


Zentralausschuss beim

 **Bundesministerium**
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

für die Bediensteten im Bereich der Angelegenheiten der Wissenschaft und Forschung,
an den zugehörigen nachgeordneten Dienststellen und an den wissenschaftlichen Anstalten,
Bedienstete der Ämter der Universitäten (mit Ausnahme der UniversitätslehrerInnen)

Ausgabe 1/2024

NEWSLETTER

In dieser Ausgabe

- 1 Einleitung
- 2 Bericht der Vorsitzenden
- 4 Dienstrechtliches und Aktuelles aus der GÖD
- 8 Neue GÖD Frauen Vorsitzende
- 10 Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz
- 12 Soziale Belange
- 14 Stammtisch Aviso



Foto: Andi Bruckner

Sandra Strohmaier, MBA MSc

Vorsitzende des ZA beim BMBWF für die Bediensteten im Bereich der Angelegenheiten der Wissenschaft und Forschung, an den zugehörigen nachgeordneten Dienststellen und an den wissenschaftlichen Anstalten, Bedienstete der Ämter der Universitäten (mit Ausnahme der UniversitätslehrerInnen)

1080 Wien, Strozzigasse 2/3. Stock

Tel: +43 1 53120 3240, Handy: +43 664 9699669

sandra.strohmaier@bmbwf.gv.at ♦ www.zabed.at

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

aufgrund der vielen dienstrechtlichen Neuerungen, die das Jahr 2024 mit sich bringt und die Jede/n von uns betreffen, erhalten Sie den ersten Newsletter des Jahres bereits im Jänner! Neuigkeiten, vor allem gute, müssen schnell und direkt an die Kolleg*innen gebracht werden.

Vieles wurde seitens der GÖD für uns erkämpft – dafür sagen wir danke!

Aber vor allem hat sich personell Einiges in der GÖD verändert. Im September 2023 haben wir einen neuen Vorsitzenden (**Dr. Eckehard Quin**) gewählt und mit 1. Dezember 2023 hat **Mag. Ursula Hafner** (siehe Beitrag im Inneren) den Bereich der GÖD Frauen übernommen, der viele Jahre von unserer lieben und geschätzten **Monika Gabriel** geführt und geleitet wurde. Mit Monika Gabriel – die mit Ende Februar 2024 ihren wohlverdienten Ruhestand antritt – verlässt uns eine „Institution“ die ihres gleichen sucht, was die Förderung und Forderung von Frauen und den Einsatz für die Kollegenschaft betrifft. Nicht nur ich habe ihr zu danken, sondern viele Frauen (und natürlich auch Männer), die heute in verantwortlichen Positionen sind und das von ihr Erlernte an die Kolleg*innen weitergeben dürfen. Danke liebe Monika ☺



M. Gabriel & S. Strohmaier

Herzlichst Ihre
Sandra Strohmaier

Bericht der Vorsitzenden

Weihnachtsfeier im BMBWF

Am 13. Dezember 2023 lud das BMBWF alle Mitarbeiter*innen der Zentralstelle aus dem Bereich der Bildung und dem Bereich der Wissenschaft & Forschung zur Weihnachtsfeier in die Aula der Wissenschaften ein; auch die Personalvertretung (Dienststellenausschüsse und Zentralausschüsse beider Bereiche waren eingeladen). In einem wunderschönen Ambiente mit vielen Köstlichkeiten sowohl für den Gaumen, als auch für die Ohren sorgten Schüler*innen verschiedener Schulen für das Gelingen eines wunderbaren Jahresausklangs. Dafür gebührt dem Dienstgeber ein herzliches Dankeschön!



Am 13. Dezember des letzten Jahres fand ein wirklich guter und konstruktiver Gesprächstermin zwischen Herrn GS Mag. Netzer und mir statt. Die Gesprächstermine nutze ich einerseits um Themen anzusprechen, die sich nur sehr schwer lösen lassen, aber auch – so wie diesmal – mir von Herrn Generalsekretär Rat und Unterstützung zu holen, denn leider gibt es noch immer Führungskräfte, denen es an Wertschätzung und Objektivität den Mitarbeiter*innen gegenüber fehlt. Vielleicht können sich Manche von Ihnen vorstellen, was bzw wen ich damit meine?! In unseren regelmäßigen Gesprächen wird der Zentralausschuss seitens des BMBWF über die geplanten Vorhaben informiert und – wo erforderlich – auch einbezogen. In solchen Gesprächen lassen sich sehr gute Lösungen erarbeiten, die zum Wohle der Bediensteten führen – daher schätze ich diesen regelmäßigen Austausch sehr!



Quelle: Intranet BMBWF Weihnachtsfeier 2023

Lust but not least möchte ich Ihnen sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen für die vielen Feedbacks, welche Sie mir/uns immer wieder zu Teil werden lassen, danken! Ich lese jedes Einzelne mit großer Freude und oftmals mit einem Lächeln, vor allem wenn darin auch „kleine Geschenke wie Lieder, Fotos, Situationscomic, etc“ enthalten sind; aber auch mit großem Respekt, wenn Sie auf Themen der Sozialen Belange eingehen! Das bedeutet mir sehr viel, zeigt von Vertrauen, welches Sie mir/uns entgegenbringen und motiviert an vielen Themen dranzubleiben.

Herzlichen Dank

Bitte hören Sie nicht damit auf ☺

In diesen Tagen haben Sie bzw bekommen Sie Post von uns – jede/r Dienstnehmer*in unseres Betreuungsbereichs hat/wird einen **Antistressball** erhalten, sodass Sie auch im Jahre 2024 fit bleiben und allfällige Ärgernisse – die zwar so gut wie nie im Dienst vorkommen – gleich wegkneten können ☺

Dienstrechtliches und Aktuelles aus der GÖD

Gehaltsverhandlungen

Das Verhandlungsteam der GÖD hat es geschafft für 2024 für alle Bediensteten ihres Mitgliederbereiches einen anschaulichen Gehaltsabschluss zu verhandeln – wir freuen uns über dieses tolle Ergebnis:

Erhöhung der Gehälter ab 1.1.2024!

9,71 %- 9,15 %
mindestens 192 Euro

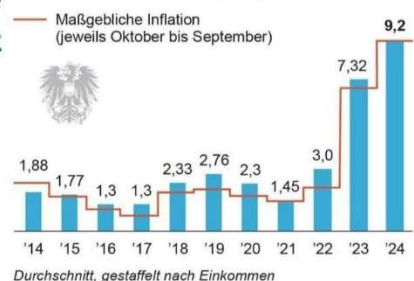
Vergütungen & Zulagen: 9,15 %



Die aktuellen Gehaltstabellen finden Sie auf der ZA Homepage:
www.zabed.at/news.php

Gehaltsabschlüsse öffentlicher Dienst

Abschlüsse für die Jahre,
Steigerung in Prozent



MITEINANDER MEHR
GERECHTIGKEIT

Dieses Ergebnis für 2024 kann sich sehen lassen – ein großer Erfolg!

Holen sich Rat bei schwierigen Situationen am Arbeitsplatz:

www.bmbwf.gv.at/Ministerium/Informationspflicht/mobbingpraevention.html

GÖD Mitglieder zusätzlich unter www.goed.at/mobbingberatung

Tipps für Ihre Urlaubsplanung 2024

Wer seinen Urlaub gut plant, hat im kommenden Jahr durch die „gute“ Lage der Feiertage, die Chance deutlich länger freizuhaben.

Die beigefügte Übersicht soll Ihnen bei Ihrer Urlaubsplanung dabei helfen ☺

So sparst du Urlaubstage 2024		
	Urlaubstage	Freie Tage
30.12.-7.1.	4	9
30.3.-7.4.	4	9
27.4.-12.5.	8	16
18.5.-2.6.	8	16
10.8.-18.8.	4	9
26.10.-3.11.	4	9
21.12.-6.1.	7	17

Urlaubsplanung 2024

Wenig Urlaub nehmen, viel bekommen!

Jänner	Februar	März	April	Mai	Juni
MO DI MI DO FR SA SO 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	MO DI MI DO FR SA SO 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	MO DI MI DO FR SA SO 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	MO DI MI DO FR SA SO 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	MO DI MI DO FR SA SO 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 01 02	MO DI MI DO FR SA SO 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
4 Urlaubstage = 9 Tage frei		6 Urlaubstage = 13 Tage frei		8 Urlaubstage = 22 Tage frei	
Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
MO DI MI DO FR SA SO 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	MO DI MI DO FR SA SO 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	MO DI MI DO FR SA SO 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	MO DI MI DO FR SA SO 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	MO DI MI DO FR SA SO 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	MO DI MI DO FR SA SO 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 01
	4 Urlaubstage = 9 Tage frei		4 Urlaubstage = 9 Tage frei		5 Urlaubstage = 12 Tage frei

 = Insgesamt freie Tage
25 = Urlaubstage
01 = Feiertag

Gehen Sie in den wohlverdienten Urlaub und holen Sie sich immer wieder Energie!

Valorisierung der Familienleistungen 2024

Die Erhöhung der Familienleistungen 2024 beträgt 9,7 %

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Die 2023 eingeführte jährliche **Valorisierung** der **Familienleistungen**, wird mit 01.01.2024 mit 9,7% Erhöhung umgesetzt. Nachstehend die tabellarische Gegenüberstellung der bisher gültigen und künftig gültigen Beträge:

Familienbeihilfe

Alterstafel	alt (ab 01.01.2023)	neu ab 01.01.2024
bis zum vollendeten 3. Lebensjahr	€120,60	132,30
ab dem vollendeten 3. Lebensjahr	€ 129,00	141,50
ab dem vollendeten 10. Lebensjahr	€ 149,70	164,20
ab dem vollendeten 19. Lebensjahr	€ 174,70	191,60

Zusätzlich zur Altersstaffel pro Kind

für 2 Kinder	€ 7,50	8,20
für 3 Kinder	€ 18,40	20,20
für 4 Kinder	€ 28,00	30,70
für 5 Kinder	€ 33,90	37,20
für 6 Kinder	€ 37,80	41,50
für jedes weitere Kind	€ 55,00	60,30
Mehrkindzuschlag	€ 21,20	23,30
Zuschlag für 1 erheblich behindertes Kind	€ 164,90	180,90
Schulstartgeld	€ 105,80	116,10

Kinderbetreuungsgeld und Familienzeitbonus

	alt ab 01.01.2023	neu ab 01.01.2024
KBG-Konto	€ 35,85	39,33
Einkommensabhängiges KBG	€ 69,83	76,60
Sonderleistungen I	€ 35,85	39,33
Der Familienzeitbonus wurde bereits 2023 für Geburten ab 01.08.2023 erhöht und wird nun neuerlich valorisiert.	alt ab 01.08.2023	neu ab 01.01.2024
Familienzeitbonus	€ 47,82	52,46

Quelle: GÖD Mag. Ursula Hafner BL GÖD Frauen & Familie

Equal Pay Day 2023 – Einkommensschere wird kleiner! Gender Pay Gap im Bundesdienst nur mehr 8,1%

Am 02.12.2023 beging der Öffentliche Dienst (Bund) den sogenannten **Equal Pay Day (EPD)**. Der **GENDER PAY GAP** liegt nur mehr bei **8,1%**.

Bei gleicher Qualität und Quantität der Arbeit (Arbeitsplatzbeschreibungen für jeden einzelnen Arbeitsplatz vorhanden) erhalten alle Mitarbeiter:innen das gleiche Gehalt. Damit haben unsere Frauen im öffentlichen Dienst im Erwerbsleben und im Ruhestand beziehungsweise in der Pension das **Gleichstellungsziel** fast erreicht.

Wie hat sich der Gender Pay Gap im Öffentlichen Dienst in den letzten Jahren entwickelt?

Jahr	Gender Pay Gap in %	Equal Pay Day
2018	11,0 %	21.11.2018
2019	10,3 %	25.11.2019
2020	9,0 %	29.11.2020
2021	8,6 %	30.11.2021
2022	8,5 %	01.12.2022
2023	8,1 %	02.12.2023

Nachzulesen auf der GÖD-Homepage unter: <https://www.goed.at/aktuelles/news/gender-pay-gap-im-oeffentlichen-dienst> (Artikel von Monika Gabriel)

Anpassung der Lehrlingseinkommen ab 1.1.2024

Lehrlingseinkommen ab 01.01.2024:

im 1. Lehrjahr € 800,00

im 2. Lehrjahr € 1 010,00

im 3. Lehrjahr € 1 190,00

im 4. Lehrjahr € 1 580,00

Auch diese Anpassung/Erhöhung wurde zwischen dem BMKÖS und der GÖD einvernehmlich ausverhandelt!

Neue GÖD Frauen Vorsitzende



Foto Andy Bruckner

Mag.ª Ursula Hafner

GÖD & ÖGB Vorstandsmitglied
Bereichsleiterin GÖD Frauen & Familie

Unser Einsatz für gewerkschaftsfrauenpolitische Anliegen– es gibt noch immer viel zu tun

Als Personalvertreterin und Gewerkschaftsfunktionärin seit 1995 in vielen Funktionen tätig, liegen mir gewerkschaftspolitische Frauenthemen besonders am Herzen. Ich bin AHS Lehrerin für Latein und Geschichte und kenne als im Berufsleben stehende Frau, Ehefrau und Mutter den Drahtseilakt sehr gut, der erforderlich ist, um Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen.

Das Jahr 2023 brachte für mich zahlreiche Spitzenfunktionen, die ich gerne und mit großer Freude übernommen habe.

Am 18.4. und 19.4.2023 fand der ÖGB Bundesfrauenkongress unter dem Motto „Frauen machen Zukunft“ statt. Bei diesem Kongress wurden die Weichen für alle Frauen für die nächsten fünf Jahren gestellt.

Im Vorfeld dieses ÖGB Bundesfrauenkongresses fanden am 18.4.2023 auch die Frauenkongresse der einzelnen Fraktionen statt. Bei der FCG wurde ich zur FCG Bundesfrauenvorsitzenden gewählt, bei den ÖGB Frauen zur Stellvertretenden ÖGB Bundesfrauenvorsitzenden.

Meine Vorgängerin als FCG Bundesfrauenvorsitzende Monika Gabriel wurde ehrenvoll verabschiedet und zur FCG Ehrenbundesfrauenvorsitzenden unter großem Applaus akklamiert.

Im Juni 2023 fand der ÖGB Kongress und im Vorfeld der FCG Bundestag statt. Es freut mich sehr, dass mit **Abg.z.NR Mag.ª Romana Deckenbacher, BEd**, GÖD-Vorsitzender-Stellvertreterin und Bereichsleiterin für den GÖD Bereich Soziale Betreuung **eine Frau zur ÖGB Vizepräsidentin und FCG Vorsitzenden gewählt wurde. Ich wurde als stellvertretende FCG Vorsitzende und ÖGB Vorstandsmitglied gewählt.**

Aufgrund des Vorsitzenden Wechsels in der GÖD wurde am 12.09.2023 ein außerordentlicher Bundeskongress abgehalten. Bei diesem Kongress wurde ein neuer Leitantrag eingebracht und einstimmig von den Funktionärinnen und Funktionären angenommen. Auch „unsere“ GÖD-Frauen und Familienforderungen wurden expliziert im Leitantrag festgehalten, wie zB: bessere Anrechnung von Kinderziehungszeiten im Hinblick auf Vor-

dienstzeiten, die Pension bzw. den Ruhebezug; weitere Verbesserungen bei der Pflegefreistellung; altersgerechte Arbeitsplätze; positive Anreize für die Übernahme von Familienarbeit durch Männer uvm.

Im Verlauf der am 8.11.2023 stattgefundenen GÖD-Bundes-Frauenausschusssitzung wurde mir die Bereichsleitung GÖD-Frauen übertragen. Der dafür notwendige GÖD-Vorstandsbeschluss wurde rechtzeitig und einstimmig eingeholt.



©Foto Andi Bruckner, www.andbruckner.com 0664/1144102

GÖD Vorsitzender Dr. Quin bei den GÖD Bundes-Frauen im November 2023

Monika Gabriel, meine sehr geschätzte Vorgängerin, konnte durch Beharrlichkeit dafür sorgen, dass sich vieles in Richtung mehr Gleichberechtigung, bessere Sicht- und Erlebbarkeit von Frauen in Funktionen, Frauenfördern und -fordern und insgesamt zu mehr Fairness zum Besseren entwickelt hat.

Mit Ihrer zuständigen ZA Vorsitzenden, Sandra Strohmaier, habe ich seit Jahren ein gutes, kollegiales und freundschaftliches Einvernehmen in allen Belangen, sowohl in den verschiedensten Gremien als auch die gemeinsame Schulung unserer Mitglieder betreffend.



Hafner & Strohmaier

Gleichberechtigung, Gleichbehandlung, Wertschätzung, Fairness in Beruf- und Privatleben müssen selbstverständlich sein – Ich sehe es als ÖGB und GÖD Spitzenfunktionärin gemeinsam mit meinen engagierten Kolleginnen als meine Aufgabe, in den kommenden Jahren dafür einzutreten, dass die Umsetzung dieser Ziele weiter vorangetrieben wird.

Studie – Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz



**MITEINANDER MEHR
GERECHTIGKEIT**

Gewerkschaft Öffentlicher Dienst
VORSITZENDER-STELLVERTRETERIN
BEREICHSLEITERIN GÖD-FRAUEN
Teinfaltstraße 7
1010 Wien

Monika GABRIEL



Information zum Thema sexuelle Belästigung

Auszug von der Homepage <https://www.oesterreich.gv.at> (Stand 18.07.2022):

Was ist sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz?

Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz kann verschiedenste Facetten haben. Die Übergriffe können visuell, verbal oder körperlich sein bzw. die Form sexueller Erpressung annehmen:

- Poster von Pin-ups im Arbeitsbereich (auch am PC)
- pornografische Bilder am Arbeitsplatz (auch am PC bzw. Mousepad)
- Anstarren, taxierende Blicke
- anzügliche Witze, Hinterherpfeifen
- anzügliche Bemerkungen über Figur oder sexuelles Verhalten im Privatleben
- eindeutige verbale sexuelle Äußerungen
- unerwünschte Einladungen mit eindeutiger (benannter) Absicht
- Telefongespräche und Briefe oder E-Mails (oder SMS-Nachrichten) mit sexuellen Anspielungen
- Versprechen von beruflichen Vorteilen bei sexuellem Entgegenkommen
- Androhen von beruflichen Nachteilen bei sexueller Verweigerung
- zufällige/gezielte körperliche Berührungen (z.B. Po-Kneifen und -Klapsen)
- Aufforderung zu sexuellen Handlungen
- exhibitionistische Handlungen

Sexuelle Belästigung und die Anweisung zur sexuellen Belästigung gelten als Diskriminierung aufgrund des Geschlechts.

Das **Gleichbehandlungsgesetz verbietet** ausdrücklich die **sexuelle Diskriminierung** und wendet sich gegen Belästigerinnen/Belästiger.

Es wendet sich aber auch gegen Arbeitgeberinnen/Arbeitgeber, die belästigte Arbeitnehmerinnen/Arbeitnehmer nicht gegen sexuelle Belästigung durch Kolleginnen/Kollegen bzw. Kundinnen/Kunden schützen.

Achtung:

Auch sexuelle Belästigung außerhalb des Arbeitsplatzes (z.B. auf einem Seminar) zieht rechtliche Folgen nach sich.

Für alle **privatrechtlichen Arbeitsverhältnisse** liegt sexuelle Belästigung dann vor, wenn

- ein der sexuellen Sphäre zugehöriges Verhalten gesetzt wird, das die Würde der Person beeinträchtigt,
- für die betroffene Person unerwünscht, unangebracht oder anstößig ist und
- eine einschüchternde, feindselige oder demütigende Arbeitsumwelt schafft oder dies bezweckt oder
- andere negative oder positive Auswirkungen auf das Arbeitsverhältnis hat.

Für alle **öffentlich-rechtlichen Dienstverhältnisse** gilt das **Bundes-Gleichbehandlungsgesetz**.

"Sexuelle Belästigung" zählt zu den Diskriminierungstatbeständen "aufgrund des Geschlechts" im Zusammenhang mit einem Dienst- oder Ausbildungsverhältnis und ist eine **Dienstpflichtverletzung**.

Für Landes- bzw. Gemeindebedienstete haben die Bundesländer jeweils gleichlautende Regelungen geschaffen.

Achtung:

Die "sexuelle Belästigung" gilt als **eigener strafrechtlicher Tatbestand**.

Die Belästigung muss durch eine **geschlechtliche Handlung** (z.B. unsittliche Berührungen) gesetzt sein. "Bloße verbale Äußerungen" gelten nicht als Straftatbestand.

Mit freundlichen Grüßen



Monika GABRIEL
Vorsitzender-Stellvertreterin
Bereichsleiterin Frauen

**Häufiger beobachtet von Männern,
öfter erlebt von Frauen !**

Soziale Belange – „Selfcare“

Selfcare oder Selbstfürsorge ist kein Modewort aus der heutigen Zeit! Der Begriff stammt bereits aus den 60iger-Jahren, jedoch mit einer anderen Bedeutung als heute. Ging es damals ums reine Überleben, geht's es heute vielmehr darum, sich um sich selbst zu kümmern, auf sich zu schauen, auf seine Bedürfnisse zu achten und in sich hineinzuhören.

ARBEIT



an und für MICH

Selbstfürsorge bedeutet für Jede/n etwas anderes – es bedeutet aber auf alle Fälle für alle dasselbe, wenn es darum geht, sich mit sich selbst zu beschäftigen, sich selbst wahr zu nehmen, sich selbst ernst zu nehmen und letztendlich sich selbst zu lieben! Und das bedeutet „Arbeit“. Arbeit ist mit Zeit verbunden – für Viele wieder eine liebgewonnene Ausrede – „ich habe keine Zeit“. Setzen Sie (sich) Grenzen, vor allem auch gegenüber Dritten und sagen Sie „nein“, sodass für Sie selbst Zeit zur Verfügung steht. Seien Sie sich selbst gleich verantwortlich wie Sie es Dritten gegenüber sind. Sie sind schließlich das Wichtigste was Sie haben ☺

Selfcare bedeutet auf keinen Fall Egoismus – lassen Sie sich diesen Stempel auf keinen Fall aufdrücken! Ganz im Gegenteil – gönnen Sie sich mit gutem Gewissen diese Zeit für sich selbst und für Ihr Inneres; erlernen Sie was Ihnen gut tut – machen Sie sich kleine Notizen, die zB wie folgt lauten könnten:

- Tue nichts, was sich nicht gut anfühlt
- Sprich aus was Du meinst, denkst oder fühlst
- Versuche nicht anderen zu gefallen
- Hab keine Angst „nein“ zu sagen
- Sei lieb zu Dir selbst!
- uvm

Schätzen Sie sich selbst Wert !

Ganz simpel und doch so schwer !

So individuell wie wir Menschen sind, so verschieden ist unsere Selbstfürsorge an uns selbst. Daher kann ich Ihnen kein Rezept geben, sondern nur den Tipp immer wieder in sich hineinzuhören und zu spüren und vor allem zu sich selbst ehrlich zu sein: fühlt es sich noch gut an oder muss ich etwas ändern? Ohne bewusste Pausen bleiben Sie selbst auf der Strecke. Selbstfürsorge ist keine Technik, die Sie einmal durchführen und die dann ein Leben lang hält – daher fangen Sie an und halten Sie durch!

Ihre Sandra Strohmaier

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war – von Speisen, Menschen, Dingen und Situationen und von allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich das „gesunden Egoismus“ – heute weiß ich, das ist SELBSTLIEBE 😊

Aus einer Rede von Charlie Chaplin anlässlich seines 70. Geburtstags am 16.04.1959

Stammtische im Westen Österreichs (Aviso)

Wir setzen unsere Stammtischreisen fort und kommen wieder in den Westen ☺

In Innsbruck wird der Stammtisch am 18. März 2024 ab 15 Uhr stattfinden.

In Salzburg sodann am 19. März 2024 ab 16 Uhr.

Genauere Orte und die genaue Zeit erfahren Sie in einer gesonderten Aussendung ☺

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen mit möglichst vielen Kolleg*innen!

