

2021  
18

# qu[art]

**Du schaffst das!**

# Inhalt

3 Editorial

4 Die Sache mit der Motivation

8 Motivationstipps & Übungen

12 DIY pages

16 Kolumne - Es ist okay

18 Green Page

## IMPRESSUM

**Herausgeber, Eigentümer, Medieninhaber:** Hochschüler\_innenschaft an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien,

**Für den Inhalt verantwortlich:** Vorsitz der hmdw: Anton von Webern-Platz 1, A-1030 Wien T 01/711 55/8901 F 01/711 55/8999

e-mail: hmdw-presse@mdw.ac.at Internet: www.hmdw.ac.at Konto: ERSTE Bank, BIC: GIBAAATWWXXX, IBAN: AT502011182237636000

**Redaktion:** Felicia Bulenda, Anastasia Kummerfeldt

**Layout und Satz:** Johanna Sontacchi

**Onlineversion:** www.hmdw.ac.at

**Druck:** Print Alliance HAV Produktions GmbH

**Cover Foto:** Johanna Sontacchi

**Hintergrund-Bild Seite 4-7:** PIXBAY **Hintergrund-Bild Seite 16-17:** IMSLP

Alle namentlich gekennzeichneten Artikel müssen nicht die Meinung der hmdw widerspiegeln.

Terminangaben ohne Gewähr.

**Offenlegung nach Mediengesetz:** Das qu[art] ist die aktuelle Information für Studierende an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien.

Anmerkung: Selbstverständlich bezieht sich die gewählte Genderform immer auf beide Geschlechter. Die Redaktion behält sich das Recht auf

redaktionelle Bearbeitung von Manuskripten vor. Zur Schonung der Ressourcen versuchen wir die qu[art] Zeitung nur einmal pro Haushalt zuzustellen.

Weitere Exemplare, falls nötig, sind im hmdw-Büro abholbereit.

## What a year!

*Das letzte Jahr war anstrengend. Auch wenn nun langsam erste Öffnungsschritte und damit neue Hoffnung kommt, merkt man doch, dass diese Zeit Spuren hinterlassen hat. Es hat Kraft gekostet und an den Reserven gekratzt und leider ist es auch noch nicht so ganz geschafft.*

*Wir möchten deswegen in dieser Qu[art] über Motivation reden. Was ist Motivation überhaupt, wie funktioniert sie und wie können wir sie beeinflussen?*

*All das könnt ihr in unserem Rechercheartikel lesen. Gleich darauf kommt eine geballte Ladung an Tipps und Tricks, wie man die Motivation wieder ins Leben rufen kann, wenn sie einen (wieder mal) verlassen hat, ihr habt auch gleich auf vier Seiten Platz, eure Ziele aufzuschreiben und eure Routinen im Auge zu behalten.*

*In der Kolumne geht es dieses Mal darum, dass wir alle sehr nett zu uns selbst sein sollten, wir haben es uns verdient. Wirklich! Den Schluss macht wie immer die Green Page mit den neuesten Infos aus dem Bereich Nachhaltigkeit.*

*Alles Liebe und viel Energie an euch alle,  
eure Redaktion*

# DIE SACHE MIT DER MOTIVATION

... "Seit dem Probespiel bin ich so unmotiviert"

„Migfreit's heid ned“ ...

... „nach Ensembleproben bin ich immer so motiviert zu üben“

*Wir sprechen oder denken fast täglich an unsere Motivation. Doch was genau ist eigentlich Motivation? Woher kommt sie, was behindert oder fördert sie und was können wir tun, um unsere Motivation zu steuern?*

## Vom Können und Wollen

Manchmal wollen wir etwas tun, können aber nicht. Umgekehrt könn(t)en wir manchmal etwas tun, wollen aber nicht. Diese alltägliche Erfahrung zeigt, dass das Ausführen einer Handlung nicht nur von unseren *Fähigkeiten* (können), sondern auch von der *Motivation* (wollen) abhängt, diese Fähigkeiten einzusetzen.

Das *Wollen* bezieht sich dabei jedoch nicht nur auf das Initiieren einer Handlung, sondern auch darauf, wie intensiv man etwas macht und ob man es schafft, bei der Sache zu bleiben. Motivation ist also ein Sammelbegriff für Prozesse, die Verhalten steuern, energetisieren und aufrechterhalten.

Jetzt könnte man sagen, na und? Was ist so schlimm daran einmal nicht motiviert zu sein?

Gerade auf einem hohen Leistungsniveau ist die *Fähigkeit* am Instrument relativ stabil. Sehr variabel ist jedoch die *Anstrengung* (als Teil der *Motivation*), die man aufwendet. Ob beim Üben oder beim Vorspiel – der motivationale Aspekt beeinflusst die Leistung viel stärker als die eigentliche Fähigkeit.

## Motivation durch Zielsetzung

Was bringt einen nun aber dazu, nachhaltig motiviert zu bleiben? Eine wichtige Rolle kann dabei die richtige Zielsetzung spielen.

Ziele bringen uns dazu Gewohnheiten aufzubauen, machen unseren Erfolg messbar (Selbstbewertung) und lösen bei Erreichung positive Emotionen aus. Ob und wie sehr dabei Selbst-motivation entstehen kann, wird vor allem von der wahrgenommenen *Selbstwirksamkeit* beeinflusst.

Diese bezieht sich auf die subjektive Einschätzung, dass die Zielverfolgung durch das eigene Ver-

halten beeinflusst werden kann (Gegenbeispiel: Glücksspiel) und dass man die für die Zielverwirklichung nötigen Handlungen selbst ausführen kann bzw. über die nötigen Fähigkeiten verfügt.

Damit wir diese *Selbstwirksamkeit* feststellen können, müssen Ziele möglichst präzise formuliert sein. Eine 100m-Läuferin könnte sich zum Beispiel eine bestimmte Zeit setzen, die sie erreichen möchte. In der Musik ist das manchmal gar nicht so leicht, da es oft an objektiven Kriterien fehlt. Am besten sollte man versuchen sich auf einzelne Aspekte zu konzentrieren.

So könnte man anstatt von: „ich möchte beim nächsten Hearing gut spielen“ sagen: „ich möchte beim nächsten Hearing mit meiner Artikulation zufrieden sein“. Somit ist es einerseits wesentlich leichter sich selbst zu bewerten, andererseits lassen sich daraus konkrete Ziele für den vorrangenden Übeprozess setzen.

Grundsätzlich sollten Ziele *hierarchisch* formuliert werden. Das heißt, dass ich aus einem übergeordneten Ziel (zB.: ich möchte als Orchester-musikermusiker arbeiten) mehrere mittel- und kurzfristige Ziele ableite, die mich diesem Ziel näherbringen. Umso kurzfristiger das Ziel ist, desto präziser sollte es formuliert sein. #

Das Beispiel mit der Artikulation könnte dabei ein mittelfristiges Ziel darstellen, aus dem ich das kurzfristige Ziel: „ich mache jeden Tag am Beginn einer Übesession 30 Minuten Übungen, um meine Artikulation zu verbessern“ ableite.

Wichtig bei der Zielsetzung ist auch die richtige *Anspruchsniveausetzung*. Ziele sollten herausfordernd, aber schaffbar sein. Demnach müssen sie auch regelmäßig angepasst werden. Bei Erreichung kann das Anspruchsniveau erhöht werden, wenn es nicht erreicht wird, kann das Ziel entweder gleichbleiben, oder vereinfacht werden.

Der Vorteil darin liegt in der Selbstbewertung und den damit verbundenen Emotionen. Eine objektiv gleiche Leistung zweier Personen, führt bei unterschiedlicher Anspruchsniveausetzung zu verschiedenen Selbstbewertungen. Somit kann eine Person auf die Leistung stolz und danach motiviert sein, wohingegen die andere Person über die gleiche Leistung enttäuscht und demotiviert ist.

Um Ziele gut formulieren zu können ist es außerdem förderlich, sich positive Konsequenzen der Zielerreichung und mögliche Schwierigkeiten abwechselnd vor Augen zu führen. Durch dieses *mentale Kontrastieren* ist man auf mögliche Schwierigkeiten vorbereitet und kann sich am ehesten realistische Ziele setzen.

## Macht der Gewohnheit

Ziele verändern Aufmerksamkeits-, Gedächtnis- und Bewusstseinsprozesse, ohne dass Personen dies beabsichtigen und oft auch ohne dass die Veränderungen überhaupt bemerkt werden. Die Auswirkungen einer gelungenen Zielsetzung laufen also größtenteils unbewusst ab und sie manifestieren sich meist in *Gewohnheiten*.

Neben den gerade besprochenen *expliziten* Zielen entwickeln sich über die Lebensspanne viele unbewusste (*implizite*) Ziele. Diese folgen bestimmten biogenen (Hunger, Durst, Sexualität) und soziogenen Motiven (Aggression, Neugier,...). Die „big three“ der soziogenen Motive stellen Anschluss/Intimität, Macht und Leistung dar. Sie haben je nach Persönlichkeit den größten Einfluss auf unsere Zielsetzung und somit auf unsere Gewohnheiten.

Gewohnheiten sind notwendig, um im Alltag Aufmerksamkeitsressourcen zu sparen. Dabei gibt es jedoch zwei Probleme:

1) Wie gerade beschrieben haben sich viele unserer Gewohnheiten aufgrund von unbewussten Zielen etabliert. Diese stehen oft im Widerspruch zu den Gewohnheiten, die wir etablieren wollen, um unsere expliziten Ziele zu erreichen. (zB.: Neugier führt uns dazu, am Abend noch viel Zeit auf YouTube oder am Handy zu verbringen, obwohl es besser wäre schlafen zu gehen, um am nächsten Tag konzentriert Üben zu können.)

2) Gewohnheiten bleiben bestehen, auch wenn sich unsere Ziele verändern.

Studien haben ergeben, dass über 40% unserer Alltagshandlungen Gewohnheiten sind. Es empfiehlt sich daher regelmäßig eine *Inventur der Gewohnheiten* zu machen. Dabei geht es darum Gewohnheiten zu identifizieren und gegebenenfalls anzupassen.

Ein Beispiel: Auf den meisten Smartphones gibt es mittlerweile „*digital wellbeing*“ Einstellungen, in denen man Timer für bestimmte Apps setzen kann. Sozusagen ein maximales Nutzungslimit pro Tag. Wenn der Timer abgelaufen ist, schließt die App automatisch und lässt sich für den Rest

des Tages nicht mehr öffnen. Es ist interessant und erschreckend zu bemerken, wie schnell die Zeit verrinnt.

Ist so eine Gewohnheit identifiziert, kann man daran arbeiten, sie zu verändern und neue Gewohnheiten zielgerichtet etablieren. Oft sind Gewohnheiten stark kontextgebunden, weshalb es helfen kann, den Kontext zu verändern. Wenn man das Smartphone zum Beispiel nicht mit in den Überaum nimmt, kann diese Gewohnheit gar nicht mehr ausgeübt werden. Zu beachten ist dabei jedoch, dass die Gewohnheiten mit Rückkehr des Kontextes im Normalfall auch wieder auftreten.

Gerade als Musiker\*in braucht man Motivation, um seine Leistung abzurufen und Spaß am Instrument zu haben. Eine zentrale Rolle spielt dabei die richtige Zielsetzung, um selbstbestimmt vorwärtszukommen und nicht von Jury-Entscheidungen und Fremdbewertungen abhängig zu sein. Außerdem lohnt es sich, die eigenen Gewohnheiten zu hinterfragen. Es ist überraschend, wie viel Zeit man mit Dingen verbringt, die einem nie bewusst waren.

Sebastian Pauzenberger

#### Quellen:

- Horstmann, G., & Dreisbach, G. (2017). Aus Allgemeine Psychologie 2: Motivation; (2., Auflage.). Weinheim Basel
- Müsseler, J.; Rieger, M. (2017). Aus Allgemeine Psychologie: Motivation; (3. Auflage.). Springer Berlin Heidelberg.

# Motivationsstipps & Übungen

um die Tage schöner zu machen

1

## Visualisierung

Beame dich gedanklich in die Zukunft, an einen Moment, an dem die Pandemie vorbei ist. Du schaust auf das vergangene Jahr zurück und überlegst, was du in dieser Zeit gemacht hast, um nun verhältnismäßig zufrieden zurückschauen zu können. Schreib dir die Dinge auf die dir in deinen Kopf kommen.

Das kann alles sein - eine gewisse Zeit zu üben jeden Tag, oft raus zu gehen, genügend Wasser zu trinken, Sport zu machen, eine Sprache zu lernen.

Du kannst deine Liste natürlich im Laufe der Zeit ergänzen und verändern, sie soll nur als eine Richtlinie dienen, um eine Vision zu gestalten.



2

## Podcasts

Podcasts boomen schon seit Langem und das nicht ohne Grund. Von informativen Inhalten über Hörbücher und Inspiration ist alles dabei.

Wer konkret auf Motivation hören möchte ist vielleicht bei [happy.holy.confident](http://happy.holy.confident) von Laura Malina Seiler oder bei dem Podcast von *carpe diem* gut aufgehoben.



3

## Routinen

Nachdem Corona ja die meisten alltäglichen Verpflichtungen, wie aus dem Haus gehen zum Beispiel, von uns genommen hat, kann es gut tun, sich selbst gewisse Routinen zu schaffen.

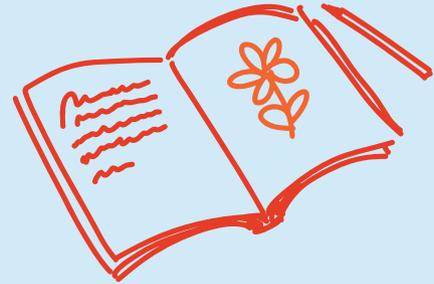
Aufstehen um eine gewisse Uhrzeit, regelmäßiges Lesen, Kochen, was auch immer euch einfällt und euch glücklich macht, es tut gut.



# 4

## Dankbarkeitstagebuch

Ein Tagebuch zu führen, kann gut tun, um Gedanken, die im Kopf kreisen, auf Papier und damit aus dem Kopf zu bringen. Das Schöne an einem Dankbarkeitstagebuch ist, es lenkt den Fokus bewusst auf schöne Dinge und hebt so die Laune.



# 5

## Yoga

Yoga bietet die perfekte Gelegenheit, sich zu bewegen, Verspannungen zu lösen und sich dabei mit sich selbst auseinanderzusetzen. Es gibt verschiedene 30 Tage Yoga challenges, die sich perfekt für den Einstieg eignen und ideal sind, um eine Routine aufzubauen.

### Yoga with Adriene - 30 days of Yoga

(<https://www.youtube.com/watch?v=TXU591OYOHA&list=PLui6Eyny-UzwxWCWDbTzEwsZnnROBTIL>)

### Breath - a 30 day Yoga journey

(<https://www.youtube.com/watch?v=JpWa4LtKe4c&list=PLui6Eyny-UzzJ4NSTesh4xRWg4ZWNz5s4>)

### Time to Shine | 30 Tage Yoga Challenge 2021

([https://www.youtube.com/watch?v=JCsJgYI2vys&list=PL-G7EJFoxFcc\\_A28xwpYoTuOX1qKL5R64](https://www.youtube.com/watch?v=JCsJgYI2vys&list=PL-G7EJFoxFcc_A28xwpYoTuOX1qKL5R64))

...Für alle, die sich ein etwas persönlicheres Programm wünschen, können wir euch den Tangokurs oder die Yoga und Pilateseinheiten der hmdw ans Herz legen, ihr könnt euch über [hmdw.ac.at](https://www.hmdw.ac.at) dafür anmelden und über diese Kanäle mit anderen Studierenden in Verbindung treten und neue Fähigkeiten erlernen...

<https://www.hmdw.ac.at/index.php/news/tangokurs>





6

## Meditation

Meditation ist ein toller Weg, um Kraft zu schöpfen, wenn sich gerade die Gedanken im Kopf ununterbrochen im Kreis drehen! Es gibt verschiedene Apps, die Meditationen anbieten, es gibt aber auch sehr gute Meditationen auf youtube: Ein paar meiner Liebsten habe ich hier aufgelistet:

### 10-minutes guided meditation for beginners to clear thoughts

(<https://www.youtube.com/watch?v=WHCl6b9K25Y>)

### Geführte Anfänger Meditation | 10 Minuten für jeden Tag

([youtube.com/watch?v=ockCQMt9kM0](https://www.youtube.com/watch?v=ockCQMt9kM0))

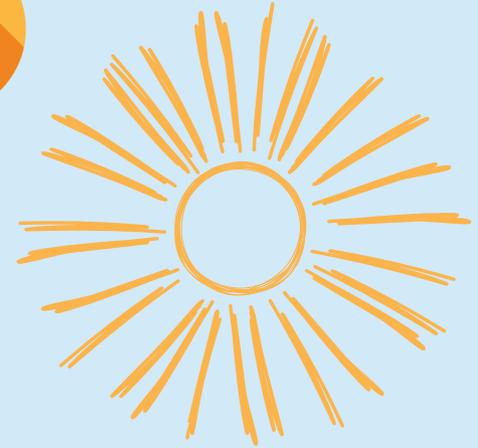
### Meditation for Anxiety - Yoga with Adriene

(<https://www.youtube.com/watch?v=4pLUleLdwY4>)

### spotify:

a mindful mess: Geleitete Meditation für mehr Stärke

a mindful mess: Geleitete Meditation für etwas Selbstliebe



7

## Bewegung und frische Luft

Wem der tägliche Spaziergang mittlerweile zu fad ist, kann auf Laufen umsteigen oder die viele Zeit nutzen, um einen der vielen wunderschönen Stadtwanderwege zu erkunden. Sie sind alle gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar und perfekt, wenn man manchmal einfach einen Szenenwechsel braucht.



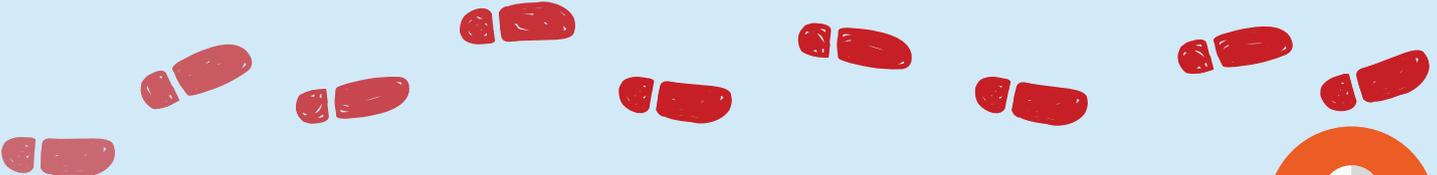


8

## Ausmisten

Gerade in so chaotischen Zeiten tut es gut, wenn die Umgebung klar und geordnet ist.

Ich glaub wir haben es bei Marie Kon-do alle miterlebt (ganz so krass muss man es vielleicht nicht durchziehen), manchmal tut es gut einen minimalistischen Ansatz zu pflegen



## Verankerung



9

Schließe die Augen, atme tief durch und stell dir deinen Lieblingsplatz vor. Einen Platz an dem es dir gut geht, an dem du dich sicher fühlst. Bist du dort alleine oder ist jemand bei dir? Welche Geräusche kannst du hören? Spürst du den Wind oder die Sonne auf deiner Haut? Worauf stehst du - auf Gras, Sand, Erde oder Stein? Lass dir Zeit und genieße die Ruhe deines Lieblingsplatzes, hier bist du ganz frei und entspannt und kannst gleichzeitig unglaublich viel Energie schöpfen.

Umso öfter du gedanklich zu deinem Lieblingsplatz zurückkehrst, umso leichter und schneller wirst du jedes Mal zurückkehren und dich entspannen können.







# Platz für mich - Woche 2

Die nächsten Projekte

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Meine Träume

---

---

---

---

Reflexionszone

Routine 1 ☆☆☆☆☆☆☆

Routine 2 ☆☆☆☆☆☆☆

Laune ☆☆☆☆☆☆☆

Sport ☆☆☆☆☆☆☆

Meditation

☆☆☆☆☆☆

\*ein Stern pro Tag



# Es ist okay.

**A**hnlich wie die Pandemie hat dieser Artikel eigentlich in einem positiven Grundton gestartet.

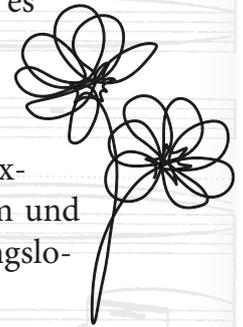
Nein, ich mein natürlich nicht, dass diese verdammte Pandemie sonderlich positiv war – wobei sie wahrscheinlich einer der tragenden Punkte war, warum Donald Trump nicht wieder Präsident geworden ist, aber ich schweife ab – zurück zur Stimmung, die war ja am Anfang eigentlich ganz gut. Vom Wiederentdecken der Natur über familienidyllischen Puzzlesessions zu österreichisch-untypischen Solidaritätsbekundungen, es waren andere Zeiten.

Nein ehrlich, ich hatte eigentlich schon vergessen wie motiviert am Anfang alle waren, wie sehr sich alle unterstützt haben und viele auch aufgeblüht sind. Denn mit jedem weiteren Monat Unsicherheit und Einschränkungen ist auch die Stimmung konsequent abgeflacht.



Ähnlich ging es mir jetzt in diesem Artikel. Ich schwöre, ich war wirklich gut eingestellt am Anfang. Aber ich muss eingestehen, dass auch bei mir die Freude an Spaziergängen einer niedrigen Toleranzschwelle und latentem Frust gewichen sind.

Dieser Artikel geht also an alle, die sich gerade nicht gut motivieren können. I feel you. Es ist auch einfach extrem hart. Und ich möchte auch gern herausheben, dass es für Studierende besonders heftig ist, weil sich zu eh schon vorhandenen Zukunftsängsten nun auch noch jede Menge Existenzängste, Chaos im Studium und ein gewisses Gefühl der Richtungslosigkeit gemischt haben.



Alle die gerade nicht vom Sofa hochkommen, die Stunden damit verbringen an die Decke zu starren – ihr seid nicht allein. Es ist zack grad, man braucht es auch gar nicht schön zu reden. Aber ihr seid nicht allein. Und ich weiß nicht mal, ob das gerade viel hilft, aber ich wollte hier nur kurz dalassen:

*Es ist okay,*  
 unsere Haut ist dünn geworden im  
 letzten Jahr und die Ressourcen  
 sind größtenteils aufgebraucht.



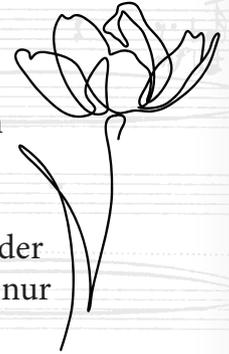
*Es ist okay,*  
 wenn die Toleranzgrenze gerade  
 bei Null liegt und man sich nicht  
 motivieren kann.



*Es ist okay,*  
 wenn man gerade auch keine Tipps  
 lesen will, sondern das Heft einfach  
 nur an die Wand klatschen möchte.

Soll natürlich nicht heißen,  
 dass dieser Zustand auf ewig  
 sinnvoll ist und es nicht auch  
 gut ist, sich im Zweifelsfall Hilfe  
 zu holen, eh klar.

(Psychosoziale Beratung an der  
 mdw ist super und kann ich nur  
 empfehlen.)



Vielleicht hilft es trotzdem, sich  
 zu erinnern, dass es gerade den  
 meisten so geht. Vielleicht auch  
 nicht. Dann hat es nur mir ge-  
 holfen bissal Dampf abzulassen,  
 auch okay. Was auch immer eure  
 Wege sind, durch die Pandemie zu  
 kommen – ihr macht das gut.

Macht das, was euch hilft  
 und euch weiterbringt.

# Es ist okay.

*Felicia Bulenda*

# NEUES AUS DEM



## Nachhaltig in den Frühling - die Wildblumenwiese der mdw

**D**ie ersten Frühblüher haben bereits den Frühling eingeläutet. Passend dazu ist vor kurzem gerade das Saatgut angekommen, mit dem die Wiese hinter der alten Anatomie in eine Bienen- und Schmetterlingsfreundliche Naturwiese umgewandelt wird.

Für alle, die nach den Osterferien ihren Weg zum Anton-von-Webern Platz finden, rentiert es sich über den Verlauf des Frühlings immer wieder ein Auge auf die Entwicklung der Wiese zu werfen. Schilder zur Erklärung des Projektes sind gerade in Arbeit.

### Online Angebot zum Thema Nachhaltigkeit

Wer in den nächsten Wochen die Vorlesungen nur aus dem Wohnzimmer besucht, für diejenigen gibt es einige interessante Vorträge der Lectures For Future, die gratis angeboten werden.

<https://at.scientists4future.org/lectures/>

Die **Lectures For Futures** werden voraussichtlich im kommenden Semester auch bei uns als Wahlfach angeboten werden, genaueres dazu folgt in den nächsten Monaten.



*Die interdisziplinäre Vortragsreihe der Scientists for Future bietet allen Interessierten aktuelle Einblicke in wissenschaftliche Arbeiten zu Klimakrise, Umwelt und Gesellschaft.*

## Update zur Umfrage bezüglich der Mensa

Vielen Dank an alle, die sich die Zeit genommen haben die Umfrage der hmdw zum Thema Mensa zu beantworten. Die Daten sind nun zusammengefasst worden. Anbei zwei Diagramme, die sehr schön zeigen in welchem Maß sich unsere Studierende eine nachhaltigere Mensa wünschen würden:

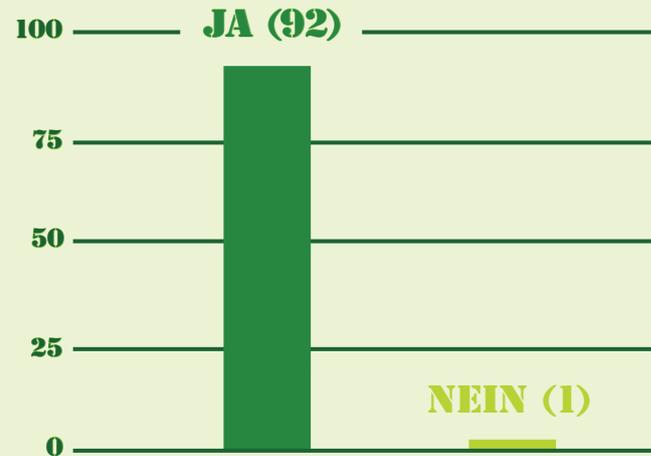
## Anzahl an Tagen mit nur ausschließlich vegetarischen Menüs in der Mensa

*Personen, die an einem oder gar keinem Tag nur vegetarische Menüs akzeptieren*



*Personen, die an mehr als zwei Tagen ausschließlich vegetarische Menüs in der Mensa akzeptieren*

## Soll die Mensa ausweisen woher Flsich und Fisch stammen?



Dankenswerterweise wurde der hmdw und damit auch den Studierenden der Zugang zur Alpha der inoqo-App bereitgestellt. Mit dieser App kann jeder Einkauf auf seine Nachhaltigkeit kontrollieren werden. Für alle, die versuchen ihren Alltag nachhaltiger zu gestalten ist das eine tolle Möglichkeit. (Bisher geht das Ganze nur bei Billa und Spar, wird aber noch ausgeweitet.) Unter dem folgenden Link könnt ihr die App herunterladen und dem hmdw Team beitreten!

<https://inoqo.com/inoqo-launch-partners-portal?partner=hmdw&code=hmdw4planet>

Benno Dünser



hmdw



[www.hmdw.ac.at](http://www.hmdw.ac.at)

**Bei Detailfragen wendet Euch bitte per Mail  
an die entsprechende Studienvertretung/  
das entsprechende Referat.**

**Anton-von-Webern-Platz 1, 1030 Wien, 01/711 55 - 8901**

Vorsitz o [hmdw-vorsitz@mdw.ac.at](mailto:hmdw-vorsitz@mdw.ac.at)  
finanzielle Angelegenheiten o [hmdw-wirtschaft@mdw.ac.at](mailto:hmdw-wirtschaft@mdw.ac.at)  
allgemeine Information o [hmdw@mdw.ac.at](mailto:hmdw@mdw.ac.at)



### **AKTUELLE ÖFFNUNGSZEITEN**

MO - DO 9:00 – 15:00 Uhr  
FR 9:00 – 13:00 Uhr