



**SaPe Brown Bag Lunch-Reihe**  
***Chancen digitalgestützter  
Lehre –  
Resilienz und Nachhaltigkeit  
in der digitalgestützten Lehre***

**Servicestelle für akademische  
Personalentwicklung**



**BERGISCHE  
UNIVERSITÄT  
WUPPERTAL**

Liebe Lehrende,

mit der Schwerpunktsetzung „Resilienz und Nachhaltigkeit“ widmet sich die Brown Bag Lunch-Veranstaltungsreihe (kurz: BBL) der SaPe in diesem Jahr zwei miteinander komplementären Themenfeldern mit starken Bezügen zur digitalgestützten Lehre: So bringt die Digitalisierung in Studium und Lehre viele Herausforderungen mit sich, die je nach Rahmenbedingungen Stress verursachen und die persönliche Resilienz belasten können. Die in letzter Zeit geschehenen Pannen in zum Teil umfangreichen Computer- und Softwaresystemen sowie die Zunahme von Cyber-Attacken belegen die Bedeutung der technischen Resilienz auch (und gerade) im Arbeitsumfeld von Universitäten zur Genüge. Und dass wir aufgerufen sind, die neuen Möglichkeiten im Sinne der umfassend verstandenen Nachhaltigkeit zu verwenden (was Aspekte der Resilienz einschließt), scheint uns zwar selbstverständlich, wird jedoch selten reflektiert und daher in der Praxis allzu oft vernachlässigt.

Wie in unseren BBLs üblich, werden in den jeweiligen Veranstaltungen ganz unterschiedliche Themenfelder aus dem Themenbereichen Resilienz und Nachhaltigkeit auf anregende und informative Art, in der Regel durch kurze Impulsvorträge und dem daran anschließenden offenen Austausch, und in fokussierter Weise vorgestellt. Die einzelnen BBL-Veranstaltungen finden jeweils freitags 12:15–13:45 Uhr statt und werden als virtuelle Veranstaltung durchgeführt. Der Link geht Ihnen nach Anmeldung rechtzeitig vor der Veranstaltung zu.

Mit freundlichen Grüßen

*Dr. Marcus Sigismund*

Koordinator UniService Digitalisierung Lehre  
Servicestelle für akademische Personalentwicklung

**31.01.2025, 12:15 – 13:45 Uhr**  
**(Zoom)**

## **Was ist Resilienz bei Lehrenden? – Das Sieben-Säulenmodell und die universitäre Lehrtätigkeit**

Den Anforderungen der sich scheinbar immer schneller verändernden Welt, denen sich auch die Hochschullehre in vielen Belangen nicht entziehen kann, wird seit einiger Zeit gerne die Kompetenz der Resilienz entgegengehalten. Nicht selten findet sich dabei in populärwissenschaftlichen Medien der Begriff der Resilienz auf die Fähigkeit der Achtsamkeit zugespitzt oder gar mit dieser gleichgesetzt. Wenngleich Achtsamkeit ein wichtiges Element von Resilienz ist, greift diese Fokussierung aber zu kurz. Zahlreichen Problemen, wie sie etwa durch neue didaktische Anforderungen oder durch Techno-Stress infolge der zunehmend digitalisierten Lehre verursacht werden können, ist nur zu begegnen, wenn auch die weiteren Faktoren von Resilienz Beachtung finden.

In diesem Brown Bag Lunch möchte ich daher mit Ihnen gemeinsam in einem dialogischen Impuls das Sieben-Säulen-Modell der Resilienz behandeln, auf die akademische Lehrtätigkeit applizieren und überlegen, welche Schlussfolgerungen wir daraus ziehen sollten. Darüber hinaus stelle ich Ihnen mit dem Mañjana-Konzept eine Idee (wenn nicht sogar eine Kompetenz) vor, mit der Sie die kommenden Semester ggf. etwas entspannter angehen können.

### **Impulsgeber:**

Dr. Marcus Sigismund (SaPe | UniService Digitalisierung Lehre)

### **Anrechenbar für:**

ZDI (Modul II, „Wahlpflichtbereich“);

ZHD (Basismodul, Themenfeld „Lehren und Lernen“);

ZHD (Erweiterungsmodul, Themenfeld „Lehren und Lernen“)

### **Anmeldung:**

<https://sape.uni-wuppertal.de/de/zertifikatsprogramme-fuer-wissenschaftliche-mitarbeiterinnen/anmeldung-zu-veranstaltungen/anmeldeformular/>

**28.02.2025, 12:15 – 13:45 Uhr**  
**(Zoom)**

## **Vorbeugen ist besser als heilen! – Körperliche und mentale Resilienz durch Bewegung im Büro stärken**

Egal ob wir (e-)Klausuren korrigieren, in Moodle Lern-einheiten für unsere Studierenden entwerfen oder den Plan des neuen Studienganges für die Akkreditierung vorbereiten: Die universitäre Arbeitswelt ist digitaler geworden und anspruchsvoll geblieben. Oft fordert sie unsere mentale Resilienz heraus; gleichzeitig hat sich die Zahl der Erkrankten mit typischen körperlichen Beschwerden digitaler Bildschirmarbeit in den letzten Jahren auch im universitären Arbeitsumfeld stark erhöht. Dem können wir entgegenwirken!

In diesem BBL werden wir uns anschauen, warum wir – gerade als Lehrende an der Universität – sportliche, körperliche Bewegung und mentale Entspannungsübungen brauchen, um bei unserer zunehmend digital geprägten Arbeit dauerhaft fit und nachhaltig gesund zu bleiben. Hierbei sollen sich mit besonderem Blick auf einige arbeitsmedizinisch ganz typische „Problemzonen“ unseres Körpers (wie Wirbelsäulenbeschwerden oder der berüchtigte „Maus“-Arm) theoretische Hintergrundinformationen und kleine, praktische Übungen abwechseln. Der Fokus liegt dabei auf Übungen, die ohne großen zeitlichen und logistischen Aufwand in jedem Büro durchgeführt werden können.

### **Impulsgeber:**

Marius Hülsmann (Gesunde Hochschule BUWbewegt!)

### **Anrechenbar für:**

ZDI (Modul II, „Wahlpflichtbereich“);

ZHD (Basismodul, Themenfeld „Schlüsselqualifikation“);

### **Anmeldung:**

<https://sape.uni-wuppertal.de/de/zertifikatsprogramme-fuer-wissenschaftliche-mitarbeiterinnen/anmeldung-zu-veranstaltungen/anmeldeformular/>

**28.03.2025, 12:15 – 13:45 Uhr**  
**(Zoom)**

## **BNE an der BUW – Studierende für Nachhaltige Entwicklung begeistern**

Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) steht für Bildung, die Menschen zu einem zukunftsfähigen Denken und Handeln befähigt, mit deren Hilfe sie die vielfältigen Aufgaben und komplexen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts bewältigen können. Die Integration von BNE in die Hochschullehre kann dabei ganz unterschiedlich geschehen. Die Möglichkeiten reichen von einem eigenen Studium Oecologicum mit Zertifikatsabschluss (so z.B. an der Universität Tübingen) bis hin zur kleinen (aber wichtigen) Schritten wie der Thematisierung von Nachhaltigkeitsaspekten in den regulären Lehrveranstaltungen der Fächer.

Auf letzteres möchte sich diese BBL-Sitzung konzentrieren. Hierbei möchte ich zunächst mit Ihnen in einem kurzen Impuls die zahlreichen Facetten des Ansatzes von BNE betrachten. Danach werden wir gemeinsame überlegen, wie sich Bezüge zwischen Themen nachhaltiger Entwicklung und dem jeweiligen Fach herstellen lassen. Wir werden auch diskutieren, wie sich BNE-relevante Lern- und Forschungsmethoden im eigenen Fach einbinden lassen. Grundansatz dieser BBL-Sitzung ist, dass BNE keinen zusätzlichen Lernstoff darstellen muss, der das Curriculum nochmals belastet, sondern Möglichkeiten, gesellschaftlich relevante Themen auf eine besondere Weise zu erschließen.

### **Impulsgeber:**

Kristin Krebs (WMA des UNESCO-Lehrstuhls für Entrepreneurship und Interkulturelles Management)

### **Anrechenbar für:**

ZDI (Modul II, „Wahlpflichtbereich“);

ZHD (Basismodul, Themenfeld „Lehren und Lernen“);

ZHD (Erweiterungsmodul, Themenfeld „Lehren und Lernen“)

### **Anmeldung:**

<https://sape.uni-wuppertal.de/de/zertifikatsprogramme-fuer-wissenschaftliche-mitarbeiterinnen/anmeldung-zu-veranstaltungen/anmeldeformular/>

**27.06.2025, 12:15 – 13:45 Uhr**  
**(Zoom)**

## **Selbstmanagement von Studierenden verstehen und fördern**

Der vielzitierte „Shift from Teaching to Learning“ ist nicht nur für Lehrende eine Herausforderung in der Planung und Durchführung ihrer Veranstaltung. Auch Studierende müssen lernen, zukünftig verstärkt die Verantwortung für ihre eigenen Lernprozesse zu übernehmen. Nicht alle Studierenden sind durch ihre Schulausbildung auf diese Situation hinreichend vorbereitet, manche empfinden diese ungewohnte Verantwortung sogar als belastend.

Das oben angesprochene Konzept schreibt Lehrenden ausdrücklich eine den Lernprozess begleitende Rolle zu. Daher gehört es verstärkt zu unseren den Aufgaben von Lehrenden, in den Veranstaltungen gute organisatorische Rahmenbedingungen zu schaffen, die ein effektives Lernen ermöglichen. Darüber hinaus bietet es sich an, flankierend zu den Fachinhalten und Fachkompetenzen auch Soft-Skills zu vermitteln, welche die Studierenden in die Lage versetzen, für sich selbst ein belastungsfreies Lerngeschehen einzuüben bzw. umzusetzen. Denn nur wenn das Selbstmanagement der Studierenden ein Lernen erlaubt, haben Lehrende die Möglichkeit, Lehr-/Lerninhalte nachhaltig zu vermitteln.

In diesem BBL möchte ich daher in einem einleitenden Impuls einige Möglichkeiten vorstellen, das Selbstmanagement von Studierenden zu fördern, und Raum geben, um sich über weitere Möglichkeiten aus ihrem Erfahrungsraum auszutauschen.

### **Impulsgeber:**

Dr. Marcus Sigismund (SaPe | UniService Digitalisierung Lehre)

### **Anrechenbar für:**

ZDI (Modul II, „Wahlpflichtbereich“);

ZHD (Basismodul, Themenfeld „Lehren und Lernen“);

ZHD (Erweiterungsmodul, Themenfeld „Lehren und Lernen“)

### **Anmeldung:**

<https://sape.uni-wuppertal.de/de/zertifikatsprogramme-fuer-wissenschaftliche-mitarbeiterinnen/anmeldung-zu-veranstaltungen/anmeldeformular/>

**26.09.2025, 12:15 – 13:45 Uhr**  
**(Zoom)**

## **Nachhaltige Soft Skills der Studierenden initiieren und fördern**

Dass „Soft Skills“ für den Studienerfolg und für das spätere Berufsleben mindestens genauso wichtig sind wie die fachlichen Kompetenzen im engeren Sinne, steht außer Frage. Daher haben sich Soft Skills in fast sämtlichen Kompetenzrahmen als wichtige Fertigkeiten neben den Fachkenntnissen etabliert. Allerdings kann die Ansicht darüber, was unter Soft Skills zu verstehen ist, und welche Fähigkeiten besonders gefördert werden sollten, in Abhängigkeit von dem zugrundeliegenden Kompetenzmodell stark differieren.

Im Impuls dieses Brown Bag Lunchs möchte ich daher zum einen von der Basis-Idee von Future-Skills und zum anderen vom klassischen Konzept der Schlüsselkompetenzen ausgehen. Ich will versuchen, aus dem Vergleich beider Ansätze heraus einige sogenannte Soft Skills hervorheben, deren Wert für Studierende unstrittig sein dürften, und abschließend Anregungen geben, wie diese Fertigkeiten in universitären Veranstaltungen gefördert werden können. Im anschließenden Austausch wird es Raum geben, weitere Schlüsselkompetenzen zu diskutieren und Förderungs- und Vermittlungsmöglichkeiten für diese Kompetenzen zu erörtern.

### **Impulsgeber:**

Dr. Marcus Sigismund (SaPe | UniService Digitalisierung Lehre)

### **Anrechenbar für:**

ZDI (Modul II, „Wahlpflichtbereich“);

ZHD (Basismodul, Themenfeld „Lehren und Lernen“);

ZHD (Erweiterungsmodul, Themenfeld „Lehren und Lernen“)

### **Anmeldung:**

<https://sape.uni-wuppertal.de/de/zertifikatsprogramme-fuer-wissenschaftliche-mitarbeiterinnen/anmeldung-zu-veranstaltungen/anmeldeformular/>

**31.10.2025, 12:15 – 13:45 Uhr**  
**(Zoom)**

## **FOSS, OER & Co. – Lehrmedien nachhaltig gestalten**

Diese Veranstaltung möchte Sie sensibilisieren, dass sogenannte freie Software und freie Dateiformate mit Blick auf die Bildungsgerechtigkeit und Inklusion, aber auch in Hinsicht auf Datensicherheit sowie ökologischer und ökonomischer Nachhaltigkeit viele Vorteile bietet. Daneben soll aufgezeigt werden, dass Lern-/Lehrmedien, welche unter einer freien Lizenz herausgegeben werden, eben nicht nur die Bildungsgerechtigkeit fördern, sondern für Ersteller und Nutzer handfeste juristische Vorteile aufweisen. In der anschließenden Diskussion werden wir gemeinsam zum einen Grenzen des Einsatzes freier Software und freier Lizenzen im universitären Lehrbetrieb eruieren, zum anderen ergebnisoffen erörtern, inwieweit und in welcher curricularen Verortung die angesprochenen Themen als Teil einer digital literacy Studierenden zu vermitteln sind.

### **Impulsgeber:**

Dr. Marcus Sigismund (SaPe | UniService Digitalisierung Lehre)

### **Anrechenbar für:**

ZDI (Modul II, „Wahlpflichtbereich“);

ZHD (Basismodul, Themenfeld „Lehren und Lernen“);

ZHD (Erweiterungsmodul, Themenfeld „Lehren und Lernen“)

### **Anmeldung:**

<https://sape.uni-wuppertal.de/de/zertifikatsprogramme-fuer-wissenschaftliche-mitarbeiterinnen/anmeldung-zu-veranstaltungen/anmeldeformular/>

**29.11.2024, 12:15 – 13:45 Uhr**  
**(Zoom)**

## **Den digitalen Arbeitsplatz sicher gestalten**

Die vermehrten Cyberangriffe auf Hochschulen in den vergangenen Jahren, aber auch zahlreiche andere weitreichende, technische Ausfälle der letzten Zeit zeigen eindrücklich die bestehenden Gefährdungen für unsere digitalen Arbeitsumgebungen. Angesichts dessen, dass der Verlust von Forschungsdaten und Lehrmaterialien die Arbeit stark beeinträchtigen kann, sollten wir uns angewöhnen, unser eigenes digitales Arbeitsumfeld – sowohl auf dem Campus als auch im Homeoffice – so sicher wie möglich zu gestalten. Vermeintliche Kleinigkeiten wie etwa ein Blick auf die Einstellungen des verwendeten Browsers oder die Einführung eines regelmäßigen Backups der wichtigsten Daten können die persönliche digitale Katastrophe verhindern helfen oder doch die Folgen zumindest stark abmildern. Daher erhalten Sie in dieser Veranstaltung praxisorientierte Tipps, wie Sie Ihre digitale Arbeitsumgebung sicherer einrichten können.

### **Impulsgeber:**

Alain Michel Keller (ZIM)

### **Anrechenbar für:**

ZDI (Modul II, „Wahlpflichtbereich“);

ZHD (Basismodul, Themenfeld „Lehren und Lernen“);

ZHD (Erweiterungsmodul, Themenfeld „Lehren und Lernen“)

### **Anmeldung:**

<https://sape.uni-wuppertal.de/de/zertifikatsprogramme-fuer-wissenschaftliche-mitarbeiterinnen/anmeldung-zu-veranstaltungen/anmeldeformular/>



**Sollten Sie zur BBL-Reihe „Chancen digital-  
gestützter Lehre“ oder einzelnen Veranstaltungen  
noch Fragen haben, wenden Sie sich gerne an:**

***Servicestelle für akademische Personalentwicklung  
UniService Digitalisierung Lehre  
Dr. Marcus Sigismund  
Tel.: 0202 439 5446  
E-Mail: [uniservicedl@uni-wuppertal.de](mailto:uniservicedl@uni-wuppertal.de)***

**Stand: Dezember 2024**