



Liebe Lernende, Lehrende und Interessierte,

Oktober... Ok, die goldenen Herbsttage lassen gerade etwas auf sich warten. Aber sei es drum, ab auf das Sofa, in einer ruhigen Minute mit einem Tässchen Tee und eingemummelt in eine Woldecke. Und dann? Die Natur macht es uns vor: alten Ballast abwerfen, sich in sich selbst zurückziehen und stark machen für Neues.

Ab und zu müssen wir uns bewusst frei machen von dem, was uns bremst oder uns ins Ungleichgewicht bringt. Alle sprechen von Work-Life-Balance. Ist das nur ein Modewort für diejenigen, die gerne mehr Life statt Work hätten? Nein, ganz und gar nicht. Es lohnt sich sogar sehr, darüber nachzudenken, denn Work und Life müssen nicht unbedingt zwei komplett verschiedene Dinge sein.

Zum Beispiel, indem man auch beruflich etwas tut, was man wirklich liebt. Ein erster Schritt ist, sich über seine wahre Bestimmung bewusst zu werden. Und auch hier in der DAA haben wir viel früher die Möglichkeit, eine für uns passende Richtung einzuschlagen, als wir denken. Unter anderem mit der Wahl des Praktikumsplatzes.

Im nächsten Schritt sollte dann folgen, sich seine Freizeit ebenfalls so auszukleiden, dass sie einem Kraft zurückbringt. Ihre Ziele haben Sie erreicht, wenn Sie morgens gerne aufstehen und abends zufrieden ins Bett gehen. Diesen Monat wollen wir Ihnen ein paar Anreize liefern, wie Sie in allen Lebensbereichen mehr zu sich selbst finden.

Viel Spaß mit unserem Oktober Newsletter zum Thema Work-Life-Balance.

Ihre Marion Farwick
Geschäftsführerin



Aus der DAA

Das Büffeln hat ein Ende!
Unsere [weiter.com](#) HASA-Gruppe hat den schulischen Teil des Hauptschulabschlusses hinter sich gebracht und ist nun in die Fachmodule gewechselt.

[Weiter.com](#) HASA ist ein gemeinsames Angebot von fünf anerkannten Bildungsträgern. Hier wird der Abschluss erwachsenengerecht angegangen. Im Januar 2018 startet übrigens der nächste Kurs...

[Weiterlesen](#)



Erfolgsgesicht

Unser Erfolgsgesicht des Monats Oktober ist Florian Schütte. Ursprünglich arbeitete er sehr zufrieden und glücklich im soliden Handwerk und hatte gar nicht vor, etwas anderes zu tun. Er liebte seinen Job. Dann kamen gesundheitliche Probleme auf und er hat aus der Not eine Tugend gemacht. Hr. Schütte hat sich für einen neuen Beruf entschieden, in dem er sein vorheriges Wissen weiterhin anwenden kann...

[Weiterlesen](#)



Veranstaltungen

Wann?

04.12.17 -
08.12.17, Bildungsurlaub
Work-Life-Balance.
Kosten: 130,- Euro

Inhalte: Diskutiert werden unter anderem die Veränderungen der Arbeitswelt in den letzten 25 Jahren sowie die Verschmelzung von Arbeits- und Privatleben und die Bedeutung von sozialen Kontakten. Wir wollen Sie an umsetzbare Möglichkeiten zum Ausgleich heranführen...

[Weiterlesen](#)



Regionales

Viele wissen es nicht, aber Bremen bietet seinen Bürgern vielfältige Möglichkeiten der Weiterbildung und Förderung selbiger. Als **Bildungsurlaub** gelten alle Veranstaltungen, die nach dem Bremischen Bildungsurlaubsgesetz (BremBUG) anerkannt sind - und zwar schon ab einem Tag. Das hat den Charme, dass jeder, der bei einem Bremer Arbeitgeber beschäftigt ist, von diesem für die auserwählte Weiterbildung freigestellt wird und auch seinen Lohn fortgezahlt bekommt. Einen Anspruch auf insgesamt 10 Tage Bildungsurlaub in zwei aufeinanderfolgenden Jahren haben alle Arbeitnehmer/innen, die an jeweils 5 Tagen die Woche arbeiten. Nicht genutzte Tage verfallen alle zwei Jahre, man bekommt sie aber auch immer wieder neu zugestanden. [Hier](#) gibt es via Klick alle Infos.

Ferner haben wir das **Gesetz über Weiterbildung im Lande Bremen** (Weiterbildungsgesetz WBG). [Hier](#) ist alles zum Thema geregelt. Die zuständige Stelle ist die Senatorin für Bildung. Die Stadt sagt dazu Folgendes:

(1) Weiterbildung im Sinne dieses Gesetzes ist ein eigenständiger, mit Schule, Hochschule und Berufsausbildung gleichberechtigter und verbundener Teil des Bildungswesens in öffentlicher Verantwortung. Ein kontinuierlicher Bildungsweg von der Schule über die berufliche oder akademische Ausbildung bis zur Weiterbildung fördert den sozialen Zusammenhalt und sichert sowohl den Erhalt der Erwerbsfähigkeit als auch die Teilhabe an der Gesellschaft und die Wahrnehmung der Bürgerrechte. Ein strukturiertes Weiterbildungsangebot schafft Übergänge zwischen beruflicher und akademischer Bildung und sorgt damit für Durchlässigkeit zwischen den Systemen.

(2) Die Weiterbildung hat die Aufgabe, in der Form organisierten Lernens individuelle und gesellschaftliche Bildungsanforderungen zu erfüllen und lebenslanges Lernen zu ermöglichen.

(3) Weiterbildung im Sinne dieses Gesetzes steht allen Erwachsenen nach Beendigung der Vollzeitschulpflicht ohne Rücksicht auf Vorbildung, Geschlecht, Abstammung, soziale Stellung, religiöse oder politische Anschauung oder das Vorliegen einer Behinderung offen.

Informieren Sie sich gerne über die oben eingefügten Links oder sprechen Sie auch uns an. Wir beraten gemeinsam mit Ihnen, was sich anbietet.



Business Insider

Stress aus dem Weg gehen, manchmal gar nicht so einfach. Dennoch, ein paar hilfreiche Tools für den Alltag gibt es. Im letzten Newsletter hatten wir ja schon auf die **SMART-Methode** hingewiesen und damit, wie man seine Ziele vernünftig definiert, um erst einmal eine Marschrichtung vorzugeben.

Nun müssen wir allerdings etwas trennen. Stress ist nur negativ, wenn wir ihn als überfordernd wahrnehmen und das Gefühl haben, einer Situation ausgeliefert zu sein. Es gibt jedoch auch positiven Stress - nämlich immer dann, wenn wir motiviert eine Herausforderung meistern und dabei auch durchaus Freude empfinden. Und überhaupt ist Stress niemals die Bedrohung selbst, sondern immer nur unsere individuelle Reaktion auf etwas.

Dem **Lazarus-Modell** zufolge liegt unsere Stresstoleranz zu 25% in unseren Genen, zu weiteren 25% in unseren frühkindlichen Erfahrungen, wie zum Beispiel unserer Erziehung und jetzt kommt die gute Nachricht: zu 50% in unserer eigenen Stressintelligenz, sprich in unserer Prävention und somit in unserer eigenen Hand! Dem negativen Stress können wir also durch ein gutes Zeitmanagement weitgehend vorbeugen.

Da wäre zum Beispiel das **Prioritäten setzen nach Eisenhower**. Man unterteilt hier alles, was an Aufgaben anfällt in die Prioritäten A bis D. A-Aufgaben werden sofort und selber erledigt. B-Aufgaben kann man terminieren oder gar delegieren. C-Aufgaben werden ausschließlich delegiert und die Kategorie D ist ganz klar gleich Ablage "P". Weg damit oder bei ganz viel Freizeit mal wieder rausholen. Eine gute Möglichkeit, sich bei allem, was täglich so aufkommt, mal zu fragen, muss ich das jetzt eigentlich wirklich tun? Und muss ich es vor allem selber tun?

Vorweg mal ein paar Gründe, warum es mit dem Delegieren oft so schwer fällt:

- Ich erledige es lieber selbst.
- Ich traue mich nicht, unangenehme Dinge weiterzugeben.
- Bis ich das jemandem erklärt habe, hab ich es selber fertig.
- Ich mag keine Anweisungen geben.

Na, schon ertappt...?

Ferner gibt es die **60-20-20 Regel**. Verplanen Sie nur 60% vom Tag fest. Klar, nicht alles geht ohne Termine, unser Unterricht zum Beispiel! Weitere 20% verplanen Sie locker, sprich für Dinge, die an keine Uhrzeit gebunden sind oder als Puffer. Und die letzten 20% lassen Sie offen. Denn selbst, wenn jetzt nichts mehr passiert, haben Sie sicherlich auch noch Lust auf soziale Kontakte, Ihr Hobby, ein gutes Buch oder einfach auch mal nichts tun.

Und nach wie vor gilt, holprige Lebenswege gehen wir gerne mit Ihnen zusammen! Suchen Sie das Gespräch mit uns.



Copyright © DAA Bremen, All rights reserved.

Deutsche Angestellten-Akademie Bremen GmbH
Bürgermeister-Smidt-Str. 41
28195 Bremen

Telefax: 0421 430349-0

E-Mail: info@daa-bremen.de

Web: www.daa-bremen.de

Sie wollen diesen Newsletter nicht lesen?

Dann können Sie sich [HIER](#) austragen.