutung von Werten, verstärkte Verleugnung auftretender Probleme, Rückzug, beobachtbare Verhaltensänderung, Selbstverneinung, die sich auf den eigenen Körper und die eigene Person bezieht, innere Leere, Depression, völlige Burnout-Erschöpfung

Eine wichtige Rolle bei der Entstehung eines Burnouts spielen die psychosozialen Belastungen am Arbeitsplatz. Dazu zählen: Höhe der Arbeitsbelastung - Summe des Zeitdruckes und der Arbeitszeit, Anzahl der zu betreuenden Personen, Verlust von Fairness und Respekt, fehlende oder unzureichende Information durch Vorgesetzte, unklare Zielvorgaben, mit schwierigen Aufgaben „überhäuft“ zu werden, ohne eigene Prioritätensetzungen, mangelnde Anerkennung der Leistung (kein positives Feedback).

Zum Abschluss eines sehr spannenden Vortrags lud Frau Gabriel die Anwesenden zu Smalltalk bei Brötchen und Getränken ein. (rh)



v.l.n.r.: Friedrich Hess, Monika Gabriel, Ruth Heuberger, Dr. Linda Kreil

## Burnout-Angebote der WU

Wir möchten Sie nochmals an die Präventionsangebote der WU erinnern.

Dazu zählen

- Burnoutpräventions-Beratung
- Burnoutprophylaxe-Training
- Entspannungstraining
- Medizinische Beratung
- Spezifische Weiterbildungsangebote
- Coaching für Führungskräfte

Bei der Burnoutpräventions-Beratung bietet die WU allen Mitarbeiter/inne/n die Möglichkeit, bis zu drei kostenfreie Sitzungen bei einem/einer professionellen externen Berater/in in Anspruch zu nehmen.

Nähere Information finden Sie auf den Service-seiten der Personalabteilung unter:

<https://swa.wu.ac.at/Serviceeinrichtungen/personalabt/SitePages/Gesundheit.aspx>

(rh)



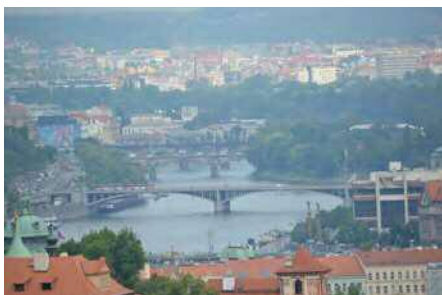
# Erster 2-tägiger Betriebsausflug nach Prag und Pilsen

Für den Betriebsausflug nach Prag und Pilsen mussten wir einige Voraussetzungen erfüllen. Wir durften nicht mehr Geld dafür ausgeben, als bei den letzten Betriebsausflügen und es durfte kein zusätzlicher Arbeitstag für diesen Betriebsausflug in Anspruch genommen werden.

Damit das Budget nicht überschritten wurde, haben wir einen Selbstbehalt von 70,- € für ein Doppelzimmer und 90,- € für ein Einzelzimmer von den Mitreisenden eingehoben und den Abreisetag auf den Pfingstmontag gelegt.

Auch wenn die Wettervorhersage für unseren Betriebsausflug war nicht so sonnig ausfiel, wie wir das gerne gehabt hätten. Nichts desto trotz fuhren wir am Pfingstmontag um 7.45 Uhr morgens pünktlich von der WU ab. Unsere Reise dauerte - inkl. zwei kurzer Pausen und 1x Verfahren - knapp 5 Stunden.

Nach dem Mittagessen im Klosterrestaurant erwartete uns eine Führung durch die Prager Burg. Das Wetter für eine Führung war noch ideal: nicht zu kalt und bewölkt. Leider hat uns dann kurz vor dem Betreten des Prager Doms doch noch ein Regenguss erwischt. Nach der Besichtigung des Doms war dieser aber wieder vorbei und wir konnten trockenen Fußes den Rest der Burganlage besichtigen. Darunter das Fenster des „Prager Fenstersturzes“ und das „Goldene Gässchen“. In Anbetracht der fortgeschrittenen Zeit ging sich die angekündigte Altstadtbesichtigung mit der Karlsbrücke leider nicht mehr aus, denn unser Schiff für die Moldaurundfahrt wartete bereits auf uns. Am reichhaltigen Buffet konnten sich die teilnehmenden Mitarbeiter/innen Prag vom Wasser aus ansehen. Wer nicht dem Akkordeonspieler nicht zuhören wollte oder einfach nur die aussicht



genießen wollte, der ging auf die Sonnenterasse. Dort zeigte sich die Sonne am Abend dann doch noch.

Nach der Schifffahrt ging es in das 4\* Hotel Pyramida, das viele Kolleg/inn/en jedoch nach der Zimmerzuteilung erneut verließen, um Prag auch des Nächstens und auf eigene Faust zu er-



kunden. Mit der Straßenbahnhaltestelle vor der Tür war der Weg in die Altstadt kurz. Viele Kolleg/inn/en empfanden das als einen schönen Abschluss des Tages in Prag empfunden.

Am Dienstag hieß es dann wieder früh aufstehen: nach dem Frühstück ging es bereits um 8.00 Uhr weiter nach Pilsen. Das Wetter: kalt und bewölkt.

Pilsen ist einer der beiden europäischen Kulturhauptstädte 2015. Die Führung durch Pilsen mit unserem Stadtführer Hr. Karel Adámek war sehr interessant und informativ. So zeigte er uns z.B. neben den Sehenswürdigkeiten der Stadt auch ein Engelsköpfchen bei der Kathedrale, dass abgegriffen und fast nicht mehr zu erkennen war. Diese von einem Henker berührte Figur soll angeblich Wünsche erfüllen. Einige unserer Kolleg/innen haben dann auch den einen oder anderen Wunsch bei dieser Engelsfigur deponiert.



Nach der Altstadtführung folgte die Besichtigung der Pilsner Brauerei. Eindrucksvoll war das riesige Brauereigelände mit den nicht mehr genutzten, mehrere Kilometer langen, unterirdischen Stollen. Und natürlich durfte zum Abschluss der Brauereiführung eine Verkostung des Pilsner Biers nicht fehlen. Den Abschluss bildete ein Mittagessen im Brauhausrestaurant. Gegen 15.00 Uhr traten wir dann die Heimreise an. Und plötzlich wurde es still im Bus: viele schliefen – aufgrund des straffen Programms – im Bus ein. Um 20.45 Uhr, diesmal inkl. zwei





Die Teilnehmer/innen des Betriebsausflugs vor der Pilsner Kathedrale

längeren Pausen, kamen wir an die WU zurück.

Für die Finanzierung des Betriebsausflugs dankt der Betriebsrat für das Allgemeine Universitätspersonal der Universitätsleitung.

Eine Nachschau zum diesjährigen Betriebsausflug ist auf der Betriebsratshomepage zu finden:

<http://www.wu.ac.at/structure/lobby/betriebsrat/fotogalerie/betriebsausflug-2015/>

Dass der Betriebsausflug die Kommunikation zwischen den Abteilungen fördert und der internen Vernetzung dient, hat auch dieser Betriebsausflug gezeigt. Für das nächste Jahr planen wir wieder einen eintägigen Betriebsausflug, um Mitarbeiter/innen mit Betreuungspflichten nicht auszuschließen.

Wir würden uns freuen, wenn auch Sie nächstes Jahr zu unserem Betriebsausflug mitkommen möchten. (gg/fh)

Fotoquellen: Manfred Czepa, Gabriele Gartner, Alfred Nagl



# Die betriebliche Pensionsvorsorge an der WU - VALIDA Pension AG

Am 10. Juni 2015 fand die jährliche Informationsveranstaltung der Valida Pension AG statt.

Frau Mag. Bernadette O'Connor (Key Account Managerin) und Frau Eva Heilinger (WU-Kundenbetreuerin ab 1.9.2015) präsentierten die Unternehmensstruktur und stellten die Pensionszusage der WU Wien sowie das Lebensphasenmodell vor. Den Arbeitnehmer/innen stehen bei Einbeziehung (d.h. am Ende des 2. Dienstjahres) drei Wahloptionen offen:

1. Modell mit oder ohne erhöhten Versicherungsschutz
2. Das Lebensphasenmodell (seit 1.9.2014)
3. Freiwillige Arbeitnehmer/innenbeiträge

Bei Verlassen der WU teilen Sie bitte der Valida Ihre aktuelle Adresse mit.

Die Betriebsräte für das allgemeine und wissenschaftliche Universitätspersonal werden 2016 wieder eine Informationsveranstaltung zur Valida durchführen.

Die Präsentation finden Sie auf unserer Betriebsrats-Homepage unter „News“

Unterlagen zur Valida finden Sie unter:

<http://www.wu.ac.at/structure/lobby/workscouncilacademic/arbeitschwerpunkte/betriebliche-pensions-und-mitarbeiterinnenvorsorge/>



vl.n.r. Mag. Bernadette O'Connor, Eva Heilinger

(rh)

## Erste Hilfe Koffer / Kontrollen

Erfreulicherweise haben wir mit dem Erste Hilfe Grund- und Auffrischkurs im Mai nunmehr **über 117 betriebliche Ersthelfer/innen** an der WU.

Wir möchten allen ein herzliches Danke aussprechen, die sich für diese Funktion zur Verfügung stellen.

Die aktuelle Ersthelfer/innenliste und alle weiteren Informationen zur Ersten Hilfe an der WU finden Sie auch auf unserer Intranetseite

<https://swa.wu.ac.at/Serviceeinrichtungen/Health/SitePages/Erste%20Hilfe.aspx>

### Zur Erinnerung eine Bitte: Kontrolle der Erste Hilfe Koffer

Alle Verwaltungseinheiten bzw. Institute kontrollieren bitte ihre Erste Hilfe Koffer **zweimal jährlich jeweils vor Semesterbeginn (September bzw. Februar)** auf Vollständigkeit und abgelaufenes Verbandsmaterial. Sind in der jeweiligen Einheit betriebliche Ersthelfer/in vorhanden, so ist es in ihrem eigenen Interesse gelegen, das Material aktuell zu halten. Ablaufen können Verbandsmaterialien, die zur

Wundversorgung eingesetzt werden, wie KOMPRESSE einzeln steril 10 x 10cm, WUND-SCHNELLVERBAND 10 x 6cm, VERBAND-PÄCKCHEN steril 4 m x 8cm und VERBAND-PÄCKCHEN steril 4 m x 10cm.

Diese müssen als Wundaufgaben steril sein und haben deshalb ein Ablaufdatum.

Unter [Checkliste/Nachbestellformular](#) finden sie den notwendigen Inhalt des Koffers.

**Nachbestellungen bei Ablauf der Materialien oder nach Verbrauch bitte über das Einkaufsmanagement bei Frau Sabine Pelz oder Frau Daniela Pum.**

Für Rückfragen steht Ihnen auch gerne Frau Barbara Weinhofer zur Verfügung.

Gemeinsam für eine sichere Arbeitsstätte.

PS: Im Herbst organisieren wir wieder einen Erste Hilfe Auffrischkurs. Details folgen im September 2015. (ar)

Dr. med. univ. Alois Rathmayr  
Arbeitsmedizinischer Dienst  
Occupational Health Service



# Neue Vergünstigungen

In der Kategorie Vergünstigungen finden Sie unter "Bekleidung" ein neues Angebot für Umstands- und Kindermode für WU-Mitarbeiter/innen der Fa. Babyinside Umstandsmode.

In der Kategorie Vergünstigungen finden Sie unter "Veranstaltungen" neue Angebote für WU-Mitarbeiter/innen der Fa. Culturall Handelsges.m.b.H.

Die "Campus Card"  
"Das Campus" bietet ab sofort eine "Campus-Card" an, mit der bis zu 10% günstiger konsumiert werden kann. Weitere Informationen dazu

gibt es beim Servicepersonal im "Das Campus".

Ermäßigte Karten für "Die Dublin Legends" für GÖD-Mitglieder: die Fa. LS Konzertagentur GmbH bietet GÖD-Mitgliedern für die Vorstellung der Dublin Legends am 13.09.2015 ermäßigte Karten an. (fh)



## BVA Reisetipps: Sicher in den Urlaub mit der e-card

Die Europäische Krankenversicherungskarte oder der Urlaubskrankenschein gehört auf jeden Fall ins Reisegepäck.



Quelle: [www.chipkarte.at](http://www.chipkarte.at)

### Urlaub im Ausland

Mit der Europäischen Krankenversicherungskarte (EKVK), die auf der Rückseite der e-card angebracht ist, sind Sie während eines vorübergehenden Aufenthaltes im Gebiet eines anderen EU- oder EWR-Staates sowie in Bosnien und Herzegowina (ab 1.7.2015), Mazedonien, Serbien und der Schweiz geschützt. Sie erhalten also alle Sachleistungen, die sich als medizinisch notwendig erweisen, entsprechend den im jeweiligen Land geltenden Bestimmungen.

Mit Bosnien und Herzegowina (bis 30.6.2015), Montenegro und der Türkei gelten zwischenstaatliche Abkommen, die einen Versicherungsschutz mittels Betreuungsschein gewährleisten.

### Reiseversicherung

In allen übrigen Staaten der Erde ist man nicht vertraglich geschützt. Dort gelten Sie als Privatpatient - die Kosten für eine Krankenbehandlung müssen an Ort und Stelle bezahlt werden, die Rechnungen mit Saldierungsvermerk\*) können Sie bei der BVA zur Kostenerstattung einreichen. Doch Achtung: Die Höhe der Vergütung richtet sich nach dem österreichischen Kassentarif! Um also unliebsame Überraschungen zu vermeiden, empfiehlt sich

vor Reisen in solche Länder dringend der Abschluss einer privaten Reisekrankenversicherung!

### Urlaub in Österreich

Für Ihren Urlaub in Österreich genügt die Mitnahme Ihrer e-card. Mit dieser können Sie österreichweit alle Vertragspartner der BVA in Anspruch nehmen. Sollten Sie einen Wahlarzt/ärztin oder eine Wahlrichtung aufsuchen, so können Sie die **bezahlte Honorarnote** ("Rechnung")\*) zum allfälligen tarifmäßigen Kostenersatz bei Ihrer zuständigen Landes- oder Außenstelle einreichen, die Ihnen auch gerne für alle Fragen rund um den Versicherungsschutz im In- und Ausland zur Verfügung steht.

**Ab 1.7.2015** ist bei Kostenerstattungsanträgen die Vorlage von Originalrechnungen nicht mehr notwendig! Es können daher ab diesem Zeitpunkt auch Kopien von bezahlten Honorarnoten eingereicht werden.

Quelle sowie weitere Informationen unter:

[http://www.bva.at/portal27/portal/bvportal/content/contentWindow;jsessionid=ED-CB25E6F8C2E0B0C665D287AC6526EA.jbport\\_271\\_esvportal\\_a?contentid=10007.754876&action=2&viewmode=content](http://www.bva.at/portal27/portal/bvportal/content/contentWindow;jsessionid=ED-CB25E6F8C2E0B0C665D287AC6526EA.jbport_271_esvportal_a?contentid=10007.754876&action=2&viewmode=content)

Schönen und sicheren Urlaub! (rh)

\*) NEU!



# Buchtipps für den Sommer

## **Bob, der Streuner: die Katze, die mein Leben veränderte**

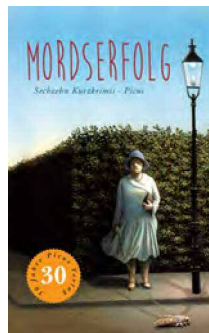
Autor: Bowen, James  
Jahr: 2013  
Verlag: Bastei Lübbe  
Sprache: Deutsch  
ISBN: 9783838724980  
auch als E-Book und Hörbuch erhältlich



Als James Bowen den verwaorsten Kater vor seiner Wohnungstür fand, hätte man kaum sagen können, wem von beiden es schlechter ging. James schlug sich als Straßenmusiker durch, er hatte eine harte Zeit auf der Straße hinter sich. Aber dem abgemagerten, jämmerlich maunzenden Kater konnte er einfach nicht widerstehen, er nahm ihn auf, pflegte ihn gesund und ließ ihn wieder laufen. Doch Bob war anders als andere Katzen. Er liebte seinen neuen Freund mehr als die Freiheit und blieb. Heute sind sie eine stadtbekannte Attraktion, ihre Freundschaft geht Tausenden zu Herzen.

## **Mordserfolg: sechzehn Kurzkrimis**

Herausgeberin: Löcker, Dorothea  
Jahr: 2014  
Verlag: Picus-Verlag  
Sprache: Deutsch  
ISBN: 978-3-7117-5222-2  
auch als E-Book erhältlich



Zum Verlagsjubiläum versammeln sich Autorinnen und Autoren aus der Geschichte des Picus Verlags und tun das, was sie am besten können: erzählen. Was sie erzählen könnte unterschiedlicher nicht sein. Lassen Sie sich entführen in sechzehn Universen, in sechzehn spannende Geschichten, in sechzehn absonderliche Verbrechen!

Krimis von Theodora Bauer, Harald Darer, René Freund, Sabine M. Gruber, Egyd Gstättnner, Rudolf Habringer, Ivan Ivanji, Germán Kratochwil, Daniela Meisel, Michael Saur, Thomas Sautner, Sylvie Schenk, Cordula Simon, Stefan Slupetzky, Judith W. Taschler und Andreas Weber.

## **Wer einmal gestorben ist, dem tut nichts mehr weh: eine Überlebensgeschichte**

Autor: Feingold, Marko M.  
Herausgeber/innen: Kirchmayr, Birgit; Lichtblau, Albert  
Jahr: 2012  
Verlag: Otto-Müller-Verlag  
Sprache: Deutsch  
ISBN: 9783701361960  
auch als E-Book erhältlich



Die Lebenserinnerungen von Marko Max Feingold sind geprägt von Gegensätzen und zeigen Wendungen und Brüche in einem von Nationalsozialismus und Holocaust bestimmten Leben. 1913 in Neusohl, in der heutigen Slowakei geboren, verbrachte er seine Kindheit und Jugend in Wien: eine Kindheit im Prater, die durchtanzte Jugend im Wiener Grabencafé, Vertreterjahre für Flüssigseifen im faschistischen Italien der dreißiger Jahre, eine vergebliche Flucht vor den Nationalsozialisten nach Prag und die Verhaftung im Jahr 1938 prägen seine frühen Lebensjahre. Marko Feingold überlebt die unmenschliche Grausamkeit der Konzentrationslager Auschwitz, Neuengamme, Dachau und Buchenwald. Nach der Befreiung durch die Alliierten schlägt es Feingold nach Salzburg. Hier leitet er eine Verpflegungsstätte für politisch Verfolgte und es gelingt ihm in den darauffolgenden Jahren, unzähligen KZ-Überlebenden bei ihrer Flucht nach Palästina zu helfen. Seit der Gründung im Jahr 1946 ist er Mitglied der Israelitischen Kultusgemeinde Salzburg, dessen Leiter er seit 1977 ist. Mit seinem Engagement gegen das Vergessen prägt er bis heute das öffentliche Leben weit über Salzburg hinaus. Der erzählerische Rückblick Feingolds auf sein Leben ist niemals sentimental oder anklagend, und trotz des Erlittenen liegt darin viel Humor und Unbeschwertheit.

## **Die Garten-Trickkiste**

Autor: Schacht, Mascha  
Jahr: 2013  
Verlag: Gräfe und Unzer  
Sprache: Deutsch  
ISBN: 978-3-8338-3734-0  
auch als E-Book erhältlich

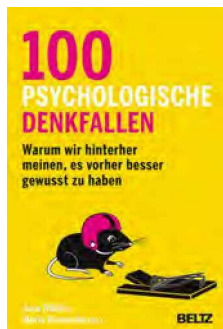


Ihre Rose sieht nach dem

Winter traurig aus? Das Basilikum im Topf mickert vor sich hin und geht regelmäßig ein? Vom Salat im Beet haben nur die Schnecken etwas? Manchmal klappt es mit dem Gärtnern einfach nicht so, wie man will. Ein Griff in "Die Garten-Trickkiste" genügt: Sie verrät Ihnen die besten Tipps und Tricks aus der Gartenpraxis, die Ihnen helfen, kleinere und größere Missgeschicke beim Gärtnern zu meistern. Eine echte Soforthilfe im Ernstfall. Und gleichzeitig eine hervorragende Prophylaxe. Wie Sie das Beste aus Ihrem Gemüsebeet herausholen, blühfaule Balkonblumen auf Trab bringen oder wuchernde Stauden in Schach halten: "Die Garten-Trickkiste" greift alle wichtigen Themen für Stadtgärtner auf und hat für jedes Problem schnell eine Lösung parat. So laufen selbst anspruchsvolle Gartendiven und zaghafte Pflänzchen zur Hochform auf. Antworten auf häufige Rechtsfragen in jedem Kapitel sorgen darüber hinaus für ein entspanntes Verhältnis zu Ihren Nachbarn.

### **100 psychologische Denkfällen: warum wir hinterher meinen, es vorher besser gewusst zu haben**

Herausgeberinnen: Nikitin, Jana; Hennecke, Marie  
 Jahr: 2015  
 Verlag: beltz Verlag  
 Sprache: Deutsch  
 ISBN: 9783407222800



Im Minutentakt deckt dieses Buch auf, wo in allen Lebensbereichen Denkfällen lauern. Liebe, Gesundheit, Weltanschauung, Karriere und Kommunikation - nur wer versteht, worauf seine Entscheidungen beruhen, kann klar denken und klug handeln. Ein kleines Buch, das unser großes Halbwissen herausfordert. Anhand von hundert Situationen, die jeder kennt, zeigen Jana Nikitin und Marie Hennecke, was uns täglich antreibt, manipuliert und Magenschmerzen bereitet: von süchtig machenden Smartphones und einsamen Facebook-Nutzern über Beziehungskrisen und Karrierefallen. Dieses Buch verrät, warum Regen klüger macht, wann Sie auf Experten pfeifen sollten, welche Denkweisen dicker machen als andere, wann Alter vor Torheit schützt - und wann nicht. Und warum Poldi lieber Rot trägt.

### **Progressive Muskelentspannung**

Autor: Hainbuch, Friedrich  
 Jahr: 2015  
 Verlag: Gräfe und Unzer  
 Sprache: Deutsch  
 ISBN: 978-3-8338-4721-9



Durch Anspannung zur Entspannung - das scheinbar widersprüchliche Motto der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson hält, was es verspricht. Wer diese leicht erlernbare Technik beherrscht, der kann ganz einfach und äußerlich unbemerkt körperliche und seelische Spannungen lösen. Der GU Ratgeber Progressive Muskelentspannung enthält neben einer fundierten Einführung ins Thema ein Basisprogramm, das alle wichtigen Grundübungen umfasst. Ein vertiefendes Aufbauprogramm, das sich leicht in den Alltag integrieren lässt, wird ergänzt durch Atemübungen aus dem Taji Qigong.

Alle o.g. Bücher sind als E-Book und teilweise auch in gebundener Form über die Büchereien Wien entlehnbar:

<http://katalog.buechereien.wien.at>  
<http://www.onleihe.at/wien>

(99)

*Ihr Betriebsrat  
 wünscht Ihnen  
 einen schönen  
 Sommer!*



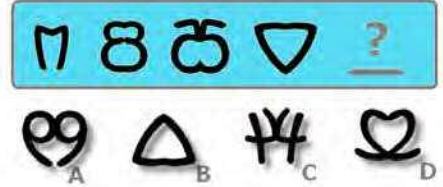
# Gehirn Work-out



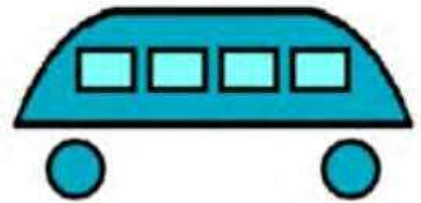
Vervielfältiger		hoher Berg		in Ordnung		Verb substantivieren		leichter Galopp	
afrikani. Religion		unumstößlich				Hauptstadt Lettland		Verhüllung	
				griechische Insel					
Gewichtseinheit				Plattenaufleger		Staat in Asien			
Musikauftritt						Verzicht			
				Milchprodukt (-h)					
Laufvogel				ich kann nicht ....					
Muskelspannung						Störung			
						Zahl			
								Tonarten	
						Abholzen			
Zahl		In diesem Raum							Wärme abgebend
		Währung							
				Kosmetikfarbe					
				Wahrnehmung					
Lokal wo man was trinkt	Dativ wir			alte Währung				jemand der sucht	
	Hauptstadt von Eritrea			Regulator					
						Kreis-Soest KFZ			
						Raubfisch			
Kopfbedeckung									
Hektometer				Irländer ausgeschlossen					
		dicht				Ausruf			
		Obstbrei				Zahl			
Amerikaner									
Fischart				Leihhaus					
				direkte Anrede					
								männliche Person	
alt-römische Münze				ursprüngliche Form					

Quelle: <http://www.raetseldino.de>

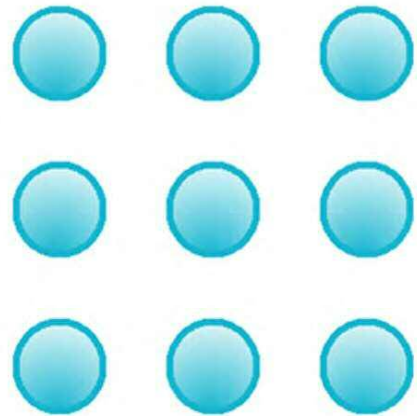
Welches Bild folgt als nächstes?



In welche Richtung fährt der Bus?



Verbinden Sie die neun Punkte, die Sie unten sehen. Sie dürfen dafür nur vier Linien verwenden, die Sie ohne abzusetzen zeichnen müssen. Jede Linie muss eine Gerade sein, Kurven sind tabu.

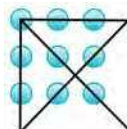


Quelle: <http://karrierebibel.de/>

Viel Spaß beim Raten!

Lösung: "Welches Bild folgt als nächstes?"  
Die Lösung ist Bild A: Die einzelnen Symbole zeigen ungerade Zahlen, die sich gespiegelt gegenüber stehen. Also: 1, 3, 5 und 7. Die nächste Ziffer ist demnach 9 - das entspricht Symbol A.

Lösung: "In welche Richtung fährt der Bus?"  
Antwort: Da man die Türen zum Einsteigen nicht sehen kann, fährt der Bus nach links!



M	R	O	F	U	R	A	S	V
R	U	N	D	E	L	E	N	G
E	R	L	E	I	H	E	A	M
H	A	C	H	E	N	G	A	M
O	R	S	O	N	N	E	S	O
X	D	M	S	D	M	S	B	A
E	I	R	O	U	G	E	R	A
N	I	R	I	N	E	H	I	E
R	U	R	A	M	P	F	D	U
E	M	U	P	A	N	E	K	R
T	G	I	G	J	O	G	U	R
N	P	O	N	D	I	R	A	N
A	W	O	D	U	K	R	E	T
K	O	N	G	O	G	K	A	N



# Nachhaltige Entsorgung des BR-Newsletters

Wie schon die letzten Male möchten wir Ihnen auch diesmal eine Idee für eine nachhaltige Entsorgung eines ausgedruckten BR-Newsletters anbieten. Und was liegt im Sommer näher, als sich einen Sonnenschutz in Form eines Papierhuts zu basteln!



Ein rechteckiges Blatt Papier (nicht quadratisch) lang hinlegen, so dass die kurze Seite des Rechtecks vor einem liegt. Das Blatt einmal in der Mitte falten. Die letzte Falte wieder öffnen, die geschlossene Kante liegt vorne.



Die rechte Ecke aufnehmen und das Blatt diagonal zur Mittellinie falten.



Das Ganze auf der linken Seite wiederholen.



Das Blatt um 180° drehen, das überstehende Papier nach oben falten und die Ecken des Papiers umklappen.



Die Figur auf den Rücken legen, das überstehende Papier nach oben falten und auch dort die überstehenden Ecken umklappen.



Unten den Hut auseinander drücken und fertig ist die Kopfbedeckung. Um eine bessere Festigkeit zu bekommen, kann man die umgeklappten Ecken noch mit Klebeband fixieren.