

FAMILIENBÜRO



Impuls: Mal was anders machen als im letzten Jahr

Zum neuen Jahr mag ich Ihnen gerne neue Gedanken-Impulse anbieten, die mir in der Zeit des Jahreswechsels über den Weg gelaufen sind und die vielleicht auch bei Ihnen neue Ideen entstehen lassen.

Polynesisches Segeln

Beim Polynesischen Segeln geht es darum, das Ziel klar vor Augen zu haben, sich jedoch nicht vom Ergebnis abhängig zu machen und dabei auf Kurs zu bleiben. In seinem Buch "We. The navigators" beschreibt David Lewis wie Polynesier ohne nautische Instrumente segeln in der Gewissheit, ihr Ziel zu erreichen, aber ohne exakt zu wissen, was/wo das Ziel ist. Sehen sie Land, so segeln sie dorthin und achten auf dem Weg auf alle Zeichen, die auf ihrem Weg relevant sind: Stand der Sterne, Wind, Stömungen, Meerestiere, Untiefen. Gepaart mit den Erfahrungen vergangener Strecken, Intuition und Vertrauen erreichen sie das Land. Es ist mehr eine Haltung als eine Technik. *Es geht darum, nicht das Ziel erreichen zu müssen, sondern in Bewegung zu kommen.*

Kompetenzen entwickeln

Wie entwickeln Sie Kompetenzen? Vermutlich so, wie es das Kompetenzstufenentwicklungsmodell, welches vier Stadien des Erlernens einer Fertigkeit beschreibt. Stufe 1 beschreibt die "Unbewusste Inkompetenz". In dieser Phase sind Sie sich nicht bewusst, dass Ihnen eine Kompetenz fehlt. Zum Beispiel fuhren Sie als Kind mit Ihren Eltern im Auto, ohne das Ihnen bewusst war, dass Sie nicht Auto fahren können. Stufe 2 beschreibt die "Bewusste Inkompetenz". Hier ist Ihnen z.B. durch Feedback oder durch Selbstreflexion klar geworden, dass Ihnen eine Kompetenz fehlt. In unserem Beispiel wird Ihnen als Teenager klar, dass Sie nicht Autofahren können. Stufe 3 beschreibt die "Bewusste Kompetenz". Dies ist die Phase, in der Sie zur Fahrschule gehen und lernen ein Auto zu fahren. Stufe 4 beschreibt die "Unbewusste Kompetenz". In unserem Beispiel ist das nach ein paar Jahren Fahrpraxis der Fall - Sie sind nun in der Lage ein Auto zu fahren, ohne jeden einzelnen Schritt zu durchdenken. Wenn Sie auf diese Weise Ihre Neujahrsvorsätze Stufe für Stufe durchgehen, können Sie eine neue Gewohnheit etablieren.

Hochschulübergreifende Thementage PFLEGE

Viele Menschen stehen vor der Herausforderung, ihre Berufstätigkeit oder ihr Studium mit Pflegeaufgaben vereinbaren zu müssen. Oft sind Pflegesituationen nicht vorhersehbar und nicht planbar. Die Anforderungen sind meist für pflegende Angehörige eine enorme Belastung.

Am **26., 27. und 29. Februar 2024** veranstalten die Familienbüros der Universität Hamburg, der HAW Hamburg und der Technischen Universität Hamburg gemeinsam mit dem Hochschulsport Hamburg und der Helmut-Schmidt-Universität Hamburg die hochschulübergreifenden Thementage PFLEGE.

Die Thementage bieten wieder zahlreiche Online-Veranstaltungen rund um Themen wie Vorsorge, Demenz, Trauer, Achtsamkeit u.v.m. an. Mehr Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen und die Möglichkeit sich anzumelden finden Sie [hier](#).

Erinnerung an die Angebote des Familienbüros

[Lebensphasen-Parcours](#)

[Eltern-Kind-Arbeitszimmer](#) im barrierefreien Erdgeschoss des Geb. G.

[Spiele-Trolleys](#) zur Ausleihe

monatlicher [Eltern-Lunch-Break](#) für Mitarbeitende

Sneak Preview - kommende Angebote in 2024

- *Erste Hilfe am Kind* - Samstag, 09.03.24 und 16.03.24 (je 3,5 Std. auf Selbstzahler Basis) mehr dazu in den kommenden Tagen per Mailverteiler
- Kooperation mit der TUB
- Kooperation mit BikeING
- Kooperation mit AUG (Arbeitssicherheit, Umwelt- und Gesundheitsschutz)



SAVE THE DATE

Einsamkeit - 21.02.2024 10-11 Uhr
Registrieren Sie sich [hier](#)

Demnächst:
Mimikresonanz im Zusammenhang mit Demenz & Pflege
13.03.2024 10-11 Uhr
Finanzen für Frauen - 22.04.2024 10-11 Uhr

Gibt es weitere lebensphasen-basierte Themen, die Sie interessieren?
Lassen Sie es mich gerne wissen!



"Die Gewohnheit ist ein Seil. Wir weben jeden Tag einen Faden und schließlich können wir es nicht mehr zerreißen."

(Thomas Mann)



[SCHAUEN SIE AUCH GERNE MAL AUF DIE SEITE DES FAMILIENBÜROS](#)

FAMILIENBÜRO



Impulse: Do something different from last year

For the New Year, I would like to offer you some new ideas that I came across at the turn of the year and which may also give you new ideas.

Polynesian sailing

Polynesian sailing is about having the goal clearly in mind, but not being dependent on the outcome and staying on course. In his book "We. The navigators", David Lewis describes how Polynesians sail without nautical instruments in the certainty of reaching their destination, but without knowing exactly what/where the destination is. When they see land, they sail to it, paying attention to all the signs along the way that are relevant to their journey: Position of the stars, wind, currents, sea creatures, shoals. Coupled with the experience of past journeys, intuition and trust, they reach land. It is more of an attitude than a technique. It's not about having to reach the destination, but about getting moving.

Develop competences

How do you develop skills? Presumably in the same way as the competence level development model, which describes four stages of learning a skill. Stage 1 describes "unconscious incompetence". In this phase, you are not aware that you lack a skill. For example, as a child you drove a car with your parents without realising that you could not drive. Stage 2 describes "conscious incompetence". Here you have realised, e.g. through feedback or self-reflection, that you lack a skill. In our example, you realise as a teenager that you cannot drive a car. Stage 3 describes "Conscious competence". This is the phase in which you go to driving school and learn to drive a car. Stage 4 describes the "unconscious competence". In our example, this is the case after a few years of driving experience - you are now able to drive a car without thinking through every single step. If you go through your New Year's resolutions step by step in this way, you can establish a new habit.

Inter-university theme days PFLEGE

Many people face the challenge of having to reconcile their work or studies with caring responsibilities. Caring situations are often unpredictable and cannot be planned for. The demands are usually an enormous burden for family carers.

On **26, 27 and 29 February 2024**, the Family Offices of Universität Hamburg, HAW Hamburg and Technische Universität Hamburg, together with Hochschulsport Hamburg and Helmut-Schmidt-Universität Hamburg, are organising the cross-university PFLEGE theme days.

The theme days will once again offer numerous online events on topics such as prevention, dementia, bereavement, mindfulness and much more. More information on the individual events and the opportunity to register can be found [here](#).

Reminder of the services offered by the family office

[Life-phase course](#)

[Parent-child workroom on the barrier-free ground floor of Building G.](#)

[Games trolleys to borrow](#)

[Monthly parent lunch break for employees](#)

Sneak preview - upcoming offers in 2024

- *First aid for children - Saturday, 09.03.24 and 16.03.24 (3.5 hours each on a self-pay basis) more information in the coming days via mailing list*
- *Co-operation with the TUB*
- *Co-operation with BikeING*
- *Co-operation with AUG (occupational safety, environmental and health protection)*



SAVE THE DATE

Loneliness - 21.02.2024 10-11 am
Register [here](#)

Coming soon:

Facial expression resonance in the context of dementia & care
13.03.2024 10-11 a.m.

Finances for women - 22/04/2024 10-11 am

Are there any other life-phase-based topics that interest you?
Please let me know!



"Habit is a rope. We weave a thread every day and finally we can no longer break it."
(Thomas Mann)



[PLEASE ALSO HAVE A LOOK AT THE PAGE OF THE FAMILY OFFICE](#)