

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Das Leseverstehen trainieren*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



III_37

Sachtexte verstehen und mit Medien arbeiten

Das Leseverstehen trainieren – Texte zu Work-Life-Balance, Stress und Entspannung lesen

Alexandra Pohl, Ostfriesland



Zielsetzung, Kriterien, an Arbeitsblätter, der Bezug zu ständiger Erreichbarkeit, Vereinbarkeit von Familie und Beruf – all das möglichst übersichtlich, die das Verständnis bestimmter Bereiche, ist eine Mischung von Fallbeispielen werden die Schülerinnen und Schüler für stressige Situationen sensibilisiert. In verschiedenen Sachtexten erhalten sie mehr über Stress und lernen verschiedene Entspannungstechniken kennen. Die Sachtexte werden durch eine verteilte Karteikarte, eine Brainstorming für eine ausgewogene Work-Life-Balance zu sorgen.

KOMPETENZPROFIL

Dauer: 8 Unterrichtsstunden
Kompetenzen: Leseverstehen (Lesen erschwerender Sachtexte)
Thematische Bereiche: Sachtexte, Fallbeispiele, Konzeptionsfragen
Medien: Text, Quiz, Gruppenarbeit, interaktive Lernmappe

LesenHilfen
Interaktive Lernbausteine

III.37

Sachtexte verstehen und mit Medien arbeiten

Das Leseverstehen trainieren – Texte zu Work-Life-Balance, Stress und Entspannung lesen

Alexandra Piel, Dortmund



© skynesher / E+

Zeitdruck, Konflikte am Arbeitsplatz, der Zwang zu ständiger Erreichbarkeit, Vereinbarung von Familie und Beruf – die Liste möglicher Stressfaktoren, die das Berufsleben beeinträchtigen können, ist lang. Mithilfe von Fallbeispielen werden die Schülerinnen und Schüler für stressige Situationen sensibilisiert. In verschiedenen Sachtexten erfahren sie mehr über Stress und lernen verschiedene Entspannungstechniken kennen. Die Unterrichtseinheit gibt ihnen vielfältige Denkanstöße, um in ihrem Leben für eine ausgewogene Work-Life-Balance zu sorgen.

KOMPETENZPROFIL

Dauer:	8 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Leseverstehen: Lektüre verschiedener Sachtexte
Thematische Bereiche:	Sachtexte, Fallbeispiele, Ratschläge/Tipps formulieren
Medien:	Texte, Quiz, Gruppenpuzzle, interaktive LearningApp



Fachliche Hinweise

In dieser Unterrichtsreihe setzen sich die Schülerinnen und Schüler¹ mit dem für ihr Berufsleben wichtigen Thema Work-Life-Balance auseinander. Sie erarbeiten Informationen über Stress und stressauslösende Faktoren, lernen aber auch verschiedene Entspannungstechniken kennen, die sich zum Stressabbau eignen. Anhand von Fallbeispielen werden sie für diverse im Arbeitsleben vorkommende Stressoren sensibilisiert, bevor sie der Frage nachgehen, wodurch in ihrem eigenen Leben Stress ausgelöst wird. Zu diversen Stressfaktoren sammelt die Lerngruppe gemeinsam Ideen zur Stressreduktion.

Deutschland – eine gestresste Gesellschaft

Eine ausgeglichene Work-Life-Balance ist für die meisten Arbeitnehmer in Deutschland Wunschdenken. Wie eine Studie der BKK Pronovo aus dem Jahr 2018 ergab, fühlen sich 87 % der Menschen in unserem Land gestresst. Teilweise belastet sie ihre Arbeit so sehr, dass sie typische Burn-out-Symptome wie innere Anspannung, Schlaflosigkeit, Erschöpfung und Rückenschmerzen entwickeln. Ausgelöst wird dieser Stress durch Termindruck, emotionale Belastung bei Konflikten im Umgang mit Kunden oder Auftraggebern sowie schlechtes Arbeitsklima. Auch Sorgen hinsichtlich der Digitalisierung vieler Arbeitsprozesse und der Zwang zu ständiger Erreichbarkeit erhöhen das Stresslevel der Arbeitnehmer. Jeder zweite Befragte befürchtet, von einem Burn-out bedroht zu sein.

Trotz sinkender Wochenarbeitszeit nehmen die Krankschreibungen wegen psychischer Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen immer mehr zu. Nach einer Studie der Krankenkasse DAK stieg die Anzahl der Fehltag von Arbeitnehmern in Deutschland wegen Depressionen, Angst- oder Belastungsstörungen um 24 auf 260 Tage pro 100 Versicherte. Seit 1997 hat sich die Zahl der Krankentage wegen psychischer Leiden mehr als verdreifacht.

Auswege aus der Situation

Vor diesem Hintergrund ist es wichtig, junge Menschen, die am Beginn ihrer beruflichen Laufbahn stehen, für Stressoren zu sensibilisieren und ihnen Strategien zum gesundheitsförderlichen Umgang mit Stress auf den Weg zu geben. Möglichkeiten dazu zeigt eine statista-Umfrage aus dem Jahre 2017 auf, bei der Arbeitnehmer danach gefragt wurden, wie sie Stress abbauen. Von den zahlreichen genannten Freizeitbeschäftigungen sind faulenzen, Freunde/Familie treffen, ein Entspannungsbad nehmen, fernsehen, Beschäftigung mit Hobbys, lesen, Musik, spazieren gehen, Gartenarbeit und Sport treiben besonders beliebt. Welche Kompensationsstrategie bevorzugt wird, unterscheidet sich je nach Altersgruppe der Befragten. 18- bis 29-Jährige faulenzen am liebsten, hören Musik oder musizieren selbst zur Entspannung. Über 50-Jährige erholen sich bevorzugt beim Fernsehen, Spaziergehen oder bei der Gartenarbeit.

Weiterführende Internetseiten

- ▶ <https://www.sueddeutsche.de/leben/studie-der-techniker-krankenkasse-das-stresst-die-deutschen-am-meisten-1.3198773>
- ▶ <https://www.neues-deutschland.de/artikel/1137386.wie-gestresst-sind-die-deutschen-arbeitnehmer.html>

¹ Im weiteren Verlauf wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit nur „Schüler“ verwendet.

Didaktisch-methodische Überlegungen

Kompetenter Umgang mit vielfältigen Stressoren und Schaffung einer ausgeglichenen Work-Life-Balance sind für jeden Arbeitnehmer immens wichtig, um die eigene Gesundheit zu erhalten und die Lebensqualität zu verbessern. Aber nicht nur jeder Einzelne muss gesundheitsförderlichen Umgang mit Stress lernen. Dabei handelt es sich um eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Vor allem Arbeitgeber sind gefragt, ihren Beschäftigten eine möglichst stressfreie Arbeitsumgebung zu bieten. Dazu gehören z. B. flexiblere Arbeitszeiten zur besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf, aber auch die Möglichkeit für Pendler, ihren Arbeitsweg außerhalb der Rushhour zurückzulegen, um Stress auf vollen Straßen und in überfüllten Verkehrsmitteln zu vermeiden. Besonderes Augenmerk sollte dem Arbeitsklima gelten: Wertschätzung der Mitarbeiter und konstruktives Feedback spielen dabei eine ebenso wichtige Rolle wie sofortiges Gegensteuern bei Mobbing.

Als Einstieg in diese Unterrichtseinheit tauschen sich die Schüler anhand verschiedener Zitate über den Stellenwert von Arbeit im Leben aus und untersuchen das Verhältnis von Freizeit bzw. Arbeitszeit und anderen Pflichten in ihrem Leben. In verschiedenen Texten informieren sie sich über Stress und seine Auswirkungen, das Verhältnis von Arbeit und Freizeit in der Vergangenheit sowie über die Anforderungen, die Millennials an ihren zukünftigen Arbeitsplatz stellen. Außerdem erhalten sie anhand von Fallbeispielen Einblicke in verschiedene Arbeits- und Lebensmodelle und die damit verbundenen spezifischen Stressoren. Daran anschließend beschäftigen sich die Schüler mit Stressfaktoren, die auf ihren eigenen Alltag einwirken. Im Austausch mit ihren Mitschülern entwickeln sie mögliche Strategien, um das Stresslevel in ihrem Leben zu verringern und ihre Work-Life-Balance zu verbessern. Dazu werden kooperative Brainstormingverfahren angewendet – wahlweise analog oder – wie im Lehrerhinweis beschrieben – digital. Abschließend lernen die Schüler verschiedene Entspannungstechniken kennen und erfahren mehr über die Arbeit einer Entspannungstrainerin.

Bei der Auseinandersetzung mit den verschiedenen Sachtexten werden unterschiedliche Methoden angewendet. Die Schüler formulieren und beantworten beispielsweise Fragen zum Text, korrigieren fehlerhafte Aussagen oder finden passende Überschriften. Um einen kurzen Einblick in verschiedene Entspannungstechniken zu bekommen, wird die kooperative Methode Gruppenpuzzle genutzt.

Mögliche Alternativen oder Erweiterungsmöglichkeit

Diese Unterrichtsreihe können Sie mit diversen Zeitungsartikeln oder Blogbeiträgen erweitern.

- ▶ <https://www.brandeins.de/magazine/brand-eins-wirtschaftsmagazin/2016/gesundheit/was-war-noch-mal-die-work-life-balance>
- ▶ <http://www.oecdbetterlifeindex.org/de/topics/work-life-balance-de/>
- ▶ <https://www.zeit.de/arbeit/2019-05/stress-arbeitsplatz-leistungsdruck-job-studien>
- ▶ <https://www.welt.de/wirtschaft/karriere/article204972294/4-Tage-Woche-Das-kann-funktionieren-die-Firma-profitiert-auch.html>
- ▶ <https://www.bento.de/future/vier-tage-woche-erfahrungsberichte-was-bringt-es-mir-wirklich-a-874ab8f0-2876-497d-94ea-8a8db8de4a86>

Einsatz im Fern- und digitalen Unterricht

Die Einheit eignet sich auch für den digitalen und Fernunterricht. Stellen Sie Ihren Schülern die Materialien einfach digital zur Verfügung. Partnerarbeiten und Gruppenarbeiten können entweder mithilfe von Videokonferenzprogrammen umgesetzt werden, oder aber in Einzelarbeiten umgewandelt werden. Bei M 11 können Sie mit der Klasse ein interaktives Online-Brainstorming durchführen. Das Quiz in M 12 können Sie auch als interaktive LearningApp spielen.



Auf einen Blick

1./2. Stunde

- Thema:** Arbeit ist das halbe Leben? – Stellenwert von Arbeit
- M 1** Zitate zum Thema Arbeit – Meinungsbild
- M 2** Wo bleibt die Zeit? – Arbeit und andere Pflichten
- M 3** Arbeitszeiten, Urlaubstage, Arbeitswege – einige Zahlen
- Hausaufgabe:** Führen Sie ein Interview mit älteren Verwandten oder Nachbarn über ihre Arbeitszeiten und Urlaubsansprüche vor einigen Jahrzehnten.
- Benötigt:** zwei Moderationskarten pro Schüler, für jeden Stifte in sechs Farben, Klebeband bzw. entsprechend viele Magneten

3./4. Stunde

- Thema:** Arbeit und Freizeit – Wunsch und Wirklichkeit
- M 4** Millennials in der Arbeitswelt – Work-Life-Balance muss sein
- M 5** Schichtarbeit und Langstreckenpendler – Fallbeispiele
- Hausaufgabe:** Schreiben Sie einen Text, in dem Sie die Anforderungen, die Sie an eine Arbeitsstelle haben, aufzählen und begründen.
- Benötigt:** fünf Flipchart-Bögen, Klebeband, fünf dicke Filzstifte

5./6. Stunde

- Thema:** Überstunden, Konflikte, Gedränge – was stresst besonders?
- M 6** Was sorgt für Stress? – Schaubild und Kartenabfrage
- M 7** Was finden Sie stressig? – Einschätzungsbogen
- M 8** Stress und Burn-out – Infotext
- Hausaufgabe:** Führen Sie eine Woche lang ein Stresstagebuch. Schreiben Sie auf, wann und in welcher Situation Sie sich besonders gestresst fühlen. Überlegen Sie, welche dieser Stressfaktoren sich in Zukunft vermeiden lassen.
- Benötigt:** pro Kleingruppe ein dicker Filzstift und sechs Moderationskarten, Pinnwand und Pinnwandnadeln bzw. Magneten oder Klebeband

7./8. Stunde

Thema: Ausgleich und Entspannung – mehr Selbstfürsorge

M 9 **Text A: Entspannungstechnik: Yoga**

Text B: Entspannungstechnik: Pilates

Text C: Entspannungstechnik: Autogenes Training

Text D: Entspannungstechnik: Qigong

M 10 **Interview mit Entspannungstrainerin – Fragen stellen**

M 11 **Entspannungstechniken – Vor- und Nachteile**

Hausaufgabe: Legen Sie eine Liste mit acht bis zehn Aktivitäten an, bei denen Sie sich besonders gut entspannen können.

Lernerfolgskontrolle

M 12 Testen Sie ihr Wissen! – Quiz

Minimalplan

Haben Sie nur wenig Zeit zur Verfügung, können Sie folgende Auswahl treffen:

1./2. Stunde	Wo bleibt die Zeit – Arbeit und andere Pflichten	M 2
	Arbeitszeiten, Krankheitstage ... – einige Zahlen	M 3
3./4. Stunde	Fallbeispiele	M 5
5./6. Stunde	Stress und Burn-out – Infotext	M 8

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Das Leseverstehen trainieren*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

