

DGUV Lernen und Gesundheit

Leben in Balance

Didaktisch-methodischer Kommentar

Arbeit, Arbeit, nichts als Arbeit?!

Die Gefahr von Sinnkrisen steigt, wenn es neben der Arbeit keine weiteren Lebensbereiche gibt, die für den Menschen von emotionaler Bedeutung sind oder für die er schlicht keine Zeit findet. Zu einem gelingenden Leben gehört die Fähigkeit, die unterschiedlichen Lebensbereiche (Life Domains) so zu kombinieren, dass einerseits nichts zu kurz kommt, andererseits aber nichts das gesamte Leben dominiert.

Das Ziel dieser Unterrichtsmaterialien besteht darin, Auszubildende aller Branchen für das wichtige Thema Life Balance zu sensibilisieren, schließlich haben die jungen Menschen angesichts der demographischen Entwicklungen der nächsten Jahrzehnte eine lange Lebensarbeitszeit mit großen Herausforderungen vor sich und müssen mit ihren Ressourcen gut haushalten, sprich: auf sich aufpassen. Wer ein ganzes Arbeitsleben zufrieden, lernbereit und gesund bleiben will, sollte früh darüber nachdenken, wie sich die verschiedenen Bereiche des Lebens austarieren und unter einen Hut bringen lassen.

Dass die verschiedenen Lebensbereiche eine Wechselwirkung aufeinander haben und ihr Gleichgewicht für die psychische Gesundheit von großer Bedeutung ist, ist auch bei den Präventionsexperten der gesetzlichen Unfallversicherung unumstritten. Entsprechend vielfältig sind die Bemühungen der einzelnen Berufsgenossenschaften und Unfallkassen Aufklärungsarbeit zu leisten. Beispiele dazu stehen in der Mediensammlung.

Work-Life-Balance – (k)ein Thema für Auszubildende?

Mit dem Ausdruck „Work-Life-Balance“ verbinden die meisten Menschen Themen des mittleren Erwachsenenalters wie etwa Probleme bei der Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Dass Work-Life-Balance aber durchaus schon für Auszubildende wichtig ist, zeigt eine Untersuchung der Technischen Universität Clausthal (Personalführung 10/2010, Seite 60f, Deuter, E.).

Hier wurden über 300 Auszubildende befragt. 80 Prozent von ihnen hielten ein ausgewogenes Verhältnis zwischen ihrer Berufsausbildung und ihrem Privatleben für wichtig, aber nur 20 Prozent berichteten, dass sie diese Ausgewogenheit tatsächlich leben. Das Gefühl, zu wenig Zeit für Familie, Freundschaften und Hobbies zu haben, wirkte sich auch auf die Zahl der Ausbildungsabbrüche aus: Je geringer die Work-Life-Balance eingeschätzt wurde, desto höher war die Abbruchneigung.

Umgekehrt heißt das: Wenn es gelingt, die subjektiv empfundene Lebensbalance zu erhöhen, kann dies zum erfolgreichen Ausbildungsabschluss beitragen. Allerdings ist sie in der Regel kein Alltagsthema unter Auszubildenden. Umso wichtiger ist es, den Schülerinnen und Schülern in dieser Unterrichtseinheit Rüstzeug für eine gelingende Lebensbalance an die Hand zu geben.

Im Rahmen dieser Unterrichtseinheit werden die folgenden Inhalte vermittelt:

- Statusbestimmung (Wie verteilen Sie Ihre Lebenszeit auf sechs Lebensbereiche?)
- Auswirkungen fehlender Lebensbalance (Ist diese Verteilung gut für Sie?)
- Bedeutung einer ausgewogenen Lebensbalance (Was können Sie dafür tun?)
- Grundsätze für das erfolgreiche Ausbalancieren aller Bereiche (Transfer)

Einstieg

Um die Aufmerksamkeit der Schülerinnen und Schüler zu gewinnen, sollten Sie zu Beginn noch nicht das Thema dieser Unterrichtseinheit beim Namen nennen. Wählen Sie als Einstieg zwischen Variante a und b und erarbeiten Sie erst anhand der Reflexionsfragen, worum es heute gehen soll.



Materialien:
bei Smarties 1
kleine Rolle (19g)
oder 2 Packungen
bei Mini-Smarties
bzw. 1,5 Beutel
à 45g M&Ms pro
Person; kosten-
lose Alternative:
farbige Stifte > 20
Punkte zeichnen

a) Schokolinsen-Verteilung:

Mehrere Packungen mit Schokolinsen (z. B. M&Ms oder Smarties) stehen als Beispiel für eine bunte Mischung, die ein gutes Leben ausmacht. Die Schülerinnen und Schüler sollen sich überlegen, welche Farbe für welchen Bereich ihres Lebens steht; zur Auswahl stehen die Lebensbereiche Körper/Sport, Familie, Freundschaften, Hobbies, Arbeit, Erholung. Dann sollen alle ihre 20 Schokolinsen so verteilen, wie es der Gewichtung im eigenen Leben entspricht (z. B. Rot für Sport/Körper, Grün für Freundschaften).

Reflexionsfragen:

*Ist die Verteilung so, wie Sie sie sich wünschen? Wovon hätten Sie gern mehr?
Wovon weniger? Was passiert, wenn Sie die roten Sportlinsen erhöhen würden?
Welche andere Farbe würde dann eine Linse abgeben müssen?*



Materialien:
Luftballons in 6
Farben; pro Per-
son 1 Luftballon;
Luftballon-Pumpe
(Party-Zubehör-
Abteilung im
Einzelhandel)

b) Jonglieren:

Diese Variante ist bewegungsreicher und kann den Lärmpegel vorübergehend in die Höhe treiben (Vorsicht bei Nachbarklassen). Dafür ist die Bereitschaft sich zu öffnen höher als bei der Schokolinsenvariante. Verteilen Sie Luftballons in sechs verschiedenen Farben (je eine Farbe pro Lebensbereich), zum Beispiel Rot = Körper/Sport, Grün = Freundschaften, Gelb = Familie, Blau = Arbeit, Weiß = Erholung, Rosa = Hobbies. Die Ballons werden aufgeblasen und mit einem Knoten verschlossen.

Die Schülerinnen und Schüler sollen sich so im Raum verteilen (vorher Gläser und Zerbrechliches an die Wand räumen und für genügend Platz sorgen), dass in jeder Sechser-Gruppe möglichst jede Farbe nur einmal vertreten ist. Lassen Sie sie dann im Uhrzeigersinn mit den Ballons jonglieren, sprich: Sie sollen alle Ballons zeitgleich in der Luft halten und dabei im Uhrzeigersinn jeweils zum linken Nachbarn beziehungsweise zur Nachbarin schlagen, ohne die Ballons festzuhalten; die Ballons werden einfach durch Schlagen/Baggern weitertransportiert. Da hierbei naturgemäß Ballons zu Boden fallen, sollen sie diese aufheben und weiter damit jonglieren – und sich merken, welche Farbe der zu Boden gefallene Ballon hat.

Reflexionsfragen:

Inwiefern war das ein Sinnbild für Ihren Alltag? Ihre Arbeit ist nicht alles in Ihrem Leben – es gibt noch andere Lebensbereiche: Was passiert, wenn einer davon zu kurz kommt? Wo machen Sie am ehesten Abstriche? Wieso ist eine Balance überhaupt so wichtig?

Verlauf

Statusbestimmung (quantitativ)

Verdeutlichen Sie – ausgehend von der Diskussion am Ende des Einstiegs – dass nicht allein die Berufstätigkeit über die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben entscheidet. Wichtig sind auch Lebensbereiche und Aktivitäten jenseits der Arbeit – auch um langfristig Arbeitsfreude und Leistungsfähigkeit zu erhalten.



Arbeitsblatt 1 und Lösungsblatt mit Musterlösung

Lassen Sie die Auszubildenden das Tortendiagramm auf Arbeitsblatt 1 ausfüllen und farbig gestalten – entsprechend den zuvor ausgewählten Farben und ihren Bedeutungen.

*Wie sieht Ihre aktuelle Lebensbalance an einem durchschnittlichen Tag aus?
Womit verbringen Sie wie viel Zeit? Wie sehr sind Sie damit zufrieden?*

Das Tortendiagramm dient als Reflexionsanstoß zur quantitativen Statusbestimmung (wie viel Zeit widmet jeder/jede welchem der sechs Lebensbereiche?). Es erfolgt keine Auswertung oder Bewertung.

Auswirkungen einer fehlenden Lebensbalance

Lassen Sie die Auszubildenden in Murmelgruppen (zu zweit oder dritt) Antworten auf folgende Fragen finden:

*Wenn es im Leben nichts als Arbeit gibt, fehlt das Kontrastprogramm.
Wir brauchen neben der Arbeit auch etwas ANDERES, um gesund zu bleiben.
Woran merkt man, dass die Balance nicht mehr stimmt? Kennen Sie Kollegen und Kolleginnen, Verwandte, Freunde, bei denen die Balance nicht stimmt?
Welche Warnsignale kennen Sie?*

Halten Sie die Ergebnisse unter dem Stichwort „Warnsignale für eine fehlende Balance“ an der Tafel oder dem Smartboard fest.



Arbeitsblatt 2

Lassen Sie dann die Checkliste „Stimmt Ihre Balance?“ auf Arbeitsblatt 2 bearbeiten. Hier wird nun eine qualitative Bewertung des Status Quo vorgenommen. Da ein Austausch in der Großgruppe zu intim wäre, erfolgt dies in Einzelarbeit.

Das Fazit dieses Blocks lautet: Alle anderen fünf Bereiche leiden, wenn zum Beispiel die Arbeit zu viel Zeit und Raum einnimmt und somit die Balance der einzelnen Lebensbereiche nicht mehr stimmt. Jeder Mensch braucht neben der Arbeit auch Kontrasterlebnisse, also Aktivitäten, in denen er oder sie etwas ganz anderes im Sinn hat, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Aus welchen Gründen auch immer: Wenn die Arbeit eindeutig Ihr Leben dominiert und Ihnen kaum noch Zeit für andere Dinge lässt: Steuern Sie frühzeitig gegen, wenn Sie merken, dass Ihre Balance nicht (mehr) stimmt – sonst nimmt letztlich auch Ihre Arbeitsfähigkeit Schaden.



Folie 2
„Bastelwürfel 0“

Bedeutung einer ausgewogenen Lebensbalance für das Lebensglück

Präsentieren Sie auf Folie 2 die sechs Lebensbereiche, die auf dem Bastelwürfel dargestellt sind. Die Bereiche sind den Auszubildenden ja bereits vom Torten-Diagramm bekannt. Jetzt bringen Sie sie mit der Würfel-Darstellung in eine „alltagstaugliche“ Form.

Ihr Leben besteht nicht nur aus Arbeit oder Ihrer Ausbildung: Erst wenn die Balance dieser sechs Bereiche in Ihrem Leben für Sie persönlich stimmt, geht es Ihnen gut – und Sie bleiben arbeitsfähig bis zur Rente und darüber hinaus. Auch wenn das komisch klingt: Sie müssen lange durchhalten ... Warum ist es dazu wichtig, dass Sie 1. gut auf Ihren Körper achten, 2. Ihre Freundschaften pflegen, 3. 6.? Was können Sie konkret tun 1. für Ihren Körper, 2. für ... bis 6.?



Folie 3
„Bastelwürfel 1“

Erarbeiten Sie mit den Auszubildenden Beispiele für konkrete Verhaltensweisen zu den sechs Lebensbereichen, zeigen Sie dabei gegebenenfalls den Bastelwürfel 1, indem Sie die jeweilige Leitfrage vorstellen und dann fragen: „WIE tun Sie das?“. Diskutieren Sie insbesondere, wie der Lebensbereich „Erholung“ mit Inhalt gefüllt wird, z. B. so:



Siehe Unterrichtsmaterialien „Richtig Pause machen“, www.dguv-lug.de/webcode: lug1029575

Manchmal kommt man vor lauter Freizeitaktivitäten nicht mehr zum Erholen. Wer von Ihnen kennt diesen Freizeit-Stress? Welche Freizeitaktivitäten erleben Sie als besonders erholsam? Woran merken Sie, dass Sie sich dabei besonders gut erholen? Was halten Sie vom Nichtstun?

Achten Sie beim Lebensbereich „Freundschaften“ auf die Bedeutung von Live-Kontakten als nötige Ergänzung zu sozialen Netzwerken, SMS, WhatsApp etc.:

Warum ist es wichtig, Freundschaften zu pflegen – und wie geht das?

Schließlich können Sie die Einführung eines „Quality Days“ anregen und diskutieren.

Was halten Sie von der Idee, an einem Tag pro Woche NICHT in Ihre sozialen Netzwerke zu schauen und das Handy auszulassen? Und sich stattdessen „live“ zu verabreden. Oder zu lesen. Oder einfach nichts zu tun? Worin könnte der Sinn eines solchen Quality Days liegen?

Diskutieren Sie Pro, Contra und Rahmenbedingungen eines Quality Days (z. B. die sozialen Netze vorab über die Netzabstinenz informieren; sich dazu verabreden).

Transfer

Bereiten Sie den folgenden Transferblock vor, indem Sie den Fokus auf die Lebensgestaltung der Auszubildenden lenken.

*Wie füllen Sie persönlich die sechs Bereiche mit Leben?
Was sind dabei Ihre Ziele im Leben, die Sie erreichen wollen?*



Folie 4
„Bastelwürfel 2“
(am besten auf DIN A3 vergrößert) und ggf. Zeitschriften, Klebestifte, Scheren etc.

Lassen Sie die Auszubildenden als Antwort eine Lebenscollage entwickeln, und zwar indem jeder für sich die Vorlage „Bastelwürfel 2“ auf allen sechs Seiten mit individuellen Antworten füllt, also hineinklebt oder schreibt, was für ihn oder sie Kennzeichen für ein gelingendes Leben sind (Symbole für Aktivitäten oder Zustände im jeweiligen Lebensbereich). Dann wird der Würfel fertiggestellt, also die Würfelform ausgeschnitten und geschlossen. Anschließend sollen die jungen Leute ihre Collagen-Würfel zu zweit einander gegenseitig vorstellen (mögliches Paarbildungsverfahren passend zum Thema: Sie sammeln alle Handys ein und ziehen immer je zwei Handys aus dem Beutel). Es geht nicht darum, den Lebensentwurf des Gegenübers zu bewerten, sondern offen interessiert zu sein an den Prioritäten des oder der anderen.

Ende



optional:
Schaubild

Grundsätze für das erfolgreiche Ausbalancieren aller Bereiche (Life Domains)

Bilden Sie 3er-Gruppen und lassen Sie die Auszubildenden Tipps für eine gelingende Lebensbalance erarbeiten. Halten Sie die Ergebnisse als Wandzeitung, am Smartboard oder an der Tafel fest. Mögliche Lösungen finden Sie auf dem Schaubild. Dabei gibt es kein Richtig oder Falsch. Die Auszubildenden sollen lediglich mit eigenen Worten als Wiederholung die Lerninhalte der Unterrichtseinheit zu besseren Verankerung zusammenfassen.



Arbeitsblatt 3

Verteilen Sie abschließend das Quiz „Das Leben im Griff?“ auf Arbeitsblatt 3. Es fasst die wichtigsten Empfehlungen für ein gelingendes Leben in spielerischer Form zusammen. Das Lösungswort lautet „Erholung“.

Hausaufgabe

Die „Hausaufgabe“ besteht im Erstellen eines Quartalsberichts in Form von ausgefüllten Bastelwürfeln. Diese Aufgabe wird nicht kontrolliert, sondern den Auszubildenden als Empfehlung mitgegeben.



Folie 5:
„Bastelwürfel 3“

Um nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten, macht es Sinn, ab und zu Bilanz zu ziehen. Zum Beispiel indem Sie wie jedes Unternehmen alle drei Monate eine Art Quartalsbericht erstellen und prüfen: Stimmt meine Balance noch?

In diesem leeren Bastelwürfel können Sie eintragen, wie es um Ihr Gleichgewicht in den letzten drei Monaten bestellt war. Notieren Sie in den einzelnen Würfelseiten, was Sie getan haben (z. B. Körper/Sport: 10x Jazzdance-Kurs besucht; Psyche/ Sinn: 3x Quality Day eingelegt).

Durchs Bilanzieren erkennen Sie leicht, ob Sie das Leben führen, das Sie wirklich führen wollen und das Sie langfristig arbeitsfähig hält – eben weil die Balance stimmt.

Verteilen Sie die Vorlage – falls gewünscht direkt viermal, also fürs ganze Jahr.

Ergebnissicherung: Fordern Sie die Schülerinnen und Schüler auf, die Notizen an den Wandtafeln abzuschreiben oder abzufotografieren und entsprechend abzulegen. Bei Interesse können Sie auch die Hintergrundinformationen für die Lehrkraft zur Verfügung stellen.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Leben in Balance, September 2014

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Gabriele Albert, Wiesbaden

Text: Dr. Anne Katrin Matyssek, Köln

Fachliche Beratung: Prof. Dr. Dirk Windemuth, Leiter des Instituts für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG) in Dresden, Professor an der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Folien/
Schaubilder



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Tafelbild/
Whiteboard



Lehrmaterialien