

KOMMUNIKATION

# Leben, um zu arbeiten, oder arbeiten, um zu leben?

**NIVEAU**

Mittelstufe (B2)

**NUMMER**

DE\_B2\_3111X

**SPRACHE**

Deutsch

## Lernziele

- Ich kann mit passendem Vokabular ausführlich über Work-Life-Balance sprechen.
- Ich kann über die Vor- und Nachteile der Priorisierung von Arbeit diskutieren und meine Meinung dazu begründen.



# Aufwärmen

**Die Arbeit mit dem Privatleben in Einklang zu bringen, kann eine Herausforderung sein.  
Die Arbeit ist ein wichtiger Teil unseres Lebens, aber das gilt auch für unsere Familie und Freund:innen.**

Lebst du, um zu arbeiten, oder arbeitest du, um zu leben?  
Worin besteht der Unterschied?

Fällt es dir schwer, ein Gleichgewicht zwischen den verschiedenen Bereichen deines Lebens zu finden?

War deine Work-Life-Balance in der Vergangenheit anders?



in Einklang bringen

Phrase



ein Gleichgewicht herstellen

Phrase

Wenn man etwas **in Einklang bringt**, findet man einen akzeptablen Kompromiss zwischen zwei verschiedenen Dingen.

Wir müssen **ein Gleichgewicht** zwischen harter Arbeit und Erholung **herstellen**.





Es ist nicht immer leicht, **alles unter einen Hut zu bringen.**

Welche Dinge musst du **unter einen Hut bringen?**



# Verschiedene Arbeitskulturen

Lies den Text und **beantworte** die Fragen.

Die meisten Menschen verbringen einen Großteil ihres Lebens mit der Arbeit. Aber nicht jede:r hat die gleiche Einstellung zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Für manche Menschen hat die Arbeit Priorität in ihrem Leben, für andere ist sie einfach eine Notwendigkeit.

Auch die verschiedenen Kulturen haben unterschiedliche Ansätze. In Westeuropa ist die Arbeit ein wichtiger Bestandteil des Lebens, aber es ist auch ganz normal, am Wochenende und abends frei zu haben und diese Zeit mit Familie und Freund:innen zu verbringen. In anderen Teilen der Welt sind Arbeitnehmer:innen gesetzlich oft weniger geschützt. Lohnausfall bei Krankheit, weniger Urlaubstage und unsichere Arbeitsverträge setzen Menschen unter Druck, lange und hart zu arbeiten.

Die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben hängt auch von der Art des Arbeitsplatzes ab. Manche Berufe sind stressiger als andere, und manche Menschen sind besser in der Lage, ihre Zeit einzuteilen und Prioritäten zu setzen.

1. Welche Unterschiede zwischen den Arbeitskulturen werden im Text erwähnt?
2. Welche Faktoren können zu einer ausgewogenen Work-Life-Balance beitragen?



# Wie ist es bei dir?

**Ist die Arbeitskultur in  
deinem Land der  
westeuropäischen Kultur  
ähnlich?**



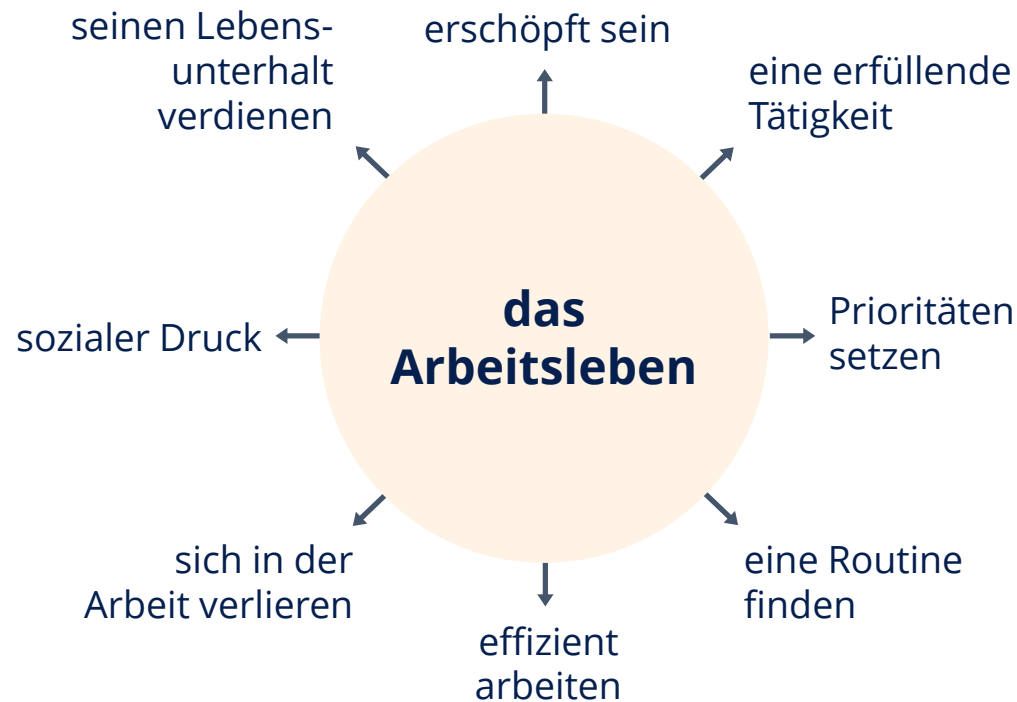
**Hast du schon einmal in  
einem Land gearbeitet, in  
dem die Arbeitskultur  
ganz anders war, als du  
es gewohnt warst?**



# Wortschatz

**Lies** die Phrasen. Welche kennst du schon?

**Formuliere** je einen Satz oder eine Erklärung.







# Was passt?

Ergänze.

- 1 Mein Job ist zwar sehr anstrengend, aber Menschen zu helfen ist gleichzeitig sehr \_\_\_\_\_ für mich.
- 2 Bei meiner Arbeit muss ich viele verschiedene Aufgaben erledigen. Ich muss \_\_\_\_\_, um den Überblick zu behalten.
- 3 Wenn man früh aufstehen muss, muss man \_\_\_\_\_.
- 4 Der \_\_\_\_\_, beruflich erfolgreich zu sein, ist sehr groß.
- 5 Mein Job ist ziemlich anstrengend. Am Abend bin ich oft völlig \_\_\_\_\_.

eine neue  
Routine finden

erfüllend

erschöpft

Prioritäten setzen

soziale Druck



# Die Arbeit an erste Stelle setzen

- 1. Was können **Vor- und Nachteile** sein, wenn man die Arbeit vor das Privatleben stellt?
- 2. Welche **Lebensereignisse** können dazu führen, dass sich Prioritäten ändern?

Vorteile

---

---

---

---

---

---

---

---

Nachteile

---

---

---

---

---

---

---

---





# Dem Burnout vorbeugen

Im Breakout-Room oder im Kurs:

1. **Lest** den Text und **beantwortet** die Fragen.
2. **Teilt** eine Gemeinsamkeit im Kurs.

Immer mehr Menschen leiden unter arbeitsbedingtem Stress und gesundheitlichen Problemen. Um einem Burnout vorzubeugen, bieten viele Unternehmen flexible Arbeitszeiten an. Oft gibt es auch die Möglichkeit, von zu Hause aus zu arbeiten, oder man setzt auf interne Unterstützung und entspannende Aktivitäten wie Yogakurse.

Bietet dein Unternehmen flexible Arbeitszeiten an?

Hattest du schon einmal das Bedürfnis, deinen Arbeitsalltag zu ändern?

Welche entspannenden Aktivitäten machst du, um dich von einem anstrengenden Arbeitstag zu erholen?



Du gehst in den **Breakout-Room**? Mach ein **Foto** von dieser Folie.

# Den eigenen Standpunkt verteidigen

1. **Lies** die Meinungen. **Achte** vor allem **auf** die blau hervorgehobenen Phrasen.
2. Mit welcher Meinung **stimmst** du am ehesten **überein**?

1



**Für mich** hat das Familienleben Vorrang. Deshalb ist die Möglichkeit, von zu Hause aus zu arbeiten, so attraktiv.

2



**Meiner Meinung nach** sollte man sich darum bemühen, einen Beruf zu finden, der einem Spaß macht.

3



**Meines Erachtens** lohnt es sich, Überstunden zu machen, wenn man dadurch Aussicht auf eine Beförderung hat.

4



**Ich lehne** Überstunden komplett **ab**. Arbeitnehmer:innen sollten niemals dazu gezwungen werden, ihr Privatleben für die Arbeit zu opfern.



# Ein Gleichgewicht finden

**Lies** den Dialog und **fasse zusammen**: Was denken die Personen?

**Markiere** die Ausdrücke, die die Personen verwenden, um ihre Meinung zu äußern.



Ich finde es traurig, wenn Menschen ihre ganze Zeit mit Arbeit verbringen. Sie müssen sehr einsam sein. Familie hat für mich Priorität, und ich lasse nicht zu, dass etwas der schönen Zeit mit meinen Kindern im Weg steht.

Da bin ich anderer Meinung. Eine Karriere kann eine Leidenschaft sein. Und andere haben keine andere Wahl, als lange zu arbeiten, um ihre Familien zu ernähren. Es ist nicht immer leicht, ein Gleichgewicht zu finden.



Für mich schon! Ich weigere mich, von Montag bis Freitag länger als bis 17 Uhr zu arbeiten. Ich verlasse Punkt 17 Uhr das Büro. Es geht einfach darum, für das einzutreten, woran man glaubt!

Meiner Meinung nach ist das nicht immer so einfach. Manche Leute haben Angst, ihren Job zu verlieren, oder manche haben einfach keinen Job, den sie zu bestimmten Zeiten verlassen können!







# Ein Gleichgewicht finden

**Kennst du Jobs,  
bei denen man oft länger  
als von 9 bis 17 Uhr  
arbeiten muss?**

**Kannst du zu einer  
bestimmten Zeit das  
Büro verlassen und  
die Arbeit hinter dir  
lassen?**

**Fällt dir eine Tätigkeit  
ein, die besonders  
einsam sein könnte?**

**Welche Schwierigkeiten  
gibt es, Familie und Beruf  
unter einen Hut zu  
bringen?**



# Ratschläge geben

Wähle eine Karte und **gib** der Person **Ratschläge**.

Ich fühle mich bei der Arbeit sehr gestresst. Mein Chef gibt mir immer mehr Arbeit. Ich habe das Gefühl, dass ich das nicht bewältigen kann ...

Ich führe mein eigenes Unternehmen und arbeite jeden Tag. Ich liebe meinen Job, aber meine Freund:innen verstehen nicht, dass ich sie nicht mehr so oft sehen kann wie früher ...

Ich bin Ärztin und liebe meinen Beruf, aber ich muss sehr lange arbeiten. Ich finde es wirklich schwer, mich zu entspannen und zu erholen ...

Mir wurde bei der Arbeit eine Beförderung angeboten, die viel Geld einbringt, aber auch bedeutet, dass ich für ein Jahr ins Ausland ziehen muss. Ich habe Angst ...

# Ende der Lektion

Redewendung

***den Kopf freibekommen***

**Bedeutung:** sich mental entspannen, stressige Gedanken loswerden

**Beispiel:** Nach einem langen Arbeitstag gönnt sich Kolja einen Spaziergang im Park, um *den Kopf freizubekommen*. Er lässt die Gedanken an die Arbeit hinter sich und genießt die Natur und die frische Luft.





# Zusatzübungen





# Vor- und Nachteile von Arbeit als Priorität

Lies den Text und **beantworte** die Fragen.

Hartes Arbeiten kann seine Vorteile haben. Manche Menschen stellen ihre Arbeit in den Vordergrund, weil sie ihnen sehr wichtig ist. Für andere wiederum hat das Leben außerhalb der Arbeit Vorrang vor der Arbeit. Viele Menschen möchten außerhalb der Arbeit einen angemessenen Zeitraum für sich selbst haben, um persönlichen Interessen nachzugehen.

Die Vorteile einer Priorisierung der Arbeit bestehen darin, dass man vielleicht mehr Geld verdient, befördert wird, bessere Jobchancen hat und hoffentlich einen Job macht, den man mit Leidenschaft ausübt! Zu den Nachteilen der Priorisierung der Arbeit gehört jedoch, dass man weniger Zeit mit Familie und Freund:innen verbringen kann, ein schlechteres Sozialleben hat, müde ist, Stress hat und weniger Interessen außerhalb der Arbeit hat.

Welche Vor- und Nachteile werden im Text erwähnt?  
Sind es dieselben, die ihr auf Seite 10 besprochen habt?



# Über meine Work-Life-Balance sprechen

Beantworte die Fragen.

- Hast du das Gefühl, dass du derzeit eine gute Work-Life-Balance hast?
- Ist es in deiner Branche leicht, dies zu erreichen? Warum (nicht)?
- Könntest du dir vorstellen, in Zukunft etwas zu ändern?



*eine erfüllende Tätigkeit*

*eine Routine finden*

*erschöpft sein*



# Ratschläge geben

Deine beste Freundin hat dich um Rat gebeten. Ihr wurde eine neue Stelle angeboten, die einen großen Karrieresprung bedeuten würde. Allerdings sind damit sehr lange Arbeitszeiten, viele Reisen und eine Menge Druck verbunden.

1 Welche Fragen würdest du deiner Freundin stellen?

2 Was sind die Vor- und Nachteile, wenn deine Freundin ihrem Job Vorrang vor anderen Bereichen seines Lebens einräumt?

3 Was würdest du an ihrer Stelle tun?





# Lösungen

**S. 9:** 1. erfüllend; 2. Prioritäten setzen; 3. eine neue Routine finden; 4. soziale Druck; 5. erschöpft



# Zusammenfassung

## **Work-Life-Balance**

- *in Einklang bringen*
- *ein Gleichgewicht herstellen*
- *alles unter einen Hut bringen*

## **Arbeitsleben**

- *seinen Lebensunterhalt verdienen*
- *eine erfüllende Tätigkeit, effizient arbeiten*
- *sich in der Arbeit verlieren, erschöpft sein*
- *eine Routine finden, Prioritäten setzen*

## **Den eigenen Standpunkt verteidigen**

- *Für mich ...*
- *Meiner Meinung nach ...*
- *Meines Erachtens ...*
- *Ich lehne ... ab*





# Wortschatz

die Work-Life-Balance (nur Sg.)

in Einklang bringen

ein Gleichgewicht herstellen

alles unter einen Hut bringen

die Arbeitskultur, -en

Prioritäten setzen

seinen Lebensunterhalt verdienen

sozialer Druck

sich in der Arbeit verlieren

effizient arbeiten

erschöpft sein

eine erfüllende Tätigkeit

eine Routine finden

meines Erachtens

etwas ablehnen

