

# INHALT

## STUDIERN

IMPRESSUM	1
EDITORIAL	2
DEIN VORSITZTEAM	3
INTERVIEW VORSITZ	4
STUDIUM UND KIND ?	6
SOZIALREFERAT: VORSTELLUNG	8
STUDIERN & WEIHNACHTEN	10
UNI4LIFE	12
NEWS	14

## INFORMIEREN

BGE	16
KULTURREFERAT: NEWS	18
MONTAGSAKADEMIE	19
FILMTIPPS	20
MENTAL HEALTH WINTERZEIT	22
BUCHTIPPS	24
PLAYLIST & PODCASTS	25
REZEPTE	26
RÄTSELECKE	28

# IMPRESSUM

Medieninhaberin, Herausgeberin und Verlegerin: Hochschülerinnen- und Hochschülerschaft an der Universität Graz, Harrachgasse 21,  
8010 Graz, Tel.: 0316 380 2900 E-Mail: vorsitz@oehunigraz.at

Referent für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit: Kerstin Krobath

Chefredaktion: Chiara Pieler

Layout: Alina Schleicher

Druck: Servicebetriebe der ÖH Uni Graz, Schubertstraße 6, 8010 Graz

Cover: Alina Schleicher

Kontakt Redaktion und Pressereferat: presse@oehunigraz.at

Alle in dieser Ausgabe verwendeten Fotos wurden mit der freundlichen Genehmigung der Fotograf\*innen verwendet oder fallen unter  
Creative-Common Nutzungsrechte: Link zur Lizenz: <https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/at/legalcode>

# EDITORIAL

## THERE'S SOMETHING ABOUT CHRISTMAS TIME...

Die Temperaturen haben den Gefrierpunkt erreicht und spätestens seitdem im Radio wieder „Last Christmas“ rauf und runter läuft, weiß man: Es dauert nicht mehr lange, die Weihnachtstage stehen vor der Tür. Aufgrund dessen, läuten wir mit dieser Ausgabe die Winterferien ein. Ob du deine wohlverdiente Freizeit nun mit einem guten Film verbringst, oder einmal in unsere ÖH-Playlist oder Podcast-Empfehlungen reinhörst – we got you!

Wir hoffen, ihr habt viel Freude beim Lesen und wünschen euch **frohe Weihnachten!**

## WIR WÜNSCHEN VIEL SPASS BEIM LESEN!



Chiara Pieler (Chefredakteurin) und Kerstin Krobath (Pressereferentin)  
Ihr findet uns auch online unter [libelle.me](https://libelle.me) oder auf [facebook/libelle.me](https://facebook.com/libelle.me)

## EIN RIESENGROSSES DANKESCHÖN GILT IN ALPHABETISCHER REIHENFOLGE:

Hanna Dornhofer, Karoline Gürtl (Vorsitz), Hanna Hofer, Laura Hofer, Kerstin Krobath (Pressereferentin), Kulturreferat, Chiara Pieler (Chefredakteurin), Kilian Posch (Vorsitz), Philipp Pöllinger, Michael Pucher (Vorsitz), Alina Schleicher (Cover & Design), Sozialreferat, Mag. Tina Veit-Fuchs

# DEIN VORSITZTEAM

## Back to Uni!



© Ralf Gaggl

Das neue Studienjahr hat schon längst begonnen und wir hoffen, dass du vom Sommer gut erholt und voller Elan zurückgekommen bist und es genießen konntest, endlich wieder am Campus deine Freund\*innen zu treffen, neue Kolleg\*innen kennenzulernen - und ja, natürlich auch zu lernen. In diesem Sinne möchten wir die von den Corona-Semestern besonders hart getroffenen jüngeren Studierenden grüßen und wünschen euch, dass ihr in eurem Studierendenleben jetzt endlich so richtig Fahrt aufnehmen könnt!

Das leidige Corona-Thema bleibt uns jedoch auch in diesem Semester noch nicht erspart und stellt weiterhin die größte Gefahr für ein geordnetes, schönes und vor allem sicheres Semester dar. Deshalb waren wir als ÖH dafür im Einsatz, ein niederschwelliges Impfangebot für Studierende zu organisieren, das von euch auch gut angenommen wurde! Wir möchten uns bei allen bedanken, die sich jetzt noch dazu entscheiden, sich impfen zu lassen und so die hohe Impfquote unter Studierenden von über 80% zu steigern!

Gleichzeitig wollen wir es als deine Vertretung nicht zulassen, dass die Uni nach der Corona-Krise wieder in alte Muster fällt. Wir bestehen weiterhin darauf, dass das Online-Teaching-Angebot ausgebaut wird und dass vor allem Vorlesungen

über das ganze Semester on demand gestreamt werden können. Sollte es übrigens zu Unregelmäßigkeiten in einer Lehrveranstaltung kommen, könnt ihr euch jederzeit unter [beratung@oehunigraz.at](mailto:beratung@oehunigraz.at) melden!

Aber auch abseits von Corona hat sich viel getan! Wir möchten unseren Beitrag zur Rückkehr des guten alten Studierendenlebens leisten und freuen uns schon sehr auf die nächsten Events. Unsere Referate planen wieder viele informative, spannende und spaßige Veranstaltungen, zu denen du herzlich eingeladen bist! Folge am besten der ÖH Uni Graz und den Referaten deines Interesses, um keine Veranstaltung mehr zu verpassen!

Auch der soziale und der nachhaltige Gedanke bleiben wichtige Pfeiler unserer Vertretungsarbeit! Unser Sozialreferat bearbeitet wieder viele Zuschüsse, die alle Studierenden unserer KF beantragen können. Neben dem Sozialtopf gibt es da beispielsweise die Möglichkeit, dir über die ÖH Psychotherapiestunden, sowohl Einzeltherapie als auch Gruppentherapie, zu finanzieren, einen 50€ Bücherzuschuss zu beantragen oder sich die Kosten für notwendige Exkursionen im Zuge einer Lehrveranstaltung rückerstatten zu lassen. Alle Zuschüsse und Beantragungsfristen findet ihr auf der Webseite und auf den Social-Media-Websites

des Sozialreferats!

Im Bereich Nachhaltigkeit wurden wir im Oktober für unseren Einsatz für eine nachhaltige Hochschule und eine nachhaltige ÖH bei der steirischen Klimaschutzgala ausgezeichnet. Aufgrund dessen dürfen wir jetzt offiziell das Klimasiegel "Ich tu's" führen. Das genügt uns aber natürlich noch nicht. In diesem Jahr möchten wir uns für eine bessere Radinfrastruktur und einen besseren Radservice rund um den Campus einsetzen sowie uns gegenüber der Stadtregierung dafür stark machen, dass die Zinzendorfsgasse attraktiviert und verkehrsberuhigt wird. Wir wünschen euch trotz der nach wie vor nicht einfachen Umstände ein wunderschönes Semester und alles Gute für eure Vorhaben!

Liebe Grüße,

**Kilian Posch**  
(Vorsitzender)

**Karoline Gürtl**  
(1. stellv. Vorsitzende)

**Michael Pucher**  
(2. stellv. Vorsitzender)

# INTERVIEW VORSITZ

Seit Juli weht ein neuer Wind – Kilian Posch, Karoline Gürtl und Michael Pucher bilden die neue Spitze an der ÖH Uni Graz.



© Ralf Gaggl



© Ralf Gaggl

**Name:**

Kilian Posch

**Studienrichtung:**

Jus und Economics

**MEINE SCHÖNSTE ERINNERUNG AN DIE UNI BIS JETZT:**

Vom ÖH-Spritzerstand direkt in einen Kurs zu gehen – und wieder retour

**DIESES LIED HÖRE ICH IN ENDLOSSCHLEIFE:**

Vengaboys – We're going to Ibiza

**MEINE „MUST HAVES“ FÜR EINEN LERNMARAMTHON:**

2 Kaffee, 2 Äpfel, 10 Leuchtstifte, Kopfhörer für Musikpausen und ein handyfreies Zimmer. Achja, und 5 Packungen Toffifees

**SAMSTAGABENDS FINDET MAN MICH MEIST HIER:**

Wenn ich nicht mit der ÖH beschäftigt bin, bei Risiko-Spiele-

abenden oder Beerpong-Matches auf WG-Feiern

**DAS BESTE WEIHNACHTS-GESCHENK ÜBERHAUPT:**

Eine Schilftkarte, eine Eintrittskarte in die Therme oder eine kurze Reise an einen beliebigen Ort

**AUF DAS FREIE ICH MICH BEI MEINER NEUEN AUFGABE BESONDERS:**

Nach einer schweren Zeit für uns Studierende dafür zu sorgen, dass die Uni wieder ein lebendiger Treffpunkt zum Kennenlernen, Fortgehen, Diskutieren, Lernen und Pausemachen wird.

Um das neue Vorsitz-Team kennenzulernen, haben wir ihnen einige Fragen gestellt...



© Ralf Gaggl

**Name:**

Karoline Gürtl

**Studienrichtung:**

Diplomstudium der Rechtswissenschaften

**MEINE SCHÖNSTE ERINNERUNG AN DIE UNI BIS JETZT:**

...war, als ich die erste große Prüfung meines Studiums geschafft habe und danach beim USI-Fest feiern konnte!

**DIESES LIED HÖRE ICH IN ENDLOSSCHLEIFE:**

Fair von Nura

**MEINE „MUST HAVES“ FÜR EINEN LERNMARAMTHON:**

Unzählige Post-It's und meine 24 Highlighter Box von Stabilo

**SAMSTAGABENDS FINDET MAN MICH MEIST HIER:**

Mit meinem Freund auf der Couch, während wir gemeinsam Assassins Creed spielen.

**DAS BESTE WEIHNACHTS-GESCHENK ÜBERHAUPT:**

... waren selbstgemachte Ohrringe von meiner besten Freundin

**AUF DAS FREIE ICH MICH BEI MEINER NEUEN AUFGABE BESONDERS:**

Für eine klimaneutrale und -gerechte Universität zu kämpfen!

**MEINE SCHÖNSTE ERINNERUNG AN DIE UNI BIS JETZT:**

Neue Freund\*innen in den verschiedensten Lehrveranstaltungen gefunden zu haben.

**DIESES LIED HÖRE ICH IN ENDLOSSCHLEIFE:**

Verschiedene Musicallylieder, die meine Freundin dauerhaft abspielt

**MEINE „MUST HAVES“ FÜR EINEN LERNMARAMTHON:**

Ein Stift, ein Block, Lernvideos und ganz viele Snacks.

**SAMSTAGABENDS FINDET MAN MICH MEIST HIER:**

In der Tanzschule.

**DAS BESTE WEIHNACHTS-GESCHENK ÜBERHAUPT:**

Reisen, Erlebnisse oder eine Küchenmaschine.

**AUF DAS FREIE ICH MICH BEI MEINER NEUEN AUFGABE BESONDERS:**

Den ÖH-Spritzerstand nach Corona wieder aufleben zu lassen und den Studierenden bei jeglichen Problemen zu helfen.



© Ralf Gaggl

**Name:**

Michael Pucher

**Studienrichtung:**

Lehramt Mathematik und Geografie

# STUDIUM UND KIND?



**Windeln, Kugelschreiber, Schnuller, die Notizen der letzten Einheit des Seminars... in meiner Tasche befinden sich seit dem Sommer nicht mehr nur Uni-relevante Gegenstände. Im Juli bin ich nämlich Mama einer zauberhaften Tochter geworden. So ziemlich gegen Ende meines Studiums und inmitten einer Pandemie – es gibt vermutlich bessere Zeitpunkte. Aber den richtigen wohl sowieso nie, oder?**

## ZWISCHEN DISTANCE LEARNING UND BABYBAUCH

Zugegeben, ich war nicht wirklich traurig über das letzte Online-Semester. Vermutlich hätte ich nicht einen einzigen Kurs belegen können, wenn alles vor Ort stattgefunden hätte. Genau das stellt viele (werdende) Eltern, die studieren, nämlich vor eine große Herausforderung – obwohl es auch schon bei Kindern unter zwei Jahren

Möglichkeiten zur Betreuung gibt. Zuvor muss man sich aber auch die Frage stellen, ob das vor Ort generell möglich wäre und man es überhaupt möchte. Statistisch betrachtet hat jede\*r zehnte Studierende mindestens ein Kind. Das ist eine geraume Anzahl an Personen, wenn man bedenkt, dass allein an der KF-Universität rund 30 000 Studierende gemeldet sind.

## [WIEDER-] EINSTIEG INS STUDIUM

So schön die Anfangszeit auch ist und egal, ob man das Studium bald fortsetzen möchte oder für mehrere Jahre aussetzt: Der Weg an die Uni bleibt einem nicht erspart. Meine eigene Erfahrung war diesbezüglich leider nicht die beste: Nachdem die letzten Semester (pandemiebedingt) nicht im Hörsaal stattgefunden haben und die Digitalisierung der meisten Lehrveranstaltungen nahezu üblich war, blickte ich dem neuen Semester hoffnungsvoll

entgegen. Der Weg zurück an die Uni war für viele bestimmt der richtige Schritt – für mich leider einer zurück. Von den besten Betreuungsmöglichkeiten abgesehen, wäre die Online-Uni einfach realisierbarer mit Baby oder Kleinkind. Dazu sollte aber gesagt werden: Kommunikation ist alles! Wenn man sich mit den Anliegen direkt an Professor\*innen richtet, verstehen diese die Situation oft. Manchmal aber auch nicht – so ist das nun mal.

## EIN BALANCEAKT

Die Balance zwischen dem Eltern- und dem Studierendendasein zu halten, ist nicht immer leicht. Um dennoch alles bestmöglich unter einen Hut zu bringen, gibt es hier einige Tipps und Infos:

## BEURLAUBUNG

Schwangerschaft und die Betreuung eigener Kinder sind Gründe für eine Beurlaubung. Für die betreffenden

Semester fallen keine Studiengebühren an. Die Zulassung zum Studium bleibt aufrecht, die Teilnahme an Lehrveranstaltungen, das Ablegen von Prüfungen oder das Einreichen/ die Beurteilung wissenschaftlicher Arbeiten sind nicht möglich.

Einreichfristen: 30. November / 30. April

Achtung: Eine Beurlaubung ist für Studienbeihilfebezieher\*innen nicht ratsam, da sich die Bezugsdauer bei Schwangerschaft (max. 1 Semester) und der Betreuung des Kindes vor dem dritten Lebensjahr (max. 2 Semester) verlängert und erhöht. Außerdem ist bei einer Beurlaubung der gleichzeitige Bezug von Studienbeihilfe und Familienbeihilfe nicht möglich, ebenso eine Mitversicherung mit Angehörigen.

## KINDERBETREUUNG

Der Studienerfolg ist auch von den Betreuungsmöglichkeiten des Kindes abhängig!

## Einige Anlaufstellen:

- *ÖH-Kinderkrippe und Kindergarten der Uni Graz* (Betreuung für Kinder im Alter von 0-6 Jahren für Studierende aller Grazer Unis)
- *M.A.M.A.* (Flexible stundenweise Betreuung. Kein Mindestalter vorgeschrieben! Befindet sich unmittelbar neben der Vorklinik, also noch am Campus! Für größere Kinder werden Kurse angeboten! Förderung von der ÖH: Wenn du einen 10 Stunden-Block beim ÖH-Sekretariat kaufst, zahlst du statt 60 Euro nur 30 Euro- es wird also die Hälfte der Kosten zugeschossen.)

- *Universitätskindergarten Gaudeamus Graz* (Betreuung für Kinder im Alter von 3-6 Jahren)

## FÖRDERUNGEN & UNTERSTÜTZUNGEN

### Einige Beispiele:

- *Kinderbetreuungsbeihilfe des Landes:* Unterstützung zur Kinderbetreuung von Kindern zwischen 0 und 15 Jahren in einer bewilligten Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtung (Kinderkrippe, Hort, Tagesmutter/-vater...)
- *Sozialfond der ÖH Uni Graz* (Für Studierende, die sich in einer besonderen Notlage befinden – Sozialfond, Kinderbetreuungsfond, ...)

- *Familienhärteausgleich:* Einmalzahlung für Eltern in Notsituationen, zu beantragen beim Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend

- *Studiengebührenerlass:* Bis zum 7. Geburtstag sind Studierende von den Studiengebühren befreit, wenn sie die überwiegende Betreuung leisten.

**Nähere Infos und Dokumente zur Beantragung findet ihr unter [soziales.oehunigraz.at](https://soziales.oehunigraz.at)**



# SOZIALREFERAT

Das Sozialreferat der ÖH Uni Graz stellt sich vor



**Das fast 20-köpfige Team unter der Leitung von Sozialreferentin Emma Posch, ist Anlaufstelle bei Fragen rund um das Thema „Studieren finanzieren“ und bei der Suche nach finanzieller Unterstützung für alle Studierenden der Karl-Franzens-Universität Graz.**

Die zwei Fundamente unserer Arbeit sind damit einerseits die Beratung und andererseits die Bereitstellung und Ausarbeitung von Zuschüssen. Wir stellen euch Informationen zur Familienbeihilfe, Studienbeihilfe, Selbsterhalter\*innenstipendium und vielem mehr zur Verfügung, schaffen neue Zuschüsse wie den Bücherzuschuss oder die Exkursionsförderung und bearbeiten anschließend eure Anträge.

Um einmal einen anderen Einblick zu geben und Augenmerk darauf zu lenken, welche unterschiedlichen Möglichkeiten es zur Unterstützung gibt, stellen wir euch diesmal nicht die klassischen Themen der Famili-

enbeihilfe oder Studienbeihilfe vor, sondern konkrete Unterstützungsmöglichkeiten, die Studierende in Situationen entlasten sollen, die typischerweise im Studienalltag durchlebt werden.

## MENTALE GESUNDHEIT

In unserem Projekt für mentale Gesundheit haben wir eine Informationsstelle sowie einen finanziellen Zuschuss zur psychotherapeutischen Behandlung eingerichtet. Unsere Informationsstelle berät dich über mögliche Therapieformen und lokale Anlaufstellen bei psychosozialer Belastung. Welche Therapieform sich eignet, hängt von deinen individuellen Voraussetzungen ab, von der psychischen Problematik und vom Leidensdruck. Wichtig sind aber auch deine Interessen und persönlichen Neigungen.

Wenn du bereits in Therapie bist oder einfach überlegst mit psychotherapeutischer Behandlung zu beginnen, klärt dich unsere Infor-

mationsstelle bei Unsicherheiten entweder per E-Mail über [mentale-gesundheit@oehunigraz.at](mailto:mentale-gesundheit@oehunigraz.at) oder vor Ort jeden Freitag von 08:00-10:00 Uhr gerne auf.

## WIE BEANTRAGST DU DEN ZUSCHUSS ZUR PSYCHOTHERAPIE?

Es besteht die Möglichkeit eines Antrages auf Individualtherapie oder auf Gruppentherapie. Vor allem, wenn du mit Prüfungsangst kämpfst oder dich stark durch Leistungsdruck beeinflusst fühlst, stellt die Gruppentherapie ein ideales Setting dar, um individuelle Belastungen gemeinsam aufzuarbeiten.

Alle Mitglieder der ÖH Uni Graz (Anm.: Wenn du deinen ÖH-Beitrag bezahlt hast, bist du automatisch ÖH-Mitglied), die einen günstigen Studienerfolg von mindestens 16 ECTS oder 8 SWS in den zwei vorangegangenen Semestern nachweisen können, sind berechtigt einen Antrag zu stellen.

Du musst den Antrag innerhalb der ausgeschriebenen Frist stellen:

**01. November 2021 –  
06. Dezember 2021!**

Die Vergabe des Zuschusses erfolgt nach einer gewissen Reihenfolge, die du auf unserer Website [soziales.oehunigraz.at](http://soziales.oehunigraz.at) und in den Mental-Health-Richtlinien nachlesen kannst. Erfahrungsgemäß können aber in den meisten Fällen rechtzeitig eingegangene Anträge gewährt werden.

## BÜCHERZUSCHUSS

Vor allem in literaturbasierten Studien kann das Besorgen der neuesten Lehrbücher hohe Ausgaben für Studierende bedeuten. Wir geben daher allen Studierenden der Karl-Franzens-Universität Graz die Möglichkeit einen Antrag auf den Bücherzuschuss per E-Mail an [books@oehunigraz.at](mailto:books@oehunigraz.at) zu stellen, wobei Büchergutscheine im Wert von bis zu 100€ vergeben werden können.

Die Vergabe des Zuschusses läuft grundsätzlich nach dem First-Come-First-Served-Prinzip, welches aber beim Nachweis sozialer Bedürftigkeit umgangen werden kann. Da die Nachfrage erfahrungsgemäß sehr hoch ist, ist eine baldige Antragstellung empfehlenswert. Die Frist läuft bis 05. Dezember 2021!

## MIETRECHTSBERATUNG

Seit über einem Jahr bieten wir nun auch Beratung in Sachen Wohnen und Mieten an. Falls ihr also Probleme mit euren Vermieter\*innen habt oder anderweitig Unsicherheiten im Bereich Wohnen bestehen, könnt ihr jeden Donnerstag von 16:00-18:00 Uhr in unserem Büro in der Schu-

bertstraße vorbeischaun oder einfach eine E-Mail an [soziales@oehunigraz.at](mailto:soziales@oehunigraz.at) senden.

## EXKURSIONSFÖRDERUNG

Für sozial bedürftige Studierende der Karl-Franzens-Universität Graz ist die Exkursionsförderung geschaffen worden, welche du beantragen kannst, wenn du im Rahmen einer Pflicht- oder Wahlpflicht-Lehrveranstaltung deines Studiums an einer Exkursion teilnehmen musst. Der Antrag ist immer für das vorangegangene Semester zu stellen. Die Frist läuft hier bis 07. November 2021!

## SOZIALTOPF

Eine unserer bekanntesten und wichtigsten Förderungen ist der Sozialtopf, der anders als die vorherigen Zuschüsse nicht einmal im Semester, sondern monatlich und auch in der lehreinstellungsfreien Zeit ausbezahlt wird. Im Prinzip geht es hier darum Studierenden, die



in eine finanzielle Notlage geraten sind unter die Arme zu greifen. Die konkreten Vergaberichtlinien findest du auf unserer Website und der Antrag wird an [sozialtopf@oehunigraz.at](mailto:sozialtopf@oehunigraz.at) geschickt.

Falls du weitere Fragen hast, Unsicherheiten bestehen, oder du vielleicht in unserem Team mitarbeiten möchtest, stehen wir dafür täglich zu unseren Sprechstundenzeiten in unserem Büro in der Schubertstraße 6 für Fragen zur Verfügung, sind immer per E-Mail unter [soziales@oehunigraz.at](mailto:soziales@oehunigraz.at) erreichbar und informieren euch auf unseren Social-Media-Kanälen über Neuigkeiten und Antragsfristen für unsere Zuschüsse.



# STUDIERN & WEIHNACHTEN

Lernen in der besinnlichsten Zeit des Jahres



## Lernen, Weihnachten und Stress? Mit den richtigen Tipps und Tricks stressfrei über die Festtage hinweg studieren!

Wer kennt es nicht? Nach den langersehnten Weihnachtsferien stehen Uni-Prüfungen an, also heißt es Lernen zur Weihnachtszeit und an den Feiertagen. Doch das Lernen zwischen Familienfeiern, Weihnachtsmärkten, obligatorischen Weihnachts- und Neujahrskonzerten, der Suche nach perfekten Weihnachtsgeschenken und den liebsten Weihnachtsfilmen, ist nicht immer mit Motivation verbunden – aber dafür mit sehr viel Stress. Es gibt Zeiten, da erledigt sich das Nachholen, Aufarbeiten und Überarbeiten des Lernstoffs quasi fast von allein, doch in der besinnlichsten Zeit des Jahres ist man von dieser anfänglichen Motivation, welche noch am Beginn des Semesters herrschte, kilometerweit entfernt.

Doch warum ist das so? Muss Studieren in den Weihnachtsferien immer stressig sein? Nein! Es muss nur alles gut im Vorhinein geplant sein, damit man auch mal längere Zeit mit Familie und Freunden verbringen kann, ohne ständig an die Uni und das noch zu erledigende

Lernpensum denken zu müssen. Genau aus diesem Grund gibt es hier hilfreiche Tipps, damit die Weihnachtsferien stressfrei über die Bühne laufen.

### 1. BELOHNE DICH

Während des Lernens sollte man sich immer an einen ruhigen Ort ohne viel Ablenkung begeben, um effektiver bei der Sache zu sein. Sich für ein paar Stunden auf den Lernstoff zu konzentrieren und stets fokussiert zu bleiben, lohnt sich, denn nach der harten Arbeit folgt der verdiente Feierabend. Egal, ob mit einer süßen Belohnung in Form von Schokolade, einem Weihnachtsserienmarathon, einem Treffen mit Freunden oder einfach einer wohlverdienten Pause nach dem Lernen. Belohne dich mit dem Ausblick auf einen „Lichtblick“, um motiviert zu bleiben.

### 2. GENÜGEND SCHLAF

Gerade in der Weihnachtszeit sieht ein Tagesablauf oft so aus: Früh aufstehen um zu lernen – Essen – Filme/Serien schauen – irgendwann gegen 1:00 Uhr schlafen gehen und dasselbe am nächsten Tag gleich

nochmal wiederholen. Auch, wenn die besten und sehenswertesten Lieblingsweihnachtsfilme erst spät am Abend ausgestrahlt werden, muss man darauf achten, genügend Schlaf zu bekommen. Dieser hilft oft, das Gelernte besser zu verarbeiten und länger im Gedächtnis zu speichern.

## INFOBOX

Diesen Prozess nennt man übrigens Konsolidierung. Hierbei wird das Erlebte oder auch Informationen neu verarbeitet und in das Langzeitgedächtnis übermittelt. Dies geschieht eigentlich hauptsächlich in unserer Tiefschlafphase, wobei während des Schlafens auch neue Assoziationen geknüpft werden können (z.B. zwischen Klängen und Düften). Um mehr darüber zu erfahren, einfach hier nachlesen:

[https://www.unibe.ch/unibe/portal/content/e796/e800/e10902/e10903/e777363/leftcol777365/up\\_176\\_ger.pdf](https://www.unibe.ch/unibe/portal/content/e796/e800/e10902/e10903/e777363/leftcol777365/up_176_ger.pdf)

### 3. FIT HALTEN

Nach den unzähligen Essenseinladungen an den Festtagen bewegt man sich doch gerne. Doch nicht nur um Kilos schmelzen zu lassen ist Sport während den Weihnachtsferien eine sinnvolle Aktivität - auch beim Lernen kann dieser helfen. Egal ob es ein Spaziergang durch den winterlichen Wald, Schifahren, Eislaufen oder einfach ein Workout von Zuhause aus ist – der Kopf wird frei und kann wieder mit neuem Lerninhalt gefüllt werden. Noch dazu fühlt man sich nach einem ausgiebigen Workout gleich besser und setzt sich wieder motivierter an den Schreibtisch. Hier noch ein Tipp: Zu zweit oder mit mehreren Personen macht Sport gleich noch mehr Spaß, also am besten gleich die ganze Familie auf einen Spaziergang oder eine kleine Wanderung durch die winterliche Landschaft mitnehmen.

### 4. DIY-WEIHNACHTS-GESCHENKE

Das lange Anstehen an der Einkaufskasse vor den Feiertagen stresst unheimlich, nimmt wertvolle Lernzeit in Anspruch und noch dazu weiß man nie, was man seinen Liebsten kaufen soll, weil „man wünscht sich ja heuer nichts“. „Do It Yourself“-Weihnachtsgeschenke hingegen, sind einfach zu machen, die Anfertigung dauert meist nicht lange und trotzdem freuen sich Eltern, Großeltern und andere Familienmitglieder sehr darüber. Und welches Geschenk bietet sich an Weihnachten besonders an? Kekse natürlich! Also ab in die Küche und die Familie mit verziertem, selbstgebackenem Lebkuchen überraschen.

Hier ein einfaches Lebkuchenrezept, für alle Backbegeisterten:

## LEBKUCHEN-REZEPT

### ZUTATEN

500g Roggenmehl | 100g Zucker | 2 EL Lebkuchengewürz | 1 TL Natron  
50g Butter | 200–250g Honig | 2 Eier | etwas Wasser | 1 Ei zum Bestreichen

### ZUBEREITUNG

1. Für das Lebkuchen Rezept die trockenen Zutaten (Mehl, Zucker, Natron, Gewürze) vermischen und mit der Butter abbröseln.
2. Honig und Eier mit zwei Esslöffel Wasser verrühren.
3. Ein Grübchen im Mehl machen und das Honiggemisch langsam mit dem Mehl vermengen, dass ein mittelfester Teig entsteht. (Ist der Lebkuchenteig zu fest, lässt er sich gar nicht Austreiben, ist er dagegen zu weich, entstehen Sprünge beim Austreiben.)
4. Den Lebkuchenteig über Nacht an einem kühlen Ort rasten lassen.
5. Am nächsten Tag den Teig mit einem Nudelholz auf der bemehlten Arbeitsfläche nicht zu dünn auswalken und mit Formen ausstechen.
6. Den Lebkuchen mit versprudelttem Ei bestreichen und im Backrohr bei ca. 180° Ober- und Unterhitze etwa 10 bis 12 Minuten hell backen.
7. Wenn alles fertig ist, nur noch nach Belieben verzieren und genießen!

### 5. GUTES ZEITMANAGEMENT

Das A und O jedes Studiums ist gutes Zeitmanagement – vor allem in den Ferien. In einer der stressigsten Zeiten des Jahres ist dies besonders wichtig und hilfreich für alle Beteiligten. Am stressfreisten ist es, wenn man sich im Vorhinein schon Gedanken macht und einen detaillierten Zeitplan erstellt. Auch eine Art Bucket-List dient als Richtlinie für Dinge, die man vor und in den Ferien zu erledigen hat. Dabei müssen natürlich alle wichtigen Termine berücksichtigt werden, damit genug Zeit zum Lernen bleibt. Also: Alles gut einteilen!

Die hier angeführten Tipps und Tricks sollen ein Ansporn sein, auch in der lehrveranstaltungsfreien Ferienzeit immer etwas Positives am Lernen zu sehen. So wird aus Studierenden kein „Weihnachtsgrinch“, der mit schlechter Laune durch die Festtage geht. Diese Tipps sind die beste Voraussetzung der Müdigkeit, Demotivation und vor allem dem Stress rund um die Weihnachts- und Lernphase auszuweichen. Nun bleibt nicht mehr zu sagen, außer:

**Eine schöne und stressfreie Advent- und Weihnachtszeit an alle Student\*innen!**



**In der Ideenwerkstatt „Digital Innovation Modelling“ können Studierende ab Februar 2022 wieder kostenlos mit Unternehmen an Innovationen feilen.**

Alles, was noch nicht ist, kann Innovation sein. Denn die Welt dreht sich auch in einer Krise weiter. Darauf muss man sich vorbereiten und dafür braucht es nicht nur künstliche Intelligenz, sondern in erster Linie innovative DNA in menschlicher Form. „Die Rechnung ist vollends aufgegangen“, resümiert Dipl.-Ing. Dr. Reinhard Willfort, stellvertretender wissenschaftlicher

Leiter der UNI for LIFE Ideenwerkstatt „Digital Innovation Modelling“ (DIM) und Geschäftsführer des Unternehmens „innovation service network“ anlässlich der erfolgreichen Premiere jener Ideenwerkstatt. Bereits im ersten Durchgang 2020 des Weiterbildungsprogramms von UNI for LIFE gelang es, 40 Köpfe – bestehend aus Unternehmen, deren Angestellte und Studierende der Universität Graz – zusammenzubringen, um gemeinsam den Weg zu innovativen Produkten, Prozessen und Dienstleistungen zu gehen und voneinander zu lernen. „Die Innovationswerkstatt liefert konkret verwertbare Ergebnisse,

interdisziplinäre Vernetzung und einen Wissensvorsprung gegenüber Mitbewerbern“, erklärt Willfort die Prämisse. Es liegt auf der Hand: Die derzeit durch die Covid-19-Pandemie hervorgerufene vorherrschende Spannung am Arbeitsmarkt und innerhalb zahlreicher Branchen begünstigt Neues.

#### KOSTENLOSE TEILNAHME FÜR STUDIERENDE

Ein nährreicher Boden für Innovationen. Doch Innovationen passieren nur dann, wenn unterschiedliche Blickrichtungen sich bündeln, Tüftler jeden Geschlechts und mit unterschiedlichen Biografien an einem Projekt arbeiten und von divergierenden Weltansichten profitieren, die gemeinsam Spannung erzeugen und daraus Neues entstehen lassen. Genau das machen sich derzeit die Unternehmen AT&S AG, KNAPP AG, Lebenshilfe-Sozial Dienste GesmbH und Merkur Versicherung AG im Zuge der für Studierende kostenlosen Ideenwerkstatt „Digital Innovation Modelling“ im universitären Umfeld zunutze. Die Grundidee: Studierende der Universität Graz unterstützen ausgewähltes Unternehmenspersonal im Innovationsumfeld dabei, aus ersten groben Innovationsideen konkret verwertbare Innovationsprojekte zu formen. Gemeinsam mit den Angestellten der ausgewählten Unternehmen an Transformationen zu arbeiten und damit die Unternehmenszukunft zu sichern.

#### LEBENS-LAUF-GOODIE & NETZWERK IN DIE WIRTSCHAFT

Dabei sind Studierende aufgefordert, proaktiv frische Ideen in laufende oder künftige Innovationsprozesse einzubringen und sich nachhaltig mit den Wirtschaftstreibenden zu vernetzen. Die Teilnahme für Studierende ist kostenlos. Aber kann man Innovation wirklich lernen? Willfort: „Innovation lässt sich durchaus erlernen, um Innovationsvorhaben später systematisch abzuwickeln. Im Zuge von Digital Innovation Modelling haben wir den Spieß umgedreht und zu einem Innovationserlebnis mit einzigartigen Lerneffekten und konkreten Ergebnissen eingeladen. Die Zutaten: Unternehmen mit Innovationsbedarf und spannenden Aufgaben, wissbegierige Studierende, ergebnisorientierte Innovationsprofis und natürlich eine Portion Mut bei allen Mitwirkenden.“ Für Willfort ist Innovation in jedem Fall ein Geistesblitz, aber es sei viel zu wenig, bloß eine Idee zu haben. „Innovationsprozesse und -management implizieren ein Prozent Inspiration und 99 Prozent Transpiration. Es ist ganz viel Schweiß notwendig, um nach der Idee auch wirklich konkret Innovationen umzusetzen.“ Den Rahmen für den Ansatz des Digital Innovation Modelling formen drei wissenschaftsbasierte Module: Im „Analyse- und Lösungsraum“ finden Kick-off und die Erarbeitung des Status Quo im jeweiligen Firmenkontext statt. Design Thinking bzw. Service Design spielen dabei ebenso eine Rolle wie Crowdsourcing. Im Modul „Lösungsraum“ stehen Kreativität und Prototyping im Fokus. Schlussendlich spielen sich im „Ergebnis-

raum“ das Business Modelling und die Präsentation der Teamergebnisse ab. Im Rahmen eines Abschlusssevents muss das jeweilige Projekt bzw. der jeweilige Prototyp dann vor einer Jury standhalten. Hochwertiger Diskurs & geniale Ideen „Ich habe die Zusammenarbeit mit Menschen aus unterschiedlichen Disziplinen und deren Herangehensweise an mir fremdes Themengebiet als Bereicherung empfunden. Ebenso den Prozess – vom Problem bis zum Prototyp – mitgestalten zu können“, erzählt Paul Pühringer, einer der teilnehmenden Studenten der Universität Graz. Feedbacks wie dieses verdeutlichen: In einer Welt, wo alle auf das Morgen schielen, sind vorwärtsdenkende Menschen im Heute ein willkommener Benefit im Wirtschaftsleben. Das erhaltene Universitätszertifikat bei Abschluss der Weiterbildung ist ein zusätzlicher Ansporn und Lebenslauf-Goodie.

Hier geht's zur Bewerbung: <https://www.uniforlife.at/de/weiterbildung/extras/fuer-unternehmen/digital-innovation-modelling/bewerbung-digital-innovation-modelling/>



#### INFOBOX DIGITAL INNOVATION MODELLING

<b>Dauer</b>	6 Workshop-Tage in 12 Wochen + E-Learning
<b>Umfang</b>	8 ECTS, kostenlose Teilnahme für Studierende
<b>Sprache</b>	Deutsch
<b>Abschluss</b>	Universitätszertifikat
<b>Starttermin</b>	2. Februar 2022

## NEUE KOALITION

Seit dem 13. November steht eine neue Koalition für Graz fest: Die KPÖ sicherte sich Platz 1 und so präsentierten sie gemeinsam mit der SPÖ und den Grünen ihr Programm mit dem Titel „Gemeinsam für ein neues Graz. Sozial. Klimafreundlich. Demokratisch.“ Nach mehr als 18 Jahren gibt es nun auch die erste Frau als Bürgermeisterin in Graz: Elke Kahr (KPÖ). Pläne wie eine Sozialcard für Studierende, eine autofreie Innenstadt und ein städtischer Miniwald sollen in den nächsten Jahren umgesetzt werden.

## ALL-GENDER-TOILETTEN

An der KF-Universität sowie an der TU wurden vor kurzem All-gender-Toiletten eingerichtet. Somit soll für alle Geschlechter ein WC-Besuch ohne Diskriminierung ermöglicht werden. Der Universitäts-Campus beider Unis soll ein Ort sein, an dem sich jede\*r, unabhängig von der geschlechtlichen Orientierung, wohlfühlen kann. Die Barrierefreiheit wurde ebenso beachtet – in den Toiletten gibt es nun auch höhenverstellbare Wickeltische.

## NEUE WEIHNACHTSBELEUCHTUNG

Vermutlich ist vielen bereits die neue Weihnachtsbeleuchtung in der Grazer Innenstadt, insbesondere in der Herrengasse, aufgefallen. Anstatt der verkehrt aufgehängten Christbäume erstrahlt eine einzigartige Weihnachtsbeleuchtung von oben herab. Auf die „falling Christmas trees“ muss man aber nicht gänzlich verzichten: Diese sind ab jetzt in der Schmiedgasse zu sehen. In der Gegend rund um den Hauptplatz gibt es seit diesem Jahr unterschiedliche Farb- und Lichtspiele mit Animationen. Neben der Skyline darf man rieselnden Schnee, die Botschaft „Frohes Fest“ und Sternschnuppen unter anderem bewundern.

## NEUE STUDIENGÄNGE

An der KF-Universität gibt es seit diesem Semester neue Studiengänge: Das Bachelorstudium „Unterrichtsfach Ethik“ für Lehramt-Studierende thematisiert Fragen der Lebens- und Gesellschaftsgestaltung. Mit fachdidaktischen und fachwissenschaftlichen Grundlagen wird sich ebenso auseinandergesetzt (Achtung: Aufnahmeverfahren!). Das Masterstudium „Religion Kultur Gesellschaft“ vernetzt die drei genannten Themen miteinander und kann an viele Bachelorstudiengänge angeschlossen werden. Die Weiterbildungsinstitution Uni4life bietet einen neuen Masterlehrgang im Bereich des Journalismus an, genannt „Inhaltliche Grundlagen für Journalismus und Medienarbeit“. Ziel des berufsbegleitenden Studiengangs ist es, den Studierenden ein Grundwissen zu bieten, um evidenzbasierten Qualitätsjournalismus zu garantieren (Kostenpflichtig!).

## Bedingungsloses Grundeinkommen: Eine Utopie oder realistisches Zukunftsmodell?



**Die Idee eines bedingungslosen Grundeinkommens (BGE) ist in Österreich aktueller denn je. Während die einen in ihr die Lösung vieler unserer Probleme sehen, befürchten die anderen, sie würde unser Wirtschaftssystem zerstören. Doch was hat es mit dieser Idee tatsächlich auf sich und ist sie überhaupt realisierbar?**

Jedes Monat Geld vom Staat geschenkt bekommen, ohne dafür eine Gegenleistung erbringen zu müssen – was nach einem raffinierten Trick klingt, ist in Wirklichkeit die Definition eines bedingungslosen Grundeinkommens. Es gibt mehrere Modelle und die unterschiedlichsten Vorschläge, wie hoch das BGE sein müsste, wer es erhalten sollte, und wie man es finanzieren könnte. Grundsätzlich sind sich seine Befürworter\*innen aber darin einig, dass der Staat dafür verantwortlich sei, die Grundbedürfnisse seiner Bürger\*innen zu decken. Wir alle haben schließlich ein Recht auf Leben,

doch ein Leben ohne Geld für Lebensmittel und einem Dach über dem Kopf, könnte sich als etwas schwierig erweisen.

### EINE KURZE GESCHICHTE DES (BEDINGUNGSLOSEN) GRUNDEINKOMMENS:

Die Idee eines Grundeinkommens ist keineswegs neu, sondern schon über 500 Jahre alt. Der britische Staatsmann Thomas Morus entwarf in seinem Roman „Utopia“ bereits im Jahre 1516 einen Staat auf der fiktiven Insel Utopia, in dem jede\*r Bürger\*in alle lebensnotwendigen Güter kostenlos erhält, aber eine Arbeitspflicht herrscht. Er forderte in der Verbrechensbekämpfung anstelle der Todesstrafe eine Einkommensgarantie und wollte dadurch die Kriminalisierung der Armen verhindern.

Im Laufe des nächsten halben Jahrtausends sprachen sich viele große Namen der Vergangenheit für ein BGE bzw. Grundeinkommen aus.

Unter ihnen waren beispielsweise Thomas Paine, Paul Lafargue und Milton Friedman. Sie hatten zwar unterschiedliche Gründe für die Einführung eines Grundeinkommens, doch sie alle sahen darin eine Notwendigkeit.

### WOFÜR BRAUCHEN WIR EIN BGE ?

Vielleicht fragen sich manche, warum über eine so alte Idee heute mehr diskutiert wird als je zuvor. Das ist schnell erklärt: Das BGE könnte viele unserer Probleme lösen. In Österreich galten im vergangenen Jahr über 1,5 Millionen Menschen als armuts- oder ausgrenzungsgefährdet, der demographische Wandel bedroht unser Pensionssystem und die Coronapandemie hat uns einmal mehr gezeigt, dass sich unser kapitalistisches Wirtschaftssystem nicht um die arbeitenden Menschen kümmert. Mit der Einführung eines BGE in der Höhe von beispielsweise 1.500€ wären all diese Probleme gelöst. Niemand würde mehr unter

die aktuelle Armutsgefährdungsschwelle in Österreich fallen, jeder bekäme eine sichere Pension und im gnadenlosen kapitalistischen Wettbewerb würden alle über ein finanzielles Sicherheitsnetz verfügen. Mit der Einführung eines BGE würden auch Arbeitslose in unserer Gesellschaft endlich entstigmatisiert werden. Während wir heute nur zu oft von oben auf sie herabblicken, wären sie nach der Einführung eines BGE wieder respektierte Mitglieder unserer Gesellschaft, da sie nicht länger Arbeitslosengeld, sondern wie alle anderen auch ein BGE erhalten würden. Ohnehin könnte ein BGE zu einer neuen Definition der Arbeit beitragen. Wir neigen oftmals dazu, nur Lohnarbeit als echte Arbeit anzusehen, dabei ist das Prinzip der Lohnarbeit historisch betrachtet relativ neu. Nach der Einführung eines BGE würden ehrenamtliche und unentgeltliche Arbeiten, Erziehung, Pflege und Hausarbeit definitiv an sozialem Stellenwert gewinnen.

Auch für uns Student\*innen hätte ein BGE enorme Vorteile. Neben Neugier, Motivation und Ausdauer brauchen wir nämlich vor allem eines, um gut durch unser Studium zu kommen: Geld. Egal, ob die Miete der ersten eigenen Wohnung wieder fällig ist, Lebensmittel oder Unterlagen für das Studium gekauft werden müssen, oder man auch einfach nur am Wochenende fortgehen möchte, ohne Geld scheitern zu müssen. Während wir zurzeit entweder großzügig von unseren Eltern und Familien unterstützt werden oder neben dem Studium arbeiten, müssten wir uns nach der Einführung eines BGE keine Sorgen

mehr um finanzielle Angelegenheiten machen. Wir könnten endlich unser volles Potenzial ausschöpfen und für all jene, die momentan nicht über die finanziellen Mittel für ein Studium verfügen, bliebe die Tür zur höheren Bildung nicht länger verschlossen.

### DIE ANDERE SEITE DER MEDAILLE

Kritiker\*innen des BGE wenden ein, dass nach der Einführung eines BGE alle ihren Job kündigen könnten und unser Wirtschaftssystem zusammenbrechen würde. Dieser Einwand ist aber unbegründet. Wenige Menschen würden ihren Job tatsächlich kündigen. Viele mögen schließlich ihren Beruf und wir dürfen hierbei nicht vergessen, dass der Mensch lieber mehr Geld als weniger hat. Außerdem können im Zuge der Digitalisierung immer mehr Arbeiten von Maschinen übernommen werden, wodurch immer mehr Menschen für den Arbeitsmarkt ohnehin überflüssig werden.

Weiters behaupten die Kritiker\*innen, dass ein BGE unfinanzierbar sei. Das ist jedoch schlichtweg falsch. In der vom Verein „Generation Grundeinkommen“ in Auftrag gegebenen und im Mai 2020 veröffentlichten Studie „Konsumsteuer finanziertes BGE in Österreich“, kommen Florian Wakolbinger, Elisabeth Dreer und Friedrich Schneider zu dem Fazit, dass sich ein BGE in Österreich durchaus finanzieren lässt. Alternativ schlägt der deutsche Philosoph Richard David Precht beispielsweise Finanztransaktionssteuern als Finanzierungsart vor. Ein berechtigter Einwand kommt

hingegen aus der traditionellen Linken. Sie kritisiert vor allem, dass auch Millionär\*innen und sogar Milliardär\*innen ein BGE bekommen würden. Da das BGE nach der Einführung aber ein Grundrecht wäre, würde es allen Bürger\*innen – selbst den Superreichen – zustehen. Eine Möglichkeit dennoch für annähernd soziale Gerechtigkeit zu sorgen, wäre die, meiner Meinung nach überfällige, Einführung von Vermögens- und Erbschaftssteuern, die wiederum ein BGE mitfinanzieren könnten.

### EIN SCHRITT IN RICHTUNG ZUKUNFT

Die Idee eines bedingungslosen Grundeinkommens ist viel mehr als nur eine Utopie. Natürlich konnte sie hier nur grob skizziert und ein paar ihrer Vor- und Nachteile genannt werden, doch grundsätzlich kann festgehalten werden, dass sich die Kritikpunkte am BGE sehr leicht entkräften lassen und ein BGE in Österreich ein realisierbares Zukunftsmodell darstellt. Ich persönlich bin davon überzeugt, dass das BGE die Grundlage für eine völlig neue, bessere Gesellschaft sein kann. Alle, die diese Idee vielleicht auch ganz gut finden, sollten unbedingt das seit Februar 2020 laufende Volksbegehren „Bedingungsloses Grundeinkommen umsetzen!“ unterschreiben! Wagen wir einen Schritt in Richtung Zukunft?

2021 / 22

Blog4Tickets – Ein Projekt des Kulturreferats der ÖH Uni Graz

**WAS?**

Der Hintergrundgedanke des Projekts ist es, Studierenden den Zugang zu Kunst und Kultur zu erleichtern und ihnen die Möglichkeit zu bieten, kostenlos an Grazer Kulturveranstaltungen teilzunehmen.

**WIE?**

Studierende erhalten zwei Freikarten für eine Kulturveranstaltung im Gegenzug für das Schreiben einer Kritik.

**UNSERE PARTNER:** Oper, Schauspielhaus, Universalmuseum Joanneum uvm.

**TEILNAHME:** Weitere Infos zur Teilnahme und zum Projekt unter:  
<https://kultur.oehunigraz.at/blog4tickets>  
<https://kultrefgraz.wordpress.com>



**Leitthema „Wissenschaft und gesellschaftliche Verantwortung: entdecken – forschen – wirken (3. Zyklus)“**

Die Montagsakademie bietet allgemein verständliche Vorträge aus der Welt der Wissenschaft – frei zugänglich für alle und kostenfrei in der Aula der Universität Graz sowie per Liveübertragung in regionale Einrichtungen (wie Bibliotheken, Veranstaltungszentren, Schulen). In jedem Studienjahr wird ein Leitthema von WissenschaftlerInnen aus unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchtet. Im Anschluss an die Vorträge können Fragen gestellt werden, auch via Chat aus den Regionen.

Die Montagsakademie stellt eine Möglichkeit dar, einen Überblick über die Vielfalt der Forschungsthemen und ihre gesellschaftliche Rolle zu bekommen. Im Studienjahr 2021/22 erörtern WissenschaftlerInnen unter dem Leitthema „Wissenschaft und gesellschaftliche Verantwortung: entdecken – forschen – wirken (3. Zyklus)“ aus der Sicht ihrer jeweiligen Fachrichtung, wie Wissen direkt und indirekt in die Gesellschaft hineinwirken kann. Alle Interessierten, ungeachtet ihrer Vorbildung, sind eingeladen an der Montagsakademie teilzunehmen.

**WARUM LIVE-ÜBERTRAGUNG?**

Die Universität Graz möchte möglichst vielen Menschen, auch außerhalb der Stadt Graz, die Möglichkeit geben, sich über aktuelle Entwicklungen in den Wissenschaften zu informieren.



**WANN?** jeweils montags pünktlich um 19.00 Uhr, Anmeldung nicht erforderlich

**WO?** Aula der Karl-Franzens-Universität Graz, Hauptgebäude, Universitätsplatz 3/1. Stock, 8010 Graz sowie live in folgenden Regionen:

**STEIERMARK:**

- Feldbach/Bundesschulzentrum
- Knittelfeld/Stadtbibliothek
- Neumarkt/Marktgemeindeamt
- Voitsberg/Stadtsäle und Maria Lankowitz/Sport- und Kulturhalle im JUFA (alternierend)

**NIEDERÖSTERREICH:**

- Orte im Bezirk Hollabrunn (Region Weinviertel-Manhartsberg)
- Oberösterreich:
- Braunau/Techno-Z

Bitte planen Sie Zeit für die Überprüfung des 3-G-Nachweises ein, damit pünktlich begonnen werden kann. Aktuelle Informationen entnehmen Sie bitte unserer Website oder kontaktieren Sie uns.

**KONTAKT**

Zentrum für Weiterbildung der Universität Graz Harrachgasse 23, 2. Obergeschoss, 8010 Graz

Tel.: +43(0)316/380-1104  
montagsakademie@uni-graz.at  
montagsakademie.uni-graz.at  
(inkl. Onlinevideothek)

**NÄCHSTE TERMINE IM WINTERSEMESTER 2021 / 22**

**17.01.2022** Politische Kultur in der Corona-Pandemie  
Assoz. Prof. DDr. Werner Suppanz, Institut für Geschichte, Universität Graz

**24.01.2022** Künstliche Intelligenz (KI) und Vertrauen – sollte KI auch in sensiblen Bereichen eingesetzt werden?  
Univ.-Prof. Dr. Stefan Thalmann, Institut für Operations und Information Systems; und Business Analytics and Data Science-Center (BANDAS-Center), Universität Graz

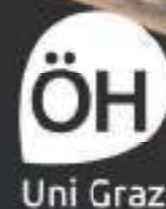
**TERMINE IM SOMMERSEMESTER 2022**

Informationen dazu finden Sie auf unserer Homepage: [montagsakademie.uni-graz.at](http://montagsakademie.uni-graz.at).

## DU HAST ETWAS ZU BERICHTEN?

Dann werde doch freie\*r Mitarbeiter\*in bei der Libelle!

E-Mail an [presse@oehunigraz.at](mailto:presse@oehunigraz.at)



# FILMTIPPS

Was gibt es Schöneres, als in der Vorweihnachtszeit mit einer heißen Schokolade und Weihnachtskeksen einen gemütlichen Weihnachtsfilmabend zu veranstalten? Suchst du noch den passenden Weihnachtsfilm dafür? Wir haben einige Tipps für dich:



© 2019 amazon.com

## LAST CHRISTMAS

KITSCHFAKTOR: ♥♥♥♥♥

Der Weihnachtsfilm der etwas anderen Art. Kate arbeitet als Elfe in einem Weihnachtsgeschäft in London. Ein Jahr zuvor war sie schwer krank und überlebte nur auf Grund einer Herztransplantation. Sie findet keine Motivation in ihrem Job und konzentriert sich deshalb auf ihre Gesangskarriere, die zum Scheitern verurteilt ist. Genervt vom Lichterglanz und der Fröhlichkeit von Weihnachten schlittert Kate immer wieder ins Chaos - bis sie eines Tages Tom begegnet, der ihr dabei hilft, mit mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein durchs Leben zu gehen. Die Tragikomödie verspricht ein Wechselbad der Gefühle, bei der kein Auge trocken bleibt. Ideal für alle, die klassische Weihnachtsfilme zu kitschig finden.

ZU SEHEN BEI: Amazon Prime Video



© 2021 netflix.com

## LOVE HARD

KITSCHFAKTOR: ♥♥♥♥♥

Eine lustige Feel-Good-Weihnachtskomödie. Die Dauersingle – Journalistin Natalie lernt über eine Dating App den gutaussehenden und charmanten Tag kennen und beschließt, ihn über die Weihnachtsfeiertage zu besuchen. Als sie dann herausfindet, dass sie von Josh, Tags bestem Freund aus Kindertagen, ‚gecatfished‘ wurde, ist sie am Boden zerstört, doch Josh verspricht ihr, sie mit dem echten Tag zu verkuppeln, wenn sie vor seiner Familie vorgibt, seine Freundin zu sein. Ein Netz aus Lügen entwickelt sich, aus dem die beiden nicht mehr leicht herauskommen. Aber gibt es doch noch ein Happy End? Die neue Weihnachtskomödie aus dem Hause Netflix eignet sich perfekt für einen lustigen und entspannten Filmeabend allein, zu zweit oder in der Gruppe.

ZU SEHEN BEI: Netflix



© 2018 amazon.com

## THE GRINCH

KITSCHFAKTOR: ♥♥♥♥♥

Ein beliebter Klassiker als Animationsfilm. Basierend auf dem Kinderbuch „Wie der Grinch Weihnachten gestohlen hat“ erzählt der Film die Geschichte vom Grinch, der Weihnachten abgrundtief hasst. Er wohnt auf einem Berggipfel, in dessen Tal sich die Stadt Whoville befindet. Die dortigen Bewohner zelebrieren Weihnachten mit Freude und guter Laune. Durch seine Abneigung zum Weihnachtsfest beschließt er, den Bewohnerinnen und Bewohnern der Stadt das Fest zu vermiesen, indem er alle Geschenke und die gesamte Dekoration stiehlt. Doch schaffen es die Bewohner\*innen, den Grinch doch noch für Weihnachten zu begeistern? Ein netter Animationsfilm für die ganze Familie.

ZU SEHEN BEI: Amazon Prime Video



© 2018 Disney

## DER NUSSKNACKER UND DIE VIER REICHE

KITSCHFAKTOR: ♥♥♥♥♥

Die Disney Realverfilmung der klassischen Weihnachtsgeschichte. Basierend auf dem Ballett „Der Nussknacker“ von Tschaikowski und der Erzählung von E. T. A. Hoffmanns „Nussknacker und Mäusekönig“, erzählt der Film die Geschichte der jungen Clara, die um ihre Mutter trauert. Nachdem sie es gemeinsam mit ihrem Onkel schafft, die Spieluhr ihrer Mutter zu öffnen, wird sie in eine magische Welt befördert, in der sie Prinzessin und Thronfolgerin ist. Sie reist durch unterschiedliche Reiche und lernt auch den Nussknacker kennen. Doch wird es ihr gelingen ihr Königreich zu retten? Für alle Liebhaber von Fantasyfilmen und Märchen. Zwar kein klassischer Weihnachtsfilm, jedoch trotzdem ein guter Film, um in Weihnachtsstimmung zu kommen.

ZU SEHEN BEI: Disney+



© 2017 netflix.com

## THE CHRISTMAS PRINCE - TRILOGIE

KITSCHFAKTOR: ♥♥♥♥♥

Die Journalistin Amber wird ins Königreich Aldovia geschickt, um über die Pressekonferenz des Thronfolgers Prinz Richard zu berichten, der immer wieder negativ in den Schlagzeilen steht. Als sie im Palast herumschneit und versehentlich als neue Tutorin für Richards Schwester Emily gehalten wird, beschließt sie, sich mit falscher Identität auszugeben, um geheime Einblicke in die Familie für ihren Bericht zu bekommen. Doch je mehr Zeit sie mit Richard und seiner Familie verbringt, desto mehr lernt sie auch die wahren Eigenschaften des Prinzen kennen. Wird es Amber schaffen, das Herz von Richard zu erobern? SPOILERALARM! Die Titel der beiden Fortsetzungen verraten, wie der Film ausgeht. Besonders geeignet ist diese Trilogie für hoffnungslose Romantiker\*innen und alle, die von kitschigen Weihnachtsfilmen nicht genug bekommen können.

ZU SEHEN BEI: Netflix



© 2020 netflix.com

## HOLIDATE

KITSCHFAKTOR: ♥♥♥♥♥

Weihnachtliche Rom-Com mit hohem Kitschfaktor. Sloane lebt in Chicago und hasst Weihnachten, da sie von ihrer Familie ständig verurteilt wird, dass sie Single ist -Verkupplungsversuche inklusive. Währenddessen hängt Jackson in einer Beziehung fest, in der er keine Zukunft sieht. Sloane und Jackson treffen sich beim Umtauschen der Weihnachtsgeschenke, die beide bekommen haben. Sie erzählen sich gegenseitig ihre Probleme und beschließen dann, an Neujahr als „Holidate“ füreinander einzuspringen, um jegliche Diskussionen mit ihren Familien zu vermeiden. Sie verbringen mehrere Feiertage miteinander und lernen sich besser kennen. Doch was wird aus ihrer Vereinbarung, wenn sich plötzlich Gefühle entwickeln? Der ideale Weihnachtsfilm für alle, die romantische Weihnachtsfilme mögen.

ZU SEHEN BEI: Netflix

# MENTAL HEALTH IN DER WINTERZEIT

Die Motivation geht mit der Sonne unter

**Die Tage werden kürzer, das Arbeitspensum größer. Der Winter ist schön. Alles ist mit Lichterketten geschmückt, der Geruch von Maroni und Glühwein liegt in der Luft und die Magie von Weihnachten ist schon langsam, aber sicher zu spüren. Und trotzdem empfinden in den Wintermonaten sehr viele Menschen kein Hochgefühl, sondern eher das komplette Gegenteil.**

Die Tageslichtzufuhr verringert sich und das kann sich schnell auf unsere Psyche auswirken.

Viele leiden auch, ohne es zu wissen, an der sogenannten Winterdepression, die in den Herbstmonaten beginnt und im Frühjahr wieder ihr Ende findet.

## DIE WINTERDEPRESSION, ODER AUCH SAD.

Wie viele psychische Krankheiten wird auch die Winterdepression oft ignoriert und als „Phase“ abgetan. Obwohl laut Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) weltweit über 350 Millionen Menschen darunter leiden. (Stand 2018)

Phasen, die von negativen Gefühlen geprägt sind, zum Beispiel nach einer stressigen Lernphase, die keine

Früchte getragen hat oder durch persönliche Probleme, sind normal. Wenn die akuten Symptome aber länger als zwei Wochen andauern, spricht man von einer depressiven Störung.

Typische Symptome einer Depression sind Antriebslosigkeit, ein Gefühl innerer Leere, Energielosigkeit, Rückzug, Konzentrationsstörungen und Schlafstörungen.

Eine Depression verhält sich bei jeder Person anders. Manche empfinden auch körperliche Symptome wie Magen-Darm-Beschwerden oder Kopfschmerzen.

Die Winterdepression ist nur eine von vielen Formen der Depression. Es handelt sich dabei um eine saisonal auftretende Depressionsform (Seasonal Affective Disorder oder SAD).

## ZU WENIG SEROTONIN, ZU WENIG MELATONIN.

Eine der signifikantesten Ursachen einer Winterdepression ist der Mangel an natürlichem Licht.

Die Tage werden kürzer und von der Sonne sieht man meistens nicht viel. Bye bye, Vitamin D.

Auch die abfallenden Temperaturen tun uns nicht immer gut.

Sehr wahrscheinlich ist auch, dass das „Glückshormon“ Serotonin und

das Hormon Melatonin, das auch oft als „Schlafhormon“ bezeichnet wird, eine wesentliche Rolle spielen.

Das Hormon Melatonin steuert den Tag-Nacht-Schlafrhythmus. Der Körper produziert in den Wintermonaten zu wenig Licht und auf unsere Netzhaut trifft auch tagsüber mehr Melatonin.

Es wird also mehr Melatonin ausgeschüttet, was dazu führt, dass unsere Stimmung sinkt und unsere biologische Uhr außer Takt gerät.

Dadurch, dass bei der Produktion von Melatonin Serotonin umgewandelt wird, sinkt auch der Serotoninspiegel ab.

## WAS TUN?

Ein Charakteristikum der Winterdepression ist, dass sie jedes Jahr wieder auftritt. Sie kommt im Herbst und geht im Frühling. Eine Diagnose wird gestellt, wenn die Beschwerden zwei Jahre lang auftreten und sich keine anderen depressiven Episoden zeigen.

! Dieser Artikel ist nicht zur Selbstdiagnostizierung geeignet. Wenn ihr das Gefühl habt ihr leidet an einer Winterdepression oder an einer anderen psychischen Krankheit, redet mit jemanden darüber und holt euch Hilfe. !

## 6 NON-MEDICAL TIPPS

### 1. LICHT, LICHT, LICHT, LICHT

Eines der größten Defizite im Winter ist der Mangel an natürlichem Licht. Wichtig ist es also, so viel Tageslicht wie möglich zu bekommen. Geht spazieren oder setzt euch in die Sonne, wenn sie zu scheinen vermag. Auch Lichttherapie ist eine Möglichkeit.

### 2. GESUNDE ERNÄHRUNG UND SPORT

Eines der wichtigsten Dinge überhaupt ist unsere Ernährung. Als Studierende, die meistens nicht die Welt verdienen, ist es manchmal schwierig, eine gute Ernährung aufrechtzuerhalten. Nehmt euch die Zeit, um eure Ernährung zu planen und kauft auch wirklich nur das ein, was ihr wirklich braucht, um Geld zu sparen. Also nicht hungrig einkaufen gehen!

Es ist kein Geheimnis, dass Sport für euren Körper und Geist gut ist. Beginnt mit einer neuen Sportart, die ihr schon immer ausprobieren wolltet oder geht einfach mal eine Runde spazieren.

### 3. EINE GEREGLTE TAGESSTRUKTUR

Ein unstrukturierter Tag führt sehr häufig zu einem unstrukturierten Gehirn. Eine Richtlinie zu haben, was an einem bestimmten Tag erledigt werden sollte, hilft dabei nicht abzudriften. Eine geregelte Morgenroutine ist der erste Schritt.

Mein Tipp ist es, immer zur gleiche: Lieber weniger aufschreiben und mehr tun, als mehr aufschreiben und weniger tun. Erfolgserlebnisse sind wichtig.

### PERSÖNLICHE INSIDER:

#### 4. SOZIALE KONTAKTE PFLEGEN.

Mir persönlich hilft es sehr, mich mit anderen Menschen zu umgeben. Ob bei einem Lerndate oder einem entspannten Filmabend mit den besten Freunden - Sich mit Personen zu umgeben, die einem gut tun, ist eines der schönsten Dinge. Auch im Winter.

#### 5. FRISCHE LUFT.

Für mich ist es im Winter immer schwierig eine Ausrede zu finden, um aus dem Haus zu gehen. Mir ist es einfach zu kalt, meistens ist es dunkel und in Zeiten von Covid ist vieles auf der Uni sowieso online. Wieso dann raus? Ich muss ja auch nicht.

Frische Luft und Bewegung haben einen sehr positiven Einfluss auf unsere Psyche. Oft hilft es auch, nicht nur herumzusitzen und mit seinen Gedanken alleine zu sein. Also geht raus in die Natur – auch, wenn es nur 10 Minuten sind.

#### 6. TUT ETWAS, DAS IHR LIEBT.

Für mich heißt das, Filme zu gucken, die mich glücklich machen, etwas zu zeichnen oder zu lesen. Vergesst den Unistress für ein paar Stunden und gebt auch ganz euren Leidenschaften hin. Das bewirkt Wunder!

## BUCHTIPPS

## MUST-READ-BOOKS

**Winterzeit = Lesezeit! Gerade jetzt ist die Zeit für gute Bücher. Einmal in der Woche abends alle elektronischen Geräte beiseite räumen und etwas lesen. Hier gibt's weihnachtliche Buchtipps für jeden!**



## J.K. ROWLING – DER ICKABOG

Der Name dieser Autorin dürfte wohl jedem geläufig sein – ihre Geschichten rund um Harry Potter verzaubern Millionen. Wer die Buchreihe aber nicht zum x-ten Mal lesen möchte, dürfte sich über diese relativ neue Erscheinung von Rowling freuen. Der Ickabog handelt von einem sagenumwobenen Ungeheuer und zwei Kindern, die viel Mut beweisen. Ein weihnachtlicher Lesespaß für alle Harry Potter-Fans!



## LINDA WINTERBERG – FÜR IMMER WEIHNACHTEN

Wer herzerwärmende Erzählungen mag, wird dieses Buch lieben. Im Frankfurt der Nachkriegszeit lebt Eva mit ihrer Tochter Lotte, deren Vater dem Krieg zum Opfer gefallen war. Als Eva Paul kennenlernt, glaubt sie, mit ihrer Vergangenheit endlich abschließen zu können. Der Krieg hat aber auch bei ihm seine Spuren hinterlassen. Was ein Zwergesel mit der Rettung der Liebe zu tun hat und worauf es im Leben wirklich ankommt, erzählt diese Geschichte.



## MATT HAIG – DIE MITTERNACHTSBIBLIOTHEK

Was passiert eigentlich nach dem Tod? Diese Frage beantwortet Matt Haig mit seiner unglaublichen Geschichte um Nora Seed. Diese findet sich nach ihrem Tod auf dem Weg ins Jenseits in einer Bibliothek wieder. In dem riesigen Raum sind unzählige Bücher und jedes davon ist gefüllt mit den Leben, die sie hätte leben können. Jede Erzählung bringt sie in eine neue Welt, die jedoch nicht ihre eigene ist. Schlussendlich stellt man sich die Frage: **Was macht uns wirklich zu dem, was wir sind?**

PLAYLIST &  
PODCASTSTrue Crime Podcast:  
Wahre Verbrechen

## Aufgepasst True Crime Fans!

In der Folge „Blutige Weihnachten“ erschießt 1929 ein Familienvater am Weihnachtstag seine Frau und seine sechs Kinder. Was war geschehen? Hört euch es auf Spotify an!

Der Weihnachtspodcast  
mit Juliahr

## Believe in the magic of Christmas!

Julia Rohrmoser will mit ihrem Weihnachtspodcast den Zauber von Weihnachten aufrechterhalten. Ein Podcast mit Herz, für jung und alt.

Weihnachtsmann und  
Co.KG

## Ein Stück Nostalgie...

Dieses Hörbuch erzählt die Geschichten des Weihnachtsmannes und seinen Elfen. Holt euch ein Stück eurer Kindheit zurück und hört rein!

## Die Libelle Christmasplaylist



Scan mich!

## CURRY-NUDELN

### Zutaten:

½ Zwiebel oder Frühlingszwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 große Karotten  
4 Champignons  
½ Zucchini  
125g Brokkoli  
1 Dose Kichererbsen  
1 Dose Kokosmilch  
1 TL Curry-Pulver  
Saft aus ½ Limette  
2 TL Thai Curry-Paste  
125g Tofu  
500ml Gemüsesuppe  
100ml passierte Tomaten  
100g Eier- oder Reishnudeln  
1 EL Sojasauce  
¼ TL Nelken, Kardamom, Kurkuma, Zimt  
Sojasprossen, Koriander, Salz, Pfeffer, Chili, Knoblauch, Ingwer



### Zubereitung:

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer klein schneiden, Karotten, Champignons und Zucchini putzen und schneiden
2. Gewürze (Nelken, Kardamom, Kurkuma, Zimt) mit Curry-Paste, Curry-Pulver und Sojasauce anrühren
3. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer kurz in Kokosöl anbraten, die Paste hinzufügen und die Kokosmilch unterrühren
4. Hitze reduzieren, Gemüse und Gemüsebrühe hinzufügen
5. 10 min köcheln lassen, danach Brokkoli, Kichererbsen und passierte Tomaten zugeben
6. weiter köcheln lassen, in der Zwischenzeit die Nudeln kochen
7. Tofu hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken, anschließend mit Limettensaft, gerösteten Erdnüssen und wahlweise Sojasprossen oder Koriander servieren

## X-MAS BROWNIES

### Zutaten:

200g Zartbitterschokolade  
125g Butter  
1P. Vanillezucker  
3 Eier  
200g brauner Zucker  
150g Mehl  
1 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
1 EL Kakaopulver  
wahlweise Nüsse  
etwas Butter für die Form



### Zubereitung:

1. Ofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Kleines Blech (28,5x23 cm) gut einfetten
2. Etwa 150g der Zartbitterschokolade mit der Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Etwas auskühlen lassen.
3. Eier mit Vanillezucker und braunem Zucker schaumig schlagen. Schokomasse hinzugeben. Mehl mit Backpulver, Salz und Kakaopulver vermengen und mit der Eiermasse verrühren. Übrige Schokolade (und wahlweise Nüsse) hacken und unter die Teigmasse heben.
4. Den Teig in das Blech geben, glattstreichen und im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten backen. 1 Blech ergibt ca. 12 Brownies.

# RÄTSEL

## Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Pflock, Pfosten		französisch für: in	Hast du ... Zeit		innerstädtisches Verkehrssystem		episches Gedicht	sich nicht verändernd		Kfz.-Z. von Ebern	austral. Schausp., ... Watts (*1968)
einen Sachverhalt ermitteln						9					11
Du hast die Kerzen ... gelassen!			Stück eines kompletten Ganzen		Abk. für: Associated Press			Abk. für: Eisenbahn Bundesamt			
Gegenteil von nichts		Buch (2000) von Umberto Eco									
	5				Kfz.-Z. von Traunstein			Abk. für: Spätmittelalter		Kfz.-Z. von Altentreptow	
deut. Stadt bei Hoyerswerda	österr. Schausp., ... Gessner 1896-1987	Abk. für: United Press		Abk. für: die Hansestadt Bremen			Sandwürmer bei Düne, ... Hulud				3
					Abkürzung: Analog-Digital-Umsetzer		Kfz.-Z. von Saarlouis	starkes Brett			kleines, sacht fließendes Gewässer
Abk. für: Deutsche Presse-Agentur				Stadt im Südosten von Eritrea						Abk. für Geistiges Eigentum	
Fremdwörter der deut. Schreibweise angleichen	Initialen Laudas		Abk. für: das Einzelzimmer			Kfz.-Z. Landesreg. Thüringen		japan. Klappfächer			
Burg in der Eifel					Abk. für das Olympische Komitee		Abkürzung für Liter	derzeit		Abk. für: Stabskapitänleutnant	5
ein tiefblauer Farbstoff	engl. Prinzessin, Lady 1961-1997		engl. für: Krankheit								
						Abkürzung: Technische Universität		Initialen Adenauers			
Kfz.-Z. von Eisleben					Nobelpreis Physik 2001, Eric A. ...						

© ratebase.de

			9					7
3		2						
7	5						4	
			6					3
1	2	3			7	5		6
	4				8	1		9
	8				4			
2								
			1	5		7		

## Lösungen:

4	6	8	9	1	5	2	3	7
3	1	2	7	4	6	8	9	5
7	5	9	2	8	3	6	4	1
8	9	5	6	2	1	4	7	3
1	2	3	4	9	7	5	8	6
6	4	7	5	3	8	1	2	9
5	8	6	3	7	4	9	1	2
2	7	1	8	6	9	3	5	4
9	3	4	1	5	2	7	6	8

Lösungswort: Weihnachten