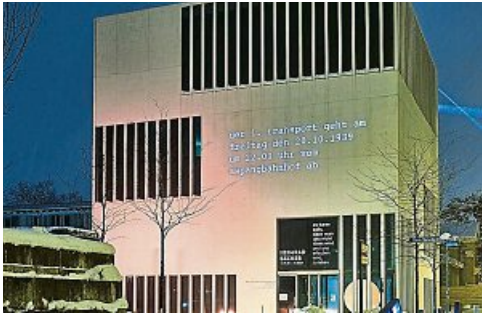




München-Magazin

NS-DOKUZENTRUM

Projektion an der Fassade



Gestern war der Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus. Aus diesem Anlass zeigt das NS-Dokuzentrum an seiner Fassade eine Videoinstallation. Die Projektion zitiert Passagen aus der „nachschrift“ des österreichischen Schriftstellers Heimrad Bäcker. Sie erweitert die pandemiebedingt vorübergehend geschlossene Ausstellung „Heimrad Bäcker. Es kann sein, dass man uns nicht töten wird und uns erlauben wird, zu leben“. Die Videoinstallation wird noch bis zum 14. Februar ab Einbruch der Dunkelheit bis 21 Uhr gezeigt. F.: Connolly Weber

TEUERSTE STADT

Höhere Mieten trotz Corona

Die Auswirkungen der Pandemie stellen viele Menschen vor finanzielle Probleme. Dennoch: Laut einer Prognose von immowelt steigt der Mietpreis in der Landeshauptstadt bei Bestandswohnungen bis Ende 2021 weiter an. Immerhin: Im Vergleich zu den Vorjahren flacht die Preiskurve mit nur einem Prozent Steigerung ab. Ende des Jahres müssen Mieter dann mit 16,10 Euro pro Quadratmeter rechnen. Damit ist München immer noch die teuerste deutsche Großstadt.

MIT GRAUEM MÜNCHEN-PASS

FFP2-Masken für Bedürftige

Die Stadt verteilt kostenlose FFP2-Masken an Bedürftige. Das Sozialreferat weist nun noch einmal darauf hin, dass dazu auch Inhaber eines grauen München-Passes zählen. Sie bekommen jeweils fünf Masken in den Sozialbürgerhäusern und Alten- und Service-Zentren. Mehr Infos unter www.muenchen.de.

GRÄFELFING

Polizei schickt Rodler heim



Die Polizei hat am Dienstag gegen 16.30 Uhr im Paul-Diehl-Park in Gräfelfing etwa 200 Personen vom dortigen Schlittenberg weggeschickt. Grund: Laut der Beamten waren es zu viele Menschen, als dass die Mindestabstände hätten eingehalten werden können. Über Lautsprecherdurchsagen bat die Polizei die Rodler, den Hügel zu verlassen – was diese auch taten. „Verstöße gegen das Infektionsschutzgesetz konnten nicht festgestellt werden“, so die Beamten.

Foto: Walter Wohlrab

OBERFÖHRING

Verfressener Dieb in Kita

Ein Einbrecher hat sich im Zeitraum von Montagnachmittag bis Dienstagfrüh Zugang zu einem Kindergarten an Bichlhofweg in Oberföhring verschafft. Dort hat er sich in der Küche bedient und sich eine Lasagne sowie Chicken-Nuggets warm gemacht und verputzt. In Garching ist am Wochenende etwas ganz Ähnliches passiert: Ein Täter war in einen Kindergarten eingebrochen und hatte sich Brote geschmiert. Die Polizei schließt einen Zusammenhang nicht aus. Hinweise nimmt die Polizei unter 089/291 00 entgegen.

COVID-IMPFUNGEN

Termine via München Ticket

Um die Organisation von Impfterminen zu verbessern, könnte das Gesundheitsreferat auf den Eintrittskartenhändler München Ticket zurückgreifen. Das schlägt die CSU im Stadtrat vor. Die München Ticket GmbH sei eine städtische Tochter – und aufgrund des leer gefegten Veranstaltungskalenders kaum mehr ausgelastet. „Insofern ist es naheliegend, deren Kapazitäten, Erfahrungen und technischen Systeme zur Vergabe von Impfterminen zu nutzen“, heißt es in dem Antrag.

Zum „Spaß bei der Arbeit“-Tag: Münchner Expertin gibt Tipps



Spaß mit Kollegen belebt den Alltag

Fotos: A. Schmidt, M. Eder, Shutterstock, privat

Wieder Lust statt Frust im Job!

Wenig Licht und Sonne, dafür trübe, kalte Tage: Der dunkle Januar ist eine Herausforderung für uns. Und er wird es in Corona-Zeiten einmal mehr. „Wir befinden uns in einer Ausnahme-Situation“, sagt Psychologin Anett Döhler. Die Expertin vom Institut für Arbeitssicherheit, Arbeitsmedizin und Prävention, ASAM praevent, weiß um die gewaltigen Herausforderungen für Arbeitnehmer in der Pandemie. Während die einen isoliert im Homeoffice sitzen, kämpfen die anderen mit missgelaunten Kunden oder Kollegen. Wichtig für alle ist die richtige Strategie, um auch in der Krise gute Leistungen zu bringen. Am heutigen „Spaß bei der Arbeit“-Tag verrät Döhler die besten Tipps für gute Laune im Job:



Psychologin Anett Döhler gibt Tipps

■ **Strukturen schaffen**
Vor allem im Homeoffice verändert sich die Arbeits-

welt komplett. Laut Döhler helfen Strukturen, um auch daheim produktiv zu bleiben. „Am besten nehme ich mir morgens 15 Minuten Zeit, um den Tag zu planen.“ Wichtige Fragen: Was will ich heute schaffen? Welche Ziele setze ich mir? Aber auch: Worauf freue ich mich heute?

■ **Austausch**
In der Kaffeepause miteinander ratschen: Was früher ganz normal war, ist in der Pandemie schwierig. Döhler rät aber dazu, auch heute einen Plausch möglich zu machen. Entweder mit Abstand oder virtuell per Chat. „Sozialer Austausch ist für uns wichtig“, erklärt die Expertin für Gesundheitspsychologie.

■ **Freude machen**
Einem Kollegen ein Lächeln schenken, jemanden einen Kaffee bringen oder heimlich Schokolade auf den Schreibtisch legen: Kleine Freuden, die wir anderen bereiten, machen laut Döh-

ler selbst glücklich: „In der Fachsprache nennt man das einen Mikromoment Positivität.“ Und der kann maximale Auswirkungen auf die Laune haben.

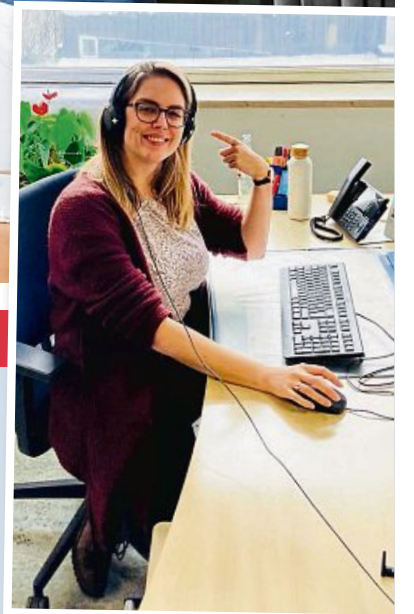
■ **Grenzen setzen**
„Besonders im Homeoffice verschwimmen unsere Lebensbereiche“, verdeutlicht die Expertin. Deshalb sei es hilfreich, sich nicht im Pyjama an den Computer zu setzen, sondern sich ganz normal auf den Arbeitstag einzustellen. Wichtig in stressigen Zeiten sind regelmäßige Pausen zum Durchschnaufen und ein bewusster Abschluss des Arbeitstages – zum Beispiel mit einem kleinen Fazit.

■ **Auf sich stolz sein**
Die Herausforderungen in der Arbeitswelt sind in der Pandemie enorm. Für jeden anders und jeden Tag aufs Neue. „Man darf deshalb stolz darauf sein, was man jeden Tag leistet.“ Döhler rät, sich nicht zu sehr über sich selbst zu ärgern, wenn nicht alles klappt. Kleine Belohnungen sind besser. Nach dem Motto: Sich selbst Gutes tun. NADJA HOFFMANN

Das sagen Münchner

Passende Musik

Eins darf für mich bei der Arbeit nicht fehlen: gute Musik! Denn damit geht jede Arbeit gleich viel leichter von der Hand. Welche Lieder ich höre, mache ich von der Situation abhängig. Wenn ich mich konzentrieren muss, dann darf es nur instrumentale Musik sein. Wenn



ich einen Energieschub brauche, läuft 90er-Musik. LISA BIRNBECK (29), REDAKTEURIN



Mehr Zusammenhalt

Ich bin Einzelhändler in einem Modegeschäft. Trotz langer Arbeitszeiten macht mir die Arbeit sehr viel Spaß, die Zusammenarbeit mit dem Team gehört dazu. Wir nehmen uns auch immer wieder Zeit, machen gemeinsam Kaffeepause oder frühstücken vor den Öffnungszeiten. Das stärkt den Zusammenhalt.

TOMMY WICHMANN (39), EINZELHÄNDLER

Frische Luft tanken

Im Moment habe ich als Heilpraktikerin zwar weniger Kunden als vor Corona, doch es geht gut. Um mir meinen Arbeitstag noch schöner zu gestalten, gehe ich zwischendurch immer wieder mal raus, wenn ich es zeitlich schaffe. Ich habe einen Schrebergarten, da kann ich im Winter Vögel füttern. Oder ich gehe einfach kurz spazieren.

GERDA URBAN (60), HEILPRAKTIKERIN



Viel miteinander reden

Als Arzt bereiten mir der Umgang mit den Menschen, die täglichen medizinischen Herausforderungen und das Gefühl, etwas Gutes zu tun, Freude. Auch die Zusammenarbeit mit meinen Mitarbeiterinnen ist ein Faktor und funktioniert sehr gut. Vor dem Lockdown sind wir einmal wöchentlich gemeinsam essen gegangen und hatten monatliche Arbeitsbesprechungen. Ein guter Austausch untereinander ist wichtig für ein gutes Arbeitsklima.

BIROL YÜCE (44), ARZT

Stadtrat ist sauer wegen Impfchaos

München hat bisher noch nicht einmal 25 000 Dosen erhalten

Der schleppende Fortgang der Impfstoff-Lieferungen sorgt im Münchner Stadtrat für Unmut. Während der gestrigen Vollversammlung im Löwenbräukeller gab es parteiübergreifend einen einhelligen Tenor: „So kann es nicht weitergehen!“ Stand Mittwoch hat die Landeshauptstadt erst 24 445 Impfdosen erhalten – bei 1,56 Millionen Einwohnern. Allein um die 120 000 Personen der ersten Prioritätsgruppe zu immunisieren, sind 240 000 Dosen notwendig. Be-

kanntlich muss das Vakzin zweimal gespritzt werden. Aktuell werden in München laut Feuerwehrchef Wolfgang Schäuble, der den städtischen Krisenstab leitet, 1000 Dosen pro Tag von mobilen Teams in Altenheimen verimpft und an Kliniken geliefert. Theoretisch wäre eine Tagesleistung von 10 000 möglich. Problem: Der Nachschub fehlt. Daher ist weiterhin unklar, wann das Impfzentrum in Riem den stationären Betrieb aufnehmen kann.

OB Dieter Reiter (SPD) ärgerte sich, dass die Stadt bereits alle Senioren über 80 Jahren angeschrieben habe, aber nach wie vor keine Termine vereinbart werden könnten. Auch die begrenzte Transportfähigkeit und die unterschiedliche Wirksamkeit der Impfstoffe könnten weitere Verzögerungen verursachen. Positiv entwickelt sich in München hingegen der Inzidenzwert, der am 20. Dezember bei 300 lag und nun – Stand gestern – auf 70,1 gesunken ist. KLAUS VICK



Die stationäre Impfung in der Messe Riem hat noch immer nicht begonnen. Foto: dpa