



Co-funded by
the European Union

BLENDED-LEARNING- SCHULUNGSPROGRAMM

PROSID PROJECT

Strategic Partnership Project No
2021-1-TR01-KA220-ADU-000035258



PROSID Projekt**Koordinator:**

Necmettin Erbakan University, Konya/Turkey

Partner:

Düzce University, Düzce/Turkey

Dezavantajlı Grupları Anlama ve Sosyal Destek Dernegi (DEGDER) , Ankara/Türkiye

Spolupracou pre lepsiu buducnost, Veľký Meder/Slovakia

Human Profess Kozhasznu Nonprofit Korlatolt Felelossegu Tarsasag, Vas/Hungary

EureCons Förderagentur GmbH, Bayern/Germany



Dieses Buch wurde im Rahmen des PROSID-Projekts (Promoting Social Inclusion of Disadvantaged and Vulnerable Groups) des Erasmus+-Programms der Europäischen Union erstellt, das von der türkischen Nationalagentur durchgeführt und mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Kommission veröffentlicht wurde. Die Europäische Kommission oder die türkische Nationalagentur übernehmen keine Verantwortung für den Inhalt des Buches.

Index

Wie wird man ein moderner Mensch im 21. Jahrhundert	324
Die Bedeutung unserer Beziehungen und unserer gesellschaftlichen Teilnahme im Leben von heute	344
Wie kann ich meine Finanzen verwalten	363
Umgang mit digitalen Werkzeugen im Alltag	378
Gesunder Lebensstil und Work-Life-Balance	398
Nachhaltiges Leben im 21. Jahrhundert	417

Wie wird man ein moderner Mensch im 21. Jahrhundert?

Ein moderner Mensch im 21. Jahrhundert zu sein, erfordert die Anpassung an die schnelllebige, sich ständig entwickelnde und verändernde Welt, in der wir leben. Dazu gehört auch eine Kombination aus Selbsterkenntnis, kontinuierlichem Lernen und dem Festhalten an grundlegenden menschlichen Werten, während man gleichzeitig die technologischen Fortschritte absorbiert. Dieser Prozess ist eine Reise der Selbstentdeckung und des Wachstums, und mit konsequenter Anstrengung kann man das Chaos der modernen Welt erfolgreich bewältigen (Kaufman, 2023; Malik, 2018).

In dieser Studie werden wir den modernen Menschen im 21. Jahrhundert unter zwei Gesichtspunkten untersuchen: persönliche und Lebenskompetenzen, Selbstmanagement, Selbstwertgefühl sowie Problemlösungs- und Entscheidungsfähigkeiten.

Submodul 1A: Persönliche und Lebenskompetenzen

Diese Kompetenzen sind nicht spezifisch für einen bestimmten Beruf oder ein bestimmtes akademisches Fachgebiet, aber sie spielen eine entscheidende Rolle für das persönliche Wachstum, die Beziehungen und das allgemeine Wohlbefinden (Redding, 2014). Hier sind einige grundlegende persönliche und Lebenskompetenzen (Boyatzis, 2008):

1. **Kommunikationsfähigkeiten:** Die Fähigkeit, sich klar und effektiv auszudrücken, sowohl mündlich als auch schriftlich. Gute Kommunikationsfähigkeiten sind unerlässlich, um starke Beziehungen aufzubauen und mit anderen zusammenzuarbeiten.

2. **Emotionale Intelligenz:** Emotionale Intelligenz, d. h. die Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu erkennen, zu verstehen und effektiv zu steuern sowie sich in die Emotionen anderer einzufühlen, ist eine der wichtigsten Kompetenzen, über die ein moderner Mensch im 21.

3. **Kreativität:** über den Tellerrand hinausschauen, innovative Ideen entwickeln und einzigartige Lösungen für Probleme finden. In der sich schnell verändernden modernen Welt sind Menschen, die kreative Ideen entwickeln können, immer einen Schritt voraus.

4. **Konfliktlösung:** Die Fähigkeit, mit Konflikten konstruktiv und friedlich umzugehen und sie zu lösen. Es ist äußerst wichtig, dass man in der Lage ist, konstruktive Lösungen für Konflikte zwischen dem zunehmenden Wettbewerb und den Problemen der dichten Bevölkerung in allen Lebensbereichen zu finden.

5. **Befähigung:** Andere ermutigen und unterstützen, ihr Potenzial zu entfalten und ihre Ziele zu erreichen. Um ein kollaboratives Arbeitsumfeld zu schaffen, sollte die Motivation jedes Einzelnen gestärkt und ermutigt werden, die ihm gestellte Aufgabe zu bewältigen.

6. **Kulturelles Bewußtsein:** Aufgeschlossenheit und Respekt gegenüber unterschiedlichen kulturellen Perspektiven und Praktiken. In der heutigen zunehmend multikulturellen Gesellschaftsstruktur muss der Einzelne Menschen mit anderen Kulturen respektieren und tolerieren, um in Frieden und Zusammenarbeit zu leben.

7. **Kollaboration:** Effektives Arbeiten mit anderen in einer Teamumgebung bedeutet, sich eine Vielzahl von Stärken und Fähigkeiten zunutze zu machen. Die Zusammenarbeit, eine der wichtigsten Kompetenzen des 21. Jahrhunderts, ist sehr wichtig, um sowohl im Geschäfts- als auch im Privatleben harmonisch zusammenzuarbeiten und von Unterschieden zu profitieren.

8. **Netzwerkarbeit:** Aufbau und Pflege von Beziehungen zu einer Vielzahl von Menschen, sowohl beruflich als auch privat. Als soziales Wesen muss der Mensch gute Beziehungen zu seiner Umgebung aufbauen und in Harmonie leben.

9. **Achtsamkeit:** Das Bewusstsein des gegenwärtigen Augenblicks verstehen und sich ganz auf die gegenwärtige Erfahrung einlassen. Sich des Augenblicks bewusst zu sein und ihn in einer schnelllebigen Zeit zu erleben, ist eines der wichtigsten Kriterien für einen Menschen, um in einem intensiven Tempo geistig gesund zu sein.

10. **Öffentliches Reden:** Effektiv und selbstbewusst vor einem Publikum kommunizieren. Ein selbstbewusster Mensch ist jemand, der sich vor der Gesellschaft wohlfühlt und diese Gesellschaft beeinflussen und hinter sich herziehen kann.

11. **Initiative:** Proaktive Schritte unternehmen und Gelegenheiten ergreifen, um Dinge zu erledigen. Da die Zeit schnell voranschreitet, können Personen, die die richtigen und schnellen Entscheidungen treffen und die Initiative ergreifen können, ohne ihre Befugnisse zu überschreiten, die Probleme lösungsorientierter angehen.

12. **Dankbarkeit:** Ein Gefühl der Wertschätzung für die positiven Aspekte des Lebens entwickeln und sich bei anderen bedanken. Diejenigen, die sich bei ihren Mitmenschen für ihre Bemühungen bedanken oder sich entschuldigen können, wenn sie einen Fehler gemacht haben, sind in der Lage, positive Beziehungen zu anderen aufzubauen und ihnen ein gutes Gefühl zu vermitteln.

Es ist wichtig, daran zu denken, dass persönliche und Lebenskompetenzen keine festen Eigenschaften sind; Lernen, Üben und Selbstbewusstsein können im Laufe der Zeit entwickelt werden. Die ständige Arbeit an diesen Kompetenzen kann zu persönlichem Wachstum, besseren Beziehungen und Erfolg in verschiedenen Lebensbereichen führen.

Selbstmanagement

Selbstmanagement ist eine Fähigkeit, die den Einzelnen dazu befähigt, seine eigenen Befugnisse zu verwalten und zu kontrollieren, zu nutzen und effektiv zu handeln. Selbstmanagement spielt eine wichtige Rolle für die persönliche Entwicklung und den Erfolg und hilft den Menschen, diese zu erreichen (Kanfer & Gaelick-Buys, 1991).

Die Bedeutung des Selbstmanagements liegt darin, dass es das Erreichen von Zielen sicherstellt. Wenn der Einzelne seine Zeit und sein Verhalten selbst steuern kann, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass er seine Ziele erreicht, entsprechend. Außerdem kann das Selbstmanagement dem Einzelnen helfen, Fehler zu vermeiden, die ihn zurückwerfen könnten. Schließlich kann das Selbstmanagement auch die Gesamtleistung verbessern, indem es hilft, konzentriert und motiviert zu bleiben.

Einige Schlüsselaspekte und Merkmale zur Verbesserung der Selbstmanagementfähigkeiten sind (Grady & Gough, 2014; Hoff & DuPaul, 1998):

1. Zeitmanagement: Es handelt sich um die effektive Verwaltung der Zeit von Menschen, die ihre Motivation bestimmen und sie effizient nutzen. Zeitmanagement ist wichtig, wenn es darum geht, den Arbeitsplatz zu verbessern, den Übergang zwischen Arbeit und Privatleben zu gewährleisten und Stress zu reduzieren.

2. Zielsetzung: Es ist wichtig, sich klare und erreichbare Ziele zu setzen und einen Schritt in Richtung dieses Ziels zu tun. Ziele steigern die Motivation und werden zu einer Kraft, die zum Erfolg führt.

3. Selbst-Disziplin: Dies ist die Fähigkeit, sich zu motivieren und auf sich selbst zu konzentrieren. Selbstdisziplin ist sehr wichtig, um unter schwierigen Bedingungen durchzuhalten, schlechte Gewohnheiten abzulegen und effizient zu arbeiten.

4. Emotionsmanagement: Es ist die Fähigkeit, sich selbst zu verstehen, zu akzeptieren und zu steuern. Es ist wichtig, Emotionen zu kontrollieren und sie angemessen auszudrücken sowie gesunde zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen.

5. Stressbewältigung: Die Entwicklung gesunder Strategien zur Stressbewältigung und die Ergreifung von Vorsichtsmaßnahmen gegen negative Auswirkungen. Stressbewältigung verbessert die allgemeine Fitness und Stimmungsschwankungen.

6. Selbstbeobachtung: Die Selbstbeurteilung ist einer der wichtigsten Schritte in der Entwicklung des Einzelnen. Die Selbstbeobachtung fördert das persönliche Wachstum, indem sie die Stärken und die Bereiche, die ausgebaut werden müssen, ermittelt.

7. Motivation: Die intrinsische Motivation steigern und die notwendigen Anstrengungen unternehmen, um dies zu erreichen. Motivation ist der Schlüssel, um in schwierigen Zeiten durchzuhalten.

8. Selbstakzeptanz: Dies ist der Prozess des Verstehens und der Selbstakzeptanz. Selbstakzeptanz schafft ein positives Selbstverständnis und einen starken Glauben.

9. Selbst-Interaktion: Die Fähigkeit, effektiv mit anderen Menschen zu kommunizieren. Selbstinteraktion ist wichtig für Erfolg und Harmonie bei der Arbeit und in sozialen Beziehungen.

10. Anpassungsfähigkeit: Die Fähigkeit, sich an Veränderungen anzupassen und flexibel zu sein. Anpassungsfähigkeit ist für den Erfolg unter den gegebenen Umständen unerlässlich.

11. Verhaltenskontrolle: Bezieht sich auf die Kontrolle von Impulsen und Forderungen. Sie hilft uns, uns vor den negativen Folgen unserer Wünsche zu schützen.

Selbstmanagement spielt eine wichtige Rolle in der persönlichen Entwicklung. Es hilft den Menschen, erfolgreicher zu sein und ein glückliches Leben zu führen. Durch die Entwicklung entsprechender Fähigkeiten werden die Menschen zu Kapitänen ihres eigenen Lebens und können ihr Leben effektiver gestalten.

Selbstwertgefühl

Das Selbstwertgefühl bezieht sich auf die allgemeine Ansicht und Bewertung, die der Einzelne über sich selbst hat. Es ist die subjektive Wahrnehmung des eigenen Selbstwerts und der eigenen Würde. Das Selbstwertgefühl spielt eine entscheidende Rolle bei der Gestaltung der Überzeugungen, Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen einer Person. Ein gesundes Selbstwertgefühl ist wesentlich für das allgemeine Wohlbefinden und den Erfolg in verschiedenen Lebensbereichen (Orth & Robins, 2014).

Das Selbstwertgefühl ist deshalb so wichtig, weil es einen starken Einfluss auf Situationen wie Motivation und Erfolg im Leben hat. Ein geringes Selbstwertgefühl einer Person kann sie daran hindern, im sozialen Umfeld (Schule, Arbeit usw.) erfolgreich zu sein. Denn eine Person, die sich so fühlt, glaubt vielleicht nicht, dass sie etwas erreichen kann. Daher spiegeln sich diese Gefühle in seinen Arbeiten und Handlungen wider. Außerdem trägt ein gesundes Selbstwertgefühl dazu bei, Erfolg zu haben (Pyszczynski, vd, 2004). Personen mit dieser Motivation können ihr Leben auf diese Weise führen, indem sie eine positive und durchsetzungsfähige Einstellung an den Tag legen.

Eine negative und ungesunde Einstellung zu sich selbst bedeutet den Verlust des Selbstwertgefühls. Das Verständnis des Einzelnen für diesen Mangel an sich selbst wird durch die Tatsache deutlich, dass die Symptome, die bei ihm auftreten, unterschiedlich sind. Maßnahmen, bei denen ein Mangel an Selbstwertgefühl auftritt, können mit den folgenden Folgen beobachtet werden:

1. Abneigung gegen sich selbst
2. Der Gedanke, dass man andere Menschen schwach oder hässlich findet
3. Keine Scheu vor Kontaktfreudigkeit
4. Unfähigkeit, ihre Bedürfnisse zu äußern
5. Keine Offenheit für Innovationen
6. Die eigene Existenz nicht respektieren

7. Nicht denken, dass man von der Außenwelt nicht respektiert wird

Hier sind einige wichtige Aspekte und Merkmale zur Stärkung des Selbstwertgefühls (Heatherton & Wyland, 2003; Zeigler-Hill, 2013):

1. Positives Selbstbild: Menschen mit einem gesunden Selbstwertgefühl haben im Allgemeinen ein positives Bild von sich selbst. Sie erkennen ihre Stärken, Talente und Errungenschaften an, während sie gleichzeitig ihre Schwächen und Wachstumsbereiche anerkennen.

2. Selbstakzeptanz: Zum Selbstwertgefühl gehört die bedingungslose Akzeptanz der eigenen Person, einschließlich ihrer positiven und negativen Aspekte. Es geht darum, sich mit sich selbst wohl zu fühlen und nicht ständig die Anerkennung anderer zu suchen.

3. Selbstvertrauen: Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und das eigene Urteilsvermögen ist das Markenzeichen eines gesunden Selbstwertgefühls. Dieses Vertrauen gibt dem Einzelnen die Kraft, Schwierigkeiten zu überwinden und seine Ziele mit Entschlossenheit zu verfolgen.

4. Widerstandsfähigkeit: Menschen mit einem gesunden Selbstwertgefühl sind widerstandsfähiger gegenüber Rückschlägen und Misserfolgen. Sie sind besser in der Lage, sich von schwierigen Situationen zu erholen und eine positive Einstellung zu bewahren.

5. Grenzen setzen: Ein gesundes Selbstwertgefühl ermöglicht es dem Einzelnen, in Beziehungen angemessene Grenzen zu setzen und zu wahren. Diese Menschen können, wenn nötig, Nein sagen und vermeiden, missbraucht zu werden.

6. Durchsetzungsvermögen: Durchsetzungsfähig zu sein bedeutet, Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse offen und respektvoll auszudrücken. Es fördert ein gesundes Selbstwertgefühl, Durchsetzungsvermögen und effektive Kommunikation.

7. Weniger Angst vor Verurteilung: Menschen mit einem gesunden Selbstwertgefühl machen sich weniger Gedanken darüber, was andere über sie denken. Menschen, die den sozialen Druck, innovativ zu sein, überwinden können, haben in der Regel ihren Namen in die Geschichte geschrieben.

8. Ermächtigung: Das Selbstwertgefühl gibt dem Einzelnen die Kraft, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen, Entscheidungen zu treffen und die Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen.

9. Offenheit für Feedback: Menschen mit einem gesunden Selbstwertgefühl sind offen für konstruktives Feedback und nutzen es als Chance für Wachstum und Entwicklung.

10. Selbstmitgefühl: Zu einem gesunden Selbstwertgefühl gehört auch, dass man freundlich und mitfühlend mit sich selbst umgeht, insbesondere in Zeiten des Versagens oder der Fehler. Der Einzelne sollte über die Fähigkeit zum Selbstmitgefühl verfügen, um vom stressigen und intensiven Lebenstempo am wenigsten beeinträchtigt zu werden.

11. Weniger Vergleiche: Ein gesundes Selbstwertgefühl reduziert das Bedürfnis, sich ständig mit anderen zu vergleichen, und erkennt an, dass jeder Mensch seine eigenen Stärken und Schwächen hat. Um ein authentisches Individuum zu sein und ein gesundes kollaboratives Umfeld zu schaffen, muss man sich selbst akzeptieren und Vergleiche vermeiden.

12. Positive Beziehungen: Menschen mit Selbstwertgefühl neigen dazu, gesündere und erfüllendere Beziehungen zu haben, da sie ein Gefühl von Vertrauen und Authentizität in ihre Interaktionen einbringen.

Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass das Selbstwertgefühl kein festes Merkmal ist und im Laufe der Zeit schwanken kann. Eine Person kann von einer Vielzahl von Faktoren beeinflusst werden, z. B. von früheren Erfahrungen, sozialen Interaktionen und persönlichen Erfolgen. Das Selbstbewusstsein ist jedoch eine Eigenschaft, die durch positive Maßnahmen gefördert und entwickelt werden kann, um Selbstmitgefühl und ein positiveres Selbstkonzept zu schaffen. Die Entwicklung des Selbstwertgefühls führt zu einer größeren allgemeinen Lebenszufriedenheit und zu mehr Widerstandskraft gegenüber Schwierigkeiten.

Untermodul 1B: Problemlösung, Entscheidungsfindung

Problembewältigung

Für den Aufbau einer erfolgreichen Karriere ist es sehr wichtig, von Kindheit an Problemlösungsfähigkeiten zu entwickeln. Mit dem Beginn der sozialen Beziehungen im Leben eines jeden Menschen beginnen auch die Probleme. Aus diesem Grund sollten zusätzlich zu den sozialen Fähigkeiten wie Kommunikation und Aufrechterhaltung der Kommunikation auch Problemlösungsfähigkeiten entwickelt werden, um den Problemen zu begegnen, die auftreten können (Gick, 1986).

Der Mensch ist ein soziales Wesen, daher werden soziale Beziehungen bereits in den ersten Lebensjahren aufgebaut und bringen Probleme mit sich. Um die Probleme im Erwachsenenleben auf gesunde Weise lösen zu können, muss der Einzelne von Kindheit an Problemlösungsfähigkeiten entwickeln.

Problemlösungsfähigkeit ist die Fähigkeit, über ein Problem nachzudenken, zu entscheiden, was und wie zu tun ist, Ressourcen zu nutzen und auf diese Weise eine Lösung zu finden. Bevor ein Problem gelöst werden kann, muss das Problem definiert werden. Danach sollten Informationen über das Problem und seine Lösung gesammelt werden, dann sollte die geeignete Lösung in die Praxis umgesetzt und das Ergebnis bewertet werden (Norman, 1988).

Das Lösen von Problemen ist eine grundlegende Lebenskompetenz, die sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich erforderlich ist. Im Folgenden werden einige Gründe genannt, warum die Entwicklung von Problemlösungsfähigkeiten für jeden Einzelnen wichtig ist (Mayer, 1999; Novick & Bassok, 2005):

1. Sie erhöhen die Beschäftigungsfähigkeit. Problemlösungsfähigkeiten gehören zu den wichtigsten Fähigkeiten für Unternehmen in einer Vielzahl von Berufen. Kurz gesagt, Unternehmen sind immer auf der Suche nach proaktiven Denkern, die berufliche Herausforderungen bewältigen können.

2. Sie helfen Ihnen, in Ihrer Karriere leichter voranzukommen. Wenn Sie in der Lage sind, kreative Lösungen für verschiedene Probleme zu finden, auf die Sie im Laufe Ihrer Karriere stoßen werden, haben Sie bessere Chancen, befördert zu werden.
3. Sie können ein wichtiger Teil der persönlichen Marke werden. Ihr derzeitiges Unternehmen, Ihre Kollegen und Ihr künftiges Unternehmen werden Sie als kreative, zuverlässige und hilfsbereite Person wahrnehmen.
4. Sie unterstreichen eine Reihe anderer wertvoller Fähigkeiten. Wenn Sie sich als Problemlöser erweisen, zeigen Sie, dass Sie auf Details achten, logisch, kreativ, analytisch und neugierig sind, und andere Dinge, die Unternehmen bei ihren Mitarbeitern suchen.
5. Sie steigern die Kreativität. Der Problemlösungsprozess erfordert Kreativität, da es darum geht, neue Ideen und Ansätze für Herausforderungen zu entwickeln.
6. Sie steigern das Selbstvertrauen. Die erfolgreiche Lösung von Problemen stärkt das Selbstvertrauen und hilft dem Einzelnen, künftige Herausforderungen besser zu bewältigen.
7. Sie entwickeln kritisches Denken. Das Lösen von Problemen erfordert kritisches Denken, das dem Einzelnen hilft, Situationen zu analysieren und zu bewerten, wodurch er zu einem besser informierten Entscheidungsträger wird.
8. Sie verbessern Teamarbeit und Kooperation. Das Lösen von Problemen erfordert häufig eine Zusammenarbeit, die zur Entwicklung von Teamwork-Fähigkeiten beiträgt und die Beziehungen stärkt.
9. Sie bauen Stress ab. Effektives Problemlösen kann Stress reduzieren, da es Lösungen für Herausforderungen bietet und die Konfliktlösung erleichtert.

Einige Methoden zur Entwicklung von Problemlösungsfähigkeiten sind (Baker & Baker, 2017; Lesgold, 1988):

1. Kritisches Denken: Dies beinhaltet die objektive Analyse eines Problems, die Bewertung der Beweise und die Berücksichtigung verschiedener Perspektiven, bevor man zu einer Schlussfolgerung kommt. Es erfordert logisches Denken und eine unabhängige Denkfähigkeit.

2. Kreativität: Die Lösung von Problemen erfordert oft unkonventionelles Denken und das Finden innovativer Lösungen. Die Fähigkeit, neue Ideen und Ansätze zu entwickeln, ist ein wertvoller Aspekt dieser Fähigkeit.

3. Analytische Fähigkeiten: Bei der Problemlösung geht es darum, komplexe Probleme in kleinere, besser handhabbare Komponenten zu zerlegen. Starke analytische Fähigkeiten sind hilfreich, um die Ursachen von Problemen zu verstehen und Muster oder Trends zu erkennen.

4. Entscheidungsfindung: Das Treffen fundierter Entscheidungen ist ein wesentlicher Bestandteil der Problemlösung. Es geht darum, die Vor- und Nachteile verschiedener Lösungen abzuwägen und die beste Vorgehensweise zu wählen.

5. Einfallsreichtum: Die Lösung von Problemen erfordert oft eine effiziente Nutzung der verfügbaren Ressourcen. Einfallsreichtum bedeutet, alternative Ansätze zu finden und sich an unterschiedliche Situationen anzupassen.

6. Kollaboration: Viele Probleme des 21. Jahrhunderts sind komplex und vielschichtig und erfordern Beiträge aus einer Vielzahl von Perspektiven. Zu einer kooperativen Problemlösung gehört es, effektiv mit anderen zusammenzuarbeiten, Vielfalt zu schätzen und die Stärken eines Teams zu nutzen.

7. Flexibilität: Nicht für alle Probleme gibt es einfache Lösungen, und es kann zu Rückschlägen kommen. Resilienz hilft dem Einzelnen, sich von Misserfolgen zu erholen, aus Erfahrungen zu lernen und beharrlich nach Lösungen zu suchen.

8. Kommunikation: Die Fähigkeit, Probleme zu formulieren, Ideen auszutauschen und Lösungen klar zu erläutern, ist für eine effektive Problemlösung unerlässlich.

Die Bedeutung von Problemlösungsfähigkeiten im 21. Jahrhundert ist auf mehrere Faktoren zurückzuführen:

1. Komplexe Herausforderungen: Die heutige Welt ist durch komplexe und miteinander verknüpfte Herausforderungen wie Klimawandel, Armut und technologischen Fortschritt gekennzeichnet. Effektives Problemlösen ist für die Bewältigung dieser Probleme unerlässlich.

2. Schnelle technologische Fortschritte: Die Technologie entwickelt sich ständig weiter und führt zu neuen Herausforderungen und Chancen. Problemlösungskompetenz ist notwendig, um sich an diese Veränderungen anzupassen und die Technologie effektiv zu nutzen.

3. Globalisierung: Mit der zunehmenden Vernetzung der Welt stehen Einzelpersonen und Organisationen vor Herausforderungen, die geografische Grenzen überschreiten. Problemlösungsfähigkeiten sind unerlässlich, um sich in dieser globalen Landschaft zurechtzufinden.

4. Innovation und Unternehmertum: Das Lösen von Problemen ist das Herzstück von Innovation und Unternehmertum. Menschen, die in der Lage sind, Probleme kreativ zu erkennen und zu lösen, werden in diesen Bereichen eher erfolgreich sein.

5. Kontinuierliches Lernen: Die Lösung von Problemen erfordert häufig die Suche und den Erwerb neuer Kenntnisse. In einer Welt, in der Lernen ein lebenslanger Prozess ist, ist diese Fähigkeit von unschätzbarem Wert.

Um Problemlösungsfähigkeiten zu entwickeln, können Einzelpersonen an Aktivitäten teilnehmen, die kritisches Denken fördern, an realen Herausforderungen arbeiten, an Gruppenprojekten teilnehmen und Feedback einholen, um ihre Problemlösungsfähigkeiten kontinuierlich zu verbessern.

Insgesamt ist das Problemlösen eine Kernkompetenz, die den Einzelnen befähigt, die Komplexität der modernen Welt zu bewältigen und positive Veränderungen voranzutreiben.

Entscheidungsfindung

Bei der Entscheidungsfindung handelt es sich um einen kognitiven Prozess, bei dem Einzelpersonen oder Gruppen aus verschiedenen Alternativen eine Handlungsoption auswählen, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen oder ein Problem zu lösen. Sie ist eine

wesentliche Fähigkeit, die sowohl im Privat- als auch im Berufsleben eine entscheidende Rolle spielt. Während gute Entscheidungen zu positiven Ergebnissen führen, können schlechte Entscheidungen zu unerwünschten Ergebnissen führen (Slovic, 1988).

Zu den Problemen, die die Unentschlossenheit beeinflussen, gehören "mangelndes Selbstvertrauen", "nicht in der Lage zu sein, zwischen Optionen zu wählen", "nicht entscheiden zu können, was wichtig ist", "sich an Details festzuhalten", "zu warten, bis die andere Person die Entscheidung trifft", "die Unfähigkeit, zu kränken", "die Unfähigkeit, nein zu sagen", "mit einem Thema konfrontiert zu werden, über das man keine Kenntnisse hat", "die dominante Haltung der anderen Person" und "alle Arten von Entscheidungen beinhalten negative Konsequenzen".

1. Schüchternheit / Schüchternheit: Der wichtigste Grund, warum schüchterne und scheue Menschen unentschlossen bleiben, ist die Befürchtung, dass ihr Wert in den Augen der anderen durch die von ihnen getroffene Entscheidung sinken wird. Sie befürchten, dass ihre Entscheidung missbilligt, kritisiert und missverstanden wird und dass auf sie reagiert werden könnte.
2. Angst vor dem Scheitern: Eine Entscheidung zu treffen ist teilweise eine Wahl. Sie ist jedoch nicht risikofreudig. Der Gedanke, dass die getroffene Wahl ein Fehler gewesen sein könnte, lässt viele Menschen unentschlossen. Diejenigen, die Angst vor Fehlern haben, denken, dass sie sich selbst oder die möglichen Reaktionen anderer Menschen verlieren könnten, wenn sie einen Fehler machen, und sie übertreiben diese.
3. Angst, die Liebe des anderen zu verlieren: Menschen, die versuchen, die Liebe und das Interesse der anderen Person nicht zu verlieren, können unentschlossen sein, wenn sie über ihre eigenen Wünsche und die Wünsche der anderen Person nachdenken. Sie denken, dass sie die Liebe, die sie glauben zu brauchen, verlieren, wenn sie versuchen, ihr eigenes Ding zu machen. Meistens tun sie so, als ob sie keine Wünsche oder Bedürfnisse hätten; sie überlassen die Entscheidung entweder dem anderen oder handeln nach ihren Wünschen und Bedürfnissen.
4. Abhängigkeit: Menschen mit abhängiger Persönlichkeitsstruktur, die nicht selbst entscheiden können und erwarten, dass jemand anderes für sie entscheidet, wollen, dass jemand

anderes in jeder Angelegenheit für sie entscheidet. Ihre Erwartungen mögen von außen betrachtet unentschlossen erscheinen.

Es gibt drei Bedingungen für die Realisierung von Entscheidungsverhalten:

- a. Das Gefühl des Individuums für das Problem, das die Notwendigkeit einer Entscheidung auslöst.
- b. Es gibt mehr als eine Möglichkeit, die Schwierigkeit zu lösen.
- c. Der Einzelne hat die Freiheit, eine der Optionen zu wählen.

Hier sind einige wichtige Punkte zur Entscheidungsfindung (Eisenführ, vd. 2010; Eisenhardt & Zbaracki 1992):

1. Prozess: Die Entscheidungsfindung folgt in der Regel einem systematischen Prozess, der mehrere Phasen umfasst, darunter die Identifizierung des Problems, das Sammeln von Informationen, die Entwicklung alternativer Lösungen, die Bewertung von Optionen, die Entscheidungsfindung sowie die Umsetzung und Überwachung der gewählten Vorgehensweise.

2. Intuition versus Rationalität: Die Entscheidungsfindung kann mit einem rationalen Ansatz angegangen werden, bei dem der Einzelne die Vor- und Nachteile jeder Option abwägt und sich für die logischste Option entscheidet. Intuitive Entscheidungsfindung hingegen stützt sich auf instinktive Gefühle und frühere Erfahrungen, um schnelle Entscheidungen zu treffen.

3. Entscheidungstypen: Entscheidungen können in verschiedene Typen eingeteilt werden, die auf Faktoren wie Risikoniveau und Zeitaufwand beruhen. Einige gängige Entscheidungstypen sind strategische Entscheidungen (langfristig und auf hoher Ebene), taktische Entscheidungen (kurzfristig und auf mittlerer Ebene), operative Entscheidungen (täglich und auf niedriger Ebene) und geplante Entscheidungen (Routine und sich wiederholend).

4. Faktoren, die die Entscheidungsfindung beeinflussen: Verschiedene Faktoren können den Entscheidungsprozess beeinflussen, darunter persönliche Werte, Emotionen, kognitive Verzerrungen, sozialer Druck, verfügbare Ressourcen und die Komplexität des Problems.

5. Modelle der Entscheidungsfindung: Es gibt viele Entscheidungsmodelle und -techniken, wie z. B. das Rationale Entscheidungsmodell, das Modell der begrenzten Rationalität, die zufriedenstellende, intuitive Entscheidungsfindung und das Vroom-Yetton-Jago-Entscheidungsmodell. Jedes Modell bietet einen anderen Ansatz zur Entscheidungsfindung auf der Grundlage spezifischer Kontexte und Ziele.

6. Entscheidungsfindung in der Gruppe: Wenn Entscheidungen mehr als einen Interessenvertreter oder ein Teammitglied betreffen, kommt die Entscheidungsfindung in der Gruppe ins Spiel. Dazu gehören Zusammenarbeit, Brainstorming und Konsensbildung, um zu einer gemeinsamen Entscheidung zu gelangen.

7. Risiko und Ungewissheit: Die Entscheidungsfindung ist oft mit Risiken und Unsicherheiten verbunden. Die Bewertung potenzieller Risiken und die Berücksichtigung von Ungewissheit sind entscheidend, um fundierte Entscheidungen zu treffen.

8. Aus Entscheidungen lernen: Unabhängig vom Ergebnis bietet jede Entscheidung die Möglichkeit, zu lernen und zukünftige Entscheidungen zu verbessern.

Die Verbesserung der Entscheidungsfähigkeit kann dazu beitragen, die Problemlösungskompetenz zu verbessern und effektivere Entscheidungen in verschiedenen Bereichen des Lebens zu treffen. Es ist wichtig, dass Sie offen für neue Informationen bleiben, verschiedene Perspektiven in Betracht ziehen und Ihren Ansatz zur Entscheidungsfindung kontinuierlich verbessern.

Wie andere Fähigkeiten auch, kann die Entscheidungsfindung im Laufe der Zeit durch Übung und Lernen aus Erfahrung entwickelt werden.

REFERENZEN

- Baker, R., & Baker, R. (2017). Problem-solving. *Agile UX Storytelling: Crafting Stories for Better Software Development*, 107-116. <https://doi.org/10.1007/978-1-4842-2997-2>
- Boyatzis, R. E. (2008). Competencies in the 21st century. *Journal of Management Development*, 27(1), 5-12. <https://doi.org/10.1108/02621710810840730>
- Eisenführ, F., Weber, M., & Langer, T. (2010). *Rational decision making* (pp. 357-368). Berlin: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-02851-9>
- Eisenhardt, K. M., & Zbaracki, M. J. (1992). Strategic decision making. *Strategic Management Journal*, 13(2), 17-37. <https://doi.org/10.1002/smj.4250130904>
- Gick, M. L. (1986). Problem-solving strategies. *Educational Psychologist*, 21(1-2), 99-120. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2101&2_6
- Grady, P. A., & Gough, L. L. (2014). Self-management: A comprehensive approach to the management of chronic conditions. *American Journal of Public Health*, 104(8), e25-e31. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302041>
- Heatherton, T. F., & Wyland, C. L. (2003). Assessing self-esteem. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 219–233). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-014>
- Hoff, K. E., & DuPaul, G. J. (1998). Reducing disruptive behavior in general education classrooms: The use of self-management strategies. *School Psychology Review*, 27(2), 290-303.
- Kanfer, F. H., & Gaelick-Buys, L. (1991). Self-management methods. In F. H. Kanfer & A. P. Goldstein (Eds.), *Helping people change: A textbook of methods* (pp. 305–360). Pergamon Press.
- Kaufman, S. B. (2023). Self-Actualizing People in the 21st Century: Integration With Contemporary Theory and Research on Personality and Well-Being. *Journal of Humanistic Psychology*, 63(1), 51–83. <https://doi.org/10.1177/0022167818809187>
- Lesgold, A. (1988). Problem solving. In R. J. Sternberg & E. E. Smith (Eds.), *The psychology of human thought* (pp. 188–213). Cambridge University Press.
- Malik, R. S. (2018). Educational challenges in 21st century and sustainable development. *Journal of Sustainable Development Education and Research*, 2(1), 9-20. <https://doi.org/10.17509/jsder.v2i1.12266>
- Mayer, R. E., Runco, M. A., & Pritzker, S. R. (1999). *Problem solving*. New York: Freeman

- Norman, G. R. (1988). Problem-solving skills, solving problems and problem-based learning. *Medical Education*, 22(4), 279-286. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.1988.tb00754.x>
- Novick, L. R., & Bassok, M. (2005). Problem Solving. In K. J. Holyoak & R. G. Morrison (Eds.), *The Cambridge handbook of thinking and reasoning* (pp. 321–349). Cambridge University Press.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin*, 130(3), 435-468. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.435>
- Redding, S. (2014). The "Something Other": Personal Competencies for Learning and Life. *Center on Innovations in Learning*, Temple University, Philadelphia, PA. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED558070.pdf>
- Slovic, P., Lichtenstein, S., & Fischhoff, B. (1988). *Decision making*. In R. C. Atkinson, R. J. Herrnstein, G. Lindzey, & R. D. Luce (Eds.), *Stevens' handbook of experimental psychology* (2nd ed), Volume 2: Learning and cognition (pp. 673-738). New York: Wiley.
- Zeigler-Hill, V. (Ed.). (2013). *Self-esteem*. *Psychology Press*. <https://doi.org/10.1093/obo/9780199828340-0124>

Aktivität No. 1**MODUL 6****Wie wird man ein moderner Mensch im 21. Jahrhundert?****Titel der Aktivität**

A Kind Society

Pädagogisches Ziel

Durchführung eines Spiels am Arbeitsplatz oder bei uns zu Hause.

Zielgruppe

Benachteiligte oder gefährdete Gruppen

Dauer (Minuten)

60 Minuten

Bedingungen

Arbeitsplatz, unser Zuhause, Ausbildungsstätte

Größe der Gruppe

4 - 12 Menschen

Methode

Drama, Brainstorming, Diskussion, Demonstration,

Arbeitsmittel

Ein Bereich, in dem die Teilnehmer bequem sitzen können, Stühle, ausreichend Platz für die Demonstration, Papier und Bleistift für die Bewertung.

Beschreibung der Aktivität

Es gibt viele Eigenschaften, die moderne Menschen im 21. Jahrhundert in ihrem Leben haben sollten. Jahrhundert ein erfolgreiches und verstecktes Leben in der Welt dynamisch und schnell führen können. Der Zweck dieser Aktivität ist es, die Eigenschaften moderner Menschen zu diskutieren, Menschen mit unterschiedlichen Eigenschaften anderen Menschen durch ein Theaterstück zu zeigen und einige Vorschläge zu machen.

Text der Anweisungen für die Teilnehmer

1. Im Folgenden sind einige der Eigenschaften aufgeführt, die ein moderner Mensch im 21. Jahrhundert haben sollte. Bitte kreuzen Sie an, welche dieser Eigenschaften Sie haben.

- a. Ich habe gute Kommunikationsfähigkeiten.
- b. Ich habe eine gute emotionale Intelligenz.
- c. Ich habe eine gute Kreativität.
- d. Ich kann Konflikte lösen.
- e. Ich kann anderen helfen, Ziele zu erreichen.
- f. Ich bin aufgeschlossen und respektiere andere kulturelle Perspektiven und Praktiken.
- g. Ich habe einen kooperativen Charakter.
- h. Ich kann Beziehungen zu einem breiten Spektrum von Menschen aufbauen und pflegen, sowohl beruflich als auch persönlich.
- I. Ich kann immer im Hier und Jetzt bleiben.
- j. Ich kann gut in der Öffentlichkeit sprechen.
- k. Ich habe eine unternehmerische Persönlichkeit.
- l. Ich entwickle ein Gefühl der Wertschätzung für die positiven Aspekte des Lebens und danke anderen.
- m. Ich bin ein Mensch, der Probleme lösen kann.
- n. Ich habe ein positives Selbstbild von mir.

2. Der Aktivitätsleiter stellt den Teilnehmern Fragen darüber, warum sie die Merkmale, die sie markiert haben, angekreuzt haben und gibt den Teilnehmern die Aufgabe, eine 5-minütige Erzählung über ein Merkmal, das sie haben, zu planen.

3. Es wird eine einstündige Pause eingelegt, in der die TeilnehmerInnen ihre Dramaplanung vornehmen können.

4- Wir gehen zum zweiten Teil der Aktivität über. Im zweiten Teil spielt jeder Teilnehmer seine eigene Rolle. Er kann sich von anderen Teilnehmern unterstützen lassen, um seine eigene Rolle zu spielen.

5. Die Teilnehmer, die ihre eigenen Eigenschaften durch das Drama darstellen, werden von den anderen Teilnehmern bewertet.

6. Am Ende der Veranstaltung geben der Organisator und die Teilnehmer allen ein Feedback. Die von den anderen Teilnehmern vergebenen Punkte werden zusammengezählt und die Person, die ihre Rolle am besten gespielt hat, erhält eine vom Organisator der Veranstaltung vorbereitete Urkunde.

Zusammenfassung - Selbstreflexion für Trainingsteilnehmer

1. Was habe ich bei dieser Aktivität gelernt?
2. Was nehme ich mit in mein eigenes Leben?
3. Welchen Einfluss hat sie auf meine aktuelle und zukünftige Lebensweise?
4. Welchen Schritt kann ich morgen unternehmen, basierend auf dem, was ich in dieser Aktivität gelernt habe?

Die Bedeutung unserer Beziehungen und unserer gesellschaftlichen Teilnahme im Leben von heute

Als soziale Lebewesen hat die Vielfalt der Qualität der Beziehungen (z. B. zu Ehepartnern, Freunden, Familienmitgliedern) und der sozialen Netze des Menschen im täglichen Leben entscheidende Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden. Die Forschung zu diesen Erkenntnissen hat sich beschleunigt, nachdem 1988 ein Artikel mit dem Titel "Social Relations and Health" (Soziale Beziehungen und Gesundheit) in einer bekannten wissenschaftlichen Forschungszeitschrift veröffentlicht wurde. Diesem Artikel zufolge wurden soziale Bindungen als wichtige Vorstufe der Sterblichkeit bewertet und mit der körperlichen und geistigen Gesundheit in Verbindung gebracht (siehe House et al., 1988). Im Anschluss an diese beeindruckenden Forschungsergebnisse zeigte die Analyse von Daten, die von Hunderttausenden von Menschen gesammelt wurden, dass die Überlebenschancen durch eine höhere soziale Integration um bis zu 50 Prozent steigen können (Holt-Luntstad et al., 2010). Holt-Luntstad, ein Wissenschaftler, der soziale Beziehungen erforscht, betonte die Bedeutung des Zusammenhangs zwischen sozialen Beziehungen und Gesundheitsergebnissen und erklärte, dass Schwächen in den sozialen Beziehungen "eine Gefahr für die Gesundheit darstellen, die dem Rauchen von 15 Zigaretten pro Tag entspricht." (Holt-Luntstad, 2017, s.128). Basierend auf solchen Forschungsergebnissen werden in diesem Abschnitt zwischenmenschliche Beziehungsdynamiken (z. B. Kommunikation, Kooperation, Konfliktlösung, Bürgerbeteiligung und Empathie) diskutiert, die wichtigen Komponenten sozialer Beziehungen aufzeigen können.

2A. Zwischenmenschliche Fertigkeiten: Kommunikation, Zusammenarbeit und Konfliktlösung

Soziale Beziehungen ermöglichen es den Menschen, Bindungen zu ihren Familien, Freunden, Nachbarn und Gemeinschaften aufzubauen. Diese Bindungen sind wichtig für emotionale Unterstützung, Solidarität und Zusammenarbeit. Soziale Beziehungen integrieren den Einzelnen in die Gesellschaft und ermöglichen es ihm, ein Teil der Gesellschaft zu werden. Dies hilft den Menschen, ihre Identität und ihr Engagement zu entwickeln und ihr Zugehörigkeitsgefühl zu stärken. Liebe, Unterstützung und Engagement in engen Beziehungen können das Glück der Menschen steigern. Bürgerschaftliches Engagement ermöglicht es dem Einzelnen, sich für soziale Belange einzusetzen und Veränderungen anzustreben. Es hilft auch, die Bedürfnisse der Gemeinschaft zu erkennen und die Dienstleistungen der Gemeinschaft zu verbessern. Auf diese Weise können die Mitglieder der Gemeinschaft effektivere und originellere Lösungen finden, indem sie sich auf ihre eigenen Bedürfnisse konzentrieren. Soziale Beziehungen und bürgerschaftliches Engagement ermöglichen es den Menschen, ihr Gemeinwesen positiv zu beeinflussen. Durch Freiwilligenarbeit und bürgerschaftliches Engagement können die Menschen ihr Gemeinwesen zu einem besseren Ort machen. Soziale Beziehungen und bürgerschaftliches Engagement fördern die Harmonie innerhalb der Gesellschaft. In diesem Zusammenhang können sie soziale Konflikte verringern und eine gerechte Gesellschaft schaffen.

Soziale Beziehungen bieten den Menschen soziale Unterstützung und Sicherheit. Diese Unterstützung ermöglicht es dem Einzelnen, sich in Krisenzeiten oder bei Schwierigkeiten sicher zu fühlen. Am Beispiel von Zuwanderern, die eine benachteiligte Gruppe darstellen, lässt sich sagen, dass der Integrationsprozess von Zuwanderern zunächst damit beginnt, dass sie ein Gefühl dafür entwickeln, Teil einer neuen Gesellschaft zu sein. Gute und positive soziale Beziehungen helfen dem Einzelnen, sich der neuen Gesellschaft zugehörig zu fühlen. Das Gefühl der Zugehörigkeit ist der Schlüssel zur Integration. Zweitens tragen soziale Beziehungen dazu bei, dass der Einzelne die Sprache des neuen Landes lernt und die lokale Kultur besser versteht. Die Kommunikation mit Einheimischen verbessert die Sprachkenntnisse, und kulturelle Interaktionen ermöglichen ein besseres Verständnis der verschiedenen Kulturen. Drittens können gute soziale Beziehungen es den Zuwanderern erleichtern, einen Arbeitsplatz zu finden. Kontakte zu Einheimischen können

Arbeitsmöglichkeiten eröffnen und Referenzen liefern. Außerdem können sich soziale Isolation und Einsamkeit negativ auf die psychische Gesundheit des Einzelnen auswirken. Gute soziale Beziehungen können diese negativen Auswirkungen abmildern und dafür sorgen, dass sich die Menschen psychisch besser fühlen.

Bürgerschaftliches Engagement hilft benachteiligten Gruppen, sich besser in die Gesellschaft zu integrieren, engere Beziehungen zur lokalen Gemeinschaft aufzubauen und aktiv zum gesellschaftlichen Leben beizutragen (Ayyıldız & Karataş, 2022). Bürgerschaftliches Engagement ermöglicht es beispielsweise Zuwanderern, sich als Teil ihrer neuen Gesellschaft zu fühlen. Dies hilft dem Einzelnen, ein Gefühl der Zugehörigkeit zu entwickeln. Die gemeinschaftlichen Aktivitäten, die Freiwilligenarbeit oder die lokalen Organisationen, an denen sie teilnehmen, ermöglichen es ihnen, mit ihrer neuen Identität in Frieden zu leben. Zweitens bietet bürgerschaftliches Engagement den Zuwanderern eine Plattform, um sich Gehör zu verschaffen. Sie können soziale Fragen diskutieren, ihre Rechte verteidigen und zur Verbesserung ihrer Gesellschaft beitragen. Drittens können sie mit ihren Erfahrungen und Perspektiven zum gesellschaftlichen Wandel beitragen. Außerdem können die Menschen gleichzeitig ihre Kultur teilen und mit der einheimischen Kultur interagieren. Dadurch können Vorurteile abgebaut und die Toleranz erhöht werden.

In diesem Abschnitt geht es um zwischenmenschliche Fähigkeiten wie Kommunikation, Zusammenarbeit und Konfliktlösung, die Menschen nutzen können, um ihre positiven Beziehungen und ihre Teilnahme am gesellschaftlichen Leben zu verbessern. Kommunikationsfähigkeiten helfen Menschen, ihre Gefühle und Gedanken klar auszudrücken, die Ansichten anderer zu verstehen und sich in sie einzufühlen. Die Fähigkeit zur Zusammenarbeit erleichtert es Menschen aus verschiedenen Kulturen, zusammenzukommen und auf gemeinsame Ziele hinzuarbeiten. Konfliktlösungskompetenz lehrt Sie, mit möglichen Meinungsverschiedenheiten friedlich und konstruktiv umzugehen.

Kommunikationsfähigkeiten

In der heutigen Welt sind kommunikative Fähigkeiten für jeden wichtig. Sprachliche und kulturelle Unterschiede können dem Einzelnen die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben erschweren. Kommunikation erfolgt durch mündliche, schriftliche und körpersprachliche Äußerungen. Mündliche Kommunikation umfasst alle Fähigkeiten des Sprechens, Zuhörens

und Verstehens. Sich klar und verständlich auszudrücken und zu verstehen, was die andere Person sagt, ist wichtig für soziale Beziehungen. Schriftliche Kommunikationsmittel wie E-Mails, Nachrichten und Notizen sind wichtig für das Geschäfts- und Alltagsleben. Es ist wichtig, Zugang zu Ressourcen zu haben, um die Sprachkenntnisse zu verbessern und schriftlich zu kommunizieren. Auch Mimik, Gestik und Körpersprache sind Teil der Kommunikation. Der Ausdruck von Emotionen mit Hilfe der Körpersprache und das Verstehen der Körpersprache der anderen Person unterstützen eine effektive Kommunikation. Wir können die wichtigsten Punkte für eine korrekte Kommunikation wie folgt auflisten:

1. Selbstdarstellung: Das bedeutet, dass Sie Ihre Gefühle, Gedanken und Ideen auf klare, effektive und verständliche Weise zum Ausdruck bringen. Die Fähigkeit, sich korrekt auszudrücken, stärkt Ihre Beziehungen, hilft bei der Lösung von Konflikten und sorgt für Klarheit in der Kommunikation.

2. Fähigkeiten des Zuhörens: Bei der Kommunikation geht es nicht nur um das Reden, sondern auch um das Zuhören. Achten Sie auf aktives Zuhören, um zu zeigen, dass Sie verstehen und sich für das interessieren, was Ihr Gegenüber sagt. Aktives Zuhören erhöht die Bedeutung der Kommunikation, verringert Missverständnisse und hilft Ihnen, eine bessere Verbindung zu Ihrem Gesprächspartner aufzubauen. Wenn Sie diese Fähigkeit verbessern, können Sie sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich effektiver kommunizieren.

3. Einfühlungsvermögen: Gute Kommunikationsfähigkeiten helfen Menschen, die Gefühle und Sichtweisen des anderen zu verstehen. Zum Beispiel beschleunigt eine empathische Kommunikation zwischen benachteiligten Gruppen und Gemeindemitgliedern den Prozess des Verständnisses und der Achtung kultureller Unterschiede (Hynie, 2018).

4. Körpersprache: Drücken Sie sich durch Ihre Körpersprache und verbale Kommunikation aus. Es ist wichtig, Augenkontakt herzustellen, mit dem Kopf zu nicken, während Sie zuhören, oder durch Ihre Körpersprache Beziehung und Vertrauen zu schaffen.

5. Offen sein: Gute Kommunikationsfähigkeiten ermöglichen es Menschen, ihre Gedanken und Gefühle klar auszudrücken. Eine offene Kommunikation ermöglicht es beiden Parteien, Erwartungen und Bedenken auszutauschen.

6. Kritik annehmen: Die Kommunikation wird dadurch verbessert, dass man sich die Meinungen und Rückmeldungen anderer offen anhört, sie bewertet und angemessen auf sie reagiert.

7. Kulturelle Unterschiede verstehen: Zur Sprache gehören Vokabular, Grammatik und der kulturelle Kontext. Das Verständnis der lokalen Kultur und der kulturellen Unterschiede kann Ihnen helfen, besser zu kommunizieren (Kashima, 2008).

Zusammenarbeit

Die Zusammenarbeit bei der sozialen Integration kann den Einzelnen in die Lage versetzen, Herausforderungen zu bewältigen und sich schneller anzupassen.

1. Soziale Solidarität: Solidarität und Zusammenarbeit sind entscheidend für die Bewältigung schwieriger Prozesse. Die Lösung gemeinsamer Probleme und ein Gefühl der Solidarität stärken das psychologische Wohlbefinden der Mitglieder benachteiligter Gruppen.

2. Zugang zu Beschäftigungsmöglichkeiten: Kommunikation und Zusammenarbeit mit der lokalen Bevölkerung können den Zugang zu Beschäftigungsmöglichkeiten verbessern und die wirtschaftliche Integration erleichtern.

3. Soziale Teilhabe und Integration: Der Einzelne braucht Unterstützung und Anleitung im Integrationsprozess und bei der sozialen Teilhabe. Die Zusammenarbeit mit anderen Menschen spielt eine erleichternde Rolle im persönlichen und geschäftlichen Leben.

4. Gesundheit und Bildung: Benachteiligte Gruppen haben möglicherweise nur begrenzten Zugang zu Gesundheitsdiensten und Bildungsmöglichkeiten. Die internationale Zusammenarbeit kann den Zugang zu grundlegenden Dienstleistungen erleichtern.

5. Nichtstaatliche Organisationen und staatliche Hilfen: Nichtstaatliche Organisationen und staatliche Programme zur Unterstützung benachteiligter Gruppen bieten Möglichkeiten zur Zusammenarbeit. Diese Organisationen bieten Unterstützung in Bereichen wie Bildung, Beschäftigung, Gesundheit und Wohnen und können benachteiligten Gruppen helfen, sich besser in die Gesellschaft zu integrieren.

Folglich sind Zusammenarbeit und soziale Integration wichtige Elemente, die es dem Einzelnen erleichtern, sich besser an die Gesellschaft anzupassen und mehr zu ihr beizutragen. Diese Konzepte ermutigen die Menschen, soziale Kontakte zu knüpfen, zu kommunizieren und mit der lokalen Gemeinschaft zusammenzuarbeiten, und helfen den lokalen Gemeinschaften, Vielfalt und Unterschiede zu akzeptieren.

Lösung von Konflikten

Konflikte sind ein unvermeidlicher Bestandteil menschlicher Beziehungen und der Gruppendynamik. Die Fähigkeit zur Konfliktlösung ist auf persönlicher, beruflicher und sozialer Ebene von großer Bedeutung. Ein guter Konfliktlösungsansatz hilft Menschen, einander zu verstehen und zu respektieren und Vertrauen aufzubauen. Konfliktlösungsfähigkeiten tragen dazu bei, Streitigkeiten schneller und effektiver zu lösen. Dies führt zu einer besseren Kommunikation und geringeren Spannungen. Konfliktlösung fördert die Zusammenarbeit und Teamarbeit. Dies trägt dazu bei, das Unternehmen effizienter zu führen. Gute Konfliktlösungsfähigkeiten helfen, bessere Entscheidungen zu treffen. Das Anhören und Bewerten verschiedener Perspektiven ermöglicht ausgewogenere und besser durchdachte Entscheidungen.

So können beispielsweise Konflikte am Arbeitsplatz die Produktivität verringern und das Arbeitsumfeld negativ beeinflussen. Gute Konfliktlösungsfähigkeiten minimieren diese negativen Auswirkungen. Auf gesellschaftlicher Ebene verbessern Konfliktlösungskompetenzen das Verständnis zwischen den Gemeinschaften, die Fähigkeit, friedliche Konfliktlösungen zu finden, und fördern die soziale Harmonie. Konfliktlösungsfähigkeiten können das Selbstwertgefühl steigern, das Selbstvertrauen stärken und zu einer effektiveren Kommunikation beitragen (Cuhadar & Dayton, 2011; Kelman & Fisher, 2003). Einige wichtige Überlegungen zur Konfliktlösung sind:

1. Anatomie von Konflikten: Ein Konflikt bezieht sich auf eine Situation der Uneinigkeit oder Reibung zwischen verschiedenen Personen, Gruppen oder Parteien in Bezug auf Interessen, Bedürfnisse, Meinungen oder Werte. Die Anatomie des Konflikts ist wichtig für das Verständnis der Elemente des Konflikts und wie er sich entwickeln kann (Cuhadar & Dayton, 2011).

a. Parteien: Parteien können Einzelpersonen, Gruppen oder Organisationen sein, die einen Konflikt erleben, der aus ihren Differenzen entsteht.

b. Interessen: Einer der Hauptgründe für Konflikte ist, dass die Parteien unterschiedliche Interessen haben. Diese Interessen können sich auf Ressourcen, Macht, Status, Eigentum oder andere Fragen beziehen.

c. Bedürfnisse: Bedürfnisse können tiefer liegende Ursachen für Konflikte sein. Zu den Grundbedürfnissen des Menschen gehören Sicherheit, Respekt, Engagement, Selbstwertgefühl usw. Diese Bedürfnisse können uns helfen, die Ursachen von Konflikten besser zu verstehen.

d. Emotionale Faktoren: Emotionale Reaktionen können die Intensität des Konflikts erhöhen und eine Lösung erschweren. Emotionale Faktoren wie Wut, Angst, Frustration und Feindseligkeit können einen Konflikt komplexer machen.

2. Gründe für Konflikte: Konflikte können aufgrund verschiedener Faktoren entstehen (Cuhadar & Dayton, 2011; Kelman & Fisher, 2003).

a. Unterschiedliche Interessen und Ziele: Ein Konflikt kann entstehen, wenn die Parteien unterschiedliche Interessen oder Ziele haben. Beispielsweise kann ein Konflikt zwischen zwei Arbeitnehmern über eine Beförderung an einem Arbeitsplatz aus unterschiedlichen Karrierezielen resultieren.

b. Ressourcenknappheit: In Fällen, in denen begrenzte Ressourcen (Geld, Zeit, Material usw.) geteilt werden müssen, kann es zwischen den Parteien zu Meinungsverschiedenheiten über die Verteilung der Ressourcen kommen. Solche Konflikte treten häufig in einem wettbewerbsorientierten Umfeld auf.

c. Werte und Überzeugungen: Unterschiedliche Werte, Überzeugungen und kulturelle Unterschiede können zu Konflikten zwischen Menschen führen (Kashima, 2008). Solche Konflikte können sich auf persönliche, soziale oder religiöse Überzeugungen beziehen.

d. Kommunikationsprobleme: Mangelnde Kommunikation, Missverständnisse und Kommunikationsprobleme können zu Streitigkeiten zwischen den Parteien führen.

e. Frühere Erfahrungen: Negative Erfahrungen in der Vergangenheit können dazu führen, dass Menschen eine negative Einstellung zueinander entwickeln und zukünftige Konflikte auslösen.

f. Stress und Druck: Ein hohes Maß an Stress kann dazu führen, dass Menschen emotional empfindlicher werden und dass selbst kleine Probleme eskalieren.

g. Individuelle Unterschiede: Einige persönliche Faktoren, insbesondere emotionale Zustände und Persönlichkeitsmerkmale, können Konflikte beeinflussen. So können beispielsweise Ungeduld oder Probleme mit der Wutbewältigung Konflikte verstärken.

3. Konfliktlösungsstrategien: Konfliktlösungsstrategien helfen benachteiligten Gruppen, Probleme effektiv anzugehen (Cuhadar & Dayton, 2011; Kelman & Fisher, 2003).

a. Diplomatie und Verhandlung: Die Lösung von Problemen zwischen zwei Parteien durch Gespräche und Verhandlungen kann Kompromisse fördern.

b. Einfühlungsvermögen und Verstehen: Gegenseitiges Verständnis und Empathie können eine starke Bindung zwischen den Parteien schaffen (Hynie, 2018). Wenn eine Person die Perspektive der anderen versteht, kann dies den Konflikt entschärfen.

c. Schlichtung: Die Hilfe eines neutralen Dritten bei der Lösung des Konflikts kann dazu beitragen, eine faire Einigung zwischen den Parteien zu erzielen.

d. Kulturelle Sensibilität: Kulturelle Unterschiede zu kennen und zu respektieren kann dazu beitragen, Konflikte zu vermeiden und zu lösen.

Infolgedessen spielen Konfliktlösungsfähigkeiten eine entscheidende Rolle in sozialen Beziehungen und bürgerschaftlichem Engagement. Diese Fähigkeiten können Menschen helfen, Probleme zu erkennen, ihre Ursachen zu verstehen und Konflikte durch die Anwendung geeigneter Strategien wirksam zu lösen. Konfliktlösungsfähigkeiten, die durch kulturelles Verständnis und Empathie unterstützt werden, können auch stärkere Bindungen zwischen Gesellschaften schaffen und die Anpassung erleichtern.

2B. Bürgerschaftliches Engagement und Empathie

Bürgerschaftliches Engagement ist ein Begriff, der viele formelle und informelle Aktivitäten umfasst. Beispiele sind Wahlen, Freiwilligenarbeit und Gruppenaktivitäten (Abbott, 2010). Kurz gesagt, es ist unmöglich, bürgerschaftliches Engagement in einer einzigen Kategorie zu definieren. Vielmehr lassen sich die Aktivitäten des bürgerschaftlichen Engagements auf unterschiedliche Weise kategorisieren. Bürgerbeteiligung kann unter drei Hauptüberschriften diskutiert werden:

1. Teilnahme an Wahlen

Eine der Grundlagen der Demokratie ist, dass die Gesellschaften ihre eigenen Regierenden wählen. Die Teilnahme an Aktivitäten zur Erhöhung der Wahlbeteiligung während des Wahlkampfes ist ein Beispiel für Bürgerbeteiligung. Auch die Spende von Geld für einen unterstützten Kandidaten, der Einsatz von Zeit und Mühe, um einem Kandidaten zum Sieg zu verhelfen, oder die Teilnahme an einer offiziellen Funktion (z. B. als Wahlleiter) am Wahltag sind Formen des bürgerschaftlichen Engagements.

2. Ehrenamtliche Tätigkeit

Die Teilnahme an Aktivitäten, die anderen Bürgern zugute kommen, einzeln oder in einer Gruppe, ist eine Form des bürgerschaftlichen Engagements. So können zum Beispiel Lebensmittelspenden an Lebensmittelbanken oder die freiwillige Teilnahme an Recycling- und Umweltreinigungsaktionen zur Verringerung der Umweltverschmutzung als ehrenamtliche Tätigkeiten betrachtet werden.

3. Aktivismus

Diese Form des bürgerschaftlichen Engagements zielt darauf ab, politische oder soziale Veränderungen herbeizuführen, indem das Bewusstsein für bestimmte Themen oder Praktiken geschärft wird. Die Teilnahme an friedlichen Protesten oder Boykotts oder die Organisation von Treffen mit gewählten Vertretern, um ein bestimmtes Problem zu lösen, stellen einen anderen Prozess des bürgerschaftlichen Engagements dar. Es sollte nicht vergessen werden, dass solche aktivistischen Initiativen darauf abzielen, anwendbare und umfassende Lösungen zu finden,

anstatt weitere Probleme zu schaffen. Auf diese Weise können Ergebnisse für das Gemeinwohl der Gesellschaft erzielt werden.

Bürgerbeteiligung kann sowohl für die Gesellschaft als auch für den Einzelnen einige positive Ergebnisse bringen (Marquez vd., 2016). Es wurde festgestellt, dass eine Gesellschaft umso reicher an sozialem Kapital ist, je höher das Niveau der Bürgerbeteiligung in der Gesellschaft ist (Putnam, 2000). Es hat sich gezeigt, dass Menschen in solchen Gesellschaften über positive körperliche und geistige Gesundheitsergebnisse berichten (Xue et al., 2020). Beispielsweise können Personen, die Mitglieder einer Bürgergruppe sind, über größere soziale Netzwerke verfügen und infolgedessen mehr Möglichkeiten wahrnehmen, in ihrer Umgebung körperlich aktiv zu sein (Marquez vd., 2016). Es wurde bereits erwähnt, dass das Wahlverhalten ein wichtiger Indikator für die Bürgerbeteiligung ist. In diesem Zusammenhang haben Studien ergeben, dass Personen, die nicht wählen gehen (ein Indikator für geringe Bürgerbeteiligung), einen schlechteren Gesundheitszustand aufweisen. (Kim vd., 2015).

Auch Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren, einer der wichtigen Verhaltensindikatoren für bürgerschaftliches Engagement, berichten nachweislich über bessere Gesundheitsergebnisse (Burr vd., 2016). Auf der Grundlage dieser Erkenntnisse kann man sagen, dass Menschen dank einer hohen Bürgerbeteiligung Zugang zu mehr sozialen Netzwerken haben, weniger sozialer Isolation ausgesetzt sind und somit über mehr Quellen sozialer Unterstützung verfügen. Es wurde festgestellt, dass Menschen mit einem umfangreichen sozialen Unterstützungsnetz weniger Symptome von Angst und Depression aufweisen (Burr vd., 2011). Darüber hinaus wurde festgestellt, dass soziale Aktivitäten, die auf Freiwilligenarbeit beruhen, physisch und psychisch gut für Menschen aller Altersgruppen sind (Infurna vd., 2016).

Die hier erwähnte Bürgerbeteiligung betont nicht eine komplexe soziale Zugehörigkeit, sondern drückt formelle oder informelle Gruppenzugehörigkeiten im täglichen Leben aus. Offizielle Mitgliedschaften können als Beispiele für Mitgliedschaften in einer Stiftung, einem Verein oder einer Gemeinde genannt werden. Beispiele für informelle Mitgliedschaften sind Buchklubs, Schachklubs usw. Während ein Vereins- oder Stiftungsmitglied sich um Stipendien für erfolgreiche und bedürftige junge Menschen bemüht, kann ein Schachklubmitglied einer Person mit Talent und Enthusiasmus, aber begrenzten Möglichkeiten, freiwillig eine Ausbildung

anbieten. Beispiele wie diese spiegeln bürgerschaftliches Engagement aus dem täglichen Leben wider.

Bürgerschaftliches Engagement kann als ein Prozess definiert werden. Dieser Prozess funktioniert so, dass der Einzelne zum Wohle der Gesellschaft einen Unterschied im zivilen Leben machen kann, indem er sein Wissen, seine Fähigkeiten, seine Werte und seine Motivation zusammenbringt. Die Aktivitäten der Bürgerbeteiligung zielen auf die Lösung von Problemen im öffentlichen Raum ab (z. B. Obdachlose, Umweltverschmutzung, Schwierigkeiten beim Zugang zu Lebensmitteln). Dieses Konzept, das aus einer kollektivistischen Perspektive betrachtet wird, zielt darauf ab, das Gemeinwohl der in derselben Gesellschaft lebenden Menschen zu sichern. Die Motivation, dieses Ziel zu erreichen, kann nur dann entstehen, wenn sich der Einzelne als gemeinsamer Teil der Gesellschaft sieht. Folglich kann der Einzelne, der sich an materiell und spirituell sinnvollen Aktivitäten beteiligt, einen Lebenszweck für sich selbst entwickeln und seine derzeitige Motivation dauerhaft aufrechterhalten.

Einfühlungsvermögen

Einer der Faktoren, die eine wichtige Rolle für die Qualität zwischenmenschlicher Beziehungen spielen können, ist das Einfühlungsvermögen. In ihrer grundlegendsten Definition bezieht sich Empathie darauf, wie man die Emotionen anderer empfindet und darauf reagiert. Ausgehend von dieser Definition wäre es nicht falsch zu behaupten, dass Empathie eine wichtige Fähigkeit ist. Diese Fähigkeit hilft einer Person, Ereignisse aus der Perspektive anderer zu betrachten und die Emotionen anderer zu verstehen, was zum Aufbau starker sozialer Beziehungen beiträgt (z. B. am Arbeitsplatz, in der Schule und im Privatleben). Wenn man z. B. sieht, wie gestresst und traurig ein Kollege ist, der von seinem Vorgesetzten bei der Arbeit unter Druck gesetzt wird, und Maßnahmen ergreift, um ihn zu unterstützen, ist das eine Art Zeichen von Empathie.

In ähnlicher Weise kann ein Freund Einfühlungsvermögen zeigen, indem er erklärt, dass er versteht, wie sich ein anderer Freund aufgrund seiner schlechten Schulnoten fühlt. Kurz gesagt, um sich einem Ereignis mit Empathie zu nähern, muss eine Person die aktuelle negative Situation nicht selbst in der Vergangenheit oder Gegenwart erlebt haben. Wichtig ist, dass man diese Gefühle gut beobachten und Fragen wie "Was würde ich fühlen oder wie würde ich mich verhalten, wenn mir das passieren würde?" zum richtigen Zeitpunkt stellen und richtig interpretieren kann.

Außerdem ist das Gefühl der Empathie keine Fähigkeit, die nur unter negativen Bedingungen auftreten kann. So können wir beispielsweise interpretieren, dass Eltern, die verstehen, wie aufgeregt ihre Kinder über ein neues Spielzeug sind, und diese Aufregung mit ihnen teilen, ebenfalls eine Art von Empathie zeigen. Kurz gesagt, dieses Konzept, das sich darauf bezieht, die persönlichen Lebenserfahrungen anderer (positiv oder negativ) zu teilen, würde eine Bereicherung der zwischenmenschlichen Beziehungen/sozialen Netzwerke ermöglichen. Wenn sich beispielsweise viele Menschen bei einer Unterhaltungsveranstaltung amüsieren, kann man auf jemanden zugehen, den man allein sitzen sieht, und ihn fragen, wie es ihm geht und warum er seine Zeit allein verbringt, was mit Empathie zu tun hat. Eine solche Initiative kann die Gelegenheit bieten, einen neuen Freund kennen zu lernen und das eigene soziale Netz zu erweitern. Die Motivation, Ereignisse aus der Perspektive anderer zu betrachten, würde auch die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass man versucht, die aktuelle Situation anderer zu verbessern und ihren persönlichen Stress zu verringern. In diesem Zusammenhang können wir sagen, dass Personen, die sich aktiv an den im vorherigen Abschnitt erwähnten Initiativen zur Bürgerbeteiligung beteiligen, ein hohes Maß an Empathie besitzen.

Eine der häufigsten Fragen, die bei der Diskussion des Themas Empathie auftauchen, lautet: "Sind Empathie und Sympathie dasselbe?" Obwohl diese beiden Begriffe manchmal synonym verwendet werden, gibt es einen wichtigen konzeptionellen Unterschied. Jemand, der Einfühlungsvermögen zeigt, versteht nicht nur die Gefühle der anderen Person, sondern kann diese Gefühle auch nachempfinden. Wenn eine Person zum Beispiel eine andere Person weinen sieht, den Grund dafür versteht und selbst weint, ist dieses Verhalten Ausdruck von Empathie. Von jemandem, der nur Mitgefühl zeigt, wird jedoch nicht erwartet, dass er dieselbe Emotionalität teilt. Das heißt, die Person, die Mitgefühl zeigt, kümmert sich um das Problem oder die Negativität der anderen Person und hat vielleicht Mitleid mit dieser Person, aber sie teilt diesen Schmerz vielleicht nicht vollständig. An diesem Punkt kann der Grad der sozialen Nähe zur anderen Person den Grad der Empathie oder Sympathie beeinflussen.

Eine weitere wichtige Unterscheidung bei der Empathie ist die Betonung, dass dieses Konzept mindestens zwei Komponenten hat: emotionale und kognitive. Emotionale Empathie ist die Fähigkeit zu verstehen, was andere fühlen. Wenn zum Beispiel ein Familienmitglied unglücklich ist, kann man das verstehen und die aktuellen Gefühle interpretieren. Ähnlich verhält es sich, wenn ein Freund glücklich ist: Sie können das verstehen und die Freude teilen.

Bei der kognitiven Empathie geht es darum, den aktuellen psychologischen Zustand anderer Menschen zu verstehen. Zum Beispiel ist es ein Merkmal des kognitiven Aspekts der Empathie, zu verstehen, dass Ihr Witz wahrscheinlich nicht lustig wäre, wenn ein Freund verärgert ist. Es wäre ein Irrtum, daraus zu schließen, dass diese beiden Komponenten bei jeder Person gleichzeitig niedrig oder hoch sind. So kann eine Person beispielsweise ein niedriges Niveau an kognitiver Empathie, aber ein hohes Niveau an emotionaler Empathie haben. Folglich ist die Fähigkeit zur Empathie keine Fähigkeit, die jeder Mensch universell und gleichermaßen besitzt. Es gibt große individuelle Unterschiede. Wenn Sie sich fragen, ob Sie ein "einfühlsamer" Mensch sind, können Ihnen diese Tipps vielleicht Aufschluss geben:

- Wenn Menschen oft ihre Probleme mit Ihnen teilen
- Menschen bitten Sie oft um Rat
- Wenn Sie ein guter Zuhörer sind
- Sie verstehen, was andere Menschen fühlen
- Sie denken oft darüber nach, was andere Menschen denken
- Wenn Sie angesichts tragischer Ereignisse oft traurig sind
- Sie versuchen, Menschen zu helfen, die aus irgendeinem Grund leiden

Außerdem ist Empathie weder eine universelle noch eine feste Eigenschaft. Wie bereits betont wurde, ist sie eine Fähigkeit, die man entwickeln kann. Wir können einige Kommunikationsstrategien zur Verbesserung der Empathiefähigkeit wie folgt auflisten:

Ein guter Zuhörer zu sein, ist eine der wichtigsten Kommunikationsfähigkeiten zur Verbesserung der Empathie. Es ist von entscheidender Bedeutung, der anderen Person effektiv zuzuhören und sie das spüren zu lassen (z. B. Fragen zu Details stellen). Wenn Sie eine Frage stellen, achten Sie darauf, dass die Person den Satz zu Ende spricht; eine Unterbrechung des Gesprächs würde auch das Erleben der aktuellen Gefühle stören. Ein weiterer Indikator dafür, dass Sie der anderen Person zuhören, sind neben den verbalen Hinweisen auch nonverbale

Zeichen. Das Wichtigste davon ist die Körpersprache. So ist beispielsweise die Aufrechterhaltung des Augenkontakts während des Zuhörens ein wichtiger Indikator dafür, dass Sie der Person Aufmerksamkeit schenken. Kurz gesagt, es ist wichtig, nicht nur so zu tun, als ob man zuhört, sondern durch Zuhören die aktuelle Situation und die Emotionen aus der Sicht der anderen Person zu verstehen. Selbst wenn es Situationen gibt, mit denen Sie nicht einverstanden sind, vermeiden Sie es, direkte Urteile abzugeben. Konzentrieren Sie sich zunächst unvoreingenommen auf die Gefühle der Person und die Gründe für diese Gefühle. Wenn Sie sich in diesem Zusammenhang auf die Gemeinsamkeiten mit anderen Menschen konzentrieren, anstatt sich auf Ihre Unterschiede zu konzentrieren, kann dies die Tendenz zu einer aufgeschlosseneren Haltung erhöhen.

Um effektiv zuhören zu können, müssen Sie die Ablenkungen um Sie herum ausblenden. Wenn Sie sich beispielsweise aus irgendeinem Grund in einer stressigen Situation befinden, kann es sein, dass Sie nicht in der Lage sind, effektiv zuzuhören. Wenn möglich, sollten Sie zunächst mit der anderen Person interagieren, indem Sie diesen Stressfaktor ausschalten oder sich der Situation bewusst werden und Ihre Gefühle regulieren. Auch Multitasking würde Sie davon ablenken, der anderen Person effektiv zuzuhören. So wäre es zum Beispiel richtig, Ihr Telefon während des Gesprächs stumm zu schalten, wenn kein potenzieller Notfall vorliegt.

Referenzen

- Abbott, S. (2010). Social capital and health: The role of participation. *Social Theory & Health*, 8(1), 51–65.
- Ayyıldız, A.A. & Karataş, K. (2022). Reviewing the social cohesion process of the migrants and refugees from the perspectives of people who have managerial positions in the non-governmental organizations which were created by migrants themselves. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 33(3), 913-936.
- Burr, J. A., Han, S. H., & Tavares, J. L. (2016). Volunteering and cardiovascular disease risk: Does helping others get “under the skin?” *Gerontologist*, 56(5), 937–947.
- Burr, J. A., Tavares, J., & Mutchler, J. E. (2011). Volunteering and hypertension risk in later life. *Journal of Aging and Health*, 23(1), 24–51.
- Cuhadar, E., & Dayton, B. (2011). The social psychology of identity and inter-group conflict: From theory to practice. *International Studies Perspectives*, 12(3), 273-293.
- Holt-Lunstad, J. (2017). The potential public health relevance of social isolation and loneliness: Prevalence, epidemiology, and risk factors. *Public Policy & Aging Report*, 27(4), 127-130. <https://doi.org/10.1093/ppar/prx030>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., ve Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316. <https://doi.org/10.1093/ppar/prx030>
- House, J. S., Landis, K. R. ve Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540-545. <https://doi.org/10.1126/science.3399889>
- Hynie, M. (2018). Refugee integration: Research and policy. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 24(3), 265-276.
- Infurna, F. J., Okun, M. A., & Grimm, K. J. (2016). Volunteering is associated with lower risk of cognitive impairment. *Journal of the American Geriatrics Society*, 64(11), 2263-2269.
- Kashima, Y. (2008). A social psychology of cultural dynamics: Examining how cultures are formed, maintained, and transformed. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(1), 107-120.
- Kelman, H. C., & Fisher, R. J. (2003). *Conflict analysis and resolution*. In D. O. Sears, L. Huddy, & R. Jervis (Eds.), *Oxford handbook of political psychology* (pp. 315–353). Oxford University Press.

- Kim, S., Kim, C. Y., & You, M. S. (2015). Civic participation and self-rated health: A cross national multi-level analysis using the world value survey. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 48(1), 18-27.
- Marquez, B., Gonzalez, P., Gallo, L., & Ji, M. (2016). Latino civic group participation, social networks, and physical activity. *American Journal of Health Behavior*, 40(4), 437-445.
- Putnam, R., (2000). *Bowling Alone: America's Declining Social Capital*. Simon & Schuster.
- Xue, X., Reed, W. R., & Menclova, A. (2020). Social capital and health: a meta analysis. *Journal of Health Economics*, 72, 1-16.
<https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2020.102317>

Quiz

1. Welche der folgenden Punkte können als effektive Kommunikationsfähigkeiten angesehen werden?

- a. Selbstdarstellung
- b. Verwendung der Körpersprache
- c. Aktives Zuhören
- d. Alle

2. Welche der folgenden Möglichkeiten kann nicht als Konfliktlösungsstrategie eingesetzt werden?

- a. Kulturelle Sensibilität berücksichtigen
- b. Einfühlungsvermögen und Verständnis zeigen
- c. Beantragung von Vermittlungsdiensten
- d. Emotionales Reagieren

3. Welches der folgenden Beispiele könnte ein Beispiel für Zusammenarbeit sein?

- a. Soziale Solidarität
- b. Erleichterter Zugang zu Beschäftigungsmöglichkeiten
- c. Soziale Integration
- d. Alle

4. Welches der folgenden Beispiele kann ein Beispiel für Bürgerbeteiligung sein?

- a. Wählen gehen
- b. Ehrenamtliche Tätigkeit
- c. Aktivismus
- d. Alle

5. Welche der folgenden Aussagen trifft auf die Aussage "Empathie und Sympathie beziehen sich auf dasselbe Konzept" zu?

- a. Richtig
- b. Falsch

Richtige Antworten: 1d), 2d),3d),4d),5b)

Aktivität No. 2**MODUL 2****Die Bedeutung unserer Beziehungen und unserer gesellschaftlichen Teilnahme im Leben von heute****Titel der Aktivität**

Die Bedeutung des Zuhörens in der Kommunikation

Pädagogisches Ziel

Entwicklung von Zuhörkompetenzen

Zielgruppe

Benachteiligte oder gefährdete Gruppen

Dauer (Minuten)

40 Minuten

Einrichtungen

Klassenraum

Größe der Gruppe

6-10 Teilnehmer

Methode

Gruppenarbeit

Hilfsmittel

-

Beschreibung der Aktivität

Der richtige Einsatz von Kommunikationsfähigkeiten ist im heutigen Leben von entscheidender Bedeutung, um soziale Beziehungen aufrechtzuerhalten. Eine der Kommunikationsfähigkeiten ist die Fähigkeit, der anderen Person effektiv zuzuhören. Es reicht nicht aus, sich gut auszudrücken, um mögliche Meinungsverschiedenheiten/Konflikte im täglichen Dialog zu vermeiden. Die von der anderen Person übermittelte Botschaft muss auch richtig und effektiv verstanden werden. Ziel dieser Übung ist es, einen Einblick in die Fähigkeit des Zuhörens zu geben.

Text der Anweisungen für die Teilnehmer

1. Teilen Sie die Teilnehmer in Zweiergruppen ein.
2. Legen Sie für jede Gruppe ein Thema fest, das sie diskutieren sollen. Halten Sie sich bei der Wahl des Themas von Themen fern, die Kontroversen auslösen könnten. Sie könnten zum Beispiel ein Thema wählen, das mit einem bedeutenden Ereignis in der Vergangenheit zu tun hat.
3. Weisen Sie in jeder Gruppe eine Person als Sprecher und die andere als Zuhörer zu.
4. Erlauben Sie dem Sprecher, fünf Minuten lang über das zugewiesene Thema zu sprechen. Bitten Sie in der Zwischenzeit den Zuhörer zuzuhören, ohne den Sprecher zu unterbrechen.
5. Wenn der Redner fertig ist, bitten Sie den Zuhörer, das Gesagte innerhalb weniger Minuten zusammenzufassen. Bitten Sie den Zuhörer, sich bei dieser Zusammenfassung auf das zu konzentrieren, was objektiv erklärt wurde, und nicht auf subjektive Meinungen.
6. Bitten Sie die Teilnehmer, die gleiche Aktivität mit vertauschten Rollen durchzuführen. Mit anderen Worten: während der Sprecher der Zuhörer sein sollte, sollte der Zuhörer die Rolle des Sprechers übernehmen.
7. Versammeln Sie abschließend alle Gruppen und stellen Sie ihnen diese Fragen:
 - a. Wie hat es sich angefühlt, dass das Gespräch weiterging, ohne von der anderen Person unterbrochen zu werden?
 - b. Konnten die Sprecher ihre Ideen gut genug ausdrücken?
 - c. Können Sie aufgrund der Zusammenfassungen sagen, dass die andere Person ein guter Zuhörer ist?
 - d. Wie würden Sie diese Übung in Ihrem Alltag anwenden, um Ihre Sprech- und Hörfähigkeiten zu verbessern?

Zusammenfassung - Selbstreflexion für Schulungsteilnehmer

1. Was habe ich im Laufe des Moduls gelernt? / Welche Erkenntnisse habe ich im Bereich der Achtsamkeit gewonnen?
2. Was nehme ich mit in mein eigenes Leben?
3. Welchen Einfluss hat es auf meine aktuelle und zukünftige Lebensweise?
4. Welchen Schritt kann ich morgen unternehmen, basierend auf dem, was ich in der Aktivität gelernt habe?

Wie kann ich meine Finanzen verwalten

3. Wie kann ich meine Finanzen verwalten

Untermodul 3A: Nutzung von Informations- und Finanzdienstleistungen, Verwaltung von Finanzmitteln

Ein wichtiger Aspekt bei der **Inanspruchnahme von Finanzdienstleistungen** ist es, genaue und aktuelle Informationen über unsere eigene Situation und die vom Finanzmarkt angebotenen Instrumente zu haben. **Mit Hilfe von Finanzverwaltungssoftware und Online-Tools** können wir unsere finanzielle Situation, unsere Einnahmen und Ausgaben nachverfolgen, was es uns erleichtert, Bereiche zu erkennen, in denen wir Geld sparen und unser Budget anpassen können.

Im heutigen digitalen Zeitalter gibt es zahlreiche Tools und Ressourcen, die uns dabei helfen, unsere Finanzen zu verwalten, fundierte Entscheidungen zu treffen und unsere Ziele zu erreichen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Nutzung von Finanzdienstleistungen ist der Zugang zu verschiedenen Finanzprodukten und -dienstleistungen. Dazu können Sparkonten, Anlagekonten, Kreditkarten, Kredite und Versicherungen gehören. Wenn Sie verschiedene Finanzprodukte vergleichen, können Sie die Produkte finden, die Ihren Bedürfnissen am besten entsprechen.

Eine wirksame Verwaltung von Bargeld und Finanzen ist nicht für jeden offensichtlich, weil wir sie nicht unbedingt mit dem richtigen Bewusstsein und der richtigen Kompetenz handhaben. Man könnte sagen, dass sich die Kultur in Bezug auf die Finanzen noch nicht oder noch nicht auf dem richtigen Niveau entwickelt hat. Die Auswirkungen des Mangels an angemessenen Finanzentscheidungen sind ständig zu spüren. Denken Sie an die globalen Ereignisse des letzten Jahrzehnts oder auch an die kleineren oder größeren finanziellen Fehler in unserem eigenen Leben.

Ein effektives Finanzmanagement umfasst eine Reihe von Strategien und Techniken, die uns helfen, unsere Finanzen unter Kontrolle zu halten. Einige Schlüsselstrategien für eine effektive Verwaltung sind die folgenden:

1. Ersparnisse

In allen Lebenssituationen ist es von entscheidender Bedeutung, dass wir über ausreichende Ersparnisse verfügen. Viele Finanzanalysten empfehlen, für mindestens 6 Monate zu sparen, da dies in der Regel genug Zeit ist, um eine ruhige und wohlüberlegte Entscheidung zu treffen und nicht überstürzt unsere Strategie zu überdenken, wenn es nötig ist. Außerdem sollten wir eine Sparform wählen, die es uns ermöglicht, das Geld jederzeit abzuheben und zu verwenden, ohne einen besonderen finanziellen Verlust zu erleiden.

Der gesparte Betrag stellt eine Art Sicherheit dar, da Sie auf etwas zurückgreifen können, wenn Sie unerwartete Ausgaben haben. Die meisten Bankkredite werden aufgenommen, um solche Ausgaben zu decken. Wenn wir uns im Voraus vorbereiten, können wir auch verhindern, dass wir uns für mehrere Jahre verschulden. Sparen ist nur in unserem eigenen Interesse.

1. Kurzfristige Ersparnisse	<ul style="list-style-type: none"> • Kurzfristiges Sparen soll Sicherheit in vorübergehenden Situationen bieten, in denen Geld benötigt wird. Das kann eine Krankheit sein, eine unerwartete große Ausgabe oder auch der Verlust des Arbeitsplatzes. • Beispiel für kurzfristiges Sparen: Sparkonto, Bankeinlage
2. Langfristige Ersparnisse	<ul style="list-style-type: none"> • Langfristiges Sparen kann sogar mehr als 10 Jahre dauern. Dabei handelt es sich in der Regel um Lösungen, die keinen Zugriff auf das Geld vor Fälligkeit erlauben. • Beispiele für langfristiges Sparen: Staatsanleihen, fondsgebundene Lebensversicherungen, freiwillige Pensionsfonds

Sparen bedeutet, unsere Ausgaben zu reduzieren. Wie können die Ausgaben reduziert werden? Jeder Haushalt hat andere Voraussetzungen, aber es gibt einige allgemein gültige Tipps. Sparen in kleinen Schritten bedeutet eine viel leichtere Aufgabe. Wir werden **die finanzielle**

Veränderung vielleicht **erst nach einer gewissen Zeit spüren**, daher werden Geduld und Ausdauer (Beharrlichkeit, Hartnäckigkeit) einen großen Unterschied ausmachen.

Die folgenden Tipps werden Ihnen helfen, schon heute Geld zu sparen:

1. Stellen Sie ein Budget auf!
2. Vergleichen Sie die Preise!
3. Vermeiden Sie impulsives Einkaufen!
4. Setzen Sie sich ein Ziel!
5. Achten Sie auf Ihren Stromverbrauch!
6. Achten Sie auf die Inflation Ihres Lebensstandards!
7. Sparen Sie Geld, indem Sie Ihre Schulden abbezahlen!

2. Investitionen

Was man vor einer Investition wissen sollte

- ✓ **Wir müssen genügend Ersparnisse haben.** Wenn wir während einer Rezession investieren wollen, müssen wir sicherstellen, dass wir genügend Geld gespart haben.
- ✓ **Wir müssen langfristig investieren, mindestens 5-7 Jahre**
- ✓ **Es ist nicht empfehlenswert, unser Portfolio häufig zu überprüfen.** In einer Krise sind die Kurse sehr volatil, so dass der Wert unseres Portfolios sogar an einem einzigen Tag stark fallen kann. Es ist besser, dies zu ignorieren, denn ein Kursrückgang kann zu Verunsicherung und Panik führen. Wenn wir langfristig investiert haben, sollten wir uns daran halten.
- ✓ **Der Markt ist nicht planbar.** Wir können nie sagen, **wann** ein Markt **seinen Tiefpunkt erreicht hat**. Es lohnt sich also nicht, auf den perfekten Moment zu warten, der uns die höchsten Gewinne bescheren würde. Die beste Art zu investieren ist, den Betrag in mehrere

Teile aufzuteilen und sie **an verschiedenen Tagen in bestimmten Abständen zu investieren**: Das nennt man **Dollar-Cost-Averaging**.

Bei der Geldanlage ist es wichtig, zu diversifizieren (das Risiko zu streuen), d. h., dass Sie Ihr Geld nicht nur in ein Produkt investieren! **"Legen Sie nicht alles auf eine Karte!"** Sie können das Risiko stark reduzieren, indem Sie mehrere Anlagen aus verschiedenen Märkten wählen. Der Kursverlust eines Produkts wird Sie daher weniger stark treffen, da Sie mehr Anlagen haben, die trotzdem profitieren können.

Einige Ideen zur Diversifizierung unserer Investitionen:

- unterschiedliche Währungen
- Nachlass
- Land
- Gold
- Aktie
- Anleihe
- Start-up-Unternehmen
- Kryptowährungen
- Investition in uns selbst

3. Verwaltung der Schulden

Ein effizientes Schuldenmanagement ist für die Erhaltung einer guten finanziellen Gesundheit unerlässlich. Das bedeutet, hoch verzinste Schulden so schnell wie möglich zu tilgen, unnötige Schulden zu vermeiden und Kredite verantwortungsvoll zu nutzen.

4. Überwachung und Analyse der Schulden

Die Verfolgung und Analyse der Ausgabengewohnheiten kann helfen, die Bereiche zu ermitteln, in denen man Geld sparen kann. Wir können Finanzverwaltungssoftware verwenden, um unsere Ausgabengewohnheiten zu verfolgen, aber es ist auch gut, regelmäßig die Kontoauszüge und Kreditkartenabrechnungen zu überprüfen. Ein Budget zeigt Ihnen, **wofür Sie zu viel Geld ausgeben, und auch, welche Kosten Sie einsparen könnten**. Wenn Sie im

Voraus festlegen, **wie viel Sie im Monat ausgeben möchten**, fällt es Ihnen leichter, sich an Ihr Limit zu halten. Bevor Sie sich für ein Produkt entscheiden, vergewissern Sie sich, dass **es keine billigeren Alternativen gibt**. Kaufen Sie nicht immer im selben Geschäft, sondern schauen Sie sich auch andere Möglichkeiten an! Preisvergleiche sind nicht nur beim Kauf wichtig, sondern auch beim Sparen. Rentenfonds und Bankeinlagen haben **unterschiedliche Renditen und Kosten**, so dass es durchaus darauf ankommt, welches Finanzinstitut Sie wählen. Kaufen Sie nur die Produkte, die Sie wirklich brauchen. Mit einer **Einkaufsliste können Sie leicht vermeiden, etwas zu viel zu kaufen**. Versuchen Sie, Ihre Einkäufe einen Monat lang zu organisieren: Das Ergebnis kann überraschend sein.

5. Planung für Notfälle: Die Planung für unerwartete Ausgaben und Notfälle ist ein wichtiger Bestandteil einer soliden Finanzverwaltung. Das bedeutet, dass wir einen Notfallfonds einrichten, eine Versicherung abschließen oder einen Plan erstellen, wie wir mit unerwarteten Ausgaben umgehen werden.

Ein effizientes Finanzmanagement besteht aus einer Kombination von Strategien und Techniken, die dem Einzelnen helfen, seine Finanzen unter Kontrolle zu halten. Durch die Entwicklung und Einhaltung eines soliden Finanzplans kann der Einzelne eine sichere finanzielle Zukunft aufbauen und sich eines größeren Seelenfriedens erfreuen.

Finanzinstitute

Die Inanspruchnahme von Finanzdienstleistungen beinhaltet die Nutzung von Instrumenten und Ressourcen, die von Finanzinstituten bereitgestellt werden, um finanzielle Ressourcen zu verwalten und zu optimieren. Diese Dienstleistungen können von einfachen Bankkonten bis hin zu komplexen Anlageprodukten, Kreditkarten, Darlehen und Versicherungen reichen. Im Folgenden finden Sie einige Beispiele für Finanzdienstleistungen, die Privatpersonen zur Verfügung stehen:

1. **Bankkonto:** Eine grundlegende Finanzdienstleistung, die es Einzelpersonen ermöglicht, online oder persönlich Geld einzuzahlen und abzuheben, Rechnungen zu bezahlen und ihre Finanzen zu verwalten.

2. Die Kreditkarte: Sie ermöglicht es Einzelpersonen, Einkäufe zu tätigen und diese im Laufe der Zeit zu tilgen, wobei Zinsen und andere Gebühren entsprechend den Bedingungen der Karte berechnet werden.
3. Kredite: Sie ermöglichen den Zugang zu Geld für bestimmte Zwecke, wie den Kauf eines Autos oder die Finanzierung eines Studiums. Kredite können gesichert oder ungesichert sein, und die Zinssätze und Rückzahlungsbedingungen variieren je nach Kreditgeber und Art des Kredits.
4. Anlagekonten: Sie ermöglichen es Einzelpersonen, ihr Geld in Aktien, Anleihen und anderen Wertpapieren anzulegen, die Möglichkeiten für finanzielles Wachstum und Einkommenszuwachs im Laufe der Zeit bieten.
5. Versicherungen: Sie bieten finanziellen Schutz gegen Risiken wie Unfall, Krankheit oder Sachschäden.

Da wir Zugang zu einer breiten Palette von Finanzprodukten und -dienstleistungen haben, können wir diejenigen auswählen, die unseren Bedürfnissen am besten entsprechen und uns helfen, unsere finanziellen Ziele zu erreichen. Es ist wichtig, verschiedene Produkte und Dienstleistungsanbieter zu prüfen und zu vergleichen, um die besten Bedingungen und Tarife zu finden, und *das Kleingedruckte sorgfältig zu lesen, bevor man einen Vertrag abschließt!*

Durch den Einsatz von Finanzverwaltungssoftware und Online-Tools können Sie Ihre Finanzen besser verstehen, Ihre Ausgaben optimieren und Ihre finanziellen Ziele erreichen. Es ist wichtig, verschiedene Tools zu recherchieren und zu vergleichen, um die Funktionen zu finden, die Ihren Bedürfnissen am besten entsprechen, und das Kleingedruckte sorgfältig zu lesen, bevor Sie sich anmelden. Mit den richtigen Tools und Ressourcen können Sie die Kontrolle über Ihre Finanzen übernehmen und eine sichere finanzielle Zukunft aufbauen.

Zum Beispiel:

Menta: Wie die kostenlose App für Fondsmanagement, Finanzverfolgung und Budgetplanung.

Die beste kostenlose Tabellenkalkulation für jedermann: **Google Sheets**.

Die beste kostenlose Smartphone-App für Anfänger: **Goodbudget**.

Die beste kostenlose Smartphone-App für Anleger: **Personal Capital**.

Die beste kostenlose Desktop-Software für Kleinunternehmer: **GnuCash**.

Untermodul 3B: Nutzung von Rechenfertigkeiten zur Problemlösung und Vorhersage

Rechenfähigkeiten sind im Alltag für Problemlösungen und Prognosen von entscheidender Bedeutung. Im Folgenden sehen wir, wie diese Fähigkeiten uns helfen, gute Entscheidungen zu treffen.

Finanzielle Entscheidungen: Rechenfähigkeiten können Ihnen helfen, finanzielle Entscheidungen zu treffen, z. B. bei der Budgetplanung, der Planung von Kredit- oder Immobilienkreditrückzahlungen, der Verwaltung von Investitionen und Ersparnissen. Genaue Berechnungen erleichtern es, abzuschätzen, wie viel wir zur Seite legen müssen, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen.

Lassen Sie uns einige einfachere Beispiele nennen:

- Erstellung eines Haushaltsplans zur Planung und genauen Bestimmung unserer Einnahmen und Ausgaben.
- Aufnahme eines Kredits: Wenn jemand einen Kredit aufnehmen möchte, ist es wichtig, die Zinssätze und Raten zu berechnen, um festzustellen, wie hoch die monatlichen Rückzahlungen sein werden und wie lange der Kredit zurückgezahlt werden muss.
- Bei Investitionen müssen die erwarteten Erträge und das Risiko berechnet werden, um die Investitionsmöglichkeiten bewerten zu können.
- Berechnung von Steuern und Freibeträgen.
- Langfristige Planung, d.h. wir müssen unsere Ausgaben und Ersparnisse abschätzen, um uns auf zukünftige finanzielle Herausforderungen vorzubereiten.

Einkaufen und Rabatte: Beim Vergleich von Preisen, Rabatten und Sonderangeboten helfen Ihnen die Rechenfähigkeiten, das günstigste Angebot zu ermitteln. Zum Beispiel, indem man den Preis eines Produkts im Angebot berechnet, wie hoch der Rabatt im Vergleich zum Originalpreis ist, oder indem man den Wert von Coupons und Geschenkgutscheinen ermittelt. Wenn wir in diesem Bereich gut arbeiten, können wir eine Menge Geld sparen! Hier sind einige Tipps zum Vergleichen:

- Produkt- oder Dienstleistungsvergleich: Wenn wir mehrere verschiedene Produkte oder Dienstleistungen kaufen möchten, lohnt es sich, die Preise, die Qualität der Produkte und Dienstleistungen zu vergleichen. Wir können das Internet, Preisvergleichsseiten oder Shopping-Apps nutzen, um verschiedene Preise und Angebote zu prüfen.
- Überwachung von Rabatten und Sonderangeboten: Viele Geschäfte und Online-Shops bieten regelmäßig Rabatte und Sonderangebote an. Es ist wichtig, regelmäßig nach Sonderangeboten Ausschau zu halten, um keine Schnäppchen zu verpassen.
- Verwenden Sie Gutscheine und Codes: Viele Online- und traditionelle Geschäfte bieten Gutscheine und Aktionscodes an, mit denen man zusätzliche Rabatte oder Geschenke erhalten kann. Die Verwendung aktueller Gutscheine und Codes ermöglicht es uns, Geld zu sparen.
- Preisvergleichs-Apps: Mit den für Smartphones erhältlichen Preisvergleichs-Apps ist es einfach, Preise zu vergleichen und die besten Angebote im Geschäft oder online zu finden.
- Timing: Der Preis einiger Produkte oder Dienstleistungen kann von Zeit zu Zeit schwanken. Das Timing kann wichtig sein, damit wir dann kaufen, wenn wir den besten Preis bekommen.

Auch **in unserem alltäglichen Haushaltsleben** nutzen wir unsere Rechenfertigkeiten. Zum Beispiel beim Kochen, wenn wir Rezepte befolgen: Rechenfertigkeiten erleichtern es, ein Rezept quantitativ anzupassen, um die erwartete Menge zu erreichen. Mit genauen Messungen können wir auch vermeiden, dass wir unser Essen über- oder unterwürzen. Wir können berechnen, wie viel wir einkaufen müssen, wenn wir für einen 4-Personen-Haushalt kochen und auch, wenn wir ein festliches Mittagessen zubereiten und 20 Gäste einladen. Unsere Rechenfertigkeit hilft uns, nicht zu wenig oder zu viel zu kochen. Wenn wir, sagen wir mal, zu

viel gekocht haben, dann ist das weggeworfene Essen für uns auch gleichzeitig ein finanzieller Verlust. Und das wollen wir doch vermeiden, oder?

Reisen und Reiseroute: Die Berechnung von Kosten, Reiserouten und Zeitplänen erleichtert uns die Planung einer Reise, ob mit dem Zug, dem Auto oder dem Flugzeug. Wir brauchen sie auch, wenn wir im Ausland Währungen umtauschen. Genaue Berechnungen und die Beachtung des Wechselkurses helfen uns, übermäßige Ausgaben zu vermeiden. Auch die Zeitplanung erfordert eine Berechnung, um die Reisezeit und die Länge der Strecke planen zu können. Es lohnt sich, die während der Reise gesammelten Rechnungen und Belege zu überprüfen, um Fehler und übermäßige Kosten zu vermeiden. Wenn wir mit der Familie oder mit Freunden reisen, können wir während der Reise die einzelnen Kosten und Zahlungen mit Hilfe von Zählfertigkeiten leichter aufteilen.

Zeitmanagement: Zeitbezogene Rechenfertigkeiten helfen uns, unsere Zeit effizient zu verwalten, Aufgaben zu planen und herauszufinden, wie viel Zeit wir für eine bestimmte Aufgabe benötigen.

Voraussagen: Bei Prognosen nutzen wir unsere numerischen Fähigkeiten, um vergangene Daten zu modellieren und zu analysieren, um Vorhersagen über zukünftige Ereignisse zu treffen. Dies kann in vielen Bereichen angewendet werden, von Finanzprognosen und Markttrends bis hin zu Wettervorhersagen:

- Prognosen der Bevölkerung, der Bevölkerungszusammensetzung und des demografischen Wandels beruhen auf statistischen Analysen von Altersgruppen und Daten. Rechenfertigkeiten helfen uns, Daten richtig zu interpretieren und Prognosen zu erstellen.
- Im Gesundheitsbereich tragen Rechenkenntnisse auch dazu bei, epidemiologische Daten zu analysieren und Gesundheitstrends vorherzusagen.
- Im Einzelhandel und im Marketing helfen Ihnen Rechenkenntnisse dabei, Verkaufs- und Konsumtrends zu erkennen, Bestände zu verwalten und den Marktbedarf zu decken.

Überwachung unseres Gesundheitszustands: Numerische Daten, z. B. Blutdruckwerte oder Körpergewicht, BMI-Index, Blutzuckerwert sind unerlässlich, um die Veränderungen unseres Gesundheitszustands im Laufe der Zeit zu verfolgen. Mindestens ebenso wichtig ist es aber, die

notwendige Menge und Dosierung von Medikamenten, Vitaminen und Nahrungsergänzungsmitteln zu berechnen. Wenn wir nicht in der Lage sind, unseren Kalorienbedarf und unsere Kalorienzufuhr zu berechnen, kann keine Diät oder Ernährungsumstellung erfolgreich sein.

Sport und körperliche Aktivität: Numerische Daten werden verwendet, um die Entwicklung zu messen, Veränderungen zu verfolgen und Ziele bei Bewegung und Training festzulegen. Es ist wichtig, auch für den Laien nachvollziehbar zu machen, ob wir gute Fortschritte machen oder ob wir unser Training verändern müssen.

Überprüfung der Zuverlässigkeit: Mit Hilfe von Rechenfertigkeiten können wir die von anderen übermittelten Informationen und Berechnungen überprüfen und sicherstellen, dass die erhaltenen Ergebnisse korrekt sind.

- **Bei der Erfüllung von Aufgaben am Arbeitsplatz** hilft diese Fähigkeit, falsche Daten und Informationen zu vermeiden und genauere Ergebnisse in den Arbeitsprozessen zu erzielen. Rechenfertigkeiten helfen bei der Interpretation und kritischen Bewertung von Daten und Berichten bei der Arbeit.
- **Risikoanalyse:** Wenn wir gut mit Zahlen umgehen können, können wir sie nutzen, um Risiken zu bewerten und zu analysieren, was für die Erfüllung vieler Aufgaben unerlässlich ist.

Insgesamt sind Rechenfertigkeiten für effiziente Problemlösungen und Prognosen im Alltag unverzichtbar. Sie helfen uns, genauere Entscheidungen zu treffen, Kosten und Zeit effizienter zu verwalten und Daten auf transparente und zuverlässige Weise zu nutzen.

Literatur:

- Szőke L. (2018) A személyes pénzügyek 10 parancsolata, <https://penzugyi-tudakozo.hu/a-szemelyes-penzugyek-10-parancsolata/>
- Bencző, B. (2010) Pénzügyi szolgáltatások igénybevétele, túlzott eladósodottság, Statisztikai Szemle, 88. évfolyam 1. szám, Statisztikai Szemle, 88. évfolyam 1. szám
- Szobonya, R. (2019) DIGITÁLIS PÉNZÜGYI SZOLGÁLTATÁSOK HASZNÁLATA A LAKOSSÁG KÖRÉBEN - ÉS AMI MÖGÖTTE VAN Doktori értekezés https://doktori.bibl.u-szeged.hu/id/eprint/10978/1/DOKTORI_Szobonya.R%C3%A9ka_2021_06.04_V%C3%89GLEGES.pdf
- WORLD BANK [2007] Zugang zu Finanzmitteln und Entwicklung: Theorie und Messung <https://www.semanticscholar.org/paper/Access-to-Finance-and-Development-%3ATheory-and/e00bfc4abcfbdcbbec5834e127c053314d1bfcd>
- NMB (2020) A megtakarítások jelentőségéről <https://www.mnb.hu/fogyasztovedelem/befektetes-megtakaritas/a-megtakaritasok-jelentosegerol>
- Higyed, G. (2022) Spórolnál? Ezekkel az alkalmazásokkal rendbe teheted a költségvetésedet <https://www.pcwplus.hu/tippek/sporolnal-ezekkel-az-alkalmazasokkal-rendbe-teheted-a-koltsegvetesedet-318674.html>
- Billingo (2023) Ha átlátod a kiadásaid, stabilabb lesz a helyed a piacon <https://www.bilingo.hu/blog/olvas/ha-atlatod-a-kiadasaid-stabilabb-lesz-a-helyed-a-piacon>
- Papszt, K (2023) 20 készpénzes boríték kategória - készpénzes költségvetéshez <https://papsztkriszta.com/szemelyes-penzugyek/20-keszpenzes-boritek-kategoria-keszpenzes-koltsegveteshez>

Quiz

Beantworten Sie die folgenden Fragen!

1. **Ist die Aussage richtig oder falsch?** Ein wichtiger Aspekt bei der Inanspruchnahme von Finanzdienstleistungen ist es, über genaue und aktuelle Informationen über die eigene Situation und die vom Finanzmarkt angebotenen Instrumente zu verfügen.
 - a) richtig
 - b) falsch
2. **Vervollständigen Sie den Satz:** In allen Lebenssituationen ist es wichtig, dass wir über ausreichende Ersparnisse verfügen. Viele Finanzanalysten empfehlen, mindestens an Ersparnissen zu haben
 - a) 1 Monat
 - b) 6 Monate
 - c) 12 Monate
3. **Vervollständigen Sie den Satz:** Wir müssen langfristig investieren, mindestens
Jahre.
 - a) 1 Jahr
 - b) 5-7 Jahre
 - c) 20 Jahre
4. **Ist die Aussage richtig oder falsch?** Wenn jemand einen Kredit aufnehmen möchte, ist es wichtig, die Zinssätze und Raten zu berechnen, um festzustellen, wie hoch die monatlichen Rückzahlungen sein werden und wie lange der Kredit zurückgezahlt werden muss.
 - a) richtig
 - b) falsch
5. **Ist die Aussage richtig oder falsch?** Anwendungen zum Preisvergleich: Smartphones verfügen über eine "Notizfunktion", in die wir die im Geschäft oder online verfügbaren Preise eingeben und dann leicht selbst vergleichen können
 - a) richtig
 - b) falsch

Richtige Antworten: 1a), 2b),3b),4a),5b

Tätigkeit Nr. 3**MODUL 3**

Wie verwalte ich meine Finanzen

Titel der Aktivität

Ökologische Untersuchung

Pädagogisches Ziel

Durchführung einer ökologischen Untersuchung am Arbeitsplatz oder bei uns zu Hause.

Zielgruppe

Benachteiligte oder gefährdete Gruppen

Dauer (Minuten)

60 Minuten

Einstellungen

Am Arbeitsplatz, zu Hause, am Ort der Ausbildung

Größe der Gruppe

3 - 12 Personen

Methode

Brainstorming, Diskussion...

Werkzeuge

Papier, Klammern

Beschreibung der Tätigkeit

Selbst der kleinste Betrag ist eine Investition wert. Bei der Geldanlage ist es wichtig, zu diversifizieren (das Risiko zu streuen), d.h. investieren Sie Ihr Geld nicht in nur ein Produkt! ***"Legen Sie nicht alles auf eine Karte!"*** Sie können das Risiko stark reduzieren, indem Sie mehrere Anlagen aus verschiedenen Märkten wählen. Der Kursverlust eines Produkts wird Sie daher weniger stark treffen, da Sie mehr Anlagen haben, die trotzdem profitieren können.

Text der Anweisungen für die Teilnehmer

Nehmen wir an, Sie müssen 10.000,- Euro investieren. Überlegen Sie, welche Investition Sie wählen würden und warum.

Einige Ideen zur Diversifizierung von Investitionen:

- unterschiedliche Währungen
- Nachlass
- Land
- Gold
- Aktie
- Anleihe
- Start-up-Unternehmen
- Kryptowährungen
- Investition in uns selbst

Zusammenfassung - Selbstreflexion für Schulungsteilnehmer

1. Was habe ich beim Durcharbeiten des Moduls gelernt? / Welche Erkenntnisse habe ich im Bereich "Wie verwalte ich meine Finanzen" gewonnen?
2. Was nehme ich mit in mein eigenes Leben?
3. Welchen Einfluss hat sie auf meine derzeitige und zukünftige Lebensweise?
4. Welchen Schritt kann ich morgen unternehmen, basierend auf dem, was ich in der Aktivität gelernt habe?

Umgang mit digitalen Werkzeugen im Alltag

Der tägliche Umgang mit digitalen Werkzeugen ist in der modernen Welt aufgrund der zahlreichen Vorteile und Möglichkeiten, die sie bieten, immer wichtiger geworden.

Die digitale Beschleunigung hat unsere moderne Gesellschaft grundlegend verändert und die Art und Weise geprägt, wie wir leben, arbeiten, kommunizieren und mit der Welt um uns herum interagieren.

Die Nutzung digitaler Tools bietet zwar zahlreiche Vorteile, doch ist es wichtig, ein Gleichgewicht zu wahren und mögliche Nachteile wie digitale Abhängigkeit, Bedenken hinsichtlich des Datenschutzes und Risiken für die Cybersicherheit zu berücksichtigen. Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen digitalem Engagement und Offline-Aktivitäten ist der Schlüssel, um die Vorteile dieser Tools zu maximieren und gleichzeitig das allgemeine Wohlbefinden zu erhalten.

In diesem Modul werden wir die weitreichenden Auswirkungen der digitalen Beschleunigung in unserer modernen Gesellschaft aufzeigen.

Kommunikation und Konnektivität

Die digitale Beschleunigung hat die Art und Weise revolutioniert, wie wir kommunizieren und mit anderen in Kontakt treten. Social-Media-Plattformen, Instant-Messaging-Apps und Videokonferenz-Tools sind zu festen Bestandteilen unserer täglichen Interaktionen geworden. Menschen aus verschiedenen Teilen der Welt können nun problemlos miteinander in Kontakt treten und Ideen in Echtzeit austauschen, wodurch geografische Barrieren abgebaut werden. Die Geschwindigkeit und Leichtigkeit der Kommunikation haben die Zusammenarbeit erleichtert, persönliche Beziehungen gestärkt und ein Gefühl der globalen Verbundenheit gefördert. Wir schlagen vor, diese digitalen Werkzeuge in unserem Alltag zu nutzen, um zu kommunizieren und sich zu vernetzen:

Instant Messaging Anwendungen:

Instant-Messaging-Apps wie WhatsApp, Telegram und Viber sind für die private und berufliche Kommunikation wichtig geworden. Sie bieten Nachrichten in Echtzeit, Gruppenchats, Dateifreigabe sowie Sprach- und Videoanrufe und eignen sich damit hervorragend, um mit Freunden, Familie und Kollegen in Kontakt zu bleiben.

Soziale Medienplattformen:

Soziale Medienplattformen wie Facebook, Instagram, Z und LinkedIn haben die Art und Weise, wie wir online mit anderen in Kontakt treten, verändert. Sie bieten einen Raum für den Austausch von Updates, Diskussionen, den Aufbau von Gemeinschaften und die Verfolgung von Interessen. Soziale Medien spielen auch in der Wirtschaft und im Marketing eine wichtige Rolle

Werkzeuge für Videokonferenzen:

Videokonferenz-Tools wie Zoom, Google Meet und Microsoft Teams sind für die Durchführung von virtuellen Meetings, Online-Kursen und gemeinsamen Arbeitssitzungen unerlässlich geworden. Sie bieten Audio- und Videoqualität, Bildschirmfreigabe und Whiteboarding-Funktionen und ermöglichen persönliche Interaktionen, auch wenn die Teilnehmer räumlich voneinander getrennt sind.

Voice over Internet Protocol (VoIP) Dienste:

VoIP-Dienste wie Skype, Google Voice und Discord bieten kostenlose oder kostengünstige Sprach- und Videoanrufe über das Internet. Sie sind eine Alternative zu herkömmlichen Telefongesprächen und ermöglichen es den Nutzern, von überall auf der Welt aus Anrufe zu tätigen und zu empfangen, ohne dass Auslandsgebühren anfallen.

E-Mail:

E-Mail ist nach wie vor unverzichtbar für die berufliche und private Kommunikation. Sie ist ein vielseitiges Werkzeug für den Versand formeller und informeller Nachrichten, den Austausch von Dokumenten und die Zusammenarbeit an Projekten. E-Mail ist im Geschäfts- und Privatleben nach wie vor weit verbreitet.

Kollaborative Plattformen:

Plattformen für die Zusammenarbeit wie Google Drive, Dropbox und Microsoft OneDrive erleichtern die Teamarbeit, indem sie die gemeinsame Nutzung von Dateien, die Bearbeitung in Echtzeit und die Versionskontrolle ermöglichen. Diese Plattformen sind für Projekte, an denen mehrere Personen beteiligt sind, unerlässlich.

Projektmanagement-Tools:

Projektmanagement-Tools wie Asana, Trello und Jira helfen Teams bei der Organisation von Aufgaben, der Verfolgung von Fortschritten und der Verwaltung von Fristen. Diese Tools bieten einen zentralen Arbeitsbereich für die Zusammenarbeit und stellen sicher, dass alle auf derselben Seite stehen.

Live-Streaming-Plattformen:

Live-Streaming-Plattformen wie YouTube Live und Facebook Live ermöglichen es Nutzern, Live-Videos an ein weltweites Publikum zu senden. Diese Plattformen sind beliebt für Spiele, Esports, Musikaufführungen und Bildungsinhalte.

Sprach- und Text-Chatbots:

Sprach- und Text-Chatbots werden im Kundenservice, im Marketing und im Bildungswesen immer häufiger eingesetzt. Diese Chatbots können automatisierte Antworten auf häufig gestellte Fragen geben, Termine vereinbaren und personalisierte Unterstützung anbieten.

Bildung und Lernen

Das traditionelle Bildungssystem hat sich durch die digitale Beschleunigung erheblich gewandelt. Online-Lernplattformen und -Lehrmittel haben die Bildung demokratisiert und machen Wissen für ein breiteres Publikum zugänglich. Studierende haben jetzt Zugang zu Vorlesungen, Übungen und Studienmaterialien von Top-Institutionen auf der ganzen Welt. Digitale Tools wie Virtual Reality (VR) und Augmented Reality (AR) definieren die Lernerfahrung neu, indem sie immersive und interaktive Lernumgebungen schaffen. Diese Verlagerung hin zur digitalen Bildung hat sich auch in Krisenzeiten als unschätzbar wertvoll erwiesen, wie z. B. bei der COVID-19-Pandemie, bei der das Lernen aus der Ferne zur Notwendigkeit wurde.

Menschen mit Lernschwierigkeiten können dank unterstützender Technologie auf einzigartige Weise lernen. Text-to-Speech-Software (TTS) hilft Schülern mit Sehbehinderung beim Lesen von Texten.

Erwähnen wir diese Werkzeuge für Bildung und Lernen:

Online-Kurse und MOOCs:

Massive Open Online Courses (MOOCs) bieten kostenlosen oder kostengünstigen Zugang zu hochwertigen Kursen von Spitzenuniversitäten und -institutionen auf der ganzen Welt. Plattformen wie Coursera, edX und Udemy bieten eine breite Palette von Kursen zu verschiedenen Themen an, die auf unterschiedliche Interessen und Qualifikationsniveaus zugeschnitten sind.

Interaktive Lernplattformen:

Interaktive Lernplattformen wie Khan Academy, Duolingo und Memrise nutzen spielerische Elemente, adaptive Lernalgorithmen und interaktive Übungen, um das Lernen ansprechend und effektiv zu gestalten. Diese Plattformen eignen sich besonders gut für das Erlernen von Sprachen, Mathematik, Naturwissenschaften und anderen Fächern, die von interaktiven Übungen profitieren.

Lernspiele und Simulationen:

Lernspiele und Simulationen bieten eine unterhaltsame und ansprechende Möglichkeit, neue Konzepte und Fähigkeiten zu erlernen. Plattformen wie Kahoot, Prodigy und Minecraft Education Edition bieten interaktive Spiele, die Bildungsinhalte einbeziehen und das Lernen angenehmer und einprägsamer machen.

Virtuelle Lernumgebungen (VLE):

Virtuelle Lernumgebungen (VLEs) sind Online-Plattformen, die einen zentralen Raum für Bildungsressourcen, Kommunikationswerkzeuge und gemeinschaftliche Aktivitäten bieten. VLEs werden häufig in Schulen und Universitäten eingesetzt, um das Online-Lernen, die Zusammenarbeit von Studierenden und die Kommunikation zwischen Lehrenden und Studierenden zu erleichtern.

Bildungs-Apps und Produktivitäts-Tools:

Bildungs-Apps und Produktivitäts-Tools können das Lernen sowohl im Klassenzimmer als auch außerhalb des Klassenzimmers verbessern. Apps wie Evernote, OneNote und Quizlet helfen Schülern, ihre Notizen zu organisieren, Lernkarten zu erstellen und effektiv zu lernen. Produktivitäts-Tools wie Trello, Asana und Google Calendar können Schülern helfen, ihre Zeit zu verwalten, Aufgaben zu organisieren und Fristen einzuhalten.

Soziale Medien im Bildungsbereich:

Soziale Bildungsplattformen wie Edmodo, Flipgrid und Padlet bieten Schülern die Möglichkeit, mit Gleichaltrigen in Kontakt zu treten, Lernmaterialien auszutauschen und gemeinsam an Projekten zu arbeiten. Diese Plattformen können das Gemeinschaftsgefühl fördern und das Lernen unter Gleichaltrigen erleichtern.

Robotik- und Codierungsplattformen für den Unterricht:

Lernroboter und Programmierplattformen wie LEGO Education, Sphero und Scratch ermöglichen es den Schülern, MINT-Konzepte (Wissenschaft, Technologie, Ingenieurwesen und Mathematik) durch praktische Aktivitäten zu erlernen. Diese Plattformen fördern die Kreativität, das Lösen von Problemen und das rechnerische Denken.

Apps und Software zum Sprachenlernen:

Sprachlern-Apps und -Software bieten eine Vielzahl von Tools und Methoden zum Erlernen neuer Sprachen. Plattformen wie Duolingo, Memrise und Babbel nutzen spielerische Elemente, Flashcards und interaktive Übungen, um das Sprachenlernen ansprechend und effektiv zu gestalten.

Arbeit und Produktivität

Die digitale Beschleunigung hat die Arbeitsplatzlandschaft revolutioniert. Telearbeit und Fernarbeit sind alltäglich geworden und ermöglichen es den Mitarbeitern, auch außerhalb der traditionellen Büroumgebung produktiv zu sein. Cloud-basierte Tools für die Zusammenarbeit ermöglichen eine nahtlose Teamarbeit und erleichtern den Austausch von Dokumenten und die Kommunikation zwischen den Teammitgliedern in Echtzeit. Darüber hinaus haben Automatisierung und künstliche Intelligenz (KI) verschiedene Prozesse rationalisiert und die Produktivität und Effizienz in allen Branchen gesteigert.

Hier finden Sie einen Überblick über einige der am häufigsten verwendeten Tools für Arbeit und Produktivität:

Produktivitäts-Apps:

Produktivitäts-Apps wie Evernote, OneNote und Notion helfen dabei, Notizen zu organisieren, Aufgaben zu verwalten und Fortschritte zu verfolgen. Sie bieten Funktionen wie Notizen, Aufgabenlisten, Projektmanagement und Erinnerungen, die es einfacher machen, Fristen und Verpflichtungen einzuhalten.

Projektmanagement-Tools:

Projektmanagement-Tools wie Asana, Trello und Jira helfen bei der Organisation und Planung von Projekten, indem sie diese in kleinere Aufgaben aufteilen, Verantwortlichkeiten zuweisen und den Fortschritt verfolgen. Diese Tools bieten einen zentralen Arbeitsbereich für die Zusammenarbeit und stellen sicher, dass alle auf derselben Seite stehen.

Werkzeuge zur Zeiterfassung:

Zeiterfassungstools wie Toggl, RescueTime und Harvest helfen Mitarbeitern dabei, ihre Zeit zu erfassen, Verbesserungsmöglichkeiten zu erkennen und ihre Arbeitsgewohnheiten zu optimieren. Diese Tools können auch dazu beitragen, Kunden genaue Rechnungen zu stellen und Projektbudgets zu verwalten.

Kommunikations- und Kollaborationswerkzeuge:

Kommunikations- und Kollaborationstools wie Slack, Microsoft Teams und Google Workspace ermöglichen eine nahtlose Kommunikation und Zusammenarbeit zwischen Teams. Sie bieten Echtzeit-Messaging, Videokonferenzen, Dateifreigabe und Aufgabenverwaltung und fördern so die Produktivität und das Engagement.

Präsentations-Software:

Mit Präsentationssoftware wie PowerPoint, Keynote und Prezi können Benutzer ansprechende Präsentationen erstellen und vortragen. Diese Tools bieten Vorlagen, Animationseffekte und interaktive Funktionen, die es einfacher machen, Ideen und Informationen effektiv zu vermitteln.

Werkzeuge zur Bearbeitung von Dokumenten:

Mit Tools zur Dokumentbearbeitung wie Microsoft Word, Google Docs und LibreOffice Writer können Benutzer in Echtzeit an Dokumenten zusammenarbeiten. Diese Tools bieten Funktionen wie Änderungsverfolgung, Versionsverlauf und Kommentierung, die sicherstellen, dass jeder an der neuesten Version des Dokuments arbeitet.

Cloud-Computing-Plattformen:

Cloud-Computing-Plattformen wie Amazon Web Services (AWS), Microsoft Azure und Google Cloud Platform bieten On-Demand-Zugang zu Rechenressourcen, Speicher und Software. Sie bieten Flexibilität, Skalierbarkeit und Kosteneffizienz und erleichtern den Unternehmen die Bereitstellung und Verwaltung ihrer IT-Infrastruktur.

Elektronischer Handel und Einzelhandel

Der Aufschwung des elektronischen Handels hat den Einzelhandel neu gestaltet. Die Verbraucher können jetzt bequem online stöbern und Produkte kaufen, oft mit der Möglichkeit der Lieferung am selben oder nächsten Tag. Dies hat zu einer Veränderung des Verbraucherverhaltens geführt, denn immer mehr Menschen entscheiden sich für den Online-Einkauf und nicht mehr für das traditionelle Ladengeschäft. Einzelhändler nutzen auch Datenanalysen und künstliche Intelligenz, um das Einkaufserlebnis zu personalisieren und Empfehlungen auf der Grundlage individueller Vorlieben zu geben.

Die Technologie hat die Art und Weise, wie wir arbeiten, revolutioniert und die Produktivität gesteigert, indem sie eine breite Palette von Tools und Plattformen zur Verfügung stellt, die Aufgaben rationalisieren, die Zusammenarbeit verbessern und die Effizienz fördern. Im Folgenden finden Sie einen Überblick über einige der am häufigsten verwendeten Tools für Arbeit und Produktivität.

Produktivitäts-Apps:

Produktivitäts-Apps wie Evernote, OneNote und Notion helfen dabei, Notizen zu organisieren, Aufgaben zu verwalten und Fortschritte zu verfolgen. Sie bieten Funktionen wie Notizen,

Aufgabenlisten, Projektmanagement und Erinnerungen, die es einfacher machen, Fristen und Verpflichtungen einzuhalten.

Werkzeuge zur Zeiterfassung:

Zeiterfassungstools wie Toggl, RescueTime und Harvest helfen Mitarbeitern dabei, ihre Zeit zu erfassen, Verbesserungsmöglichkeiten zu erkennen und ihre Arbeitsgewohnheiten zu optimieren. Diese Tools können auch dazu beitragen, Kunden genaue Rechnungen zu stellen und Projektbudgets zu verwalten.

Kommunikations- und Kollaborationswerkzeuge:

Kommunikations- und Kollaborationstools wie Slack, Microsoft Teams und Google Workspace ermöglichen eine nahtlose Kommunikation und Zusammenarbeit zwischen Teams. Sie bieten Echtzeit-Messaging, Videokonferenzen, Dateifreigabe und Aufgabenverwaltung und fördern so die Produktivität und das Engagement.

Präsentations-Software:

Mit Präsentationssoftware wie PowerPoint, Keynote und Prezi können Benutzer ansprechende Präsentationen erstellen und vortragen. Diese Tools bieten Vorlagen, Animationseffekte und interaktive Funktionen, die es einfacher machen, Ideen und Informationen effektiv zu vermitteln.

Werkzeuge zur Bearbeitung von Dokumenten:

Mit Tools zur Dokumentbearbeitung wie Microsoft Word, Google Docs und LibreOffice Writer können Benutzer in Echtzeit an Dokumenten zusammenarbeiten. Diese Tools bieten Funktionen wie Änderungsverfolgung, Versionsverlauf und Kommentierung, die sicherstellen, dass jeder an der neuesten Version des Dokuments arbeitet.

Tabellenkalkulationsanwendungen:

Tabellenkalkulationsprogramme wie Microsoft Excel, Google Sheets und LibreOffice Calc sind unverzichtbar für die Datenanalyse, die Organisation von Finanzdaten und die Erstellung von Diagrammen und Grafiken. Sie bieten Formeln, Funktionen und Tools zur Datenvisualisierung, die eine effektive Analyse und Präsentation von Daten erleichtern.

Inhaltsverwaltungssysteme (CMS):

CMS wie WordPress, Drupal und Joomla! ermöglichen es den Nutzern, Websites zu erstellen und zu verwalten, ohne über Programmierkenntnisse verfügen zu müssen. Diese Tools bieten Vorlagen, Plugins und Content-Management-Tools, die das Erstellen und Verwalten von Websites erleichtern.

Cloud-Computing-Plattformen:

Cloud-Computing-Plattformen wie Amazon Web Services (AWS), Microsoft Azure und Google Cloud Platform bieten On-Demand-Zugang zu Rechenressourcen, Speicher und Software. Sie bieten Flexibilität, Skalierbarkeit und Kosteneffizienz und erleichtern den Unternehmen die Bereitstellung und Verwaltung ihrer IT-Infrastruktur.

Gesundheitswesen und digitale Tools

Die Gesundheitsfürsorge ist ein integraler Bestandteil unseres täglichen Lebens. Technologie und wissenschaftliche Erkenntnisse haben sich positiv auf die Gesundheitsbranche ausgewirkt. Sie verbessern das Leben der Menschen, indem sie die Hygiene, die Diagnose und die Behandlung verbessern, **z. B. durch die folgenden digitalen Werkzeuge, die im Gesundheitswesen eingesetzt werden**

Telemedizin:

Die Patienten können sich nun aus der Ferne mit Fachleuten des Gesundheitswesens beraten, wodurch sich die Notwendigkeit persönlicher Besuche verringert und der Zugang zu medizinischem Fachwissen verbessert, insbesondere in ländlichen oder unterversorgten

Gebieten. Mit tragbaren Geräten und Gesundheits-Apps kann der Einzelne auch seine Gesundheit und Fitness überwachen, was zu einem proaktiveren Ansatz für das Wohlbefinden führt. Die Telemedizin kann auch zur Überwachung chronischer Erkrankungen, zur Nachsorge und zur Verbindung von Patienten mit Spezialisten eingesetzt werden.

Mobile Gesundheitsanwendungen (mHealth):

mHealth-Apps wurden entwickelt, um Patienten über Smartphones und andere mobile Geräte Informationen und Dienstleistungen im Gesundheitswesen zur Verfügung zu stellen. Diese Apps können für eine Vielzahl von Zwecken verwendet werden, darunter:

- Selbstmanagement bei chronischen Erkrankungen: mHealth-Apps können Patienten dabei helfen, ihre Medikamente zu verwalten, Symptome zu verfolgen und mit Gesundheitsdienstleistern in Kontakt zu treten.
- Erinnerungen an Präventivmaßnahmen: mHealth-Apps können Patienten an Termine, Impfungen und Selbstuntersuchungen erinnern.
- Gesundheitserziehung und -unterstützung: mHealth-Apps können Patienten mit Bildungsressourcen, Selbsthilfegruppen und Ressourcen für psychische Gesundheit versorgen.

Unterhaltung und Medien

Die digitale Revolution hat die Unterhaltungs- und Medienbranche verändert. Streaming-Dienste haben den traditionellen Rundfunk durchbrochen und ermöglichen den Verbrauchern den Zugang zu einer umfangreichen Bibliothek von Inhalten auf Abruf. Soziale Medienplattformen sind zu wichtigen Quellen für Nachrichten und Unterhaltung geworden und ermöglichen es den Nutzern, Informationen schnell und einfach zu konsumieren und zu teilen. Darüber hinaus verändern Virtual-Reality- und Augmented-Reality-Technologien das Spielerlebnis, indem sie die Nutzer in virtuelle Welten eintauchen lassen. Die Technologie hat die Unterhaltungs- und Medienbranche durch die Bereitstellung einer Vielzahl von Tools und Plattformen für die Erstellung, Verbreitung und den Konsum von

Inhalten verändert. Im Folgenden finden Sie einen Überblick über einige der am häufigsten verwendeten Tools für Unterhaltung und Medien.

Tools zur Erstellung von Inhalten:

Mit Werkzeugen zur Inhaltserstellung wie Adobe Creative Cloud, Final Cut Pro und DaVinci Resolve können Benutzer verschiedene Formen von Inhalten erstellen, darunter Videos, Bilder und Musik. Sie bieten fortschrittliche Bearbeitungsfunktionen, Effekte und Vorlagen und erleichtern so die Produktion von Inhalten in professioneller Qualität.

Software für die Musikproduktion:

Mit Musikproduktionssoftware wie FL Studio, Ableton Live und Logic Pro X können Benutzer Musik erstellen, bearbeiten und abmischen. Sie bieten Werkzeuge zum Komponieren von Melodien, Erstellen von Beats und Hinzufügen von Effekten und erleichtern so die Produktion von Musik in professioneller Qualität.

Podcasting-Plattformen:

Podcasting-Plattformen wie Anchor, Podbean und SoundCloud ermöglichen es Nutzern, Podcasts zu erstellen, zu hosten und zu verbreiten. Sie bieten Werkzeuge zum Aufnehmen, Bearbeiten und Veröffentlichen von Podcasts und machen es einfacher, ein größeres Publikum zu erreichen.

Video-Streaming-Plattformen:

Videostreaming-Plattformen wie YouTube ermöglichen es Nutzern, Videos hochzuladen, zu streamen und zu vermarkten. Sie bieten ein weltweites Publikum für die Ersteller von Inhalten und ermöglichen es den Zuschauern, Videos auf Abruf zu sehen.

Soziale Medienplattformen:

Auf Social-Media-Plattformen wie Facebook, Instagram und Z können Nutzer Inhalte teilen, sich mit ihren Followern austauschen und für ihre Arbeit werben. Sie sind ein leistungsfähiges Instrument, um ein großes Publikum zu erreichen und eine Fangemeinde aufzubauen.

Inhaltsverwaltungssysteme (CMS):

CMS wie WordPress, Drupal und Joomla! werden für die Erstellung und Verwaltung von Websites für Unterhaltungs- und Medienunternehmen verwendet. Sie bieten eine benutzerfreundliche Oberfläche für die Erstellung von Inhalten, die Verwaltung von Menüs und die Anpassung des Erscheinungsbildes der Website.

Die Entscheidung, wann man digitale Hilfsmittel für alltägliche Aufgaben einsetzen sollte, kann eine komplexe Entscheidung sein, da viele Faktoren zu berücksichtigen sind. Wir müssen **unseren Bedarf ermitteln:** Bevor wir ein digitales Werkzeug einsetzen, ist es wichtig, das Problem oder die Aufgabe, die Sie zu lösen versuchen, klar zu definieren. Was ist der Zweck des Tools? Was hoffen wir zu erreichen? Das Verständnis unserer Bedürfnisse wird uns helfen, das am besten geeignete digitale Werkzeug zu wählen.

Es ist wichtig, **sich über unsere Ziele Gedanken zu machen:** Was wollen wir insgesamt erreichen? Wollen wir die Effizienz, die Produktivität oder die Kreativität verbessern? Wollen wir Zeit sparen, Kosten senken oder die Kommunikation verbessern? Anhand unserer Ziele können wir die potenziellen Vor- und Nachteile verschiedener digitaler Tools bewerten.

Wir sollten auch ehrlich sein, wenn es um unsere eigenen technischen Fähigkeiten und unseren Komfort im Umgang mit der Technologie geht. Einige digitale Tools erfordern fortgeschrittene Fähigkeiten oder Kenntnisse, während andere benutzerfreundlicher und für Anfänger zugänglich sind. Wenn wir ein Tool wählen, das unseren technischen Kenntnissen entspricht, ist es wahrscheinlicher, dass wir es annehmen und effektiv nutzen. Es ist auch wichtig, die **Funktionen und Möglichkeiten des Tools zu bewerten. Wir sollten die** spezifischen Funktionen und Möglichkeiten jedes digitalen Tools, das wir in Betracht ziehen, untersuchen. Welche Funktionalitäten bietet es? Lässt es sich mit anderen von uns verwendeten Tools oder

Systemen integrieren? Berücksichtigen Sie, inwieweit das Tool unseren spezifischen Bedürfnissen und Vorlieben entspricht.

Einige Werkzeuge sind leicht zu erlernen und zu benutzen, während andere mehr Zeit und Mühe erfordern, um sie zu beherrschen. Wenn wir wenig Zeit haben oder benutzerfreundliche Tools bevorzugen, müssen wir uns für solche entscheiden, die eine geringere Lernkurve aufweisen. Wenn wir kostenpflichtige digitale Tools in Betracht ziehen, sollten wir deren Preispläne und Funktionen vergleichen. Es ist wichtig, dass wir den Wert, den wir für die Kosten erhalten, berücksichtigen und prüfen, ob das Tool in unserem Budget liegt. Es ist möglich, Online-Rezensionen und Erfahrungsberichte von anderen Nutzern zu lesen, um sich ein Bild von deren Erfahrungen mit dem Tool zu machen. Dies kann uns helfen, die Wirksamkeit, die Benutzerfreundlichkeit und den Gesamtwert des Tools zu verstehen. Wenn möglich, sollten wir das Tool in einer kostenlosen Testversion oder Demo ausprobieren, um praktische Erfahrungen zu sammeln. So können wir besser beurteilen, ob das Tool unseren Bedürfnissen und Erwartungen entspricht.

Wenn wir immer noch unsicher sind, welches digitale Werkzeug wir verwenden sollen, können wir einen Experten zu Rate ziehen, z. B. einen Technologiespezialisten oder Produktivitätsberater. Sie können uns auf der Grundlage unserer spezifischen Bedürfnisse und Ziele individuell beraten.

Heutzutage ist es notwendig, unsere Privatsphäre bei der Nutzung digitaler Werkzeuge zu schützen, um die Kontrolle über unsere persönlichen Daten zu behalten und sicherzustellen, dass sie nicht missbraucht werden. Hier sind einige wichtige Überlegungen zum Schutz unserer Privatsphäre:

Lesen Sie die Datenschutzrichtlinien: Bevor Sie ein digitales Tool verwenden, sollten Sie die Datenschutzrichtlinien sorgfältig lesen. In diesem Dokument wird dargelegt, wie das Unternehmen unsere persönlichen Daten sammelt, verwendet und weitergibt. Verstehen Sie, welche Daten gesammelt werden, wie sie gesammelt werden und wie sie verwendet werden.

Wählen Sie auf Datenschutz ausgerichtete Tools: Verwenden Sie vorrangig digitale Tools, bei denen die Privatsphäre der Nutzer im Vordergrund steht und die eine klare Transparenz

über ihre Datenpraktiken bieten. Achten Sie auf Tools, die Optionen zur Kontrolle der Datenweitergabe bieten, z. B. Opt-out- und Anonymisierungsfunktionen.

Achten Sie auf soziale Medien und Online-Plattformen: Social-Media-Plattformen und Online-Dienste sammeln oft große Mengen an Daten über ihre Nutzer. Nutzen Sie sie mit Bedacht und seien Sie vorsichtig bei der Weitergabe von persönlichen Informationen, die dazu verwendet werden könnten, uns zu identifizieren oder unsere Online-Aktivitäten zu verfolgen.

Begrenzen Sie die Datenerfassung: Minimieren Sie die Menge der persönlichen Daten, die Sie an digitale Tools weitergeben. Verwenden Sie sichere Passwörter und aktivieren Sie, wann immer möglich, die Zwei-Faktor-Authentifizierung zum Schutz der Konten. Erwägen Sie den Einsatz virtueller privater Netzwerke (VPNs), um den Internetverkehr zu verschlüsseln und den Standort zu verschleiern.

Seien Sie vorsichtig mit Cookies und Trackern: Viele Websites und Online-Dienste verwenden Cookies und Tracker, um Informationen über unser Surfverhalten zu sammeln. Passen Sie die Browsereinstellungen an, um Do Not Track (DNT) zu aktivieren und Tracking-Cookies einzuschränken.

Verwenden Sie sichere Wi-Fi-Netzwerke: Seien Sie bei der Nutzung öffentlicher Wi-Fi-Verbindungen vorsichtig, wenn Sie auf sensible Daten zugreifen oder sich bei Konten anmelden. Verwenden Sie ein VPN oder eine sichere Browsererweiterung, um die Daten vor dem Abfangen zu schützen.

Regelmäßige Überprüfung der App-Berechtigungen: Überprüfen Sie die Berechtigungen, die Apps bei der Installation anfordern. Gewähren Sie nur die Berechtigungen, die für die ordnungsgemäße Funktion der App erforderlich sind. Seien Sie vorsichtig bei Apps, die übermäßige Berechtigungen oder Zugriff auf sensible Informationen verlangen, die wir nicht freigeben möchten.

Alte Konten und Daten löschen: Überprüfen und löschen Sie regelmäßig inaktive Konten auf digitalen Plattformen, die wir nicht mehr nutzen. Dies hilft zu verhindern, dass Unternehmen unnötige persönliche Informationen über uns speichern.

Seien Sie bei Online-Interaktionen diskret: Achten Sie darauf, was wir online teilen, insbesondere auf Plattformen der sozialen Medien. Wir sollten es vermeiden, persönliche Informationen zu veröffentlichen, mit denen wir identifiziert oder unsere Privatsphäre gefährdet werden könnte.

Wir müssen uns weiterbilden und auf dem Laufenden bleiben, uns über die neuesten Datenschutzprobleme und Cybersicherheitsbedrohungen auf dem Laufenden halten, uns über die neuesten Datenschutzpraktiken und die zum Schutz unserer Daten verfügbaren Instrumente informieren.

Die digitale Beschleunigung ist unbestreitbar zu einer treibenden Kraft bei der Gestaltung der modernen Welt geworden. Sie hat die Art und Weise revolutioniert, wie wir kommunizieren, lernen, arbeiten, einkaufen und uns unterhalten. Während die Vorteile der digitalen Beschleunigung zahlreich sind, gibt es auch Herausforderungen, wie z. B. die Sorge um den Datenschutz und die Cybersicherheit. Während wir uns diese technologischen Fortschritte zu eigen machen und uns an sie anpassen, ist es wichtig, ein Gleichgewicht zwischen der Nutzung digitaler Innovationen für den Fortschritt und dem Schutz der Werte und Prinzipien, die unsere Gesellschaft untermauern, zu finden. Letztendlich wird das Verständnis und die Nutzung des Potenzials der digitalen Beschleunigung der Schlüssel für Ihr tägliches Leben sein.

Referenzen:

- ACTFL. (2013) Statement on The Role Of Technology In Language Learning. Role Of Educators In Technology-Enhanced Language Learning Verfügbar unter: <https://www.actfl.org/news/position-statements/statement-the-roletechnology-language-learning>
- Cadieux, M.; Campos-Zamora, M.; Zagury-Orly, I.; Dzara, K. Journal Club Using Virtual Breakout Rooms: Interactive Continuing Education with No Learner Preparation During COVID-19. *J. Contin. Educ. Health Prof.* 2020, 40, 217-219. [Google Scholar] [CrossRef]
- Guckian, J.; Eveson, L.; May, H. Die große Flucht? Der Aufstieg des Escape Rooms in der medizinischen Ausbildung. *Futur. Health J.* 2020, 7, 112-115.
- Hrastinski, S. (2021), "Digital tools to support teacher professional development in lesson studies: a systematic literature review", *International Journal for Lesson and Learning Studies*, Vol. 10 No. 2, pp. 138-149. <https://doi.org/10.1108/IJLLS-09-2020-0062>
- <https://www.founderjar.com/best-text-to-speech-software/>
- <https://applieddigitalskills.withgoogle.com/c/college-and-continuing-education/en/digital-tools-for-everyday-tasks/overview.html>
- <https://www.socialmediatoday.com/content/10-tools-making-your-digital-life-easier>

Quiz

1. Die Nutzung digitaler Werkzeuge im Alltag ist wichtig:

- a. Richtig
- b. Falsch

2. Es gibt nicht genügend Instrumente für den Einsatz digitaler Werkzeuge in verschiedenen Bereichen:

- a. Richtig
- b. Falsch

3. Welches sind die wichtigsten digitalen Werkzeuge für den täglichen Gebrauch im Gesundheitswesen?

- a. Zoom
- b. Telemedizin und mHealth-Anwendungen
- c. Facebook und Instagram

4. Wir sollten die Aufgabe für die Nutzung digitaler Aufgaben stellen:

- a. Richtig
- b. Falsch

5. Der Schutz unserer privaten Sicherheit durch den Einsatz digitaler Werkzeuge ist überhaupt nicht wichtig:

- a. Richtig
- b. Falsch

Richtige Antworten: 1. a, 2. b, 3. b, 4.a, 5.b

Tätigkeit Nr. 1**MODUL 4****Wie nutzt man digitale Werkzeuge im Alltag****Titel der Aktivität**

Nutzung digitaler Tools für Ziele und Aufgaben

Pädagogisches Ziel

Erlernen des Umgangs mit digitalen Werkzeugen im täglichen Leben

Zielgruppe

Benachteiligte oder gefährdete Gruppen

Dauer (Minuten)

60 Minuten

Einstellungen

Klassenzimmer

Größe der Gruppe

12-18 Personen

Methode

Diskussion, Demonstration,

Werkzeuge

Internet, Computer, Mobiltelefone, Papier, Bleistifte

Beschreibung der Tätigkeit

Der tägliche Umgang mit digitalen Werkzeugen ist in der modernen Welt aufgrund der zahlreichen Vorteile und Möglichkeiten, die sie bieten, immer wichtiger geworden. Das Ziel dieser Aktivität ist es, die Nutzung digitaler Werkzeuge im Alltag, die Vorteile und auch die Risiken zu diskutieren.

Text der Anweisungen für die Teilnehmer

1. Bitte bilden Sie 6 Gruppen
2. Jede Gruppe wählt den Bereich für den Einsatz der digitalen Werkzeuge

Kommunikation und Konnektivität**Bildung und Lernen****Arbeit und Produktivität****Elektronischer Handel und Einzelhandel****Gesundheitswesen****Unterhaltung und Medien**

3. Jede Gruppe erstellt eine To-Do-Liste und ordnet die Aufgaben nach ihrer Wichtigkeit.
4. Für jeden Bereich sollte die Gruppe mindestens drei digitale Mautstellen entsprechend den gestellten Aufgaben finden und demonstrieren.
5. Nach dem Einsatz der digitalen Werkzeuge sollten die Gruppen ihre Erfahrungen, Vorteile, Schwierigkeiten und Risiken diskutieren.
6. Am Ende der Übung geben die Koordinatoren und Teilnehmer allen ein Feedback.

Zusammenfassung - Selbstreflexion für Schulungsteilnehmer

1. Was habe ich bei dieser Aktivität gelernt?
2. Was nehme ich mit in mein eigenes Leben?
3. Welchen Einfluss hat sie auf meine derzeitige und zukünftige Lebensweise?
4. Welchen Schritt kann ich morgen unternehmen, basierend auf dem, was ich in der Aktivität gelernt habe?

Gesunder Lebensstil und Work- Life-Balance

5. Gesunder Lebensstil und Work-Life-Balance

5A. Wissen und Kompetenzen zur Pflege des psychischen und physischen Wohlbefindens

Nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation (1946) ist Gesundheit "ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen". Unter diesem Gesichtspunkt bezieht sich die körperliche und geistige Gesundheit auf das emotionale, psychologische und soziale Wohlbefinden. Die Auswirkungen auf die geistige Gesundheit bestimmen, was wir denken, wie wir fühlen und wie wir handeln. Das Fehlen einer diagnostizierten psychischen Erkrankung bedeutet nicht unbedingt eine gute psychische Gesundheit. Mit anderen Worten: Die Faktoren, die sich auf die psychische Gesundheit auswirken, können sich manchmal plötzlich auf die Stimmung einer Person auswirken, anstatt einen langfristigen Einfluss zu haben. Entscheidend sind hier die wahrgenommene Gesundheit und Lebensqualität des Einzelnen.

Die Selbstfürsorge ist eine der Prioritäten unter den Kenntnissen und Kompetenzen, die die Gesundheitsergebnisse beeinflussen. Selbstfürsorge bedeutet, sich Zeit zu nehmen, um Maßnahmen zu ergreifen, die zur Verbesserung der (körperlichen und geistigen) Gesundheit beitragen. Durch Selbstfürsorge kann zum Beispiel die Stressbewältigung gestärkt, die positive Energie erhöht und das Krankheitsrisiko verringert werden (Myers et al., 2012). Regelmäßig durchgeführte Selbstfürsorgemaßnahmen im täglichen Leben können sich unerwartet positiv auf die Lebensqualität auswirken.

Selbstfürsorgestrategien können angesichts der für die körperliche und geistige Gesundheit erforderlichen Kenntnisse und Kompetenzen sehr unterschiedlich sein (Skovholt & Mathison, 2010). In Anbetracht dieser Vielfalt ist es vielleicht nicht realistisch, jedes Wissen und jede Kompetenz zu Beginn regelmäßig zu verfolgen. Das Hauptziel sollte jedoch darin bestehen, diese Strategien Schritt für Schritt in den Alltag einzubauen. Der Nutzen dieser Strategien kann für jeden Einzelnen unterschiedlich sein. Aus diesem Grund können Menschen manchmal durch Ausprobieren die vorteilhaftesten Kenntnisse und Kompetenzen erwerben. Auch wenn die hier genannten Empfehlungen nicht die einzigen Faktoren sind, die für die Gesunderhaltung entscheidend sind, können sie doch erheblich zur Gesundheit und zum Wohlbefinden der Menschen beitragen. Es ist wichtig zu bedenken, dass die Selbstfürsorge nicht der wichtigste Faktor für Gesundheit und Wohlbefinden ist. Es sei darauf hingewiesen, dass bei schweren und

langanhaltenden Symptomen (z. B. Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten usw.) professionelle Unterstützung in Anspruch genommen werden sollte.

Selbstfürsorge zu Hause

Je nach den Lebensbedingungen können verschiedene gesunde Lebensweisen angewandt werden, die von Person zu Person variieren können. Trotz dieser Unterschiede sind Kenntnisse und Fähigkeiten für eine gesunde Lebensweise vorhanden, die die Menschen auf einem Mindestniveau praktizieren können. So können beispielsweise schon kleine Veränderungen in den Umgebungen, in denen die meiste Zeit verbracht wird (z. B. zu Hause, am Arbeitsplatz), zu einer gesunden Lebensweise beitragen. Der erste Schritt in Richtung Wissen und Kompetenz, mit dem ein gesunder Lebensstil angenommen werden kann, kann im häuslichen Umfeld beginnen. Als Ort, an dem die meiste Zeit verbracht wird, ist es für eine gesunde Lebensweise unerlässlich, auf Sauberkeit und Hygiene im Haushalt zu achten. In einer staubigen Umgebung, die lange Zeit nicht gefegt wurde, können sich viele schädliche Giftstoffe befinden. Die übermäßige Exposition gegenüber bestimmten Chemikalien in Haushaltsgegenständen und Produkten kann sich negativ auf die körperliche Gesundheit auswirken. Es wäre vorteilhaft, zu Hause Produkte zu verwenden, die den Körper so wenig wie möglich schädigen könnten. Die Verwendung und der Verzehr von Inhaltsstoffen, die bekanntermaßen schädlich sind, insbesondere auf der Grundlage von Reinigungsmitteln und Lebensmittelcodes, können so weit wie möglich minimiert werden. So wurde beispielsweise nachgewiesen (z. B. Trasande et al., 2022), dass die Chemikalie Phthalat, die in vielen Produkten des täglichen Lebens enthalten ist (z. B. Shampoo, Saugflaschen, Aufbewahrungsbehälter, Kinderspielzeug), gesundheitsschädlich ist (z. B. kann sie Unfruchtbarkeit und vorzeitigen Tod verursachen).

Ebenso kann das lange Schnüffeln an Bleichmittel, das häufig als Reinigungsmittel verwendet wird, die Atemwege schwer schädigen und sogar zu Vergiftungen führen. Um eine solche Situation zu vermeiden oder zu minimieren, kann Bleichmittel nach Verdünnung mit Wasser verwendet werden. Neben Reinigungsmitteln können auch Gegenstände wie Kochgeschirr, Duschvorhänge und Teppiche potenziell giftige Stoffe enthalten. Wenn man sich dieser Risiken bewusst ist, sollte man auf die Reinigungs- und Hygieneroutinen achten. Für die Gesundheit ist es entscheidend, wie stark man diesen potenziell schädlichen Stoffen ausgesetzt ist. In diesem Zusammenhang sollten die Produktanweisungen sorgfältig gelesen und befolgt werden.

Da Kinder besonders anfällig für diese schädlichen Chemikalien sind, sollten Erwachsene nicht nur auf sich selbst aufpassen, sondern auch die Verantwortung für die Kinder übernehmen und deren tägliche Haushaltsroutinen einhalten. Diese Risiken können zum Beispiel für Kinder gelten, die auf dem Boden spielen und ihr Spielzeug oder ihre Finger in den Mund nehmen. Wichtig ist hier, sich bewusst zu machen, dass die Chemikalien, die solche Schäden verursachen können, ganz in unserer Nähe sind, Verantwortung zu übernehmen, insbesondere für kleine Kinder, und eine Lebensroutine zu schaffen, um die Exposition von Erwachsenen gegenüber diesen Chemikalien so weit wie möglich zu reduzieren. Regelmäßiges Staubsaugen mit einem Staubsauger mit hoher Saugkraft und das Wischen der Böden mit einem feuchten Mopp, die Erhöhung der Frischluftzirkulation durch Öffnen der Fenster während des Putzens und regelmäßiges Waschen der eigenen Hände und der Hände der Kinder können einige der einfachen Schritte sein, die einen gesunden Lebensstil zu Hause beginnen. Bei der Wahl der Kleidung sollten Sie, vor allem bei Kindern, möglichst Kleidung aus Baumwolle/Wolle und nicht aus Polyester bevorzugen. Auch wenn es nicht sehr realistisch ist, ganz darauf zu verzichten, ist es doch sinnvoll, sich des Vorhandenseins giftiger Stoffe bewusst zu sein und die Belastung so weit wie möglich zu begrenzen.

Emotionale Selbstfürsorge

Ein weiteres wichtiges Wissen und eine wichtige Kompetenz für ein gesundes Leben ist die Beherrschung von Emotionen. Unsere Aktivitäten des täglichen Lebens, unsere sozialen Beziehungen und unsere allgemeine Gesundheit sind eng mit unseren Gefühlen verbunden. Aus dieser Perspektive ist das emotionale Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung für die Bewältigung von Alltagsstress und die Anpassung an Schwierigkeiten. Mit anderen Worten: Der Einzelne muss sich das Wissen und die Fähigkeiten aneignen, um geistige, emotionale und verhaltensmäßige Flexibilität zu zeigen und sich an negative Erfahrungen im täglichen Leben anzupassen. Diese Fähigkeiten werden als Resilienz bezeichnet (Pooley & Cohen, 2010). Psychologische Resilienz ist eine Kompetenz, die gegen Schwierigkeiten im Leben erworben werden kann (Zautra et al., 2010). Psychologische Resilienzfähigkeiten können durch Sozialkapitalressourcen (z. B. Familie, Gesellschaft, Kultur) entwickelt werden. So sind beispielsweise Menschen, die angesichts negativer Erfahrungen soziale Unterstützung bieten können, und die Fähigkeit, mit diesen Menschen zu kommunizieren, ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Alltagslebens. Dank solcher nützlichen sozialen Netze kann der Einzelne einen

anpassungsfähigeren Emotionsregulierungsprozess annehmen. Daher ist es wichtig, über soziale Netzwerke zu verfügen, um so viel Unterstützung wie möglich zu erhalten und in enger Kommunikation mit unseren Lieben zu stehen, anstatt ein sozial isoliertes Leben zu führen (z. B. Berkman & Glass, 2000; Holt-Luntstad et al., 2010).

Stress ist einer der wichtigsten Faktoren, die die körperliche und geistige Gesundheit bedrohen. Stress angesichts eines negativen Reizes wirkt sich auf den Körper und das Gehirn aus. In Stresssituationen wird von den Nebennieren ein Stresshormon (z. B. Cortisol) ausgeschüttet, typischerweise bis zu einem bestimmten Grad. Solche physiologischen Reaktionen sind bis zu einem gewissen Grad nützlich, weil sie die Person psychologisch wach halten und die Motivation aufrechterhalten. Es ist jedoch davon auszugehen, dass ein solcher Alarm mit der Zeit abklingt und der Körper zu normalen Funktionen zurückkehrt (Ross et al., 2020). Wenn man zu oft oder über einen langen Zeitraum hinweg Stress ausgesetzt ist, sammeln sich die Stresshormone über einen langen Zeitraum hinweg im Körper an, indem sie die oben erwähnte Rückkehr zum normalen Prozess verhindern und eher Schaden als Nutzen anrichten, und als Ergebnis der kontinuierlichen Aktivierung des Nervensystems führt dies zu einer Art physiologischer (z. B. Bluthochdruck) und psychischer (z. B. Angst, Depression) Belastung für den Menschen (Spruill, 2010; Vedhara et al., 2003).

Wenn ein Mensch mit einem möglichen Stressor konfrontiert wird, ist es von entscheidender Bedeutung, wie er diese Negativität bewerten und mit ihr umgehen kann. An diesem Punkt können Menschen auf zwei verschiedene Arten mit Stress umgehen (siehe Lazarus & Folkman, 1987). Der erste Weg ist die problemorientierte Bewältigungsmethode. Hier geht es vor allem darum, das Problem/die Situation zu beseitigen, das/die den Stress verursacht. Bei diesem Prozess ist die von den Menschen wahrgenommene Kontrolle über Ereignisse/Situationen ein grundlegender Faktor, da Menschen mit einer geringen Wahrnehmung der Kontrolle über die Beseitigung des Problems in Verzweiflung verfallen können. Manchmal ist es aufgrund der Art des Problems nicht möglich, eine problemzentrierte Bewältigungsmethode anzuwenden. Nehmen wir zum Beispiel den Prüfungsstress, dem ein Student im Alltag häufig begegnet. Die Beseitigung des wahrgenommenen Problems (d. h. der Prüfung) liegt dann nicht in der Hand des Schülers. In solchen Fällen ist es möglich, über emotionsfokussierte Bewältigung als zweite Option zu sprechen.

Es ist wichtig, über Fähigkeiten zur Emotionsregulierung zu verfügen, um sich auf die Emotionen zu konzentrieren, die man unter Bedingungen empfindet, bei denen man keine Kontrolle über die Situation/das Ereignis hat, wie z. B. bei Prüfungsstress. In Bezug auf das Prüfungsbeispiel muss zunächst die Quelle dieses Stresses ermittelt werden, bevor man zur Emotionsregulation übergeht. Wenn die Person diesem Stress ausgesetzt war, weil sie nicht genug gearbeitet hat, ist es am besten, ihn zu akzeptieren, indem man die Verantwortung übernimmt. Wenn es also Themen gibt, über die die Person während der Prüfung auch nur ein wenig Bescheid weiß, kann sie sich darauf konzentrieren, und die Wahrscheinlichkeit, eine bessere Note zu erhalten, kann steigen. Wenn die Person dagegen trotz guter Vorbereitung unter Stress leidet, kann sie sich an einen Experten wenden, um Fähigkeiten zu entwickeln, die bei der Emotionsregulierung helfen. Es sollte nicht vergessen werden, dass diese Stressoren Faktoren sind, denen jeder im täglichen Leben begegnen kann, und dass es in solchen Fällen keine Schwäche ist, sich Unterstützung von einem Fachmann/einer Fachfrau zu holen; im Gegenteil, es ist ein sehr menschlicher und notwendiger Schritt. Außerdem muss eine belastende Erfahrung nicht zwangsläufig negativ sein; was man aus diesem Prozess für die persönliche Entwicklung gelernt hat, oder wenn es positive Ergebnisse gibt, kann man versuchen, die positive Seite der Dinge zu sehen und sie aufzuschreiben (z. B. durch das Führen eines Tagebuchs) oder mit einem wichtigen Partner zu teilen. Auf diese Weise können Sie leichter die Fähigkeit erwerben, die Dinge aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten.

Achtsamkeit, die in der psychologischen Literatur einen wichtigen Platz einnimmt, bedeutet, sich auf die aktuelle Arbeit zu konzentrieren, anstatt sich auf mehrere Aufgaben gleichzeitig zu konzentrieren (Bishop et al., 2004). Mit anderen Worten, es geht darum, sich in aller Ruhe auf die zu erledigende Arbeit zu konzentrieren, ohne zu hetzen, indem man sich Zeit für sich selbst nimmt, während man die aktuelle Arbeit erledigt. Es ist bekannt, dass es sich positiv auf die Gesundheit auswirkt, wenn man sich bewusst ist, was man tut und fühlt, indem man das Stressniveau reduziert (Grossman et al., 2004). Es wurde festgestellt, dass Personen, die sich ihrer Handlungen nicht bewusst sind, auch weniger glücklich sind (Bajaj et al., 2019). Achtsamkeitspraktiken sollten in Anbetracht des engen Zusammenhangs zwischen Gesundheitsergebnissen und Glück ernst genommen werden.

Für diejenigen, die ihre Achtsamkeitspraktiken im täglichen Leben festigen wollen, kann es anfangs mühsam sein, sie zur Gewohnheit zu machen. Ein erster Schritt kann darin bestehen,

einige Male am Tag drei bis fünf Minuten lang zu üben. Zusätzlich kann die Achtsamkeitspraxis durch Atemübungen ergänzt werden. Die Wirkung von kontrollierten Atemübungen zur Entspannung in Stresssituationen ist hinlänglich bekannt. Die bekannteste dieser kontrollierten Übungen ist die Bauchatmung. Bei dieser Atemübung sitzt oder liegt man zum Beispiel in einer bequemen Position. Eine Hand wird auf die Brust gelegt, die andere auf die unteren Rippen. Wenn man langsam und tief durch die Nase einatmet, spürt man, dass die Luft den unteren Teil des Bauches füllt. In der Zwischenzeit sollte man, während die Hand auf dem Brustkorb unbeweglich bleibt, einen Atemzug so machen, dass die Hand auf dem Bauch nach oben gehoben wird. Dann langsam durch den Mund ausatmen. Wenn man diese Übung drei- bis fünfmal am Tag durchführt, kann sie durch die Regulierung der Atmung erheblich zur Gesundheit beitragen. Achtsamkeits- und Atemübungen können Ängste und Depressionen verringern, den Bluthochdruck senken und die Schlafqualität verbessern (Su et al., 2021).

Andere gesunde Gewohnheiten

Eine weitere Möglichkeit, die psychische Widerstandsfähigkeit zu erhöhen und die körperliche Gesundheit zu erhalten, besteht darin, gesunde Gewohnheiten anzunehmen. Als gesunde Gewohnheiten sind hier Ernährungsgewohnheiten (z. B. mindestens zwei Liter Wasser pro Tag trinken, regelmäßig Obst und Gemüse verzehren, kohlenensäure- und koffeinhaltige Getränke so weit wie möglich einschränken) und regelmäßige Bewegung (z. B. täglich eine halbe Stunde spazieren gehen) zu nennen (auf gesunde Ernährungsgewohnheiten wird in Abschnitt 5B näher eingegangen).

Qualitativ hochwertiger Schlaf ist ebenso wichtig wie Ernährungsgewohnheiten und regelmäßige Bewegung und für ein gesundes Leben unerlässlich. Einem Tag, der nach einem guten Schlaf beginnt, folgen eine gute geistige Leistungsfähigkeit und positive Gefühle. Es gibt einige wichtige Punkte für eine Nacht mit gutem Schlaf. Zum Beispiel bedeutet zu viel Schlaf nicht zwangsläufig Qualitätsschlaf. Experten geben an, dass Erwachsene mindestens 7 Stunden pro Tag schlafen sollten (Watson et al., 2015). Es ist wichtig, dass der Schlaf während dieser Zeit nicht unterbrochen wird. Darüber hinaus sind regelmäßige Schlafens- und Aufwachzeiten für das biologische Funktionieren des Körpers entscheidend. Der Verzicht auf Nikotin (z. B. Zigaretten) und Koffein gehört zu den Faktoren, die die Schlafqualität verbessern (Jaehne et al., 2009).

Ein weiterer Aspekt, der zu einem gesunden Leben dazugehört, sind regelmäßige Gesundheitschecks. Regelmäßige Gesundheitschecks machen es möglich und erleichtern die Behandlung vieler gesundheitlicher Probleme im Anfangsstadium durch eine frühzeitige Diagnose. Neben regelmäßigen Blutdruckmessungen können einige der Gesundheitschecks, die mindestens einmal im Jahr durchgeführt werden sollten, wie folgt aufgelistet werden: Untersuchung der inneren Medizin (innere Krankheiten), Augenuntersuchung, Screening auf Herzkrankheiten, Hautuntersuchung, zahnärztliche Untersuchung, Pap-Abstrich für Frauen (ein Test auf Gebärmutterhalskrebs). Screening) und Mammographie zur Erkennung von Brustkrebs und PSA-Messung für Männer (ein Screening auf Prostatakrebs; Memorial Medical Editorial Board, 2022; Parkan, 2020).

5B. Work-Life-Balance, Ernährung im Allgemeinen

Die Arbeitsumgebung ist einer der Bereiche, in denen man im Alltag die meiste Zeit verbringt. Wie erfolgreich die Work-Life-Balance (WLB) hergestellt wird, ist für die Aufrechterhaltung eines gesunden Lebens sehr entscheidend. Unter WLB kann man verstehen, dass die Zeit, die man bei der Arbeit verbringt, und die Zeit, die man außerhalb der Arbeit verbringt, ausgeglichen sind. Mit anderen Worten, dieses Gleichgewicht steht für das Ausmaß, in dem man in der Freizeit, die von der Arbeit übrig bleibt, Zeit mit Freunden und Familienmitgliedern verbringen oder sich einem Hobby widmen kann. Einer der entscheidenden Punkte für einen gesunden Lebensstil von Berufstätigen ist die WLB. Schwerwiegende körperliche (z. B. Herzerkrankungen) und psychische (z. B. Burnout, Müdigkeit, Stress) Gesundheitsprobleme erwarten diejenigen, die dieses Gleichgewicht nicht erreichen können (Lunau et al., 2014). Umgekehrt kann eine gute WLB weniger Stress und ein geringeres Burnout-Risiko mit sich bringen und das individuelle Wohlbefinden steigern, was sich sowohl für den Arbeitnehmer als auch für den Arbeitgeber positiv auswirkt.

Leider zeigen einige Statistiken, dass mehr als die Hälfte der Arbeitnehmer keine WLB aufbauen kann (Baruffati, 2023). Die Verschlechterung des WLB kann auf mehrere Ursachen zurückzuführen sein (z. B. Kinder, zunehmende Verantwortung zu Hause und/oder am Arbeitsplatz). Es ist möglich, einige Symptome aufzulisten, die auf eine Verschlechterung der WLB hindeuten, wie folgt:

- Die Person kann nicht aufhören, an die Arbeit zu denken, obwohl sie nicht bei der Arbeit ist.

- Es treten Probleme in den sozialen Beziehungen der Person bei und außerhalb der Arbeit auf. Es kann zum Beispiel die Tendenz bestehen, sich für alles, was außerhalb der Arbeit geschieht, desinteressiert oder unwichtig zu fühlen. Infolgedessen werden soziale Einladungen oft abgelehnt, und es kommt zu einer Art sozialer Isolation.

- Die Person kann psychosomatische Symptome aufweisen (z. B. unerklärliche Schmerzen).

- Geringe Energie und Probleme bei dem Versuch, sich auf die Arbeit zu konzentrieren.

- Die Person gibt tagsüber unnötigerweise Geld aus, um andere Dinge tun zu lassen, die sie selbst leicht erledigen kann (z. B. Wäsche waschen, Geschirr spülen). Wenn eine Person krank wird, kann es sein, dass sie die notwendigen Schritte für ihre eigene Behandlung (z. B. die rechtzeitige Einnahme von Medikamenten) vernachlässigt.

- In der Freizeit kann sich die Person nicht daran erinnern, wann sie das letzte Mal im Urlaub war und hat auch nicht vor, einen Urlaub zu planen. Laut einer Studie der American Travel Association (2018) wurde beispielsweise festgestellt, dass mehr als die Hälfte der Arbeitnehmer am Ende eines Arbeitsjahres ungenutzte Urlaubstage haben. Hinzu kommt, dass die Person auch in ihrer Freizeit mit einem anderen Job beschäftigt ist und meint, einen anderen Job machen zu müssen. Solche Überlegungen erschweren das Zeitmanagement und die Priorisierung von Aufgaben.

Die Festlegung einer WLB ist für Einzelpersonen und Institutionen von entscheidender Bedeutung, da Motivation und Produktivität abnehmen, wenn ein bestimmter Zeitaufwand für die Arbeit überschritten wird. Ein solcher Rückgang bringt viele Probleme mit sich. Aus gesundheitlicher Sicht wurde beispielsweise festgestellt, dass Menschen, die mehr als 55 Stunden pro Woche arbeiten, ein höheres Risiko für einen Schlaganfall haben (Weltgesundheitsorganisation, 2021). Außerdem können solche Überstunden zu Angstzuständen und Depressionen führen. Hier sind einige Antworten auf die Frage, wie man WLB aufbauen kann:

- Zunächst einmal ist es möglicherweise nicht realistisch, ein klares Diagramm zu erstellen, wie die WLB aufgebaut wird, da die Bedingungen für das Erreichen dieses Gleichgewichts von Person zu Person unterschiedlich sein können. Wer Probleme hat, dieses Gleichgewicht

herzustellen, kann dieses Problem nicht an einem Tag lösen. Stattdessen wird der Prozess durch eine Änderung des Lebensstils in kleinen Schritten erleichtert. So kann es beispielsweise schwierig sein, das Gleichgewicht an einem einzigen Tag herzustellen, während es sinnvoll sein kann, sich mehr auf die ganze Woche zu konzentrieren.

- Zunächst müssen Prioritäten gesetzt werden. Wenn Sie beispielsweise ein Kind haben, sollten Sie realistisch abwägen, ob es sich um eine kinderbezogene Aufgabe oder eine dringende Arbeit handelt.

- Wenn Sie mehrere Termine hintereinander haben, sollten Sie versuchen, die Zeit zwischen den Terminen so groß wie möglich zu halten. Sie können eine Aktivität, die Sie gerne machen, in diese Zwischenzeiten legen oder Sie können eine Verabredung mit einem Freund organisieren, mit dem Sie gerne Zeit verbringen.

- Sie können Dinge, die geistige Anstrengung erfordern, so oft wie möglich in den Stunden tun, die Sie für am produktivsten halten. Die Arbeiten, die nicht zu viel geistige Anstrengung erfordern, können Sie zu einem anderen Zeitpunkt erledigen.

- Nehmen Sie sich vor, Ihre Arbeit innerhalb einer bestimmten Zeit zu erledigen. Achten Sie darauf, alle arbeitsbezogenen Dateien zu speichern/zu archivieren und beiseite zu legen, wenn die Zeit gekommen ist. Sie können zum Beispiel ein separates Mobiltelefon für die Arbeit verwenden, wenn Sie an einem Arbeitsplatz mit hohem Telefonverkehr arbeiten. Wenn Sie dann fertig sind, können Sie das Telefon ausschalten und die Verbindung zu Ihrem Unternehmen zu der von Ihnen festgelegten Zeit unterbrechen.

- Die Einrichtung einer WLB kann nicht nur bedeuten, dass genaue Arbeitszeiten in bestimmten Zeitabständen festgelegt werden. Beispielsweise können Arbeitnehmer in der Woche vor ihrem Urlaub ein hohes Arbeitspensum haben, so dass sie arbeitsbezogene Angelegenheiten während des Urlaubs beiseite legen können. Kurz gesagt, anstatt zu versuchen, einem starren und monotonen Arbeitsplan zu folgen, ist es notwendig, einen realistischen Weg einzuschlagen.

- Sie können Ihre Kollegen zum Mittagessen begleiten. Es wird psychologisch gut sein, den Ort zu wechseln und während der Pause Kontakte zu knüpfen.

- Versuchen Sie, die anfallenden Arbeiten so schnell wie möglich vor dem Abgabetermin zu erledigen. So können Sie bei eventuellen Störungen Zeit zum Entspannen finden. Sie können beispielsweise einen Zeitrahmen festlegen, der es Ihnen erlaubt, sich auf den Augenblick zu konzentrieren und arbeitsbezogene Fragen beiseite zu schieben, anstatt in unerwarteten Situationen wie Krankheit oder dem Verlust eines geliebten Menschen in Arbeitsstress zu geraten.

- Solange es die Umstände zulassen, sollten die Menschen das tun, was ihnen Spaß macht. Es ist unbestreitbar, dass diejenigen, die einen Job machen, den sie nicht mögen, unglücklich sein werden, und diese negative Stimmung würde auch die WLB verzerren.

- Achtsamkeits- und Atemübungen, die auch in Titel 5A erwähnt werden, können es Ihnen ermöglichen, sich besser auf Ihre momentanen Gefühle und Gedanken zu konzentrieren und gesündere Entscheidungen darüber zu treffen, was Sie brauchen. Zum Beispiel könnten Sie sich ausruhen oder einer Ihrer Lieblingsbeschäftigungen nachgehen wollen. Wenn Sie sich dessen bewusst sind, können Sie nach der notwendigen Pause effizienter und produktiver an die Arbeit zurückkehren.

Ob diese Empfehlungen anwendbar sind oder nicht, hängt oft von der Person ab. Damit diese Empfehlungen konsequent umgesetzt werden können, liegt ein Teil der Verantwortung bei den Führungskräften am Arbeitsplatz. Für Manager/Führungskräfte, die ein Umfeld vorbereiten sollen, das die Einrichtung einer WLB für Mitarbeiter auf niedrigeren Ebenen erleichtert, können folgende Hinweise gegeben werden:

- Wenn Sie Besprechungen mit den Mitarbeitern zu verschiedenen Themen haben, versuchen Sie, diese Besprechungen so weit wie möglich aufzuteilen. Planen Sie beispielsweise einstündige statt dreistündiger Besprechungen ein, so dass sie nach Möglichkeit auf den nächsten Tag ausgedehnt werden können. Es darf nicht vergessen werden, dass es nach einer gewissen Zeit Probleme mit der Motivation und der Aufmerksamkeit gibt.

- Wenn lange Sitzungen so geplant werden müssen, dass keine Zeit dazwischen liegt, können Sie solche Sitzungen an verschiedenen Orten abhalten (z. B. in einem Café oder Restaurant). Alternativ können Sie auch Online-Meetings organisieren, bei denen die Mitarbeiter von jedem beliebigen Ort aus an der Besprechung teilnehmen können. Sie können sogar eine Besprechung

abhalten, während Sie mit Ihrer Familie spazieren gehen, um ihnen ein Beispiel zu geben. Auf diese Weise werden die Mitarbeiter ermutigt, an der Besprechung in einer bequemerer und angenehmerer Umgebung teilzunehmen.

- Achten Sie darauf, dass Sie den Mitarbeitern nicht zu jeder Tageszeit Nachrichten/E-Mails schicken. Selbst wenn Sie solche Nachrichten verschicken, sollten Sie klarstellen, dass Mitteilungen, die nach bestimmten Uhrzeiten eingehen, nicht dringend sind und die Mitarbeiter nicht sofort reagieren müssen. Andernfalls wird ein Mitarbeiter, der sich gezwungen sieht, auf eine unerwartete Nachricht zu reagieren, wahrscheinlich nicht in der Lage sein, eine WLB einzurichten.

- Achten Sie darauf, dass Sie keine Besprechungen vor oder nach den Arbeitszeiten organisieren. Wenn es Mitarbeiter gibt, die häufig außerhalb der Arbeitszeit arbeiten, setzen Sie sich sofort mit ihnen in Verbindung, um die Gründe dafür zu ermitteln.

- Versuchen Sie, Ihren Mitarbeitern die Möglichkeit zu geben, Kontakte zu knüpfen (z. B. eine Geburtstagsfeier am Arbeitsplatz für einen anderen Mitarbeiter zu organisieren). Selbst wenn es Mitarbeiter gibt, die zu sozialer Isolation neigen, können solche Organisationen für sie beruhigend sein.

Ernährung im Allgemeinen

Neben dem Gleichgewicht zwischen Arbeit und Leben ist auch eine ausgewogene Ernährung ein sehr wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebens. Die Zunahme von verarbeiteten Lebensmitteln und die Veränderungen des Lebensstils aufgrund der Urbanisierung (z. B. intensive Arbeitszeiten) haben zu einer Veränderung der Ernährungsgewohnheiten geführt (Weltgesundheitsorganisation, 2020). Gesunde Ernährungsgewohnheiten sind wichtig für die Vorbeugung vieler schwerer Krankheiten, wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Obwohl die Empfehlungen für eine gesunde Ernährung je nach individuellen Unterschieden (z. B. Alter, Geschlecht, körperliches Aktivitätsniveau) variieren können, lassen sich einige allgemeine Standards festlegen. Wir können die wichtigsten Empfehlungen für die täglichen Essgewohnheiten als wichtigen Teil einer gesunden Lebensweise auflisten (Weltgesundheitsorganisation, 2020):

- Mindestens 400 Gramm Obst und Gemüse sollten pro Tag verzehrt werden. Beim Verzehr von Obst und Gemüse sollten möglichst viele, vor allem saisonal angebaute und verschiedene Sorten bevorzugt werden.

- Mindestens zwei Liter Wasser sollten pro Tag getrunken werden. Die für den Körper erforderliche Flüssigkeitsmenge kann auch durch Früchte wie Melone und Wassermelone gedeckt werden. Eine ausgewogene Ernährung und die erforderliche Flüssigkeitszufuhr können die tägliche Energiemenge erhöhen und die Konzentration auf die tagsüber zu erledigenden Aufgaben erleichtern.

- Nüsse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte sollten ebenfalls auf dem Speiseplan stehen.

- Die tägliche Kalorienzufuhr und der Kalorienverbrauch sollten ausgewogen sein. Die aufgenommene Fettmenge sollte 30 Prozent der Gesamtkalorienmenge nicht überschreiten.

- Die Aufnahme von Zucker (z. B. Honig, Marmelade, Saft usw.) sollte ebenfalls begrenzt werden (weniger als 10 Prozent der täglich aufgenommenen Nährstoffe). Die Salzmenge sollte weniger als fünf Gramm pro Tag betragen, um das Risiko von Herzkrankheiten zu verringern.

- Es ist wichtig, darauf zu achten, wie fette Lebensmittel zubereitet werden. So ist beispielsweise das Dämpfen oder Kochen anstelle des Bratens für den Nährwert vorteilhafter.

- Der Verzehr von abgepacktem Junkfood und kohlenensäure- und koffeinhaltigen Getränken sollte so weit wie möglich eingeschränkt werden.

Referenzen

American Travel Association. (2018).

chromeextension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.ustravel.org/sites/default/files/media_root/document/2018_Research_State%20of%20American%20Vacation%202018.pdf

Bajaj, B., Gupta, R., & Sengupta, S. (2019). Emotional stability and self-esteem as mediators between mindfulness and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20, 2211-2226.

Baruffati, A. (2023). Work-life balance statistics 2023: The big picture. *Gitnux*. <https://blog.gitnux.com/work-life-balance-statistics/>

- Berkman, L. F., & Glass, T. (2000). Social integration, social networks, social support, and health. *Social epidemiology*, 1(6), 137-173.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2020). Healthy diet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=A%20healthy%20diet%20includes%20the,cassava%20and%20other%20starchy%20roots>
- Dünya Sağlık Örgütü. (2021). Long working hours increasing deaths from heart disease and stroke. <https://www.who.int/news/item/17-05-2021-long-working-hours-increasing-deaths-from-heart-disease-and-stroke-who-ilo>
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., ve Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
- Jaehne, A., Loessl, B., Bárkai, Z., Riemann, D., & Hornyak, M. (2009). Effects of nicotine on sleep during consumption, withdrawal and replacement therapy. *Sleep Medicine Reviews*, 13(5), 363-377.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141-169.
- Lunau, T., Bambra, C., Eikemo, T. A., van Der Wel, K. A., & Dragano, N. (2014). A balancing act? Work–life balance, health and well-being in European welfare states. *The European Journal of Public Health*, 24(3), 422-427.
- Memorial Medical Editorial Board. (2022). Sağlıklı bir yıl için bu testleri yaptırmayı ihmal etmeyin. <https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/saglikli-bir-yil-icin-bu-testleri-yaptirmayi-ihmal-etmeyin>
- Myers, S. B., Sweeney, A. C., Popick, V., Wesley, K., Bordfeld, A., & Fingerhut, R. (2012). Self-care practices and perceived stress levels among psychology graduate students. *Training and Education in Professional Psychology*, 6(1), 55-66
- Parkan, Ş. (2020). Bu 10 test sağlığınız için önemli. *Acibadem Hayat*. <https://www.acibadem.com.tr/hayat/bu-10-test-sagliginiz-icin-onemli/>

- Pooley, J. A., & Cohen, L. (2010). Resilience: A definition in context. *Australian Community Psychologist*, 22(1), 30-37.
- Ross, K. M., Kane, H. S., Guardino, C. ve Schetter, C. D. (2020). Parental attachment anxiety: Associations with allostatic load in mothers of 1-year-olds. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(3), 717-737.
- Skovholt, T. M., & Trotter-Mathison, M. (2014). *The resilient practitioner: Burnout prevention and self-care strategies for counselors, therapists, teachers, and health professionals*. Routledge.
- Spruill, T. M. (2010). Chronic psychosocial stress and hypertension. *Current Hypertension Reports*, 12, 10-16.
- Su, H., Xiao, L., Ren, Y., Xie, H., & Sun, X. H. (2021). Effects of mindful breathing combined with sleep-inducing exercises in patients with insomnia. *World Journal of Clinical Cases*, 9(29), 8740-8748.
- Trasande, L., Liu, B., & Bao, W. (2022). Phthalates and attributable mortality: A population-based longitudinal cohort study and cost analysis. *Environmental Pollution*, 292, 118021.
- Vedhara, K., Miles, J., Bennett, P., Plummer, S., Tallon, D., Brooks, E., ... & Farndon, J. (2003). An investigation into the relationship between salivary cortisol, stress, anxiety and depression. *Biological Psychology*, 62(2), 89-96.
- Watson N. F., Badr M. S., & Belenky G. (2015). Recommended amount of sleep for a healthy adult: a joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Sleep*, 38(6), 843–844.
- World Health Organization. (1946). Constitution of the World health organization, signed on July 22, 1946 in New York City. *International Organization*, 1(1), 225–239.
- Zautra, A. J., Hall, J. S., & Murray, K. E. (2010). Resilience: A new definition of health for people and communities. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp.3–29). The Guilford Press.

QUIZ**1. Welche der folgenden Aussagen trifft zu?**

- a. Die Faktoren, die sich auf die psychische Gesundheit auswirken, können sich manchmal plötzlich auf die Stimmung einer Person auswirken, anstatt einen langfristigen Einfluss zu haben.
- b. Die Auswirkungen auf die psychische Gesundheit bestimmen, was wir denken, wie wir uns fühlen und wie wir handeln.
- c. Das Fehlen einer diagnostizierten psychischen Erkrankung bedeutet nicht unbedingt eine gute psychische Gesundheit.
- d. Alle

2. Welche der folgenden Faktoren hat Auswirkungen auf die Gesundheit?

- a. Selbstfürsorge zu Hause
- b. Emotionale Selbstfürsorge
- c. Schlafverhalten
- d. Alle

3. Welche der folgenden Aussagen ist falsch?

- a. Wie gut die Work-Life-Balance hergestellt ist, hat keinen Einfluss auf die Gesundheit.
- b. Die Work-Life-Balance gibt an, inwieweit man in der Freizeit, die von der Arbeit übrig bleibt, Zeit mit Freunden und Familienmitgliedern verbringen oder einem Hobby nachgehen kann.
- c. Schwerwiegende physische und psychische Gesundheitsprobleme erwarten diejenigen, die dieses Gleichgewicht nicht erreichen können.
- d. Alle

4. Welcher der folgenden Punkte ist ein Anzeichen für ein Ungleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben?

- a. Die Person kann nicht aufhören, an die Arbeit zu denken, obwohl sie nicht bei der Arbeit ist.
- b. Die Person kann psychosomatische Symptome aufweisen (z. B. unerklärliche Schmerzen).
- c. Geringe Energie und Probleme bei dem Versuch, sich auf die Arbeit zu konzentrieren.
- d. Alle

- 5. Welche der folgenden Aussagen über gesunde Ernährung ist falsch?**
- a. Die tägliche Kalorienzufuhr und der Kalorienverbrauch sollten ausgeglichen sein.
 - b. Beim Verzehr von Obst und Gemüse sollte so viel wie möglich bevorzugt werden, vor allem solche, die in der Saison angebaut werden, und verschiedene Sorten.
 - c. Es spielt keine Rolle, wie fettreiche Lebensmittel zubereitet werden.
 - d. Alle

Richtige Antworten: 1. d, 2. d, 3. a, 4.d, 5.c

Aktivität No. 5**MODUL 5****Gesunder Lebensstil und Work-Life-Balance****Titel der Aktivität**

Achtsamkeit und Atemübungen

Pädagogisches Ziel

Zum Verständnis des Konzepts der Achtsamkeit

Zielgruppe

Benachteiligte oder gefährdete Gruppen

Dauer (Minuten)

30 Minuten

Einrichtungen

Klassenraum

Größe der Gruppe

5-10 Teilnehmer

Methode

Individuelle Übung

Hilfsmittel

-

Beschreibung der Aktivität

Die positive Wirkung von täglichen Achtsamkeits- und Atemübungen auf die Gesundheit ist bekannt. Es wird angestrebt, Achtsamkeits- und Atemübungen für die Teilnehmer anzuwenden. Mit solchen Achtsamkeitsübungen soll erreicht werden, dass sich die Menschen auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren können, indem sie sich der fünf Sinne bewusst werden.

Text der Anweisungen für die Teilnehmer

1. Schauen Sie sich um und konzentrieren Sie sich auf die fünf Dinge, die Sie sehen können. Diese Dinge, die Sie auswählen, können Details sein, auf die Sie normalerweise nicht genau achten.

2. Konzentrieren Sie sich auf die vier Dinge, die Sie um sich herum fühlen können. Das kann zum Beispiel die Beschaffenheit Ihrer Kleidung oder die Brise in Ihrer Umgebung sein.
3. Konzentrieren Sie sich auf drei Dinge, die Sie um sich herum hören können. Das Geräusch, auf das du dich konzentrierst, könnte das Zwitschern eines Vogels oder das Geräusch des Verkehrs auf einer nahen gelegenen Straße sein.
4. Konzentriere dich auf zwei Dinge in deiner Umgebung, die du riechen kannst. Versuchen Sie, sich Gerüche bewusst zu machen, auf die Sie normalerweise nicht achten und die Sie mögen oder nicht mögen. Das kann der einfache Geruch der Luft sein oder der Geruch von Lebensmitteln, die in der Nähe sind.
5. Konzentrieren Sie sich auf etwas, das Sie genießen können. Sie können einen Schluck von einem beliebigen Getränk nehmen oder versuchen, die Luft zu schmecken, indem Sie den Mund öffnen.
6. Konzentrieren Sie sich auf die Atemübung, vorausgesetzt, Sie konzentrieren sich auf den Moment und entspannen sich mit Ihren fünf Sinnen.
7. Setzen oder legen Sie sich in eine bequeme Position.
8. Legen Sie eine Hand auf Ihre obere Brust und die andere auf Ihren Bauch.
9. Atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein und ziehen Sie die Luft in den Unterbauch. Die Hand auf dem Bauch sollte angehoben werden, während die Hand auf der Brust unbeweglich bleibt.
10. Atmen Sie langsam durch den Mund aus.

Zusammenfassung - Selbstreflexion für Schulungsteilnehmer

1. Was habe ich im Laufe des Moduls gelernt? / Welche Erkenntnisse habe ich im Bereich der Achtsamkeit gewonnen?
2. Was nehme ich mit in mein eigenes Leben?
3. Welchen Einfluss hat es auf meine aktuelle und zukünftige Lebensweise?
4. Welchen Schritt kann ich morgen unternehmen, basierend auf dem, was ich in der Aktivität gelernt habe?

Nachhaltiges Leben im 21. Jahrhundert

Nachhaltiges Leben im 21. Jahrhundert

Untermodul 6A: Umweltkompetenzen im individuellen Leben, Haushalt

Untermodul 6B: Arbeitsplatz, Gesellschaft

Zu den Umweltkompetenzen gehört es, die Auswirkungen unserer täglichen Aktivitäten auf die Umwelt zu verstehen und umweltfreundliche Verhaltensweisen in Bereichen wie Lebensmittel- und Energieproduktion und -verbrauch, Recycling und Abfallverringerung anzunehmen (SAZP, 2020). Zu den Fähigkeiten gehört auch das Verständnis der Zusammenhänge zwischen den ökologischen, sozialen und wirtschaftlichen Komponenten der nachhaltigen Entwicklung. Zu den Kompetenzen gehören eine Haltung des kritischen Bewusstseins und der Neugier, ein Interesse an ethischen Fragen sowie die Förderung von Sicherheit und ökologischer Nachhaltigkeit unter besonderer Berücksichtigung wissenschaftlicher und technologischer Entwicklungen im Zusammenhang mit individuellen, familiären, gemeinschaftlichen und globalen Problemen (ŠIOV, 2023).

Es dauerte mehr als 10 000 Generationen, bis die menschliche Bevölkerung 1 Milliarde erreichte, und während es 130 Jahre dauerte, bis sie 2 Milliarden erreichte, vergingen nur 12 Jahre zwischen 6 und 7 Milliarden (2011). Heute leben bereits 8 Milliarden Menschen auf unserem Planeten, das ist mehr als zweieinhalb Mal so viel wie 1960 - damals gab es nur 3 Milliarden Menschen auf der Erde. Jüngsten UN-Prognosen zufolge wird die Weltbevölkerung bis 2050 auf 9 Milliarden Menschen anwachsen. Grundlage für das explosive Bevölkerungswachstum sind der technologische Fortschritt und eine bessere Gesundheitsversorgung.

Menschliche Aktivitäten haben einen großen Einfluss auf das Klima der Erde und haben meist die folgenden negativen Auswirkungen:

- Treibhauseffekt
- Abbau der Ozonschicht
- Luftverschmutzung

- Wasserverschmutzung und Wasserknappheit

- Verschlechterung der Böden

- Verkleinerung der Wälder

- Abfallproduktion

- Lärm

- Lichtverschmutzung

Es ist unwahrscheinlich, dass die menschliche Gesellschaft mit dem Bevölkerungswachstum, der Umwandlung der Biosphäre (Zerstörung der natürlichen Umwelt) und der zunehmenden Ausbeutung der natürlichen Ressourcen, der Produktion, des Verbrauchs und der Abfallerzeugung des letzten halben Jahrhunderts überleben wird. Eine nachhaltige Gesellschaft respektiert die biologische Vielfalt, arbeitet ständig und bewusst daran, den menschlichen Konsum mit den Bedürfnissen anderer Lebewesen sowie mit der Regenerationsfähigkeit der Ökosysteme in Einklang zu bringen und das Naturkapital zu erhalten.

Der ökologische Fußabdruck

Der ökologische Fußabdruck drückt das Ausmaß aus, in dem wir die Ressourcen unseres Planeten nutzen oder übernutzen. Er zeigt, wie viel Land, Wasser, Luft und andere Ressourcen wir zum Überleben brauchen. Dazu gehören Industrieprodukte, Nahrungsmittelproduktion und Abfallwirtschaft. Der ökologische Fußabdruck misst die Auswirkungen menschlicher Aktivitäten auf die Umwelt in sechs Bereichen (Fußabdrücke von Wäldern zur Aufnahme von Kohlendioxid, Ackerland, Weideland, kommerziellen Waldflächen, Wasserflächen und bebauten Flächen).

Der ökologische Fußabdruck des Menschen hat viele Komponenten. Die wichtigsten davon sind der Energieverbrauch der Haushalte, der Verbrauch von Strom, Erdgas und anderen Brennstoffen, die Verkehrs- und Urlaubsgewohnheiten sowie die Essgewohnheiten. Dazu

gehört auch, wie viel Abfall jemand erzeugt, wie viel Verpackung er verwendet und welche Artikel er kauft.

Der ökologische Fußabdruck wird in globalen Hektar (gha) gemessen, was einem Hektar biologisch fruchtbaren Landes auf der Erde entspricht. Ein großer Teil der Erdoberfläche ist für den Menschen unzugänglich. Er ist vom Weltmeer, von Wüsten, Felsen oder Eis bedeckt. Weltweit stehen uns nur 11,9 Milliarden Hektar biologisch produktives Land zur Verfügung. Diese Fläche versorgt uns mit allen Ressourcen und Dienstleistungen, die wir brauchen.

Im Jahr 2019 betrug die Größe des ökologischen Fußabdrucks der Welt 1,75 globale Hektar. Das bedeutet, dass die Erdbevölkerung so lebt, als ob sie 1,75 Erden zur Verfügung hätte. Bei der derzeitigen Verbrauchsrate würden wir also fast zwei Planeten benötigen, um unser Leben zu erhalten.

Die Verkleinerung des ökologischen Fußabdrucks ist eine wichtige Aufgabe. Das bedeutet, dass wir unsere Konsumgewohnheiten ändern müssen. Es liegt in der Verantwortung der Gesellschaft als Ganzes und kleinerer Gemeinschaften, aber auch jedes Einzelnen.

Heutzutage muss sich die Menschheit mit folgenden globalen Umweltproblemen auseinandersetzen:

- Steigender Energiebedarf;
- Bevölkerungsprobleme und ihre Folgen;
- Probleme der Atmosphäre;
- Bodenprobleme;
- die Begrenztheit der natürlichen Ressourcen;
- Wasserprobleme;
- Erkennung von Umweltproblemen;

- Abholzungen und ihre Folgen;
- Abfallwirtschaft.

Heutzutage ist es sehr wichtig, eine positive Einstellung zur Umwelt zu haben, da wir in der Natur und in unserem eigenen Lebensraum oft mit unangemessenem Verhalten von Einzelpersonen sowie mit unverantwortlichen menschlichen Aktivitäten konfrontiert werden. Dieses gesellschaftliche Problem ist nicht nur regional und national, sondern hat eine gesamteuropäische, ja sogar globale Dimension.

Umweltkompetenz kann durch die Anwendung der folgenden Grundsätze entwickelt werden

1. Reduzieren Sie unnötigen Konsum!

Reduzieren Sie den Verbrauch von Lebensmitteln und anderen Konsumgütern! Lassen Sie sich nicht von den Medien verführen, Bewusstsein ist sehr wichtig, und wir können sogar Geld sparen, wenn wir diese Haltung einnehmen.

2. Benutzen Sie keine Einwegprodukte!

Mit diesem kleinen Schritt lässt sich ein Großteil des in unseren Haushalten anfallenden Mülls erfolgreich reduzieren, denn heutzutage gibt es zahlreiche Alternativen, um Einwegverpackungen, Einkaufstüten und andere Produkte zu ersetzen.

3. Werfen Sie nicht unnötige Dinge weg!

Finden Sie einen neuen Besitzer für gebrauchte und überflüssig gewordene Gegenstände, z. B. in den sozialen Medien, wo wir Gegenstände, Kleidung und technische Geräte hochladen können, die dann kostenlos weitergegeben werden können. Das Wiederverwenden, Umdenken und Umgestalten alter Gegenstände kann ein kreatives Programm sein, sogar für die ganze Familie. Neue Ideen für die Verwendung unserer alten Gegenstände finden wir auf einer Reihe von Websites

4. Kaufen Sie hochwertige, reparaturfähige Produkte, die mehrmals verwendet werden können!

Ein wichtiger Bestandteil eines abfallfreien Lebensstils ist der Kauf qualitativ hochwertiger, wiederverwendbarer Produkte, die im Falle eines Problems repariert werden können.

5. Kaufen Sie vernünftig ein, achten Sie auf Recyclingmöglichkeiten!

Bevor Sie etwas kaufen, prüfen Sie das Etikett, um sicherzustellen, dass die Verpackung recycelbar ist. So vermeiden Sie, dass Produkte auf der Mülldeponie landen.

6. Führen wir einen umweltfreundlichen Haushalt!

Bereiten Sie nicht mehr Essen zu, als Sie essen können! Trennen Sie den in unserem Haushalt anfallenden Abfall und verwenden Sie umweltfreundliche Reinigungsmittel! Wähle Haushaltsgeräte, die weniger Wasser und Energie verbrauchen!

7. Produzieren Sie zu Hause auf umweltfreundliche Weise!

In einem Haus mit Garten ist es eine großartige Gelegenheit, Obst und Gemüse anzubauen, vor allem, wenn wir auch Kompost verwenden! Aus Gemüseabfällen kann man innerhalb weniger Monate einen nährstoff- und humusreichen Boden gewinnen. Er eignet sich hervorragend für die Anpflanzung von Blumen und Pflanzen oder einfach zur Verbesserung der Bodenstruktur.

8. Denken Sie an den Schutz von Tieren und Pflanzen!

Kaufen Sie heimische Blumen oder bauen Sie sie selbst an! Sie schmücken nicht nur den Garten, sondern ziehen auch Bienen und Schmetterlinge an. Essen Sie lokal angebautes Obst und Gemüse, das gerade Saison hat.

9. Reisen Sie auf umweltfreundliche Weise!

Anstelle des Autos können wir für kürzere Strecken das Fahrrad nehmen oder zu Fuß gehen. Wenn wir längere Strecken zurücklegen müssen, sollten wir die öffentlichen Verkehrsmittel benutzen.

10. Schauen wir uns genau um, damit wir grüne Möglichkeiten finden!

Wie das Umdenken im Alltag erfordert auch das Erreichen von Null Abfall eine bewusste Anstrengung! Es ist viel einfacher, neue Gewohnheiten zu einem selbstverständlichen Teil unseres Lebens zu machen, wenn wir sie schrittweise in unsere tägliche Routine einbauen.

Der verantwortungsvolle Konsum des Einzelnen ist ein grundlegender Faktor für die Gesellschaft. Dies bedeutet einen bewussten und kritischen Konsum. Er basiert auf zwei Erwartungen:

Auf der Reduzierung des Verbrauchs und der Nachhaltigkeit des Verbrauchs.

Wenn es um verantwortungsvollen Konsum geht, ist das verantwortungsvolle Einkaufen, das ihm vorausgeht, wichtig: Bewusstsein - vorausschauendes Einkaufen.

Einem geringeren Konsum gehen einige empfohlene Einkaufsformen voraus:

- Aufgabenorientiertes Einkaufen, dessen Ziel es ist, die Aufgabe so schnell wie möglich zu erledigen. In solchen Fällen müssen Produkte gekauft werden, die für den Einzelnen oder die Familie wichtig sind.

- **Smart Shopping:** In diesem Fall bevorzugt der Kunde ein Produkt mit einem für ihn günstigen Preis-Leistungs-Verhältnis.

- **Kauf von Discount-Produkten:** In diesem Fall kann der Kunde das Produkt billiger kaufen; in diesem Fall ist es empfehlenswert, dass der Kunde nicht auf Kosten der Qualität des Produkts billiger und übermäßig viel kauft.

- **Ständige Suche nach guten Produkten:** In diesem Fall beobachtet der Kunde ständig das Aussehen des Produkts und seinen Preis.

- **Einholung eines individuellen Angebots:** In diesem Fall kann der Kunde ein separates Preisangebot für das jeweilige Produkt erhalten.

Kritischer Konsum bedeutet, dass wir beim Kauf die Qualität des Produkts kritisch prüfen und ob es seinen Preis wert ist.

Nachhaltigkeit setzt Umweltbewusstsein voraus.

Eine nachhaltige Entwicklung wird durch die Berücksichtigung der Grundsätze des Umweltschutzes (Ökologie) erreicht. Dies bedeutet die Koordination von wirtschaftlicher + ökologischer + sozialer Nachhaltigkeit.

Das Sparen von Strom, Wärme, Wasser und Treibstoff verbessert die Lebensqualität in unserer Umwelt.

Es ist wichtig, sich über die ökologischen Bedingungen bei der Herstellung der Produkte zu informieren und gesunde Qualitätsprodukte zu kaufen.

Schon vor dem Kauf erkundigt sich der "grüne" Verbraucher, wie das Produkt hergestellt wurde und wie umweltfreundlich seine Produktion war. Produkte, die mit einer grünen Markierung versehen sind, sind eine Garantie für umweltbewusstes Einkaufen. Das bekannteste grüne (Umwelt-)Zeichen auf Produkten ist "EU - Jour Europe". Die Liste des "Katalogs der grünen Produkte mit EU-Umweltzeichen" dient als Orientierungshilfe für den Kunden.

Ein umweltfreundlicher Haushalt ist der erste Schritt zum aktiven Umweltschutz. Das Zuhause ist der Ort, an dem wir jeden Tag leben und arbeiten, und es ist der einfachste Ort, um mit umweltfreundlichem Denken zu beginnen. Die Umwelt ist heutzutage ein viel diskutiertes Thema, insbesondere im Zusammenhang mit der Notwendigkeit einer nachhaltigen Entwicklung. Die globale Erwärmung, der Treibhauseffekt, die Abholzung der Regenwälder und allgemeine, vom Menschen verursachte Schäden und Störungen führen zu einer allmählichen oder sogar vollständigen Zerstörung der Umwelt. Um die negativen Auswirkungen der Menschheit auf die Umwelt zu beseitigen, ist es wichtig, dass wir alle anfangen, umweltfreundlich zu denken und zu handeln und dies in unser tägliches Handeln einbeziehen. Nur so können wir eine nachhaltige Entwicklung der Gesellschaft sicherstellen und künftigen Generationen die Möglichkeit geben, in Sicherheit und Harmonie mit der Natur zu leben.

Überlegtes Einkaufen

Um einen abfallfreien Haushalt zu erreichen, haben wir mehrere Möglichkeiten, die Abfallmenge zu reduzieren. Am erfolgreichsten sind wir, wenn wir diese gemeinsam in unserem Alltag anwenden.

Reduzieren: Der Schlüssel zu Null-Abfall ist die Vermeidung und Verringerung der Abfallproduktion selbst (Reduce). Im Rahmen des umweltbewussten Produktdesigns (Ökodesign) berücksichtigen verantwortungsbewusste Hersteller die Umweltauswirkungen in den verschiedenen Phasen des Lebenszyklus eines Produkts, so dass das betreffende Produkt letztendlich einen möglichst geringen ökologischen Fußabdruck hinterlässt. Beim Kauf lohnt es sich, das Produkt zu betrachten, um seine tatsächlichen Umweltauswirkungen, den so genannten ökologischen Fußabdruck, zu beurteilen. Wir sollten nur das kaufen, was wir wirklich brauchen, und nicht alte, aber nützliche Dinge wegwerfen.

Wiederverwendung: Die Wiederverwendung von Produkten kann eine effektive Möglichkeit sein, ihre Lebensdauer zu verlängern, da immer mehr Produkte und Verpackungen so konzipiert und hergestellt werden, dass sie immer wieder verwendet werden können. Eine Form der Wiederverwendung von Verpackungen besteht darin, dass sie vom Verbraucher zurückgenommen werden, z. B. die Rückgabe von farbigen Flaschen gegen Pfand. Aber natürlich gilt es auch als Wiederverwendung, wenn die Gläser zu Hause bei der Herstellung von Marmelade wiederverwendet werden.

Wiederverwertung: Recycling ist die stoffliche Wiederverwendung von Abfällen. Dabei wird der Abfall als Sekundärrohstoff aufbereitet, nach Stoffen sortiert und daraus ein Produkt - mit gleicher oder völlig neuer Funktion - hergestellt. So werden zum Beispiel getrennt gesammelte PET-Flaschen recycelt: Der Kunststoff wird zerkleinert und die dabei entstehenden Kügelchen werden für die Herstellung neuer PET-Flaschen verwendet. Das Recycling erhöht die Lebensdauer des Kunststoffs und reduziert durch die Verwendung von Sekundärrohstoffen die Menge der benötigten Primärrohstoffe und damit die Abfallproduktion. Hochwertige PET-Flaschen können wieder zur Herstellung von Flaschen, Folien oder Blumenkübeln oder von Polyesterfasern für Kleidung und Teppiche verwendet werden. Verpackungen oder Produkte, die mit Lebensmitteln in Berührung kommen, sollten nur aus Abfällen mit geeigneten

Qualitätsmerkmalen hergestellt werden. Der Großteil der aus PET hergestellten Produkte wird nach wie vor in der Textilindustrie verwendet.

Einkaufen

In den weniger umweltbewussten Ländern Europas besteht etwa die Hälfte des Abfalls aus Verpackungsmaterial. Wir kaufen zu viele verpackte Produkte und verwenden zu viele Schichten von Verpackungen. Aber es gibt auch Produkte, die überhaupt nicht verpackt werden müssen. So ist es beispielsweise besser, Obst und Gemüse stückweise statt kiloweise zu kaufen. Im Allgemeinen sind Kunststoffverpackungen am schlechtesten, weil sie am wenigsten wiederverwendbar sind, sich in der Umwelt am langsamsten abbauen und ihre Herstellung am meisten Energie und Umweltverschmutzung kostet. Daher ist es bei Verpackungen wichtig, so wenig Schichten wie möglich zu verwenden, sie so oft wie möglich wiederzuverwenden und Plastik zu vermeiden.

Abwaschen, Waschen, Hygiene

Wenn wir einen grünen Haushalt führen, zeigen wir unseren größten Respekt vor der Natur. Ziel ist es, die Auswirkungen auf die Umwelt während und nach dem Konsum so gering wie möglich zu halten. Daher ist es wichtig, dass neben der Wassermenge, die beim Waschen, Geschirrspülen und Reinigen verwendet wird, die meisten der verwendeten Materialien aus rein natürlichen Inhaltsstoffen bestehen und ihre Verpackungen in der Regel zu 100 % recycelbar sind. Die Verwendung umweltfreundlicher Produkte bedeutet also weniger giftige Chemikalien, weniger Plastik und weniger Abfall.

Es ist ratsam, sich vor dem Kauf über den Wasserverbrauch von Haushaltsgeräten zu informieren, die Wasser verbrauchen (Waschmaschinen und Geschirrspüler). Eine wassersparende Waschmaschine verbraucht zwischen 35 und 60 Liter Wasser pro Waschgang, während eine ältere Waschmaschine zwischen 70 und 120 Liter verbrauchen kann. Sie können auch Essig anstelle von Weichspüler in der Waschmaschine verwenden. Essig entkalkt auch die Waschmaschine und hellt die Farben der Wäsche auf.

Der Begriff "Bio-Drogerie" taucht oft im Zusammenhang mit Umweltschutz auf. Unter Bio-Drogerie versteht man Bio- und Naturkosmetik, die zudem umweltfreundlich und sanft zu Haut

und Haar ist. ORGANIC-Kosmetik wird aus Naturprodukten in ORGANIC-Qualität hergestellt. Für die Herstellung werden Rohstoffe verwendet, die nach den Grundsätzen des ökologischen Landbaus angebaut werden (ohne Verwendung von Herbiziden, Pestiziden und Kunstdünger).

Unterm modul-6B: Arbeitsplatz, Gesellschaft

Umweltschutz am Arbeitsplatz

Wir müssen unsere Umwelt auch am Arbeitsplatz schützen, denn dort verbringen wir als Erwachsene die meiste Zeit unseres täglichen Lebens. Nachhaltigkeit muss eine gemeinsame Anstrengung der gesamten Arbeitsgemeinschaft sein.

Wir müssen keine Millionen ausgeben, um unsere Arbeitsplätze umweltfreundlicher zu gestalten. Heute gibt es eine breite Palette von Produkten, von biologisch abbaubaren Kaffeebechern bis zu Büromöbeln aus wiederverwendeten Materialien. Entscheiden Sie sich für die recycelte Variante! Sie stellen höchstens einen minimalen Mehraufwand dar, aber langfristig können sie den ökologischen Fußabdruck unseres Arbeitsplatzes erheblich verringern.

Büroräume sind im Sommer oft übermäßig klimatisiert oder in den Wintermonaten sogar überhitzt. Sie müssen Ihr Büro nicht auf 18 Grad kühlen oder auf 26 Grad heizen, denn das ist weder gesund noch umweltfreundlich!

Mit der richtigen Menge an natürlichem Licht lässt sich die Stimmung und damit auch die Produktivität der Mitarbeiter verbessern - und ganz nebenbei können wir auch noch unsere Stromrechnung senken, denn je mehr Licht wir in unsere Büros bekommen, desto weniger Lampen müssen wir einschalten. Und wenn wir schon bei Lampen sind: Verwenden Sie im gesamten Büro energiesparende (LED-)Lampen. Schalten Sie das Licht aus, wenn Sie den Arbeitsplatz verlassen!

Anstelle von Dokumentenhaltern sollten wir einen Büroserver oder eine Cloud einrichten. Anstelle von Rechnungen sollten wir elektronische Rechnungen verwenden! Statt eines papierbasierten Kostenvoranschlags lieber ein PDF. Das papierlose Büro ist nicht mehr die

Zukunft. Und wenn Sie sich Notizen machen, nehmen Sie nicht das unberührte Papier aus dem Drucker, sondern verwenden Sie die Rückseiten von Dokumenten, die nicht mehr benötigt werden!

Sie können viel zum Schutz unserer Umwelt beitragen, indem Sie den Bus, die Straßenbahn oder die U-Bahn nehmen, anstatt ins Auto zu steigen. Aber auch die Einrichtung eines Fahrradstellplatzes am Arbeitsplatz kann Wunder bewirken, um die Kollegen zu ermutigen, mit dem Fahrrad oder dem Roller zur Arbeit zu kommen. Aber in Zeiten moderner öffentlicher Verkehrsmittel (z. B. Elektroroller zum Ausleihen, Fahrräder, die jederzeit per App abgeholt werden können) brauchen wir nicht einmal einen Fuhrpark, um unseren Arbeitsweg nachhaltiger zu gestalten - auch wenn diese vorerst nur in der Hauptstadt verfügbar sind.

An einem Arbeitsplatz fällt täglich eine Menge Abfall an, aber glücklicherweise kann das meiste davon recycelt werden - vorausgesetzt, wir sammeln es an der richtigen Stelle! Die Anschaffung eines getrennten Abfallsammlers ist keine große Ausgabe. Holen Sie das Beste aus ihm heraus!

Wie groß das Gebäude auch sein mag, eines ist sicher: Es enthält viele "Stromfresser". Diese Geräte verbrauchen auch dann Strom, wenn sie nicht in Gebrauch sind. Computer und große Multifunktionsdrucker verbrauchen rund um die Uhr Strom. Es lohnt sich also, dieses Phänomen im Keim zu ersticken, angefangen bei den Verteilern. Die billigste Art, dies zu tun, besteht darin, die Stromverteiler am Ende eines jeden Tages abzuschalten oder die Geräte auszustecken. Die fortschrittlicheren intelligenten Steckdosenleisten und Steckdosen können sogar über eine App ferngesteuert werden!

Der Verkehr schädigt die Umwelt in hohem Maße. Allein der Verkehr ist für 14 % der weltweiten Emissionen verantwortlich.

Wir können den Kohlendioxidausstoß reduzieren, indem wir:

- Öffentliche Verkehrsmittel benutzen.
- Weniger oft fliegen.

- Mit dem Fahrrad oder zu Fuß gehen, wann immer wir können.

In der heutigen Welt werden an immer mehr Orten Verkehrsnetze gebaut. Wir versuchen, durch den Bau neuer Straßen so viele Städte wie möglich miteinander zu verbinden und so unseren Transport zu vereinfachen. Im 21. Jahrhundert stößt unser Verkehr eine Menge Schadstoffe aus.

Außerdem hat unsere technologische Entwicklung in den letzten Jahren die Möglichkeit geschaffen, die mit fossilen Brennstoffen betriebenen Verkehrsmittel zu ersetzen. Nach und nach stellt die Welt auf elektrische Verkehrsmittel um. Dies lässt sich sehr gut an der Verbreitung von Elektrorollern und -fahrrädern erkennen. Elektrische und andere nicht mit fossilen Brennstoffen betriebene Fahrzeuge haben immer noch ihre Nachteile, aber jetzt gibt es mehr und mehr Wettbewerb in diesem Bereich, und diese Probleme werden früher oder später gelöst werden. Durch den Einsatz dieser Mittel können wir eine bessere Zukunft aufbauen, so dass weniger Treibhausgase in die Atmosphäre gelangen.

Umweltbewusstes Transportieren und Reisen:

- Wenn möglich, wählen Sie **öffentliche Verkehrsmittel!**
- Wenn möglich, wähle **ein Fahrrad, Skateboard** oder **ein anderes Fahrzeug mit einem geringen ökologischen Fußabdruck** anstelle des Autos!
- Wenn möglich, probieren Sie **Elektroroller** aus! Die Umweltauswirkungen von E-Scootern sind im Vergleich zu Autos gering.
- Wenn eine Fahrt mit dem Auto unvermeidlich ist, versuchen Sie, nicht allein zu reisen! **Lassen Sie Verwandte, Freunde und Kollegen als Beifahrer mitfahren**, damit der Kraftstoffverbrauch pro Person gesenkt werden kann.
- Entscheiden Sie sich beim Kauf eines neuen Autos nach Möglichkeit für ein Elektroauto! Die Umweltauswirkungen von Autos, die mit fossilen Brennstoffen betrieben werden, sind negativer als die von Elektroautos!

- Wenn Sie ein Auto kaufen, das mit fossilen Brennstoffen betrieben wird, versuchen Sie, ein Fahrzeug **mit niedrigem Kraftstoffverbrauch** zu wählen!

- Staycation - die Kombination aus den englischen Wörtern stay und vacation bedeutet Urlaub zu Hause. Das Wesentliche dieser Bewegung ist die Entdeckung des Lebensumfelds als Tourist.

- Lasst uns die Freuden des **Inlandtourismus** entdecken!

- Auch der ökologische Fußabdruck unserer Auslandsreisen kann erheblich reduziert werden. Wenn unser Ziel mit dem Zug erreicht werden kann, versuchen Sie, diesen zu wählen!

- Entscheiden Sie sich beim Kauf eines Flugtickets dafür, **die Gebühr für Kohlendioxidemissionen** zu bezahlen! Dieser Betrag wird verwendet, um die Auswirkungen der durch die während des Fluges ausgestoßenen Treibhausgase verursachten Naturschäden zu verringern!

- **Couch-Surfen** - Privatpersonen stellen Fremden ihre Wohnung kostenlos zur Verfügung. Auf diese Weise können wir unseren ökologischen Fußabdruck verkleinern, da Privatwohnungen mit geringen Schadstoffemissionen wie kleine Hotels funktionieren. Ein weiterer Vorteil ist eine deutliche Ersparnis und ein organischer Kontakt mit der lokalen Kultur!

Unser gemeinsames Interesse ist der Schutz der Natur und unserer Umwelt.

An verschiedenen Umweltschutztagen machen wir auf den Schutz unserer Werte aufmerksam:

- geologische Werte

- hydrologische Werte

- botanische Werte

- Tiere

- landschaftliche Werte kulturgeschichtliche Werte

- Schutzgebiete.

Umweltschutztage werden fast überall auf der Welt gefeiert. Diese Tage machen vor allem auf den Umweltschutz aufmerksam und darauf, wie viel wir tun können, um die Umwelt um uns herum zu verschönern. An diesen Tagen feiern verschiedene gesellschaftliche Organisationen mit unterschiedlichen Veranstaltungen und Programmen. Es ist wichtig, diese Tage zu feiern und die lokale Gemeinschaft in verschiedene Aktivitäten einzubeziehen, von Kindern bis zu Erwachsenen, von Vorschulkindern bis zu älteren Menschen.

REFERENZEN

- Ministerstvo životného prostredia Slovenskej republiky. Enviro magazín Odborno-náučný časopis o životnom prostredí. 2/2017 | XXII. Ročník. Získané dňa: 14.2.2023. https://www.enviromagazin.sk/enviro2017/02_enviromagazin_2017.pdf
- Fryková, E. (2012). Environmentálna výchova v edukačnom procese. Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave. Vydanie 1., ISBN: 978-80-8052-441-8. 64. s.
- Láng, I. (2002). Környezet- és természetvédelmi lexikon I., II. Akadémiai Kiadó, 2002, Budapest.
- Ndulor, Christopher, Chukwuma and Dr. Mbalisi, Onyeka Festus, Environmental adult education (eae) as a tool for promoting environmental stewardship practices in Nigeria. British Journal of Education Vol.7, No.7, pp.111-120, July2019. Published by European Centre for Research Training and Development UK (www.eajournal.org)
- Ticha, E., Kanianska R. (2003). Waste – Theoretical and methodology handbook for elementary school teachers. Slovak Agency for the Environment in Banská Bystrica.
- Pado, R. 2002a. Voda pre život. Liptovský Mikuláš : OZ TATRY. 100 s.
- Fryková, E. 2010. Environmentálna výchova v edukačnom procese. Bratislava : Metodicko-pedagogické centrum, 2012. 64 s. 978-80-8052-441-8
- Fazekašová, D. et al. 2004. Ekológia. Didaktické materiály. Didaktické hry [online]. 2004. [cit. 13-10-2012]. Prešov : Fakulta prírodných a humanitných vied Prešovskej univerzity. Dostupné na internete: <http://naturescience.fhvp.unipo.sk/ekologia/> Získané dňa: 14.2.2023.
- Kvasničková, D. et al. 2002. Životné prostredie. 1. vydanie. Bratislava : Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 2002. ISBN 80-08-03341-X

- Švolíková, I. (2008). Námet na vyučovaciu hodinu chémie s environmentálnym zameraním: Globálne otepľovanie. In *Biológia, ekológia, chémia*. 2008, č. 1, s. 24-27.
- Angyal, Zs. et al. (2017). *A környezetvédelem alapjai*. Typotex Kiadó. ISBN 978-963-279-547-8 246 s.
- Jakab, Zs. (2008). *A környezetszennyezés formái, hatása az emberre és környezetére*. Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet. TÁMOP 2.2.1 08/1-2008-0002. Získané dňa: 14.2.2023
https://www.nive.hu/Downloads/Szakkepzesi_dokumentumok/Bemeneti_kompetenciak_meresi_ertekelesi_eszkozrendszerenek_kialakitasa/1_2326_002_101115.pdf
- Vasilko, T. (2022). Populačná explózia sa pomaly končí, desať miliárd ľudí na Zemi možno nikdy nebude. 14.11.2022. <https://dennikn.sk/3103012/populacna-explozia-sa-pomaly-konci-desat-miliard-ludi-na-zemi-mozno-nykdy-nebude/> Získané dňa: 20.1.2023
- Düll, A. (2022). A környezetpszichológiától az ember-környezet tranzakció tudományig - áttekintés az elmúlt (majdnem) 30 évről. *Magyar Pszichológiai Szemle*. 76. 727-745. 10.1556/0016.2021.00050. <https://akjournals.com/view/journals/0016/76/3-4/article-p727.xml> Získané dňa: 14.2.2023
- Hans Bruyninckx. (2018). EEA Newsletter A tisztább levegő kedvező hatással van az emberi egészségre és az éghajlatváltozásra. 2017/4, 15 December 2017 Publikálva / Megjelentetve 2018. 01. 26. Utolsó módosítás 2021. 05. 11 <https://www.eea.europa.eu/hu/articles/a-tisztabb-levego-kedvezo-hatassal> Získané dňa: 14.2.2023
- Mezőhír Szerkesztőség. A talaj jelentőségéről, szerepéről, a talajt veszélyeztető tényezőkről. 2015 szeptember 28. <https://mezohir.hu/2015/09/28/a-talaj-jelentosegerol-szereperol-a-talajt-veszelyezteteto-tenyezokrol/>
- A környezetvédelem 10 parancsolata - út egy hasznos és olcsóbb élet felé (2022), <https://kaposvariprogramok.hu/node/10871> Získané dňa: 20.1.2023
- A tiszta víz fontossága (22.3.2019) <https://www.luxinternational.com/hu/blog/a-tiszta-viz-fontossaga/546> Získané dňa: 14.2.2023
- Föld napja alapítvány (2022). Népeségrobbanás. <https://fna.hu/vilagfigyelo/nepessegrobbanas> Získané dňa: 20.1.2023

- Kékedy-Nagy L. A víz a környezetünkben Művelődés. Közművelődési hetilap. LXX. Évfolyam – 2017 <https://muvelodes.net/tudomany/viz-a-kornyezetunkben> Ziskané dňa: 14.2.2023
- Magyar Állami Környezetvédelem Hivatalos Honlapja. A környezetvédelem jelentősége, célja és meghatározó eseményei. <https://kornyezetvedelem.hu/kornyezetvedelem-jelentosege-celja-es-meghatarozo-esemenyei> Ziskané dňa: 14.2.2023
- BIOKOM Környezetgazdálkodási Kft. (2004). Ökováros-ökorégió program koncepciója. EdenScript Bt. Pécs. <https://docplayer.hu/7928854-Okovaros-okoregio-program-koncepcioja.html> Ziskané dňa: 8.4.2023
- Európai Unió. (2022) European Climate Pact. Éghajlatváltozás. https://climate-pact.europa.eu/about/climate-change_hu Ziskané dňa: 14.2.2023
- Ökológiai túllövés: Románia már július 12-én elhasználta az ország éves erőforrásait (2019) Forrás: Székelyhon.ro <https://szekelyhon.ro/aktualis/okologiai-tulloves-romania-mar-julius-12-en-elhasznalta-az-orszag-eves-eroforrasait>) Ziskané dňa: 8.4.2023
- Mi az ökológiai lábnyom és hogyan mérhető? (2020). <https://xforest.hu/okologiai-labnyom/> Letöltve: 8.4.2023
- Európai Parlament. (2020). A veszélyeztetett és a kihalás szélén álló fajok Európában (infografika). Frissítve: 2021.6.9. <https://www.europarl.europa.eu/news/hu/headlines/society/20200519STO79424/a-veszelyeztetett-es-a-kihalas-szelen-allo-fajok-europaban-infografika> Ziskané dňa: 14.2.2023
- Kurrer, Ch. (2022). Európai Parlament. Környezetpolitika: általános elvek és alapvető keretek. <https://www.europarl.europa.eu/factsheets/hu/sheet/71/kornyezetpolitika-altalanos-elvek-es-alapveto-keretek> Ziskané dňa: 14.2.2023.

QUIZ

Beantworten Sie die folgenden Fragen!

1. Welches sind die am häufigsten auftretenden negativen Auswirkungen der menschlichen Tätigkeit?

- a) Treibhauseffekt, Abbau der Ozonschicht, Luftverschmutzung, Wasserverschmutzung und Wasserknappheit, Bodendegradation, Abholzung, Abfallproduktion, Lärm, Lichtverschmutzung
- b) Treibhauseffekt, Abbau der Ozonschicht, Luftverschmutzung, Wasserverschmutzung und Wasserknappheit, Bodendegradation, Abholzung, Abfallproduktion, Lärm, Lichtverschmutzung
- c) Wasserversorgung, Abfallbeseitigung
- d) alle Antworten sind richtig

2. Ist die folgende Aussage richtig oder falsch? Der ökologische Fußabdruck drückt das Ausmaß aus, in dem wir die Ressourcen unseres Planeten nutzen oder übernutzen.

- a) Richtig
- b) Falsch

3. Wie wird eine nachhaltige Entwicklung erreicht?

- a) Durch die Koordinierung von ökologischer und sozialer Nachhaltigkeit.
- b) Nachhaltige Entwicklung wird durch die Berücksichtigung der Grundsätze des Umweltschutzes (Ökologie) erreicht. Dies bedeutet die Koordinierung von wirtschaftlicher, ökologischer und sozialer Nachhaltigkeit.
- c) Die Grundsätze des Umweltschutzes dürfen nicht berücksichtigt werden. Wichtig ist nur die Koordinierung von wirtschaftlicher, ökologischer und sozialer Nachhaltigkeit.

4. Wir können die Kohlendioxidemissionen reduzieren, indem wir:

- a) nur öffentliche Verkehrsmittel benutzen
- b) ein Fahrrad benutzen
- c) öffentliche Verkehrsmittel benutzen, seltener fliegen, mit dem Fahrrad fahren oder zu Fuß gehen, wann immer wir können

5. Was bedeutet "Couch-Surfing"?

- a) Privatpersonen stellen Fremden ihre Wohnung kostenlos zur Verfügung.
- b) Privatpersonen stellen Fremden ihre Wohnung gegen eine Gebühr zur Verfügung.
- c) Privatpersonen stellen ihre Wohnung unentgeltlich für Angehörige zur Verfügung.

Richtige Antworten: 1a), 2a),3b),4c),5a

Aktivität No. 6**MODUL 6****Nachhaltiges Leben im 21. Jahrhundert****Titel der Aktivität**

Ökologische Untersuchung

Pädagogisches Ziel

Durchführung einer ökologischen Untersuchung am Arbeitsplatz oder bei uns zu Hause.

Zielgruppe

Benachteiligte oder gefährdete Gruppen

Dauer (Minuten)

60 Minuten

Einrichtungen

Arbeitsplatz, unser Zuhause, Ausbildungsstätte

Größe der Gruppe

3 - 12 Personen

Methode

Brainstorming, Diskussion

Hilfsmittel

Papier, Klammern

Beschreibung der Aktivität

Es gibt viele Dinge, die wir am Arbeitsplatz oder zu Hause tun können, die zusammen unser Leben in der Umwelt, in der wir leben, deutlich verbessern können. Ziel der Aktivität ist es, unsere unmittelbare Umgebung, z. B. unseren Arbeitsplatz oder unser Zuhause, zu bewerten und Änderungen vorzuschlagen, die wir vornehmen können, um nachhaltig zu leben (z. B. Reduzierung unseres Ressourcenverbrauchs, Einsparungen, biologische Vielfalt). Es ist einfacher, die Auswirkungen auf die Umwelt zu bewerten, wenn wir unsere Aktivitäten in Kategorien einteilen und uns immer nur auf eine Kategorie konzentrieren. Bestimmte Aktivitäten sind derzeit nicht nachhaltig und müssen identifiziert werden, damit wir dann umweltfreundlicher handeln können. Es gibt aber auch Aktivitäten, die bereits nachhaltig sind - diese sollten ebenfalls hervorgehoben werden. Fassen Sie schließlich die Ideen aus

der Umfrage zusammen, entwickeln Sie einen Aktionsplan für Ihren Arbeitsplatz oder Ihr privates Umfeld und übernehmen Sie gemeinsam die Verantwortung für die Veränderung der täglichen Aktivitäten.

Text der Anweisungen für die Teilnehmer

2. List those activities that are not sustainable!
3. Now look around at your workplace, at home and mark each activity on the list based on its sustainability - red (not sustainable), yellow (moderately sustainable) or green (sustainable).
4. Let's summarise together the ideas deriving from the survey!
5. Work out an action plan for the workplace or home environment for sustainable living and share responsibility for changing daily activities!

1. Schreiben Sie einige Ihrer täglichen Aktivitäten auf und ordnen Sie sie den folgenden Kategorien zu:

- Abfall - Verpackung, Wiederverwendung, Recycling, Kompostierung, Wegwerfen von Abfall
- Energienutzung - Beleuchtung, Heizung, Isolierung
- Fortbewegung - mit dem Auto, mit öffentlichen Verkehrsmitteln
- Wasserverbrauch - Wasserversorgung, Dusche, Toilette
- Einkaufen - Marktbesuch, Lebensmitteltransport
- Biologische Vielfalt - natürliche Standorte, in unserer Umgebung verwendete Chemikalien

2. Nenne die Aktivitäten, die nicht nachhaltig sind!
3. Schauen Sie sich nun an Ihrem Arbeitsplatz oder zu Hause um und markieren Sie jede Aktivität auf der Liste nach ihrer Nachhaltigkeit - rot (nicht nachhaltig), gelb (mäßig nachhaltig) oder grün (nachhaltig).
4. Fassen wir gemeinsam die Ideen zusammen, die sich aus der Umfrage ergeben!

5. Erarbeitet einen Aktionsplan für den Arbeitsplatz oder das häusliche Umfeld für ein nachhaltiges Leben und teilt die Verantwortung für die Veränderung der täglichen Aktivitäten!

Zusammenfassung - Selbstreflexion für Schulungsteilnehmer

1. Was habe ich im Laufe des Moduls gelernt? / Welche Erkenntnisse habe ich im Bereich des nachhaltigen Lebens im 21.
2. Was nehme ich mit in mein eigenes Leben?
3. Welchen Einfluss hat es auf meine aktuelle und zukünftige Lebensweise?
4. Welchen Schritt kann ich morgen unternehmen, basierend auf dem, was ich in der Aktivität gelernt habe?