

Das Sabbatical – Eine Auszeit auf Zeit

Aufg.	Rubrik/ Material	Aufbau
1	Hören CD 2.16 ggf. A3-Papier, Stifte, Zeitschriften, Klebstoff, Scheren	<p>Die TN betrachten zunächst das Foto und lesen den rot unterlegten Text in EA. Bitten Sie dann eine Freiwillige / einen Freiwilligen, kurz in eigenen Worten im Plenum zu erklären, was das Thema ist. Stellen Sie sicher, dass alle TN verstehen, was ein <i>Sabbatical</i> bzw. eine <i>Auszeit</i> ist. Leiten Sie dann zum Hörtext über, indem Sie auf den hellblau unterlegten Text und das Foto der Radiomoderatorin Nina Metz verweisen. Bitten Sie die TN, die Aufgabenstellung zu lesen, und klären Sie ggf. unbekanntes Wortschatz im Plenum. Dann hören die TN die Radioreportage und markieren in a-d in drei Farben wie im Beispiel, welche Aussage zu welcher Person passt. Die Ergebniskontrolle erfolgt im Plenum.</p> <p>Binnendifferenzierung: Sie können auch ein Arbeitsblatt mit einer Tabelle erstellen, in der die Spalten die drei Personen repräsentieren und die Zeilen die Fragen a-d. Geübte TN können die Tabelle vollständig in EA ergänzen und ihre Ergebnisse anschließend mit einer Partnerin / einem Partner vergleichen, dann hören sie noch einmal zur Kontrolle. Weniger geübte TN arbeiten in Kleingruppen. Ordnen Sie jeder Gruppe eine der vier Fragen zu und bitten Sie sie, während des Hörens Notizen zu machen. Anschließend tauschen sie sich in Wirbelgruppen (Methoden) aus und ergänzen die Tabelle mit den Informationen der anderen.</p> <p>Zusätzlich: Vor dem eigentlichen Einstieg in die Sequenz können Sie ein Kreativprojekt anbieten, bei dem sich die TN individuell Gedanken zu ihrem persönlichen Traum-Sabbatical machen und dieses in einer Collage darstellen. Das Bild soll zeigen, was sie gern tun, erleben oder erreichen würden, wenn sie die Möglichkeit zu einer Auszeit hätten. Motivieren Sie die TN, kreativ zu sein und Zeichnungen und/oder Ausschnitte aus Zeitschriften zu verwenden, um ihre Vision zum Leben zu erwecken. Ermutigen Sie sie, über konkrete Aktivitäten, Orte, Menschen oder Erfahrungen nachzudenken, die für sie in dieser Zeit wichtig wären. Stellen Sie für die Ausarbeitung genügend Zeit zur Verfügung, ca. 30 Minuten. Anschließend werden die Collagen im Kursraum aufgehängt und alle TN machen einen Galeriegang (Methoden). Dabei können sie über die Collagen sprechen und ggf. weiterführende Fragen stellen. Diese Aktivität baut eine persönliche Verbindung zum Thema auf und fördert gleichzeitig die Gruppendynamik, da die TN ihre individuellen Perspektiven und Träume teilen. Verfahren Sie anschließend wie oben beschrieben.</p>
2	leere Zettel	a Verteilen Sie an jede/n TN einen kleinen leeren Zettel. Die TN bilden Paare, lesen die Statistik zum Thema <i>Gründe für die Auszeit</i> und sprechen darüber, welcher der genannten Gründe am besten zu ihnen passt. Dabei können sie sich an der Sprechblase und am Beispielzettel orientieren. Anschließend notieren sie in EA ihren Grund und ihre Wunschaktivität während der Auszeit auf dem Zettel wie im Beispiel.
	ggf. A3-Papier	b Bitten Sie alle TN, ihre Zettel offen auf einen freien Tisch zu legen. Gemeinsam lesen die TN die Zettel und sortieren sie nach den fünf Gründen aus 2a. Anschließend bilden sie der Anzahl der Zettel in jeder Kategorie entsprechend eine Rangfolge. Bei Zeit und Interesse können sie die Ergebnisse in Form einer Grafik auf einem Poster festhalten wie im Text dargestellt. Die Ergebnisse der auf diese Weise entstandenen Kursstatistik kommentieren sie anschließend wie im Beispiel in der Sprechblase.

Warum Nichtstun gut für die Gesundheit ist

Aufg.	Rubrik/ Material	Aufbau
-------	---------------------	--------

1	Lesen	<p>Zeigen Sie im Plenum das Bild und die Überschrift und helfen Sie den TN ggf., den Begriff <i>Nichtstun</i> zu erschließen, indem Sie auf die zwei Wörter hinweisen, aus denen er sich zusammensetzt. Dann lesen die TN die Einleitung des Artikels in EA. Klären Sie unbekanntes Wortschatz im Plenum, z. B. <i>wie es geht</i> (= funktioniert) und <i>Seele</i>. Fragen Sie dann: <i>Wann haben Sie das letzte Mal nichts getan?</i> Verweisen Sie auf die Sprechblase. Die TN tauschen sich kurz mit den Nachbar/innen am Tisch aus wie im Beispiel.</p> <p>Alternativ: Suchen Sie im Internet ein ähnliches Foto wie das im Buch und zeigen Sie es vor dem Einstieg in die Sequenz im Plenum. Fragen Sie die TN: <i>Was würden Sie an diesem Ort gern tun?</i> Die TN antworten per Zuruf im Plenum. Sammeln Sie die Ideen an der Tafel. Verfahren Sie dann wie oben beschrieben.</p>
2		<p>Die TN bilden Paare und teilen den Text unter sich auf: Eine Person liest die erste Hälfte bis Zeile 17 (Gründe für das Nichtstun), die andere liest die zweite Hälfte ab Zeile 18 (Tipps für das Nichtstun). Machen Sie die TN auf die Mindmaps im Beispiel aufmerksam und erklären Sie, dass die obere mit dem Thema <i>Deshalb ist Nichtstun gesund</i> zur ersten Texthälfte gehört, während sich die untere mit dem Thema <i>So übt man Nichtstun</i> auf die zweite Texthälfte bezieht. In EA lesen die TN ihren jeweiligen Teil und ergänzen die Mindmap wie im Beispiel. Anschließend berichten sie einander mithilfe der Mindmaps.</p> <p>Binnendifferenzierung: Weniger geübte TN können die Mindmap in PA erstellen und dann die Partner/innen tauschen. Da der Text viel neuen Wortschatz enthält, haben sie so auch die Möglichkeit, diesen während des Lesens gemeinsam zu erschließen. Gehen Sie währenddessen herum und helfen Sie ggf., indem Sie auch hier wieder auf die Komponenten aufmerksam machen, aus denen sich die Wörter zusammensetzen oder von denen sie sich ableiten (z. B. <i>Körper</i> > <i>körperlich</i>, <i>lang</i> > <i>verlängern</i>).</p> <p>Alternativ: Wie bei einem Lesekarussell (Methoden) können die TN vor dem Sprechen ihre Mindmaps austauschen und jeweils den Textteil der anderen Person lesen. Dabei vergleichen sie jeweils die Mindmap mit dem Text und korrigieren / ergänzen sie ggf. Anschließend tauschen sie wieder zurück und fassen die Ergebnisse mündlich zusammen.</p>
3		<p>Fragen Sie die TN im Plenum, welche Tipps aus dem Text sie gut oder vielleicht auch nicht so gut finden. Verweisen Sie auf die Sprechblase und lassen Sie einzelne TN ebenso berichten.</p>
4		<p>Die TN bilden Vierergruppen und brainstormen gemeinsam Ideen für eine Nichtstun-Challenge. Erklären Sie, dass sie wie im Beispiel ein Kalenderblatt machen sollen. Die TN sprechen in GA und tragen für jeden Tag der Woche eine fünfminütige Nichtstun-Idee ein.</p>
5		<p>Die TN hängen ihre Kalenderblätter im Kursraum auf und machen einen Galeriegang (Methoden) oder sie vergleichen ihre Ideen alternativ in Wirbelgruppen (Methoden). Dabei kommentieren sie wie im Beispiel in der Sprechblase auch, welcher Vorschlag ihnen besonders gut gefällt.</p> <p>Zusätzlich: Aus den gesammelten Nichtstun-Ideen können sich die TN ihren individuellen Wochenplan nach ihren eigenen Präferenzen und Möglichkeiten zusammenstellen. Im Lauf der Woche belohnen sie sich für jedes tatsächlich „durchgeführte“ Nichtstun mit einem Aufkleber, Stempel o. ä. Nach einer oder zwei Wochen vergleichen sie im Kurs, wie ihnen die Challenge gelungen ist. Vielleicht haben sie auch Lust, eine „Community“ in Form einer digitalen Pinnwand aufzubauen, um dort ihre Erfahrungen, Gedanken und vielleicht sogar kreative Einfälle mit den anderen im Kurs zu teilen. Auf diese Weise können sich die TN gegenseitig inspirieren und von den Erfahrungen der anderen lernen. Damit wird das Unterrichtsthema auf eine persönliche Ebene transportiert und die TN können ganz real Achtsamkeits- und Entspannungspraktiken üben, die ihr Wohlbefinden im Alltag verbessern können.</p>