

Materialien für Mentor

1. Einstiegsphase

"Es gibt zwei Dinge, die die meisten Menschen nicht zu schätzen wissen: Die Gesundheit und die Freizeit/ freie Zeit." (Hadith).

Das Verständnis von "Zeit" ist von großer Bedeutung für den Erfolg einer Person, die mit dem (Arbeits-)Leben beginnt. Soziologen, die sich mit Zeitforschung befassen, haben beobachtet, dass das Konzept und das Verständnis der Zeit zwischen modernen Ländern und Entwicklungsländern unterschiedlich ist. Ihnen zufolge ist in den fortgeschrittenen Ländern die Ordnung der Angelegenheiten nach der Zeit und jede Arbeit ist ihr zugeordnet. Die Tätigkeiten müssen demnach innerhalb des Zeitrahmens erledigt werden. Das Handeln nach dem Kalender ist gleichsam die Disziplin des Lebens und die maximale Effizienz des menschlichen Lebens.

Experiment: Stein, Kiesel, Sand und Wasser

Die folgende wahre Geschichte spielt sich an der KELLOG BUSINESS SCHOOL zwischen BWL-Masterstudenten und einem Zeitmanagement-Professor ab. Von Zeit zu Zeit finden Kurse zum guten und produktiven Umgang mit Zeit statt. Hier ist ein Zeitmanagement-Lehrer in einem dieser Kurse für seine Schüler, von denen viele in verschiedenen Berufen arbeiten. In einer Unterrichtsstunde sagt er: „Kommt, lasst uns ein kleines Quiz machen“... —> *Die Videos dazu können an dieser Stelle gezeigt werden:*

Experiment (Videos):

Türkisch mit Englisch Untertitel (Experiment_TR_EN):

<https://www.youtube.com/watch?v=1EabmR1F4I> (2:45 – 8:05)

Deutsch:

https://www.youtube.com/watch?v=-dx4OhqH_Zc

Englisch:

<https://www.youtube.com/watch?v=fmV0qXpXwDU>

<https://www.youtube.com/watch?v=SqGRnIXplx0> -gut-

2. Erarbeitungsphase

a. Bearbeitung Arbeitsblatt Zeitmanagement_Arbeitsblatt

b. Mögliche Fragen

1. In welchen Bereichen eures Lebens werdet/ würdet ihr das Wissen von heute anwenden und wie?
2. Welche Vorteile seht ihr in dieser Planung der Zeit für euer Leben (Reflexion)?
3. Was meint ihr, welche Rolle spielt das Zeitmanagement für eure Gesundheit (längerfristig)?
4. Das Glücksgefühl nach jeder Löschung eines Kalendereintrags kann thematisiert werden. Der Mensch ist stolz auf sich, weil er seine To-Dos abgearbeitet hat—> Erfolgserlebnisse!

c. Abschließendes Video über das Thema vom Gelehrten Fethullah Gülen mit Englisch Untertitel.

HE_Zeitmanagement:

<https://www.youtube.com/watch?v=nG4glGGz1ZY>

Literatur-, Quellen- und Medienverzeichnis:

Literatur:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Zeitmanagement>

<https://www.google.de/books/edition/Zeitmanagement/m3XmEKZBUAAC?hl=de&gbpv=1&dq=zeitmanagement&printsec=frontcover>

<https://www.google.de/books/edition/Zeitmanagement/Eu6l3alBWScC?hl=de&gbpv=1&dq=zeitmanagement&printsec=frontcover>

Hocaefendi:

<http://fqulen.com/tr/eserleri/zihin-harmani/zaman-tanzimi>

<https://www.herkul.org/tag/zaman-tanzimi/>

<https://www.herkul.org/tag/sihhat/>

Quellen:

Kuran:

<http://www.ortakhatim.com/mukabele/MEAL/25.html>

(Furkan 25)

<http://www.ortakhatim.com/mukabele/MEAL/16.html>

(Nahl 16)

Hadith:

<https://www.herkul.org/tag/hadis/> "İki nimet vardır ki insanların çoğu bunlar hususunda aldanmıştır, kıymetini takdir edip onları değerlendirmekten mahrumdur. Bu iki önemli nimet; sağlık ve boş vaktir."((Buhari, Rikak, 1, 60; Tirmizi, Zühd, 1; İbn Mâce, Zühd, 15; Müsned, 1/344))

https://www.herkul.org/tag/hadis-i-serif/#_ftnref7 ("Beş şey gelmeden evvel şu beş şeyi ganimet bilip değerlendir: İhtiyarlık gelip çatmadan evvel gençliğin, hastalıktan evvel sıhhatin, fakir düşmeden evvel varlıklı olmanın, meşguliyetten evvel boş zamanın ve ölüm gelmeden evvel hayatın kıymetini bil, bunların hakkını ver!" (Hâkim, Müstedrek)

Medien:

Weitere (Videos):

HE_Zeitmanagement:

<https://www.youtube.com/watch?v=nG4glGGz1ZY&list=PLGjlAB5eULPJ-q3Ie5X6X2oK53U-JYNX&index=2>

Extern:

https://www.youtube.com/results?search_query=zeitmanagment

Apps:

- Kalender-App bei IOS und Android (Google Kalender)
- Classroomscreen
- Answergarden