

Annika Schinzel
Leben und Arbeiten

Industrie, 1. Lehrjahr

ARBEIT UND MENSCHENWÜRDE

Dieser Lernjob eröffnet den Lernenden die Möglichkeit, Ihr persönliches Lernprodukt unter besonderer Gewichtung des Aspekts »Menschenwürde« im Sinne einer Lernleistung zu entwerfen. In welcher Form diese Leistung präsentiert wird, entscheidet der Lernende selbst.

→ **Referat: Frauenrechte in Afrika**

Das Thema: »Frauenrechte in Afrika« steht nur stellvertretend für die mannigfachen Problemstellungen, die sich unter »Arbeit und Menschenwürde« anzeigen.

START

Situationsbeschreibung **1**

Checkliste **2**

Fragebogen **3**

FREIZEIT GESTALTEN

- **Prioritäten setzen – Strukturen schaffen**
- **Umgang mit Stress**
- **Bewusst Zeit nehmen**
- **Zeit totschiessen vor dem TV, Computer, im Internet**

→ **Freies Lernangebot:**

Klassenstatistik Freizeitgestaltung

→ **Umfrageprojekt Freizeitgestaltung **10****

MEINE VORSTELLUNGEN VON ARBEIT UND BERUF



Die fünf Säulen der beruflichen Identität (nach Petzold) **5**

→ LF1: In Ausbildung und Beruf orientieren

→ **Lernjob **4****

Will ich mein Leben lang dasselbe machen?

»Bleibe ich so oder habe ich Visionen?«

→ **Brief an die Zukunft** (lebenslanges Lernen; LF 7: Personalwirtschaftliche Aufgaben planen und durchführen)

BIBLISCHE GRUNDLAGEN ZUR ARBEIT



Biblische Grundlagen zur Arbeit

»Leben, um zu arbeiten oder arbeiten, um zu leben?«

→ **Lernjob **8****

→ **Sonntagsblatt-Serie: Das Beste aus der Bibel **9****

→ **Welche Formen von Arbeit gibt es?**

ANFORDERUNGEN DER ARBEITSWELT



Praxisschock: Einstieg in die Arbeitswelt – Die totale Überforderung

LF1: In Ausbildung und Beruf orientieren

→ **Lernjob **6****

→ **Sieben Schritte zum Erfolg **7****

»Grüne Fehler« – Das hast du falsch gemacht! – Fehler sind zum Lernen da!

→ **Übung: Irrgarten** (LF 7: Personalwirtschaft)

■ SITUATIONSBESCHREIBUNG

1

Die drei angehenden Industriekaufleute Dennis, Anna und Jannik treffen sich mal wieder zum Mittagessen in der Kantine ihres Ausbildungsbetriebes der SonnenEnergieTech AG. Wie euch bereits bekannt ist, produziert das Unternehmen u. a. Wechselrichter für Solaranlagen und ist ein weltweit agierendes Unternehmen, das sich durch qualitativ hochwertige Produkte auszeichnet. Heute steht ein sehr bedeutendes Thema im Mittelpunkt der Unterhaltung unter den Auszubildenden. Denn am 01.08.2013 starten ca. 100 neue Auszubildende ihre berufliche Laufbahn in dem Unternehmen. Die bereits erfahrenen Auszubildenden Dennis, Anna und Jannik können sich noch zu gut an den Start in die Ausbildung erinnern und denken mit sehr gemischten Gefühlen daran zurück ...

Anna:

»Wow, Leute! In wenigen Monaten kommen schon die neuen Azubis ins Unternehmen. Da kommen bei mir wirklich alle Erinnerungen hoch. Ich weiß noch ganz genau, wie ich mich in der ersten Zeit meiner Ausbildung gefühlt habe.«

Dennis:

»Ohhh jaaa, ich weiß es auch noch! Am Anfang war das alles viel zu viel für mich. Neue Kollegen, neuer Chef, die wahnsinnig vielen Aufgaben. Ich hatte überhaupt keinen Plan, wie ich das alles schaffen sollte. Ich war völlig überfordert.«

Anna:

»Ich fand es vor allem schlimm, dass ich dann überhaupt keine Zeit mehr für meine Freunde und Familie hatte, geschweige denn für mich selbst. Meine Freizeitgestaltung musste ich erst mal stark zurück stellen. Aber eines war mir trotz allem wichtig, dass ich mir zumindest sonntags einen Tag Ruhe gegönnt habe. Mich völlig auf die Ruhe zu besinnen.«

Jannik:

»Ach unsere Anna, die Kirchengängerin. Mir ist das völlig egal mit dem Sonntag, aber Familie und Freunde sind mir da schon sehr wichtig! Wahnsinn, wie schnell die Zeit vergeht. Wir gehören jetzt schon quasi zu den alten Hasen. Und irgendwie haben wir das alles geschafft. Wie, frage ich mich bis heute! Aber wenn ich an die Zukunft denke, bin ich mir auch unsicher. Was werden wir wohl in 10 Jahren machen? Ob wir immer noch hier im Unternehmen sind oder vielleicht in einem anderen Land arbeiten? Vielleicht hat jeder von uns dann sogar schon eine Familie?«

Dennis:

»Ich habe da eine Idee. Vielleicht könnten wir eine Art Patenschaft für die neuen Azubis übernehmen und ihnen durch verschiedene Tipps eine Orientierung in den ersten Schritten ihrer Ausbildung ermöglichen. Ich hätte mir sowas im Vorfeld gewünscht. Dann fühlen sie sich nicht so überfordert.«

Anna:

»Coole Idee, Dennis! Wir könnten auch eine Umfrage mit ihnen machen zum Thema Freizeitgestaltung, damit sie sich trotz vieler, neuer Ereignisse immer Zeit in ihrer Freizeit nehmen und sich dem auch bewusst werden, wie wichtig das ist. Lasst uns die Vorschläge in der Ausbildungsabteilung vorstellen. Die werden begeistert sein!«

■ CHECKLISTE ZUM LERNARRANGEMENT »LEBEN UND ARBEITEN«

Die Checkliste hilft Dir, Dein Vorwissen einzuschätzen und gibt Dir einen Überblick über das, was Du lernen könntest.

	Darin bin ich mir sicher.	Darin bin ich mir noch unsicher.	Beratungsgespräch am:
ARBEIT IN DER BIBEL			
<i>Ich kann benennen, wie das Thema Arbeit im biblischen Kontext zu verstehen ist.</i>			
<i>Ich kann begründend und kritisch darlegen, warum bestimmte biblische Auffassungen für die heutige Zeit überholt sind.</i>			
<i>Ich kann persönliche Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit differenzierten Arten von Arbeit ableiten und umsetzen.</i>			
MEINE SÄULEN DER IDENTITÄT			
<i>Ich kann den Inhalt der fünf Säulen der Identität nach Hilarion Petzold mit eigenen Worten wiedergeben.</i>			
<i>Ich kann meine Identität anhand der fünf Säulen bestimmen und aufzeigen, wo meine Prioritäten liegen ...</i>			
<i>und ich kann daraus für mich persönliche Handlungsmöglichkeiten ableiten.</i>			
PRAXISSCHOCK ARBEITSWELT			
<i>Ich kann Erfolgstechniken im Umgang mit dem Praxisschock benennen.</i>			
<i>Ich kann darlegen, wie mein Umgang mit neuen beruflichen Herausforderungen ist.</i>			
<i>Ich kann mit Hilfe der Erfolgstechniken persönliche Handlungsmöglichkeiten ableiten und umsetzen.</i>			
UMFRAGEPROJEKT FREIZEITGESTALTUNG			

■ FRAGEBOGEN »LEBEN UND ARBEITEN«

3

1. Definiere für Dich Arbeit.

.....

.....

.....

2. Welche Bedeutung hat Arbeit für Dich? Gibt Dir Arbeit einen Sinn? Erläutere.

.....

.....

3. Machst Du Deine Arbeit gerne/nicht gerne? Erläutere.

.....

.....

4. Was wäre Dein absoluter Traumberuf?

.....

5. Wo siehst Du Dich in 10 Jahren?

.....

.....

6. Möchtest Du die nächsten 50 Jahre dasselbe machen? Bitte erläutere!

.....

.....

7. Möchtest Du Karriere machen oder lieber eine Familie gründen? Meinst Du, dies lässt sich vereinbaren?

.....

.....

8. Wie gehst Du mit Unsicherheiten im Beruf um? Du weißt schließlich nicht, was morgen ist!

.....

.....

9. Fühlst Du Dich manchmal in der Ausbildung überfordert? Warum?

.....
.....

10. Hast Du für Dich eine Strategie gefunden, wie Du mit Überforderung umgehen kannst? Welche?

.....
.....
.....

**11. Wurdest Du während Deiner Ausbildung schon einmal richtig kritisiert? Von wem und warum?
Wie ging es Dir damit?**

.....
.....
.....

**12. Hast Du während Deiner Ausbildung schon einmal einen Kollegen oder Deinen Vorgesetzten kritisiert?
Und wie ist er/sie damit umgegangen?**

.....
.....
.....

13. Hast Du Angst davor, Fehler zu machen?

.....

**14. Hast Du Dich mit einem Kollegen schon einmal richtig heftig gestritten? Wie war das für Dich?
Wie bist Du damit umgegangen?**

.....
.....
.....

15. Wie gestaltest Du Deine freie Zeit?

.....
.....

16. Wie gehst Du mit Stress um?

.....

.....

.....

17. Für was in Deinem Leben nimmst Du Dir ganz bewusst Zeit?

.....

.....

.....

18. Wie häufig schaust Du fern, verbringst Zeit vorm Computer oder im Internet?

.....

.....

.....

19. Bist Du mit Deiner Ausbildungsvergütung zufrieden? Bitte erläutere!

.....

.....

.....

20. Was ist Deines Erachtens ein gerechter Lohn?

.....

.....

.....

21. Was ist Dir wichtiger: ein hohes Einkommen oder befriedigende Arbeit? Bitte erläutere!

.....

.....

.....

■ 1. LERNJOB: *Meine Säulen der Identität*



© twinliti/pixelio.de

Name:

DAS KÖNNTE ICH AM ENDE DER AUSEINANDERSETZUNG KÖNNEN ...

- Ich kann den Inhalt der fünf Säulen der Identität nach Hilarion Petzold mit eigenen Worten wiedergeben.
- Ich kann meine Identität anhand der fünf Säulen bestimmen und aufzeigen, wo meine Prioritäten liegen.
- und ich kann daraus für mich persönliche Handlungsmöglichkeiten ableiten.

Bearbeitet am:

Bearbeitungsdauer: 1,5 Zeitstunden

LERNSchritt 1:

Jeder Mensch entwickelt im Laufe seines Lebens eine eigene Identität. Durch unterschiedliche Ereignisse mit sich selbst, seinen Mitmenschen, während der Ausbildung oder im Beruf, durch Höhen und Tiefen im Leben etc. wird die persönliche Identität geprägt, verändert, weiterentwickelt. Aber was macht eigentlich die Identität eines Menschen aus?

1. Was assoziiert Du mit dem Begriff »Identität«? Schreibe Deine Gedanken in die Gedankenwolke.
2. Worin äußert sich Deines Erachtens nach die Identität eines Menschen?



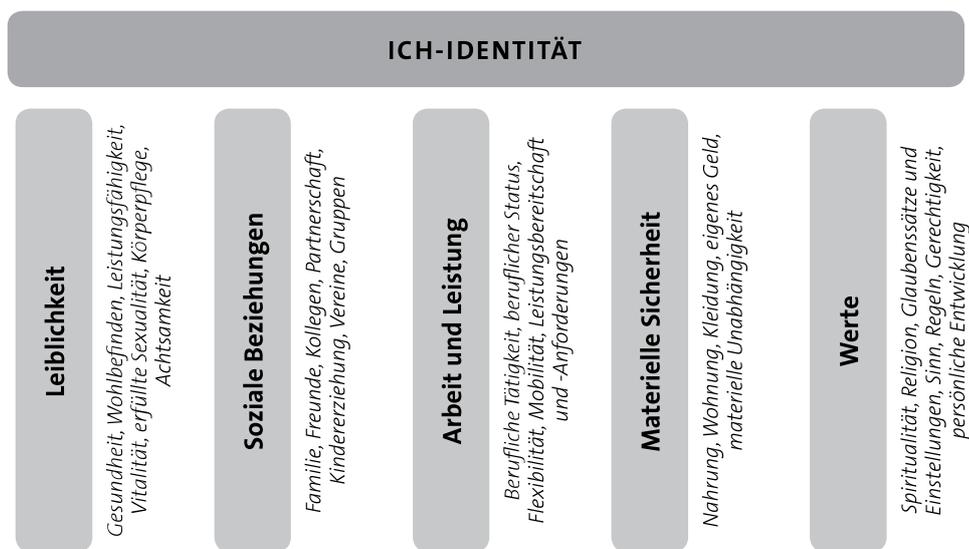
LERNSchritt 2:

Nachdem Du den Text von Hilarion Petzold, »Die fünf Säulen der Identität« (Zusatzmaterial zum Lernjob) gelesen hast, kannst Du ein Lernprodukt gestalten, indem Du die wichtigsten Inhalte wiedergibst. (Bei der Wahl Deines Lernproduktes können Dich die *Lernkarten von A. Müller und R. Noirjean, Lernerfolg ist lernbar. 22 x 33 handfeste Möglichkeiten, Freude am Verstehen zu kriegen, Bern 2009*, unterstützen.)



Halte Dein Ergebnis auf einem zusätzlichen Blatt fest. Leere A3- oder A4-Blätter, der Infotext und die Lernkarten liegen an der Lerntheke bereit.

LERNSchritt 3:



Das aufgeführte Diagramm zeigt die fünf Säulen der Identität nach H. Petzold. Es ist völlig normal, dass die verschiedenen Säulen der Identität unterschiedlich stark ausgeprägt sind. So ist dem einen die materielle Sicherheit bedeutender als die eigenen Werte und Einstellungen.

1. THINK¹

(Hier kann die individuelle Auseinandersetzung mit der Thematik erfolgen.)

Visualisiere nun die fünf Säulen Deiner Identität, indem Du die fünf Säulen zeichnest. Die Säulen sollen so breit sein, wie der jeweilige Bereich in Deinem Leben ausgeprägt ist. Hier ist Platz für Dein Säulen-Diagramm.

Die Visualisierung Deines Diagramms dient dazu, Dir bewusst zu machen, wo möglicherweise sehr stabile Säulen sind, über die Du Dich überwiegend definierst. Entscheidend ist letztlich, ob Du Dich mit der Ausprägung Deiner Säulen im Gleichgewicht fühlst oder ob Du bewusst neue Schwerpunkte setzen möchtest.

Meine stabile(n) Säule(n) ist/sind ..., weil ... Hier ist Platz für Notizen!

.....
.....
.....

Diese(n) Schwerpunkt(e) möchte ich neu setzen, weil ... Hier ist Platz für Notizen!

.....
.....
.....

¹ Think-pair-share-Methode in Anlehnung an Modulunterlagen H. Kaufmann und http://www.kooperatives-lernen.de/dc/netautor/napro4/appl/na_professional/parse.php?mlay_id=2500&mdoc_id=1000423 (aufgerufen am 27.04.2013)

2. PAIR

(Hier kann der Austausch im Paar, die wechselseitige Ergänzung, die Kontrolle des eigenen Verständnisses stattfinden.)

Wie kann ich meine neuen Schwerpunkte umsetzen?

.....

.....

.....

Wie gehe ich dabei konkret vor?

.....

.....

.....

Wer kann mich dabei unterstützen?

.....

.....

.....

3. SHARE

(In dieser Phase könnt Ihr die Ergebnisse der früheren Arbeitsphasen Euren Mitschüler/innen präsentieren.)

Veröffentlicht die wesentlichen Erkenntnisse Eures Austauschs und visualisiert die wichtigsten Punkte z. B. auf Moderationskarten, einem Plakat, einer Folie etc.



REFLEXION ZUM LERNJOB

Die Reflexion ermöglicht, Lernprozesse bewusst zu machen und zu beurteilen. Diese stellt etwas ganz Persönliches dar und ist stets für einen selbst gedacht!

Folgende Kompetenzen habe ich erweitern können/das habe ich dazu gelernt:

.....

.....

.....

Das hat mir gar nichts gebracht/das lasse ich hier:

.....

.....

.....

Woran ich weiterarbeiten möchte:

.....

.....

.....

Das nehme ich beruflich mit:

.....

.....

.....

Folgendes nehme ich für mich persönlich mit:

.....

.....

.....

DIE 5 SÄULEN DER IDENTITÄT NACH H. G. PETZOLD (1993)

Unter Identität (v. lat.: identitas = Wesenseinheit) versteht man die Einzigartigkeit eines Lebewesens, insbesondere eines Menschen. Identität ist die einzigartige Persönlichkeitsstruktur eines Menschen, das wer bin ich, auf wen beziehe ich mich, wer bezieht sich auf mich, worüber definiere ich mich und was macht mich aus. Identität ist ein lebenslanger Prozess und zeigt sich im Auftreten, Mimik, Gestik, Sprache und körperlichen Stärken und Schwächen und natürlich im inneren Bild/Selbstbild, Selbstgefühl und Glauben an sich. Identität entwickelt und verändert sich im Lebensverlauf (Identitätsentwicklung, Identitätskrisen). Dabei werden ständig Informationen aus dem Leib-Selbst (Identifikation = »Wie sehe ich mich selbst?«) und der Umwelt (Identifizierung= »Wie werde ich von meinen Mitmenschen gesehen?«) bewertet und übernommen oder zurückgewiesen. Identität ist daher einerseits ein zeitlich überdauerndes Konzept, das sich andererseits aber lebenslang in Entwicklung und Veränderung befindet.

Die 5 Säulen der Identität (ein Konzept von H.G. Petzold für die integrative Therapie)

1. Leib/Leiblichkeit
2. soziales Netzwerk/soziale Bezüge
3. Arbeit und Leistung
4. materielle Sicherheit und
5. Werte

bauen, stützen und tragen (oder eben nicht...) die Identität eines Menschen.

Leib/Leiblichkeit (Säule 1) umfasst dabei körperliche und psychische Integrität, Sexualität, Selbstliebe, Sinne, Genussfähigkeit

Mein Leib als Gefäß, das ich bin, in dem ich lebe, meine Gesundheit, meine Beweglichkeit, mein Wohlbefinden, meine Sexualität, meine Belastungsfähigkeit, meine Psyche, meine Gefühle, meine Lüste, meine Sehnsüchte, Glaubenssysteme und Träume ... In diesen Bereich gehört alles, was mit meinem Leib zu tun hat, »in mir drin« ist, mit seiner Gesundheit, seinem Kranksein, seiner Leistungsfähigkeit, seinem Aussehen, mit der Art und Weise, wie sich der Mensch mag und »in seiner Haut« wohl oder eben auch unwohl fühlt. Auch wie der Mensch von anderen in seiner Leiblichkeit wahrgenommen wird, ob sie ihn anziehend finden oder ablehnen, schön finden oder hässlich, als gesund und vital oder als krank und gebrechlich erleben, etc.

Soziales Netzwerk/soziale Bezüge (Säule 2) Partnerschaft, Familie, Soziale Beziehungen, Freundschaften

Mein soziales Netzwerk, meine Freunde, Familie, Arbeitsplatz, Beziehungen, Ehe, Freizeitgestaltung, Verein ... Persönlichkeit und Identität werden nachhaltig bestimmt von den sozialen Beziehungen, dem sozialen Netzwerk, also den Menschen, die für jemanden wichtig sind, mit denen er zusammen lebt und arbeitet, auf die er sich verlassen kann und denen er etwas bedeutet. Aber es gehören auch Leute zum sozialen Netzwerk, die ihm nicht wohlgesonnen sind, feindselig gegenüberstehen oder auch schaden.

Arbeit und Leistung (Säule 3) umfasst Kontrolle über die eigenen Lebensbedingungen, Selbstbestimmung, Autonomie

Tätigkeiten, Arbeit, mein »Tätig-sein«, mit dem ich mich identifiziere und mit dem ich identifiziert werde (wichtig ist hier auch die allgemein gehaltene Formulierung »Tätig-Sein«, denn auch Erwerbslose, RentnerInnen und Invalide/Berufsunfähige haben sehr wohl Chance, tätig zu sein oder wieder tätig zu werden ...). Arbeitsleistungen, Arbeitszufriedenheit, Erfolgserlebnisse, Freude an der eigenen Leistung, aber auch entfremdete Arbeit, Arbeitsüberlastung, überfordernde sowie erfüllte oder fehlende Leistungsansprüche bestimmen die Identität nachhaltig.

Materielle Sicherheit (Säule 4) allgemeine soziale Absicherung Arbeitsplatz Wohnung finanzielle Sicherheit

Die Identität wird weiterhin beeinflusst von den materiellen Sicherheiten, dem Einkommen, Geld, Materielles wie Nahrung, Kleidung, Lebensbedarf, Weiterbildungsmöglichkeiten, den Dingen, die jemand besitzt, seiner Wohnung oder Haus, aber auch dem ökologischen Raum, dem er sich zugehörig fühlt, dem Stadtteil in dem er sich beheimatet fühlt oder wo er ein Fremder ist. Fehlende materielle Sicherheiten belasten das Identitätserleben schwer.

Werte & Normen (Säule 5) Lebensziele, Wünsche, Sinn des Lebens, Glaube, Spiritualität, Moral, Erziehung

Moral, Ethik, Religion, Liebe, Hoffnungen, Traditionen, Glauben, Sinnfragen (gesellschaftliche und persönliche und ihr Verhältnis zueinander) sind der fünfte Bereich, welcher meine Persönlichkeit und Identität trägt. Das, was jemand für richtig hält, von dem er überzeugt ist, wofür er eintritt und von dem er glaubt, dass es auch für andere Menschen wichtig sei. Das können religiöse oder politische Überzeugungen sein, die »persönliche Lebensphilosophie«, wichtige Grundprinzipien.

Zur Identitätskrise kann es kommen, wenn eine oder mehrere Säulen »wegbrechen« oder sich plötzlich stark verändern und die anderen Säulen die Identität nicht ausreichend stabilisieren können. Einbezug dieser Säulen in die psychotherapeutische Arbeit heißt: Psychotherapie ist nicht einfach Arbeit an der Psyche, sondern ganzheitliche Wegbegleitung unter Berücksichtigung des persönlichen Beziehungskontextes, des Arbeits- und Leistungskontextes/-situation, der materiellen Situation, Wertefragen/-konflikten, etc. Medizin und Psychotherapie, welche diese Säulen nicht beachten, sind nicht ganzheitlich und greifen in aller Regel zu kurz.

■ 2. LERNJOB: PRAXISSCHOCK ARBEITSWELT



© Kaesler Media/fotolia.de

Name:

DAS KÖNNTE ICH AM ENDE DER AUSEINANDERSETZUNG KÖNNEN ...

- Ich kann Erfolgstechniken im Umgang mit dem Praxisschock benennen.
- Ich kann darlegen, wie mein Umgang mit neuen beruflichen Herausforderungen ist.
- Ich kann mit Hilfe der Erfolgstechniken persönliche Handlungsmöglichkeiten ableiten und umsetzen.

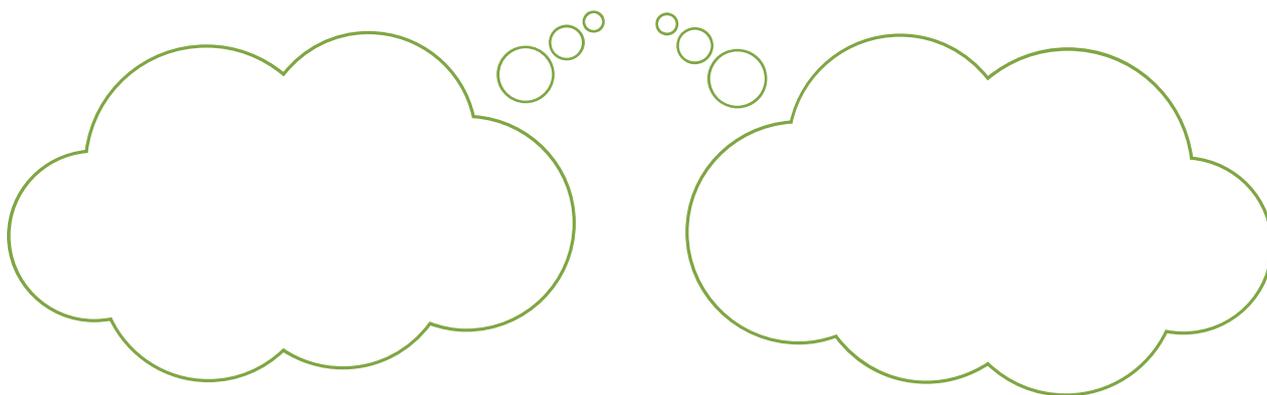
Bearbeitet am:

Bearbeitungsdauer: 1,5 Zeitstunden

LERNSCHRITT 1:

Du kannst Dich bestimmt noch sehr gut daran erinnern, als Du Deine Ausbildung begonnen hast. Alles ist neu! Alles ist viel! Neuer Chef, neue Kollegen, neue Aufgaben. Schule und Betrieb unter einen Hut bringen. Kaum noch Zeit für Familie und Freunde. Auch heute siehst Du Dich bestimmt noch mit diesen Herausforderungen konfrontiert und weißt auch ggf. nicht, wie am sinnvollsten mit diesem Praxisschock umzugehen ist!

- 1. Was assoziiert Du mit dem Begriff »Praxisschock«? Schreibe Deine Gedanken in die Gedankenwolken.



- 2. Worin äußert(e) sich bei Dir konkret der Praxisschock?
Hier ist Platz für Deine Situationsbeschreibung(en).

.....

.....

.....

.....

.....

LERNSCHRITT 2:

Nachdem Du den Text von Prof. Mertens, »Sieben Schritte zum Erfolg« (Zusatzmaterial zum Lernjob) gelesen hast, kannst Du ein Lernprodukt gestalten, in dem Du die wichtigsten **Inhalte** wiedergibst. Bei der Wahl Deines Lernproduktes können Dich die *Lernkarten von A. Müller und R. Noirjean, Lernerfolg ist lernbar. 22 x 33 handfeste Möglichkeiten, Freude am Verstehen zu kriegen, Bern 2009*, unterstützen.



Halte Dein Ergebnis auf einem zusätzlichen Blatt fest. Leere A3- oder A4-Blätter, der Infotext und die Lernkarten liegen an der Lerntheke bereit.

LERNSchritt 3:

Der Lernexperte Prof. Mertens nennt sieben Schritte, um erfolgreich mit scheinbar unüberwindbaren Herausforderungen zurechtzukommen. Dazu gehören beispielsweise eine genaue Analyse der Situation, Ziele setzen und ein klarer Umgang mit der Zeit.

Überlege Dir, wie Du die sieben Schritte zum Erfolg in Deiner Ausbildung konkret umsetzt. Was gelingt Dir schon gut? Woran möchtest Du noch konkret arbeiten? Halte Deine Ergebnisse so fest, dass Du sie im Plenum präsentieren kannst. Die nachfolgende Tabelle kann als Anregung dienen. Tausche Dich danach mit einem Lernpartner, der im gleichen Tempo wie Du an diesem Lernangebot arbeitet, über die Ergebnisse aus. Vielleicht erhältst Du in dem Austausch noch ergänzende Anregungen.

Erfolgsschritte	Das tue ich bereits...	Daran möchte ich noch konkret arbeiten...
Situationsanalyse		
Ziele setzen		
Umgang mit Zeit		
Zeitdiebe eliminieren		
Die ALPEN-Methode		
Arbeiten mit Planungssystem	Erstelle Dir bei diesem Schritt einen Wochenplan für die kommende Woche. Als Unterstützung kann der Beispielplan aus dem Infotext von Prof. Mertens dienen.	
Work-Life-Balance		

SIEBEN SCHRITTE ZUM ERFOLG

Für viele Azubis ist der Start ins Berufsleben mit Stress verbunden. Acht Stunden Arbeit, neue Kollegen, ein Chef und jede Menge Hausaufgaben: Wer dann noch Freunde und Hobbys unterbringen will, bekommt ein Zeitproblem. Die Umstellung von der Schule in die Arbeitswelt ist für Jugendliche hart, sagt Ralf Mertens, Professor für Personal- und Ausbildungswesen an der Fachhochschule Stralsund. Vielen Berufsanfängern fällt es besonders in der Anfangszeit schwer, Arbeit, Schule und Freunde unter einen Hut zu bekommen. Nach acht Stunden im Betrieb kommen häufig Familie, Hobbys und Prüfungsvorbereitung zu kurz. Die Folge ist Stress. Wer den Lernstoff zu lange vernachlässigt, hat in der Abschlussprüfung kaum Aussichten auf Erfolg.



EFFEKTIVES ZEITMANAGEMENT ANWENDEN

Deshalb ist bereits zu Beginn der Ausbildung ein effektives Zeitmanagement wichtig, so Mertens. Zusammen mit der Betriebswirtin Antje Heinrich hat er das Buch »99 Tipps für effektiveres Denken und Lernen« geschrieben. »Gerade bei den Berufsschulmodellen Blockunterricht und Wochenrhythmus spielt die Organisation zwischen Praxis und Theorie eine große Rolle«, erklärt Heinrich. In sieben Schritten zeigen die Autoren, wie Berufsanfänger Stress vermeiden und die Lehre erfolgreich meistern.

1. DIE SITUATION ANALYSIEREN

Zu Beginn der Ausbildung sollten sich Berufsanfänger informieren, was sie in den kommenden Monaten erwartet. »Wichtig ist, dass sich die Jugendlichen darüber klar werden, wie der Beruf ihre bisherigen Lebensgewohnheiten verändern wird«, sagt Professor Mertens.

Die Ausbildungsordnung dient als Orientierungshilfe. Sie bietet einen Überblick, wann welche Lerninhalte behandelt werden. Auch »alte Hasen« im zweiten und dritten Lehrjahr sind eine gute Anlaufstelle für Tipps und Tricks. So werden frühzeitig mögliche Konflikte zwischen Beruf und Privatleben sichtbar. Die Jugendlichen müssen die Risiken kennen, die ihre Ausbildungsziele gefährden können, so Mertens.

Beispiel

Ein Berufsanfänger, der mehrmals in der Woche nachmittags in einer Band spielt, kann sein Hobby nicht wie zu Schulzeiten fortführen. Er muss einen Kompromiss zwischen Job und Freizeit finden, und darf beispielsweise nur noch an Auftritten am Wochenende teilnehmen.

2. ZIELE SETZEN

Blend images: Ziele sollten schriftlich formuliert auf dem privaten Schreibtisch liegen.

Für eine erfolgreiche Ausbildung müssen Ziele bestimmt und formuliert werden. Dabei sollten sich Berufsanfänger auf einige wenige Punkte konzentrieren, empfiehlt Mertens. Wichtig ist, so der 51-Jährige, dass die Ziele realistisch und messbar sind. Mertens rät, die einzelnen Punkte und wann sie erreicht werden sollen, schriftlich zu formulieren. Anschließend sollten sie gut sichtbar auf dem privaten Schreibtisch platziert werden. Dies dient der Übersichtlichkeit und der Motivation.

Etappenziele festlegen

Zudem ist es sinnvoll, die notierten Ziele in Teilbereiche zu gliedern. So können Berufsanfänger besser abschätzen, welche Aufgabe als Nächstes auf sie zukommt.

¹ *Quelle:* http://www.focus.de/finanzen/karriere/perspektiven/berufsausbildung/tid-7298/ausbildung_aid_131565.html (01.05.13)

Beispiel

Ziel: Guter Abschluss der Ausbildung mit der Endnote 2,0 in Theorie und Praxis.

Frage: Was gibt es auf dem Weg zur Abschlussprüfung noch für Teilziele?

Antwort: Zwischenprüfung

3. UMGANG MIT DER ZEIT ANALYSIEREN

Zu Beginn der Lehrzeit stellen viele Berufsanfänger fest, dass sie ihren bisherigen Lebensrhythmus ändern müssen. »Gerade hier ist ein neues Management nötig«, weiß Co-Autorin Antje Heinrich. Wer den Tag besser einteilen will, muss zunächst analysieren, wie er seine Zeit bisher genutzt hat und was ihn in Zukunft erwartet.

Schnell stellt der Auszubildende erstaunt fest, dass ein Großteil des Tages durch Fixtermine verplant ist. »Jetzt kommt es darauf an, die notwendige Lernzeit als regelmäßigen Zeitblock unterzubringen«, sagt Heinrich. Hierzu müsse die nicht fest verplante Zeit gut organisiert werden.



© Tony Hegewald/pixelio.de

4. ZEITDIEBE ERKENNEN UND ELIMINIEREN

Zeitdiebe sind Aktivitäten, die viel Zeit kosten, aber wenig nutzen, um berufliche und private Ziele zu erreichen. Während der Schulzeit leben Schüler mit einer Reihe von Zeitdieben, ohne sich darüber Gedanken zu machen. »Das ist in den meisten Fällen auch gar nicht so tragisch, nur können diese in der Ausbildung nicht weiter fortgeführt werden«, erklärt Mertens. Es stehe einfach nicht mehr so viel freie Zeit zur Verfügung.

Zeitdiebe sind individuell und müssen daher von jedem auf seine persönliche Situation hin identifiziert werden. Hier einige klassische Beispiele, die bei Jugendlichen besonders beliebt sind:

- Fernsehen
- Videospiele
- Chatten im Internet
- Telefonieren
- »Simsen«
- Ausgehen
- Shoppen

Der Ausbildungsexperte rät Jugendlichen, zwei bis drei Tage genau aufzuschreiben, was sie wie lange machen. So können Berufsanfänger ihre persönlichen Zeitdiebe herausfiltern.

5. DIE ALPEN-METHODE

»Gerade in den ersten Wochen der Ausbildung stöhnen Berufsanfänger immer wieder ‚Ich habe keine Zeit‘. Egal ob Eltern, Freunde oder Bekannte, alle gewinnen den Eindruck eines völlig überforderten und gestressten Auszubildenden«, weiß Mertens. Die Hauptursache sieht der Stralsunder Professor darin, dass Auszubildende häufig zu viel auf einmal machen und Wichtiges nicht von Unwichtigem unterscheiden.

(A) Aufgaben, Aktivitäten und Termine aufschreiben

Der Organisationsexperte rät, die Ausbildung nach der ALPEN-Methode zu strukturieren »Dies ist eine effektive Planung, bei der man nie den Überblick verliert.« Zunächst analysieren Zeitsparer die anstehenden Termine.

- Welche Aufgaben und Tätigkeiten habe ich mir vorgenommen?
- Was ist am Wichtigsten? Hierbei dienen die im Vorfeld formulierten Ziele als Orientierung.
- Was muss heute, diese Woche und diesen Monat erledigt werden?
- Was kann noch warten?
- Was kann ich einfach weglassen, ohne dass daraus ein Schaden für mich oder andere entsteht?

(L) Länge der Tätigkeiten abschätzen

Im nächsten Schritt werden die voraussichtlich benötigten Zeitspannen für jede Aufgabe abgeschätzt. Hier ist eine realistische Planung wichtig, lieber etwas mehr Zeit einkalkulieren als zu wenig.

(P) Pufferzeiten einplanen

Oft passiert Unvorhergesehenes und die vorgesehene Zeit reicht nicht aus. Daher rät Mertens für die zu erledigenden Aufgaben 60 Prozent der zur Verfügung stehenden Zeit einzuplanen und 40 Prozent als Pufferzeit freizuhalten.

(E) Entscheidungen über Prioritäten setzen

Prioritäten werden nach der ABC-Analyse festgelegt:

A-Aufgaben sind wichtig und dringend. Sie stehen ganz oben auf der Liste und müssen möglichst schnell erledigt werden. **Beispiel:** *Informationen über Aufbau und Inhalt der Ausbildung einholen.*

B-Aufgaben sind etwas weniger wichtig oder dringende Aufgaben ohne große Bedeutung. Sie stehen an zweiter Stelle auf der Liste und werden nach den A-Aufgaben erledigt. **Beispiel:** *Jahresfest des Tennisvereins planen.*

C-Aufgaben stehen an letzter Stelle. Hier kommt sogar eine komplette Streichung der Aufgaben infrage. **Beispiel:** *Gerichtsshow im Fernsehen.*

(N) Nachkontrolle

Im letzten Schritt der ALPEN-Methode werden die Vorgehensweise und das Ergebnis der zu erledigenden Aufgaben analysiert:

- Wie genau war die Planung?
- Konnte alles erledigt werden?
- Wann wird das Nicht-Erreichte erledigt?

Diese ausstehenden Aufgaben sollten schriftlich in einem Kalender festgehalten werden

6. ARBEITEN MIT EINEM PLANUNGSSYSTEM

Gerade in der Startphase ist es für Auszubildende schwierig, Beruf und Privatleben zu koordinieren. Heinrich empfiehlt deshalb ein Zeitplanungssystem: »Der Vorteil liegt in der besseren Kontrolle der gesetzten Ziele. Zudem fördert diese Methode die Selbstdisziplin und macht den Tagesablauf transparenter.«

Mit einem Zeitsystem planen Auszubildende neben Schule und Job feste Zeiten für Freunde oder Hobbys ein. Abhängig von den finanziellen Möglichkeiten kann diese Aufgabe ein elektronisches Gerät, ein Kalender oder eine schlichte Tätigkeitstabelle auf einem Blatt Papier erfüllen, die wie folgt aussehen könnte:

Beispiel 1: Begleitende Berufsschule

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Betrieb	Schule	Betrieb	Schule	Betrieb	Frei	Frei
	2 Stunden lernen		3 Stunden lernen		2 Stunden Lerninhalte wiederholen	
Familie und Freunde	Familie und Freunde		Familie und Freunde			

Beispiel 2: Blockwochen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Blockwochen:	2 Stunden lernen	2 Stunden lernen	Literatur lesen	2 Stunden lernen		2 Stunden Lerninhalte wiederholen	Frei
	Familie und Freunde	Familie und Freunde		Familie und Freunde	Hobby		
Arbeitswochen:	Familie und Freunde	2 Stunden lernen	Hobby	2 Stunden Lerninhalte wiederholen	Frei	Literatur lesen	Frei

7. WORK-LIFE-BALANCE

Berufsanfänger sind frisch im Team und müssen sich an die neue Arbeitsatmosphäre gewöhnen. Für viele kann das vor allem in der Anfangsphase zur Belastung werden.

»Stress lässt sich durch Selbstorganisation und gesunde Lebensführung minimieren,« sagt Mertens. Zur Work-Life-Balance gehöre neben der richtigen Ernährung auch ein körperlicher Ausgleich durch Sport. Dabei geht es um Spaß mit der Familie oder mit Freunden, und gleichzeitig um Fitness.

Festen Zeitblock einplanen

Der Organisationsexperte rät, während der Ausbildungszeit einen festen Zeitblock »Sport, Entspannung, Fitness und Ruhe« einzuplanen: »Die alte Weisheit vom gesunden Geist im gesunden Körper erweist sich auch heute noch als richtig.«

■ 3. LERNJOB: LEBEN UND ARBEITEN IN DER BIBEL



© Vincent van Gogh/wikipedia.de

Name:

DAS KÖNNTE ICH AM ENDE DER AUSEINANDERSETZUNG KÖNNEN ...

- Ich kann benennen, wie das Thema Arbeit im biblischen Kontext zu verstehen ist.
- Ich kann begründend und kritisch darlegen, warum bestimmte biblische Auffassungen für die heutige Zeit überholt sind.
- Ich kann persönliche Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit differenzierten Arten von Arbeit ableiten und umsetzen.

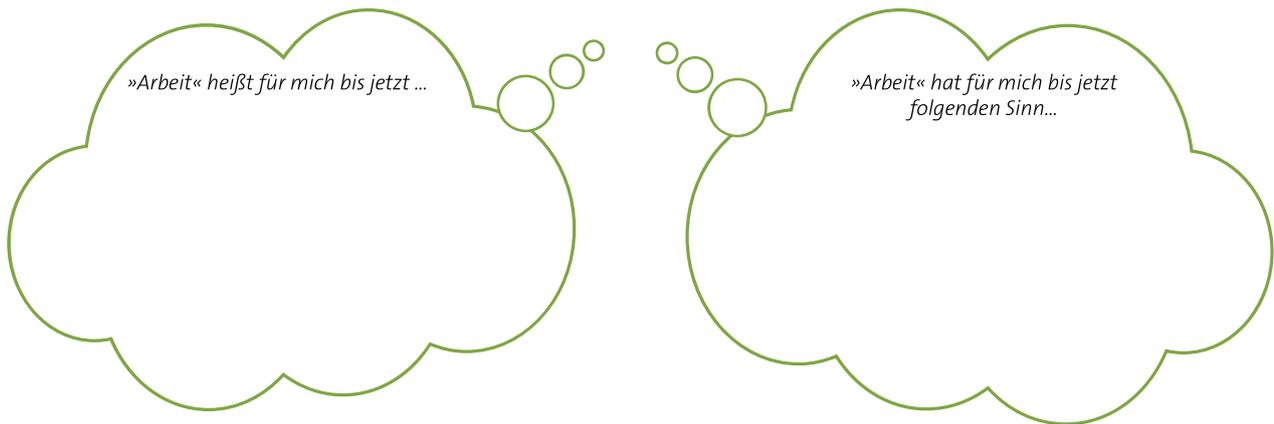
Bearbeitet am:

Bearbeitungsdauer: 1,5 Zeitstunden

LERNSchritt 1:

Die Bibel achtet Arbeit hoch; es gehört zur Schöpfungsordnung, dass der Mensch anstrengende Arbeit verrichtet. »So geht dann der Mensch aus an seine Arbeit und an sein Werk bis an den Abend« (Psalm 104,23). Als Mühsal oder fröhlich, mit Demut oder zum Hungerlohn: Die Bibel kennt viele Arten von Arbeit.

1. Was assoziiert Du mit dem Begriff **»Arbeit«**? Worin siehst Du den **Sinn von Arbeit**?
Schreibe Deine Gedanken in die Gedankenwolken.



2. Lies die nachfolgenden Bibelzitate.
Wie würdest Du diese deuten? Was könnte damit gemeint sein?

*»Ich sah die Arbeit, die Gott den Menschen gegeben hat,
dass sie sich damit plagen.«
(Prediger 3,1)*

*»Wer lässig ist in seiner Arbeit, der ist ein Bruder des Verderbers.«
(Sprüche 18,9)*

*»Ein Arbeiter ist seines Lohnes Wert«
(Lukas 10,7)*

*»Sechs Tage sollst du deine Arbeit tun; aber am siebten Tag sollst du feiern.«
(2. Mose 20,10)*

*»Tu deine Arbeit in Demut; das ist besser als alles, wonach die Welt trachtet.«
(Sirach 3, 19)*

*»Bemühe dich darum, dich vor Gott zu erweisen
als einen rechtschaffenen und untadeligen Arbeiter«
(2. Timotheus 2,15)*

LERNCHRITT 2:

Nachdem Du den Text von Uwe Birnstein, Das Beste aus der Bibel (Zusatzmaterial zum Lernjob) gelesen hast, kannst Du ein Lernprodukt gestalten, in dem Du die wichtigsten Inhalte wiedergibst. Bei der Wahl Deines Lernproduktes können Dich die *Lernkarten von A. Müller und R. Noirjean, Lernerfolg ist lernbar. 22 x 33 handfeste Möglichkeiten, Freude am Verstehen zu kriegen, Bern 2009*, unterstützen.



Halte Dein Ergebnis auf einem zusätzlichen Blatt fest. Leere A3- oder A4-Blätter, der Infotext und die Lernkarten liegen an der Lerntheke bereit.

LERNCHRITT 3:

Wie Uwe Birnstein darlegt, spricht die Bibel verschiedenste Formen der Arbeit an. So wird beispielsweise erläutert, dass die Arbeit anstrengend wurde, weil Adam und Eva vom verbotenen Baum aßen und Gott darüber zornig wurde.

1. Welchen gelesenen Auffassungen zum Thema Arbeit würdest Du zustimmen? Welchen Auffassungen stimmst Du überhaupt nicht zu? Erläutere Deine Antworten in der unten stehenden Tabelle.

Dem stimme ich zu, weil ...	Dem stimme ich nicht zu, weil ...

2. Stell Dir vor, Du würdest die Bibeltexte zum Thema Arbeit an die heutige Zeit anpassen und neu formulieren. Wie würdest Du die biblischen Grundlagen zur Arbeit darlegen und was wäre ein sinnvoller Umgang damit? Wähle drei Aspekte aus und schreibe einen »Bibeltext«.

Warum Arbeit anstrengend ist ...

Wie »Faule« motiviert werden können ...

Ein angemessener Lohn ist ...

Die Bedeutung des Ruhetags/Sabbats ist ...

Eine angemessene Arbeitshaltung ist ...

Lebensdienliche Arbeit ist ...

Meine Arbeit ist lebensdienlich, weil ...

Was soll ich jetzt damit tun?

Wenn Du fertig bist, suche Dir einen Partner, der ebenfalls fertig ist und tauscht Euch über die Ergebnisse aus. Der Austausch dient dazu, gegenseitiges Ergänzen zu ermöglichen. Am Ende wird ein Austausch im Plenum stattfinden.

SONNTAGSBLATT-SERIE: DAS BESTE AUS DER BIBEL¹

SCHÖPFUNGSORDNUNG

Die Bibel achtet Arbeit hoch; es gehört zur Schöpfungsordnung, dass der Mensch anstrengende Arbeit verrichtet. »So geht dann der Mensch aus an seine Arbeit und an sein Werk bis an den Abend« (Psalm 104, 23). Als Mühsal oder fröhlich, mit Demut oder zum Hungerlohn: Die Bibel kennt viele Arten von Arbeit.

Warum die Arbeit anstrengend wurde – 1. Mose 1, 29ff.; 3, 17ff.; 5, 29; Prediger 3, 10

War das Paradies ein Schlaraffenland, in dem Adam und Eva nur unter Bäumen liegend die Münder öffnen mussten und die Trauben fielen ihnen hinein? In der Bibel steht nichts davon. Gott habe viele Pflanzen »zur Nahrung« in den Garten Eden gesetzt, heißt es im Schöpfungsbericht. Die ersten Menschen blieben nicht davon verschont, sie zu ernten oder neue zu säen. Das alles schien aber ziemlich mühelos geschehen zu sein. Gottes Zorn darüber, dass Eva und Adam vom verbotenen Baum aßen, hatte Folgen. Denn zur Strafe verwandelte Gott die Arbeit zur schweißtreibenden Angelegenheit. Er verflucht den Acker und kündigt dem Bauern Adam an: »Mit Mühsal sollst du dich von ihm nähren dein Leben lang.« Im »Schweiß seines Angesichts« soll Adam fortan arbeiten. Hunderte Jahre später wird Gott die Härte seines Fluches bewusst; er schickt Noah auf die Welt, »der wird uns trösten in unserer Mühe und Arbeit auf dem Acker, den der Herr verflucht hat.« Dennoch bleibt Arbeit mit großer Mühe verbunden. (1. Mose 1, 29ff., Prediger 3, 10)

Zitat: »Ich sah die Arbeit, die Gott den Menschen gegeben hat, dass sie sich damit plagen.«

Motivation für Faule – Sprüche 6, 6; 18, 9; 2. Thessalonicher 3, 10ff.

Die Härte der Arbeit rechtfertigt nicht das Nichtstun oder Faulheit. »Nimm dir ein Beispiel an der fleißigen Ameise, du Fauler, und lerne von ihr«, verspottet Salomo arbeitsunwillige Zeitgenossen. Apostel Paulus benutzt rigorose Methoden, um Faule zur Arbeit zu motivieren. »Wer nicht arbeiten will, der soll auch nicht essen«, schreibt er. Adressat ist die christliche Gemeinde in Thessalonich; er habe gehört, »dass einige unter euch unordentlich leben und nichts arbeiten, sondern unnütze Dinge treiben. Solchen aber gebieten wir und ermahnen sie in dem Herrn Jesus Christus, dass sie still ihrer Arbeit nachgehen«.

(Sprüche 6, 6; 2. Thessalonicher 3, 10ff.)

Zitat: »Wer lässig ist in seiner Arbeit, der ist ein Bruder des Verderbers.«

Die Lohnfrage – Jeremia 22, 13; Tobit 4, 15; Matthäus 6, 1; 20, 1-16; Lukas 10, 7; 1. Korinther 3, 8

Arbeitnehmern bietet die Bibel quasi gewerkschaftliche Unterstützung, indem sie von Arbeitgebern fordert: »Wer für dich arbeitet, dem gib sogleich seinen Lohn und enthalte dem Tagelöhner den Lohn nicht vor.« Der Prophet Jeremia droht: »Weh dem, der seinen Nächsten umsonst arbeiten lässt und gibt ihm seinen Lohn nicht.« In einem von Jesus erzählten Gleichnis allerdings würde jede Gewerkschaft zum Streik aufrufen: Ein Unternehmer, Weinbergbesitzer, bezahlte seine Tagelöhner offensichtlich ungerecht. Den verabredeten Tageslohn, einen Silbergroschen, bekamen auch jene Arbeiter, die erst am Abend eingestellt wurden. Die Arbeiter murrten, lässig antwortet der Chef: »Siehst Du scheel drein, weil ich so gütig bin?« Die Lohn-Thematik verwendet das Neue Testament auch für das Verhältnis der Gläubigen zu Gott. Wenn Paulus sagt: »Jeder aber wird seinen Lohn empfangen nach seiner Arbeit« – dann meint er es im übertragenen Sinne; Lohn wird zum Synonym für Gottes Gnade.

(Jeremia 22, 13, Tobit 4, 15, Matthäus 6, 1, Lukas 10, 7, 1. Korinther 3, 8)

Zitat: »Ein Arbeiter ist seines Lohnes wert.«

¹ In Anlehnung an: http://www.sonntagsblatt-bayern.de/news/aktuell/2011_03_25_01.htm; zuletzt geprüft am 17.03.13

Thank God, it's sunday – 2. Mose 20, 10; 23, 12; 31, 14

Dass der Sonntag heute gesetzlich geschützter Ruhetag ist, geht auf die Bibel zurück. »Am siebenten Tage ist der Sabbat des Herrn, deines Gottes«, lautet eines der zehn Gebote, »da sollst du keine Arbeit tun, auch nicht dein Sohn, deine Tochter, dein Knecht, deine Magd, dein Vieh, auch nicht dein Fremdling, der in deiner Stadt lebt.« In der christlichen Tradition hat – in Erinnerung an die Auferstehung Jesu – der Sonntag die Rolle des Sabbats eingenommen. In christlich geprägten Staaten hat er seinen besonderen Charakter als Ruhetag behalten und erinnert auch Nichtgläubige daran, dass eine Abfolge von Arbeit und Pause sinnvoll und menschenfreundlich ist. Arbeit ist trotzdem erlaubt, denn Gott sei Dank findet ein anderes biblisches Gebot keine Anwendung mehr: »Wer eine Arbeit am Sabbat tut, der soll ausgerottet werden aus seinem Volk.«

(2. Mose 20, 10; 2. Mose 31, 14)

Zitat: »*Sechs Tage sollst du deine Arbeit tun; aber am siebenten Tage sollst du feiern.*«

Wie man arbeiten soll – Jesus Sirach 3, 19; 7, 16; 40, 18; Prediger 3, 22

Bei der Arbeit kommt es auf die Haltung an. Demütig sein Tagwerk zu tun, empfiehlt Jesus Sirach, das sei »besser als alles«. Fröhlichkeit bei der Arbeit schlägt das Buch des Predigers vor: Nichts sei besser, »als dass ein Mensch fröhlich sei in seiner Arbeit«. »Beschwerliche Arbeit« solle man keineswegs verachten, schließlich sei sie »vom Höchsten gestiftet«. Wer all das beherzige, »hat ein gutes Leben«.

(Jesus Sirach 3, 19; Prediger 3, 22)

Zitat: »*Tu deine Arbeit in Demut; das ist besser als alles, wonach die Welt trachtet.*«

Lebensdienliche Arbeit – Psalm 128, 2; Sprüche 12, 9; Jesus Sirach 19, 1; Epheser 4, 28; 2. Timotheus 2, 15

Neben dem mühseligen Aspekt von Arbeit gibt es einen weiteren, der besagt: Arbeit trägt zur Zufriedenheit bei. Denn sie sichert den Lebensunterhalt: »Du wirst dich nähren von deiner Hände Arbeit; wohl dir, du hast's gut.« Auch sorgt Arbeit für ein bodenständiges Leben. »Wer gering ist und geht seiner Arbeit nach, ist besser als einer, der groß sein will und an Brot Mangel hat«, lautet eine biblische Weisheit. Eine dritte Funktion von Arbeit ist ein Resozialisierungseffekt für Kleinkriminelle. »Wer gestohlen hat, der stehe nicht mehr, sondern arbeite und schaffe mit eigenen Händen das nötige Gut, damit er dem Bedürftigen abgeben kann.«

(Psalm 128, 2; Sprüche 12, 9; Jesus Sirach 19, 1; Epheser 4, 28; 2. Timotheus 2, 15)

Zitat: »*Bemühe dich darum, dich vor Gott zu erweisen als einen rechtschaffenen und untadeligen Arbeiter.*«

Uwe Birnstein

■ UMFRAGEPROJEKT FREIZEITGESTALTUNG

Ihr habt Euch für das freie Umfrageprojekt entschieden. Gemeinsam liegt es nun an Euch, eine Umfrage zur Freizeitgestaltung zu starten. In der Gestaltung der Umfrage seid Ihr völlig frei. Um die Gestaltung und Umsetzung der Umfrage transparent und nachvollziehbar zu machen, solltet Ihr auf eine umfassende Dokumentation achten, die am Ende u.a. eine Bewertungsgrundlage darstellt. Folgende Leitfragen können dabei hilfreich sein:

Leitfragen:

Welche Kompetenzen kann ich durch das Projekt erweitern?

.....
.....

Welche Ziele verfolgen wir?

.....
.....

Was wollen wir genau herausfinden?

.....
.....

Wie ist unsere Vorgehensweise?

.....
.....

Wie findet die konkrete Umsetzung statt? Wer übernimmt welche Aufgaben?

.....
.....

Wie werten wir die Ergebnisse aus?

.....
.....

Wie präsentieren wir die Ergebnisse?

.....
.....

Welche Konsequenzen ziehen wir aus den Ergebnissen?

Was sagen uns die Ergebnisse und wie gehen wir folglich damit um?

.....
.....