

ARBEITSWELTEN IN DEUTSCHLAND

WORK-LIFE-BALANCE

Lehrerhandreichung



Abkürzungen

- LK:** Lehrkraft
- L:** Lernende
- UE:** Unterrichtseinheit
- AB:** Arbeitsblatt
- PL:** Plenum
- EA:** Einzelarbeit
- PA:** Partnerarbeit
- GA:** Gruppenarbeit



Lehrerhandreichung zu WORK-LIFE-BALANCE

Die Texte im Überblick:

- Text A: Cartoon: Der wichtigste Mann (B1)
Text B: Mehr Freizeit, weniger Geld. Kein Problem! (A2-B1)
Text C: Endlich weniger arbeiten! (A2)
Text D: Karriere? Nein, danke! (A2)
Text E: Statistik: Auszeit vom Beruf (B1)
Text F: Mal ein Jahr raus! (B1)

Einstieg ins Thema: Bild

Niveau:	A2-B2 (kann entsprechend angepasst werden)
Zeit:	ca. 15 Minuten
Lernziel:	Die L <ul style="list-style-type: none">• wissen, was eine Wasserwaage ist und wozu man sie benutzt.• wissen, was der Begriff „Work-Life-Balance“ bedeutet.

1. PL: Die LK zeigt das Bild ohne Titel und die L beschreiben, was sie sehen. Je nach Sprachniveau kann das auch in der Ausgangssprache stattfinden. Mögliche Fragen an die L:
- *Was ist das?*
 - *Wo und wozu braucht man diesen Gegenstand?*
 - *Wenn ihr an das Thema „Berufsleben und Privatleben“ denkt: Wofür könnte dieser Gegenstand stehen?*

Lösung: Das ist eine Wasserwaage. Dieses Werkzeug braucht man im Haushalt oder auf Baustellen, um die waagerechte oder senkrechte Ausrichtung eines Objekts zu überprüfen. Sie könnte für das (Un-)Gleichgewicht zwischen Berufsleben und Privatleben stehen.

2. PL: Die LK schreibt die folgende Frage an die Tafel, klärt gemeinsam mit den L die Bedeutung und bittet die L, ihre Meinung dazu zu sagen.

„Leben, um zu arbeiten“ oder „Arbeiten, um zu leben“?

3. PL: LK und L können an dieser Stelle auch berichten, ob sie selbst eher über eine gute oder eine schlechte Work-Life-Balance verfügen, und was für sie die optimale Work-Life-Balance wäre. Sie können auch von Bekannten oder Verwandten erzählen, die ihrer Meinung nach eine gute oder keine gute Work-Life-Balance haben, und begründen ihre Meinung.

INFO: Work-Life-Balance

Man spricht von „Work-Life-Balance“, wenn das Berufsleben und das Privatleben in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Der Begriff stammt aus dem Englischen: Arbeit (work), Leben (life), Gleichgewicht (balance). Er wird seit einigen Jahren sehr oft verwendet. Mit der steigenden Belastung am Arbeitsplatz und dem Thema „Umgang mit Stress“ ist er zu einer Art Modewort geworden.

Mehr Informationen zum Thema:

www.berufsstrategie.de/bewerbung-karriere-soft-skills/work-life-balance.php

Text A: Cartoon: Der wichtigste Mann

Niveau:	B1
Zeit:	ca. 30 Minuten
Materialien:	evtl. Beamer oder Kopien des Cartoons
Lernziele:	Die L <ul style="list-style-type: none">• können einen Cartoon beschreiben.• können einen Cartoon verstehen und darüber sprechen.

Wichtige Wörter und Ausdrücke

r Typ, -en	betreuen	unersetzlich
r Kunde, -n	sich aufopfern für (+ Akk)	
e Firma, Firmen		

1. PL: Die LK zeigt den Cartoon ohne Titel und ohne Text am Beamer. Die L beschreiben das Bild zunächst nur, ohne es zu interpretieren.

Mögliche Lösung: Zwei Männer mit Hose, Hemd und Krawatte stehen in einer Küche. Einer hat einen Becher in der Hand. Er hat kurze dunkle Haare, der andere hat eine Halbglatze. Man sieht auf der rechten Seite eine Kaffeemaschine mit einem Becher.

2. PL: Die L stellen jetzt Vermutungen an, z.B. zu folgenden Fragen:

- *In was für einer Küche sind die beiden?*
- *Was machen sie da?*
- *In was für einem Verhältnis stehen sie zueinander?*
- *Worüber sprechen sie?*

3. PL/PA: Die LK zeigt den Text, die L lesen ihn. Dann klären sie gemeinsam unbekannte Wörter. Die L versuchen, die Wörter im Kontext zu verstehen und zu erklären. Sie vergleichen mit ihren Vermutungen in Schritt 2. Die LK erklärt die folgende Aufgabe und fasst die Ergebnisse anschließend an der Tafel zusammen:

Die Männer sprechen über einen Kollegen. Was erfahrt ihr über diese Person? Notiert alle Informationen.

Der Kollege hat 25 Jahre dort gearbeitet.

Er hat 14 Stunden am Tag gearbeitet.

Er war total wichtig.

Er hat die wichtigsten Kunden betreut.

Er hat sich für die Firma aufgeopfert.

Er war unersetzlich.

4. PL: Die L überlegen gemeinsam, wo ein Widerspruch zu erkennen ist und was der Zeichner wohl mit seinem Cartoon ausdrücken wollte: Was ist die Botschaft?

Lösung: Der Mann hat sehr viel für die Firma getan, aber die Kollegen können sich nicht mal mehr an seinen Namen erinnern.

Mögliche „Botschaft“: Niemand ist in seinem Beruf unersetzlich. Man sollte sich nicht für den Job aufopfern, denn das dankt einem niemand.

Text B: Mehr Freizeit, weniger Geld. Kein Problem!

Niveau:	A2-B1
Zeit:	ca. 1-2 UE
Materialien:	Kopien des Textes und des Arbeitsblatts (Seite 1), Internet
Lernziele:	Die L <ul style="list-style-type: none">• können einen Zeitschriftenartikel verstehen und die wichtigsten Informationen zusammenfassen.• können ein Radio-Interview spielen.• können eine persönliche E-Mail schreiben.• können einen Persönlichkeitstest im Internet oder Tipps zum Thema Work-Life-Balance aus dem Internet verstehen.

Wichtige Wörter und Ausdrücke

r Arbeitnehmer, –	sich ändern	derjenige
e Balance (nur Sg.)	zurechtkommen mit (+ Dat)	erreichbar
r IT-Spezialist, -en	abschalten	verbreitet
r Stress (nur Sg.)	verdienen	sparsam
r Luxus (nur Sg.)	Teilzeit arbeiten	finanziell
	sich etwas leisten	
	reparieren	seit einiger Zeit
	sich langweilen	nur 60 Prozent
	empfehlen	

zum Einstieg:

1. PL: Die LK fragt die L: *Was ist eurer Meinung nach ein guter Arbeitnehmer?*
Auf Zuruf notiert sie entsprechende Merkmale an der Tafel.

2. EA/PL: Die LK teilt den kopierten Text aus. Die L lesen den ersten Abschnitt und vergleichen die Situation in Deutschland mit ihren Ergebnissen an der Tafel. Diese werden kurz in der Klasse besprochen.

zu B1:

EA/PA: Die LK verteilt das Arbeitsblatt. Die L bearbeiten die Aufgabe und tauschen sich anschließend mit ihrem Nachbarn aus.

Mögliche Lösung zu B1b:

Seit Thomas Hensel weniger arbeitet, geht es ihm besser und er ist zufriedener.

zu B2: PA/PL: Die L machen die Aufgabe zu zweit, danach Vergleich im PL.

Lösung:

- Markus ist IT-Spezialist und arbeitet nur noch 60 Prozent. Vor drei Jahren **ist der 38-Jährige mit dem Stress in seinem Job nicht mehr zurechtgekommen**.
1 **Oft hat er bis spät in die Nacht gearbeitet und konnte auch am Wochenende nicht abschalten.** Er wollte
2 **sein Leben ändern. Seitdem arbeitet er nur noch drei Tage pro Woche und verdient auch weniger.** Er ist
3 **verheiratet und hat ein Kind. Auch seine Frau arbeitet Teilzeit.** „Wir können uns das nur leisten, weil wir in
4 **unseren Jobs gut verdienen**“, sagt er. „Und **wir leben sparsam.**“ An den freien Tagen bringt er seinen Sohn
5 **zur Schule, trifft Freunde, kauft ein, liest Bücher oder repariert etwas am Haus. „Ich langweile mich nie“,**
6 **sagt er. „Ich kann es jedem empfehlen, der sich diesen Luxus finanziell leisten kann.“**
7

zu B3:

Lösung:

<i>vorher</i>	<i>nachher</i>
<ul style="list-style-type: none"><i>• ist mit dem Stress nicht mehr zurechtgekommen</i><i>• hat oft bis spät in die Nacht gearbeitet</i><i>• konnte am Wochenende nicht abschalten</i>	<ul style="list-style-type: none"><i>• arbeitet nur noch 60%, nur 3 Tage die Woche</i><i>• verdient weniger</i><i>• lebt sparsam</i><i>• hat mehr Zeit für Familie und Freunde und Hobbys</i>

zu B4:

1. PA: Die L bearbeiten die Aufgabe: L der Gruppe A lesen noch einmal den Text und ihre Notizen (B3). L der Gruppe B denken sich Interviewfragen aus. Dann spielen sie das Rollenspiel.

2. PL: Freiwillige spielen das Interview in der Klasse vor. Die anderen L spielen die Hörerinnen und Hörer und dürfen anrufen und den Gästen Fragen zum Thema stellen.

3. EA: Die L schreiben als Hausaufgabe eine E-Mail:

Frau Hensel schreibt einer guten Freundin, die sie lange nicht gesehen hat, eine E-Mail. Darin beschreibt sie, wie sich ihr Leben verändert hat, seit ihr Mann weniger arbeitet.

Vertiefung:

Die L machen den „Work Life Balance Kurztest“ und berichten in der folgenden Stunde über das Ergebnis.

www.berufsstrategie.de/bewerbung-karriere-soft-skills/work-life-balance.php

oder

Die L lesen zu Hause Tipps für einen entspannten Arbeitstag. In der folgenden Stunde berichten sie von den Tipps und sagen ihre Meinung dazu.

www.spiegel.de/karriere/berufsleben/work-life-balance-tipps-fuer-einen-entspannten-arbeitstag-a-1021254.html

Text C: Endlich weniger arbeiten!

Niveau:	A2
Zeit:	1 UE
Materialien:	Kopien des Textes
Lernziele:	Die L können <ul style="list-style-type: none">• eine kurze persönliche E-Mail verstehen.• einen Steckbrief zu einer Fantasie-Person schreiben.• auf eine persönliche E-Mail antworten und ihre Meinung ausdrücken.

Wichtige Wörter und Ausdrücke

e Mail, -s	sich freuen	seit zwei Monaten
r Monat, -e	aufs Land fahren	freitags
s Wochenende, -n	empfehlen	herrlich
s Geschenk, -e	Freunde treffen	
e Sonne (nur Sg.)	weniger verdienen	stell dir vor

1. PL: Die L sind bereits mithilfe des Bildes ins Thema eingestiegen (s. S. 2).
2. EA: Die LK verteilt die Kopien des Textes. Die L lesen den Text und unterstreichen die Gründe, warum es Lea so gut geht. Diese werden an der Tafel gesammelt.
3. PA: Die L überlegen sich zu zweit, was für ein Mensch Lea wohl ist, und erfinden einen Steckbrief für sie. Die LK schreibt die Vorlage an die Tafel.

<i>Name:</i>	<i>Familienstand:</i>
<i>Alter:</i>	<i>Wohnort:</i>
<i>Beruf:</i>	<i>Hobbys/Interessen:</i>
<i>Das ist mir wichtig im Leben:</i>	

4. Die L berichten im Plenum von „ihrer“ Lea.

Vertiefung:

Die L antworten auf Leas E-Mail aus der Sicht von Sandra und schreiben ihre Meinung dazu. Dies kann auch als Hausaufgabe gemacht werden.

Die LK bespricht vorher mit den L, welche Merkmale eine persönliche E-Mail aufweist, und stellt entsprechende Redemittel zur Verfügung, falls nötig.

Hallo ... / Liebe/r ...
...
Ich denke/finde/glaube, (dass) ...
...
Viele Grüße / Liebe Grüße

Text D: Karriere? Nein danke!

Niveau:	A2
Zeit:	ca. 1 UE
Materialien:	Kopien des Textes, Kärtchen mit den Zahlen 1 bis 10
Lernziel:	Die L <ul style="list-style-type: none">• können Aussagen zum Thema „Karriere“ verstehen.• können ihre eigene Meinung äußern und Wichtigkeit ausdrücken.

Wichtige Wörter und Ausdrücke

e Karriere, -n	denken über (+ Akk)	anders
r Sinn (nur Sg.)	Karriere machen	jeden Tag
r Job, -s	sich wohlfühlen	bis spät abends
s Büro, -s	einen Sinn sehen in (+ Dat)	das klingt nicht schlecht
s Privatleben (nur Sg.)	verdienen	
r Dienstwagen, -	Zeit verbringen mit (+ Dat)	

1. PL: Die LK schreibt den Ausdruck „Karriere machen“ an die Tafel und fragt die L, was er bedeutet. Auf Zuruf ergänzt sie z.B.: *einen interessanten Job haben, viel Geld verdienen, einen Dienstwagen fahren, viel Verantwortung haben, eine gute Position in der Gesellschaft haben, ...*

2. PL: Die LK macht eine Umfrage in der Klasse. Dazu legt sie auf einer gedachten Linie quer durch das Klassenzimmer Kärtchen mit den Zahlen 1-10 aus und erklärt, dass dies eine Skala sein soll. Dann stellt sie den L folgende Frage:

Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie wichtig ist es euch, Karriere zu machen? Bitte stellt euch auf die entsprechende Position.

3. PL: Nachdem sich alle L entsprechend positioniert haben, bittet die LK mehrere L um Stellungnahmen: *Warum stehst du hier? Was ist dir wichtig?*

4. EA/PA/PL: Die LK verteilt den kopierten Text. Die L lesen den Text und notieren bei jeder Aussage am Rand:

☺ (= ja, ich bin einverstanden), ☹ (= nein, ich bin nicht einverstanden) oder ☹ (= ich weiß nicht)

Anschließend tauschen sie sich mit dem Nachbarn und dann im PL aus.

5. EA: Die LK bittet die L, ein eigenes Statement zum Thema „Karriere? Ja oder nein?“ auf ein Blatt Papier zu schreiben. Ein oder zwei Sätze reichen. Sie geht währenddessen herum und hilft, wenn nötig. Für schwächere L kann sie Redemittel vorgeben, z.B.:

Ich finde es sehr wichtig, dass ...

Für mich ist es sehr wichtig, dass ...

... Das ist mir wichtig.

Ich finde ... unwichtig.

6. PL/EA: Die Statements werden in der Klasse aufgehängt. Die L gehen still herum und können kleine Kommentare dazu schreiben, wenn sie möchten.

Vertiefung:

Als Vertiefung für L mit Niveau B1 eignet sich Text B mit dem entsprechenden Arbeitsblatt.

Text F: Mal ein Jahr raus!

Niveau:	B1
Zeit:	ca. 1 UE
Materialien:	Kopien des Textes und des Arbeitsblatts (Seite 2), evtl. Kopien der Statistik (Text E)
Lernziele:	Die L <ul style="list-style-type: none">• wissen, was ein Sabbatjahr ist und welche Gründe es dafür gibt.• können Notizen zu einem Text machen.• können ein Gespräch auf einer Party spielen.• können einer Statistik die wichtigsten Informationen entnehmen.

Wichtige Wörter und Ausdrücke

s Sabbatjahr, -e	Anspruch haben auf (+ Akk)	völlig unterschiedlich zurück im Job sein
r Sozialpädagoge, -n	ein Sabbatjahr nehmen	
r Sonderurlaub, -e	durchs Land reisen	es klingt bestimmt
r öffentliche Dienst (nur Sg.)	mit den Händen arbeiten	komisch
s Unternehmen, -	kündigen	vorbei
e freie Wirtschaft (nur Sg.)	eine Ausbildung machen	das ist nichts für mich
r Arbeitgeber, -	Energie tanken	
r Gemeinschaftsgarten, -"		

zu F1:

1. PL: Die LK teilt das Arbeitsblatt aus und schreibt den Begriff „Sabbatjahr“ an die Tafel. Die L vermuten zuerst allein, worum es sich dabei handelt, und machen Notizen. Anschließend werden die Ergebnisse im PL verglichen.

2. PL: Nachdem die Bedeutung geklärt ist, sammeln LK und L gemeinsam mögliche Gründe für ein Sabbatjahr (siehe Kasten). Die LK fragt, ob die L jemanden kennen, der/die so etwas schon einmal gemacht hat.

INFO: Sabbatjahr

Das Sabbatjahr bezeichnet eine berufliche Auszeit. Menschen pausieren aus unterschiedlichen Gründen für einen bestimmten Zeitraum von ihrer gewohnten Arbeit. Dazu zählen unter anderem Erholung, Weiterbildung, Reisen, Erziehung, Soziales Engagement, Privates etc.

Der Begriff stammt aus dem Hebräischen und bezeichnet ein Gebot aus der Tora, wonach alle sieben Jahre sowohl Felder als auch Weinberge nicht besät oder bearbeitet werden sollen. Es ist eine Art verordnete Ruhezeit, die auch aus der Wortbedeutung selbst hervorgeht: Das hebräische Wort „sabbat“ lässt sich nämlich mit „innehalten“ übersetzen. Zunächst beschränkte sich das Sabbatjahr auf Angestellte im Hochschulbereich und meinte eine befristete Freistellung vom Lehrbetrieb, um sich ganz der Forschung zu widmen. Inzwischen ist dieses erfolgreiche Prinzip auch aus anderen Berufsbereichen nicht mehr wegzudenken, denn viele Studien zur „Work-Life-Balance“ (Ausgewogenheit zwischen Arbeit und Freizeit) belegen: Wer sich von Zeit zu Zeit eine Pause vom Beruf gönnt, arbeitet hinterher umso motivierter.

Weitere Informationen unter: www.sabbatjahr.org, <http://sabbatical24.de>

zu F2:

EA: Die LK teilt den kopierten Text aus und die L machen die Aufgabe.

Lösung: Das Bild mit dem Wanderer passt zu David, das Bild mit der Hütte unter Palmen passt zu Hanna.

zu F3:

PA: Die L machen die Aufgabe zu zweit.

Lösung:

Name:	Hanna	David
Beruf:	Lehrerin	Sozialpädagoge
Arbeitgeber:	öffentlicher Dienst -> Anspruch auf Sabbatjahr	sehr sozial
Gründe für Sabbatjahr:	- einfach mal raus - die Welt sehen	- Arbeit sehr anstrengend - brauchte eine Pause
Das hat er/sie gemacht:	- 6 Monate in Indien: am Meer gewohnt, sich ausgeruht - nichts getan - durchs Land gereist - Yogalehrer-Ausbildung gemacht - Reisen nach Thailand, Laos, Vietnam	- zu Hause geblieben - in einem Gemeinschaftsgarten geholfen - viel gelesen - mit seiner Freundin kurze Wandertouren gemacht - angefangen, mit Holz zu arbeiten
nach der Rückkehr:	- zuerst schlimm, sich wieder an den Schulalltag und den Stress zu gewöhnen - jetzt wieder Spaß am Unterrichten	- wollte mit den Händen arbeiten - hat seinen Job gekündigt - Ausbildung als Möbelmacher gemacht

zu F4:

PL: Die LK spielt rhythmische Musik vom Band und die L laufen mit ihren Notizen in der Hand im Klassenzimmer herum. Wenn die Musik stoppt, suchen sie sich eine/n Gesprächspartner/in, bleiben stehen und unterhalten sich etwa 5 Minuten lang. Wenn die Musik wieder einsetzt, verabschieden sie sich, gehen herum, um sich beim nächsten Musikstopp wieder eine/n Gesprächspartner/in zu suchen usw.

Vertiefung:

1. EA/PL: Die LK verteilt Kopien der Statistik (Text E). Unbekannte Wörter werden zusammen mit der LK erklärt.

2. PA: Die bittet die L, zu zweit Sätze mit den wichtigsten Informationen aus der Statistik zu bilden. Wenn nötig, gibt sie ihnen dazu hilfreiche Redemittel:

mehr/weniger als ...

fast / etwa / rund ...

die Hälfte / ein Drittel / die Mehrheit / ... Prozent der Befragten

die meisten / nur sehr wenige ...

... können sich vorstellen, eine Auszeit zu nehmen

... geben ... als Grund an

mögliche Lösung:

Mehr als die Hälfte der 18 bis 59-Jährigen kann sich vorstellen, eine Auszeit vom Beruf zu nehmen oder hätte das rückblickend gern getan.

69% der Befragten würden diese Zeit nutzen, um Angehörige zu pflegen.

usw.