



Materialien für Ihre/n Hochschul-Newsletter/News-Page

Wir möchten die Thüringer Hochschulen auch in dieser Zeit unterstützen. Deshalb stellen wir Ihnen hier einige Materialien zusammen, die Sie als Gesundheitsbeauftragte der Hochschule zur Verfügung stellen können. Wir möchten dabei nicht speziell auf Neuigkeiten zu COVID-19 eingehen, sondern primär auf die Unterstützung der Mitarbeiter*innen in der aktuellen Situation.

Für hilfreiche Tipps und Ergänzungen sind wir jederzeit offen und aktualisieren hier regelmäßig Neuigkeiten.

Das Dokument wird regelmäßig aktualisiert, wobei die neuen Inhalte immer über den alten platziert werden. Damit die bereits veröffentlichten Inhalte nicht in vielen Dokumenten gesucht werden müssen, sind diese in grauer Schrift unter den neuen Inhalten zu finden.

Inhalt

Hinweise für gesunde und effiziente (Zusammen-)Arbeit im Home-Office:	2
Home-Office mit Kind(ern)	3
Führung virtueller Teams.....	5
Weiterbildungsmöglichkeiten	7
Wissens- und Lesenswertes	8
Gesundheit	15
Aktuelles	17



Hinweise für gesunde und effiziente (Zusammen-)Arbeit im Home-Office:

At Home in the Office: Wohn- und Arbeitsraum in Zeiten der Corona-Krise neu denken

Viele Mitarbeiter*innen arbeiten seit mehreren Wochen im Homeoffice. Distanzlehre und Austausch mit Kolleg*innen finden zurzeit zuhause und virtuell statt. Vor Corona wurde das Homeoffice teilweise als Rückzugsmöglichkeit genutzt, um ungestört zu arbeiten, dem Trubel im Büro zu entfliehen oder auch Zeit der An- und Abreise zu sparen. Die eigenen vier Wände wurde dafür kurzzeitig zum Ort, an dem die Arbeit besser, angenehmer und schneller verrichtet werden kann. Seit Corona ist das anders. Seit Corona steht Homeoffice für viele nicht mehr nur zur Wahl, sondern ist Pflicht. Der Wohnraum ist nicht mehr nur Schlafstätte, Ruhe-Oase oder Ort der Familie, er ist nun dauerhaft Arbeitsort.

[Zum ganzen Artikel.](#)

Der Praxisleitfaden für gesundes Arbeiten zu Hause

[Hier](#) finden Sie neben [Tipps für erfolgreiches Arbeiten](#) auch [Hinweise zu gesunder Führung und Home-Office mit Kind.](#)

Mit vereinten Kräften mehr erreichen – Kollegiale Beratung

Die Krise beweist, dass Erfahrungsaustausch immer wichtiger wird. Die Konnektivität steigert sich, Menschen treffen sich in Videochatportalen oder in Communities zum regelmäßigen Austausch, um gemeinsam Lösungen für ihre unternehmerischen Fragen zu entwickeln. Was viele jetzt unbewusst machen, beschreibt die Methode der Kollegialen Beratung. In von einem Moderator geführten, strukturierten Austausch kann man als Impulsgeber und -nehmer für eine herausfordernde Situation Unterstützung durch andere erfahren. Doch: Was beschreibt die Methode der Kollegialen Beratung und wer kann sie anwenden? Dr. Bode-Jung erklärt es [hier](#).

Hinweise zu gesunder und effizienter Arbeit im Home-Office: Team-Kommunikation

[5 Tipps](#) für eine gesunde und effiziente Gestaltung mobiler Arbeit im Team

Selbstmanagement im Home-Office:

Die Last des ständigen Aufschiebens – [Bewältigungsstrategien](#)

Knigge für die Videokonferenz im Home-Office

Diese Fehler sollten Sie bei der Videokonferenz mit Kollegen vermeiden. [Zum Artikel](#)

- [Im Team zusammenarbeiten](#)
Die Open Source-Plattform [CryptPad](#) ist eine Alternative mit eingebautem Datenschutz zu verbreiteten Office- und Cloud-Diensten.
- Tool-Empfehlung: Digitale Mindmaps erstellen mit [Mind-Map-Online.de](#)
- [Virtuelle Meetings erfolgreich meistern](#) – Hinweise für den Moderator sowie Etikette für Teilnehmende:



- Praxis-Tipp für virtuelle Meetings: Headset verwenden!
Damit vermeiden Sie unangenehme Störgeräusche durch Rückkopplungen. Es genügen dazu simple Kopfhörer, wie jene, die Sie häufig zu Ihrem Smartphone als Zubehör erhalten.

Durch die momentane Situation stehen viele uns vor der neuen Aufgabe, ihre Arbeit von zu Hause zu bewältigen. Manche von Ihnen haben dies bereits schon früher gemacht, der Großteil der Kolleg*innen betritt hier aber Neuland.

Die folgenden Kapitel sollen Ihnen die kommenden Wochen helfen, sich in der ggf. neuen Situation wohl zu fühlen und somit auch effizient arbeiten zu können. [Zum Artikel](#)

Home-Office mit Kind(ern)

Corona-Special der Servicestelle Familienfreundliches Studium

In [dieser Ausgabe](#) finden und erfahren Sie unter anderem:

- Einblicke in die Studie des Deutschen Jugendinstituts und des RKIs zum Infektionsgeschehen in Kitas.
- eine Auswahl an Stellungnahmen verschiedener Akteure zur Ausweitung der Kindertagesbetreuung, die neben dem Kinderschutz auch den Arbeits- und Gesundheitsschutz aller Beteiligten und die Kita-Finanzierung in den Blick nehmen.
- Leistungen zur Unterstützung von Familien und Kitas, die seit dem letzten Infobrief von der Bundesregierung beschlossen wurden bzw. derzeit diskutiert werden.
- wie sich die Pandemie auf das Zusammenleben und die Arbeitsteilung in Familien auswirkt.

Im Homeoffice Firma und Familie gerecht werden – das hilft

Unternehmerin Anabel Ternès muss in der Krise Arbeit im Homeoffice und Kinderbetreuung unter einen Hut kriegen. Wie ihr das gelingt – und warum sie diese Situation auch als Chance sieht lesen Sie [hier](#).

Befragung „häusliches Lernen“ in Thüringen

Die aktuelle Befragung von Eltern und Schüler*innen zum Thema „häusliches Lernen“ wurde in Kooperation mit Landeselternvertretern im Auftrag des TMBJS erarbeitet und bezieht auch die Forderung ein, Schüler*innen und Eltern in die weitere Ausgestaltung häuslichen Lernens unter den Bedingungen der Digitalität einzubinden. Hierzu sollen ein erster Ist-Stand und ein Rückblick auf das häusliche Lernen in den letzten 8 Wochen erhoben werden. Da bei minderjährigen Schüler*innen das Einverständnis der Eltern erforderlich ist, befinden sich die Links zu den Schülerfragebögen in der Elternbefragung.

[Die Befragung steht bis zum 24. Juni 2020 online zur Verfügung.](#)

Was tun gegen Langeweile?

Ohne Schule, Betreuung und Verabredungen mit Freunden müssen Kinder einen Großteil ihrer Zeit zu Hause verbringen. Das kann schnell langweilig werden. Genauso wichtig wie Händewaschen ist aktuell auch ausreichende Bewegung, vor allem weil der Schul- und Vereinssport ausfällt. Jetzt gilt es für diese Zeit Beschäftigungen zu finden, die mit geringem Aufwand zu Hause umgesetzt werden können. Auf den [folgenden Internetseiten](#) finden Sie einige Ideen für den Zeitvertreib mit und ohne Bewegung.



BACKWINKEL-Blog

Hier werden Sie regelmäßig mit spannenden Themen rund um Bildung im Kindergarten, in der Schule und zu Hause versorgt.

Eine einfache Vorlage zum Nachmachen – Mundschutz selber nähen ohne Nähmaschine.

In der Coronakrise nähen sich immer mehr Menschen einen Mundschutz selbst. Denken Sie dabei vielleicht auch an Ihre Nachbarn oder Menschen, denen eine Maske den Alltag erleichtern kann. Ihr(e) Kind(er) basteln sicher gerne mit. Zur Anleitung

Forscheraufträge für Nachwuchs-Meteorologen und Klimaforscher

Das Klimahaus Bremerhaven stellt auf seiner Website Bastelanleitungen verschiedener Naturwissenschaftlicher Phänomene zur Verfügung. Neben dem Wasserkreislauf findet man Vorlagen für einen Regenmesser, ein Aufwindkraftwerk und ein Versuchsaufbau für die Eisbergschmelze.

Arbeitsblätter zum Gratis-Download

Der ALS-Verlag bietet zu unterschiedlichen Themen gratis Arbeitsblätter:

So gibt es für die Kleinen Motive zum Ausmalen und für die Größeren Sprachspiele und Aufgaben über unsere Sinne, den Wald oder Insekten.

Das Bündnis für Bildung

Alle Akteure der Bildungslandschaft arbeiten derzeit intensiv daran, die neuen Herausforderungen zu bewältigen. Mittlerweile stehen eine Vielzahl an Ressourcen, Plattformen und Applikationen zur Verfügung, sodass Lehrer*innen und Schüler*innen konstruktiv online lehren und lernen können. Hier finden Sie einige der zahlreichen Optionen.

Malwettbewerb

Die Zeit ruft alle Kinder zum Malwettbewerb auf - Heute malen, morgen staunen

Das Coronavirus stellt das Leben auf den Kopf – wie geht es den Kindern damit? Lassen Sie Ihr Kind dazu ein Bild malen und Teil des weltweiten Kunstprojekts werden! Überall sollen Kinder diese Tage mit Pinsel, Stiften und Papier für die Zukunft festhalten.

„Im Reich der Zahlen“ für Jung und Alt

Für die Zeit zu Hause, mit Kindern und Enkeln hat Herr Dr. Werner Neuendorf von der TU Ilmenau einige anregende und die Zeit vertreibende Aufgaben aus der Mathematik bereitgestellt. Schauen Sie doch mal auf der Website vorbei.

Weitere Informationen finden Sie auch auf der Medienseite der **Deutschen Mathematiker-Vereinigung**.

Das Forum Transfer:

Themenseite für die **Kindertagesbetreuung**

Hier finden Sie eine **Sammlung an Praxistipps** für Eltern, Erziehungsberechtigte und Kinder.

Digitales Angebot der Stiftung Lesen

(Vor-)Lesen, Spielen und Lernen in Zeiten von Corona: Was können Eltern tun, wenn Kindern zurzeit die Decke auf den Kopf fällt? Und wie gewährleisten Lehrkräfte, dass ihre Schülerinnen und Schüler



weiterlernen und nicht den Anschluss verlieren? Die Stiftung Lesen hat mit der Seite „(Vor-)Lesen, Spielen und Lernen in Zeiten von Corona“ einen Service für Eltern, Kinder und Lehrer eingerichtet.

Hinweise für mögliche finanzielle Unterstützungen finden Sie zudem in den letzten Absätzen dieses Artikels.

Forschung und Lehre:

Vereinbarkeit: Zwischen Bauklötzen und Research Paper

Ein Artikel über Wissenschaftler*innen mit Kind und die aktuellen Herausforderungen und Sorgen. (ggf. Hinweis auf interne Beratungsangebote)

Unter *Gesundheitsangebote* finden Sie zudem einen Artikel zum Umgang mit Sorgen und Zukunftsängsten.

"Wer Home Office vorschlägt, damit Eltern Kinder betreuen können, hat wohl weder Home Office noch Kinderbetreuung wirklich verstanden" (Philippe Wampfler)

Haben wir Home-Office verstanden? – Ein Einblick

- Der KiKA und das ZDF stellen auf ihren Websites hilfreiche Tipps zum effektiven Arbeiten und Lernen zu Hause zusammen.
- Home Office und Kinder – so klappt's
- Tägliche digitale Sportstunde für Kinder und Jugendliche
- Das Thüringer Schulportal stellt online viele Materialien und weiterführende Links zusammen. Zusätzlich bieten sich Lernplattformen wie schlaukopf.de, Anton, Schulminator (kostenlos) und Sofatutor an. Aktuell kann man Sofatutor 30 Tage kostenlos nutzen.
- Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales stellt Informationen für Eltern und Arbeitgeber*innen bereit, mit Regelungen und Änderungen des Infektionsschutzgesetzes und der Einführung eines „Entschädigungsanspruches“, die darauf abzielen, Verdienstauffälle wegen der Betreuung von Kindern bis zum 12. Lebensjahr abzufedern.

Führung virtueller Teams

„Game of Thrones“ – ein Lehrstück für Führungskräfte

Ein Interview von Volker ter Hasborg mit Mark Hübner-Weinhold über die Kult-Serie und was Manager von den Serien-Figuren lernen können.

Erfolgreiche Führung in und durch die Corona-Zeit

In der Corona-Krise gibt es ständig Veränderungen, die sich auch auf die Projektarbeit auswirken: Home-Office, Reiseverbot, Personalausfälle wegen Kinderbetreuung. Die Stimmung ist angespannt, Vorhersagen können kaum getroffen werden. Wie führt man sein Team in so einer Zeit richtig? Dr. Marion Bourgeois verrät es Ihnen hier.

7 Aspekte guter Führung virtueller Teams

Führen an sich ist schon nicht einfach, das Führen von virtuellen Teams stellt seit Jahren für viele eine besondere Herausforderung dar.



Steffen Burger, Trainer und Berater am Fürstenberg Institut, gibt [Tipps](#), wie Führen in Zeiten von COVID-19 gelingen kann. [Zum Video](#)

„Digital-Leadership“: Erfolgsfaktoren und psychologische Hintergründe in Veränderungsprozessen
[Zum Artikel](#)

Führung in diesen Zeiten – 5 Impulse eines Führenden
Auf was Führungskräfte jetzt achten sollten. [Zum Artikel](#)

Digital Leadership: „Mindful Leadership“ (Achtsame Führung)
In Zeiten der Corona Krise kann Achtsamkeit im Arbeitskontext Führungskräften helfen, ihre Aufgaben erfolgreicher und gleichzeitig entspannter zu bewältigen. Diese Haltung hilft insbesondere im Umgang mit mobil arbeitenden Teams und Beschäftigten.
Im Artikel lesen Sie, wie Achtsamkeit bei Entscheidungen, Interaktion und Kommunikation im wertschätzenden Miteinander helfen kann

Führung auf Distanz – Wie die Herausforderung gelingen kann
Webinar Aufzeichnung mit Susanne Nickel
Als Expertin für Führung in dieser besonderen Zeit gibt sie Impulse, was jetzt die Aufgaben von Führungskräften sind, welche Rolle sie haben und was die virtuelle Führung von dem traditionellen Führungsverhalten unterscheidet.

Digital Leadership: Meeting-Situationen effizient bewältigen – worauf es zu achten gilt
[6 Tipps](#) für effizientere Meetings

Führen aus dem Homeoffice
[„Die Angst, Kontrolle zu verlieren, ist ganz normal“](#)
Homeoffice für alle – das ist für manche Firmen jetzt unfreiwillige Realität und ungewohnte Herausforderung. Homeoffice-Expertin Teresa Bauer meint: Das sollten wir als Chance sehen. Hier sind ihre besten Tipps für Führungskräfte.

[Weiterbildung für Führungskräfte:](#)
Mindshaker Webinare:

- „Als Führungskraft durch die Krise“
Wie Sie gute Entscheidungen treffen und Ihren Kompass behalten (Mo, 04.05. 17:00-19:00 Uhr)
Kosten: 50,- € zzgl. 19% MwSt., weitere Informationen und zur Anmeldung geht es hier.
- „Verändern heißt Regeln brechen – Regelverletzung (und korrekter Verrat) als Führungskompetenz“
(Mo, 11.05. 17:00-19:00 Uhr)
Kosten: 50,- € zzgl. 19% MwSt., weitere Informationen und zur Anmeldung geht es hier.

In dieser aufregenden Zeit vollziehen sich auch bei uns an der Universität in kurzer Zeit große strukturelle Wandel. Viele unserer Beschäftigten arbeiten nun im Home-Office, müssen sich neu organisieren, Kommunikation mit Kolleg*innen und Geschäftspartner*innen aufrechterhalten und Projekte transparent und im Team, aber doch allein von zu Hause, fortführen.



Um Ihrem Team und Ihnen selbst den Umstieg in mobiles Arbeiten zu vereinfachen und wertvolle Einarbeitungszeit zu minimieren, können die Hinweise und Methoden im Bereich „Digital Leadership“ helfen.

Digital Leadership: Vertrauen schenken – Commitment ernten. [Zum Artikel](#)

Weiterbildungsmöglichkeiten

Quickstarter Online-Lehre

Das „Corona-Semester“ hat dazu geführt, dass viele Hochschullehrende, die bisher noch wenig oder gar keine Erfahrungen mit dem Einsatz digitaler Medien hatten, im Sommersemester 2020 auf Online-Lehre umgestiegen sind. Vor allem für sie haben e-teaching.org, das Hochschulforum Digitalisierung (HFD) und die Gesellschaft für Medien in der Wissenschaft (GMW) im April das Qualifizierungsspecial „Quickstarter Online-Lehre“ durchgeführt. Der Kurs ist rein web-basiert und kostenfrei zugänglich. [Hier](#) finden Sie alle Informationen.

Digitales Sommersemester: erste Erfahrungen, aktuelle Baustellen, neue Praxis – eine Zwischenbilanz

Wie ist das „digitale Sommersemester“ bisher gelaufen? Was hat gut geklappt – und was nicht? Gab es unerwartete neue Erkenntnisse? Und wie stellt sich das Semester aus der Perspektive unterschiedlicher Personengruppen dar?

In der Online-Podiumsdiskussion wurde eine erste Zwischenbilanz gezogen. Mit dabei: Lehrende und Studierende, Mitarbeitende in Serviceeinrichtungen sowie Vertreterinnen und Vertreter der Hochschulrektorenkonferenz (HRK) und des Journalismus.

Die [Online-Podiumsdiskussion](#) wurde als Livestream über die Videoplattform YouTube übertragen. Mithilfe des Links gelangen Sie zur Aufzeichnung.

- [Wie navigieren Studierende durch das digitale Sommersemester?](#)
Erfahrungen, innovative Formate und Möglichkeiten der Mitgestaltung
Mittwoch, 01.07., 10:00 Uhr
[Zum Kurs](#)
- [Sharing Digital Teaching Experiences \(Teil 2\)](#)
Mittwoch, 08.07., 10:00 Uhr
[Zum Kurs](#)
- [Rezepte für die Zukunft?](#)
Was brauchen wir, um gut weiterzumachen?
Mittwoch, 15.07., 10:00 Uhr
[Zum Kurs](#)

[Webinar-Angebote vom Thüringer Zentrum für Interkulturelle Öffnung](#)

Das Thüringer Zentrum für Interkulturelle Öffnung (IKÖ) bietet folgende kostenfreie Webinare an (Anmeldeschluss ist 18. Juni 2020):

- Interkulturelle Kompetenz als Kompetenz im Umgang mit unbestimmten Situationen?
am 24. Juni, 16:00 – 17:30 Uhr mit Prof. Jürgen Bolten (FSU Jena)
[mehr Infos](#)



- Umgang mit Antisemitismus in beruflichen Kontexten
am 25. Juni, 13:00 – 15:00 Uhr und 2. Juli, 13:00 – 16:00 Uhr
[mehr Infos](#)

Virtuelle Seminare an Universitäten und Hochschulen gestalten
(Leibniz-Zentrum für Europäische Wirtschaftsforschung GmbH Mannheim)

In diesem Kurs werden Ihnen die wichtigsten Aspekte der e-Moderation vorgestellt. Sie erfahren, wie die Aktivierung der Studierenden gelingen kann und erhalten die Möglichkeit, eine Auswahl von digitalen Werkzeugen auszuprobieren. Ein kleiner Kreis von Teilnehmenden ermöglicht einen intensiven Erfahrungsaustausch, eine individuelle Beratung und praktische Übungen zum Einsatz unterschiedlicher Online-Werkzeuge.

Das Seminar findet u. a. am 26./27.05. von 14:00 – 17:00 Uhr statt und kostet 399,00 € inkl. USt. Weitere Informationen und die Anmeldung finden Sie [hier](#).

Online-Kurse zu Nachhaltiger Entwicklung, Social Entrepreneurship, Service Learning, Projektplanung und Projektmanagement (Kiel School of Sustainability)

Finanziert durch die EU, die Deutsche Bundesstiftung Umwelt und den Stifterverband für die Deutsche Wissenschaft hat die Kiel School of Sustainability online-Kurse erstellt. Diese Kurse können ab sofort von Studierenden und Lehrenden Ihrer Hochschule kostenfrei genutzt werden. Auf der Lernplattform yooweedoo.org finden Sie das gesamte [Kursangebot](#).

Haus des Stiftens – WEB. WEIT. WISSEN.

Kostenlose Fortbildungen für die gemeinnützige Welt: Fach- und Führungskräfte geben ihr Wissen pro bono weiter. Hier geht's zu den [Webinaren](#).

[LinkedIn Kurse](#)

Erfolgreich im Home-Office arbeiten

[Hier](#) geht's zu den Kursen

[Mindshaker Webinar](#)

„Überall Agilität – oder doch nur Aktionismus? Was uns Corona bislang gelehrt hat.“

(Mo 25.05. 17:00-19:00 Uhr)

Kosten: 50,- € zzgl. 19% MwSt., weitere Informationen und zur Anmeldung geht es [hier](#).

Wissens- und Lesenswertes

- [Zu Besuch beim Erfinder des MP3-Formats](#)
Vor 25 Jahren erfuhr die Musikindustrie eine Revolution - mit der Erfindung des MP3-Formats. [Im MDR](#) erzählt der Vater der Technologie, Prof. Dr.-Ing. Dr. rer. nat. h.c. mult. Karlheinz Brandenburg, von den Anfängen. Prof. Brandenburg war fast zwei Jahrzehnte Professor [am Institut für Medientechnik](#) an der TU Ilmenau und Gründungsdirektor des Fraunhofer Instituts für Digitale Medientechnologie in Ilmenau.



Im vergangenen Jahr wurde er offiziell in den Ruhestand verabschiedet, ist aber weiterhin als Seniorprofessor an der TU Ilmenau und anderweitig auf vielfältige Art aktiv.

- **Autonomer Bademeister: Ilmenauer Robo-Rochen soll Leben retten**
Rettungsschwimmer und Bademeister gibt es immer weniger. Roboter, die wie ein Rochen aussehen, werden in vielleicht nicht mal 2 Jahren diesen Job übernehmen. An so einer Maschine bauen gerade Forscher im Fraunhofer Institutsteil für angewandte Systemtechnik.
[Hier geht's zum Artikel](#)
- **Studie: Leben, Arbeit und Bildung unter Einfluss von KI-Technologie – Wie leben wir 2035**
Das Projektteam „Betriebliche Arbeitswelt in der Digitalisierung“ veröffentlicht gemeinsam mit dem MÜNCHNER KREIS e.V. am 23. Juni 2020 die Zukunftsstudie VIII Leben, Arbeit, Bildung 2035+. Die Studie fragt nach Veränderungen in unseren zentralen Lebensbereichen, die bis 2035 durch KI herbeigeführt oder beeinflusst wurden. Wie werden sich KI-Technologien mittelfristig auf den beruflichen und sozialen Alltag auswirken und welche Handlungsfelder werden sich daraus für die Politik und die Gesellschaft ergeben? Sie gibt die Stimmen der ExpertInnen wieder, die realistischere und vor allem positivere Narrative für die zukünftige Nutzung und Entwicklung neuer KI-Technologien fordern. [Zum Artikel](#)
- **Europa und Deutschland bei digitaler Innovation auf dem absteigenden Ast**
Die Studie „Weltklassepatente in Zukunftstechnologien“ der Projekte „Global Economic Dynamics“ und „Innovationskraft stärken. Potenziale erschließen.“ analysiert bedeutsame Patente in 58 Zukunftstechnologien. Sie bestätigt eine ungute Vermutung: Im Bereich Digitalisierung hinken Europa und Deutschland hinterher und sind im Vergleich zu anderen Technologiebereichen schwächer aufgestellt. [Zum Artikel](#)
- **Home-Office als Zukunftsmodell**
Ein [kurzes Interview](#) mit Arbeitspsychologie Professor Thomas Rigotti über das Arbeiten von Zuhause und was zukünftig erstrebenswert erscheint.
- **„Das Interessante sollte im Vordergrund stehen – und das ist nicht die Behinderung!“**
Diversität, Verschiedenheit, Vielfältigkeit ist Thema am Tag der Diversität. Judyta Smykowski ist Referentin und Projektleiterin von [leidmedien.de](#) der Berliner Sozialhelden. Das Anliegen dieses Portals ist eine klischeefreie Berichterstattung über Menschen mit Behinderung. [Zum Interview](#)
- **Gemeinsam handeln für Klima und Gesundheit**
Wie man durch bewusste Ernährung das Klima schützen kann – und dabei auch noch gesund bleibt. [Zum Artikel](#)
- **Umgang mit Kritik: Richtig kritisieren und souverän reagieren**
Wir alle wurden und werden von anderen kritisiert, sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld – denn wie schon der Schriftsteller Elbert Hubbard (1856 – 1915) treffend formuliert hat: „Um Kritik zu vermeiden: Tu nichts, sag nichts, sei nichts.“
Wie ist es um Ihre persönliche Kritikfähigkeit bestellt und wie üben Sie selbst Kritik?
[Hier](#) finden Sie mehr zum Thema, insbesondere unter dem Aspekt der gegenüber einer Person geäußerten Kritik.



- [Corona-Pandemie – Teilhabe Studierender mit Behinderung/chronischen Erkrankungen sichern Empfehlungen](#) des Beirats der Informations- und Beratungsstelle Studium und Behinderung (IBS) des Deutschen Studentenwerk
- [Wie Sport unsere Zellen verändert](#)
Sport kann unser Erbgut verändern – genauer gesagt, jene molekularen Markierungen, die Gene steuern. Fachleute wollen daran ablesen, welcher Sport am meisten nützt. [Ein Artikel auf Spektrum.de](#) von Annika Röcker
- [Wie Corona das Reisen verändern wird](#)
Wie wird Corona das Reiseverhalten der Deutschen verändern? Tourismusforscher Martin Lohmann spricht im [Interview](#) über Heimaturlaub in Pandemie-Zeiten und den Reiz von Fernreisen.
- [Corona-Warn-App kommt in wenigen Tagen: FOCUS Online](#) klärt die wichtigsten Fragen zur Anwendung. Auf [chip.de](#) finden Sie außerdem ein Video zum Thema. Auf der Website des RKIs finden Sie außerdem aktualisierte [FAQs](#).
- Nach dem Homeoffice zurück ins Büro: Es wird alles anders sein
Viele freuen sich auf das Wiedersehen mit den Kolleg*innen nach langer Zeit. Aber die Routine aus dem Homeoffice und die Vorgaben zu Social Distancing werden die Arbeitswelt dauerhaft verändern. [Zum Artikel](#)
- Unsichtbar behinderte in Zeiten einer Pandemie
Zu Beginn der Corona-Pandemie wurde noch die Solidarität im Land gelobt. Doch wie viel Rücksicht wird auf Menschen mit Behinderung genommen – besonders wenn die Behinderung nicht sichtbar ist? Ein [Kommentar von Karina Sturm](#)
- Was können wir alle durch die Corona-Krise lernen – und in unserem Alltag ändern?
Einige [Denkimpulse von Kim Fleckenstein](#)
- Studie der TU Dortmund: Wie wirkt sich Home-Schooling auf Eltern und Kinder aus?
Ein Studienteam der Fakultät Erziehungswissenschaften Psychologie und Soziologie der TU Dortmund untersucht die Auswirkungen der häuslichen Beschulung durch Corona auf Eltern und Kinder. Die Wissenschaftler*innen werben um eine [Teilnahme an dieser Studie](#).
- „Es tun sich Bruchlinien auf“
Eine repräsentative Studie der TU Bern und der TU Ilmenau erkennt eine Spaltung der Gesellschaft. Kommunikationswissenschaftler Prof. Jens Wolling im [SPIEGEL-Interview](#).
- „Dann überleben die Stärksten – und ich gehöre wohl nicht dazu“
Museen öffnen wieder, Restaurants folgen. Wie sehen junge Menschen der Risikogruppe diese Lockerungen? Und wie fühlt es sich an, als besonders gefährdet zu gelten? [Fünf Betroffene erzählen](#).



- Verkehrswende ist Mindset – nicht Technik
Da wo jede*r nur an sich denkt, wird es am Ende allen schlechter gehen, weil der Schaden des Gemeinwohls immer ein individueller ist – auch wenn sich der Gewinn (in der Vorausschau) zunächst sehr groß für das Individuum anfühlt. [Ein Artikel von Katja Diehl](#) in *Zukunft der Arbeit*
- Crowdwork – die Arbeitsform der Zukunft? – Forschungsergebnisse
Fast unmerklich entwickelt sich im Internet ein neuer Arbeitsmarkt, der bald zu einer relevanten Größe werden könnte. Diese neue Form der Arbeit wird als Crowdwork oder bezahltes Crowdsourcing bezeichnet. Crowdwork bietet das hohe Maß an Flexibilität in der Gestaltung von Arbeitszeit und Arbeitsort, die auch für die Anpassungen an die Veränderungen in Zeiten der Corona-Pandemie gefordert sind. Für Crowdworkerinnen und Crowdworker und Unternehmen bedeutet sie aber auch Risiken. [Zum Artikel](#) von Katharina D. Schlicher von der Universität Bielefeld
- Ambivalente Digitalisierung
Wie passen Nachhaltigkeit und Neue Arbeit zusammen? [Zum Interview](#) mit Tilman Santarius „Die Digitalisierung trägt zu einer Beschleunigung des Kapitalismus bei und führt uns in eine nicht-nachhaltige Richtung“ kritisiert Santarius. Deshalb käme es ja auch so sehr auf eine persönliche, politische und unternehmerische Gestaltung an.

Best Practice:

- iXNet: Netzwerk von und für Akademiker*innen mit Behinderung
iXNet unterstützt behinderte Menschen mit akademischen Abschlüssen bei der Karriereplanung. Hier geht's zur [Website des Projekts](#)
- Das Unterstützungspaket Fernlehre der Virtuellen Pädagogischen Hochschule
Um die Umstellung auf Online-Lehre zu meistern, finden Sie auf [dieser Seite](#) viel Knowhow und unterstützendes Material. Um schnelle Orientierung zu bieten, sind die Tipps in verschiedene Vorhabens-Kategorien geclustert.
- Georg-August-Universität Göttingen: Virtuelle Ringvorlesung – Ein Virus verändert die Welt.
Jeden Dienstag gehen Expert*innen unterschiedlicher Disziplinen mit ihrem jeweiligen fachspezifischen Blick auf das mit dem Virus verbundene Geschehen ein. Mehr Informationen finden Sie auf der [Website](#), alle bisherigen Vorlesungen auf [YouTube](#).
- Keep Distance – eine Kolumne von Paul Kothes
Warum die aktuelle Distanz in der Verbundenheit resultieren kann, nach der wir uns alle sehnen. Eine [Kolumne](#) von Zen-Lehrer und 7Mind-Stimme Paul Kothes.
- Studie der TU Ilmenau: Mehrheit der Bürger für langsamen Ausstieg aus Corona-Maßnahmen
Versammlungen, Veranstaltungen, Familienfeiern – all das ist derzeit nicht erlaubt. Die Anti-Corona-Maßnahmen gelten als die tiefgreifendsten Einschnitte in die Freiheitsrechte der Bevölkerung in der Geschichte der Bundesrepublik. Lassen sich die Beschränkungen zur Eindämmung der Pandemie mit den Grundwerten einer freiheitlichen Demokratie vereinbaren? Welche Meinungen haben die Menschen zu den Einschränkungen, aber auch zu den begonnenen Lockerungen? Welche Rolle spielen dabei die Medien? Wissenschaftler der Technischen



Universität Ilmenau und der Universität Bern haben diese Fragen in einer repräsentativen Umfrage untersucht. [Zur ganzen Pressemitteilung](#)

- Was lernen wir aus der Krise?
Corona: Ein Hinweis aus der Zukunft
Ein [Artikel](#) von Annegret Faber bei mdr Wissen über die großen Fragen unserer Zeit.
- Acht aktuelle Lektionen von Otto Scharmer: Vom Coronavirus zum Klimaschutz
[Zum Artikel](#)

Im Fokus: Coronavirus-Risikogruppe – Solidarität, Umsicht & Verantwortungsbewusstsein
Wer gehört dazu?
[Zur Seite des RKIs](#)

Und dann gibt es da noch diese Risikogruppe ...
[Zur Kampagne](#) junger Menschen, die aufgrund von Querschnittslähmung, Glasknochen und anderen Krankheiten schlecht abhusten können und deshalb stark gefährdet sind.
[Hier](#) sprechen drei Betroffene über ihr Leben in Coronazeiten

[Hier](#) finden Sie zudem einige Überlegungen zum Thema Vorgesetzte und Mitarbeiter*innen der Risikogruppe.

- Podcast: Gegen den Corona-Koller
Der [WELT-Podcast](#) für den Alltag im Ausnahmezustand. Hier finden Sie kurze Interviews mit verschiedenen Experten zu unterschiedlichen Themen, wie z.B. zu Krisenbewältigung bei Kindern.
- Der Webzeugkoffer
Der paritätische Gesamtverband sammelt auf seiner [Website](#) kostenlose Unterstützungsangebote rund um den Bereich IT, Internet und Online-Kommunikation.
- Google für Lehrkräfte
Eine [Plattform](#) mit Informationen und Anwendungen, die Lehrkräfte während der Corona-Krise (COVID-19) unterstützen sollen.
- Behinderte vernachlässigt?
Menschen mit Handicap werden gerade in der Corona-Krise nicht ausreichend mitbedacht, findet Sigrid Arnade von der "Interessensvertretung Selbstbestimmt Leben". Deutschland sei strukturell deutlich weniger inklusiv und barrierefrei als andere Länder. [Zum Gespräch](#)
- Diskussion über Unterstützung von Wissenschaft und Studierenden
Wer die Entwicklung zum Wissenschafts- und Studierendenunterstützungsgesetz verfolgen möchte, kann sich auf der [Website des Bundestages](#) informieren.



- Die Wiedererweckung von Intentionalität und Co-Kreativität:
Eine Keynote von Gerald Hüther, Neurobiologe und Bestseller-Autor, Vorstand der Akademie für Potentialentfaltung beim NWX19
- Ein Bild sagt mehr als 1.000 Worte
Dr. Michael Böhme von der FSU Jena bereitet Fallzahlen zu COVID-19-Erkrankungen in Thüringen grafisch auf.
Seit Anfang März die ersten COVID19-Fälle auch in Jena auftraten, erfasst Dr. Michael Böhme automatisch die von der Stadt veröffentlichten Daten zu Fallzahlen und bereitet sie grafisch auf.
Was aus privatem wissenschaftlichen Interesse begann, hat sich inzwischen zu einer wichtigen Informationsquelle entwickelt: Etwa 2.500 Zugriffe zählt die Seite täglich. Warum eine detaillierte Datenerfassung wichtig ist und was sich aus solchen Grafiken mathematisch ableiten lässt, das erläutert der Chemiker vom Institut für Anorganische und Analytische Chemie im Interview.

Best Practice:

- „Inzwischen versuchen viele Länder, aus den koreanischen Erfahrungen zu lernen“
Im Online-Magazin der FU Berlin *campus.leben* findet man verschiedene Artikel zur Serie „Corona – Fragen an die Wissenschaft“. Der neuste Artikel ist ein Interview mit Professorin Eun-Jeung Lee, Leiterin des Instituts für Koreastudien der Freien Universität Berlin.
- Studierende drucken Gesichtsschutz für medizinische Einrichtungen
In der Krise unterstützen sich die Menschen kreativ gegenseitig. Auch Studierende der Kunsthochschule Kassel helfen mit: Sie stellen mittels 3D-Druck Behelfs-Gesichtsschilde zum Schutz vor dem Corona-Virus her. Zum Artikel
- „Gemeinsame Thüringer Erklärung zum Sommersemester 2020“
der Thüringer Hochschulen, des Studierendenwerks und des Ministeriums vom 09.04.2020
zum Artikel
- Freies Entscheiden ist mehr als bloßes Auswählen
Philosoph und Hegel-Experte Prof. Dr. Klaus Vieweg von der FSU Jena über einen falsch verstandenen Freiheitsbegriff in der Coronakrise
zum Interview
- Corona-Datenspende
Für die App des Robert-Koch-Instituts zur Bekämpfung des Coronavirus werden ein Smartphone und ein Fitnessarmband oder eine Smartwatch benötigt. Mit den sogenannten Wearables können freiwillig, unter Pseudonym und mit Berücksichtigung des Datenschutzes frühzeitig Symptome einer Infektion erkannt und die geographische Ausbreitung erfasst werden. Mehr Infos
- „Die Corona-Krise ist der Inbegriff einer grenzüberschreitenden Krise“
Interview zum Corona-Krisenmanagement internationaler Organisationen mit Politikwissenschaftler und Junior Professor für internationale Organisationen an der FSU, Christian Kreuder-Sonnen



- „Nicht immun, aber besser geschützt“
Tuberkulose-Impfstoff soll Immunsystem gegen Corona-Virus fit machen – MHH startet Studie mit 1000 Freiwilligen aus Klinik und Rettungsdienst. Zum Artikel
- Raul Krauthausen: „Wir sind kein Risiko“
Der Aktivist und Autor äußert sich im Interview über den Umgang mit behinderten Menschen angesichts von Covid-19. In seinen Newslettern findet man jeden Dienstag zahlreiche Artikel über Inklusion und Innovation.

Kreatives aus anderen Hochschulen:

- Als Zeichen der Verbundenheit musiziert der Chor der **Technische Universität München** virtuell „Auld Lang Syne“ in einer Interpretation von Ludwig van Beethoven. Das Video finden Sie hier.
- **Campus-Projekt des FabLab Lübeck e.V.** „Print4Life“ unterstützt mit 3D Druck
Print4Life ist eine Plattform zur Hilfsmittelverteilung im Gesundheitswesen. Das Projekt entstand im Zuge des Hackathon WirVsVirus der Bundesregierung.

Stellungnahme der nationalen Akademie der Wissenschaft Leopoldina:

Coronavirus-Pandemie – Die Krise nachhaltig überwinden

[zur Stellungnahme](#)

Für Wissenschaftler*innen:

- Stifterverband: Hochschulperle Spezial
Die Corona-Pandemie stellt die Hochschulen vor ganz neue Herausforderungen: Mit einer zusätzlichen Hochschulperle fördert der Stifterverband beispielhaft neue Ideen und Projekte, die zeigen, wie Forschen, Lehren und Prüfen in Krisenzeiten gelingen können.
<https://www.stifterverband.org/hochschulperle-spezial>
- Die Deutsche Forschungsgemeinschaft schreibt eine fachübergreifende Förderinitiative aus. Gefördert werden Vorhaben, die sich mit der Prävention, Früherkennung, Eindämmung sowie der Erforschung der Ursachen und Auswirkungen von und dem Umgang mit Epidemien und Pandemien am Beispiel von SARS-CoV-2 und anderer humanpathogener Mikroorganismen und Viren beschäftigen.
Gegenstand der Förderung sind Einzel- oder Gemeinschaftsanträge in Form von Sachbeihilfen oder Antragspaketen. Die Absichtserklärungen sind bis 1. Juli 2020 als PDF-Datei an Ausschreibung-Coronavirus@dfg.de zu senden. Der Termin für die Einreichung der Anträge ist der 1. September 2020.

Für Lehrende:

- Das Hochschulforum Digitalisierung fasst auf der [Website](#) hilfreiche Tools, Artikel und Events zusammen.
- [5 Tipps für den Einstieg in die digitale Lehre](#)
Zum ersten Mal Online-Lehre dank Corona? Soft Facts und Hacks für den schnellen, aber



bedachten Einstieg

[Zum Artikel](#)

- Viel Stoff – wenig Zeit. Wege aus der Vollständigkeitsfalle
Ein [Lehr-Video](#) zu Stoffreduktion von Martin Lehner
- Best Practice: Das Berliner Zentrum für Hochschullehre stellt eine [Methodenbox](#) zusammen, die Sie für die Planung Ihrer Lehrveranstaltung nutzen können. Sie wählen eine exemplarische Lehrsituation aus (z. B. Wiederholung von Wissen vor der Klausur) und erhalten methodische Vorschläge – [Lehrideen zum Mitnehmen](#)
- Hochschulen sind gezwungen, ihre Lehre komplett ins Internet zu verlagern. Sieben Studierende der FSU Jena, der LMU und HS München sowie der WWU Münster und des Sciences Po Rennes (Frankreich) erzählen über ihre [Wünsche und Ängste](#).
- Forschung & Lehre
Alles was die Wissenschaft bewegt:
[Hochschulen schalten auf „Notbetrieb“](#)
- Artikel Krisenkommunikation
[„Klare Informationen und Orientierung sind jetzt wichtig“](#)
– Prof. Löffelholz (TU Ilmenau)
- Mindshakes – der Blog
[Nachdenken über Corona](#)
- [48 – die Welt nach Corona](#)
– Matthias Horx
Die Corona-Rückwärts-Prognose: Wie wir uns wundern werden, wenn die Krise „vorbei“ ist

Gesundheit

[Sonnenschutz ist Selbstschutz – Die Haut vergisst nichts](#)

Hautkrebs ist und bleibt ein wichtiges Aufklärungsthema. Deshalb hat der Berufsverband der Deutschen Dermatologen (BVDD) den Mai zum Hautkrebsmonat ausgerufen. Kaum einer Karzinomart lässt sich durch Selbstinitiative so gut vorbeugen wie dem Hautkrebs. [Zum Artikel](#)

[Anleitung zur Entspannung zum Download](#)

[Hier](#) können Sie sich die Anleitungen zur Progressiven Muskelentspannung und zum Body Scan der TK als MP3- Dateien herunterladen.

[Workout für Ihre Augen](#)

Unsere Augen leisten täglich Schwerstarbeit. Mit ein paar leichten [Sehübungen zur Augenentspannung](#) können Sie Ihren Blick ganz einfach erfrischen

[5 Tipps zum richtigen Umgang mit Zweifeln](#)

Durch Corona kommen Zweifel auf: Wie soll es weitergehen? Was ist jetzt richtig? Oft macht die Pandemie dabei nur offensichtlich, was sowieso in einem schlummert: Ängste oder alte Glaubenssätze, die an



Gewohntem festhalten wollen. Wie Sie Ihren Zweifeln auf den Grund gehen und aus lähmenden Zweifeln herauskommen, erfahren Sie im [Tipp von Petra Schlerit](#)

Online-Lehre gesundheitsförderlich gestalten

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, kurze Bewegungs- oder Lockerungspausen in Ihre Online-Vorlesung einzubauen? Der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband stellt auf seiner Website unterschiedlich lange Mitmach-Videos von einzelnen Hochschulen zu den unterschiedlichsten Themen zusammen. [Schauen Sie doch mal vorbei.](#)

Einfache und digitale psychologische Hilfen in der Corona-Krise

In diesem [Artikel](#) werden Ihnen Möglichkeiten und Angebote aufgezeigt.

Die Gefahr im Home-Office – Bewegungsmangel

Stellen Sie aktuell auch des Öfteren fest, dass Sie mit der Arbeit im Home-Office nicht mehr täglich einen Anlass haben die eigenen vier Wände zu verlassen? Bewegungsmangel im Alltag kann zu unangenehmen Folgeschäden führen. Wie Sie das vermeiden können? [Hier finden Sie Tipps](#) für regelmäßige Bewegung im (Home-Office) Alltag.

Quarantathlon Challenge

Wer neben der ganzen Home-Work-outs und der üblichen Laufrunde Abwechslung sucht, ist [hier](#) genau richtig. Eine Initiative vom Team Weimarer Ingenieure, Thüringer Triathlon-Verband und dem Paradiestriathlon Jena.

Bildschirmarbeit – So lösen Sie Verspannungen

Mit diesen [Übungen](#) lösen Sie Verspannungen.

Life Balance – Fühlen und Denken unter Stress

[Die Einstellung macht's](#)

Übungen zum Thema „Achtsamkeit im (Berufs-)Alltag“:

[Achtsamer Arbeitsweg / Pausenweg](#)

8 Minuten-Work-out fürs Büro oder Home-Office

Die Beweglichkeit wird verbessert, Koordination geschult und die Muskulatur gestärkt. Hier geht's zu den [Übungen](#).

Achtsamkeit als Methode zur Reduzierung von Stress und Ängsten:

Übungen zum Thema „Achtsamkeit im (Berufs-)Alltag“

In der aktuellen Corona Situation erscheinen viele Dinge ungewiss und unsicher. Dies kann ggf. auch Ängste und starken Stress auslösen. Wir können nicht ändern, was ist. Aber:

- wir können uns innerlich so ausrichten, dass es uns gut geht.
- Wir können entscheiden, worauf wir unseren Fokus lenken.
- Wir können unsere Aufmerksamkeit dahin bringen, was uns Kraft gibt und uns guttut,
- für was wir dankbar sind.



Diese kurzen Impulse helfen Ihnen dabei.

Life Balance: Besser schlafen

Eine Reihe von Artikeln zum Thema „Schlafen“.

Umgang mit Zukunftsängsten und Sorgen

Angst beruhigen, um Corona Panik zu vermeiden

Achtsamkeit als Methode zur Reduzierung von Stress und Ängsten:

Achtsamkeitsübungen für den Alltag

Zum Artikel

Cultivating Mindfulness at this Critical Moment: Daily Practices and Inquiry with Jon Kabat-Zinn

Im April findet werktäglich um 20:00 Uhr unter der Leitung des amerikanischen Medizinprofessors und MBSR-Entwicklers Jon Kabat-Zinn in ZOOM (interaktiv) sowie auf YouTube (passive Teilnahme) die kostenlose Abendveranstaltung unter genanntem Titel statt. Bei der Veranstaltung handelt es sich um so etwas wie ein globales Retreat aus einer Mischung von Vorträgen, Meditationen und Gesprächen mit und unter der Anleitung von Jon Kabat-Zinn. Prädikat: achtsamkeitwertvoll!

(Vor Ostern haben jeweils mehr als 20.000 Personen aus mehr als 100 Ländern teilgenommen!)

Ergonomische Gestaltung von Home-Office-Arbeitsplätzen:

Fragebogen

TK-Sport und Training

Achtsamkeit als Methode zur Reduzierung von Stress und Ängsten

Hinweise zum achtsamen Umgang in Corona Zeiten

So schwer diese Epidemie und deren Konsequenzen für unser alltägliches Leben auch sein mag – aus dem Blickwinkel der Achtsamkeit bieten sich auch erstaunliche Möglichkeiten im Umgang mit dieser stressigen und ungewissen Situation.

Die fachlichen Hinweise zum Thema Achtsamkeit (engl. „mindfulness“) beinhalten verschiedene Tipps und Übungen, um Achtsamkeit auch im Modus mobiler Arbeit und ggf. Home-Office einfach und gut zu praktizieren. Zum Artikel

Aktuelles

STADTRADELN vom 1. – 21. Mai

Bei dem Wettbewerb geht es darum, 21 Tage lang möglichst viele Alltagswege klimafreundlich mit dem Fahrrad zurückzulegen. Dabei ist es egal, ob Sie bereits jeden Tag fahren oder bisher eher selten mit dem Rad unterwegs sind. Jeder Kilometer zählt – erst recht wenn Sie ihn sonst mit dem Auto zurückgelegt haben. Eine tolle Gelegenheit, sich auch in Corona-Zeit fit zu halten und sich für Ihre Heimatstadt (oder sogar für Ihre Hochschule?) zu engagieren. Mehr Infos gibt's hier.



Smartphone schnell und sicher mit Licht desinfizieren

Forscherinnen und Forscher vom Fraunhofer IOSB-AST aus Ilmenau haben zur Verhinderung von Erregerübertragungen auf Smartphones und Tablets in Krankenhäusern eine technische Innovation entwickelt: So sieht sie aus.

TU Ilmenau testet antivirale Wirkungen von Materialien für Schutzmasken

Die TU Ilmenau bietet als Beitrag zum Infektionsschutz und gemeinsam mit Akteuren der Industrie für Thüringer Unternehmen eine kostenfreie Prüfung auf antivirale Wirkung von Materialien an. Zur Pressemitteilung

Monitoring der Ausbreitung von COVID-19 durch Schätzen der Reproduktionszahlen im Verlauf der Zeit

Eine Zusammenarbeit mit Professoren und Mitarbeiter*innen der TU Ilmenau und der Universität Bielefeld.

Zur Pressemitteilung

Zur Website