



Grundkurs Alltags- und Lebensökonomie

Ich bin meine Zukunft!

Die Gestaltung der Lebenslage

Unterrichtseinheit

Teilmodul 8

Gestaltung der persönlichen Lebenswelt mit Blick auf die Zukunft

Prof. Dr. M.-B. Piorkowsky

K. Baumann | H. Dennig | E.-C. Volkmann

Professur für Haushalts- und Konsumökonomik

Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn



Teilmodul 8:

Haushalts- und Familiengründung, Führung des eigenen Haushalts

Dauer:

Basisversion: 6-8 Unterrichtsstunden

Inhalte:

In diesem Teilmodul werden die Gestaltung der persönlichen Lebenswelt, die Selbstorganisation und das Zeitmanagement von Individuen in den Blick genommen. Nach wie vor wünschen sich die meisten Jugendlichen und jungen Erwachsenen eine eigene Familie. Dafür sollen grundlegende Einsichten vermittelt werden: über die Haushaltsgründung, die eigene Wohnung, die Partnerschaft und das erste Kind; aber auch Hilfe und Pflege für ältere Familienmitglieder sind oft ein Teil der eigenen Haushaltsführung.

Lernziele:

1. Die SuS setzen sich mit den Entscheidungskriterien für eine erste (gemeinsame) Wohnung auseinander und lernen, diese kritisch zu betrachten.
2. Die SuS lernen die Ablösungsprozesse kennen, die mit Eintritt der Volljährigkeit und der Gründung eines eigenen Haushaltes verbunden sind.
3. Die SuS befassen sich mit den Anforderungen, die sie an eine Partnerschaft stellen, und lernen die hierbei wichtigen Werte kennen. Sie begreifen, dass sich die Anforderungen an eine Beziehung im Laufe ihres Lebens verändern.
4. Die SuS erfassen, welche einschneidenden Veränderungen mit der Geburt eines Kindes einhergehen. Sie lernen diese kennen und wissen, sich darauf vorzubereiten.
5. Die SuS wissen, dass es schwierig ist, Kinder und Beruf zu vereinbaren, und lernen Möglichkeiten kennen, beides in Einklang zu bringen.
6. Die SuS erfahren, dass sich die Bedeutung von Ehe, Elternschaft und Familie im Gegensatz zu früher verändert hat. Sie befassen sich mit den Gründen für diese Veränderungen.
7. Die SuS lernen die Unterschiede zwischen dem traditionellen und dem modernen Rollenverständnis kennen und kritisch zu bewerten.
8. Die SuS setzen sich mit dem Thema Pflegebedürftigkeit und der demographischen Alterung auseinander.
9. Die SuS sollen die Bedeutung eines sinnvollen Zeitmanagements erkennen. Sie lernen ihre Tätigkeiten kritisch zu beleuchten und ihre eigene Zeiteinteilung zu hinterfragen.
10. Die SuS erkennen, dass für die Zeitgestaltung ökonomische Mittel notwendig sind.



Lehrerhandreichung Teilmodul 8

Haushalts- und Familiengründung, Führung des eigenen Haushalts

Lebensraum gestalten

Nach wie vor wünschen sich die meisten Jugendlichen und jungen Erwachsenen eine eigene Familie. Dafür sollen in diesem Teilmodul grundlegende Einsichten vermittelt werden: über die Haushaltsgründung, die eigene Wohnung, die Partnerschaft und das erste Kind; aber auch Hilfe und Pflege für ältere Familienmitglieder sind oft ein Teil der eigenen Haushaltsführung.

Zum selbstständig werden gehört die Gründung eines eigenen Haushaltes. Ablösungsprozesse aus der Herkunftsfamilie beginnen zwar bereits im Haushalt der Eltern, aber die erste eigene Wohnung, allein oder mit anderen, ist ein Meilenstein in der Realisierung eines eigenen Lebenskonzeptes. Es ist der Übergang vom Jugendlichen zum Erwachsenen. Damit dies gelingt, muss der Lebensmittelpunkt neu bestimmt werden. Es ist wichtig, „zu wissen, was man will“. Dazu gehört zunächst die Wahl der sozialen Lebensform (s. Teilmodul 4). Die Suche einer entsprechenden Wohnung ist ein weiteres Problem am Anfang der Selbstständigkeit. Den Chancen der stärker selbst bestimmten Lebensgestaltung stehen die Risiken der neuen Verantwortung für die damit verbundenen Entscheidungen gegenüber.

Die Vor- und Nachteile der Alternativen, z.B. die Wahl des Wohnortes, sind unter Berücksichtigung ökonomischer, sozialer und ökologischer Kriterien abzuwägen. Oft bleibt es nicht bei der ersten Wahl. Die Lebensziele und die Lebensumstände ändern sich und mit ihnen verschiebt sich oft auch der Lebensmittelpunkt. Diesen Wandel produktiv anzunehmen und aktiv zu gestalten, ist eine grundlegende Kompetenz.

Die Gründung eines eigenen Haushaltes fördert die Ausbildung einer weitgehenden Selbstbestimmungs- und Verantwortungsfähigkeit des Individuums, fernab vom Einfluss der Eltern. Mit der nicht nur räumlich zu verstehenden Ablösung vom Elternhaus besteht somit die Möglichkeit, aber auch die Notwendigkeit zur Entfaltung einer umfassenden Selbstorganisation, die sich in folgenden Dimensionen konkretisiert:

- Die rechtliche Ablösung bezeichnet den Umstand, dass mit dem Eintritt der Volljährigkeit rechtlich verbindliche Rechtsgeschäfte abgeschlossen werden können und zugleich die Folgen solcher Vereinbarungen zu tragen sind.



- Die Dimension der haushaltsmäßigen Ablösung bedeutet, dass nach der Versorgung im elterlichen Haushalt und der Bereitstellung von Wohnraum die selbstständige Haushaltsführung „in den eigenen vier Wänden“ zu organisieren ist.
- Die finanzielle Ablösung meint den Wechsel von der finanziellen Versorgungsbedürftigkeit zur finanziellen Unabhängigkeit.
- Die soziale Ablösung drückt aus, dass die vormals elterliche Kontrolle der Sozialbeziehungen durch Selbstbestimmung und Selbstkontrolle sowie durch Partnerschaftsbeziehungen und andere soziale Kontakte abgelöst wird.
- Schließlich begründet die emotionale Ablösung den Übergang vom Gefühl, unter der Obhut der Eltern zu stehen, zu der Selbsteinschätzung, erwachsen zu sein.

Es ist aber in vielen Fällen nicht so, dass mit der Gründung eines eigenen Haushaltes die Beziehungen zum Elternhaus und deren Unterstützung beendet werden. Oft bleibt es über viele Jahre bei einer Konstellation, die als elterlicher Kernhaushalt und Sattelitenhaushalt der Kinder gekennzeichnet werden kann.

Hierzu befassen sich die Schüler mit der ersten eigenen Wohnung und stellen Überlegungen an, welche Punkte besonders zu beachten sind. Vertiefend setzen sich die Lernenden mit der Gründung eines eigenen Haushaltes und den damit verbundenen Ablösungsprozessen und Erwartungen auseinander.

Partnerschaft und Ehe

Partnerschaft und Kinder gehören zu den wichtigsten Lebenszielen der Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Es wird zwar von der „Familie als Auslaufmodell“ gesprochen, und die gesellschaftliche Akzeptanz von unkonventionellen Lebensformen, die nicht dazu gehören, wie dauerhaftes Alleinwohnen, Wohngemeinschaft, nichteheliche Lebensgemeinschaft und alleinverantwortete Elternschaft, haben zahlenmäßig zugenommen.

Dennoch: In der Vielfalt der heutigen Haushalts- und Lebensformen überwiegt nach wie vor eine Einheitlichkeit vieler Lebensverläufe. Aus Einpersonenhaushalten und Wohngemeinschaften junger Menschen entwickeln sich zunächst nichteheliche Lebensgemeinschaften, die häufig voreheliche Lebensgemeinschaften sind und zur Elternschaft führen. Allerdings spielen für die Familienbildung mit Elternschaft heute die Ehe bzw. der Zeitpunkt der Eheschließung eine weniger wichtige Rolle als früher, und das dauerhafte Zusammenleben ist unwahrscheinlicher geworden. Einzelne Familienhaushalte mit Kindern werden heute auch häufiger nach einer Trennung oder Scheidung zu gesonderten Haushalten von Alleinerziehenden und Alleinwohnenden einerseits und zu



reorganisierten Familien mit neuen Partnerschaften und Kindern aus vorangegangenen Beziehungen andererseits („Patchwork-Familie“). Die traditionelle Versorgungsehe wird zunehmend durch die partnerschaftliche Ehe und die „Familie auf Zeit“ abgelöst.

Hierzu führen die Schüler ein Rollenspiel durch, in dem sie sich mit den Vor- und Nachteilen von Partnerschaften auseinander setzen.

Nachwuchs erwarten

Die Geburt des ersten Kindes verändert die Lebenssituation sehr einschneidend und langfristig. Die meisten werdenden Mütter und Väter sind auf die Veränderungen und neuen Aufgaben nur unzureichend vorbereitet.

Die Vorbereitungen zur Reorganisation der Haushalts- und Lebensführung betreffen den Kern der Alltags- und Lebensökonomie des Familienhaushaltes. Dazu sollten insbesondere die folgenden Überlegungen und Handlungen gehören:

- Grundlegende Informationen bezüglich der Ernährung, Pflege, Erziehung und Förderung des Nachwuchses sammeln, sichten und auswerten.
- Informationsquellen für Problemstellungen erschließen und Ansprechpartner suchen (z.B. Eltern, Freunde, Ratgeberliteratur, Familienberatungen, Kinderarzt).
- Betreuungsmöglichkeiten ausloten (z.B. Eltern, Großeltern, Freunde, Kindertagesstätte, Tagesmutter).
- Zeitstrukturen anpassen: Das neue Familienmitglied muss in den Tagesablauf integriert und auf seine Zeitanprüche muss Rücksicht genommen werden. Es müssen mehr Haushaltsarbeitszeit (z.B. Wäschepflege, Nahrungszubereitung) und Familienzeit (z.B. gemeinsame Freizeit) eingeplant werden.
- Die sozialen Rollen sind zu überdenken: Neben die Rolle als Mann und Frau, Partnerin und Partner tritt nun die Rolle als Vater und Mutter mit neuen Anforderungen und möglichen Rollenkonflikten.
- Die finanzielle Situation muss bedacht werden (Mehrausgaben durch das Kind; geringeres Erwerbseinkommen; Auswirkungen auf Rentenansprüche; staatliche Transfers, wie Kindergeld, Elterngeld).
- Auswirkungen auf die Berufstätigkeit prüfen (befristeter Berufsausstieg, Elternzeit, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Wohnungsgröße und -ausstattung anpassen (durch Umzug; Kinderzimmereinrichtung; neue Geräte, wie z.B. größerer Kühlschrank).



In einem Lesestück setzen sich die Schüler mit den wichtigsten Veränderungen, die eine Familiengründung (die Geburt des ersten Kindes) mit sich bringt, auseinander und lernen anhand eines Infoblattes die Schwierigkeiten der Vereinbarkeit von Familie und Beruf kennen.

Haushaltsmitglieder aufnehmen

Die ganz überwiegende Zahl der Pflegebedürftigen lebt in einem Familienhaushalt und wird dort von Angehörigen betreut. Oft ist keine institutionelle Alternative möglich oder gewünscht. Die Aufnahme hilfeschender und pflegebedürftiger Familienmitglieder erfordert vergleichbare Überlegungen wie bei der Vergrößerung des Haushaltes durch Nachwuchs. Allerdings sind in dieser Situation Vorkehrungen zu treffen, die sich auf die Funktionsschwächen im Alter beziehen. Hier ist vor allem an Umbaumaßnahmen zu denken, die Barrieren aus dem Weg räumen und Hilfestellungen gewähren. Aufgrund des demographischen Wandels ist dem Thema Pflegebedürftigkeit in Zukunft eine noch größere Bedeutung beizumessen.

Zu diesem Themenbereich befassen sich die Schüler mit statistischen Daten zur Pflegebedürftigkeit und den entsprechend möglichen Versorgungssystemen. In diesem Zusammenhang

Zeitmanagement

Beim Zeitmanagement geht es um die Frage, wie man angesichts der vielen Aufgaben des täglichen Lebens alles in den Griff bekommt. Jeder Mensch hat nur eine begrenzte Tages-, Wochen- und Lebenszeit, die er individuell, seinen persönlichen Ansprüchen und Wünschen entsprechend verplanen und nutzen kann. Daher ist es notwendig den Überblick über die eigene Zeitplanung und –verwendung zu haben. Hierzu ist eine Analyse des Zeitbedarfs einzelner Aktivitäten sinnvoll. Auch ist die individuelle Lebenssituation (z.B. ob man ein Familienmitglied zur Pflege im eigenen Haushalt aufgenommen hat) in die Überlegungen einzubeziehen. Darüber hinaus ist es wichtig zu unterscheiden, welche Aufgaben unbedingt bzw. verpflichtend zu erledigen sind (z.B. Schulbesuch, Lebensmitteleinkauf) und keinen Aufschub dulden und welche Aktivitäten flexibel einteilbar sind.

Zum Einstieg in das Thema wird eine Zeitanalyse zur Einschätzung des individuellen Zeitmanagements durchgeführt. Vertiefend werden Zeitdiebe aufgedeckt, zeitabhängige Leistungskurven bearbeitet, Aufgaben priorisiert und Tages- und Lebenszeitplanung optimiert.



Unterrichtssequenz	Inhalt ¹	Methode ¹	Material ¹
Traumwohnung	Zum Einstieg in das Thema setzen sich die SuS mit folgenden Fragen auseinander: Wie sollte meine Traumwohnung aussehen (evtl. Bild/Karikatur/Folie von verschiedenen Wohnungstypen)? Welchen Wohnungstyp bevorzuge ich (Altbau, Neubau, Landhaus, Stadtwohnung)?	LSG	ausgewähltes Anschauungsmaterial, OHP
Die eigene Wohnung	Was verbinde ich gedanklich mit einer eigenen Wohnung? Antwortvorschläge: Unabhängigkeit, Realisierung des eigenen Wohnungskonzeptes, Rückzugsbereich, eigener Lebensraum, Wahrung der Privatsphäre etc. Die SuS machen sich Gedanken darüber und bearbeiten dazu das Arbeitsblatt. Sie setzen sich mit Kriterien auseinander, die bei der Suche nach einer Wohnung berücksichtigt werden müssen. Abschließende erfolgt eine Diskussion im Plenum.	LSG, EA, Plenum	AB "Die erste eigene Wohnung"
Ablösungsprozesse	Die SuS lernen die Ablösungsprozesse kennen, die mit Eintritt der Volljährigkeit und der Gründung des eigenen Haushaltes verbunden sind. Hierzu bearbeiten sie das Arbeitsblatt und setzen sich mit den damit einhergehenden Ablösungsprozessen und den damit verbundenen Veränderungen auseinander.	LSG, EA	AB "Die Gründung eines eigenen Haushalts"
Partnerschaft	Die SuS lernen verschiedene Aspekte einer Partnerschaft kennen. Sie führen dazu das Rollenspiel durch und bearbeiten die Aufgaben. Den SuS wird bewusst, dass Partnerschaften sehr unterschiedlich sein können und immer sowohl Vor- als auch Nachteile beinhalten, sodass das Schließen von Kompromissen oft unumgänglich ist.	Plenum, LSG, EA	Rollenspiel "Gibt es den Traumpartner?"
Ehe, Familie und Elternschaft	Wie bewerten die SuS die These: "Die Familie als Auslaufmodell"? Woran kann es liegen, dass die Ehe und die Elternschaft heute eine weniger wichtige Rolle spielen als früher? Wie erleben die SuS das in ihrem Umfeld? "Von der Versorgungsehe zur partnerschaftlichen Ehe und zur Familie auf Zeit". Was bedeutet diese Aussage?	Plenum, LSG	./.
Gründung einer Familie, das erste gemeinsame Kind	In einer GA überlegen sich die SuS, was sich durch das erste gemeinsame Kind alles verändern wird. Was gibt es zu bedenken? Unterstützend für ihre GA erhalten die SuS das Lesestück. Die einzelnen Gruppen präsentieren ihre Ergebnisse.	GA, Plenum	Lesestück "Wohnfläche für das erste Kind"
Kinder und Karriere?!	Fragestellung: "Würdest du für deine Karriere auf die Gründung einer Familie verzichten?" Die SuS geben Statements dazu ab. Das Infoblatt wird ausgeteilt. Die SuS lesen den Text und diskutieren über diese These. Gibt es Möglichkeiten, Kinder und Karriere zu vereinbaren? Kennen die SuS Paare oder Elternteile, die es geschafft haben? Wie?	Plenum, EA, LSG	Infoblatt "Kinder und Karriere"
Die Rolle der Frau	Bearbeitung der Folienvorlage. Die SuS lernen die Unterschiede zwischen dem traditionellen und modernen Rollenverständnis kennen und diskutieren über die einzelnen Aussagen. Die Folie kann um Aussagen der SuS ergänzt werden.	Plenum, EA, LSG	Folienvorlage "Einstellungen zur Rolle der Frau", OHP

Plus-Einheiten

¹ AB = Arbeitsblatt; SuS = Schülerinnen und Schüler; LSG = Lehrer-Schüler-Gespräch; EA = Einzelarbeit; GA = Gruppenarbeit; OHP = Overhead-Projektor



Unterrichtssequenz	Inhalt ¹	Methode ¹	Material ¹
Haushaltsmitglieder aufnehmen	Immer mehr Menschen werden in unserer Gesellschaft immer älter. Was passiert mit diesen Menschen, wenn sie sich nicht mehr selbst versorgen können? Was mache ich im Alter, wenn ich pflegebedürftig werde? Wer pflegt meine Großeltern? Die Folienvorlage wird diskutiert und wichtige Aspekte werden schriftlich festgehalten.	Plenum, LSG	Folienvorlage "Pflegequoten 2005", OHP
Zeitmanagement	Zum Einstieg in das Thema wird die Folienvorlage gezeigt. Anschließende Frage: Was könnt ihr tun, um möglichst effektiv mit der zur Verfügung stehenden Zeit umzugehen? Die SuS bearbeiten das AB. Im Anschluss wird im Plenum über die Ergebnisse gesprochen.	Brainstorming, LSG, EA	Folienvorlage "Erledigt/Unerledigt", OHP, AB "Eingangs-Check - Meister deiner Zeit"
Optimierung der Zeitverwendung	Die SuS erhalten das AB und bearbeiten die dazugehörigen Aufgaben. Die Ergebnisse werden im Plenum besprochen.	EA, Plenum	AB "Optimierung der Zeitverwendung"

Plus-Einheiten

¹ AB = Arbeitsblatt; SuS = Schülerinnen und Schüler; LSG = Lehrer-Schüler-Gespräch; EA = Einzelarbeit; GA = Gruppenarbeit; OHP = Overhead-Projektor

Teilmodul 8

Ich bin ja so aufgeregt...



Gestern habe ich mir überlegt, wie es wäre, in eine eigene Wohnung zu ziehen.

Meine Schwester hat mich den ganzen Tag genervt und dann ist sie auch noch zu meiner Mutter gelaufen und hat ihr gepetzt, dass ich mal wieder meine Aufgaben, die ich im Haushalt habe, nicht erledigt habe. Es ist ja eigentlich auch egal, ob ich heute oder morgen den Müll rausbringe. Und wenn ich die Spülmaschine nicht ausräume, dann tut das sowieso irgendwann meine Mutter. Also finde ich, dass sich meine Familienmitglieder manchmal zu sehr anstellen.

Wie dem auch sei: Ich bin dann spontan auf die Idee gekommen, von zu Hause auszuziehen.

Ich suche mir einfach eine Wohnung, packe alle Sachen aus meinem Kinderzimmer ein und dann führe ich mein eigenes Leben. Meine Cousine hat das auch so gemacht, als sie zum Studium in eine andere Stadt gezogen ist.

Meine Cousine beschwert sich allerdings dauernd, dass es so anstrengend ist, allein zu wohnen, weil es dann so viel zu tun und zu beachten gibt. Ich verstehe das nicht, aber vielleicht könnt ihr es ja mal mit mir herausfinden, was man machen muss, wenn man zu Hause auszieht.

Vor allem bleibt man ja auch oft nicht allein wohnen. Dann ist man die Eltern gerade los und schon findet meine Cousine einen Freund und jetzt will sie mit ihm zusammenziehen...

Das klingt wirklich alles ein bisschen stressig...



Arbeitsblatt

Die erste eigene Wohnung

Versuche dir vorzustellen, wie es ist, die erste eigene Wohnung zu beziehen und beantworte die folgenden Fragen.

1. Was muss beachtet werden, wenn man in eine (gemeinsame) Wohnung ziehen möchte?

2. Welche Grenzen gibt es bei der Wohnungssuche (Räumlichkeiten, Geld etc.)?

3. Hinsichtlich welcher Merkmale können Wohnungen verglichen werden?

4. Was sind ausschlaggebende Gründe für eine endgültige Entscheidung?

Quelle: <http://jetzt.sueddeutsche.de/texte/anzeigen/375174>





Arbeitsblatt

Die Gründung eines eigenen Haushalts

Die Gründung eines eigenen Haushalts fördert die Ausbildung einer weitgehenden Selbstbestimmungs- und Verantwortungsfähigkeit des Individuums, fernab vom Einfluss der Eltern. Mit der nicht nur räumlich zu verstehenden Ablösung vom Elternhaus besteht somit die Möglichkeit, aber auch die Notwendigkeit zur Entfaltung einer umfassenden Selbstorganisation, die sich in folgenden Dimensionen konkretisiert:

Die rechtliche Ablösung bezeichnet den Umstand, dass mit dem Eintritt der Volljährigkeit rechtlich verbindliche Rechtsgeschäfte abgeschlossen werden können und zugleich die Folgen solcher Vereinbarungen zu tragen sind. Die Dimension der haushaltsmäßigen Ablösung bedeutet, dass nach der Versorgung im elterlichen Haushalt und der Bereitstellung von Wohnraum die selbstständige Haushaltsführung „in den eigenen vier Wänden“ zu organisieren ist.

Die finanzielle Ablösung meint den Wechsel von der finanziellen Versorgungsbedürftigkeit zur finanziellen Unabhängigkeit.

Die soziale Ablösung drückt aus, dass die vormals elterliche Kontrolle der Sozialbeziehungen durch Selbstbestimmung und Selbstkontrolle sowie durch Partnerschaftsbeziehungen und andere soziale Kontakte abgelöst wird.

Schließlich begründet die emotionale Ablösung den Übergang vom Gefühl, unter der Obhut der Eltern zu stehen, zu der Selbsteinschätzung, erwachsen zu sein.

Es ist aber in vielen Fällen nicht so, dass mit der Gründung eines eigenen Haushaltes die Beziehungen zum Elternhaus und deren Unterstützung beendet werden. Oft bleibt es über viele Jahre bei einer Konstellation, die als elterlicher Kernhaushalt und Sattelitenhaushalt der Kinder bezeichnet werden kann.

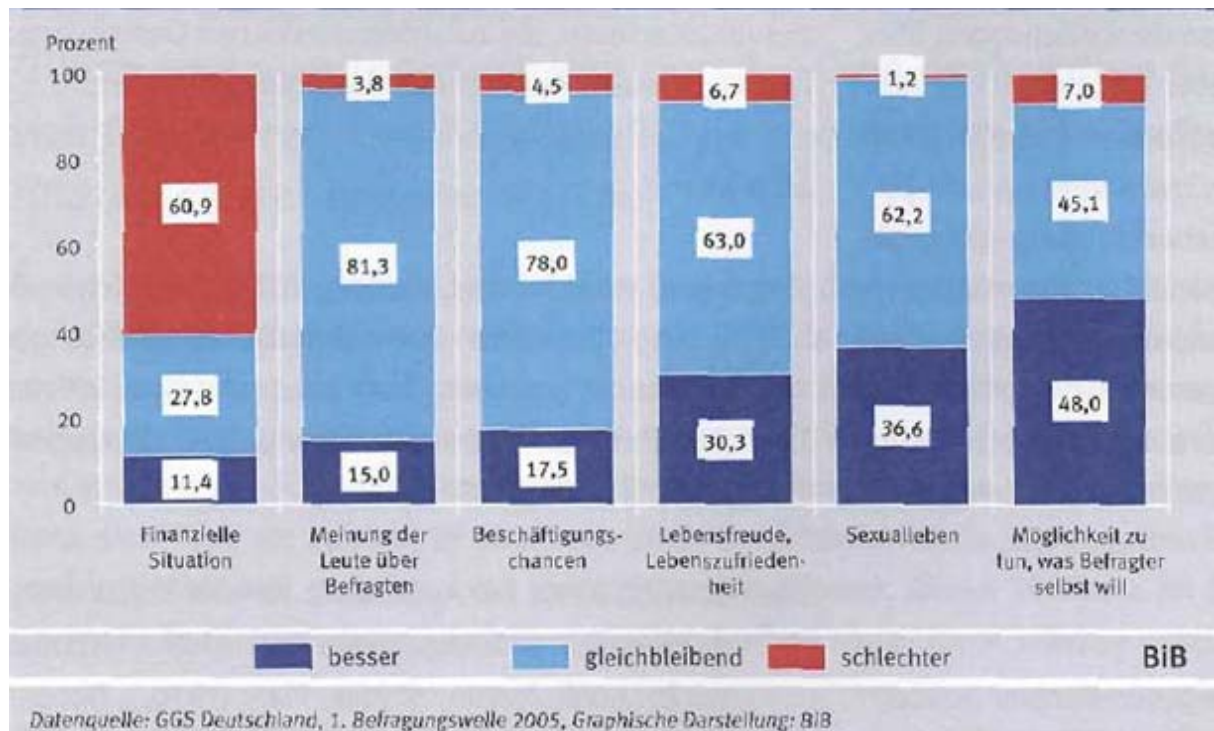


Aufgabe 1

Welche Ablösungsprozesse sind mit der Gründung eines eigenen Haushaltes verbunden?
Lies dir den Text genau durch und schreibe die beschriebenen Ablösungsprozesse heraus.
Überlege dir weitere Beispiele.

Ablösungsprozess	Beispiele aus dem Text	Eigene Beispiele

Erwartungen bei Auszug aus dem Elternhaus



Quelle: Schwab, M.; Zajontz, T.: Merkmale familiärer Generationenbeziehungen. In: BiB-Mitteilungen. Informationen aus dem Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung, 02/2009, S. 8-12, hier S. 12.

Aufgabe 2

Schau dir die Grafik an. Hat der Auszug aus dem Elternhaus nur Vorteile?

Worauf muss man besonders achten, wenn man das eigene, selbstständige Leben erfolgreich starten und weiterführen will?

Rollenspiel

„Gibt es den Traumpartner?“



Julia - Versetze dich in die Rolle des 16-jährigen Mädchens Julia, das seit kurzer Zeit einen echt coolen festen Freund hat, von dem sie begeistert einer Schulfreundin erzählt.

Julia ist jetzt schon zwei Monate mit Tom zusammen. Tom ist schon 19 Jahre alt und hat bereits einen Führerschein und ein eigenes Motorrad. In den letzten Wochen konnte er damit seine Julia oft von der Schule abholen, da er seine Ausbildung geschmissen hat. Er wollte sich von niemandem mehr etwas sagen lassen und findet es wichtiger jetzt seine Freizeit auszunutzen, als einen Beruf zu erlernen, der ihm vielleicht später ein leichteres Leben ermöglicht. Julia und Tom können jetzt viel öfter in die Stadt gehen, um coole Klamotten zu kaufen. Das ist ihnen auch wichtig, denn Tom hat eine große Clique und die Freunde treffen sich regelmäßig zum Feiern und Spaß haben. Da wollen Tom und Julia natürlich gut aussehen. Durch die abgebrochene Ausbildung hat Tom zwar jetzt weniger Geld zur Verfügung, aber das ist ihm egal. Er lebt von einem Tag in den anderen und mag es nicht gerne, darüber nachzudenken, wie die Zukunft aussehen könnte.

Julia kennt Toms Freunde schon gut, da sie sich oft in Toms Wohnung treffen und sie dann auch dabei sein kann. Sie findet es cool, mit so vielen älteren Jungs zusammenzusitzen. Sie kommen alle problemlos an Alkohol und Zigaretten. Julia fühlt sich in der Runde schon sehr erwachsen.

Neben seinen Freunden ist Tom vor allem der regelmäßige Besuch im Fitnessstudio wichtig. Dort trainiert er mindestens drei Tage die Woche, um auch weiterhin so gut auszusehen. Er hatte damit bereits bei vielen Mädchen Erfolg. Julia ist besonders stolz, dass sie gerade mit Tom zusammen sein kann, obwohl ihn so viele Mädchen gut finden. Für sie ist Tom ein Traummann in dessen Gesellschaft sie viele neue Erfahrungen sammeln kann. Sie hofft, dass Tom noch lange mit ihr zusammenbleiben möchte und sich nicht bald wieder eine neue Freundin sucht.



Jenny - Versetze dich in die Rolle des 16-jährigen Mädchens Jenny, das schon seit 2 Jahren einen wirklich lieben festen Freund hat, von dem sie begeistert einer Schulfreundin erzählt.

Jenny ist seit 2 Jahren mit ihrem Chris zusammen. Die beiden verstehen sich sehr gut und haben viele ähnliche Ansichten. Chris ist 18 Jahre alt und macht eine Ausbildung, die ihm sehr viel Spaß macht. Jenny und Chris können sich oft abends treffen und verbringen ihre Zeit dann meistens bei einem von beiden zu Hause. Genau wie Jenny wohnt auch Chris noch bei seinen Eltern. Das findet Jenny gut, denn so kann Chris das Geld, das er sonst für eine eigene Wohnung ausgeben müsste sparen und öfter mit Jenny ins Kino oder Pizza essen gehen. Zudem wollen die beiden lieber für die erste gemeinsame Wohnung sparen.

Chris hat ein gutes Verhältnis zu seinen Eltern und Geschwistern und ist ein sehr ausgeglichener Mensch. Das ist Jenny gerade erst letzte Woche wieder Zugute gekommen, als sie sich mit ihren eigenen Eltern gestritten hat. Sie wurde herzlich von Chris empfangen, konnte stundenlang mit ihm reden und dann auch wieder aufgemuntert nach Hause gehen. Chris hilft seiner Freundin auch manchmal bei ihren Hausaufgaben oder beim Üben für Klassenarbeiten. Im Gegensatz zu Jenny kann er sehr gut Mathe und erklärt Jenny dann oft schwierige Aufgaben.

Für Jenny ist Chris ein Traummann auf den sie sich verlassen kann und der sich für ähnliche Dinge interessiert wie sie.



Aufgabe 1

Du hast dir nun die beiden ganz verschiedenen Sichtweisen der Mädchen angehört und gesehen, worauf sie in einer Partnerschaft wert legen. Welche Einstellung hast du zu den Beispielen?

Notiere die Vor- und Nachteile der beiden Partnerschaften in der folgenden Tabelle:

	Vorteile	Nachteile
Partnerschaft mit Tom		
Partnerschaft mit Chris		

Aufgabe 2

Was glaubst du, welche Partnerschaft auch in Zukunft Bestand haben wird und warum? Nenne einige Aspekte aus den Geschichten, die in einem weiteren gemeinsamen Leben wichtig sind:

-
-
-
-
-
-

Lesestück

Wohnfläche für das erste Kind

Wie das Statistische Bundesamt mitteilt, beträgt die Wohnfläche für das erste Kind von Paaren durchschnittlich 16,5 m². In Haushalten Alleinerziehender steht dem Kind eine Fläche von 14,7 m² zur Verfügung. Die Ergebnisse der Einkommens- und Verbrauchsstichprobe (EVS) 2003 zeigen, dass mit jedem weiteren Kind die für den Nachwuchs zur Verfügung stehende Wohnfläche um jeweils rund 12 m² steigt. Das erste Kind eines Paares wird im Durchschnitt 2,4 Jahre oder gut 29 Monate nach der Hochzeit geboren. Nur bei jedem achten Neugeborenen sind die Eltern schon mindestens fünf Jahre verheiratet. Das erste Kind ist ein großer Einschnitt in das Leben der Eltern. Die Geburt des ersten Kindes verändert die Lebenssituation sehr einschneidend und langfristig. Die meisten werdenden Mütter und Väter müssen sich auf die Veränderungen und die neuen Aufgaben gut vorbereiten und einiges beachten, wie zum Beispiel die folgenden Punkte:



- Grundlegende Informationen bezüglich der Ernährung, Pflege, Erziehung und Förderung des Nachwuchses müssen gesammelt, gesichtet und ausgewertet werden.
- Informationsquellen für Problemstellungen müssen erschlossen und Ansprechpartner gesucht werden (z.B. Eltern, Freunde, Ratgeberliteratur, Familienberatungen, Kinderarzt).
- Betreuungsmöglichkeiten sollten ausgelotet werden (z.B. Eltern, Großeltern, Freunde, Kindertagesstätte, Tagesmutter).
- Zeitstrukturen müssen angepasst werden: Das neue Familienmitglied muss in den Tagesablauf integriert und auf seine Zeitansprüche muss Rücksicht genommen werden.
- Es müssen mehr Haushaltsarbeitszeit (z.B. Wäschepflege, Nahrungszubereitung) und Familienzeit (z.B. gemeinsame Freizeit) eingeplant werden.
- Die sozialen Rollen sind zu überdenken: Neben der Rolle als Mann und Frau, Partnerin und Partner gibt es nun auch die Rolle als Vater und Mutter mit neuen Anforderungen und möglichen Rollenkonflikten.
- Die finanzielle Situation muss bedacht werden (Mehrausgaben durch das Kind; geringeres Erwerbseinkommen; Auswirkungen auf Rentenansprüche; staatliche Transfers wie Kindergeld, Elterngeld).
- Auswirkungen auf die Berufstätigkeit müssen geprüft werden (befristeter Berufsausstieg, Elternzeit, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Haushaltsgröße und -ausstattung müssen angepasst werden (durch Umzug; Kinderzimmereinrichtung; neue Geräte, wie z.B. größerer Kühlschrank).



Infoblatt

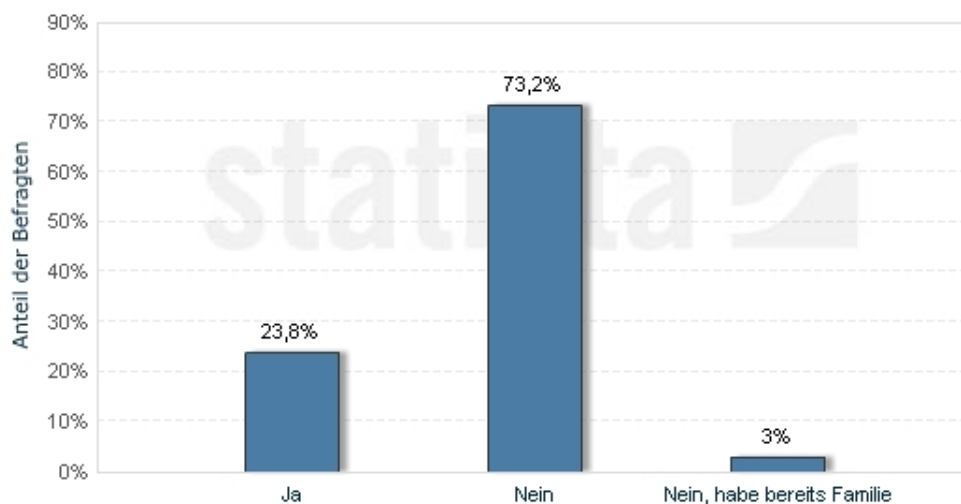
Kinder und Karriere

Zwei Ks die sich nicht vereinbaren lassen!?

Aus dem Leben einer Mutter:

„Wenn man der Rolle als Mutter gerecht werden möchte, ist eine Karriere nicht möglich. Es gibt fast keine guten Teilzeitstellen. Sich in Teilzeit auf der Karriereleiter „hochzuarbeiten“ ist so gut wie unmöglich, denn die großen Projekte werden von den Vollzeitkräften übernommen, die immer da sind und auch Überstunden machen können. Wenn man als Mutter Karriere machen möchte, geht dies auf Kosten der Kinder. Beim Vorbereiten eines Kindergartentages kann man z.B. nicht helfen, da dies gewöhnlich vormittags stattfindet. Beim Fußballtraining des Großen zusehen, geht nicht, da dies meist nachmittags ist. Wir sehen es an unseren Männern. Vor 18 Uhr hat meiner selten Zeit. Dann hat er noch eine Stunde bis der Kleine ins Bett geht. So sehe ich die „Arbeits-Realität“.“

Würden Sie für Ihre Karriere auf die Gründung einer Familie verzichten?



i Deutschland; keine Angabe zur Altersgruppe; Studenten, ausgewählter Studiengänge; 1007 Befragte; TNS/ Infratest

© Statista.org 2008
Quelle: Continental AG



Folienvorlage

Einstellungen zur Rolle der Frau

Frageformulierungen und deren Zuordnung zu inhaltlichen Dimensionen sowie die Klassifikation der Antworten

Dimension	Frageformulierung	Zuordnung der Antworten zu einem traditionellen oder modernen Rollenverständnis	
		Zustimmung	Ablehnung
Vorstellungen zur Rollenverteilung zwischen Mann und Frau	»Es ist für alle Beteiligten viel besser, wenn der Mann voll im Berufsleben steht und die Frau zu Hause bleibt und sich um den Haushalt und die Kinder kümmert.«	traditionell	modern
	»Für eine Frau ist es wichtiger, ihrem Mann bei seiner Karriere zu helfen, als selbst Karriere zu machen.«	traditionell	modern
	»Eine verheiratete Frau sollte auf eine Berufstätigkeit verzichten, wenn es nur eine begrenzte Anzahl von Arbeitsplätzen gibt und wenn ihr Mann in der Lage ist, für den Unterhalt der Familie zu sorgen.«	traditionell	modern
Konsequenzen der Erwerbstätigkeit der Frau	»Ein Kleinkind wird sicherlich darunter leiden, wenn seine Mutter berufstätig ist.«	traditionell	modern
	»Eine berufstätige Mutter kann ein genauso herzliches und vertrauensvolles Verhältnis zu ihren Kindern finden wie eine Mutter, die nicht berufstätig ist.«	modern	traditionell
	»Es ist für ein Kind sogar gut, wenn seine Mutter berufstätig ist und sich nicht nur auf den Haushalt konzentriert.«	modern	traditionell

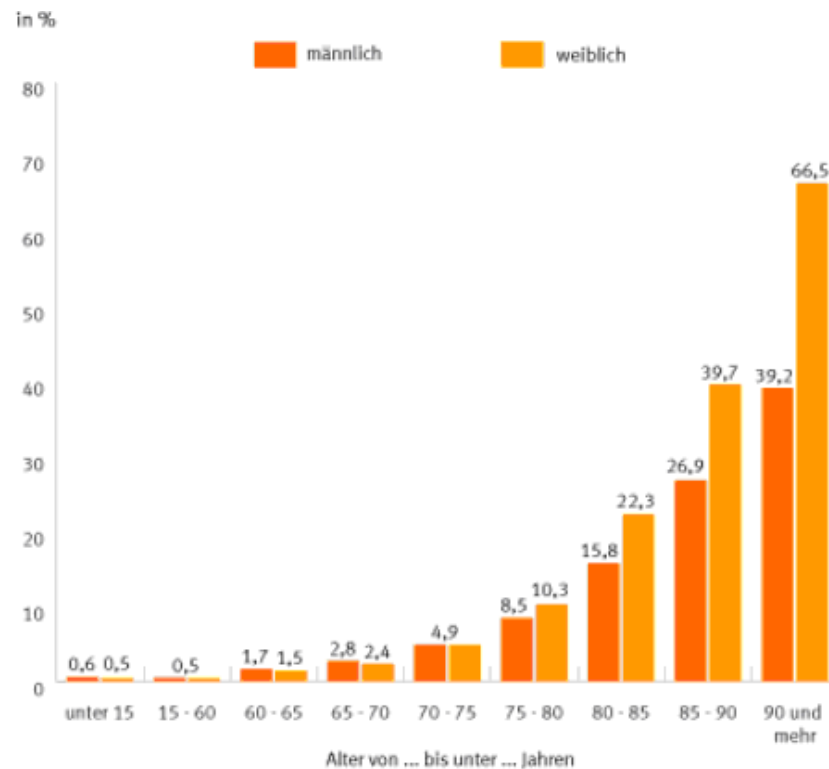
Quelle: Statistisches Bundesamt: www.stabu.de. Datenreport 2006. Zahlen und Fakten über die Bundesrepublik Deutschland. Auszug aus Teil II (in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für politische Bildung), Stand: 7.10.2008)



Folienvorlage

Pflegequoten 2005...

... nach Alter und Geschlecht



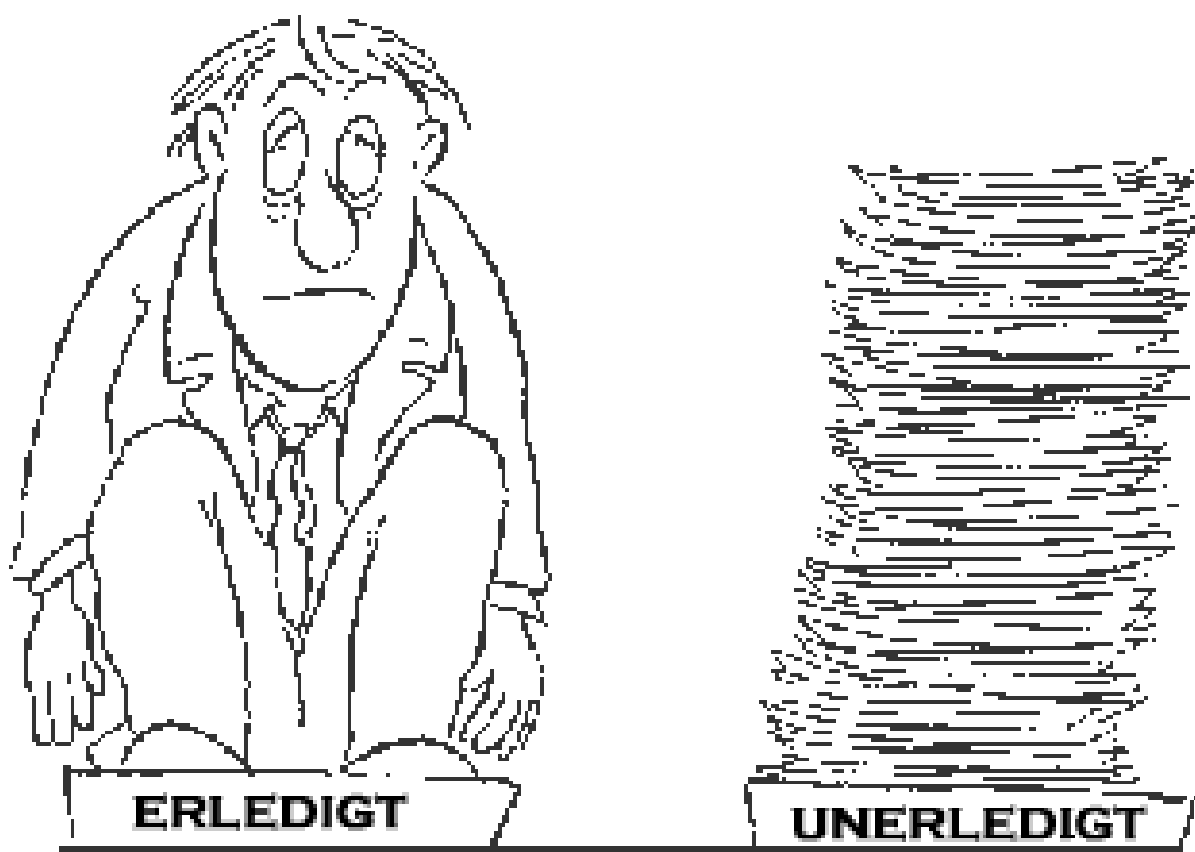
Quelle: Statistische Ämter des Bundes und der Länder: www.stabu.de,
Datenquelle: destatis.de, Stand: 07.11.2008

... nach Versorgungsart



Quelle: Statistische Ämter des Bundes und der Länder: www.stabu.de. Datenquelle:
destatis.de. [STATmagazin] Pflegebedürftige heute und in Zukunft, S. 2, Stand:
07.11.2008

Folienvorlage





Arbeitsblatt

„Eingangs-Check“ – Meister deiner Zeit

Mit diesem Eingangs-Check kannst du herausfinden, ob du bereits ein „Meister deiner Zeit“ bist. Beurteile im Folgenden, ob die Aussagen auf dich zutreffen oder nicht. Dazu stehen dir die Noten 1 bis 6 zur Verfügung. Kannst du einer Aussage voll zustimmen, dann gib ihr eine 1, im umgekehrten Fall eine 6. Ermittle abschließend deine Gesamtpunktzahl und lies die Auswertung!



Aussage

Note

Ich liebe neue Herausforderungen!

Ich habe klare und eindeutige schulische Ziele!

Ich habe klare und eindeutige private Ziele!

Ich kann mich sehr gut auf eine bestimmte Aufgabe konzentrieren!

Ich mache niemals mehrere Dinge gleichzeitig!

Ich schätze meine Zeit immer realistisch ein!

Ich nehme mir nie zu viel auf einmal vor!

Ich verschiebe niemals wichtige Aufgaben!

Ich bin immer pünktlich!

Ich vergesse niemals wichtige Termine und Aufgaben!

Ich gerate niemals unter Zeitdruck!

Ich kann mich gut entspannen!

.....



Gesamtpunktzahl

Auswertung des Eingangs-Checks

12 bis 24 Punkte

Herzlichen Glückwunsch! Du bist bereits Meister deiner Zeit. Die meisten der an den Stationen folgenden Tipps wirst du wahrscheinlich bereits bewusst oder unbewusst beherzigen. Trotz alledem wird auch bestimmt Neues für dich dabei sein, das dir hilft, noch professioneller mit deiner Zeit umzugehen.

25 bis 48 Punkte

In einigen Bereichen gehst du bereits gut mit deiner Zeit um, du hast aber mit Sicherheit in vielen Situationen das Gefühl, etwas verändern zu müssen, um deine Zeit besser in den Griff zu bekommen. Die Tipps an den Stationen werden dir auf alle Fälle helfen, noch offene Fragen zu beantworten, damit du in Zukunft zielsicher zum Erfolg gelangst.

49 bis 72 Punkte

Du gehst noch ziemlich chaotisch mit deiner Zeit um. Die Tipps an den Stationen kommen für dich gerade zur rechten Zeit. Du wirst jedoch schnell erkennen, dass du vieles selbst positiv verändern kannst. Die Tipps werden dir helfen, effektiver zu lernen und zu arbeiten, so dass du schneller und stressfreier mit deiner Arbeit fertig wirst und somit mehr Zeit für dich und deine Freizeit hast. Letztendlich wirst du so zufriedener mit dir selbst sein.

Quelle: Seiwert, Lothar u.a.: Zeitmanagement/Motivation, Offenbach, 2005





Arbeitsblatt

Optimierung der Zeitverwendung

1. Zeitdiebe entlarven und besiegen!

Zeitdiebe stehlen dir kostbare Zeit, die du für sinnvollere Dinge nutzen könntest. Solange du sie nicht ausfindig machst und ihnen nichts entgegenstellst, kommen sie immer wieder und rauben unaufhaltsam weiter. Oftmals endet dann ein Tag mit dem schlechten Gewissen zwar viel vorgehabt, aber recht wenig getan zu haben.

Mit der nachfolgenden Tabelle kannst du dir einen Überblick über deine ganz persönlichen Zeitdiebe verschaffen. Eine Auswahl an Möglichkeiten findest du dort bereits vor. Trage weitere Zeitdiebe ein! Schätz die Zeit ab, die dir dadurch täglich verloren geht und überlege dann, wie viel dieser Zeit du ab sofort für sinnvollere Tätigkeiten nutzen willst. (Du musst nicht alle Zeitdiebe sofort oder vollständig besiegen!). Rechne anschließend aus, wie viel Zeit dir jetzt insgesamt für wichtige Dinge zur Verfügung steht und notiere dein Ergebnis!

Meine Zeitdiebe	stehlen mir täglich (in min)	verzichten kann ich auf (in min)
Überflüssiges Fernsehen		
Computerspiele		
Unnötiges Telefonieren		
Suche nach „unauffindbaren“ Dingen		
Chaosbeseitigung im Zimmer		
Störungen beim Lernen (Eltern, Geschwister,...)		
GESAMT		



Das Killerprogramm für Zeitdiebe

Aufgabe 1

Entwickle ein konkretes Programm, wie du in Zukunft deine Zeitdiebe langfristig besiegen kannst. Schreibe konkrete Anweisungen für dich auf, z.B.:

Ich telefoniere erst, wenn ich meine Hausaufgaben erledigt habe.

Mit meinen Eltern und Geschwistern vereinbare ich absolute Ruhe während der Lernzeiten.

Notiere 2-3 weitere Anweisungen.

Denk bitte daran, dass jede Störung während des Lernens dazu führt, dass du anschließend jeweils eine gewisse Anlaufzeit benötigst, um dich wieder auf den Lernstoff zu konzentrieren. So kann es passieren, dass du dich durch Störungen mit dem Lernstoff bis zu 30% länger beschäftigen musst. Du würdest z.B. für eine Aufgabe, die du konzentriert in 30 Minuten erledigst, dann 40 Minuten benötigen – die Zeit der Störung nicht eingerechnet.

Schwirren während des Lernens hin und wieder Gedanken durch deinen Kopf, die dich ablenken? Führe ein Ideenbuch, in das du alle deine spontanen Ideen und Gedanken einträgst. So teilst du deinem Unterbewusstsein mit, dass dir die Gedanken wichtig sind. Hast du sie aufgeschrieben, kannst du dich wieder auf deine Arbeit konzentrieren. Nach dem Lernen widmest du dich dann deinem Ideenbuch.

2. Durchstarten in den Tag!

Stelle dir jeden Morgen folgende Fragen:

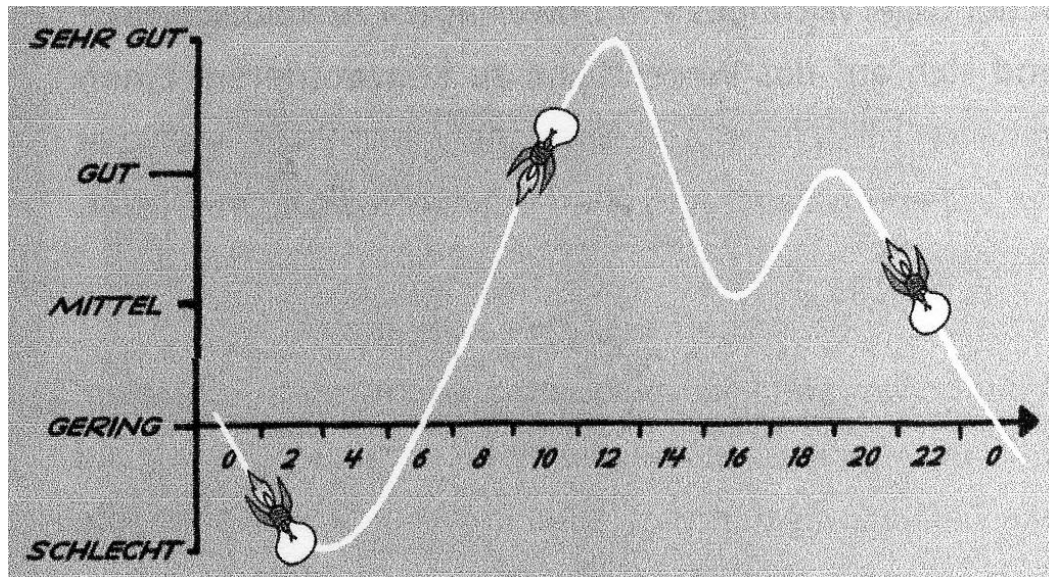
- Was unternehme ich heute, damit dieser Tag ein erfolgreicher und glücklicher Tag wird?
- Was unternehme ich heute, das mich meinen Zielen näher bringt?
- Welchem Menschen bereite ich heute eine Freude?

So kannst du dir schon morgens überlegen, was du an diesem Tag für dich erreichen möchtest und deinen Tag danach gestalten.



3. Leistungsfähige Zeiten

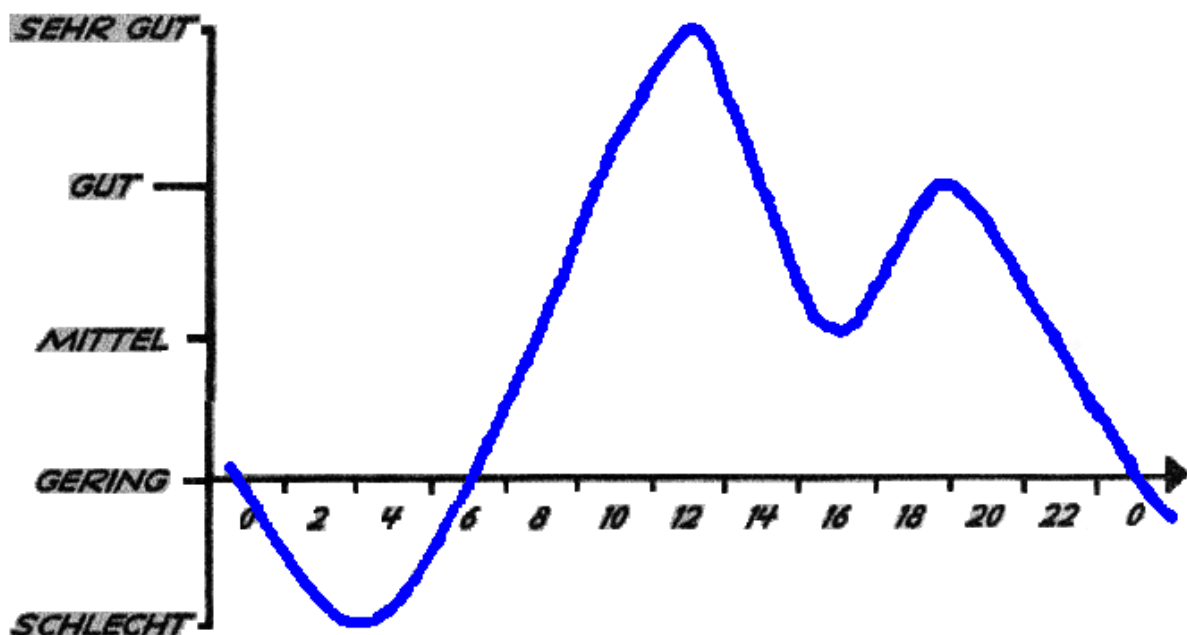
Jeder Mensch hat zu bestimmten Tageszeiten ein Leistungshoch und zu anderen Zeiten ein Leistungstief. Das liegt am individuellen Tagesrhythmus. Im Durchschnitt sieht die Leistungskurve des Menschen so aus:



Aufgabe 2

Überlege, zu welchen Zeiten du am leistungsfähigsten bist und am besten lernen kannst!

Erledige deine wichtigen Aufgaben in Zukunft immer dann, wenn deine Leistungskurve oben ist. Dann schaffst du mehr in kürzerer Zeit! Trage diese in die unten stehende Leistungskurve ein!





4. Überblick im „Aufgaben-Wald“

Geht es dir manchmal auch so wie vielen Menschen, die in ihrem „Aufgaben-Wald“ vor lauter Wald die Bäume – sprich die einzelnen Aufgaben – nicht mehr sehen? Solche Menschen sind nicht mehr in der Lage, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Einen genauen Überblick über deinen „Aufgaben-Wald“ gewinnst du, indem du deine Aufgaben nach unterschiedlicher Wichtigkeit gewichstest.

- **Priorität A:**
Besonders wichtige Aufgaben (müssen direkt, bis zum nächsten Tag erledigt werden)
- **Priorität B:**
Durchschnittlich wichtige Aufgaben (müssen nicht direkt aber zeitnah erledigt werden)
- **Priorität C:**
Eher unwichtige Aufgaben (haben noch Zeit und werden erst in einigen Tagen zu B- oder A-Aufgaben)

Aufgabe 3

Fertige eine Liste von den Dingen an, die du heute zu erledigen hast. Unterteile sie in private und schulische Aufgaben. Versieh sie dann mit den Prioritätsstufen A, B und C. Überlege dann, wann du welche Aufgaben erledigen wirst.

5. Meister deiner Zeit

Lies die nachfolgenden Tipps. Wenn du sie beherzigst, wirst du „Meister deiner Zeit“:

1. Suche dir immer neue Herausforderungen, die du meistern kannst. Sei aktiv und kreativ.
2. Plane deine Ziele. Lege fest, was du konkret unternehmen wirst, um deine Wünsche und Ziele zu verwirklichen.
3. Carpe diem. Besiege deine Zeitdiebe und nutze deine Zeit sinnvoll.
4. Konzentriere dich auf die wichtigen Dinge. Setze deine Energie vor allem Da ein, wo sie dir Erfolge beschert.
5. Plane jeden Tag. Behalte den Überblick über deine Ziele, Termine und Aufgaben.
6. Genieße dein Leben und deine Erfolge.



6. Womit verbringen Menschen ihre Lebenszeit?

Eine Untersuchung ergab, dass der durchschnittliche Mensch eine bestimmte Zeit mit folgenden Tätigkeiten verbringt: Fernsehen, Essen, Schlüsselsuchen, Arbeiten, Schlafen, Hausarbeit, Warten, Tagträume, Sport, Bücherlesen, Körperpflege.

Aufgabe 4

Ordne die oben genannten Tätigkeiten den unten stehenden Rängen bzw. Zeitangaben zu und überprüfe anschließend dein Ergebnis! Korrigiere es gegebenenfalls.

Rang 1	_____	25	Jahre
Rang 2	_____	8,3	Jahre
Rang 3	_____	7,5	Jahre
Rang 4	_____	6	Jahre
Rang 5	_____	5	Jahre
Rang 6	_____	5	Jahre
Rang 7	_____	4,1	Jahre
Rang 8	_____	4	Jahre
Rang 9	_____	6,9	Monate
Rang 10	_____	4,4	Monate
Rang 11	_____	3	Monate

Quelle: Seiwert, Lothar u.a.: Zeitmanagement/Motivation, Offenbach, 2005

Lösung

25	Jahre	SCHLAFEN	Rang 1
8,3	Jahre	FERNSEHEN	Rang 2
7,5	Jahre	ARBEITEN	Rang 3
6	Jahre	ESSEN	Rang 4
5	Jahre	WARTEN	Rang 5
5	Jahre	HAUSARBEIT	Rang 6
4,1	Jahre	KÖRPERPFLEGE	Rang 7
4	Jahre	TAGTRÄUME	Rang 8
6,9	Monate	BÜCHERLESEN	Rang 9
4,4	Monate	SPORT	Rang 10
3	Monate	SCHLÜSSELSUCHEN	Rang 11

Womit Menschen ihre Lebenszeit verbringen!