



# ACTIVATE

TOOLKIT MIT PRAKTISCHEN INSTRUMENTEN ZUR  
FÖRDERUNG DER BETEILIGUNG VON ONLINE-  
GEMEINSCHAFTEN



**ACTIVATE**

Das vorliegende Dokument wird erstellt von ACTIVATE, AKTIVETEILHABER DER GEMEINSCHAFT SCHULUNGEN UND RESSOURCEN FÜR MENSCHEN MIT FUNKTIONELLEN EINSCHRÄNKUNGEN

The project aims to promote the active participation and inclusion of people with disabilities in their communities, as well as their independent living and autonomy.

## BEITRAGSZÄHLER

VIRTUAL CAMPUS LDA (Portugal) - Partner

ASPAYM BALEARES (Spain) - Partner

C.I.P. CITIZENS IN POWER (Cyprus) - Partner

VOLKSHOCHSCHULE IM LANDKREIS CHAM EV (Germany) - Partner

STEP Institute (Slovenia) - Partner

ASOCIACIÓN MOVIÉNDOTE (Spain) - Partner



**Kofinanziert von der  
Europäischen Union**

Quelle der Finanzierung: Erasmus+ Programm für Erwachsenenbildung der Europäischen Union. Der Text und die Materialien dürfen unter den folgenden Bedingungen vervielfältigt, verbreitet, öffentlich zugänglich gemacht, geteilt und angepasst werden: In jedem Fall müssen der Name des Autors, die Lizenz sowie die Adresse der Website der ursprünglichen Quelle veröffentlicht werden.

Weitere Informationen über das Projekt finden Sie hier: <https://projectactivate.eu/de/home>

## PARTNER





## **ABSCHNITT 3**

**PRAXISAKTIVITÄTEN UND MATERIALIEN ZUM  
THEMA DIGITALE FREIZEIT UND E-LEARNING**

# 3.1 - VORBEREITUNG



## DAUER:

etwa 5 Unterrichtsstunden mit Pausen. Die Trainer\*innen sollten die Dauer an die Gruppe anpassen.



## LERNENDE:

Menschen mit Behinderungen, die mehr über digitale Freizeitgestaltung und E-Learning erfahren möchten.



## LERNZIELE:

Auswahl von Freizeitaktivitäten und Teilnahme daran, Austausch und Verbreitung von Online-Angeboten innerhalb von Gemeinschaften, Suche nach E-Learning-Angeboten, Teilnahme an E-Learning-Angeboten und Erwerb neuer Kenntnisse und Fähigkeiten sowie Suche nach Online-Unterhaltungsangeboten für eine erfüllte Freizeit.



## METHODOLOGIE:

Energizer-Aktivität, Gruppenarbeit, Diskussion, Aktionsplan und Reflektion.



## AUSSTATTUNG:

A4 papers, flipcharts, sticky notes, colour markers, pens, projector, computer(s) and internet access, bell/timer, materials from the resources.



## VORBEREITUNG DES SCHULUNGSRAUMS:

Die Schulungsräume sollten offen sein und genügend Platz für Rollstühle bieten, damit sich alle bequem bewegen können. Tische, Stühle und ein Whiteboard werden ebenfalls benötigt. Für den Fall, dass einige Lernende es vorziehen, online und nicht physisch teilzunehmen, sollte der Schulungsraum mit Computern und Kameras ausgestattet sein, um dieses Vorhaben zu unterstützen. Wenn Sie eine Aktivität in einer virtuellen Umgebung durchführen, wählen Sie geeignete Plattformen, um die Gruppenarbeit effizient und unterhaltsam zu gestalten (Zoom – bietet Gruppenräume für die Gruppenarbeit, Padlet...)



## MODUL AUF DER ONLINE-PLATTFORM:

Es wird empfohlen, dass die Lernenden vor der Schulungssitzung das Modul 3 der E-Learning-Plattform, DIGITALE FREIZEIT UND E-LEARNING durchgehen, das hier verfügbar ist: <https://projectactivate.eu/training>

Falls es den Lernenden nicht möglich ist, die E-Learning-Plattform im Voraus aufzurufen, können sie die wichtigsten Inhalte während des Trainings durchgehen, oder der/die Trainer\*in kann den Lernenden die wichtigsten Inhalte der Online-Plattform während des Trainings präsentieren.

## 3.2.1 - KENNENLERNSPIEL

Das Ziel dieser Aktivität ist es, die Lernenden zu motivieren und sie zum Nachdenken über das Thema anzuregen, indem Sie eine allgemeinere und persönliche Frage stellen. Die Aktivität kann mit Flipcharts, Post-its und Markern oder digitalen Tools durchgeführt werden. Im Falle einer physischen Umsetzung sollten Sie zunächst Formen auf das Flipchart zeichnen, wie Sie sie in der Vorlage [3.2.1 Kennenlernspiel\\_Vorlage](#) finden können. Alternativ dazu kann jede\*r Nutzer\*in das Jamboard auf seinem/ihrer Computer öffnen und ausfüllen.

ZEIT	BESCHREIBUNG DER EINZELNEN BESTANDTEILE DER AKTIVITÄT
10 Minuten (ggf. anpassen je nach Anzahl der Lernenden)	<p><b>KENNENLERNSPIEL:</b></p> <p>„Wie viel Freizeit haben Sie am Tag zur Verfügung? Was machen Sie in dieser Zeit?“</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Bitten Sie die Lernenden, darüber nachzudenken, wie viel Freizeit sie pro Tag zur Verfügung haben, und lassen Sie sie das Kreisdiagramm ausfüllen. Optional können die Lernenden auch die anderen Stunden des Diagramms ausfüllen und angeben, was sie in ihrer „Nicht-Freizeit“ tun.</li><li>2. Zusätzlich sollte jede Person eine Liste mit Dingen erstellen, die sie normalerweise in ihrer Freizeit macht. Diese Liste muss nicht in einer bestimmten Reihenfolge erstellt werden, sondern es sollte einfach aufgeschrieben werden, was einem in den Sinn kommt.</li><li>3. Versuchen Sie am Ende, die Listen der Lernenden zu vergleichen und zusammenzufassen. Diskutieren Sie auch darüber, was Freizeit für sie bedeutet (z.B. zählen sie schlafen und essen als Freizeit?)</li></ol> <p><i>*Digitaler Tipp: Bei Jamboard ist es einfacher, wenn die Lernenden für jede Runde eine andere Farbe verwenden. Wenn der Platz nicht ausreicht, können Sie auch mehrere Kopien der Jamboards anfertigen.</i></p>

## 3.2.2 - FREIZEIT 3.0 ENTDECKEN

ZEIT	BESCHREIBUNG DER EINZELNEN BESTANDTEILE DER AKTIVITÄT
20 Minuten	<p><b>FREIZEIT 3.0</b></p> <p>1. Da die Lernenden bereits Grundkenntnisse darüber haben, was Freizeit ist und wie sie definiert werden kann, sehen sie sich als nächstes ein Video zum Thema „Freizeit“ an 3.0“ an: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RjyxIsE3V2g">https://www.youtube.com/watch?v=RjyxIsE3V2g</a>. Die Lernenden können sich Notizen machen, während sie das Video ansehen.</p> <p><i>*Falls Sie keinen Zugriff auf das Video haben, können Sie die schriftliche Abschrift des Videos verwenden (<a href="#">3.2.2_Freizeit 3.0_Transkript</a>)</i></p> <p>2. Besprechen Sie mit den Lernenden auch, was sie von der Plattform über die Definition von Freizeit wissen.</p>
40 Minuten	<p><b>Wir ändern unser Verhalten nicht, nur weil wir jetzt Möglichkeiten haben. Veränderung braucht Zeit.“</b></p> <p>1. Das Video gibt viele interessante Informationen zum Thema Freizeit, obwohl es schon 10 Jahre alt ist. Versuchen Sie, die Fragen (3.2.3_Leisure time 3.0_template) auf der Grundlage der im Video präsentierten Informationen zu beantworten und diskutieren Sie Ihre Antworten mit anderen Lernenden in kleinen Gruppen.</p> <p>2. In dem Video, das aus dem Jahr 2013 stammt, gibt der Sprecher einige Vorhersagen über die Zukunft der Freizeit. Fragen Sie die Lernenden: Was denken Sie aus Ihrer heutigen Erfahrung: Hat er Recht? Die Lernenden verwenden die Vorlage <a href="#">3.2.3_Freizeit 3.0 Transkript</a> (Aktivität 2) um ihre Gedanken zu notieren.</p> <p>3. Fragen Sie Ihre Lernenden anschließend: Wie könnte die Freizeit in der Zukunft aussehen? Die Lernenden diskutieren in der Gruppe.</p> <p><i>*Digitaler Tipp: Zoom und andere Online-Plattformen bieten Breakout-Räume, in denen die Lernenden die Gruppenarbeit erledigen können. Sie können Fragen in den Chat stellen, so dass alle sie sehen können.</i></p>
15 Minuten pro Gruppe, gefolgt von Q&A von anderen Gruppen	<p><b>TEILEN SIE IHRE GEDANKEN</b></p> <p>1. Jede Gruppe teilt die Informationen über die Ansichten zur Freizeit.</p> <p>2. Beteiligen Sie sich ebenfalls an der Diskussion und motivieren Sie alle Teilnehmenden, sich einzubringen.</p>

### NÜTZLICHE RESSOURCEN:

- Freizeit heute und in der Zukunft: [https://www.kfv.at/wp-content/uploads/2018/09/Studie\\_Zukunftsinstitut-KFV\\_Die-Zukunft-der-Freizeitgestaltung.pdf](https://www.kfv.at/wp-content/uploads/2018/09/Studie_Zukunftsinstitut-KFV_Die-Zukunft-der-Freizeitgestaltung.pdf)
- Freizeit in OECD-Ländern: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/37072/umfrage/freizeitanteil-an-einem-durchschnittlichen-tag-in-der-oecd-nach-laendern/>
- Einfluss von Corona auf die Freizeitgestaltung: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1139357/umfrage/einfluss-von-corona-auf-die-freizeitgestaltung/>

## 3.2.3 - ONLINE-AKTIVITÄTEN – FREIZEIT ODER LERNEN?

Es gibt zwei Möglichkeiten, diese Aktivität durchzuführen. Wenn genügend Platz vorhanden ist, um sich zu bewegen, können Sie einen Hut und Post-it-Zettel verwenden. Wenn der Platz begrenzt ist und Sie eine statische Durchführung bevorzugen, können Sie Mentimeter oder eine Tafel/Papier verwenden. In diesem Fall ist es sinnvoll, die Aufgabe vorher auf der [Mentimeter](#)-Plattform vorzubereiten. Bei beiden Optionen bereiten Sie die Flipcharts für den zweiten Teil der Aktivität vor.

Die Aktivität wird in Gruppen durchgeführt, idealerweise mit 4 Personen in jeder Gruppe. Wenn die Lernenden aufgrund einer vorherigen Aufgabe bereits in Gruppen eingeteilt sind, können sie in der gleichen Gruppe bleiben.

ZEIT	BESCHREIBUNG DER EINZELNEN BESTANDTEILE DER AKTIVITÄT
15 Minuten	<p><b>WIE VIEL ZEIT VERBRINGEN SIE ONLINE UND WAS MACHEN SIE IN DIESER ZEIT?</b></p> <p>1. Fragen Sie die Lernenden, was sie tun, wenn sie ihre Freizeit online verbringen. Jede Person muss mindestens drei Dinge nennen.</p> <p>Wenn Sie die Aktivität mit einem Hut durchführen, lassen Sie jeden Lernenden eine Aktivität auf ein Post-it schreiben (jeder auf ein anderes Blatt Papier) und legen Sie es in den Hut. Wenn Sie Menti gewählt haben, benötigen die Lernenden einen Computer oder ein Telefon. Sie sollten ihre Aktivitäten in die von Ihnen vorbereitete Aufgabe schreiben.</p> <p><i>*Digitaler Tipp: Auf der Mentimeter-Plattform ist es am besten, die Aufgabe mit dem Tool „Wortwolke“ zu erstellen. Auf diese Weise werden die Aktivitäten grafisch dargestellt, und Sie sehen, welche Aktivitäten bei den Lernenden am häufigsten vorkommen, da diese Wörter größer sind. Beispiel einer Wortwolke.</i></p>
5 Minuten	<p><b>GRUPPENAKTIVITÄTEN</b></p> <p>1. Ziehen Sie ein paar Aktivitäten aus einem Hut und lesen Sie sie laut vor (z.B. 9 Aktivitäten, wenn es 4-5 Gruppen gibt). Diskutieren Sie mit den Lernenden.</p> <p><i>*Digitaler Tipp: Wenn Sie die Mentimeter-Plattform verwenden, können Sie sich auf die am häufigsten geschriebenen (und daher am häufigsten wiederholten).</i></p>
20 Minuten	<p><b>DENKEN SIE NOCHMAL NACH!</b></p> <p>1. Jede Gruppe sollte sich überlegen, ob die ausgewählten Aktivitäten einen Erholungseffekt haben oder als Lernaktivitäten eingestuft werden können.</p> <p>2. Lesen Sie das Zitat von Augusts T. Jones (dem Darsteller von Jake Harper in der Serie Two and a Half Men) vor: „Alles ist eine Lernerfahrung.“ Die Lernenden sollten dieses Zitat in Bezug auf ihre vorherige Klassifizierung diskutieren. Kann man vielleicht auch aus Freizeitaktivitäten lernen, die nicht speziell auf das Lernen ausgerichtet sind? Diskutieren Sie.</p>

## NÜTZLICHE RESSOURCEN:

- Lebenslanges Lernen: <https://www.ibb.com/info/lebenslanges-lernen>
- So merken Sie sich alles: <https://www.spiegel.de/wissenschaft/medizin/lernen-so-merken-sie-sich-alles-a-1165487.html>

## 3.2.4 - EINEN PASSENDEN KURS FINDEN

Heutzutage haben Sie online Zugang zu so vielen Materialien, dass Sie im Grunde jede Kompetenz, die Sie lernen möchten, online erwerben können. Die ACTIVATE-Plattform hat Ihnen bereits die Vorteile des Online-Lernens erklärt und Ihnen einige Beispiele gegeben, wo und wie Sie geeignete Online-Aktivitäten finden, die Ihren Lernbedürfnissen entsprechen.

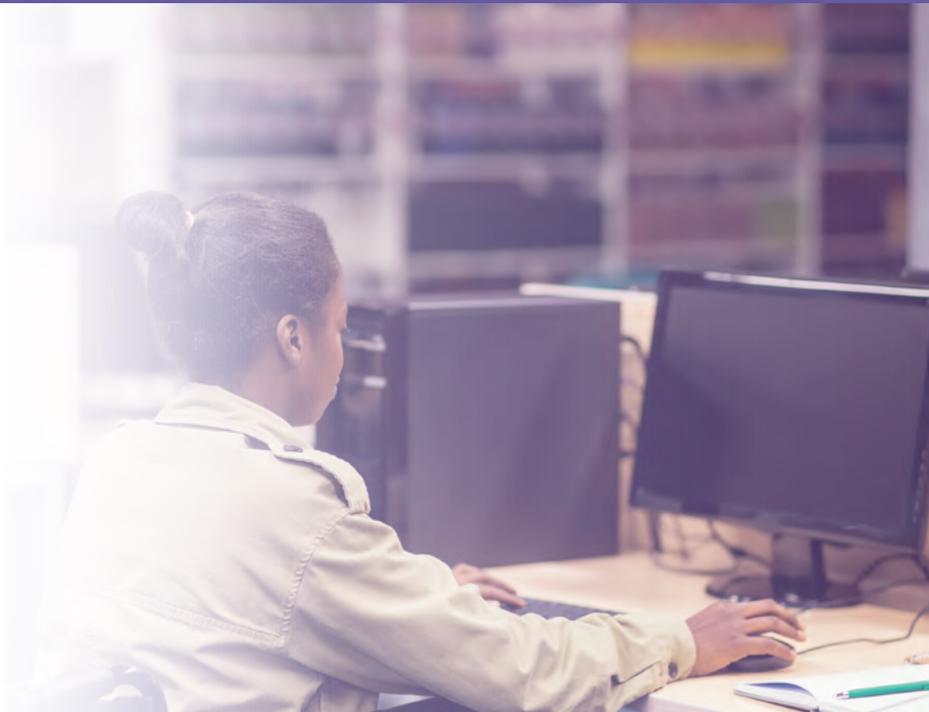
Für den Fall, dass die Lernenden die Plattform nicht im Voraus durchgelesen haben, sollten Sie einige Beispiele nennen und auch über die Vorteile der Teilnahme am Online-Lernen sprechen.

ZEIT	BESCHREIBUNG DER EINZELNEN BESTANDTEILE DER AKTIVITÄT
25 Minuten	<p><b>HABEN SIE EINEN RAT?</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Da die Lernenden bereits die ACTIVATE-Plattform durchlaufen haben, verfügen sie schon über grundlegende Kenntnisse über Online-Lernen (erinnern Sie sie an das Stichwort „Engagement“ und die Vorteile des Online-Lernens: z. B. Flexibilität, Vielfalt, Zugänglichkeit, Anpassung, Kosteneffizienz, schnelles Feedback) und darüber, wie man einen geeigneten Kurs findet (Grad der Beteiligung, eigene Interessen, Art des Lernens, z. B. Apps oder Plattformen). Um zu sehen, woran sich die Lernenden erinnern, erhalten sie Charakterbeschreibungen von Personen, die ihr Lernen in einem bestimmten Bereich verbessern möchten. Zunächst wählt jede Gruppe (z.B. 4-5 Personen) eine Karte mit einer Charakterbeschreibung aus und macht sich mit der Person vertraut, siehe Vorlage <a href="#">3.2.4. Charakterkarten_Vorlage</a>.</li><li>2. In einem nächsten Schritt erhalten die Lernenden die Vorlage für Mindmaps, die auch in der bereits erwähnten Vorlage enthalten ist. Ohne die Hilfe des Internets müssen sie über Ideen diskutieren, wie sie den richtigen Online-Kurs für diese Person finden können, indem sie die entsprechenden Abschnitte auf der Mindmap ausfüllen (einzugebende Schlüsselwörter, zu verwendende Plattformen, zu kontaktierende Institutionen usw.)</li><li>3. Nach dem Ausfüllen der Vorlagen werden einige von ihnen in der Gruppe vorgestellt und diskutiert.</li></ol>
35 Minuten	<p><b>GOOGLEN SIE!</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dieser nächste Teil wird digital durchgeführt. Die Lernenden werden gebeten, ihre Plakate mit Hilfe des Internets zu ergänzen.</li><li>2. Nun sollen die Lernenden reale Kurse finden, die sie ihren Charakteren vorschlagen würden, um daran teilzunehmen. Innerhalb derselben Gruppen werden die Lernenden gebeten zu erklären, warum sie einen bestimmten Kurs gewählt haben.</li></ol> <p><i>*Digitaler Tipp: Zoom und andere Online-Plattformen bieten Breakout-Räume, in denen die Lernenden die Gruppenarbeit erledigen können. Sie können Fragen in den Chat stellen, so dass alle sie sehen können.</i></p>

20 Minuten	<p><b>DISKUSSION UND BERATUNG MIT ANDEREN</b></p> <p>1. Am Ende findet eine Diskussion in der gesamten Gruppe statt. Jede Gruppe stellt mindestens zwei Optionen für Kurse vor, die sie gefunden hat, und erklärt, warum sie entschieden hat, dass diese perfekt für die Person auf ihrer Charakterkarte wären.</p> <p><i>*Digitaler Tipp: Gruppen können Präsentationsprogramme wie PowerPoint oder Canva verwenden, um ihre Gedanken zu teilen.</i></p>
------------	---

## NÜTZLICHE RESSOURCEN:

- Den richtigen Online-Kurs finden: <https://abenteuerhomeoffice.at/2020/09/onlinekurs-finden/>
- Kursangebote durchsuchen: <https://www.volkshochschule.de/kurswelt/online-lernen/index.php>



## 3.2.5 - HANDLUNGSPLAN

Diese Aktivität wird am Ende durchgeführt und kombiniert die Kompetenzen, die die Lernenden durch die vorangegangenen spezifischen Aktivitäten erworben haben. Diese Aktivität unterstützt die Lernenden dabei, eine neue Freizeitaktivität für sich zu finden, indem sie einen Online-Lernkurs starten, der ihren Bedürfnissen entspricht.

ZEIT	BESCHREIBUNG DER EINZELNEN BESTANDTEILE DER AKTIVITÄT
10 Minuten	<p><b>LERNEN SIE ONLINE</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Zeigen Sie den Lernenden die Plattform EU Academy: <a href="https://academy.europa.eu/">https://academy.europa.eu/</a>. Auf dieser Webseite gibt es viele Möglichkeiten, online zu lernen.</li><li>2. Die Lernenden erkunden die Plattform individuell, um die verfügbaren Möglichkeiten zu sehen.</li></ol>
30 Minuten	<p><b>AN EINEM E-LEARNING-KURS TEILNEHMEN</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Die Lernenden wählen einen Kurs, der ihren Lernbedürfnissen entspricht.</li><li>2. Jede*r Lernende stellt kurz den Kurs vor, den er/sie gewählt hat, und erklärt, warum er/sie sich für die Teilnahme an diesem Kurs entschieden hat.</li></ol>
30 Minuten	<p><b>E-LEARNING IN DER PRAXIS</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Jede*r Lernende beginnt mit dem Kurs, den er/sie gewählt hat, und beendet die ersten Lernabschnitte.</li><li>2. Nach der Lernerfahrung besprechen Sie mit den Lernenden, ob ihnen die Kurse gefallen haben. Wenn ja, werden sie aufgefordert, den Kurs fortzusetzen und einen Plan zu erstellen, wann sie dies in ihrer Freizeit tun wollen (siehe Übung 1 mit den im Kreis eingefügten Stunden). Die Lernenden müssen diesem Kurs einen bestimmten Zeitraum innerhalb ihrer Freizeit zuordnen. Wenn ihnen der gewählte Kurs nicht gefallen hat, müssen sie erklären, was ihnen daran nicht gefallen hat, und ihre Aufgabe ist es, einen anderen Kurs zu finden, den sie in der Zukunft machen könnten.</li></ol>

## 3.2.6 - REFLEKTION

Ziel dieser Aktivität ist es, dass die Lernenden auf ihre gesamte Arbeit zurückblicken und auf interaktive Weise Feedback zum Erreichen bestimmter Lernergebnisse geben. Die Vorlage für diese Reflektion lautet [3.2.5\\_reflektion\\_Vorlage](#).

ZEIT	BESCHREIBUNG DER EINZELNEN BESTANDTEILE DER AKTIVITÄT
25 Minuten	<p><b>REFLEKTION – 3-2-1</b></p> <p>Das folgende Dokument <a href="#">3.2.5_Reflection_Vorlage</a> für ein Beispiel beinhaltet 3 verschiedene Teile, die von jeder bzw. jedem Lernenden eigenständig ausgefüllt werden können.</p> <p>Anschließend diskutieren die Lernenden ihre Antworten mit einem Partner bzw. einer Partnerin.</p> <p>Die Themen sind:</p> <p><b>3 DINGE, DIE ICH GELERNT HABE</b> – Die Lernenden schreiben 3 Aufzählungspunkte über bestimmte Dinge, an die sie sich erinnern (nicht nur Überschriften wie “E-Learning”, sondern eher etwas Konkretes wie “Die EU-Akademie-Plattform bietet viele verschiedene E-Learning-Kurse an, wie z. B....”).</p> <p><b>2 DINGE, IN DENEN ICH GUT WAR</b> – Die Lernenden sollen darüber nachdenken, welchen Beitrag sie heute zum Lernen geleistet haben oder worin sie gut waren. Ermutigen Sie die Lernenden, positive Dinge über sich und Ihre Stärken zu sagen.</p> <p><b>1 SACHE, DIE ICH VERBESSERN KANN</b> – Fragen Sie die Lernenden, ob sie bestimmte Aspekte gefunden haben, an denen Sie weiter arbeiten müssen? Die Lernenden sollen sich überlegen, wie sie das, was sie in diesem Modul gelernt haben, anwenden können und wie es ihnen helfen wird, ihre Kompetenzen zu verbessern. Dabei kann es sich entweder um Soft Skills (z. B. Teamarbeit, mehr Offenheit) oder um Hard Skills (z. B. in dem von Ihnen gewählten Studiengang) handeln.</p> <p><i>*Digitaler Tipp: Sie können für diese Übung Miro oder Jamboard verwenden. Wenn Sie Miro oder Jamboard nutzen, können die Lernenden Notizen in verschiedenen Farben verwenden.</i></p>

# VERMÖGENSWERTE FÜR DIE AUSFÜHRUNG DES ABSCHNITTS

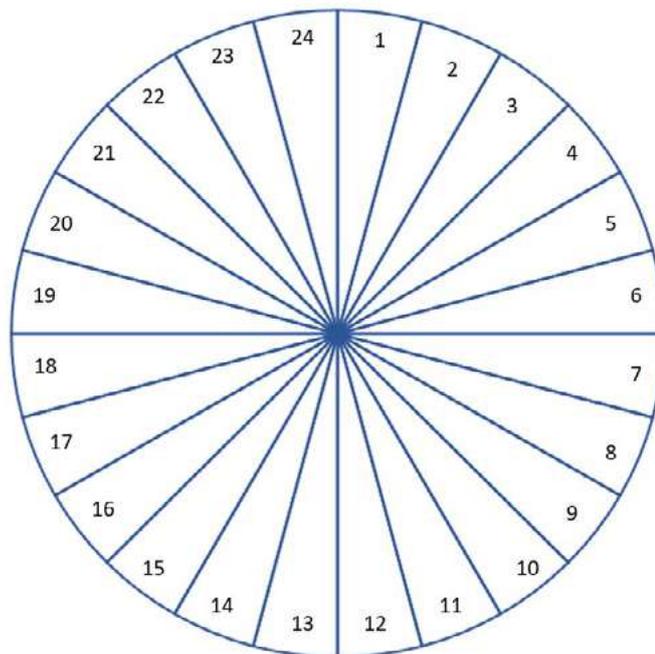
## ABSCHNITT 3

Die Ressourcen stehen zum Herunterladen zur Verfügung, so dass Lehrer und Schüler die Aktivitäten ausdrucken und den Anweisungen folgen können, um die Aufgaben zu erledigen.



3.2.1. KENNENLERNSPIEL: „Wie viel Freizeit haben Sie am Tag zur Verfügung? Was machen Sie in dieser Zeit?“

Unten sehen Sie ein Tortendiagramm mit den Stunden des Tages. Färben Sie die Stunden ein, die Sie für Ihre Freizeit zur Verfügung haben.



1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24

## 3.2.1. - KENNENLERNSPIEL



### 3.2.2. Freizeit 3.0 – Transkript

„Leisure Time 3.0“ – TEDx Talks, Sprecher: **Prof. Dr. Ulrich Reinhardt | TEDxBerlin**

**Video Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=RjyxIsE3V2g>

Für das englische Original: Transkription: Nadine Hennig; Rezensentin: Elisabeth Buffard

[HINWEIS: Das Original-Transkript in englischer Sprache ist im Anschluss an die deutsche Übersetzung zu finden]

Deutsche Übersetzung des Transkripts:

Meine Damen und Herren,

was sehen Sie hier? Können wir das Licht dafür dimmen? Gibt es etwas, das Sie sehen? Schlamm. Eine Kuh. Die Erde von oben. Nichts. Kühe. Wie viele von Ihnen sehen tatsächlich eine Kuh? Oh, das ist ziemlich gut. Die anderen denken wahrscheinlich: Na ja, da wo die herkommen, müssen die Kühe anders aussehen. (Gelächter). Ich möchte Ihnen einen kleinen Tipp geben. Aah! Die Kuh ist jetzt ganz offensichtlich. Oder? Eigentlich ist es so ziemlich dasselbe, wenn wir über die Zukunft der Freizeit sprechen.

Die Zukunft der Freizeit ist absolut offensichtlich. Wir haben in Deutschland dieses alte Sprichwort, dass man manchmal den Wald vor lauter Bäumen nicht sieht. Nun, das stimmt nicht, ich meine, die Dinge sind offensichtlich, und so ist es auch mit der Freizeit. Menschen haben bestimmte Bedürfnisse, wir sind alle Menschen. Wir mögen bestimmte Dinge. Wir verbringen unsere Zeit gerne mit anderen Dingen wie zum Beispiel Geselligkeit. Und dass wir unser Verhalten sicher nicht ändern, nur weil wir neue Möglichkeiten haben.

Eine Verhaltensänderung braucht Zeit, und Zeit ist sehr, sehr begrenzt. Was bedeutet diese Zahl für uns? 8.760. Das ist die Anzahl der Stunden, die uns pro Jahr zur Verfügung stehen. Die große Frage ist nun, wie verbringen wir diese enorme Menge an Zeit, die uns zur Verfügung steht? Verbringen wir sie mit Arbeit? Verbringen wir sie mit etwas, das wir in unserer Freizeit gerne tun? Oder gibt es vielleicht etwas dazwischen?

Wenn wir diese Zeit aufteilen, können wir sie in drei Abschnitte unterteilen. Der erste ist natürlich die Arbeitszeit.

Wenn Sie vollzeitbeschäftigt sind, arbeiten Sie jedes Jahr etwa 20 % Ihrer Zeit, 1.618 Stunden, um genau zu sein. Sie haben 29 Tage Urlaub und sind 7,6 Tage krank. Verpflichtungszeit: Dann haben wir dieses große Feld, das etwa 55 % Ihrer Zeit in Anspruch nimmt. Nun, es ist keine Arbeitszeit, aber es ist auch keine Freizeit. Es ist etwas dazwischen. Wir nennen es „Verpflichtungszeit“. Dort tut man eigentlich Dinge, weil man sie mehr oder weniger tun muss. Nehmen Sie zum Beispiel das Schlafen. Im Durchschnitt schlafen Sie 7 Stunden und 14 Minuten. Das ist etwa ein Drittel Ihrer Lebenszeit, in der Sie nicht wach sind. Sie liegen in Ihrem eigenen Bett. Oder nehmen Sie die Zeit, die Sie brauchen, um zur Arbeit zu kommen, die Zeit, um sich zu waschen oder Ihr Haus zu reinigen. Die Zeit, die Sie brauchen, um sich um jemand anderen zu kümmern. Auch das kostet Zeit. Und natürlich haben wir diese große Verschmelzung zwischen Arbeit und Freizeit. Ich meine, wann haben wir das letzte Mal



### 3.2.3. FREIZEIT 3.0 ENTDECKEN

1. In welche drei Bereiche können wir unsere Zeit einteilen?

---

---

---

2. Wie definiert der Sprecher Freizeit?

---

---

---

3. Beschreiben Sie kurz, wie sich die Freizeit im Laufe der Zeit verändert hat.

---

---

---

---

---

---

## 3.2.3. - FREIZEIT

#### 3.2.4. Charakterkarten:



Anna

- 29 Jahre alt
- studiert Wirtschaftswissenschaften
- interessiert sich für: Zahlen, Kalkulation, rechnen
- arbeitet in der Unternehmensberatung (Vollzeit)



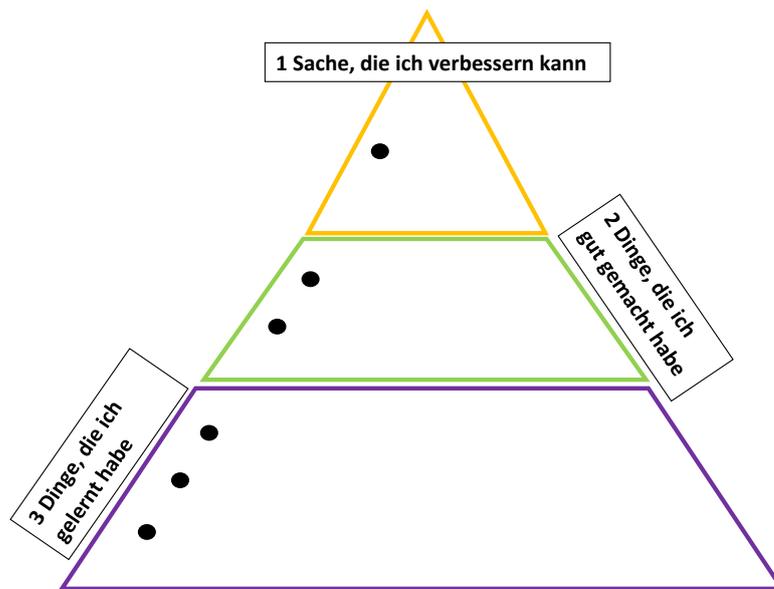
Leon

- 43 Jahre alt
- hat eine Ausbildung im Bereich Fremdsprachen absolviert
- interessiert sich für: lesen und schreiben
- arbeitet in einer Agentur für Kommunikation und Marketing (Teilzeit)

# 3.2.5. -FREIZEIT - REFLEKTION



3.2.5. Reflektion



(Klicken Sie auf das Bild, um die PDF-Datei des Dokuments zu öffnen und herunterzuladen)



**Kofinanziert von der  
Europäischen Union**

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung des ERASMUS+-Projekts der Europäischen Kommission finanziert. Diese Veröffentlichung spiegelt ausschließlich die Sichtweisen ihrer Autoren wider und weder die Europäische Kommission noch die SEPIE können für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden.