

3.7.10 Mut zur Muße

Kompetenzen und Unterrichtsinhalte:

Die Schüler sollen

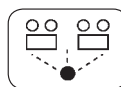
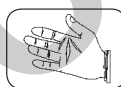
- ◆ verschiedene Gründe dafür nachvollziehen können, dass Menschen träge und faul sind bzw. nicht motiviert oder willig, sich anzustrengen oder zu arbeiten,
- ◆ herausfinden, wie Faulheit in unserer Gesellschaft gesehen und bewertet wird,
- ◆ den Stellenwert von Fleiß und Eifer in unserer Gesellschaft erkennen und verschiedene Wurzeln dafür nachvollziehen,
- ◆ sich mit den Kehrseiten einer stark auf Leistung ausgerichteten Gesellschaft auseinandersetzen,
- ◆ anhand von Beispielen die feinen Nuancen zwischen Faulheit, Fleiß und Muße diskutieren und reflektieren,
- ◆ dafür sensibilisiert werden, ein balanciertes Verhältnis zwischen Erholung und Leistung zu entwickeln,
- ◆ dazu ermuntert werden, die Muße – das geistreiche Nichtstun – als Quelle des kreativen Potenzials für sich selbst zu nutzen.

Didaktisch-methodischer Ablauf**1. Stunde: Faulsein hat viele Gesichter**

Neun Hauptpersonen in neun verschiedenen Situationen laden dazu ein, szenisch dargestellt zu werden. Je zwei oder drei Schüler erhalten dazu je einen kurzen Text, in dem die Situation beschrieben ist. Ein Schüler der Gruppe stellt diese Person szenisch dar, die anderen können – müssen aber nicht – direkt oder indirekt beteiligt sein. Das Umhängen von Namenskärtchen sowie das Bereitstellen von Requisiten bieten sich an, um das Hineinschlüpfen in die Rollen und das anschließende Besprechen zu erleichtern.

Die szenischen Darbietungen erfolgen nacheinander, wobei am Ende die Frage nach den Gemeinsamkeiten und feinen Unterschieden steht. Die Schüler äußern sich dazu und erkennen diese Unterschiede – auch mithilfe der Gedankenblasen, die an die zuschauenden Schüler zum Zuordnen verteilt werden (an dieser Stelle könnten die Darsteller ihren Text auch nochmals vorlesen).

Abschließend wird das Untätigsein der Personen reflektiert (nachvollziehbar oder nicht?) und der Begriff „faul“ mit seinen Assoziationen genauer unter die Lupe genommen.

Inhalte und Materialien (M und MW)

„Faulheit“ (abmildernd auch „Trägheit“ genannt): der mangelnde Wille eines Menschen, zu arbeiten, sich anzustrengen; mit mangelnder Motivation ausgestattet sein

Mögliche Ergebnisse zu MW1a und b:

1. Mögliche Requisiten: Sonnenhut, Hängematte, Medizin, Wärmflasche, Kissen, Wischtuch, Gläser, Buch, Handy, Kopfhörer, Geschirr, CD-Player, Entspannungsbad, Massagebürste, Strandtuch, Urlaubsprospekt, Fernsehattrappe, TV-Zeitschrift, Spazierstock, ...
2. Zu den Situationen: Keine der Personen ist fleißig, strengt sich an oder arbeitet an etwas – sie sind sozusagen alle „faul“. Doch: Sowohl die Arten des Nichtstuns als auch die Gründe dafür sind recht unterschiedlich.
3. 1. Pedro, 2. Janine, 3. Claas, 4. Ludmilla, 5. Franziska, 6. Jo, 7. Isabelle, 8. Alex, 9. Vladislav.

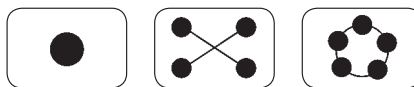
- **Arbeitsblätter 3.7.10/MW1a bis d*/****
 → **Namenskärtchen 3.7.10/M1e bis g***

2. und 3. Stunde: Warum sind wir faul?

In den folgenden Stunden geht es nun um die verschiedenen Gründe fürs Faulsein. Diese lassen sich auch sehr gut ableiten von den Situationen aus der vorangegangenen Stunde.

Zunächst notieren die Schüler in Einzelarbeit in Form eines Clusters vorstellbare Gründe. Die Texte von MW2b und c werden im Anschluss gelesen und die zuvor genannten Gründe markiert. Durch die Bearbeitung der an den Text angelehnten Aufgaben erfolgt die Ergebnissicherung.

Eine kritische Reflexion schließt sich an, in der eigene Erkenntnisse und Vermutungen mit den Informationen im Text verglichen und diskutiert werden. Abschließend sind die Schüler dazu eingeladen, selbstkritisch von ihren eigenen Faulheiten und damit zusammenhängenden Beweggründen in Kleingruppen zu berichten; hierzu können die Kärtchen von MW2e und f als Impuls dienen.



Mögliche Ergebnisse zu MW2a bis d:

1. Die Gründe dafür, „faul“ zu sein, können sehr unterschiedlich liegen: Grundsätzlich geht es darum, mangelnd motiviert zu sein. Mögliche Gründe: Bedürfnis nach Ruhe und Erholung, Krankheit (physisch oder psychisch), Umwelt (Klima), Kultur (anderer Arbeitsethos), Boykott (Widerstand gegen ein System), schlechte Erfahrungen (Erfolgsenerlebnisse sind nicht zu erwarten), Ungerechtigkeitsempfinden (Rückzug aus Schutz), mangelndes Interesse und geringer Antrieb (Schule), ...
3. Angelehnt an den Text sind folgende Aussagen richtig: a, c, e, g, h, k und l.

→ **Arbeitsblatt 3.7.10/MW2a***

→ **Texte 3.7.10/MW2b und c****

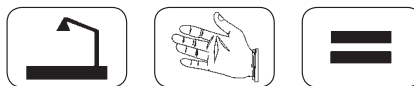
→ **Arbeitsblätter 3.7.10/MW2d bis f*/****

4. Stunde: Faulsein hat einen schlechten Ruf

Die Stichwörter können als stummer Impuls per Folie über den Overheadprojektor präsentiert und ergänzt werden. Es geht darum, dem schlechten Ruf der Faulheit auf die Spur zu kommen.

Die Schüler berichten zunächst von eigenen Erlebnissen, Beobachtungen – und vor allem Empfindungen – mit „faulen“ Lehrern, Geschwistern, Freunden usw. und der Wirkung eigener Faulheit auf andere.

Wie wird Faulheit aber über die Erfahrungen der Lerngruppe hinaus gesellschaftlich gesehen und bewertet? Um dies herauszufinden, bietet sich eine Umfrage an – je nach Schwerpunkt und zeitlichem Rahmen in der Schule, im Lehrerzimmer, in der Stadt oder zu Hause. Die Fragen werden vorher vereinbart, Kriterien wie Alter, Bildungsgrad, Geschlecht etc. ermittelt, um die Auswertung zu erleichtern (Arbeitsaufträge 2 und 3). Abschließend erfolgt ein Vergleich der eigenen Umfrageergebnisse mit dem Schaubild von M3c.



Faulheit wird zumeist mit negativen Assoziationen verbunden. Umfrage in GEO: Ein Drittel der Deutschen lehnt eine stärkere Besinnung auf Faulheit in der Gesellschaft strikt ab. Nur ein Zehntel der Befragten ist fest davon überzeugt, dass wir uns mehr Faulheit gönnen sollten. Die Aversion ist bildungsabhängig: 39 % der Befragten mit Hauptschulabschluss sprechen sich vehement gegen mehr Faulheit aus, von den Befragten mit Abitur vertritt nur ein Viertel diese Extremposition. Die Altersgruppe „70 plus“ ist gespalten.

→ **Arbeitsblätter 3.7.10/M3a und b***

→ **Schaubild 3.7.10/M3c***

Teil 3.7: Schule – Arbeit – Freizeit

5. Stunde: Ohne Fleiß kein Preis

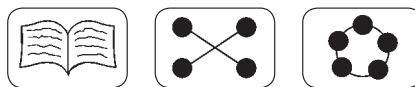
Der kurze Eingangstext kann von der Lehrkraft als Einstieg genutzt werden: Es geht darum, der Tugend „Fleiß“ auf die Spur zu kommen ...

Wir sind alle gern (mal) faul, und vor allem Jugendliche können das besonders gut (ohne schlechtes Gewissen) genießen. Dennoch hat Fleiß bei uns einen hohen Stellenwert. Wo liegen die Gründe hierfür?

Die Schüler äußern Vermutungen zu dieser Frage und bekommen über verschiedene Abbildungen Impulse, um die Wurzeln für den Stellenwert von Fleiß in unserer Gesellschaft zu erforschen. Mit dem anschließenden Lesen der Texte vollziehen sie nach, durch welche Einflüsse die Sekundärtugend Fleiß bei uns verankert ist.

In den folgenden Aufgaben wird der Blick dann auf die Lebenswelt der Schüler gelenkt: Sie äußern sich (auch in Partner- oder Gruppenarbeit möglich) zu „fleißigen“ Handlungen in verschiedenen Lebensbereichen (Arbeit, Schule, Familie, Hobby, ...) und erleben oder beobachteten Konsequenzen und Reaktionen, z.B.: Wer fleißig lernt, schreibt gute Noten und erhält Lob.

Abschließend werden die Vor- und Nachteile fleißigen Handelns diskutiert, was die Schüler auf die kommenden Stunden einstimmt.



In der Antike galt Muße als erstrebenswertes Ideal. Auf Cicero geht der Begriff „otium cum dignitate“ zurück: mit wissenschaftlicher und philosophischer Betätigung verbrachte würdevolle Muße in Zurückgezogenheit.

Im Christentum gehörte die Faulheit zu den sieben Hauptlastern. Für manche Protestanten ist auch heute der Fleiß bei der Arbeit Zeichen eines gottgefälligen Lebens. Die protestantische Arbeitsethik, und insbesondere der Calvinismus, rücken wirtschaftlichen Erfolg verstärkt in das Zentrum menschlichen Seins.

Als bürgerliche Tugend steht Fleiß in einer Reihe mit Treue, Gehorsam, Disziplin usw.

Zu den Beispielen von MW4a und b:

- Im Märchen „Frau Holle“ ist es die fleißige Tochter, die am Ende mit Gold belohnt wird.
- In der „Struwwelliese“ wird aufgezeigt, dass Faulheit zu nichts führt – außer zu Unglück.
- Bibel: „Wenn jemand nicht arbeiten will, soll er auch nicht essen“ (Paulus-Brief an die Thessalonicher).
- Im Schulzeugnis von 1941 gibt es eine Note für „Eifer“.
- Das Buchcover von MW4b zeigt Max Webers Werk „Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus“.

→ **Abbildungen 3.7.10/MW4a und b****

→ **Texte 3.7.10/M4c****

→ **Arbeitsblatt/3.7.10 M4d***

6. Stunde: Der andere Preis des Fleißes

Die Abbildungen, Schlagzeilen und Anzeigen können in einem Rundgang als stumme Impulse gesichtet und um weitere ähnliche Beispiele ergänzt werden.

Die Schüler äußern zunächst ihre Gedanken und Gefühle und erkennen dann „die andere Seite“ des Fleißes: Grundstimmungen wie Erschöpftsein, Zeitknappheit, Hetze – und damit verbunden das Bedürfnis nach Ruhe und Erholung.



Die Abbildungen, Anzeigen und Schlagzeilen zeigen auf, welche Bedürfnisse, Wünsche und auch Nöte der andere Preis des Fleißes sind: Überlastung, Stress, Hetze und Termindruck sind die Kehrseite unseres „fleißigen Lebens“. Laut Umfrage zur Stresslage der Nation ist die Anzahl derjenigen, die kapitulieren, in den letzten Jahren rapide gestiegen.

Teil 3.7: Schule – Arbeit – Freizeit

<p>Nach dem Lesen des Textes von M5c erledigen die Schüler die Aufgaben von M5d und reflektieren die Ergebnisse kritisch, auch aus ihrer persönlichen Sicht – denn als Schüler kann manches anders erlebt werden als aus der Erwachsenenperspektive. Mit dem Nachdenken über den Titel des Textes von M5c („Nehmt euch Zeit. Mut zur Muße“) endet die Stunde.</p>	<p><u>Lösungen zu M5d, Arbeitsauftrag 6:</u> 1b, 2c, 3a, 4b, 5b</p> <ul style="list-style-type: none"> → Abbildungen 3.7.10/M5a** → Schlagzeilen 3.7.10/M5b** → Text 3.7.10/M5c** → Arbeitsblatt/3.7.10 M5d**
<p>7. Stunde: Muße und Müßiggang</p> <p>Die Bilder samt Titel werden präsentiert, und die Schüler versuchen, die Begriffe „Muße“ und „Müßiggang“ einzuordnen – vor allem im Vergleich zu „Faulheit“ und „Fleiß“. Die Begriffsklärung erfolgt durch das Lesen der Texte.</p> <p>Anschließend sind die Schüler gefordert, ihre eigenen Gedanken und Gefühle zur Muße zu äußern: Wie wird die Zeit erlebt, die selbst bestimmt wird, ohne Pflichten im Nacken zu haben?</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p><i>Muße</i> ist die Zeit, die nach eigenem Wunsch genutzt werden kann – pflichtfrei, selbstbestimmt. Muße ist nicht gleichbedeutend mit Freizeit, falls Letztere indirekt auch durch Fremdinteressen bestimmt wird.</p> <p><i>Müßiggang</i> ist das Aufsuchen der Muße, das entspannt und pflichtenfreie Ausleben, nicht die Erholung von Stress oder Belastung. Geistige Genüsse, leichte vergnügliche Tätigkeiten oder einfach nur geistreiches Nichtstun sind Formen der Muße und des Müßiggangs.</p> <ul style="list-style-type: none"> → Arbeitsblatt 3.7.10/MW6a* → Texte 3.7.10/M6b** → Arbeitsblatt 3.7.10/MW6c* → Texte 3.7.10/M6d*/**
<p>8. Stunde: Wie viel Muße darf/soll/muss man leben?</p> <p>Der Titel der Stunde kann als Einstiegsfrage genutzt werden. Die Schüler äußern sich dazu und bilden dann Gruppen, um diese Frage anhand von Aussagen vertiefter zu diskutieren.</p> <p>Jede Gruppe erhält eine Aussage. Alle drei Minuten werden die Aussagen an den nächsten Tisch weitergereicht, sodass verschiedene Anstöße zur Diskussion gegeben sind, die zur eigenen Stellungnahme auffordern.</p> <p>Abschließend ist es sicher interessant, sich den „optimalen Tag“ vorzustellen und in Form eines Tagebucheintrags festzuhalten. Die verschiedenen Aufgaben zur Wahl bieten sich zur Differenzierung an (Referate, freiwillige Hausaufgaben, ...).</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>Die Aussagen spiegeln verschiedene Einstellungen wider: Die einen wünschen sich mehr Zeit, um das zu tun, was sie wirklich wollen, sehen aber durch existenzielle Nöte keine Möglichkeit, diesen Aspekt besser in ihr Leben zu integrieren. Die anderen lehnen Muße ab, wobei offen bleibt, ob es nicht auch Angst davor ist, sich selbst seinem Innersten zu stellen. Argumentiert wird damit, dass Tatendrang, Aktivität und Nutzen die kostbare Lebenszeit füllen sollten. Interessant sind hier auch der Songtext zum Lied „Nichtsnutz“ von Judith Holofernes („Wir sind Helden“) und Paul Lafargues literarisches Werk „Das Recht auf Faulheit“ (aus dem Jahr 1880), das Kritik übt am Kapitalismus seiner Zeit und an der „Arbeitsliebe, die bis zur Erschöpfung der Lebenskräfte des Einzelnen und seiner Nachkommen getrieben wird“.</p> <ul style="list-style-type: none"> → Texte 3.7.10/M7a und b*/**

Teil 3.7: Schule – Arbeit – Freizeit

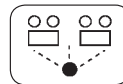
9. Stunde: Aus der Muße entstanden

Verschiedene Post-its werden zur Anschauung präsentiert und die Frage gestellt: Was haben diese kleinen Haftzettel mit Muße zu tun? Die Schüler äußern ihre Vermutungen und erhalten die Antwort durch das Vorlesen des Textes.

Weitere Beispiele für Kreativität, „Flow“ und das Prinzip „Serendipity“ (die Einfälle kommen zu dir, wenn du nicht krampfhaft suchst, sondern offen bist, loslässt, vertraust) können recherchiert werden und/oder die Schüler berichten von eigenen ähnlichen Erfahrungen mit geistreichem Nichtstun.

Anschließend wird der Text gelesen und anhand von Arbeitsauftrag 4 eigenes Muße-Erleben kritisch reflektiert.

Muße ist meist nicht eine Frage des Wollens. Es geht vielmehr darum, herauszufinden, wie man Muße erleben kann. Deshalb bietet es sich abschließend an, Mut-zur-Muße-Übungen zu sammeln, vorzustellen und auszuprobieren.



Zur Entwicklung der Post-its: Art Fry, Chemiker bei der Firma 3M, sang im Kirchenchor und ärgerte sich darüber, dass ihm ständig seine Lesezeichen aus den Notizen fielen. Vergrabene Erinnerungen an einen von seinem Kollegen einst entwickelten Superleim, der jedoch für die gewünschten Zwecke untauglich war, inspirierten Art Fry zur Erfindung der Post-its.

Serendipity-Prinzip: Zuversicht – man kann sich öffnen, soll aber nichts herbeizwingen, nicht den Erfolg anstreben, sondern mit offenen Sinnen durch die Welt gehen. So kann man auf das Besondere stoßen.

→ **Texte 3.7.10/M8a und b*/****

→ **Arbeitsblätter 3.7.10/M8c und d*/****

Tipp:



- Axt, Peter/Axt-Gadernann, Michaela: Vom Glück der Faulheit. Langsame leben länger, Herbig, München 2002
- Bilgri, Anselm: Vom Glück der Muße. Wie wir wieder leben lernen, Piper, München 2014
- Koch, Manfred: Faulheit. Eine schwierige Disziplin, zu Klampen, Springe 2012
- Straub, Eberhard: Vom Nichtstun – Leben in einer Welt ohne Arbeit, wjs, Berlin 2004

Autorin: Kristina Maiwald, geb. 1969, studierte Kunst, Deutsch und Englisch für das Lehramt an Realschulen. Zurzeit unterrichtet sie die Fächer Ethik, Kunst, Deutsch und Englisch in Braunschweig. Neben einem Lehrauftrag an der FH Braunschweig/Wolfenbüttel ist sie als freie Autorin für verschiedene Schulbuchverlage tätig und gibt die Ideenbörse Ethik Sekundarstufe I heraus.

Farbige Abbildungen zur vorliegenden Unterrichtseinheit finden Sie in der digitalen Version auf www.edidact.de unter Sekundarstufe → Ethik Sekundarstufe I → Unser persönliches Leben.



Der Download ist für Sie als Abonnent(in) kostenlos!

**Faulsein hat viele Gesichter****Arbeitsaufträge:**

1. Lest eure Situation und stellt sie szenisch dar (als Standbild, als Szene, mit Requisiten, gezeichnetem/skizziertem Bühnenbild).
2. Was verbindet all die dargestellten Personen, welche Gemeinsamkeiten gibt es? Inwiefern unterscheiden sie sich aber auch?



<p>Pedro</p> <p>Pedro lebt in dem spanischen Städtchen Altea am Meer. Er liegt in seiner Hängematte im Garten. Er besitzt ein Bademodengeschäft. Zwischen Mittag und Spätnachmittag ist es geschlossen. „Siesta“ nennt man diese Pause.</p>	<p>Janine</p> <p>Janine liegt auf dem Sofa und döst vor sich hin. Sie ist schon länger krankgeschrieben, denn sie leidet an einer Krankheit, die mit großen Schmerzen verbunden ist. Die Schmerzmittel machen sie zudem sehr müde, sonst würde sie gern etwas Angenehmes zu Hause machen.</p>	<p>Claas</p> <p>Claas ist Student und jobbt in einem Restaurant. Er steht hinter dem Tresen und liest heimlich ein Buch. Er macht nicht mehr als nötig und nutzt jede Möglichkeit, etwas für sich zu tun. Er bekommt nur vier Euro Stundenlohn und hat leider keinen anderen Job gefunden.</p>
<p>Ludmilla</p> <p>Ludmilla liegt auf ihrem Bett und spielt mit dem Handy. Für die letzten Arbeiten hat sie geübt, doch eine gute Note hat sie trotzdem nicht geschrieben. Also macht sie so gut wie gar nichts mehr für die Schule.</p>	<p>Jo</p> <p>Jo sitzt in seinem Zimmer und hört Musik. Seine Geschwister räumen den Geschirrspüler aus und bringen den Müll weg. Mittwochs haben die drei Kinder der Familie Lindemann Küchendienst.</p>	<p>Isabelle</p> <p>Isabelle liegt in der Badewanne. Es ist früh am Abend und sie genießt Entspannung und Ruhe. Nach einem 10-stündigen, anstrengenden Arbeitstag ist sie am Ende ihrer Kräfte.</p>



Teil 3.7: Schule – Arbeit – Freizeit

4. Ich habe schon so viel getan, es bringt aber nichts, ich habe aufgegeben.

.....

5. Warum soll ich mich abrackern, wenn ich fürs Nichtstun auch bezahlt werde? Da wäre ich ja schön doof!

.....

6. Wenn andere was machen, nutze ich es aus und mache nichts – die anderen arbeiten für mich, supi!

.....

7. Ich muss mich dringend entspannen, ich bin total kaputt. Ich kann nicht mehr!

.....

8. Ich habe gerade große Lust, einfach mal nichts zu tun, nichts zu denken, nichts zu müssen.

.....

9. Alles hat seine Zeit – ab und zu mal nur die Seele baumeln lassen, tut gut. Man gönnt sich ja sonst nichts.

.....

LUDMILLA



FRANZISKA



JO

Teil 3.7: Schule – Arbeit – Freizeit

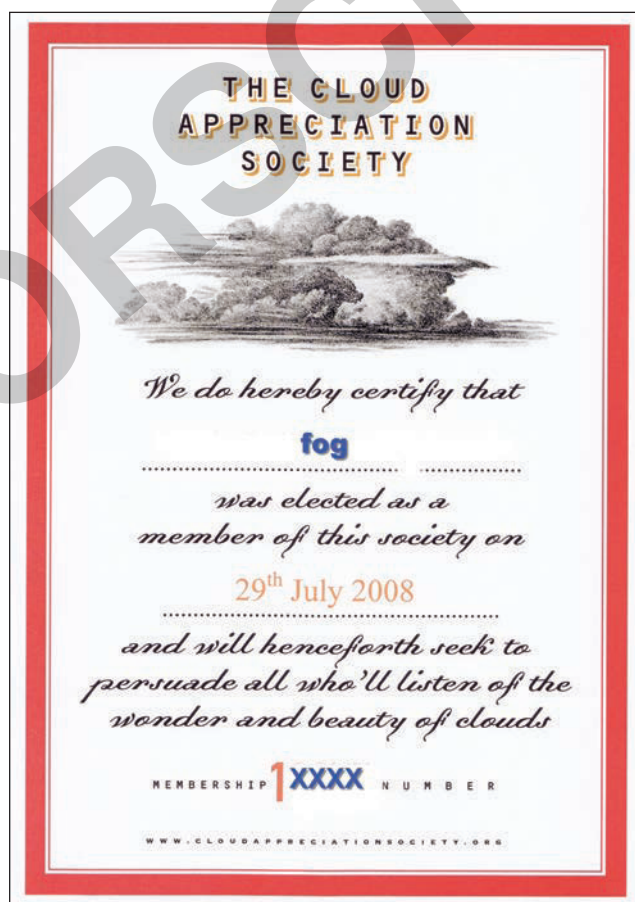
Der andere Preis des Fleißes

Verein zur Verzögerung der Zeit



- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • gegründet im Jahre 1990 von Prof. Dr. Peter Heintel (Klagenfurt, Österreich) • versteht sich als Netzwerk von Menschen, denen der angemessene Umgang mit Zeit ein Anliegen ist • gibt mehrfach jährlich eine Vereinszeitschrift heraus | <ul style="list-style-type: none"> • Die Mitglieder verpflichten sich laut Satzung dazu, „innezuhalten und nachzudenken dort, wo blinder Aktionismus und partikuläre Interessen Scheinlösungen produzieren“. • Zurzeit zählt der Verein etwa 700 Mitglieder (Stand: Frühjahr 2015). |
|--|---|

(nach: <http://de.wikipedia.org/>; Vereinslogo: © Martin Liebmann)



(aus: www.cloudappreciationsociety.org)

Nachfrage am Sabbatjahr steigt

Immer mehr nehmen sich ein Jahr Auszeit

Schüler in der Leistungsfalle

Burnout durch Leistungsdruck

Wellness und Relaxen

Dem Alltagsstress entfliehen

**Ruhe und Kraft
durch Yoga**

Neue Kurse ab Juli

Workshop: Entspannung

Noch Plätze frei

Otium an der Uni

*Sonderforschungsbereich
„Muße“ wurde eingerichtet*



(Flyer-Cover aus: www.frei-zum-leben.de)

Arbeitsaufträge:

1. Was geht euch durch den Kopf, wenn ihr euch die Abbildungen anschaut und die Schlagzeilen lest?
2. Welche gesellschaftliche Grundstimmung, welche Bedürfnisse werden hier deutlich?
3. Fallen euch weitere, ähnliche Beispiele ein (Werbung, Plakate, Produkte, Inserate, ...)?
4. Wie ist der Titel: „Der andere Preis des Fleißes“ zu verstehen? Erläutert.
5. Lest den Text „Nehmt euch Zeit. Mut zur Muße“.

Teil 3.7: Schule – Arbeit – Freizeit

Wie viel Muße darf/soll/muss man leben?

Wer zu faul ist, schafft zu wenig, ist vielleicht tief unzufrieden oder eckt an. Wer zu fleißig ist, arbeitet sich vielleicht kaputt. Wie erreicht man aber ein gesundes Maß zwischen Leisten und Ruhen? Wie findet man in seiner freien Zeit nicht nur den Ausgleich für einen anstrengenden Tag, sondern auch immer wieder Gelegenheiten, ganz selbstbestimmt das zu tun, was man wirklich tun will – ohne Druck, wieder irgendeinen Zweck erfüllen zu müssen?

Dürfen, sollen oder müssen wir mehr Muße wagen? Wenn ja, wie?

Arbeitsaufträge:

1. Lest die verschiedenen Aussagen. Was überzeugt euch, was weniger? Diskutiert darüber.

a) Das Leben ist zu kurz, um nicht jede Minute auszunutzen. Es gibt so viel zu sehen, zu tun, zu erleben. Wer da Zeit mit Nichtstun verstreichen lässt, wird es eines Tages bitter bereuen. Aktiv sein, Ziele haben, Ziele erreichen! Das ist mein Motto!
Germain, 54 Jahre

b) Ich würde ja gern mehr Zeit für mich haben, doch das ist kaum möglich. Ich muss arbeiten, um Geld für Miete, Essen etc. zu verdienen. In der freien Zeit wartet der Haushalt, warten die Kinder. Ich muss fleißig sein, sonst läuft nichts.
Katharina, 32 Jahre

c) Ich nehme mir die Zeit, die ich brauche, um mich gut zu fühlen. Ich setze meine Kopfhörer auf und träume vor mich hin. Alles andere ist dann mal unwichtig und kann warten. Es gibt so wenig, was man wirklich muss. Druck mache ich mir jedenfalls nicht.
Liam, 18 Jahre

d) Wer etwas erreichen will, muss fleißig sein und kann sich Muße nicht leisten. Denn: Von nichts kommt nichts. Aber jeder muss selbst entscheiden, was er von sich und seinem Leben erwartet. Ich bin glücklich, dass ich sehr fleißig war und heute Erfolg und Geld habe.
Elaine, 43 Jahre

e) Um wirklich glücklich zu sein, braucht es mehr als Macht, Erfolg und Geld. Mag sein, dass Fleiß zu materiellen Zielen führt, doch wie sieht es im Inneren aus? Wer gelernt hat, genau das zu tun, was ihn innerlich zufrieden stimmt, ist wirklich reich – und das zählt am Ende des Lebens mehr als alles Äußere.
Sebastian, 49 Jahre