

## Fachliche Hinweise

### Warum das Thema *work-life balance* im Englischunterricht an der Berufsschule?

Immer mehr Menschen in Deutschland fehlen wegen psychischer Erkrankungen am Arbeitsplatz. In den Medien wird immer wieder über die zunehmende Zahl von Fehltagen wegen Burnout und Depression berichtet. Auch im Berufsalltag kommen daher Themen wie etwa ein zu hohes Arbeitspensum oder die Herausforderung, Familie und Beruf zu vereinbaren, zur Sprache. Auszubildende verschiedenster Berufe haben heutzutage immer häufiger mit **ausländischen Kollegen** zu tun, mit denen man sich – im Rahmen von Small Talk am Telefon, in E-Mails oder auch direkt in Meetings – über dieses Thema unterhält.

### Wie können Schüler das Thema für sich nutzen?

Zunächst machen sich die Schülerinnen und Schüler<sup>1</sup> mit dem **Begriff *work-life balance*** vertraut und werden angeregt, darüber nachzudenken, welche Bedeutung das Thema für sie persönlich hat. Denn auch Auszubildende bzw. Schüler geraten bereits häufig in Situationen, in denen ihnen „alles zu viel“ wird und in denen es hilfreich ist, wirksame **Strategien zur Stressbewältigung** zu kennen. Es ist also sinnvoll, sich in der englischen Sprache Vokabeln und Konstruktionen anzueignen, um über dieses Thema sprechen zu können.

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

## Didaktisch-methodische Hinweise

### An welches Niveau richtet sich die Unterrichtseinheit?

Diese Einheit richtet sich schwerpunktmäßig an Schüler der **Niveaustufe B1**. Vorkenntnisse zum Vokabular sind für dieses Thema zwar auf dieser Stufe zu erwarten, aber nicht Bedingung.

**Differenzierende Materialien** werden auf der beiliegenden **CD 11** angeboten. Für **leistungsschwächere Schüler** besteht die Möglichkeit, vereinfachte Arbeitsblätter zu M 2 und M 4 zu bearbeiten, in denen zusätzliche Hilfestellungen zum Lösen der Aufgaben gegeben werden. **Leistungsstärkere Schüler** können eine anspruchsvollere Version der Arbeitsblätter M 4 und M 5 bearbeiten. Hier werden zusätzlich Redewendungen und Strukturen zum Erteilen von Ratschlägen eingeführt und in anschließenden Übungen angewandt.

### Welche Berufsgruppen werden berücksichtigt?

Das Thema *work-life balance* knüpft unmittelbar an die Lebenswelt der Berufsanfänger an und richtet sich somit gleichermaßen an **Berufsschüler aller Fachrichtungen**. In einigen Bundesländern ist das Thema derzeit prüfungsrelevant.

### Welche Methoden und Materialien kommen zum Einsatz?

Ziel der Unterrichtseinheit ist es, Mitmenschen Ratschläge und Tipps zum Thema *work-life balance* in mündlicher und schriftlicher Form geben zu können. Um einen ersten persönlichen Zugang zum Thema zu erhalten, machen die Schüler in **Partnerarbeit** einen **Psychotest (M 3)**. Anhand eines **Dialogs (M 4)** erarbeiten sie typische Redewendungen zum Erteilen von Ratschlägen und wenden diese unter anderem in einer **walking around activity (M 5)** an. Mithilfe eines **Online-Artikels (M 6)** machen sich die Schüler anschließend mit wichtigen Strategien zur Stressbewältigung vertraut. In einem **think-pair-share** denken sie darüber nach, welche der Strategien hilfreich für das eigene Leben sein könnten. Abschließend wenden die Lernenden in einem **Rollenspiel (M 7)** sowohl das thematische Vokabular der Einheit als auch die typischen *phrases* mündlich im Kontext an.

### Wie wird der Wortschatz erarbeitet?

Wichtiges **thematisches Vokabular** wird anhand von **kurzen Texten (M 2)** zum Arbeitsstil zweier junger Menschen eingeführt und in einer **Einsetzübung** umgewälzt. Anhand von **positiven und negativen Assoziationen** zum Begriff *work-life balance* wird in zwei Mindmaps weiteres Vokabular zum Thema erarbeitet. Im Unterrichtsgespräch werden die Vokabeln gesammelt und ggf. von der Lehrkraft ergänzt. Weiteres Vokabular wird im Rahmen einer **Leseverstehensübung (M 6)** aufgebaut. In dieser Übung werden *collocations* aufgegriffen, die das Thema *time management* betreffen.

**Redemittel** zur Erteilung von Ratschlägen und Tipps werden in einem **Dialog (M 4)** eingeführt, von den Schülern herausgearbeitet und anschließend in verschiedenen **Übungen (M 5)** schriftlich und mündlich angewandt.

Auf der **thematischen Wortschatzliste (M 8)** sind die wichtigsten Vokabeln aufgelistet. Inhaltlich ist sie in zwei Bereiche gegliedert:

- Talking about work-life balance
- Useful phrases for giving advice

### Wie wird der Lernerfolg überprüft?

Anhand eines **schriftlichen Tests (M 9)** wird zum einen auf die Vokabelarbeit zurückgegriffen, zum anderen sollen die Schüler nachweisen, dass sie in der Lage sind, einem Freund in schriftlicher Form Ratschläge zu einem gesünderen Lebensstil zu geben.

### Welche Bedeutung hat das Portfolio?

Die Schüler können anhand des Portfolios ihre Fortschritte dokumentieren und ihren eigenen Lernstand einschätzen.

Folgende Bereiche werden behandelt:

- Über das Thema *work-life balance* kommunizieren
- Ratschläge und Tipps geben
- Texte verstehen

### Welche ergänzenden Materialien können Schüler und Lehrer nutzen?

- <http://workinglife.org.au/>

Diese australische Website enthält eine Vielzahl von Artikeln, die das Arbeitsleben betreffen. Einige können etwa als Leseverstehensübung oder Mediationsaufgabe verwendet werden.

- <http://www.webmd.com>

Die amerikanische Internetseite bietet zahlreiche Artikel und Tests zum Thema physische und psychische Gesundheit an. Falls Sie mehr als vier Unterrichtsstunden für das Thema zur Verfügung haben, bietet es sich an, die Schüler Kurzreferate zu verschiedenen Unterthemen der *work-life balance* anhand von Texten dieser Website erarbeiten zu lassen. Denkbar wären beispielsweise die Themen *time management*, *sleeping problems* oder auch *burnout prevention*.

## Verlaufsübersicht

1. Stunde: I'm so stressed! – Getting to know the term "work-life balance"	
Material	Verlauf
M 1, OHP	<b>Stressed or relaxed? – Situations in working life and private life</b> / Fotos beschreiben und davon ausgehend über das Befinden von Personen spekulieren
M 2	<b>A good work-life balance? – Finding a definition</b> / den Begriff <i>work-life balance</i> kennen und anwenden und Wortschatz zum Thema erarbeiten
M 3	<b>Do you have a good work-life balance? – Test yourself</b> / einen Psychotest zum Thema machen und zum Ergebnis Stellung nehmen
<i>Stundenziel:</i>	Die Schüler kennen den Begriff <i>work-life balance</i> sowie wichtiges Vokabular zum Thema und können beides im Kontext anwenden.

2. Stunde: I recommend having a holiday – how to give advice	
Material	Verlauf
M 4	<b>What can I do? – Phrases for giving advice</b> / sprachliche Strukturen zum Erteilen von Ratschlägen erarbeiten
M 5	<b>I recommend having a holiday – practise giving advice</b> / Redemittel in kontextbezogenen Übungen sprachlich korrekt verwenden
<i>Stundenziel:</i>	Die Schüler kennen typische sprachliche Strukturen zur Erteilung von Ratschlägen und wenden diese schriftlich und mündlich korrekt an.

3. Stunde: Get moving – learning about strategies for a balanced life	
Material	Verlauf
M 6	<b>Get moving – strategies for a better work-life balance</b> / einem Online-Artikel Strategien zu einer gesunden Lebensführung entnehmen und <i>collocations</i> zum Thema erarbeiten
<i>Stundenziel:</i>	Die Schüler entnehmen dem Text wichtige Strategien zu einer gesunden Lebensführung und übertragen diese auf die eigene Lebenssituation.

4. Stunde: What's your problem? – Giving advice in a role play	
Material	Verlauf
M 7	<b>What's your problem? – A role play</b> / ein Rollenspiel vorbereiten und durchführen
M 8	<b>Talking about work-life balance</b> / thematische Wortschatzliste
<i>Stundenziel:</i>	Die Schüler interagieren in einem Rollenspiel inhaltlich sinnvoll mit einem Gesprächspartner.



Sie finden alle Materialien im veränderbaren Word-Format sowie Materialien zur Differenzierung auf der **CD RAABits English Berufliche Schulen (CD 11)**.

Bei Bedarf können Sie die Materialien am Computer gezielt überarbeiten, um sie auf Ihre Lerngruppe abzustimmen.

## Do you have a good work-life balance? – Test yourself

M 3

Now it's your turn. In the following test you will find out how healthy and relaxed you are.

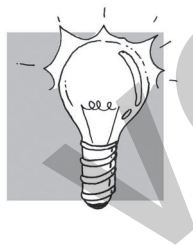
### Tasks

1. a) Do the following test together with your partner. Read out the questions to each other and circle YES or NO.
- b) Check your partner's score. Score one point for each YES in numbers 1, 2, 4, 6, 7, 10, 12 and score one point for each NO in numbers 3, 5, 8, 9, 11. Then read the results.



1 Do you eat fresh food – fruit and vegetables – every day?	YES / NO
2 Do you get at least <sup>1</sup> seven hours of sleep a day?	YES / NO
3 Do you often feel tired, even early in the week?	YES / NO
4 Do you get regular exercise <sup>2</sup> – at least twice a week for 90 minutes?	YES / NO
5 Do you work more than eight hours a day?	YES / NO
6 Do you take time for breaks during work?	YES / NO
7 Do you have regular medical check-ups – at least once in two years?	YES / NO
8 Do you often drink alcohol to clear your mind <sup>3</sup> ?	YES / NO
9 Do you think about work all the time even when you are not working?	YES / NO
10 Do you take time to relax after work – read/listen to music/lie down?	YES / NO
11 Do you think a lot about your problems at night?	YES / NO
12 Do you have enough time for your family and friends?	YES / NO

### Check your score



**9–10 points:** You live a very healthy life! Your work-life balance is excellent.

**7–8 points:** Not bad, you have to be a little bit careful in the future. But don't worry; your work-life balance is still okay.

**4–6 points:** New year, new resolutions<sup>4</sup>. You really could do better, you know! You seem to work too much. Your work-life balance seems problematic.

**0–4 points:** OH MY GOD! Are you still alive? Your life is out of balance.

2. a) Do you agree with the result? Why (not)? Make notes in your exercise book.
- b) Exchange ideas with your partner. Be prepared to report back to the class.

**Extra task:** What do you think about tests like these? In your opinion, are they helpful or just fun? Make notes. Then exchange ideas with your partner.

### Vocabulary

1 **at least:** mindestens – 2 **exercise:** hier: der Sport – 3 **to clear your mind:** abschalten, auf andere Gedanken kommen – 4 **resolution:** hier: der gute Vorsatz

## Get moving – strategies for a better work-life balance

M 6

We all know times when we feel stressed and don't seem to have a "private life" anymore. Get to know some strategies on how to improve your personal work-life balance.

### Tasks

1. Look at the following aspects of a good work-life balance. Rank the aspects (1 is the most important aspect). Then compare results with your partner.

- |  |                                       |   |                                    |
|--|---------------------------------------|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> autonomy                        | <input type="checkbox"/> friends      | <input type="checkbox"/> mental <sup>2</sup> /physical health | <input type="checkbox"/> family    |
| <input type="checkbox"/> enjoyable free time             | <input type="checkbox"/> relationship | <input type="checkbox"/> nice home (house, flat)              | <input type="checkbox"/> adventure |
| <input type="checkbox"/> financial security <sup>1</sup> | <input type="checkbox"/> good job     | <input type="checkbox"/> _____                                | <input type="checkbox"/> _____     |

2. Read the article from an American website. Place the right headline over each paragraph.

- |   |  |
|---|--|
| a) Drop <sup>3</sup> activities that take your time or energy | c) Build downtime <sup>4</sup> into your schedule <sup>5</sup> |
| d) Remember that a little relaxation goes a long way          | b) Get moving  |

### STRATEGIES FOR LIFE BALANCE

Here are five ways to bring a little more balance to your daily routine.

1. \_\_\_\_\_

When you plan your week, schedule time with your family and friends – and activities that help you recharge<sup>6</sup>. Some people even plan activities on a regular basis, e.g. every Sunday afternoon. Mike Neithardt, an actor in New York, wakes up 3 hours before he has to leave for work so he can go for a run and spend some time with his wife and baby. "Lots of my friends wake up, shower, and go straight to work. And they often complain about having no time to do anything," he says. "I find that if I can get those 3 hours in the morning, I have a more productive and peaceful workday."

2. \_\_\_\_\_

"Many people waste their time<sup>7</sup> on activities or people that have no value<sup>8</sup> – for example, checking your cell phone for new messages every 15 minutes," says Marilyn Puder-York, a psychologist from New York. Her advice: Take stock of activities<sup>9</sup> that are not important to your career or personal life, and minimize the time you spend<sup>10</sup> on them – this also includes the time you spend on the web and social media.

3. \_\_\_\_\_

Exercise may help you get more done by boosting<sup>11</sup> your energy level and ability<sup>12</sup> to concentrate. Samantha Harris, a lawyer<sup>13</sup> in Philadelphia, goes to her gym<sup>14</sup> 2 or 3 mornings a week. "It's been a real boost in terms of the way I feel for the rest of the day," she says. "I feel like my head is clearer and I've had a little time to myself."

4. \_\_\_\_\_

Don't think that you need to make big changes to bring more balance to your life. Robert Brooks, an author of life guide books, recommends setting realistic goals<sup>15</sup>. "Maybe you can start by spending an hour a week on your hobby. Even during a hectic day, you can take 10 or 15 minutes to do something that will recharge your batteries: Take a bath, read a trashy novel<sup>16</sup>, go for a walk, or listen to music."



© Colourbox

Source: [www.webmd.com/health-insurance/protect-health-13/balance-life](http://www.webmd.com/health-insurance/protect-health-13/balance-life). © 2005–2014 WebMD, LLC. All rights reserved.

1 **financial security**: die finanzielle Sicherheit – 2 **mental**: hier: psychisch – 3 **to drop sth.**: hier: etw. weglassen – 4 **downtime**: die Auszeit – 5 **schedule**: der Zeitplan – 6 **to recharge**: hier: Energie tanken, sich ausruhen – 7 **to waste time**: Zeit verschwenden – 8 **value**: der Wert – 9 **to take stock of sth.**: hier: etw. sein lassen – 10 **to spend**: verbringen – 11 **to boost**: hier: steigern – 12 **ability**: die Fähigkeit – 13 **lawyer**: der Rechtsanwalt, die Rechtsanwältin – 14 **gym**: hier: das Fitnessstudio – 15 **to set realistic goals**: sich realistische Ziele setzen – 16 **a trashy novel**: ein schlechter Roman

3. a) Read the text again and decide whether the sentences are true or false.

	true	false
a) After his 3 hour run in the morning, Michael leaves for work immediately.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) His wife and daughter always complain about having no time with him.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Marilyn’s advice includes limiting the time you spend on Facebook.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Robert takes a bath while recharging his mobile phone batteries <sup>1</sup> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) He thinks it’s possible to relax on a busy day.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. b) Correct the false sentences. Write down full sentences.

---



---

4. Match the first part of the expressions from the text with the second one.

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| 1 to schedule time         | a your batteries                                |
| 2 to plan activities       | b your energy level                             |
| 3 to boost                 | c <del>of activities that waste your time</del> |
| 4 to bring more balance    | d with your family and friends                  |
| 5 <del>to take stock</del> | e realistic goals                               |
| 6 to spend an hour a week  | f on a regular basis                            |
| 7 to recharge              | g to your life                                  |
| 8 to set                   | h on your hobby                                 |



© Thinkstock/Martin\_Poole

1	2	3	4	5	6	7	8
				c			

5. What do the experts in the text say? Write at least five sentences with the phrases for giving advice you have learned. You can also use the expressions from task 4.

Example: Mike: “I recommend planning activities on a regular basis”. Samantha: “You should ...”

---



---



---



---

6. Your opinion: Which advice is (not) helpful to you? Why? Make notes.

- Exchange ideas with your partner. Agree on<sup>2</sup> the two best pieces of advice. Make notes.
- In class, say which pieces of advice you and your partner find most helpful and why.

**Vocabulary**

1 to recharge your mobile phone batteries: den Handyakku aufladen – 2 to agree on sth.: sich auf etw. einigen

