

## M.19

Psychologische und pädagogische Handlungsfelder

# Work-Life-Balance – Wege zu mehr Ausgeglichenheit im Berufsalltag

Nach einer Idee von Alexandra Piel



© RAABE 2024

© wetzka/Adobe Stock

Menschen, die in pädagogischen Berufen arbeiten, stehen vor besonderen Herausforderungen. Die Tätigkeiten können oft vor allem psychisch belastend sein. Professionelle Distanz zwischen Arbeit und Beruf herzustellen und Stress nicht ins Privatleben mitzunehmen, fällt nicht immer leicht. In dieser Unterrichtsreihe setzen sich die Schülerinnen und Schüler mit dem Thema „Work-Life-Balance“ auseinander. Sie erarbeiten Faktoren, die Stress auslösen können, und lernen verschiedene Techniken kennen, um Stress abzubauen. Anhand von Fallbeispielen werden die Lernenden für diverse im Arbeitsleben vorkommende Stressoren sensibilisiert.

---

### KOMPETENZBEIHEIL

<b>Klassenstufe:</b>	11–13
<b>Dauer:</b>	8 Unterrichtsstunden
<b>Inhalte:</b>	Leseverstehen: Lektüre verschiedener Sachtexte und Fallbeispiele; Ratschläge formulieren; Handlungsoptionen entwickeln
<b>Thematische Bereiche:</b>	Arbeit, Beruf, Stress, Burn-out, Stressbewältigung, Entspannung
<b>Medien:</b>	Texte, Fallbeispiele, Gruppenpuzzle

---

## Auf einen Blick

### 1./2. Stunde

<b>Thema:</b>	Arbeit ist das halbe Leben? – Stellenwert von Arbeit
<b>M 1</b>	<b>Zitate zum Thema Arbeit – Meinungsbild</b>
<b>M 2</b>	<b>Wo bleibt die Zeit? – Arbeit und andere Pflichten</b>
<b>M 3</b>	<b>„Samstags gehört Vati mir“ – Arbeit im Wandel</b>
<b>Inhalt:</b>	Die Schülerinnen und Schüler beschäftigen sich mit der Veränderung von Arbeitsbedingungen und dem Stellenwert von Arbeit heute.
<b>Hausaufgabe:</b>	Führen Sie ein Interview mit älteren Verwandten oder einem Nachbarn/ einer Nachbarin über die jeweiligen Arbeitszeiten und Lebensansprüche vor einigen Jahrzehnten.
<b>Benötigt:</b>	zwei Moderationskarten pro Schüler/Schülerin, zwei dicke Stifte in sechs Farben, Klebeband bzw. entsprechend viele Magneten

### 3./4. Stunde

<b>Thema:</b>	Arbeit und Wunsch und Wirklichkeit
<b>M 4</b>	<b>Millennials in der Arbeitswelt – Work-Life-Balance muss sein</b>
<b>M 5</b>	<b>Schichtarbeit und Langstreckenpendler – Fallbeispiele</b>
<b>Inhalt:</b>	Die Schülerinnen und Schüler befassen sich mit den Ansprüchen von Millennials in der Arbeitswelt und lernen verschiedenen Arbeitsrealitäten kennen.
<b>Hausaufgabe:</b>	Schreiben Sie einen Text, in dem Sie die Anforderungen, die Sie an eine Arbeitsstelle haben, auführen und begründen.
<b>Benötigt:</b>	zwei Moderationskarten pro Schüler/Schülerin, zwei dicke Stifte in sechs Farben, Klebeband, fünf dicke Filzstifte

### 5./6. Stunde

<b>Thema:</b>	Überstunden, Konflikte, Gedränge – was stresst besonders?
<b>M 6</b>	<b>Was finden Sie stressig? – Einschätzungsbogen</b>
<b>M 7</b>	<b>„Ich kann nicht mehr“ – Stress und Burn-out in der Kita</b>
<b>Inhalt:</b>	Die Schülerinnen und Schüler überlegen, was sie selbst besonders stresst, und setzen sich mit der schwierigen Lage von Erzieherinnen und Erziehern im Kitanotstand auseinander.

## M 3



## „Samstags gehört Vati mir“ – Arbeit im Wandel

## Aufgaben

1. Lesen Sie den Text im Hinblick auf die Frage, wie sich die Arbeitsbedingungen seit den 1950er Jahren verändert haben, und beantworten Sie diese in Stichpunkten.
2. Finden Sie sich in Gruppen von vier bis sechs Schülerinnen und Schülern zusammen und tauschen Sie sich über Ihre Notizen aus.
3. Diskutieren Sie im Plenum: Was war früher, was ist heute besonders belastend? Halten Sie Arbeitsleben früher oder heute für stressiger? Warum?

## Arbeit im Wandel

*Bessere Arbeitsbedingungen, mehr Freizeit, mehr Rechte: Wie sich die Arbeitswelt in der jüngsten Vergangenheit zum Guten gewandelt hat.*

Die Arbeitswelt der Zukunft verspricht in der Regel nicht so gutes. In den Medien, im Bekannten- und Freundeskreis, aus eigener Erfahrung weiß man, unter welchen Bedingungen sich die Menschen schon heute um ihr Geld verdienen. Immer mehr Aufgaben, mehr Leistungsdruck, ständige Erreichbarkeit, viel Stress, Burnout als Folge von Überforderung. Außerdem die unsicheren Verträge. Gerade junge Mitarbeiter hangeln sich durch ein unfristetes Arbeitsverhältnis zum nächsten. Wie soll das weitergehen?

Es gerät dabei leicht in Vergessenheit, dass sich in den vergangenen 60 Jahren auch vieles zum Guten gewandelt hat, sagt der Historiker Jürgen Kocka. Neulich wurde ihm das selbst überlassen, als bei ihm 2000 Bücher abgeholt wurden. „Für die Lieferanten war das kaum mit körperlicher Arbeit verbunden. Sie luden die Bücher mit halbautomatisierten Hebewerkzeugen ins Auto“, erklärt der emeritierte Geschichtswissenschaftler an der Freien Universität (FU) Berlin. „Der technische Wandel und organisatorische Fortschritt haben dem Menschen die Arbeit sehr erleichtert“, weiß er. Zum Beispiel die Arbeitszeiten. In den 50er Jahren waren in der Metall- und Elektroindustrie 48 Stunden Arbeitszeit verteilt auf sechs Tage normal – auch für die Arbeiter in der Stahl- und Eisenindustrie, die an den Hochöfen schufteten oder unter Tage Kohle förderten. Das waren Knochenjobs mit hohen gesundheitlichen Belastungen. Gerade für sie war es ein Meilenstein in der Geschichte des Arbeitskampfes, als die Forderung nach Arbeitszeitverkürzung sich langsam durchsetzte.

## Samstags gehört Vati mir

In den 1970er Jahren kämpften die Gewerkschaften mit der Kampagne „Samstags gehört Vati mir“ erfolgreich für die 40-Stunden-Woche und damit für den arbeitsfreien Samstag. In den Jahrzehnten darauf schrumpfte die Arbeitszeit in vielen Branchen gar auf 35 Stunden.

Wegweisend war auch der Kampf der IG Metall für die Lohnfortzahlung im Krankheitsfall. Der 114-tägige Streik 1956/1957 ging als eine der längsten kollektiven Arbeitsniederlegungen in die Geschichte Deutschlands ein. Heutzutage gilt es als Selbstverständlichkeit, dass im Falle einer Krankheit der Lohn sechs Wochen lang weiter gezahlt wird.

## Millennials im Beruf – Work-Life-Balance muss sein

M 4

### Aufgaben

1. Lesen Sie den Text und beantworten Sie folgende Fragen:
  - a) Welche Personen werden als „Millennials“ oder „Generation Y“ bezeichnet?
  - b) Welche Erwartungen haben Millennials an ihren Arbeitsplatz?
  - c) Welchen Führungsstil wünschen sich die Millennials von ihren Vorgesetzten?
  - d) Warum können es sich Millennials in vielen Branchen erlauben, Forderungen an ihre künftigen Arbeitgeber zu stellen?
2. Welche Erwartungen stellen Sie an einen Arbeitsplatz? Vergleichen Sie zu zweit Ihre Vorstellungen mit den Forderungen der Millennials.
3. Diskutieren Sie Ihre Erkenntnisse im Plenum.



© LIFE LINE/Adobe Stock

### XING Millennials Report 2024 – Die Millennials am Arbeitsmarkt: Eine Generation zwischen Kindern und Karriere

Sie sind Ende 20 bis Anfang 40 und stehen im Arbeitsmarkt zwischen der polarisierenden Generation Z und der als arbeitswütiger geltenden Generation X und den Babyboomern: die sogenannte „Millennials“ (1981–1996), oftmals auch als Generation Y betitelt. Zunehmend rücken Beschäftigte dieser Generation in die Führungspositionen auf, die sie bereits inne haben. Wie wichtig ist ihnen die Vereinbarkeit von Beruf und Familie? Wie ist es um ihre Work-Life-Balance bestellt? Und welche Unterschiede zeigen sich im Vergleich mit ihren jüngeren Kolleginnen und Kollegen? Darüber gibt der „Millennials Report 2024“ des Jobnetzwerks XING Aufschluss. Hierfür befragte das Marktforschungsunternehmen Appen im März 2024 in Deutschland insgesamt 1.000 Berufstätige in Vollzeit oder Teilzeit im Alter zwischen 18 und 65 Jahren im Rahmen einer repräsentativen Online-Umfrage.

#### Auf die Balance kommt es an

Für die Mehrheit der Generation Y bedeutet die sogenannte „Work-Life-Balance“ vor allem, ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit (59 %) zu

## „Ich kann nicht mehr“ – Stress und Burn-out in der Kita

M 7

### Aufgaben

1. Lesen Sie den Text und erklären Sie, was den „Kitanotstand“ kennzeichnet.
2. Identifizieren Sie die Faktoren, die Stress im Kitaalltag erzeugen.
3. Entwerfen Sie ein Plakat, auf dem Sie die Folgen des Kitanotstandes für Kita-Mitarbeitende und Kinder festhalten.
4. Nehmen Sie begründet Stellung zu der Frage, welche Möglichkeiten der Stressbewältigung den Kita-Mitarbeitenden zur Verfügung stehen.
5. Skizzieren Sie einen Gegenentwurf zur derzeitigen Situation: Unter welchen Rahmenbedingungen würden Erzieherinnen und Erzieher gerne arbeiten? Und wie würde sich das auf die Kinder auswirken?

### Kitanotstand: Wie das System versagt

*Die deutschen Kitas stehen vor dem Zusammenbruch: Erzieherinnen vor dem Burn-out, Schließungen durch Personalmangel – und Kinder, die nur vernachlässigt statt gefördert werden. Tausende Kita-Mitarbeitende berichten von ihren Erfahrungen.*

- Das System kollabiert leise, jeden Tag ein bisschen mehr. Nachläuft der Alltag, weil Erzieherinnen und Erzieher sich aufreiben, um die Lücken zu schließen. Aber in vielen Kitas reichen die Kräfte nicht mehr. Deutschlandweit meldeten Kitas den Jugendämtern im vergangenen Kita-Jahr tausende Fälle, dass sie die Betreuung nicht mehr gewährleisten konnten und früher oder zeitweise ganz schließen musste. Weil sie zu wenig Personal hatten.
- „Nachdem ich mehrmals aus Personalmangel-Gründen meinen Urlaub verschoben habe, bin ich bei der Arbeit zusammengebrochen und musste ins Krankenhaus“, schreibt eine Erzieherin aus Rheinland-Pfalz.
- „Wir waren zu dritt und mussten 55 Kinder betreuen. Wir sind von Raum zu Raum gerannt. Konnten weder eine Pause machen noch einmal schnell auf die Toilette. Es war Horror“, schreibt eine Erzieherin aus Berlin.
- „Dauerhaft mehr Kinder betreuen zu müssen als vorgesehen, ohne Kollegen, macht fertig. Es gibt Tage, wo ich nach Hause komme und einfach nur weine“, teilt eine Erzieherin aus Niedersachsen mit.

### Tausende erzählen von den Folgen des Kitanotstands

- Bei der COBECTIV.Lokal-Recherche hat COBECTIV.Lokal Aussagen von mehreren Tausend Eltern und Kita-Beschäftigten aus ganz Deutschland erfasst und zeigt damit ein erschreckendes Systemversagen auf. Dass in vielen Kitas Personalnot herrscht, ist bekannt. Was die COBECTIV.Lokal-Recherche nun erstmals aufdeckt, ist ein umfassendes und detailliertes Bild der konkreten Folgen für Beschäftigte, Kinder und Eltern: Erzieherinnen müssen teilweise mehr als 20 Kleinkinder alleine betreuen. Vielen Kindern mit Behinderungen bleibt eine angemessene Förderung vorenthalten. Das Risiko von Gewalt steigt. Kinder leiden – und sind in Gefahr.

### Burnout nach vier Jahren im Beruf

- Es gab Morgen, an denen schaffte es Anna Weber kaum aus dem Bett. Tag für Tag schleppte sie sich zur Arbeit. Denn dort, in der Kita, wurde sie gebraucht.

## M 8

## Entspannungstechniken – Gruppenpuzzle



## Aufgaben

1. Jeder Schüler und jede Schülerin erhält einen Text (A, B, C oder D), in dem jeweils eine Entspannungstechnik vorgestellt wird. Bilden Sie eine Gruppe mit allen Mitschülerinnen und Mitschülern, die den gleichen Text bearbeiten sollen. Lesen Sie Ihren Text und lassen Sie ihn gemeinsam zusammen. Machen Sie sich dabei Notizen, damit Sie seinen Inhalt später weitergeben können.
2. Bilden Sie gemischte Gruppen, in denen jeweils mindestens ein Leser bzw. eine Leserin von Text A, B, C und D vertreten ist. Jeder und jede stellt hier den Inhalt des jeweiligen Textes vor. Machen Sie sich Notizen zu den anderen Texten, die Sie nicht gelesen haben.
3. Arbeiten Sie allein weiter. Schreiben Sie zu jedem Stichwort die passende Entspannungstechnik auf. Jede kommt zweimal vor.
  - a) Asanas
  - b) Bewegungen von Tieren
  - c) Wärme- und Schweregefühl
  - d) Spiritualität
  - e) Powerhouse
  - f) Lebensenergie
  - g) Selbsthypnose
  - h) Kräftigung der Muskulatur
4. Tauschen Sie sich im Plenum aus: Mit welchen der vorgestellten Entspannungstechniken haben Sie bereits Erfahrungen gesammelt? Welche würden Sie gern, z. B. im Rahmen eines Schnupperkurses, ausprobieren? Begründen Sie Ihre Wahl.

## Text A: Yoga

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem aus Indien, bei dem Körper, Geist und Seele miteinander ins Gleichgewicht gebracht werden. Es gibt viele unterschiedliche Arten von Yoga, bei manchen steht das Training der körperlichen Fitness im Vordergrund, bei anderen sind spirituelle und meditative Aspekte bedeutsamer. Eine recht ausgewogene Mischung aus ruhigen und anstrengenden Elementen bietet das Hatha-Yoga, von dem viele andere Yoga-Stile basieren.

In einer Trainingseinheit werden nach anfänglichen Entspannungsübungen verschiedene Körperteile gleichmäßig trainiert, wobei es auf die richtige Atemtechnik ankommt. Bei den Übungen wird zwischen Muskelanspannung und -entspannung gewechselt, immer im Einklang mit dem Atemrhythmus. Manche der Bewegungen dienen dem Muskelaufbau, andere fördern Durchhaltevermögen und Gleichgewicht. Um ihre optimale Wirkung zu entfalten, müssen alle Yoga-Stellungen (Asanas) eine Zeit lang möglichst ruhig gehalten werden. Deshalb kommt es auf eine gute Körperbeherrschung an. Das Training endet mit Entspannungsübungen.



© fizkes/iStock/Getty Images Plus

# Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.  
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online  
14 Tage lang kostenlos!

[www.raabits.de](http://www.raabits.de)

