



## AKTUELLES

### Freie Plätze in Veranstaltungen

Auch im neuen Jahr bieten wir Ihnen interessante Veranstaltung rund um die Themen Leadership und Führung, Anmeldung sind möglich unter <https://www.personalentwicklung.uni-mainz.de/programm-2/anmeldung-intern/>

- [21.01.2020 - Rechtliche Grundlagen der Personalauswahl](#)
- [30.01.2020 - Leadership Kompakt: Entscheidungsverhalten des Menschen - Erklärungen aus neurobiologischer Sicht](#)
- [06.03.2020 - Leadership Kompakt: Wie Sie mehr Selbststeuerung ins Team bringen! Vorteile, Voraussetzungen, Erste Schritte \(E-Learning\)](#)
- [09.03.2020 - Betreuung und Führung in der Wissenschaft: Verantwortungen, Rollen, Herausforderungen](#)
- [20.04.2020 - Leadership Kompakt: "An dem beiße ich mir die Zähne aus" - Demotivation und innerer Kündigung bei Mitarbeitenden entgegenwirken](#)



## INHALTLICHES

*Jahresende – noch ist der Stresspegel hoch; Kassenschluss, Jahresendfieber, letzte Entscheidungen und dann WEIHNACHTEN. Luft holen und dann ab Januar wieder ab in den Stress? Nein, Sie haben gute Vorsätze für das neue Jahr. Wie Sie diese vielleicht in 2020 besser umsetzen können? Anbei finden Sie ein paar Tipps und Tricks.*

*In dem Sinne wünscht Ihnen das Team der Personalentwicklung friedvolle Weihnachten, ein rauschendes Fest zum Jahresausklang und alles erdenklich Gute für das Jahr 2020.*



### Gedanken ausblenden – Achtsamkeit zur Stressreduktion

Wie gehe ich mit Stress um? Hier setzen das Thema Achtsamkeit und Achtsamkeitstrainings an. Was ist dran an der Methode?

<https://www.duz.de/beitrag/!id/687/gedanken-ausblenden>

## **Der Body Scan zum Üben**

Der Body Scan ist eine Übung, bei der man lernt, tief zu entspannen und seinen Körper achtsam wahrzunehmen, Schritt für Schritt, von Kopf bis Fuß – möglichst ohne mit der Aufmerksamkeit abzuschweifen. Dabei begegnet man sich wohlwollend, alle Gedanken, Empfindungen und Gefühle, die kommen, werden akzeptiert. Eine 23-minütige Anleitung dazu hat die Techniker Krankenkasse: <https://bit.ly/2meF3qb>

Erschienen in: [DUZ Magazin 10/2019 vom 18.10.2019](#)

## **Gesünder leben im Büro: Wie wir mit einer einfachen Technik erfolgreicher dabei sind**

Im stressigen Arbeitsalltag fällt es uns manchmal schwer, etwas für unsere Gesundheit zu tun. Obwohl wir wissen, was gut für uns ist und uns Ziele setzen, bleiben wir oft nicht langfristig am Ball. Doch lässt sich das vielleicht ändern? Forschende haben eine einfache Technik entdeckt, mit der wir es schaffen könnten, unsere Ziele seltener aus den Augen zu verlieren. WENN/DANN, probieren Sie es aus.

<https://wissensdialoge.de/technik-gesuender-leben-im-buero/>

## **Und wie setze ich das alles um? Nudging – kleine Stupser einbauen**

Unter „Nudging“ (engl. Stupsen) versteht man das sanfte Lenken einer Entscheidung in eine bestimmte Richtung. Menschen werden beim Nudging also nicht durch Vorschriften oder Verbote zu einer Verhaltensänderung gezwungen, sondern durch kleine Stupser zu einem gewünschten Verhalten bewegt. Meist geschieht das unbewusst und das Interesse der Menschen wird berücksichtigt oder steht sogar im Vordergrund. Aus: .

<https://wissensdialoge.de/nudging-in-der-organisation-wandel-durch-sanfte-stupser/>

<https://wissensdialoge.de/nudging-im-corporate-learning-mit-diesen-8-nudges-koennen-sie-das-lernen-in-ihrer-organisation-unterstuetzen/>

---

Redaktion: Elke Karrenberg und Dr. Jana Leipold, Personalentwicklung (17.12.2019)

Tel. 06131-3920634/25433, [leadership@uni-mainz.de](mailto:leadership@uni-mainz.de), [www.leadership.uni-mainz.de](http://www.leadership.uni-mainz.de)

Haftungshinweis: Die Personalentwicklung der Universität Mainz erklärt hiermit ausdrücklich, dass zum Zeitpunkt der Linksetzung keine illegalen Inhalte auf verlinkten Seiten erkennbar waren. Wir haben jedoch keinen Einfluss auf deren Gestaltung und Inhalt und übernehmen trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreibende verantwortlich.

Die Personalentwicklung übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Jede Verwendung der Inhalte dieser Webseiten ist an das Urheberrecht gebunden.