

# STEIL

MAGAZIN DER HOCHSCHÜLERINNENSCHAFT  
DER WIRTSCHAFTSUNIVERSITÄT

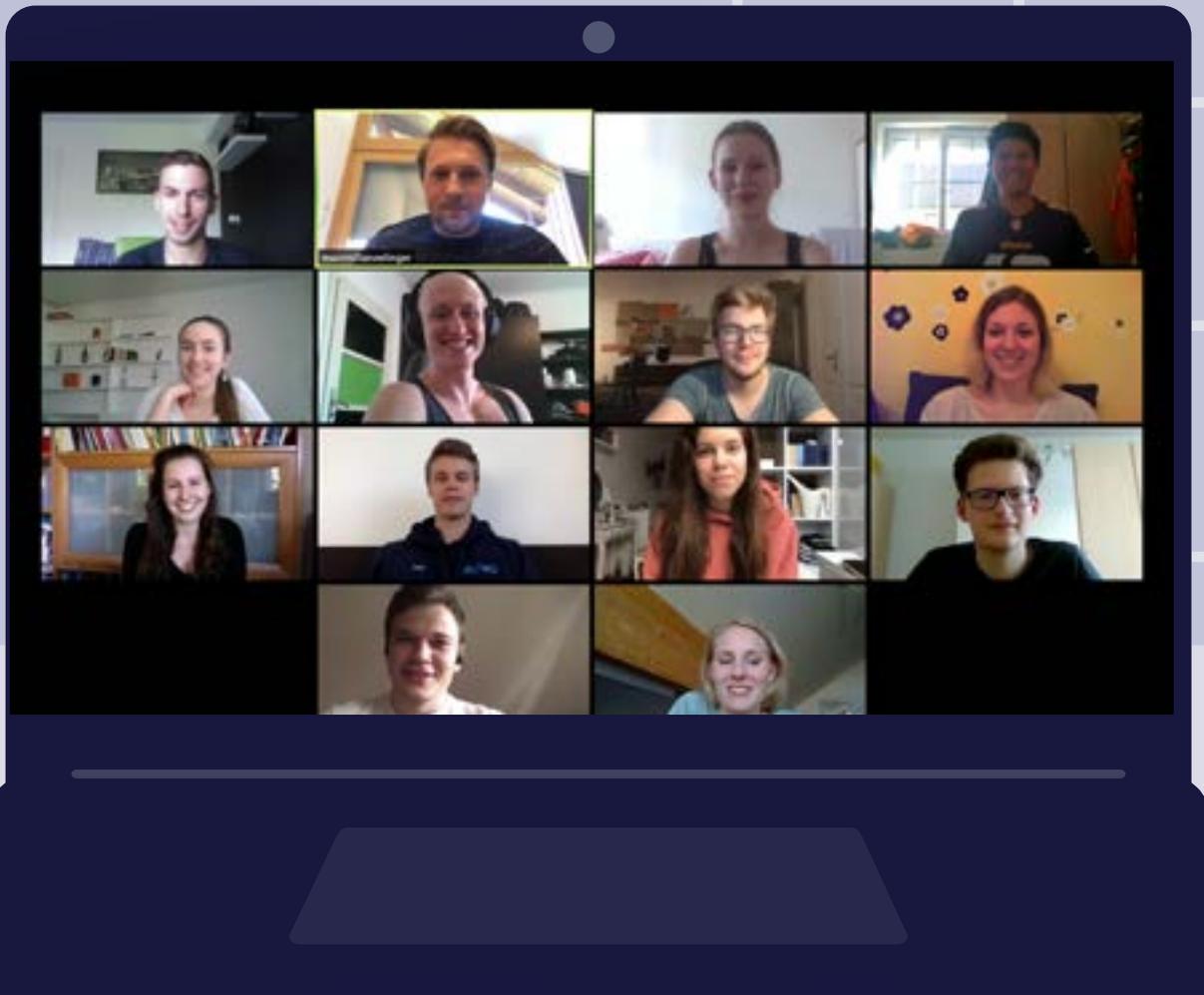


AUSGABE 78  
MAI 2020

## DEINE MEINUNG ZÄHLT!

Ergebnisse der Umfrage zur Fernlehre.

– Seite 10



### KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

IBM-Chefin Patricia  
Neumann im Gespräch.

– Seite 18

### #STAYHEALTHY

Übungen für einen  
gesunden Rücken.

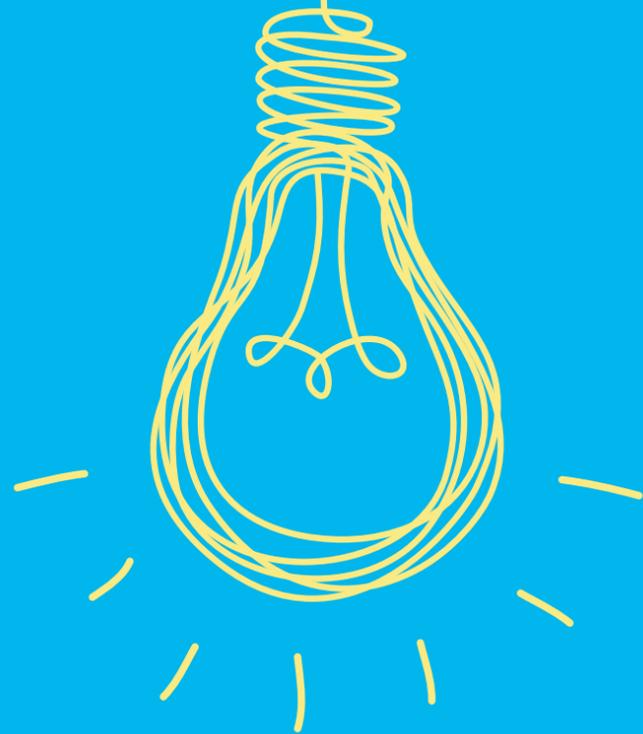
– Seite 24

### HOW TO QUARANTINE

So machst du  
das Beste draus.

– Seite 30

# Du hast eine Frage?

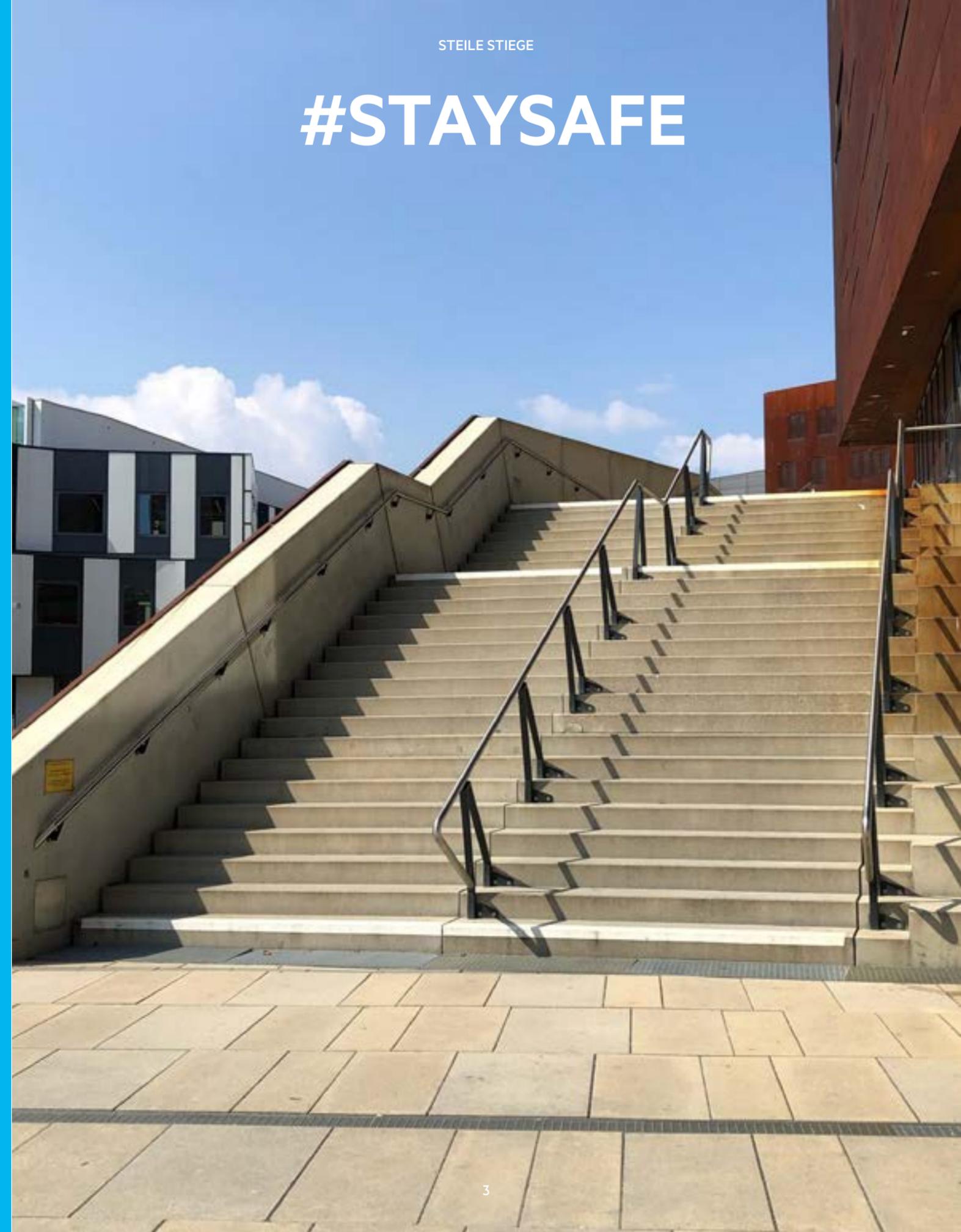


## Wir haben die Antwort!

Wir sind dein starker Partner im Studium  
und auch in Krisenzeiten für dich da!

Du erreichst uns weiterhin telefonisch unter  
**+43 131 336 540 0** oder per Mail unter [beratung@oeh-wu.at](mailto:beratung@oeh-wu.at)!

# #STAYS SAFE



# 26.07

... Minuten lang wurde in der letzten Prüfungswoche an Klausuren geschrieben.

## WIE GUT FUNKTIONIERT DIE FERNLEHRE? WIR ZIEHEN EINE ZWISCHENBILANZ.

Seit beinahe zwei Monaten befinden wir uns in der Fernlehre und es ist auch schon offiziell: Das wird bis zum Ende des Semesters so bleiben. Für uns als deine Interessensvertretung Grund genug, um die erste Zwischenbilanz zu ziehen.

Dazu haben wir eine Woche lang eine **Onlineumfrage zu mehr Qualität und Fairness in der Fernlehre** durchgeführt. Und eines kann ich sagen, mit **2739 ausgefüllten Fragebögen** war die Teilnahme überwältigend. Danke dafür! Dieser Umstand ist ein klares Zeichen, wie wichtig es uns WU-Studierenden auch in diesen Zeiten ist, studieren zu können, und zwar ohne Abstriche in puncto Qualität und Fairness zu machen.

In dieser Ausgabe vom STEIL findest du die Ergebnisse auf einen Blick und was das für uns als deine ÖH WU für die nächste Zeit bedeutet.

Viel Spaß beim Lesen und weiterhin viel Erfolg!



**MAXIMILIAN ÖLINGER**

AKTIONSGEMEINSCHAFT WU  
VORSITZENDER ÖH WU

# SERVICE & BERATUNG DEINER ÖH WU

## Öffnungszeiten ÖH WU BeratungsZentrum

Das BeratungsZentrum ist vorerst geschlossen. Ihr erreicht uns unter [beratung@oeh-wu.at](mailto:beratung@oeh-wu.at)  
+43 (1) 31336 5400

## PlagiatsCheck

Auch in Zeiten wie diesen steht dir unser umfangreiches Service- & Beratungsangebot zur Verfügung. Um dich in dieser schwierigen Phase bestmöglich zu unterstützen, kannst du den PlagiatsCheck ab jetzt kostenlos und von zu Hause aus nutzen. Hast du eine Abschlussarbeit geschrieben und bist dir bei ein paar Zitaten unsicher? Dann melde dich bei uns und lass deine Arbeit durch unsere Plagiatssoftware laufen, um Sicherheit zu bekommen! Natürlich hast du dann bei Unklarheiten noch einmal die Möglichkeit, diese mit unseren Beratern genau zu besprechen.



**JOHANNES MATZER**

AKTIONSGEMEINSCHAFT WU  
STV. VORSITZENDER ÖH WU

Service & Beratung: Ich erleichtere dir den täglichen Studienalltag und stehe dir mit hilfreichen Tipps und Tricks zu deinen Fragen im Studium zur Seite.

## ProfCheck

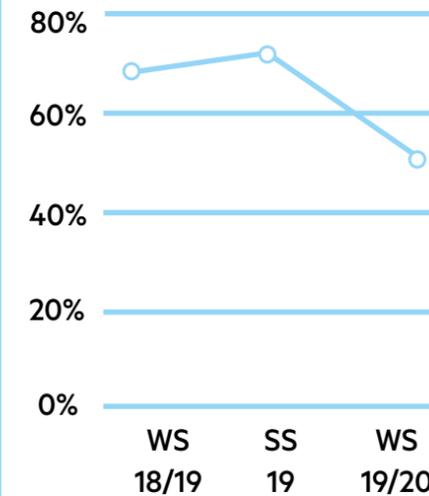
Natürlich auch jetzt online abrufbar – der ProfCheck! Der ProfCheck bietet dir die Möglichkeit, Professoren der WU zu bewerten und herauszufinden, wer bei den Studierenden gut ankommt. Somit musst du es nicht dem Zufall überlassen, wie zufrieden du mit deinen Vortragenden bist. Du kannst ganz einfach die besten Professoren mit den spannendsten Vorlesungen auswählen und auf einen Blick sehen, wer besonders streng ist und bei welchem Professor du wie viel Aufwand hast.



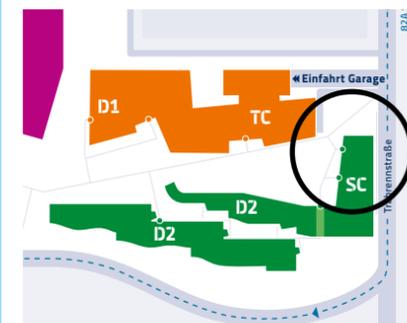
## Prüfungstatistik:

LVP Grundlagen des öffentlichen Rechts

Anteil der negativ beurteilten Klausuren



## Hier sind wir



## Öffnungszeiten ÖH-WU-Bücherbörse

Die ÖH-WU-Bücherbörse ist vorerst geschlossen.



**TAMARA HAVLICEK**

AKTIONSGEMEINSCHAFT WU  
STV. VORSITZENDE ÖH WU

Politik & Kampagnen  
Ihr sagt mir eure Meinung und ich Sorge dafür, dass sie gehört wird. Außerdem erleichtere ich euch den täglichen Studienalltag.

## AUFREGER:

Die Fachprüfungen aus dem Bachelorstudium Wirtschaftsrecht gehören zu den schwierigsten Prüfungen des gesamten Studiums. Sie nehmen aber nicht nur deswegen eine besondere Stellung ein: Den jeweiligen Antritten der schriftlichen Fachprüfungen aus dem Öffentlichen Recht sind zwei Prüfer zugeteilt, bei denen die mündliche Prüfung absolviert werden kann. Die Anmeldungen werden per E-Mail vorgenommen. Erst ab dem 4. mündlichen Antritt ist die Wahl eines anderen Prüfers möglich – dies ist nicht nur nervenaufreibend, es kann das Studium auch extrem verzögern.

## ANTWORT

Nach langen Verhandlungen wurde mit dem Sommersemester 2020 endlich das System der Fachprüfung aus dem Bereich des Öffentlichen Rechts geändert. Die Anmeldungen zu den mündlichen Prüfungen erfolgen jetzt ganz normal über LPIS (wie auch bei der Fachprüfung Zivilrecht). Den schriftlichen Fachprüfungen sind zukünftig keine mündlichen Prüfer mehr zugeteilt – es besteht freie Prüferwahl. Des Weiteren gibt es drei Mal im Semester die Chance, einen Antritt zur mündlichen Prüfung wahrzunehmen. Im Ergebnis ist sie nun der Fachprüfung aus Zivilrecht angeglichen worden.

Was regt dich auf? Schreib mir unter:  
[mitbestimmung@oeh-wu.at!](mailto:mitbestimmung@oeh-wu.at)

# #INSIDEKULTURREFERAT

Wir im Kulturreferat versuchen dir – neben deinem Uni-Alltag – die Möglichkeit zu schaffen, an kulturellen Veranstaltungen teilzunehmen. Dafür organisieren wir das ganze Semester Besuche in unterschiedlichen kulturellen Institutionen.

Unser Semester-Highlight ist der Kulturrausch, der einmalig eine Woche lang stattfindet. Dort bieten wir ein durchmisches Programm an: Vom Erkunden des verborgenden Teils des Stephansdoms über einen Besuch in der Oper bis zur Weinverkostung, hier ist wirklich für alle etwas dabei und das auch noch für wenig bis gar kein Geld. Leider sind wir, wie viele andere auch, momentan durch die aktuelle Lage sehr eingeschränkt, doch wir bemühen uns jetzt schon für euch da zu sein, damit wir dann bald wieder gemeinsam in Museen, Theater und Co gehen können.



**oeh\_wu** #KulturPur #Kulturrausch #MonetstattMoet #fun #friends



**oeh\_wu** #KulturPur #Kulturrausch #MonetstattMoet #fun #friends

**IMPRESSUM**  
**MEDIENINHABER, HERAUSGEBER, VERLEGER** Hochschulinnen- und Hochschülerschaft an der Wirtschaftsuniversität Wien, Welthandelsplatz 1, Gebäude SC, 1020 Wien (Maximilian Ölinger, ÖH WU Vorsitzender)  
**KONZEPTION UND UMSETZUNG** Marble House GmbH LAYOUT Bettina Willnauer, Marble House GmbH **CHEFREDAKTION** Magdalena Möslinger-Gehmayer, chefredaktion@oeh-wu.at **REDAKTION** Ana Ciota, Paul Gahleitner, Tamara Havlicek, Johannes Matzer, Julia Mühl, Maximilian Ölinger, Sandra Reichhoff, Petra Ribisch, Sandro Tirler, Pál Vadász, Lukas Wanzenböck **KONTAKT** steil@oeh-wu.at, +43 131336 4295, www.oeh-wu.at **ANZEIGENLEITUNG** Sabrina Klatzer, sabrina.klatzer@marblehouse.at; Paul Gahleitner, paul.gahleitner@oeh-wu.at **MEDIADATEN UND TARIFE** www.oeh-wu.at **DRUCK** Walstead NP Druck GmbH, St. Pölten **ERSCHEINUNGSWEISE** monatlich, **AUFLAGE** 25.000, \$1 ABS, 4 GLEICHBEHANDLUNGSGESETZ »Bei allen personenbezogenen Bezeichnungen [...] gilt die gewählte Form für beide Geschlechter.« Namentlich gekennzeichnete Artikel müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. **ÄNDERUNG DER ZUSTELLADRESSE** Eine geänderte Zustelladresse ist in der Studienabteilung der Wirtschaftsuniversität Wien bekanntzugeben – das STEIL wird jeweils an die gemeldete Studierendenadresse versandt. **WENN DU MITARBEITEN MÖCHTEST, SENDE EINE E-MAIL AN MITARBEIT@OEH-WU.AT.**

# ÖH WU-Cocktailstand

## WIR KOMMEN DIESES JAHR ZU DIR NACH HAUSE!

Deine ÖH WU unterstützt dich nicht nur während des Uni-Alltages, indem sie sich für ein faires und qualitativ hochwertiges Studium einsetzt. Auch in Zeiten wie diesen darf der WU-Lifestyle nicht, du kannst auch daheim das Cocktailfeeling genießen.

Also lass uns gemeinsam mixen und shaken, damit wir auf bestandene Prüfungen, abgegebene Seminararbeiten, verlässliche Teamkollegen und natürlich auf unsere inspirierenden Vortragenden anstoßen können. Mit den folgenden Cocktailrezepten holst du dir den ÖH WU-Cocktailstand ganz einfach nach Hause! Los geht's:

### STRAWBERRY MARGARITA

#### Zutaten (für 1 Glas):

- 2 cl Tequila
- 4 cl Triple Sec
- 2 cl Limettensaft
- 2 cl Strawberry Liqueur
- 4 Stk. reife Erdbeeren, klein
- Crushed Ice



#### So geht's:

1. In einem Mixer etwas Crushed Ice mit den Erdbeeren fein zerkleinern. Anschließend die restlichen Zutaten hinzufügen und nochmals gut durchmischen.
2. Den Strawberry Margarita in ein Cocktailglas füllen, klassisch mit einer Erdbeere dekorieren und sofort genießen.

### MANGO DAIQUIRI

#### Zutaten (für 4 Gläser):

- 20 cl Rum, weiß
- 2 Stk. Limetten, unbehandelt
- 1 Stk. Mango
- Crushed Ice



#### So geht's:

1. Die Limetten halbieren und auspressen. Anschließend die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und grob würfeln. Weißen Rum und Limettensaft hinzufügen, in einem Standmixer zu einer homogenen Flüssigkeit mixen.
2. Eiswürfel hinzugeben und erneut mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den fertigen Mango Daiquiri in Gläser füllen und eiskalt genießen.

### CAIPIRINHA

#### Zutaten (für 1 Glas):

- 6 cl Cachaca
- 1 Stk. Limette, unbehandelt
- 2 TL Zucker, braun
- Crushed Ice
- Soda



#### So geht's:

1. Limette an beiden Enden abschneiden, achteln und in ein Tumbler-Glas geben. Braunen Zucker hinzufügen und Limettenstücke mit einem Stößel zerdrücken.
2. Das Glas mit Crushed Ice auffüllen, Cachaca hinzufügen, gut verrühren und mit ein wenig Soda aufgießen.

### MOJITO

#### Zutaten (für 1 Glas):

- 6 cl Rum, weiß
- 2 cl Soda
- 1 Stk. Limette, unbehandelt
- 2 TL Zucker, braun
- frische Minze
- Crushed Ice



#### So geht's:

1. Die Enden der Limette entfernen und anschließend achteln. Limettenstücke und Zucker wie beim Caipirinha bearbeiten. Achtung: die Stücke nicht zu sehr zerdrücken.
2. Anschließend das Glas mit Crushed Ice befüllen. Weißen Rum und Soda hinzufügen. Der Mojito kann mit Limettenscheiben und Minzblättern serviert werden. Dann ist richtiges Cocktail-Feeling angesagt!



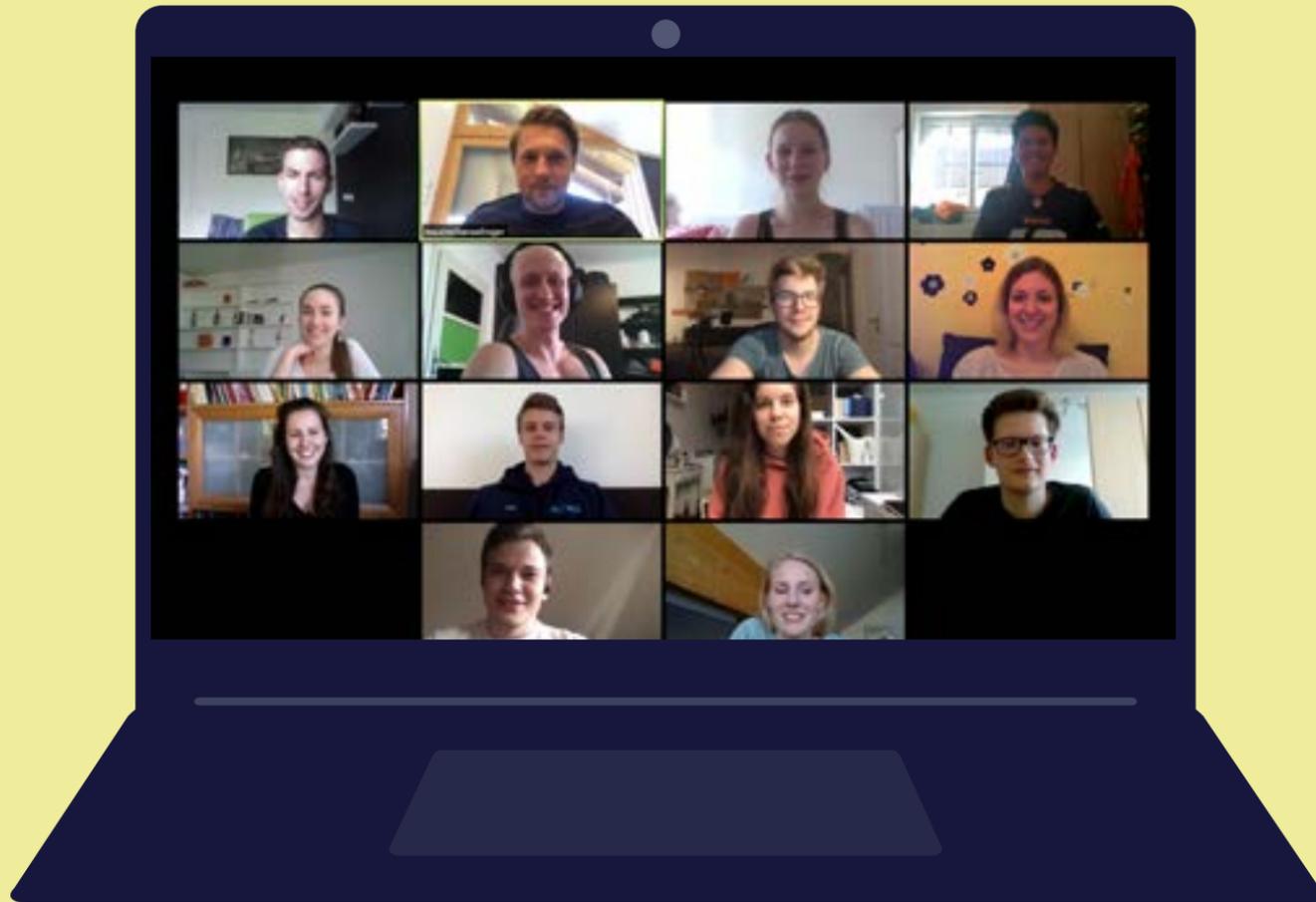
**PÁL VADÁSZ**

AKTIONSGEMEINSCHAFT WU  
 GENERALSEKRETÄR ÖH WU

Ich Sorge dafür, dass dein Studium zur besten Zeit deines Lebens wird. Mit unseren Events und Partys schaffen wir Abwechslung vom Uni-Alltag und bringen die Studierenden zusammen. Außerdem organisieren wir Reisen zu den Hotspots Europas.

# MEHR QUALITÄT UND FAIRNESS IN DER FERNLEHRE

Deine Meinung zählt: Ergebnisse zur Umfrage.

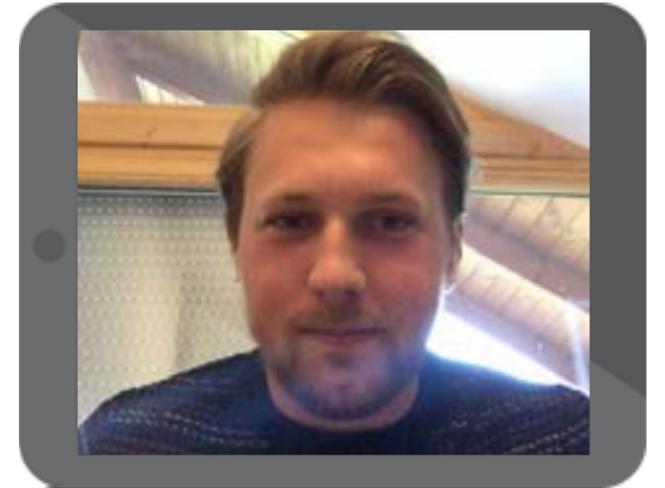


Wir lassen dich mitreden und binden dich aktiv in die Interessensvertretungsarbeit deiner ÖH WU ein. Wir wollten wissen: Was bedeuten für dich Qualität & Fairness in der Fernlehre? Wo siehst du die größten Probleme? Was muss sich ändern? Die hohe Beteiligung sowie die eindeutigen Ergebnisse sind für uns als deine Interessensvertretung im Studium ein klarer Auftrag. Hier findest du die wichtigsten Ergebnisse auf einen Blick!

## Danke für eure Teilnahme!

„Danke für 2739 ausgefüllte Umfragen! Diese große Teilnahme der WU-Studierenden hat mich wirklich überwältigt. Es war für uns als deine Interessensvertretung einfach essenziell zu wissen, wie es weitergeht und wo wir in den Verhandlungen ansetzen müssen. Besonders gefreut hat mich aber das viele Feedback und die innovativen und konstruktiven Lösungsvorschläge.“

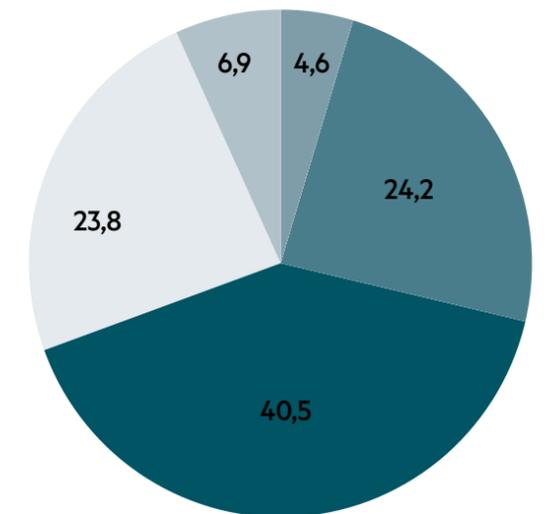
Max Ölinger  
Vorsitzender ÖH WU



## Wie gut hat der Umstieg auf Fernlehre funktioniert?

Diese Frage durften wir 2739 Studierenden stellen. Auch wenn ca. 65 % relativ zufrieden sind, bleibt eine große Anzahl an WU-Studierenden über, die zum Teil die Verhältnisse für nicht tragbar halten. Für uns ist klar: Jeder muss das Recht haben, im Sinne von Qualität und Fairness zu studieren – und nicht nur 65 %.

- Sehr gut, am Studienalltag hat sich wenig verändert
- Gut, es hat nur sehr geringe Anpassungsprobleme gegeben
- Auch wenn nicht alles sofort funktioniert hat, kann man dennoch zufrieden sein
- Die Qualität hat sehr eingebüßt
- Die Verhältnisse sind zurzeit nicht tragbar



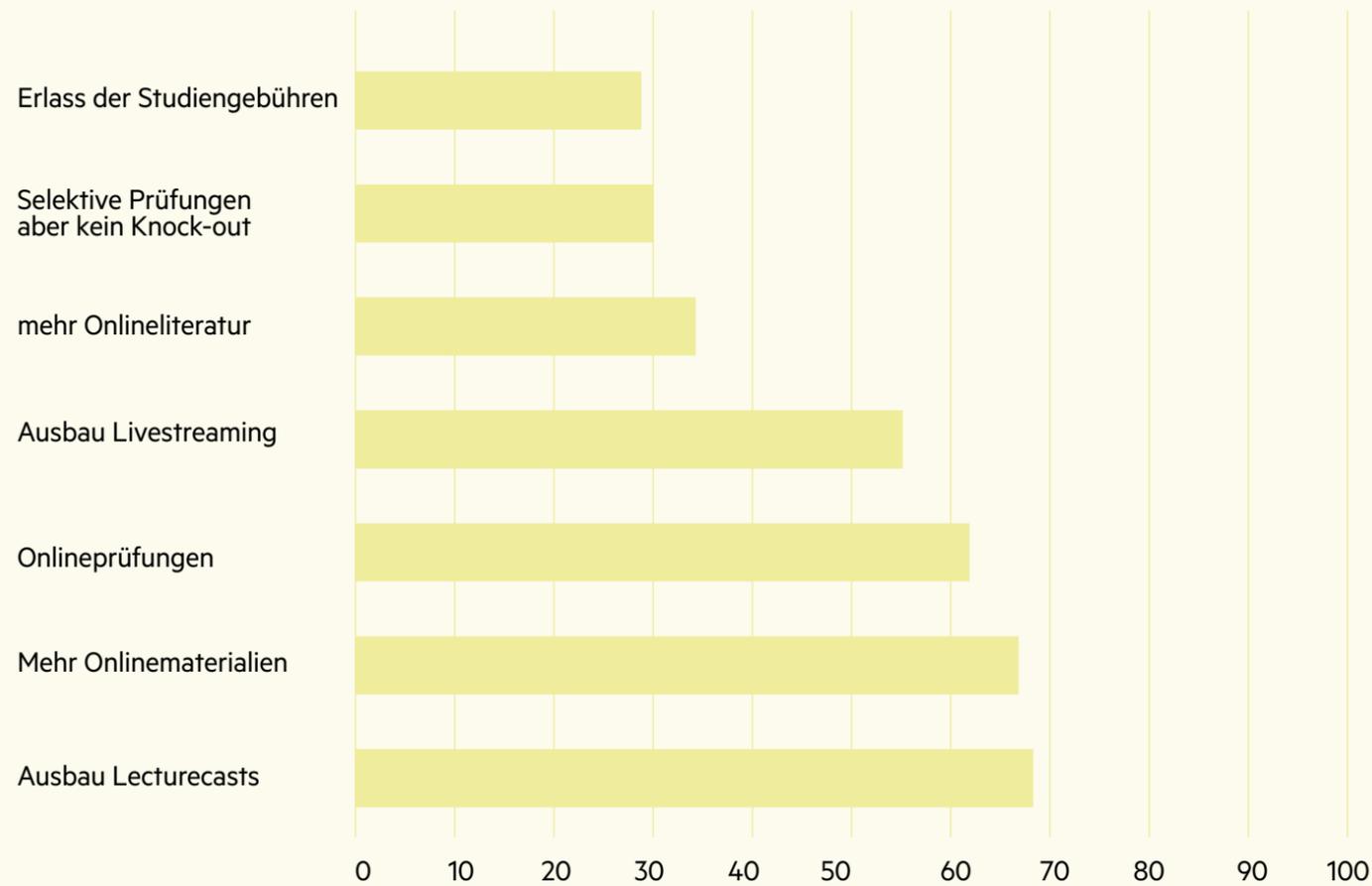
Angaben in Prozent, n=2739



„MIR IST SCHON KLAR, DASS ES AUCH FÜR DIE VORTRAGENDEN EINE SCHWIERIGE SITUATION IST, TROTZDEM DARF ES NICHT SEIN, DASS STUDIERENDE DURCH COVID-19 ZUM SELBSTSTUDIUM VERDAMMT SIND.“  
Michael, 4. Semester BWL

## Was bedeutet für dich Qualität in der Fernlehre?

Angaben in Prozent, n=2739



### Qualität in der Fernlehre hat klare Ausprägungen

Gleich vorneweg gesagt: WUler haben eine klare Vorstellung davon, wie das Fernlehre-Semester aussehen muss. Als Topqualitätsmerkmale werden vor allem der Ausbau von Lecturecasts und von Onlinematerialien gefordert. Um weiterhin unter den höchsten Qualitätsstandards studieren zu können, fordern viele Studierende außerdem einen Ausbau des Livestreamings, auch Onlineprüfungen und der Zugang zu Onlineliteratur sind essenziell, um schnell voranzukommen.

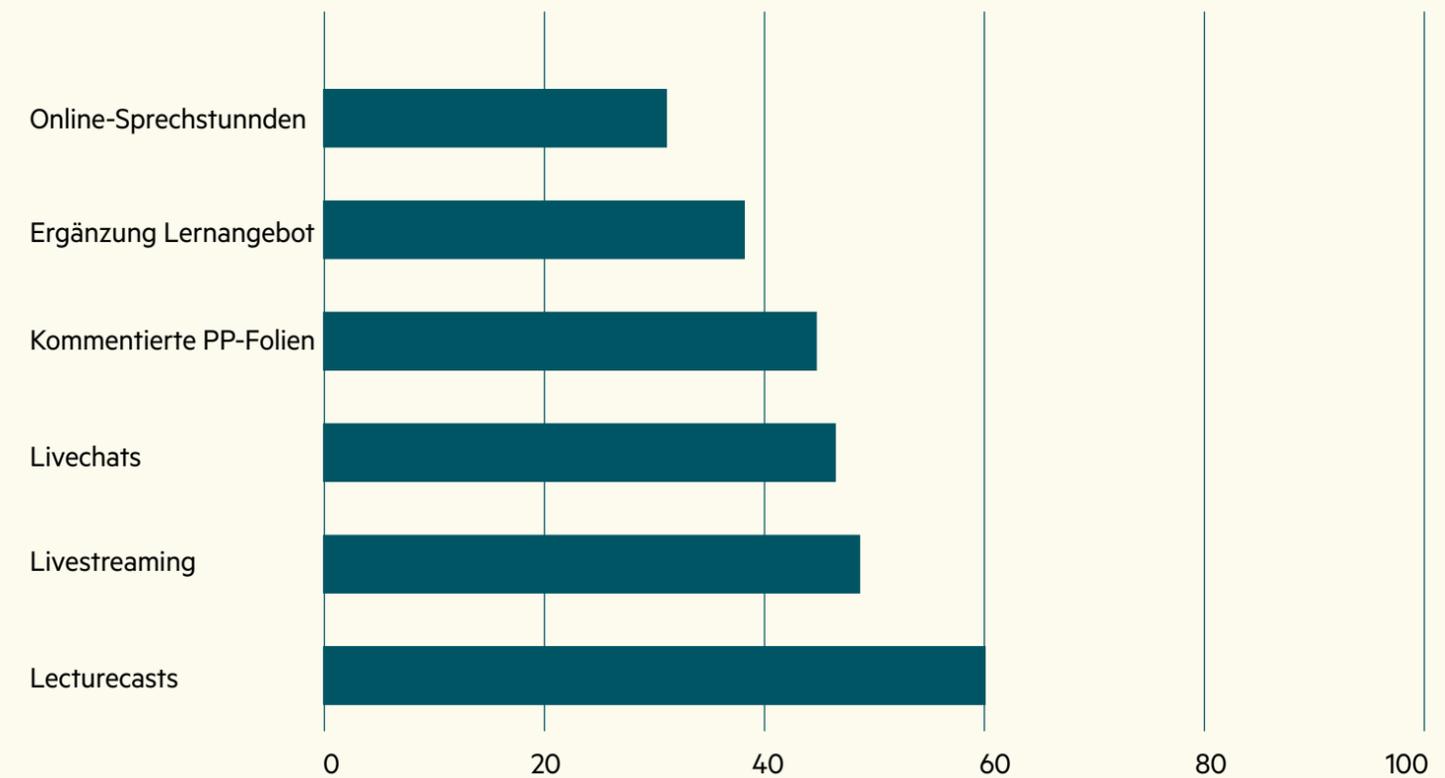


„ICH WAR WIRKLICH ERFREUT, WIE TOLL DAS LIVESTREAMING ÜBER MICROSOFT TEAMS FUNKTIONIERT, SCHADE FINDE ICH NUR, DASS ES DANN WIEDER LEHRVERANSTALTUNGEN GIBT, DIE KOMPLETT DARAUf VERZICHTEN UND NICHT EINMAL LECTURECASTS ANBIETEN!“

Daniel, 4. Semester IBW

## Welche Tools wurden seit der Fernlehre angewandt?

Angaben in Prozent, n=2739



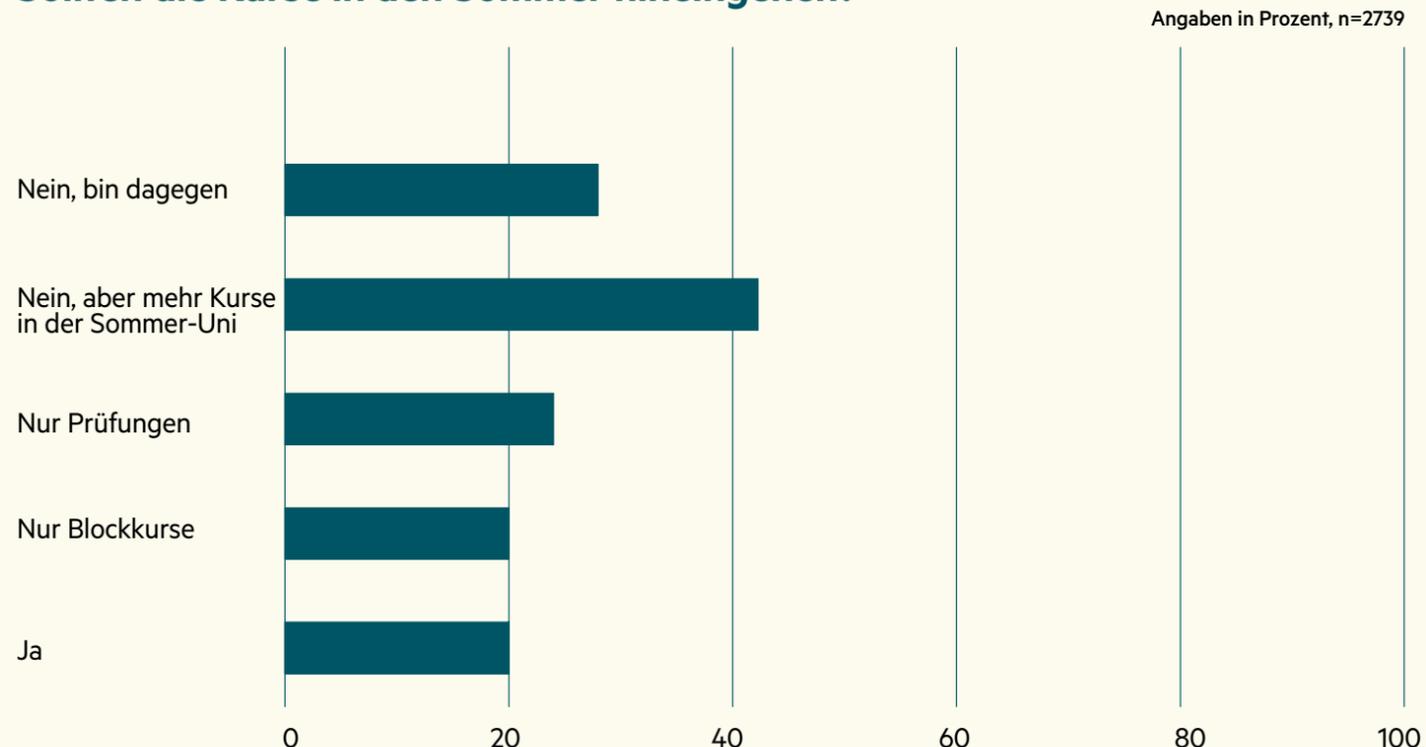
Seit Beginn der Fernlehre Anfang März sind viele verschiedene Tools zur Anwendung gekommen. Dennoch in viel zu geringem Ausmaß. Nur 6 von 10 WU-Studierenden können auf Lecturecasts zurückgreifen, ein denkbar schlechter Umstand, der die Fernlehre beträchtlich erschwert. Auch Livestreaming und Livechats werden von Lehrenden zur Verfügung gestellt, allerdings hat nicht einmal jede zweite Lehrveranstaltung ein solch interaktives Format zu bieten. Grundlegend für ein erfolgreiches Lernen von zu Hause aus ist auch ein umfangreiches Lernangebot. Hier ist es erschreckend zu sehen, dass nur 38 % der Lehrenden es für notwendig empfunden haben, ihr Onlineangebot anzupassen.



„AUCH WENN ES LEICHTE STARTSCHWIERIGKEITEN GEGEBEN HAT, FREUT ES MICH WIRKLICH SEHR, DASS SICH MITTLERWEILE AUCH DIE VORTRAGENDEN AUF DIESE UMSTELLUNG EINGESTELLT HABEN UND DIE FERNLEHRE IMMER BESSER FUNKTIONIERT.“

Max, 2. Semester BBE

## Sollten die Kurse in den Sommer hineingehen?



Die Studienbeschleunigungsprogramme sind mittlerweile aus dem Studienalltag nicht mehr wegzudenken, gerade in Zeiten wie diesen könnten sie so wichtig wie noch nie werden. Mit den letzten Sommer-Unis konnten wir bereits einen ordentlichen Ausbau des Angebots für dich erreichen. 8 von 10 WU-Studierenden sagen, dass es jetzt ein gutes Angebot im Sommer braucht, damit Qualität und Fairness im WU-Studium steigen.



„ICH WAR IMMER SCHON EIN FAN VON DEN SOMMER-UNIS, SIE GEBEN UNS EINFACH DIE MÖGLICHKEIT SCHNELLER IM STUDIUM VORANZUKOMMEN, UND DAS GANZE UNTER GUTEN UND QUALITATIV HOCHWERTIGEN BEDINGUNGEN.“

Vanessa, 6. Semester BaWiRe

## Was bedeutet das für deine ÖH WU?



- Seit Beginn sind wir in intensiven Verhandlungen mit allen Instituten und dem Vizerektorat für Lehre. Unser Ziel: ein deutlicher Ausbau des Lecturecast-Angebots, von dem wir auch in Post-Corona-Zeiten profitieren können.



- Außerdem wollen wir einen deutlichen Ausbau des Livestreaming-Angebots. Wir finden, dass jeder WU-Studierende es sich verdient hat, möglichst interaktiv unterrichtet zu werden, nur 48 % erhalten zurzeit diese Chance. Um die Qualität auf einem möglichst hohen Niveau zu halten, braucht es aber gerade hier einen deutlichen Ausbau.



- Die „Wirtschaftsrechtler“ gehen hier mit gutem Vorbild voran. Wenn es ein Studiengang schafft, flächendeckende Lecturecasts und Livestreams anzubieten, gibt es für uns keine guten Gründe, warum es einzelne Departments gibt, die komplett auf diese Tools verzichten.



- Für uns ist eines klar: Ohne ein den Umständen entsprechendes Onlineangebot ist ein Studium von zu Hause aus nicht möglich. Nur knapp 40 % aller Studierenden werden dementsprechende Unterlagen zur Verfügung gestellt, hier braucht es mit Nachdruck einen Ausbau, sodass die Coronakrise nicht zu unserer Studienkrise wird.



- Außerdem ist für viele von uns der Zugang zu Onlineliteratur unumgänglich, im Speziellen dann, wenn wir gerade an unseren Abschlussarbeiten feilen. Durch unseren Einsatz konnte hier schon sichergestellt werden, dass es Zugang zu verschiedenen Verlegern gibt. Die Richtung stimmt, dennoch muss auch der Zugang zu internationalen Verlegern möglich sein, um bei Abschlussarbeiten zielstrebig voranzukommen.

## Wie geht es jetzt weiter

Die nächsten Monate werden nicht leicht. Ein qualitativ hochwertiges und faires WU-Studium sicherzustellen muss aber das oberste Ziel sein und bleiben. Dank dir sehen wir jetzt schwarz auf weiß, in welche Richtung sich die WU die nächsten Monate weiterentwickeln muss. Unser Ziel ist ganz klar: Wir wollen keine kurzfristigen Lösungen, sondern eine chirurgische Operation der Wurzelprobleme – die Fernlehre kann uns schließlich noch länger beschäftigen.

Als lösungsorientierte und durchsetzungsstarke Interessensvertretung sind wir bereits in konkreten Verhandlungen mit den zuständigen Personen und sind dabei vor allem auf den Zeitdruck bedacht. Denn den Ausbau von Onlinelösungen braucht es nicht irgendwann, sondern jetzt!

Dafür braucht es eine ÖH WU, die gestärkt durch die Einbindung der Studierenden den Fokus ihrer Arbeit auf die wirklich wichtigen Probleme in der Fernlehre legt. **Wir lassen nicht locker, denn das ist unser Auftrag.** Jetzt und auch in Zukunft.

## Für dich im Einsatz!

**Qualität und Fairness in der Fernlehre zu verbessern ist momentan das oberste Ziel der ÖH WU. Warum? Damit du schnell, zielstrebig und vor allem auf qualitativ hohem Niveau studieren kannst. Dafür setzen wir uns ein. Durchsetzungsstark, lösungsorientiert und mit vollem Engagement!**

178 Mitarbeiter der ÖH WU sind für dich gerade an den virtuellen Verhandlungstischen im Einsatz, um die Covid-19-Krise nicht zu deiner persönlichen Studienkrise werden zu lassen.

Außerdem haben wir:

- 1254 Mails beantwortet und
- 6536 Stunden telefoniert.

Denn deine Interessen stehen für uns an oberster Stelle!

### Bereits erzielte Erfolge:

- Plagiatscheck von zu Hause aus abrufbar
- ÖH-Excel-Kurs auf ein Webinar umgestellt
- Faire Übergangsregelung für die Zulassungsfrist im Master WiRe erreicht
- Digitalisierung der Lehrveranstaltungen vorangetrieben
- Mit unseren FAQs essenzielle Beratungsservices geschaffen
- Zusätzliche Testläufe für die Prüfungssoftware erreicht
- Verpflichtende Onlinelösungen

# WIR UNTERSTÜTZEN EUCH WEITERHIN!

Die nun doch schon lang andauernde Situation ist für alle gemeinsam eine große Herausforderung. Doch gerade in Zeiten wie diesen sind wir für dich da! Jeder verbringt das eingeschränkte öffentliche Leben unterschiedlich. Egal, ob in einer Wohnung in der Stadt oder in einem Haus am Land, allein oder gemeinsam mit den Eltern und Geschwistern – wir helfen euch!



**PAUL GAHLEITNER**

AKTIONSGEMEINSCHAFT WU  
WIRTSCHAFTSREFERENT ÖH WU  
STUDIENVERTRETER BAWISO

Als Wirtschaftsreferent verwalte ich das Geld der ÖH WU. Ich bin für alle Ausgaben und Einnahmen verantwortlich. Zusätzlich verantworte ich noch die ÖH Kurse und die Bücherbörse als Services für WU Studierende.

Die Coronapandemie erschütterte das ganze Land. Da die Wirtschaft stark darunter leidet, wurde auch vor uns Studierenden nicht Halt gemacht. Viele Voll- und Teilzeitanstellungen wurden von den Unternehmen gekündigt. Studierende mit einer geringfügigen Anstellung waren wahrscheinlich unter den Ersten, auf die verzichtet werden musste. Einzelunternehmer und Freiberufler, die sich mit Honorarnoten ihren Unterhalt finanzieren, bekamen von heute auf morgen keine Aufträge mehr.

### DIE ÖH WU VERTEILT FINANZSPRITZEN

Nicht jeder hat genügend Ersparnisse auf dem Konto, um sich, trotz des fehlenden Einkommens, die Miete in Wien leisten zu können, geschweige denn den Alltag finanzieren zu können. Deshalb haben wir, neben der jährlich stattfindenden Sozialaktion, eine Covid19-Soforthilfe ins Leben gerufen. Sie soll Studierende unterstützen, die auf das regelmäßige monatliche Einkommen angewiesen sind und nun keinen Ausweg wissen. Nach nun fast zwei Monaten der Isolation haben wir Antragsstellern finanziell unter die Arme greifen können. Insgesamt wurden 20.000 € ausgeschüttet, um vielen dabei zu helfen, die einkommenslose Zeit zu überbrücken.

### SOCIAL DISTANCING – ZEIT FÜR DEN ERWERB ZUSÄTZLICHER KOMPETENZEN

Sicher findet ihr in Zeiten wie diesen ein paar freie Stunden, um euch neben den verpflichtenden Kursen der Uni noch ein paar Skills anzueignen. Deshalb bieten wir euch Kurse in Form von Onlineseminaren an. Somit könnt ihr eure Zeit zu Hause sinnvoll nutzen, um neue Kompetenzen zu

erwerben, alte Kompetenzen zu erneuern oder einfach den eigenen Lebenslauf aufzubessern.

### WENN NICHT JETZT, WANN DANN?

Schaut einfach auf unserer Buchungsplattform (welthandelsplatz.at) vorbei und klickt euch durch das Angebot. Bei Fragen könnt ihr mich jederzeit unter [paul.gahleitner@oeh-wu.at](mailto:paul.gahleitner@oeh-wu.at) kontaktieren.

*Online* Business Intelligence „Bringen Sie Leben in Ihre Daten“	11.5.
*Online* Fortgeschrittenen-Excel-Kurs Mac	16.5.
*Online* Fortgeschrittenen-Excel-Kurs Windows	16.5.

# ES BRAUCHT IMMER MENSCH UND MASCHINE, UND NICHT EIN ENTWEDER-ODER



Foto: IBM

von Magdalena Möslinger-Gehmayr und Lukas Wanzenböck

Im STEIL-Interview spricht die Generaldirektorin von IBM, Patricia Neumann, vom Nutzen der Künstlichen Intelligenz im Alltagsleben und der damit einhergehenden Diskussion über die Ethik, kommende digitale Trends in österreichischen Unternehmen und Erfahrungen als Mentorin bei der Initiative „Wise Women of WU“.

**STEIL: Sie haben unmittelbar nach Abschluss Ihres Masterstudiums in International Marketing und International Financing an der WU bei IBM angefangen. Was hat Sie zu diesem Schritt bewogen?**

Patricia Neumann: Als ich mein Studium an der Wirtschaftsuniversität abgeschlossen habe, war ich sehr an einer Karriere in einem internationalen Unternehmen interessiert. Genau die hat mir IBM als internationales Unternehmen, das für Innovation steht und seit 27 Jahren ununterbrochen die Patentführerschaft in Amerika innehält, geboten.

**Vor etwa zwei Jahren haben Sie nach langen Auslandsaufenthalten – in London, Mailand und Stuttgart – die Leitung von IBM Österreich übernommen. Wie fühlt es sich an, wieder in Österreich tätig zu sein?**

Ich freu mich sehr darüber. Ich bin Wienerin, hier in Österreich aufgewachsen und durch Familie und Freunde sehr stark verwurzelt.

**Wie hat sich der Wirtschaftsstandort Österreich in diesen zwei Jahren entwickelt?**

Österreich ist es sehr gut gelungen, sich auf Stärken, Spezialgebiete und Nischen zu konzentrieren, in denen man gut ist und versucht, diese auszubauen. An Wien hat mich beispielsweise immer wieder ein Stück beeindruckt, welche Bedeutung dem Thema BioTech zugemessen wird. Im Bereich Unternehmertum sehe ich allerdings etwas Aufholbedarf, hier darf man ruhig noch mehr fördern. Ganz wichtig ist auch, dass wir in Österreich immer den globalen Kontext behalten.

**WIR BRAUCHEN SOWOHL DAS LOKALE ALS AUCH DAS INTERNATIONALE DENKEN.**

**Welche Auswirkungen könnte die aktuelle Covid-19-Krise auf das globale Denken haben?**

Wir brauchen sowohl das lokale als auch das internationale Denken. Die Krise zeigt uns, dass wir auf nationaler Ebene ganz viele Arbeitskräfte, sehr gute Ausbildungen und Forschung benötigen. Es ist also sehr wichtig, dass wir in Österreich diese Stärken haben und wertschätzen sowie eine attraktive Umgebung schaffen, die dazu anregt, in Österreich zu bleiben. Den internationalen Austausch dürfen wir aber auch nicht vergessen. Ziel sollte es sein, sich weder dem einen noch dem anderen gegenüber zu verschließen. Darüber hinaus lernen wir in der Krise den persönlichen Austausch wieder mehr wertzuschätzen.

**Welche großen digitalen Trends sehen Sie auf österreichische Unternehmen in den kommenden fünf Jahren zukommen?**

Die Trends, die wir sehen, sind ganz stark getrieben von Digitalisierung und künstlicher Intelligenz. Diese Themen werden in allen Unternehmensbereichen Einzug halten. Man spricht hier auch von Cognitive Enterprise – einem Unternehmen, in dem das Thema KI in allen Ebenen und Prozessen Bedeutung erlangt. Gleichzeitig sehen wir eine sehr starke Entwicklung der Infrastruktur – also wo am Ende des Tages Daten gespeichert und verarbeitet werden, in Richtung Cloud-Umgebung. Die Infrastruktur im Allgemeinen wird nicht weggehen, sie wird sich allerdings verschieben. Sie wird also vielleicht nicht immer in einem Rechenzentrum beim Unternehmer stehen, sondern eventuell in einem Rechenzentrum in Österreich oder in Cloud-Rechenzentren auf der ganzen Welt verstreut sein.

**Cloud-Infrastruktur ist also die Zukunft?**

Cloud bringt Beständigkeit und Flexibilität. Und das fordert das Geschäftsmodell vieler Unternehmen

heute. Darüber hinaus sind Plattformen, die mehrere Unternehmen und Geschäftsmodelle zusammenbringen, auch ein wichtiges Phänomen der Zukunft.

**Die Nutzung von künstlicher Intelligenz wird oft von einer Diskussion über die Ethik begleitet. Wie begegnen Sie diesen Bedenken?**

IBM ist ausschließlich im Bereich B2B unterwegs und nicht direkt am Konsumenten. Das ist ein wichtiger Unterschied. Wir müssen aber gemeinsam ein Bewusstsein und Verständnis bei den Konsumenten schaffen, welche Daten sie wann von sich freigeben.

**DIE ENTSCHEIDUNG, OB UND IN WELCHEM UMFANG KI EINGESETZT WIRD, LIEGT BEIM MENSCHEN.**

**Was tut IBM hier zur Aufklärung?**

IBM ist stark involviert in die Frage, was die öffentliche Hand hier veröffentlicht. Zu nennen ist die im ersten Halbjahr 2019 veröffentlichte „EU-Richtlinie zur Frage der Ethik“, an der IBM mitgearbeitet hat. Zum anderen setzen wir KI in unserem Umfeld bewusst ausschließlich für einen bestimmten Zweck ein. Unser Grundsatz ist: Die Daten, mit denen wir arbeiten dürfen, gehören den Unternehmen, also den Schöpfern dieser Daten. Überdies bleiben auch die Erkenntnisse daraus bei diesen Unternehmen und werden nicht dazu benutzt, einem anderen Kunden zu helfen. Unsere oberste Prämisse ist es, Transparenz zu schaffen. Ein wichtiger Gedanke in dieser Thematik: Die Entscheidung, ob und in welchem Umfang KI eingesetzt wird, liegt beim Menschen. Wenn wir uns in einem mit einem Navigationssystem ausgestatteten Auto fortbewegen,

entscheiden auch noch wir, ob wir der vorgeschlagenen Route folgen. Es braucht immer Mensch und Maschine, und nicht ein Entweder-oder.

### LANGFRISTIG WIRD DIE KI IN ALLEN LEBENSBEREICHEN EINZUG HALTEN.

#### Der Service Watson ist seit einigen Jahren im Einsatz. Was streben Sie langfristig mit KI an?

Langfristig wird die KI in allen Lebensbereichen Einzug halten und sollte für die Unterstützung des Menschen eingesetzt werden. Ich gebe ein Beispiel: Wir haben im vergangenen Jahr 2019 5 Vorhersagen veröffentlicht, die das Potential haben, in 5 Jahren die Gesellschaft zu verändern. Diesmal im Bereich der Lebensmittelindustrie. Demnach hat die Menschheit die Herausforderung, dass immer mehr Menschen da sind, und Flächen, wo wir heute anbauen können, um Lebensmittel zu erzeugen, gleichzeitig weniger werden. Viele Lebensmittel kommen nicht auf dem Teller an, weil sie bei der Produktion entweder verloren gehen, verderben, gestohlen oder nicht ausreichend oder zu viel produziert wurden. Hier kann man mit Hilfe von KI und „Blockchain“ ganz viel Positives erreichen. Etwa durch eine mit KI unterstützte und dadurch effizientere Produktion oder durch die Blockchain gesicherte Beförderung von Produkten.

#### Wie steht die österreichische Arbeitswelt zum Thema KI?

Ich erlebe gegenüber dem Thema KI Aufgeschlossenheit und ein großes Interesse seitens der Kunden. Aber auch ein Bewusstsein für das Risiko. Unternehmen fragen sich, wie sie Menschen zu diesem Thema bestmöglich aufklären und ausbilden können, aber auch, was in diesem Zusammenhang schiefgehen kann.

#### Im Herbst 2019 übernahmen Sie die Führung der Internetoffensive Österreich – des Verbandes führender österreichischer IKT-Unternehmen und wissenschaftlicher Einrichtungen. Welche Ziele haben Sie sich hier gesteckt?

Die IT-Offensive Österreich ist für mich ein fantastisches Beispiel einer Vereinigung von Unternehmen: Ein Mitglied ist etwa die ÖBB, die nicht IKT-Anbieter im klassischen Sinne ist, aber auf der Anwenderseite zu finden ist. Egal, welche Statistik wir betrachten, sei es der DESI Index („Digital Economy and Society Index“) im europäischen Vergleich, wo Österreich aktuell auf Platz 13, bei E-Government-Lösungen sogar auf Platz 12 ist. Es muss unser Bestreben sein, zumindest in die Top Ten zu gelangen.

### AM ENDE GEHÖRT IM LEBEN IMMER EIN STÜCK GLÜCK DAZU.

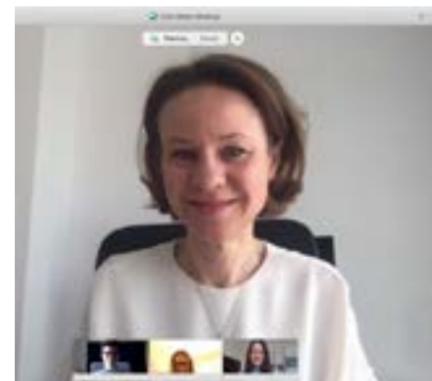
#### Als Mentorin bei der Initiative „Wise Women of WU“ unterstützen Sie ambitionierte WU-Alumnae bei der Karriereplanung. Was können Sie Studierenden mitgeben? Was hat sie selbst inspiriert?

Wir haben viele Studierende bei uns im Unternehmen und ich habe in meiner ganzen Karriere, in den 25 Jahren, immer versucht, hier zu unterstützen, um das zurückzugeben, was ich als Absolventin tagtäglich im Berufsleben auch ganz viel bekommen habe. Dazu gehört mein Anspruch an mich selbst, Mentorin sein zu wollen, und ich rate jeder Studentin und jedem Studenten, im Berufsleben das Thema Mentoring anzunehmen.

### MAN MUSS ZEIGEN, WAS MAN TUT.

#### Wie wichtig ist Networking?

Mir hat es wahnsinnig viel geholfen, schon zu Studienzeiten immer auch die Vernetzung zu suchen. Netzwerk ist aber etwas, das Zeit kostet. Wichtig ist dabei auch zu geben, nicht nur zu nehmen. Da braucht es Offenheit und Bereitschaft, um sich Chancen zu öffnen. Stichpunkt Visibilität: Es geht auch darum, zu zeigen, was man tut und am Ende gehört im Leben immer ein Stück Glück dazu.



Patricia Neumann im Videotelefongespräch mit dem STEIL-Redaktionsteam.



Mag. PATRICIA NEUMANN, MBA (48) ist studierte Wirtschaftswissenschaftlerin und absolvierte an der Wirtschaftsuniversität Wien einen MBA mit Schwerpunkt International Marketing und Export Financing. Ihre Karriere bei IBM startete schon im Jahr 1995 bei IBM Global Financing in Wien, parallel zu ihrem Studium. Seit Oktober 2017 ist sie Generaldirektorin von IBM Österreich. Als Präsidentin des Digitalverbands Internetoffensive Österreich widmet sie sich intensiv dem Thema Digitalisierung in Österreich.

ao. Univ.-Prof. Dr. Andrea Grisold  
Institut für Heterodoxe Ökonomie

Heute

Beschreiben Sie sich in Emoticons! 18:00 ✓

Da bevorzuge ich doch die Ur-Version: ;-)  
18:02

Was würden Sie am WU-Studium gerne verändern? 18:03 ✓

Mehr Freiheiten in dem, welche Kurse besucht werden „dürfen“ und eine größere Nähe an realwirtschaftlichen Problemen. Für die Volkswirtschaft: viel mehr an Pluraler Ökonomik, d. h. eine Diskussion unterschiedlicher Zugänge, unterschiedlicher Schulen, unterschiedlicher Problemlösungen.  
18:05

Was läuft an der WU besser/schlechter als an anderen Universitäten? 18:05 ✓

Die WU hat sehr gute Konditionen für Studierende, von Räumlichkeiten bis zu Zusatzangeboten.  
18:06

Warum sind Sie Professorin geworden und an die WU gekommen? 18:07 ✓

Es ist – wie so oft im Leben – eine Mischung aus Zufall und Wunsch. Ich habe nach meinem Studium einige Jahre in der Privatwirtschaft gearbeitet, und dabei ist mein Wunsch gewachsen, forschend tätig zu sein. Ich bin geblieben, weil dieser Beruf so vielfältig ist und große Möglichkeiten bietet, sich eingehend mit einem Thema zu beschäftigen.  
18:08

Wo gibt es den besten Kaffee am Campus? 18:12 ✓

Ich bin Teetrinkerin, daher ist dies eine für mich nicht zu beantwortende Frage. Den besten Tee gibt es bei uns am Heterodoxen Institut, so viel ist klar.  
18:12

Was haben Sie während Ihres Studiums fürs Leben gelernt? 18:12 ✓

Mehr, als hier zu nennen Platz hat. Ich habe viel Inhaltliches gelernt. Auch war ich in der ÖH aktiv und habe erst viel später endgültig realisiert, dass „große“ Politik oftmals nicht anders funktioniert.  
18:12

Was haben Sie als Letztes zum ersten Mal gemacht? 18:13 ✓

Ein altes, burgenländisches Bauernhaus restauriert; macht großen Spaß und bringt ein paar graue Haare mehr.  
18:13

Was ist das Nervigste an Studierenden? 18:17 ✓

Studierende sind nicht nerviger als andere Menschen auch.  
18:18

Was macht für Sie eine gute Vorlesung aus? 18:19 ✓

Wenn alle Beteiligten einen Erkenntnisgewinn haben; das braucht nicht zuletzt ein offenes Diskussionsklima.  
18:20

Das sollte jeder WU-Studierende gelesen haben: 18:21 ✓

Aktuelle Nachrichten, Leo Perutz, Christa Wolf und dann noch näher am Studium: Umberto Eco: „Wie man eine wissenschaftliche Abschlussarbeit schreibt.“  
18:22



SANDRA REICHHOLF

AKTIONSGEMEINSCHAFT WU  
SOZIALREFERENTIN ÖH WU

Das Referat für Soziales hilft dir bei finanziellen und rechtlichen Problemen und Fragen. Schreib uns dein Anliegen oder deine Frage(n) an [soziales@oeh-wu.at](mailto:soziales@oeh-wu.at) oder komm in unserer Referatsstunde persönlich vorbei!

## BEIHILFEN & CORONA

Das Virus Covid-19 wirft etliche Fragen auf. Auch bezüglich Familien- und Studienbeihilfe erreichen uns täglich viele E-Mails, wie sich die weitere Vorgehensweise gestaltet. Wir müssen in diesen Bereichen die entsprechenden Verordnungen des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung sowie für Arbeit, Familie und Jugend abwarten. (Stand: 27.4.2020)

### Aktueller Stand zur Studienbeihilfe

Um dich vor negativen Konsequenzen zu bewahren, „fällt dieses Semester aus der Wertung“ für die Förderungsdauer in der Studienförderung – also nicht nur für die Studienbeihilfe, sondern auch für Mobilitätsstipendien, Selbsterhalterstipendium und Studienabschluss-Stipendien. Diese Regelung betrifft die Auszahlung, die Anspruchsdauer, den Studienerfolg, die Anspruchsfristen und die Umsetzung. Das jeweilige Gesetz ist schon in Kraft und die Verordnung wurde Ende April veröffentlicht. Die genauen Einzelheiten fassen wir für dich in der nächsten Ausgabe zusammen.

### Aktueller Stand zur Familienbeihilfe

Die Familienbeihilfe wird vorerst bis inklusive September 2020 verlängert. Dazu soll Anfang Mai eine weitere Mitteilung erfolgen. Aktuell sind wir noch in den Verhandlungen zu den genaueren Ausführungen. Sollten Umstände eintreten, die deinen Anspruch auf Familienbeihilfe – unabhängig von Covid-19 – erlöschen lassen, musst du diese dem Finanzamt weiterhin mitteilen. Ansonsten brauchst du dir vorerst keine Sorgen um die Familienbeihilfe machen.

### Weitere Informationen

Leider fehlt uns aktuell noch die Unterstützung sowie die Informationen der Bundesministerien betreffend den geforderten **Erlass der Studiengebühren** der Bundesvertretung, Regelungen zur Waisenpension, Mietreduktionen für Studentenheime und weiteren Lösungen zu sozialpolitischen Themen der Studierenden. Wir bleiben dran und versuchen natürlich, die fairsten Bedingungen für dich zu erreichen.

# WU CHECK



### Mehr Arbeitsaufwand wegen Distanzlehre

Liebes ÖH-Team,

ich bin derzeit für PFO angemeldet und habe die Aufgabenstellung für die aktuelle Situation bekommen. Vor der Umstellung auf Distanzlehre hätten wir als Gruppe eine Seminararbeit im Umfang von 10–12 Seiten verfassen müssen. Nun müssen wir die Seminararbeit mit der gleichen Aufgabenstellung und im gleichen Umfang schreiben, bloß als Einzelarbeit. Dadurch entsteht für alle ein viel höherer Aufwand!

Ich finde es super, dass wir die Möglichkeit haben, die Kurse online zu absolvieren. Dennoch finde ich es ungerecht, dass dies für Studierende mehr Arbeit bedeutet! Könnt ihr in der Hinsicht irgendetwas machen? Ich schicke euch anbei meine Kursnummer.

Vielen Dank für eure Unterstützung!

Beste Grüße  
Sophie

Wir lösen deine Probleme im Studium. Hast du Schwierigkeiten mit Professoren, Instituten oder der Anrechnungsstelle? Wo brauchst du Unterstützung?

Schreib uns mit deinem Anliegen an: [wucheck@oeh-wu.at](mailto:wucheck@oeh-wu.at).



ANA CIOATA

AKTIONSGEMEINSCHAFT WU  
BILDUNGSPOLITISCHE  
INTERIMISTISCHE REFERENTIN ÖH WU



Liebe Sophie,

vielen Dank für deine Mail!

Es kann nicht sein, dass sich der Arbeitsaufwand aufgrund der Distanzlehre vervielfacht. Wir haben uns mit deinem LV-Leiter in Verbindung gesetzt und wir konnten zusammen eine Lösung ausarbeiten. Der Umfang der Seminararbeit wird um zwei Seiten reduziert. Außerdem war nach der Gruppenarbeit eine Präsentation zu halten, die jetzt nicht mehr gehalten werden muss. Dadurch soll das Arbeitspensum konstant bleiben.

Uns ist wichtig, dass durch die Distanzlehre kein Mehraufwand für Studierende entsteht! Solltest du in anderen Kursen solchen Problemen gegenüberstehen oder weitere Fragen und Anliegen haben, kannst du dich jederzeit wieder an uns wenden!

## #STAYHEALTHY

### ... AUCH AM SCHREIBTISCH: TIPPS UND ÜBUNGEN FÜR DEN RÜCKEN



**Lernen im Bett oder LV-Livestream auf der Wohnzimmercouch? Die ersten Tage war das noch chillig. Nach und nach hat sich aber Ernüchterung eingestellt und die Stimmung sinkt. Auch das viele Sitzen in den eigenen vier Wänden kann zum Problem werden. Besonders häufig treten schmerzhafte Symptome im Rückenbereich auf. Wir zeigen euch, wie ihr mit einfachen Tricks Last von euren Schultern nehmen könnt und ohne Haltungsschäden durch die Distanzlehre kommt.**

#### Am besten ist der Arbeitsplatz am Tisch

„Grundsätzlich spricht nichts dagegen, auch mal vom Bett oder von der Couch aus zu arbeiten, solange man die Sitzposition regelmäßig wechselt“, erklärt uns Physiotherapeutin Sophia Zolda, BSc in einer Videokonferenz aus ihrer Praxis in Wiener Neustadt. Es ist aber empfehlenswert, sich grundsätzlich einen Arbeitsplatz an einem Tisch zu schaffen. Auch hier gilt: Bei längeren sitzenden Tätigkeiten vor Lernunterlagen oder Laptop braucht unser Körper immer wieder kurze Pausen, um zu entlasten. Besonders der Schultergürtel- und Halswirbelsäulenbereich sowie die Lendenwirbelsäule mögen es nicht, lange in einer Position zu verharren. „Im besten Falle natürlich schon präventiv, spätestens aber dann, wenn schon Beschwerden wie Verspannungen, Schmerzen oder Schwindel auftreten“, appelliert sie.

**BESONDERS WICHTIG IST, REGELMÄSSIG DIE SITZPOSITION ZU WECHSELN.**

- Sophia Zolda, BSc, Physiotherapeutin

#### Der „Smartphone-Nacken“

Durch das häufige Vorschieben des Kopfes (in der Fachsprache auch „Ventraltranslation“ genannt) beim Blick auf den Monitor, hinunter auf Lernmaterialien oder das Handydisplay, kommt es zu einer vermehrten Haltearbeit der Nackenmuskulatur zum Ausgleich des Kopfgewichtes. Umgangssprachlich hat sich daher auch der Begriff „Smartphone-Nacken“ durchgesetzt. Da der Kopf durchschnittlich vier bis sechs Kilogramm wiegt, kann man sich gut vorstellen, welche Muskelarbeit unser Körper in intensiven Arbeits- und Lernzeiten über mehrere Stunden täglich leisten muss.

Bei der unnatürlichen Kopfhaltung müsse die Halswirbelsäule laut Zolda sogar ein Vielfaches des Kopfgewichtes – mitunter bis zu 19 Kilo – aushalten: „Das ist der Zeitpunkt, an dem die überlastete Muskulatur meist mit einem ‚Hypertonus‘, einer erhöhten Spannung oder umgangssprachlich auch ‚Verspannung‘, reagiert, was wir üblicherweise als Schmerz und Steifheit im Bereich des Nackens und/oder des Schultergürtels wahrnehmen.“ Um diesem Muster nachhaltig entgegenzuwirken, gilt es, eben diese Muskelpartien gezielt zu kräftigen und die erhöhten Spannungen durch entlastende Übungen zu lösen. Konkrete Übungen findet ihr ab Seite 26.

#### Bewegung ist das Um und Auf

Bewegung ist auch zu Hause leicht möglich, weil der Lernalltag frei gestaltbar ist und damit auch die Pausen. Dadurch ist man aber oft verleitet, zu lange zu sitzen. Doch auch in diesen Zeiten ist Bewegung das Um und Auf.

Denkt daran, wie häufig ihr euch in der regulären Uni-Zeit von der einen zur nächsten Einheit bewegt, und sei es auch nur der gemeinsame Weg in die Kaffeepause. Ein virtueller Kaffee mit euren Uni-KollegInnen, für den ihr wirklich aufstehen müsst, um in die Küche zu gehen, wäre eine Alternative.

#### Die optimale Arbeitsumgebung

Ein ebenso entscheidender Faktor, neben den entsprechenden Übungen, ist eine optimale Arbeitsumgebung. Die Arbeitsplatzgestaltung umfasst die Anordnung eurer Lernutensilien sowie die richtige Einstellung des Schreibtischsessels und – sofern möglich – auch der Schreibtischhöhe. Sophia Zolda, BSc betont folgende Eckpunkte zur Optimierung des Arbeitsplatzes:

- Der Monitor sollte stets auf Augenhöhe und mittig auf dem Schreibtisch stehen. Bei Laptops geht das nicht ganz so einfach, da die Tastatur sonst zu weit oben ist. Hier gilt es, die passende Mitte zu finden, wo sich der Bildschirm nicht zu weit unten befindet und man trotzdem noch ohne Hochziehen der Schultern tippen kann.

- Lernutensilien sollten in zentraler Nähe platziert werden, um regelmäßige Rotationen zu vermeiden.

- Bei der optimalen Einstellung des Schreibtischsessels sollte die Sitzhöhe so gewählt werden, dass die Hüfte etwas höher als das Kniegelenk steht. Die Füße haben dabei guten Kontakt zum Boden. Wer nach vorne an den Rand des Sessels rutscht, sitzt automatisch aufrechter, ganz hinten angelehnt begünstigt ebenso eine aufrechte Haltung.

- Ein höhenverstellbarer Schreibtisch ist natürlich optimal! Bei aufrechtem Sitz sollten eure Unterarme etwa im rechten Winkel auf der Tischplatte aufliegen können. Ein weiterer Vorteil ist hier die Möglichkeit zum Arbeiten im Stehen: Einfach mal den Sessel zur Seite schieben und den Schreibtisch nach oben fahren und im Stehen arbeiten! Hier gelten die gleichen Vorgaben für die Position der Unterarme.

Klar ist, dass die Empfehlungen des optimalen Sitzens nicht immer genau so durchgeführt werden können – vor allem, weil die meisten von uns ihr WG-Zimmer vermutlich nicht mit ergonomischen Büromöbeln ausgestattet haben. Es ist absolut normal, dass wir uns auch während des Sitzens bewegen und unsere Position ändern – und das ist auch gut so! Immer wieder kleine Veränderungen vornehmen oder noch besser: regelmäßig aufstehen und ein paar Schritte durch die Wohnung gehen!

## Mobilisations- und Kräftigungsübungen RICHTIGES SITZEN



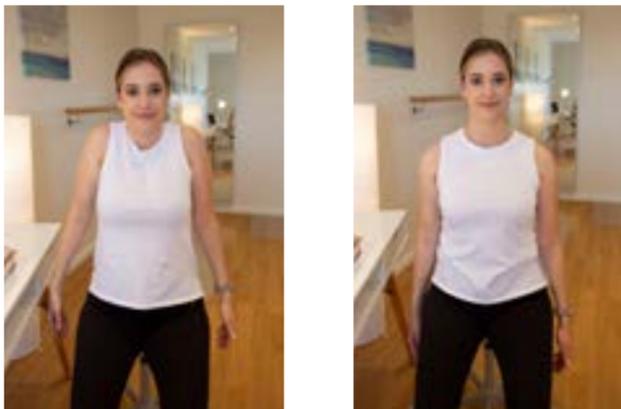
Wie bereits erwähnt, erleichtern euch ein erhöhter Laptop sowie die richtige Einstellung eures Schreibtischsessels einen aktiven Sitz und damit eine gute Arbeitshaltung. Versucht dabei gleichzeitig eure Schultern nach hinten/unten zu ziehen. Schiebt euer Kinn nach hinten, um die Ventraltranslation zu korrigieren. Keine Scheu vor dem Doppelkinn – hier ist es erwünscht!

## HALSWIRBELSÄULE UND SCHULTERGÜRTEL

### Mobilisation

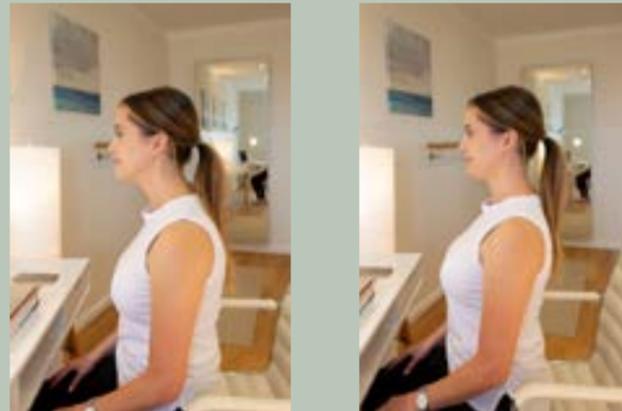
Auch der Schultergürtel sollte regelmäßig mobilisiert werden. Hierbei einfach die Schultern in möglichst großen Bewegungen nach hinten und vorne kreisen. Wer möchte kann dabei auch die Arme mitnehmen.

Beim „Shrugging“ (siehe Abbildung) wird die seitliche Nackenmuskulatur (vor allem der Trapezmuskel, welcher schnell zu einem Hypertonus neigt) bewusst angespannt und danach aktiv lockergelassen. Dabei werden beide Schultern gleichzeitig nach oben gezogen und nach kurzem Halten fallen gelassen. Rutscht dazu etwas weiter nach vorne auf eurem Sessel, damit euch eure Arme nicht im Weg sind.



### Kräftigung

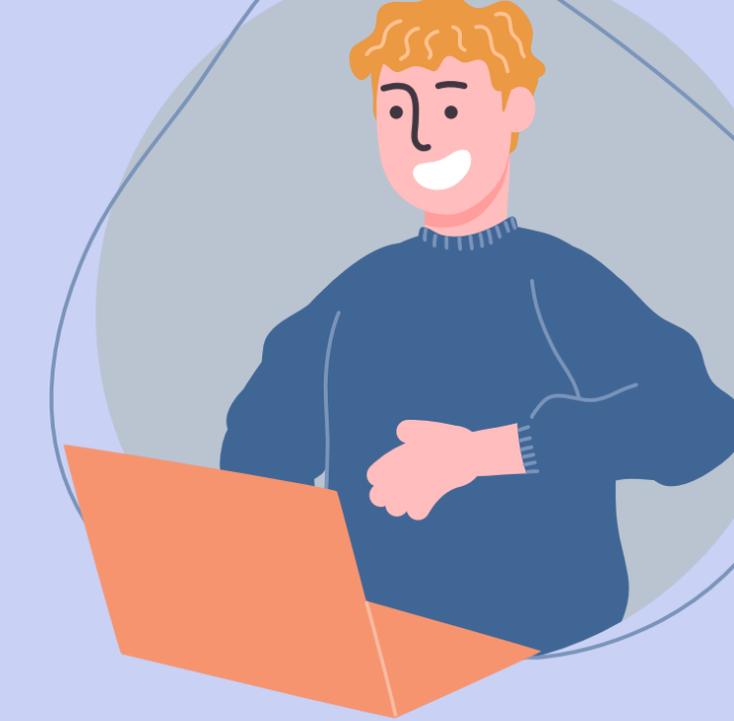
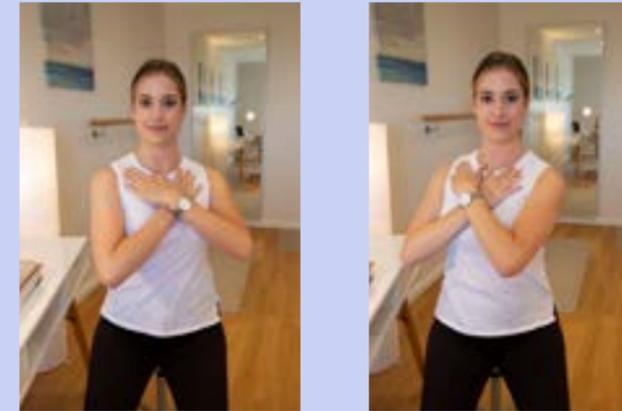
Bei der Übung „Langer Nacken“ versucht ihr im aufrechten Sitz euer Kinn bewusst nach hinten zu schieben und euren Nacken lang zu machen. Dabei zieht ihr den Scheitel Richtung Decke und macht ein bewusstes Doppelkinn. Position 2–3 Sekunden halten und danach langsam nachlassen. Wichtig: Beim Nachlassen nicht den Kopf wieder weit nach vorne schieben, sondern nur die Spannung reduzieren und zurück in die Ausgangsposition gehen.



## BRUSTWIRBELSÄULE

### Mobilisation

Bei dieser Übung wird eure Brustwirbelsäule in Rotation mobilisiert. Dazu überkreuzt ihr eure Hände locker über der Brust und fixiert mit euren Augen einen Punkt. In kleinen, zügigen Bewegungen dreht ihr abwechselnd nach links und rechts und achtet darauf, dass euer Kopf sich nicht mitbewegt! Eure Beine und euer Gesäß werden dabei nicht bewegt. Dabei Aufrichtung beibehalten und ruhig weiteratmen.



Um die Atmung und somit eine leichte Rippenmobilisation ebenfalls miteinzubringen, könnt ihr mit überkreuzten Armen auf eurer Brust mit der Ausatmung euren Rücken rund machen und mit der Einatmung euren Rücken aufrichten und etwas nach hinten strecken. Hier wieder darauf achten, dass ihr die Halswirbelsäule nicht überstreckt und das Kinn leicht zur Brust zieht.

Für eine vermehrte Rotation greift mit der linken Hand nach hinten zur Rückenlehne und mit der rechten Hand zu euren Oberschenkeln. Verstärkt die Position und bewegt den Kopf ebenfalls in dieselbe Richtung. Mit der Einatmung die Position kurz halten und danach das Ganze zur anderen Seite.



## LENDENWIRBELSÄULE

### Mobilisation

Beim Beckenkippen beginnt ihr im aufrechten Sitz und legt zur Hilfe eure Hände seitlich an euren Beckenkamm. Nun rollt bzw. kippt ihr das Becken nach vorne (weiterlaufende Streckung in der Lendenwirbelsäule) und anschließend nach hinten (Abflachung der Lendenwirbelsäulenwölbung). Euer Oberkörper soll dabei möglichst wenig mitbewegen, da die Bewegungen aus dem Becken kommen sollen. Vielleicht bemerkt ihr dabei, wie ihr eure Sitzbeinhöcker einmal mehr und einmal weniger spürt. Die Bewegungen sollen sehr fließend sein und können bei geübter Ausführung auch gerne während des Lernens durchgeführt werden!



### Kräftigung

Bei dieser Übung wird vor allem die Lendenwirbelsäule, aber auch alle anderen Wirbelsäulenabschnitte gekräftigt. Für eine tiefe Bauchspannung und damit eine Grundspannung, zieht den Bauchnabel zur Wirbelsäule, ohne euren Bauch zu sehr einzuziehen. Legt eure Hände wieder übereinander auf eure Brust und bewegt euch nun langsam nach vorne. Wichtig ist hier, dass euer Rücken „gerade“ nach vorne neigt. Auch den „Langen Nacken“ sollt ihr hierbei während der ganzen Übung einnehmen und die tiefe Bauchspannung nicht verlieren. Nach dem Vorneigen geht es langsam wieder zurück zur Mitte, diese Position 1–2 Sekunden halten. Danach, ebenfalls mit geradem Rücken, nach hinten neigen. Generell sollen diese Bewegungen sehr langsam und kontrolliert ablaufen und bei richtiger Ausführung werdet ihr auch schnell merken, wie anstrengend diese harmlos aussehende Übung sein kann!



Alle Mobilisationsübungen können beliebig oft wiederholt werden. Auch die Entlastungsstellungen und Kräftigungs-/Aktivierungsübungen sind an keine fixen Wiederholungsanzahlen gebunden. Einfach auf den Körper hören und die Übungen so lange durchführen, bis ihr Erleichterung verspürt.



# MIT 10 TIPPS AUS DEM MOTIVATIONSTIEF

Manchmal hast du das Gefühl, deinen gesteckten Zielen in keiner Weise näher zu kommen? Tage vergehen und die Erfolge bleiben aus? Dann geht es dir womöglich wie vielen in dieser Zeit des Social Distancing. Kämpfen wir gemeinsam gegen das Motivationstief!

### 1. Erwinnere dich an den Nutzen

Warum bist du dieses Projekt angegangen? Brauchst du es für den Studienfortschritt? Ist es essenziell für deinen Arbeitgeber? Je klarer die Hintergründe und Zielsetzungen sind, umso motivierter und effizienter wirst du arbeiten können.

### 2. Erwinnere dich an den Plan

Jedes Projekt braucht Flexibilität – das eine Kapitel braucht doch mehr Zeit zum Lernen als gedacht, die Durchführung der Recherche gestaltet sich schwieriger als angenommen. Das gehört leider nun einmal dazu. Und trotzdem: Behalte die ursprünglich gesetzten Teilschritte im Auge, um dich nicht in Details zu verlieren. Struktur hilft dir effizient zu sein. Und das Abhaken von To-dos motiviert.

### 3. Suche Austausch und Unterstützung

Ein veränderter Blickwinkel kann nützlich sein. Es ist auch sehr bereichernd, wenn du dich mit jemandem austauschst, der/die deinem Thema gänzlich fern ist. Dabei profitierst du von einer neuen Perspektive und unbefangenen Denken. Und ja, auch jetzt in Zeiten von Covid-19 ist der Austausch dank Online-Calls und Chats easy möglich.

### 4. Entlarve deinen „inneren Schweinehund“

Was hält dich konkret zurück? Vielleicht zu hohe Ansprüche an dich selbst? Oder kannst du den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehen? Sei ehrlich zu dir selbst und versuche deine negativen Vibes zu entlarven. Wenn du deinen „inneren Schweinehund“ kennst, ist es leichter, ihn zu besänftigen.

### 5. Baby Steps to Success

Wenn du ein gefühlt riesiges Kapitel in Teilabschnitte unterteilst, hast du viel mehr Übersicht und Erfolgserlebnisse. Wenn Aufgaben dazukommen, die du schnell erledigen kannst, dann mach es am besten in einer Einmalaktion. Das Formular, das du ausfüllen musst, ein kurzes Mail schreiben – bringe diese Dinge rasch zu Ende und lass dich hier nicht unterbrechen.

### 6. Bewältige den „Grizzlybär“

Susanne Westphal, Betriebswirtin und Kommunikationstrainerin, empfiehlt, den Tag mit dem „Grizzlybären“ zu beginnen. Starte aktiv zu Tagesbeginn mit jenem Thema, das du vorantreiben möchtest. Das erspart dir ein schlechtes Gewissen und motiviert dich.

### 7. Setze dir Deadlines

Ein Ziel hilft die Übersicht zu bewahren, denn wenn du Verbindlichkeit schaffst, indem du Termine fixierst, wirst du die Zeit auch nutzen. Schon Mark Twain wusste: „Gäbe es die letzte Minute nicht, so würde niemals etwas fertig.“

### 8. Denke an deine Erfolge

Was ist damals gut gelaufen? Wofür hast du Lob bekommen? Woran hattest du Spaß? Hol dir die Energie von früher zurück, visualisiere die damalige Situation und glaub an dich selbst.

### 9. Belohne dich

Wie wäre ein Kaffee mit richtig schönem Milchschaum? Oder dein absolutes Lieblingsmagazin? Erlaubt ist, was gefällt. Und wenn an einem Tag gar nichts mehr gehen sollte und der Frust überwiegt: Abbruch! Morgen wird's besser.

### 10. Hab Spaß

Entsprechen deine Fähigkeiten der Herausforderung, dann arbeitest du im Flow. Im Idealfall soll dein Projekt dich weder über- noch unterfordern. Organisiere deine Aufgaben daher so, dass du Spaß daran haben kannst!

Unsere Walk-In Beratung gibt es in Zeiten des Social Distancing ganz easy per Telefon. Nähere Infos findest du auf [zbp.at](https://zbp.at).

Weitere Inputs, um aus der Zeit daheim jetzt das Beste zu machen, findest du auf [blog.zbp.at](https://blog.zbp.at). Oder du hörst dir unsere Homeoffice-Vibes Playlist auf Spotify an!

# HOW TO QUARANTÄNE



Quarantänewoche 6. Oder war es doch 7? Das Zeitgefühl ist verschwunden, der Schlafrhythmus durcheinander und der straffe Terminplan ist zum Jogginghosenalltag mutiert. Hier ein paar Ideen, wie ihr die Zeit zu Hause produktiv nutzen und das Beste daraus machen könnt.

**Das ständige Zuhausebleiben lähmt unsere Produktivität und macht uns zu Abhängigen diverser Streaming-Anbieter. Dass unter solchen Umständen nichts weitergeht, ist logisch. Doch muss das sein? Wieso die Zeit nicht nutzen und etwas für die Uni erledigen, das Zimmer ausmisten, Sport treiben oder etwas Neues lernen?**

## #STAYPRODUCTIVE

Jeden Tag sinnvoll zu nutzen ist nicht wirklich möglich, aber versuche zumindest die Wochentage halbwegs zu strukturieren! Das ist nicht nur förderlich für den Uni-Alltag nach der Quarantäne, sondern bringt auch unseren Geist wieder auf Touren. Je länger man sich dem „süßen“ Nichtstun hingibt, umso träger wird der Körper, aber auch der Verstand. Fragt man Dr. Google, poppen nicht ohne Grund Synonyme wie „Können, Fantasie, Einfallsreichtum und Erfindergeist“ für den Begriff Produktivität auf. Es wird also wieder Zeit für einen Plan. Zuerst ein Tagesplan, dann ein Wochenplan. So können wir am Abend zufrieden ins Bett fallen, mit dem guten Gewissen, aus dem Tag auch etwas mitzunehmen.

### Distanzlehre

Von daheim studieren? Können wir. Machen wir. Mit dem Angebot der Distanzlehre und den Möglichkeiten der Digitalisierung macht es die WU den Studierenden möglich, trotz der Coronakrise weiterhin Fortschritte zu erzielen und im Studium keine Zeit zu verlieren. Die meisten WU-Studierenden sind mit dieser neuen Form des Studiums bereits vertraut. Wie geht man nun aber am besten damit um? Diese Hard Facts und Tipps helfen dir dabei, das Semester von zu Hause aus zu meistern.

### Was ist gleich geblieben?

- Termine sind das A und O der WU: Kurs- und Prüfungsanmeldungen, Abgabetermine, Anwesenheitspflichten. Auch wenn daheim jeder Tag ähnlich ist, dürfen wir nicht auf wichtige Termine vergessen!

- Respekt gegenüber dem Lehrkörper: Auch wenn wir an unseren Kursen von der Couch aus teilnehmen können, ist es wichtig, bei Lehrveranstaltung, die beispielsweise über Zoom abgehalten werden, nicht im Schlapperpulli oder sogar im Pyjama zu sitzen. Stimmt schon, daheim muss man sich nicht rausputzen, aber zumindest ein angemessenes Oberteil sollte übergezogen werden. Das hilft auch für die eigene Einstellung und motiviert.

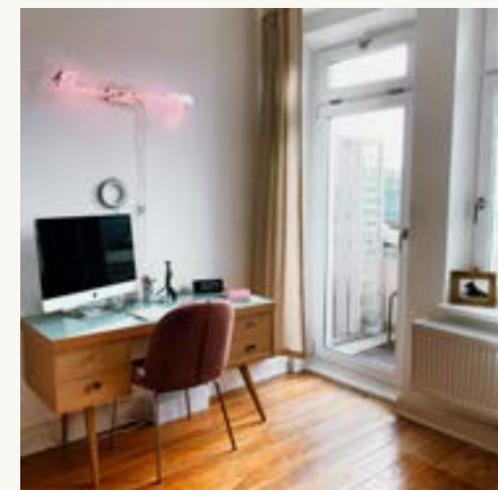
- Der Prüfungsumfang: Onlineprüfung bedeutet nicht, dass andere Regeln gelten. Stoffgebiet, Termin und Prüfungsschema bleiben gleich, wie gehabt. Nur durch Änderungen der Professoren kann eine Prüfung anders ablaufen.

### Was hat sich verändert?

- Auf jeden Fall die Umgebung: Der Campus ist geschlossen und das bedeutet: keine Bibliothek, kein Management Bookstore, keine ÖH. Die meisten Dienste der WU sind nun auf digitale Optionen umgestiegen, allerdings mit Ausnahmen. Während die ÖH sowie das SSC per E-Mail erreichbar sind, ist beispielsweise die Bibliothek komplett geschlossen.

- Achte auf die Öffnungszeiten! Sollten Probleme oder Fragen auftreten, findet man die Antworten auf der WU- und der ÖH-Website. Die Beratungszentren haben ihre Öffnungszeiten den Umständen entsprechend angepasst.

- Viele Kurse mit Anwesenheitspflicht wirken nun wie Lehrveranstaltungen. Es gibt keine fixen Vorlesungstermine, da die Teilnehmeranzahl zumeist die Kapazität jeglicher Kommunikationsmedien übersteigt. Oft kann die Vorlesung an einem beliebigen Tag zu einer selbstgewählten Uhrzeit vorgenommen werden. Mit einem effektiven Zeitmanagement kann dies sogar ein Vorteil sein. Aber nicht auf Hausübungen, Wiederholungsfragen und Quiz vergessen!





Julia studiert Wirtschaftsrecht im 4. Semester und verbringt die Quarantäne in ihrer Wohnung in Wien.

#### Was hat sich an deinem Tagesablauf verändert?

Da ich einer dieser Menschen bin, die immer in der Bibliothek der WU arbeiten, war die größte Herausforderung für mich nun zu Hause zu lernen. Außerdem gehe ich jetzt laufen anstatt ins Fitnessstudio.

#### Wie hältst du Kontakt mit deinen Freunden?

Meine Freunde und ich haben regelmäßige Videokonferenzen, um uns gegenseitig auf dem Laufenden zu halten. Manchmal schauen wir auch gemeinsam einen Film oder essen zusammen über Skype.

#### Meine liebste Quarantänebeschäftigung ist ...

... Radtouren zu machen.



Erik studiert Wirtschaftsrecht im 1. Semester und lebt bei seinen Eltern in Wien.

#### Was hat sich an deinem Tagesablauf stark verändert?

Durch die Quarantäne habe ich einen neuen Tagesrhythmus entwickeln müssen. Da viele Termine wegfallen, habe ich jetzt mehr Zeit, um zu lernen, vor allem aber auch fürs Training. Gerade weil wir extrem wenig machen können, lebe ich in Moment förmlich in meinem Home Gym.

#### Wie hältst du Kontakt mit deinen Freunden?

Mit meinen engen Freunden skype ich meistens einmal die Woche. Ich telefoniere und schreibe so viel wie noch nie. Aber so geht's vermutlich allen gerade.

#### Meine liebste Quarantänebeschäftigung ist ...

... Trainieren, egal ob im Gym oder laufen. Und ich koche wahnsinnig gerne.



fühlt sich die Quarantäne nur noch halb so schlimm an. Natürlich müssen wir nicht den ganzen Tag lernen oder arbeiten. Keine Ideen für die Freizeit? Wir versorgen dich mit produktiven bis lustigen Aktivitäten, die von daheim gemacht werden können.

#### Wisch und Mopp

Schnapp dir den Staubsauger und ein paar Putztücher und lass das Zimmer wieder strahlen. Mach den Test! Augen zu und riechen ... Ist das mein Zuhause? Ergebnis: Sogar blind erkennst du, wie sauber es ist!

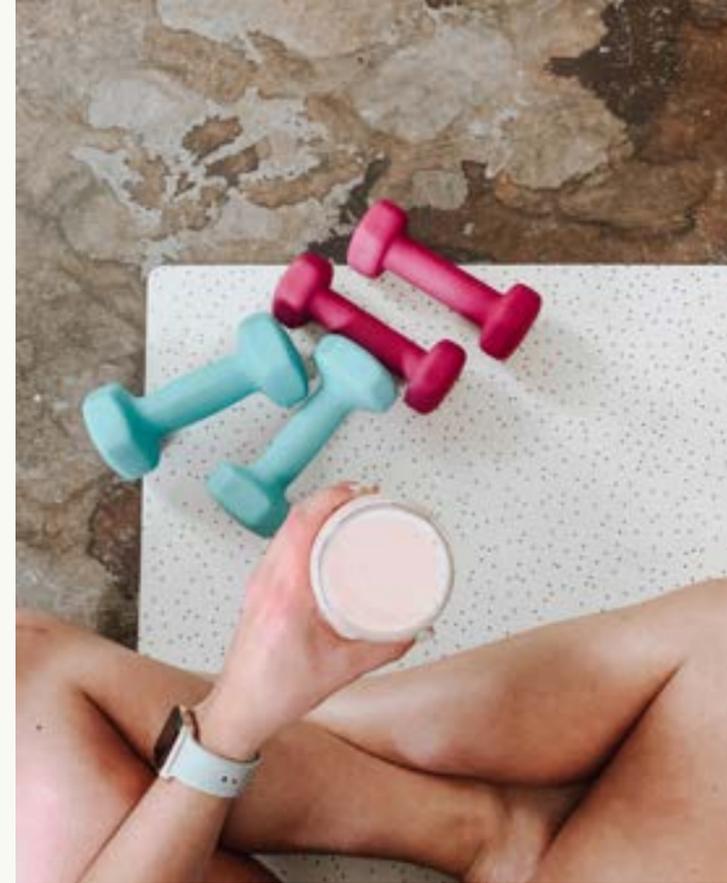
#### Raus damit

Du würdest deinen Schrank gerne durchsortieren? Dann mach es doch! Mit den folgenden Fragen ist Ausmisten leicht gemacht:

- Verwende ich das noch?
- Steht mir das überhaupt?
- Würde ich heute Geld dafür ausgeben?
- Ist es noch in?

## #QUARANTINEFUN

Mit #bleibdaheim schützen wir nicht nur die betroffene Risikogruppe, sondern tragen auch einen großen Teil zur Bekämpfung des Coronavirus bei. Das Positive daran: Wir können jetzt auch Dinge tun, wofür wir sonst nie Zeit hätten. Drehen wir also den Fernseher ab und widmen wir uns einer To-do-Liste, die wir sonst immer nur vor uns hinschieben würden. Sobald unser Tagesablauf beginnt, wieder Struktur anzunehmen und produktiv gefüllt wird,



#### Und jetzt anpacken

Bring Struktur in deine vier Wände! Versuche Produkte, die du täglich brauchst, griffbereit zu haben. Das funktioniert nur, wenn du diese übersichtlich in Boxen verstaust. In den Schränken und Kästen haben diese ganz vorne einen Platz. Beschriftungen helfen, damit die Dinge immer wieder am richtigen Platz landen. Pro-Tipp für Nerds: Bestell dir ein Etikettiergerät und beschrifte so alle Boxen! Achtung Suchtgefahr!

#### Couch-Potatoes Ade

Es wird Zeit für ein bisschen Bewegung! Runter von der Couch und rein in die Sportkleidung. Sport gibt es nicht nur im Fitnesscenter! Mit Sicherheitsabstand eine Runde laufen gehen, das Stiegenhaus unzählige Male meistern oder Home-Workouts durchziehen ... Mit Fitness-Bloggern wie Pamela Reif oder Sascha Huber gibt es keine Ausreden mehr, die Turnschuhe zu meiden. Auf YouTube findest du zahlreiche kostenlose Workouts.

#### Gehirnjogging

Lernen wir in unserer Freizeit doch etwas Neues und halten so unseren Verstand frisch: eine Fremdsprache lernen, Kartentricks zaubern, Computerprogramme wie Microsoft oder Excel erforschen, ein Instrument spielen wären einige Ideen.

#### Backe, backe Kuchen

Okay, es muss ja nicht unbedingt ein Kuchen oder das klassische Bananenbrot sein. Wie wäre es mit Experimenten für das Abendessen? Einmal einen ganz anderen Geschmack ausprobieren, Speisen kochen, für die du sonst nicht die Zeit und Geduld hast. Vielleicht steckt in dir ja ein Gourmet und du weißt es nur noch nicht? Oder sogar ein/e Barkeeper/in?

#### Lass es sprießen

Die Rede ist nicht nur von Körperbehaarung, die gerade niemand sieht. Man muss nicht unbedingt einen grünen Daumen haben, um die Wohnung zumindest etwas grüner zu machen. In jedem Supermarkt gibt es Säckchen mit Kressesamen oder auch diverse Kräuterstöcke zum Großziehen. Die Kresse kannst du bereits nach sieben Tagen auf einem Butterbrot genießen! Da kommt doch glatt das Gärtnergen zum Vorschein.

#### Think pink

Warum nicht optimistisch in die Zukunft blicken? Die Quarantäne wird nicht ewig andauern. Die Welt dreht sich (irgendwann zumindest) weiter! Erstell dir eine Liste mit Dingen, die du unbedingt nachholen willst, sobald du wieder raus darfst – auch wenn es dann vielleicht noch mit Einschränkungen ist: ins Lieblingscafé gehen, Freunde besuchen und alles andere, worauf du seit Wochen Lust hast.

#### Jetzt erst recht

Da du dieses Jahr deinen Geburtstag nicht feiern konntest, kann es nächstes Jahr vielleicht eine größere Party werden? Wieso nicht schon zu planen beginnen? Wer es etwas ausgefallener haben will, kann ja mit seiner Hochzeit oder der Studiumsabschlussparty starten. Auch eine Reise mit dem besten Freund oder der kleinen Schwester bietet sich als Planungsprojekt an. Gemeinsames Pläneschmieden funktioniert auch super digital.

## #CLOSEDBUTACTIVE

Sollte dir trotz aller STEIL-Tipps einmal die Decke auf den Kopf fallen, wird es Zeit für einen Ausflug! Nein, nicht rausgehen ... virtuell natürlich!

Wien hat vor allem kulturell so viel zu bieten – oft ist uns das im Studienalltag gar nicht bewusst und wir nutzen es zu wenig. Lust auf einen Spaziergang durch die Stadt? Kein Problem! Schnapp dir deinen Computer und los geht's.

Unter dem Motto #closedbutactive ermöglichen dir in Wien viele kulturelle Einrichtungen einen digitalen Besuch. Du warst schon lange nicht mehr im Kunsthistorischen Museum? Unter khm.at oder insidebruegel.net kann man die Werke in der Onlinesammlung des Hauses bewundern und diversen Artist Talks auf YouTube lauschen. Auch das Technische Museum stellt eine Onlinedatenbank mit zahlreichen besonders gut erschlossenen Sammlungsgruppen unter technischesmuseum.at/dasdigitemuseum bereit.

Aber nicht nur die Museen, sondern auch die Wiener Staatsoper bietet online ein Ersatzprogramm! Unter staatsoperlive.com hat man Zugriff auf die Livestream-Archive der Oper, die unter normalen Umständen nicht zugänglich wären. Eine Gelegenheit, unzählige Ballette und Opern zu sehen.

Auch andere Bundesländer Österreichs schließen sich diesem

**SIEH ES POSITIV! DIE KULTUREINRICHTUNGEN UNTERHALTEN EUCH AUCH ONLINE, DU SPARST DIR DEN EINTRITT UND LANGE SCHLANGEN VON MENSCHEN AN DER KASSA.**

digitalen Trend an. Von der Couch aus kann man in Graz die Häuser des Joanneum unter museum-joanneum.at/online besuchen. In Salzburg werden Gemälde von berühmten Künstlern in sechs Onlineausstellungen geboten, ebenso wie ein Rundgang durch die Residenzgalerie unter domquartier.at.

Wer es gerne etwas internationaler hält, kann durch digitale Rundgänge den verpassten Städtetrip nachholen: New York, Mailand, Venedig, Amsterdam. In New York kann das MET Museum besucht werden. Mailand bietet nicht nur unglaubliche Kostümkollektionen von Giorgio Armani, sondern auch temporäre Fotoausstellungen. Für Venedig braucht es nur ein paar Klicks und man spaziert über die Seufzerbrücke, schlendert durch den Dogenpalast und bewundert gemütlich großartige Kunstwerke. Keine Menschenmasse, die einen durch die Gänge schiebt, kein stundenlanges Anstehen. Dasselbe gilt für das Rijksmuseum in Amsterdam. Ein Traum!



Rijksmuseum in Amsterdam

## MASTER „Export- und Internationalisierungs- management (ExInt)“

### Das Erfolgsrezept?

Dieses deutschsprachige Masterstudium ist besonders für Studierende geeignet, die innovativ denken, sich für internationale Märkte interessieren und hierbei kleinere und mittlere Unternehmen auf ihrem Internationalisierungskurs als Entscheidungsträger begleiten wollen. Das Programm bietet dir die optimale Vorbereitung, KMUs zu steuern und sie bei Internationalisierungsstrategien, die über Bereiche von Unternehmensentwicklung, Corporate Entrepreneurship, Netzwerk- und Kooperationsmanagement, Risiko- und Finanzmanagement, Changemanagement bis hin zu internationalem Marketing reichen, souverän zu unterstützen.

Als Ergänzung soll deine englische Sprachkompetenz perfektioniert werden.

### Wie komm' ich rein?

Voraussetzung ist der Abschluss eines Bachelorstudiums oder eines dem Bachelorstudium gleichwertigen Studiums an einer anerkannten inländischen oder ausländischen postsekundären Bildungseinrichtung im Umfang von mindestens 180 ECTS-Punkten.

Hierbei müssen ECTS aus den Bereichen International Management/International Business und/oder Entrepreneurship und/oder KMU-Management mit den SBWLs BWL des Außenhandels, BWL der KMU, Entrepreneurship und Innovation, International Business, Unternehmensführung und Controlling, Internationales Marketing Management, International Accounting & Controlling absolviert worden sein.

### Perspektiven

Als AbsolventIn dieses Programms erwirbst du Fähigkeiten, die dich zu einem/-r kompetenten AnsprechpartnerIn auf dem Gebiet KMU-Management machen, insbesondere in Unternehmen, bei denen Internationalisierung eine zentrale Rolle spielt. Naheliegend sind daher Managementaktivitäten in KMUs, ob als GeschäftsführerIn, ExportleiterIn oder in anderen Positionen. Darüber hinaus qualifiziert dich dein Expertentum im Bereich Internationalisierung dazu, als BeraterIn von KMUs tätig zu werden.

## SBWL „Handel und Marketing“

### Worum geht's?

Die SBWL soll dich in Theorien und Methoden des Marketings in Bezug auf verschiedene Institutionen der Handelsbetriebslehre ausbilden. Themenschwerpunkte liegen hierbei unter anderem auf Handelsmarketing und -management, Trends im Handel, Distributionslogistik, Customer-Relationship-Management und Marktsegmentierung und Positionierungsanalyse. Im Mittelpunkt stehen einerseits entscheidungs- und verhaltensorientierte Forschungsansätze sowie andererseits naher Praxisbezug durch zahlreiche Kontakte des Instituts.

### Wie komm' ich rein?

Jedes Semester stehen 40 Plätze zur Verfügung. In der Bewerbungsphase musst du einen Literatureingangstest mit offenen Fragen absolvieren.

### Empfohlener Studienaufbau

1. Semester:

- Kurs 1: Handelsmarketing (K I)
- Kurs 2: Methoden der Handels- und Marketingforschung (K II)

1./2. Semester:

- Kurs 3 (verschiedene zur Auswahl)

2. Semester:

- Kurs 4 und Kurs 5 (verschiedene zur Auswahl)

Bei Kurs 3, 4 und 5 kann man zwischen folgenden LVs wählen: Controlling und Key-Account-Management, Distributionslogistik, Kommunikations- und Verkaufstraining und Konsumentenverhalten, Retail-Marketing-Consulting-Projekt und E-Commerce-Management und -Strategie.

Hier berichten jeden Monat ein Outgoing- und ein Incoming-Studierender der WU über ihre verrückten Erlebnisse im fremden Land, die Unterschiede zur WU und warum du ausgerechnet in dieser Stadt ein Auslandssemester machen solltest.

## WASHINGTON

**Julia Habsburg-Lothringen**  
George Washington  
University in Washington,  
D. C.

### WIE BEGANN EIN TYPISCHER STUDENTENTAG IN WASHINGTON, D. C.?

Nach einem ausgiebigen und täglichen Frühstück ging ich zu Fuß zu meinen Kursen, was nur zehn Minuten Gehzeit war. Ein ständiger Begleiter waren die lautstarken Sirenentöne der alle zwei Minuten vorbeifahrenden Rettung, Polizei oder Feuerwehr. Nach mehreren Wochen in D. C. gewöhnt man sich aber an den daueranhaltenden Lärm. Die meisten meiner Kurse hatte ich immer vormittags bis Mittag. Dann ging ich zurück in mein Appartement, welches ich mir mit drei anderen Mädels teilte, und kochte jeden Tag ein frisches Mittagessen, wo ich verschiedenste Kreationen ausprobierte.

### WAS WAR ANDERS ALS AN DER WU?

Die Uni in D. C. hat sich des Öfteren mehr wie eine Schule als Universität angefühlt, da man sehr viele Assignments, Readings und Hausaufgaben auf einer täglichen Basis bekommen hat. Dadurch war man eigentlich ständig gebunden, etwas für die Kurse vorzubereiten. Dies hatte aber auch den positiven Nebeneffekt, dass die Prüfungsvorbereitung „gechillter“ ablief. Weiters war die Ausstattung der Kursräume bei Weitem nicht so up to date wie an der WU.



### WURDEN DEINE ERWARTUNGEN AN DIE GEORGE WASHINGTON UNIVERSITY ERFÜLLT?

Die Universität bietet definitiv viel mehr zusätzliche Aktivitäten an, als es in Österreich üblich ist, und so gut wie jeder Studierende ist Mitglied in einem Club. Dies trägt dazu bei, dass man als Studierender in Washington, D. C. meistens am Campus wohnt, da sich dort das ganze Studentenleben abspielt. Es war etwas sehr Besonderes, Teil des starken Teamspirit der GWU zu sein.

### WIE ENDETE EIN TYPISCHER STUDENTENTAG IN WASHINGTON, D. C.?

Da ich Teil des GW-Boxing-Teams war, hatte ich zwei Mal in der Woche am Abend Boxtraining und weitere zwei Male in der Woche ging ich in das eigene Fitnessstudio der Uni. Donnerstagabend hatte mein Appartement meistens eine eigene kleine Party, wo jeder, den man kannte, eingeladen wurde. Am Wochenende waren wir in Clubs oder auf College Parties.

### INWIEWEIT UNTERSCHIEDET SICH DIE DISTANZLEHRE DER GEORGE WASHINGTON UNIVERSITY VON JENER AN DER WU?

An der GWU wird jeder Kurs als Online Course zu den regulären Zeiten abgehalten. Am Syllabus oder der Vorgehensweise selbst hat sich nichts verändert und es wird so fortgesetzt, als würde es keine Distanzlehre geben. Prüfungen sind sogenannte „take-home exams“. Man hat insgesamt 24 Stunden Zeit, ein Word-Dokument herunterzuladen und auszufüllen.

### WIE SIEHT DEIN UNI-ALLTAG ZURZEIT AUS?

Da es eine Zeitverschiebung von sechs Stunden zu Washington, D. C. gibt, sind all meine Kurse momentan am Nachmittag bis in die Nacht hinein. Der Vormittag wird für sämtliche Hausaufgaben und Kursvorbereitungen genutzt. Gruppenprojekte müssen oft spät am Abend durchgeführt werden, da die meisten meiner Kollegen auf der ganzen Welt verstreut sind und es nicht immer so einfach ist, ein gemeinsames Zeitfenster zu finden.

STUDIENGEBÜHREN: \$ 58.550 PRO JAHR  
STUDIENDENZAHLE: 28.172  
EINWOHNERZAHL: 702.455 (2018)

# GLOBAL PLAYERS

## GLASGOW

**Andrew Burnett**  
University of Strathclyde,  
Glasgow

### WHAT IS THE DIFFERENCE BETWEEN THE VIENNA UNIVERSITY OF ECONOMICS AND BUSINESS AND YOUR HOME UNIVERSITY?

At the University of Strathclyde, the classes a student chooses are compiled into a weekly timetable – occurring on the same days and at the same time every week of the semester – whereas the Vienna University of Economics and Business utilises a system in which classes take place on a shorter basis and are replaced by new classes once finished; this is helpful for balancing a student's workload and ensuring one is not overwhelmed with deadlines. Another difference I noticed was the absence of additional classes revolving around work issued to complete at home.

### WHY DID YOU DECIDE TO STUDY AT THE VIENNA UNIVERSITY OF ECONOMICS AND BUSINESS?

With the Vienna University of Economics and Business being one of the largest and most prestigious business schools across Europe – holding multiple accreditations such as AACSB, EQUIS, and AMBA – it was difficult not to choose WU. The large proportion of international students who attend WU also made it an appealing choice as one of my main wishes was to meet many people from across the globe.



### WERE YOUR EXPECTATIONS MET?

Despite my exchange experience only lasting a total of three weeks, the international students I met throughout the course of my stay created many memorable experiences which I will never forget. From breathing fire and dancing the night away at the Praterdome to exploring theme parks at 4 a.m., the sense of international culture and how it differs across nations was incredible, and I enjoyed every minute I spent in Vienna.

### WHY SHOULD STUDENTS OF THE VIENNA UNIVERSITY OF ECONOMICS AND BUSINESS DECIDE TO SPEND THEIR EXCHANGE SEMESTER AT YOUR UNIVERSITY?

The University of Strathclyde offers international students a memorable experience in the heart of Glasgow; having won the title of UK University of the Year in 2019 and with plans to invest £ 1 billion into the student campus, the University of Strathclyde cares for its international students

Du möchtest auch ins Ausland?  
Bewirb dich im ZAS!  
Bewerbungsfristen für SS 2021:  
Europa: 5.-14.5.2020  
Kein Zusatztermin!

and welcomes them with open arms to Scotland. The university supports international students through the International Study Centre, degree preparation, language modules, and personal development.

### TO WHAT EXTENT DOES DISTANCE LEARNING AT THE WU DIFFER FROM THAT OF YOUR HOME UNIVERSITY?

Perhaps the most difficult thing I have experienced throughout the distance learning process would be the use of MYLEARN and the drastic difference of MYPLACE – the application used at the University of Strathclyde.

### WHAT DOES YOUR EVERYDAY UNIVERSITY LIFE LOOK LIKE AT THE MOMENT?

University life in lockdown is an unfamiliar and repetitive sequence of experiences, but with the help of online lectures and the capabilities to talk to group members, the lockdown experience is manageable. These days will pass, and the lockdown environment will not last forever, hence, keeping a positive outlook on life is of utmost importance.

TUITION FEES:  
ROUGHLY £ 7,000 FOR EXCHANGE  
STUDENTS  
POPULATION OF GLASGOW: 608,000

# START-UP INSIGHTS

Von der Garage hinaus bis an die Börse: Das Leben mit bzw. in einem Start-up ist turbulent und aufregend – so zumindest die vorherrschende Meinung. Doch inwieweit deckt sich dieser Mythos mit der Realität? Um genau das herauszu-

finden, werden wir pro Ausgabe zwei und insgesamt sechs verschiedene Start-ups des WU-Gründungszentrums über ein Studienjahr hinweg begleiten und euch somit einen möglichst authentischen Auszug aus dem Start-up-Leben bieten.



Bei uns ist einiges passiert. Wir haben neue Technologien getestet, einen neuen Prototyp entwickelt und eine neue Förderung erhalten. Gerade gründen wir mit verschiedenen Partnern ein Konsortium, welches innovative Produkte für Menschen mit Seheinschränkungen entwickelt. Wir befinden uns in einer Phase, in der nun die ersten Hindernisse nach der Gründung überwunden sind und die Prozesse im Unternehmen zunehmend strukturierter und vorhersehbarer ablaufen. Das macht das Ganze natürlich auch leichter berechen- bzw. planbar. Umso mehr freut es einen dann auch, wenn die Pläne von Erfolg gekrönt sind.

## Neue Technologien, Kundenfeedback und Bürokratie

Am meisten beschäftigt uns logischerweise die technische Weiterentwicklung und die Verbesserung unseres Produkts. Wir testen regelmäßig neue Technologien und versuchen das Feedback aus den Kundentests einzuarbeiten. Als vielversprechendes Feature haben sich nun zum Beispiel Linearktuatoren herausgestellt, welche ein wesentlich präziseres und angenehmeres Feedback als Rotationsaktuatoren geben können. Weiters könnte sich auch die Nutzung von Knochenschall zu einer sehr interessanten Variante

des Feedbacks an den User entwickeln. Auch da sind wir dabei, es an einem weiteren Prototyp zu testen. Außerdem ist es auch sehr wichtig, immer über ausreichend liquide Mittel zu verfügen. Daher sind wir regelmäßig damit beschäftigt, Förderanträge an diverse Förderstellen zu schicken. Hinzu kommt, dass man auch viel Bürokratie für die bereits erhaltenen Förderungen bewältigen muss und die Förderstellen stets auf dem Laufenden gehalten werden wollen. Dafür ist eine geordnete und aktuelle Buchhaltung sehr wichtig.

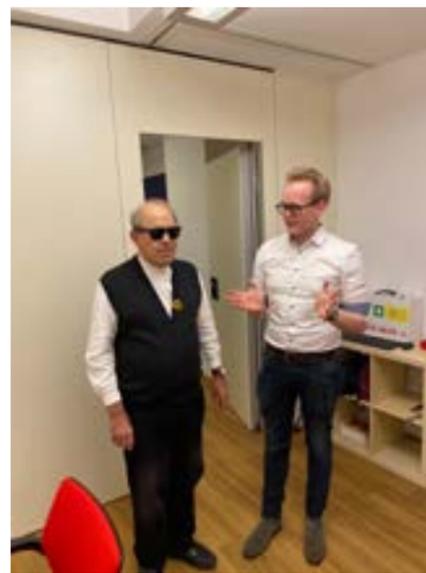
Eine Förderstelle hat uns leider abge sagt. Wir konnten die Gründe dafür leider nicht ganz nachvollziehen und haben auch durch einige Nachreichungen und klärende Gespräche versucht, die Förderstelle umzustimmen. Nur leider war der zuständige Mitarbeiter anscheinend nicht von unserer Idee überzeugt. Manchmal trifft man auf solche unüberwindbaren Hindernisse. Nichtsdestotrotz darf man durch so etwas nicht die Motivation verlieren. Wir haben kurz darauf die nächste Förderung beantragt und auch erhalten.

## Zukunftspläne: Entwicklung und Wachstum

Wie eingangs erwähnt, sind wir gerade dabei mit diversen Partnern ein Kon-

LeadMe entwickelt eine Brille für sehschwache und blinde Menschen. Mehr Infos unter [leadme.at](http://leadme.at).

sortium zu gründen, welches einige weitere überaus innovative Produkte für Menschen mit Seheinschränkungen entwickeln soll. Natürlich gilt es auch, die Entwicklung unserer Brille voranzutreiben, um Schritt für Schritt näher an die Marktreife zu gelangen. Außerdem wird LeadMe auch wachsen müssen, um all das zu bewältigen. Daher werden wir in Zukunft auch neue Teammitglieder aufnehmen, um unsere Ziele noch schneller und besser erreichen zu können.



Tobias Holzinger (re.), Founder & CEO von LeadMe, testet mit einer Person mit Seheinschränkung (li.) den neuesten Prototyp von LeadMe (schwarze Brille).



Du hast eine Idee für ein Start-up? Das Business Model Webinar der Skills Academy bietet das grundlegende Rüstzeug, um aus einer ersten Idee ein Geschäftsmodell zu entwerfen. Termin: 18.5.2020 Mehr Infos unter [wu.ac.at/gruenden!](http://wu.ac.at/gruenden!)

# TRALITY

Die letzten Monate waren für uns sehr ereignisreich. Auf der einen Seite haben wir einen sehr großen Erfolg einfahren können, und zwar in Form einer hohen sechsstelligen Förderung der FFG. Mithilfe dieser wird es uns ermöglicht, komplexe Machine-Learning-Module in unsere Plattform zu integrieren: Damit könnten Bots noch smarter entwickelt werden, beispielsweise indem sie Markttrends in Echtzeit selbstständig vorhersagen. Diese Förderung war auch deshalb ein Segen, da sie uns einen soliden Runway verschafft hat, sodass wir bei den Verhandlungen mit potenziellen Investoren nun weniger unter Druck stehen. Jene Verhandlungen verlaufen im Übrigen wegen der Coronakrise etwas langsamer als noch vor ein paar Wochen.

## Investorensuche und Produktentwicklung

Als Ziele für die zurückliegenden drei Monate hatten wir uns gesteckt, eine pre-seed Equity-Runde vorzubereiten, weitere Traction auf unserer Plattform zu generieren sowie eine detaillierte Product Roadmap mit unserem Head of Product, Alexander, zu definieren und voran zu treiben. Das erste dieser Ziele bestimmt derzeit den Mammutanteil unseres Tagesablaufs: Als CEO ist es insbesondere meine Auf-

gabe an alle relevanten Investoren mit unserem Industriefokus in Europa zu pitchen und in Verhandlungen einzusteigen. Uns ist es gelungen, hierfür ein Netzwerk mit großer Reichweite aufzubauen, sodass wir guten Mutes für die anstehende Finanzierungsrunde sind. Beim zweiten der Ziele sind wir ebenfalls sehr zufrieden, mittlerweile zählt unsere Plattform eine große Anzahl an Beta-Nutzern, welche aktiv Trading Bots entwickeln, testen und live schalten. Das letzte der Ziele haben wir auch mehr als erreicht, wir sind sehr glücklich, ein so erfahrenes und motiviertes neues Teammitglied wie Alex gefunden zu haben.

Er kann seine breite Erfahrung im Banking und Assetmanagement ideal nutzen, um unsere Produktentwicklung maßgeblich zu gestalten und voran zu treiben. Hierbei ist es wichtig, das Feedback unserer Beta-Nutzer zu sichten, priorisieren und umzusetzen. Es kommt hier zu sehr vielen Wünschen und die Kunst besteht darin, die wichtigen Feature Requests zu erkennen und in die Gesamtstrategie der Firma einzubinden.

Trality bringt Entwickler und Follower von Trading Bots für digitale Assets zusammen und ermöglicht es ihnen, mit Hilfe von algorithmischem Trading den Markt zu schlagen. Mehr Infos unter [trality.com](http://trality.com).

## Zukunftspläne?

Glücklicherweise haben wir durch die FFG-Förderung einen komfortablen Puffer, was Liquidität angeht, daher sind wir nicht zwangsweise daran gebunden, unsere Finanzierungsrunde in den nächsten Wochen abzuschließen. Dennoch ist es eines der Hauptziele, die Runde stark voranzutreiben, da das so eingesammelte Investment sofort in Marketing für den Launch unseres Marktplatzes genutzt werden kann. Dieser Launch und das damit verbundene Ende unserer Beta Phase ist für Q3 geplant. Auf diesem Marktplatz wird jeder die Handelsstrategien von Bots mit wenigen Klicks nachahmen können, indem man sie auf monatlicher Basis nutzt. So ähnlich wie im App Store, bloß für Trading Bots!





## Mikroabenteuer rund um Wien

### Ausflüge in die Natur.

*Mikro-what? Ein Mikroabenteuer ist ein kurzer Ausbruch aus dem Alltag. Ein kleines Outdoor-Abenteuer für zwischendurch und nicht weit weg von zu Hause.*

*Das sind die Regeln:*

- Es dürfen nur öffentliche Verkehrsmittel benutzt werden.
- Wenn man wo übernachtet, darf dies nur draußen und ohne Zelt passieren.
- Insgesamt darf man maximal 72 Stunden unterwegs sein.
- Es muss in der Natur alles so hinterlassen werden, wie man es vorgefunden hat.

*Hier ein paar Vorschläge:*

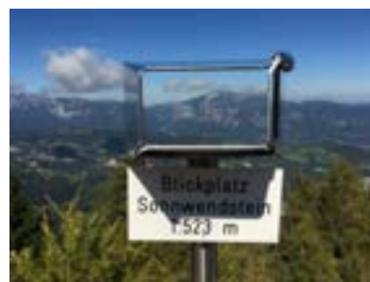


## Sonnwendstein im Semmeringgebiet

Ganz easy mit Bus oder Bahn erreichst du den Ausgangspunkt Semmering.

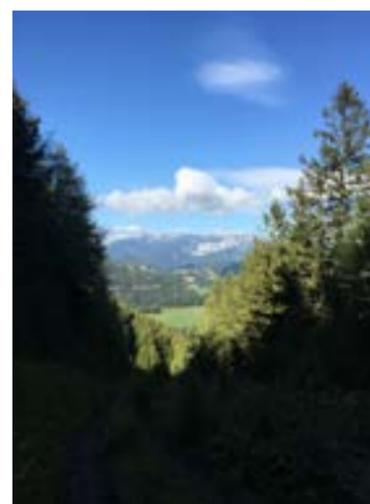
Von dort führt dich ein beschilderter Waldweg in Richtung Maria Schutz und dann hinauf zum Sonnwendstein. Der Rundwanderweg führt dich nach etwa fünf Stunden Gehzeit wieder zu deinem Ausgangspunkt am Semmering zurück.

Ein sportliches Abenteuer inmitten der Berge ist hier auf jeden Fall garantiert.



## Wienerwald

Wer doch lieber näher an der Stadt bleiben möchte, den schicken wir in den Wienerwald. Dieser erstreckt sich vom Südwesten der Stadt bis an die Donau im Nordwesten. Kein Wunder, dass sich uns hier unzählige Möglichkeiten für kleine Abenteuer eröffnen. Abgesehen von den optimal erreichbaren Stadtwanderwegen gibt es auch die Hagenbachklamm (man kommt hier an einer Greifvogelzucht vorbei), das Helenental mit seinen Burgruinen, das Triestingtal und viele weitere sehenswerte Destinationen.



## #supportyourlocals: Online-Bauernmärkte

*Nicht alle haben das Glück, einen regelmäßigen Bauernmarkt in der Nähe zu haben oder das Quarantäne-Life ohnehin am Land zu verbringen, wo die Bioeier und das frische Gemüse meist nicht weit sind. Gut, dass viele Kleinproduzenten mittlerweile auch liefern.*



### Markta.at

Auf dieser Onlineplattform kannst du Produkte von über 400 Bauern und Kleinproduzenten individuell zusammenstellen und dir bis vor die Wohnungstüre liefern lassen (oder bei einer der beiden Wiener Abholstationen abholen). Von Käse und Milchprodukten sowie Fisch und Fleisch über frisches Gebäck von Öfterl bis zu Bioweine und natürlich Obst und Gemüse – diese Schmankerln machen das Zuhausebleiben nur mehr halb so schlimm.

### Nahgenuss.at

Hier kannst du Biofleisch und Biowein von Biobauern in ganz Österreich bestellen. Du gibst einfach deine Postleitzahl ein und siehst, welche Produzenten in dein Gebiet liefern. Dort findest du dann ein kurzes Profil mit Fotos von jedem Bauern und kannst dir so ein Bild machen – also Ab-Hof-Verkauf 2.0. Ideal für alle, die ihren Fleischkonsum bewusster gestalten wollen.



Foto: Alexander Krischner

### Biomitter.at

13 verschiedene Kisten in unterschiedlichen Größen, darunter auch Obst-, Gemüse-, Büro-, MutterKind-, Region- und Kursaftkisten, Käse- und Wurstpakete und die Veggie-Wochenkiste werden vom Biohof Mitter aus Breitenfurt angeboten. Das Team beliefert ganz Wien, in Niederösterreich den Westen bis St. Pölten und den Süden bis zum Semmering. Das kleine „bunte“ Kisterl für ein bis zwei Personen gibt's hier ab 18,70 Euro.



Mehr Artikel findest du auf

Goodnight.at

Weitere Freizeittipps für Wien und für daheim findest du auf

Goodnight.at

# WAS WURDE AUS ...?

## 0452374



### Rechtsanwältin bei CERHA HEMPEL Rechtsanwälte GmbH

#### Was ist das Spannendste an Ihrem Job?

Ich bin auf Datenschutzrecht und IT-Recht spezialisiert und arbeite daher oft an der Schnittstelle zwischen Technik und Recht. Das finde ich besonders spannend. Die Kommunikation zwischen den unterschiedlichen Fachbereichen ist oft nicht leicht und erfordert, dass alle Beteiligten bereit sind, zuzuhören und zu lernen. Dieser Austausch gefällt mir wirklich sehr.

#### Wussten Sie schon während Ihrer Schulzeit, was Sie später studieren möchten?

Ja, ich wusste tatsächlich bereits sehr früh, dass ich gern Anwältin werden möchte. Allerdings habe ich auch lange überlegt, VWL zu studieren. Insofern war die WU für mich eine ideale Lösung. Das Wirtschafts-

recht-Studium hat es mir ermöglicht, beiden Interessen nachzugehen.

#### Wie/wo entkommen Sie dem Stress im Alltag?

Das ist sehr unterschiedlich. Ich jogge manchmal von der Arbeit nach Hause. Das gibt mir Zeit, Abstand zur Arbeit zu gewinnen. Am besten entkomme ich aber dem Stress im Alltag, wenn ich gemeinsam mit guten Freunden in meinem Lieblingslokal esse.

#### Haben Sie einen Tipp für WU-AbsolventInnen?

Ich würde WU-AbsolventInnen raten, ihren eigenen Weg zu suchen und nicht nur zu versuchen, die Erwartungen anderer zu erfüllen.

#### Was war wichtiger: pünktlich in der Vorlesung zu sitzen oder die Party nicht zu verpassen?

Hier muss ich leider die klassische Juristen-Antwort geben: Das kommt darauf an. Diese Entscheidung habe ich stets im Einzelfall getroffen.

#### Was macht Ihrer Meinung nach eine/n erfolgreiche/n UnternehmerIn aus?

Ich glaube, ein Unternehmer ist erfolgreich, wenn er etwas gefunden hat, das er gern und mit Überzeugung tut.



Dr. iur. FRANZISKA PAEFGEN, LL.M. (WU) (34) war nach ihrem Studium an der WU als Universitätsassistentin tätig. Heute ist sie Rechtsanwältin bei CERHA HEMPEL Rechtsanwälte GmbH. Sie ist auf Datenschutzrecht und IT-Recht spezialisiert und berät nationale und internationale Unternehmen in diesen Bereichen.

## PAKETE SICHER ABHOLEN: Mit der kostenlosen Paketumleitung.



post.at/paketumleitung



Wir liefern kontaktlos!

Mehr Infos unter  
post.at

Umleitung  
österreichweit

Wunsch-  
Postfiliale

Wunsch-  
Post Partner

Wunsch-  
Abholstation



Gerade jetzt ist die Post für Sie da. Mit kostenlosen Services wie der Paketumleitung: Über die Post App können Sie Ihre Pakete auch kurzfristig an eine Abholstation umleiten. Und sie von dort kontaktlos abholen. Richten Sie Ihre Paketumleitung gleich online ein unter [post.at/paketumleitung](https://post.at/paketumleitung)



Wenn's wirklich wichtig ist, dann lieber mit der Post.

# Jeder muss seinen Weg gehen.



## Bank Austria Keyboard

Egal was dein Weg ist, wir machen ihn einfacher. Mit dem neuen Bank Austria Keyboard kannst du direkt über die Smartphone-Tastatur den Kontostand prüfen, Überweisungen machen und die IBAN teilen. Jetzt in der MobileBanking App aktivieren.

[mobilebanking.bankaustria.at](https://mobilebanking.bankaustria.at)

Die Bank für alles,  
was wichtig ist.

 **Bank Austria**  
Member of  **UniCredit**