



1 Schließ deine Augen!

a Sehen Sie das Foto an. Wo ist der Mann und was macht er? Was meinen Sie?

▶ 1.28

b Hören Sie und vergleichen Sie mit Ihren Vermutungen aus a.

Ich vermute, dass der Mann sehr viel Stress hat und Entspannung braucht. Er ist ...

2 Wie ist das bei Ihnen? Erzählen Sie.

Ich mache mit einigen Kollegen oft Sport in der Mittagspause. Wir spielen Tischtennis.

Hören/Sprechen: eine Präsentation halten: Und damit komme ich zum nächsten Punkt.

Lesen: Programm zur Gesundheitsförderung

Wortfelder: Gesundheit, Sport, Ernährung

Grammatik: Adjektivdeklination mit Komparativ und Superlativ: der beste Arbeitsplatz



regelmäßige • Mahlzeiten



gesunde • Nahrungsmittel



• Aerobic



gute • Abwehrkräfte



• Tageslicht



• Sauerstoff / frische • Luft

AB **3** Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun. Was können Sie machen? Sammeln Sie Ideen. Hilfe finden Sie auch im Bildlexikon.

Spiel & Spaß



AB **4** Regeln im Unternehmen

a Zu welchem Thema passen die Regeln? Überfliegen Sie die Regeln und ordnen Sie zu.

interessant?

Arbeitsbedingungen: 1, 8, Ernährung: _____
 Bewegung/Entspannung: _____ Beratung: _____

Die Unternehmensleitung informiert:
Die Gesundheit und Zufriedenheit von unseren Mitarbeitern stehen an erster Stelle.

Unsere 10 Goldenen Regeln:

- 1) DER BESTE ARBEITSPLATZ
Wir wollen, dass Sie sich bei uns wohlfühlen. Sitzen Sie lieber auf einem Ball oder auf einem Schreibtischstuhl? Hätten Sie gern längere oder kürzere Pausen? Wir erarbeiten gemeinsam mit Ihnen Ihre individuellen Arbeitsbedingungen.
- 2) RICHTIGES ESSEN
In unserer Kantine finden Sie gesunde Mahlzeiten, die wir nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zusammenstellen. Auch Allergiker und Vegetarier sind bei uns bestens versorgt!
- 3) WASSER IST LEBEN
Versorgen Sie Ihren Körper und den Kreislauf mit Wasser! Wir bieten auf jeder Etage an mehreren Orten Flaschen mit frischem Wasser an.
- 4) REGELMÄSSIGES TRAINING
Sport stärkt die Abwehrkräfte, reduziert Stress und trägt zu einem größeren Wohlbefinden bei. Nutzen Sie unser Fitnessangebot. Sie können aus verschiedenen Angeboten von Aerobic bis Zumba Ihr persönliches Programm zusammenstellen.
- 5) FRISCHE LUFT UND LICHT
Sie sitzen die meiste Zeit in Ihrem Büro? Sauerstoff macht munter und fit! Daher finden die meisten unserer Fitnessangebote im Freien statt.
- 6) ZUM AUSGLEICH: ENTSPANNUNG
Machen Sie mindestens eine kurze Entspannungsübung pro Tag. Anleitungen finden Sie in unserem Intranet.
- 7) RISIKO SUCHTMITTEL
Tatsache ist, dass jede Schachtel Zigaretten Ihrer Gesundheit schadet! Nutzen Sie unsere Angebote und werden Sie Nichtraucher. Unsere Ansprechpartnerin für Suchtverhalten ist immer für Sie da.
- 8) GESUNDE BEZIEHUNGEN
Die Arbeitswelt ist ein Netzwerk aus Beziehungen. Ein wichtiger Faktor für Gesundheit ist, dass wir uns in diesem Netz wohlfühlen. Wir unterstützen Sie mit Weiterbildungsangeboten!
- 9) JA ZUM LEBEN
Menschen, die positiv und selbstbewusst im Leben stehen, sind weniger anfällig für Stress. Unser psychologisches Expertenteam ist für Sie da, wenn die Situation mal etwas schwieriger wird.
- 10) VEREINBARKEIT VON FAMILIE UND BERUF
Wir wollen unser Unternehmen noch familienfreundlicher machen: Homeoffice, unser Kinderhaus, Angebote für Arbeitnehmer ab 55 und vieles mehr. Sprechen Sie mit unserer Personalabteilung über Ihre Bedürfnisse.



b Was ist richtig? Lesen Sie den Text noch einmal und kreuzen Sie an.

- 1 Bei den Arbeitsbedingungen sind individuelle Lösungen möglich.
- 2 In der Kantine gibt es gesunde und vegetarische Mahlzeiten. Nur Allergiker kann die Firma nicht berücksichtigen.
- 3 Die Mitarbeiter können zwischen verschiedenen Fitnessangeboten wählen, die alle im Freien stattfinden.
- 4 Im Intranet werden Anleitungen zu kurzen Entspannungsübungen angeboten.
- 5 Alle Mitarbeiter, die mit dem Rauchen aufhören wollen, können dabei Unterstützung erhalten.
- 6 Es gibt Seminare, in denen es um das Verhältnis der Kollegen untereinander geht.
- 7 In schwierigen Zeiten kann man auch psychologische Beratung bekommen.
- 8 Das Unternehmen hilft den Mitarbeitern dabei, Karriere und Familie zu verbinden.

5 Lesen Sie die Tabelle und ergänzen Sie.

- a Der _____ (gut +++) Arbeitsplatz der Welt.
- b Hätten Sie gern _____ (lang ++) oder _____ (kurz ++) Pausen?
- c Unsere Mahlzeiten stellen wir nach den neuesten (neu +++) wissenschaftlichen Erkenntnissen zusammen.
- d Sport trägt zu einem _____ (groß ++) Wohlbefinden bei.

GRAMMATIK	+	++	+++
	klein	kleiner	am kleinsten
	gut	besser	am besten

Adjektivdeklinaton: Komparativ (++) und Superlativ (+++)					
	Nominativ	Akkusativ	Dativ		
•	der kleiner e /kleinst e	den kleiner en /kleinst en	dem kleiner en /kleinst en	Stuhl	
	ein kleiner er	einen kleiner en	einem kleiner en		
•	das kleiner e /kleinst e	das kleiner e /kleinst e	dem kleiner en /kleinst en	Haus	
	ein kleiner es	ein kleiner es	einem kleiner en		
•	die kleiner e /kleinst e	die kleiner e /kleinst e	der kleiner en /kleinst en	Hand	
	eine kleiner e	eine kleiner e	einer kleiner en		
•	die kleiner en /kleinst en	die kleiner en /kleinst en	den kleiner en /kleinst en	Stühle(n)	
	– kleiner e /kleinst e	– kleiner e /kleinst e	– kleiner en /kleinst en		

6 Welche Regeln wären Ihnen am wichtigsten?

Arbeiten Sie zu viert. Notieren Sie zwei Regeln aus dem Text in 4a, die Ihnen wichtig sind. Einigen Sie sich dann in Ihrer Gruppe auf die drei wichtigsten Regeln.

- Mir ist der fünfte Punkt sehr wichtig. Ich werde schnell müde, wenn ich zu wenig draußen an der frischen Luft bin.
- ▲ Das ist für mich nicht so wichtig. Ich habe eine kleine Tochter und würde gern wieder arbeiten. Deshalb ist mir die Regel zehn am allerwichtigsten. ...

WIEDERHOLUNG

Spiel & Spaß



129 **7** Ich möchte Ihnen unser Konzept vorstellen.

AB

a Lesen Sie, hören Sie die Präsentation und sortieren Sie die Folien.



Der Traditionsbetrieb *Fürstenrieder Confiserie* nahm heute einen Preis für „Vorbildliches Gesundheitsmanagement im Betrieb“ entgegen. Der Preis wird jährlich von den Krankenkassen verliehen. Der Geschäftsführer Jürgen Hartmann bedankt sich und erläutert sein Konzept.



Unser Gesundheitsmanagement:
Die „10 Goldenen Regeln“

FÜRSTENRIEDER CONFISERIE

Weitere Informationen
und Dank

FÜRSTENRIEDER CONFISERIE

Nur mit gesunden und
zufriedenen Mitarbeitern
kann unser Betrieb in Zukunft
funktionieren.

FÜRSTENRIEDER CONFISERIE

Leitsatz der
Fürstenrieder Confiserie:
„Die Gesundheit und
Zufriedenheit von unseren
Mitarbeitern stehen an
erster Stelle“.

FÜRSTENRIEDER CONFISERIE

Vorteile und Umsetzung

FÜRSTENRIEDER CONFISERIE

b Hören Sie noch einmal und verbinden Sie.

noch einmal?

- 1 Der Geschäftsführer Jürgen Hartmann hält einen Vortrag,
- 2 Das Unternehmen rechnet damit,
- 3 Der Betrieb mit älteren Mitarbeitern funktioniert nur,
- 4 Die „10 Goldenen Regeln“ werden
- 5 Das Konzept bringt dem Unternehmen Vorteile:
- 6 Das Konzept verursacht Kosten,

dass das Durchschnittsalter von den Mitarbeitern in wenigen Jahren steigen wird.
von den Mitarbeitern schon in die Praxis umgesetzt.
weil das Unternehmen *Fürstenrieder Confiserie* einen Preis für sein Gesundheitsmanagement erhalten hat.
Die Mitarbeiter sind seltener krank.
aber kranke Mitarbeiter sind noch teurer.
wenn die Mitarbeiter gesund bleiben.



8 Soll man das Rauchen in allen Betrieben verbieten?

a Sie wollen das Thema präsentieren. Was wollen Sie sagen? Machen Sie Notizen.

- 1 Meine persönlichen Erfahrungen: *rauche nicht, arbeite im Büro, ...*
- 2 Raucher und Nichtraucher in meinem Heimatland: *viele Raucher, am Arbeitsplatz nicht verboten ...*
- 3 Vor- und Nachteile und meine Meinung: *bin für ein Rauchverbot*

Diktat

b Für Ihre Präsentation finden Sie hier fünf Folien. Welche Redemittel wollen Sie bei den Folien verwenden? Lesen Sie die Anweisungen und notieren Sie die Redemittel auf Kärtchen.

1 Soll man das Rauchen in allen Betrieben verbieten?	2 Meine persönlichen Erfahrungen	3 Raucher und Nichtraucher in meinem Heimatland	4 Vor- und Nachteile & meine Meinung
---	-------------------------------------	--	---

- 1 Stellen Sie Ihr Thema vor.
Erklären Sie den Inhalt und die Struktur Ihrer Präsentation.
- 2 Berichten Sie von Ihrer Situation oder einem Erlebnis im Zusammenhang mit dem Thema.
- 3 Berichten Sie von der Situation in Ihrem Heimatland und geben Sie Beispiele.
- 4 Nennen Sie Vor- und Nachteile und sagen Sie dazu Ihre Meinung.
Geben Sie auch Beispiele.
- 5 Beenden Sie Ihre Präsentation und bedanken Sie sich bei den Zuhörern.

5
Abschluss & Dank

KOMMUNIKATION

In meiner Präsentation geht es um das Thema ...
 Zum Inhalt meiner Präsentation: Zunächst/Zuerst möchte ich Ihnen erläutern, ...
 Danach zeige ich Ihnen ...
 Anschließend möchte ich auf ... eingehen.
 Zum Schluss können Sie natürlich Fragen stellen.
 Und damit/nun komme ich zum nächsten/letzten Punkt / zu meinen persönlichen Erfahrungen / zur Situation in meinem Heimatland / zu den Vor- und Nachteilen.
 Als ich das letzte Mal ..., habe ich Folgendes erlebt: ...
 Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ...
 ... spielt eine große Rolle / keine Rolle in meinem Heimatland.
 Meiner Ansicht/Meinung nach ...
 Ich bin nun mit meinem Vortrag am Ende. Haben Sie noch Fragen?
 Ich danke Ihnen fürs Zuhören. / Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit. / Ihr Interesse.

c Üben Sie Ihre Präsentation erst zu zweit.
Halten Sie sie dann im Kurs.

*In meiner Präsentation geht es um das Thema Rauchen im Betrieb.
Zunächst möchte ich Ihnen erläutern, ...*

9 Entspannungsübungen

- ▶ 130 **a** Welche Anweisungen hören Sie?
Hören Sie die Büro-Tiefenentspannung
noch einmal und markieren Sie.

Leg/Setz/Stell dich bequem hin! | Schließ deine Augen! |
Atme einige Male tief ein und aus! | Zieh die Schultern
hoch! | Spann die Schultern an! | Spür die Anspannung! |
Lass die Schultern langsam sinken! | Spür die Entspannung! |
Senk den Kopf nach vorne! | Bring den Kopf wieder zur
Mitte! | Entspann dein Gesicht! | Falt die Hände hinter dem
Kopf! | Heb den Brustkorb langsam! | Halt den Brustkorb
oben! | Senk den Brustkorb wieder!

- b** Schreiben Sie eine eigene Entspannungsübung. Lesen Sie sie dann vor.
Ihre Partnerin / Ihr Partner probiert die Übung aus.



GRAMMATIK

Adjektivdeklination: Komparativ (++) und Superlativ (+++)

	Nominativ	Akkusativ	Dativ	
•	der kleinere/ kleinste ein kleinerer	den kleineren/ kleinsten einen kleineren	dem kleineren/ kleinsten einem kleineren	Stuhl
•	das kleinere/ kleinste ein kleineres	das kleinere/ kleinste ein kleineres	dem kleineren/ kleinsten einem kleineren	Haus
•	die kleinere/ kleinste eine kleinere	die kleinere/ kleinste eine kleinere	der kleineren/ kleinsten einer kleineren	Hand
•	die kleineren/ kleinsten – kleinere/ kleinste	die kleineren/ kleinsten – kleinere/ kleinste	den kleineren/ kleinsten – kleineren/ kleinsten	Stühle(n)

KOMMUNIKATION

eine Präsentation halten
Einleitung

In meiner Präsentation geht es um das
Thema ...
Zum Inhalt meiner Präsentation:
Zunächst/Zuerst möchte ich Ihnen
erläutern, ...
Danach zeige ich Ihnen ...
Anschließend möchte ich auf ... eingehen.
Abschließend können Sie Fragen stellen.

Übergänge

Und damit/nun komme ich zum nächsten/
letzten Punkt / zu meinen persönlichen
Erfahrungen / zur Situation in meinem
Heimatland / zu den Vor- und Nachteilen.
Als ich das letzte Mal ..., habe ich Folgen-
des erlebt: ...
Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ...
... spielt eine große Rolle / keine Rolle in
meinem Heimatland.
Meiner Ansicht/Meinung nach ...

Abschluss

Ich bin nun mit meinem Vortrag am Ende.
Haben Sie noch Fragen?
Ich danke Ihnen fürs Zuhören! / Besten
Dank für Ihre Aufmerksamkeit. / Ihr
Interesse.

QUELLENVERZEICHNIS

Cover: © Getty Images/Andreas Pollok
Seite 11: Hand mit Smartphone und Frau © Thinkstock/iStockphoto
Seite 12: © Thinkstock/iStockphoto
Seite 16: © Thinkstock/Hemera
Seite 17: © Thinkstock/Design Pics
Seite 18: 3a © Thinkstock/iStockphoto; 3b: 2. Bild Wohnwagen © fotolia/Robert Ford; Mann © Thinkstock/F1online;
3. Bild © Thinkstock/Stockbyte; 4. Bild © PantherMedia/JPaget RFphotos
Seite 21: © Hueber Verlag
Seite 23: Klassentreffen: Gerd Pfeiffer, München; Übung 1: 1, 2, 5 © Thinkstock/iStock; 3 © Thinkstock/Blend Images;
4 © Thinkstock/Purestock
Seite 24: alle: MingaMedia Entertainment GmbH
Seite 25: beide Bilder © Thinkstock/iStock
Seite 26: Schere © Thinkstock/ivan_baranov
Seite 31: © Eastblockworld.com
Seite 32/33: Bildlexikon: Roboter, Smartphone, Tablet-PC © Thinkstock/iStockphoto; PC © iStockphoto/nico_blue;
Laptop © fotolia/Fatman73; Handy © iStockphoto/milosluz; Festplatte, Tastatur © Thinkstock/Photodisc;
Laufwerk © Thinkstock/Hemera; Monitor © iStockphoto/Viktorus; Maus © Thinkstock/Brand X Pictures
Seite 32: A © Thinkstock/iStockphoto; B © iStockphoto/Scott Cramer Photography
Seite 33: Paulo © Thinkstock/Digital Vision; Lukas © fotolia/Yuri Arcurs; Verena © Thinkstock/Ingram Publishing
Seite 39: Schlüssel, Blätterornament © Thinkstock/iStockphoto
Seite 41: Gläser © Thinkstock/Pickledjo
Seite 42: Alle Fotos und Bilder mit freundlicher Genehmigung des MIGROS-GENOSSENSCHAFTS-BUND, Zürich, Schweiz
Seite 43: Zeitungen © fotolia/svort; Zeitschriften © Thinkstock/Hemera
Seite 48: © iStockphoto/Ljupco
Seite 49: Murmeln, Uhrwerk, Wasserhahn, Welpen © Thinkstock/iStockphoto
Seite 50: Welpen, Wasserhahn, Uhrwerk, Murmeln © Thinkstock/iStockphoto
Seite 56: von links © fotolia/contrastwerkstatt; © Thinkstock/iStockphoto
Seite 59: Wolle © Thinkstock/iStock; Mann © iStockphoto/barsik
Seite 60: 1: © Hueber Verlag; 3: MingaMedia Entertainment GmbH
Seite 61: Bild oben © Thinkstock/Christopher Robbins; Text in bearbeiteter Form: © 3s Unternehmensberatung GmbH,
<http://www.karrierefuehrer.at/>; Bild unten © Thinkstock/Top Photo Group
Seite 62: Bitte nicht stören © Thinkstock/Anastasiya Zalevska
Seite 63: © iStockphoto/Vetta Collection/sturti
Seite 64: © iStockphoto/Vetta Collection/sturti
Seite 67: © fotolia/Siberia
Seite 68: © Thinkstock/iStockphoto
Seite 71: © Werner Dieterich
Seite 72: Borte © Thinkstock/iStockphoto; Floß: Werner Dieterich
Seite 76: © fotolia/Peggy Blume
Seite 77: alle © Herzenswünsche e.V.
Seite 78: Aufgabe 1; 3: MingaMedia Entertainment GmbH; Aufgabe 2: Charlotte Habersack, München
Seite 79: A: Wichtel © Thinkstock/Ingram Publishing; Murmel, Stein © Thinkstock/iStock; Ring © Thinkstock/Hemera;
Kleeblatt, Marienkäfer © Thinkstock/Zoonar; Pfennig © fotolia/MPower223; Fliegenpilz © Thinkstock/Ingram
Publishing; Hufeisen © fotolia/UK; Glücksschwein © fotolia/Henry Schmitt; Katze, Fatima © Thinkstock/iStock;
Muschel © fotolia/Stefan Thiermayer
Seite 84: © Thinkstock/iStockphoto
Seite 85: © Thinkstock/iStockphoto
Seite 87: Ben © Thinkstock/Goodshoot
Seite 90: Ben © Thinkstock/Goodshoot

Alle übrigen Fotos: Florian Bachmeier, Schliersee
Zeichnungen: Michael Mantel, Barum
Bildredaktion: Iciar Caso, Hueber Verlag, München