

Zeitmanagement

Liebe Lehrkräfte und Ausbilder*innen,

mit der bundesweiten DVR/UK/BG-Jugendaktion möchten der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) und die gesetzlichen Unfallversicherungsträger (Unfallkassen und Berufsgenossenschaften) junge Menschen für die verschiedenen Gefährdungen auf Schulwegen und Wegen von/zu Ausbildungsbetrieben sensibilisieren. Wir wollen Sie darin unterstützen, das Thema sichere Mobilität einfach und niedrigschwellig in den Unterricht zu integrieren.

Ob zu Fuß, bei einem Klassenausflug, mit dem Bus oder einem Firmen-Fahrzeug des Betriebes: Junge Menschen sind täglich vielfältigen Risiken auf ihren täglichen Wegen ausgesetzt. Die Jugendaktion der Schuljahre 2025/2026 erläutert daher typische Gefahrensituationen, zeigt auf, wie riskantes Verhalten entstehen kann, und bietet alltagstaugliche Handlungstipps, wie wir diesen Gefährdungen begegnen können – von unübersichtlichen Kreuzungen bis hin zu brenzligen Momenten im Bus und in der Gruppe des Klassenverbandes auf der Straße.

Dieser Seminarleitfaden enthält eine Unterrichtseinheit für eine 45-minütige Schulstunde zum Thema „**Zeitmanagement**“ mit Arbeitsblättern, die in Schulen oder Berufsschulen genutzt werden kann. Die dazugehörige Präsentation finden Sie unter www.dvr-jugendaktionen.de/lehrmedien/

Weitere Informationen zum Thema erhalten Sie unter www.dvr-jugendaktionen.de/themen/klassenfahrt-ausfluege-dienstwege/. Mehr über die Jugendaktion erfahren Sie unter www.dvr-jugendaktionen.de/faq

Was benötigen Sie zur Umsetzung?

- Präsentation und Leitfaden;
- Beamer/Smartboard (für die Präsentation);
- Flipchart, Poster, Whiteboard und Stifte (für die Ergebnispräsentation der Gruppenarbeiten)

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg bei der Umsetzung!

LERNZIELE

- Die Auszubildenden sollen sich anhand der Fotostory in die betreffende Situation hineinversetzen.
- Sie sollen durch die Geschichte einen Perspektivwechsel vornehmen, positive Verhaltensweisen diskutieren sowie Erwartungen und Wünsche formulieren.
- Die jungen Erwachsenen sollen gemeinsam überlegen, wie sie die betreffende Situation anders hätten gestalten können, um nicht in Eile und Hektik zu geraten.

Der Instagram-Kanal der DVR/UK/BG-Jugendaktion richtet sich direkt an junge Menschen, Schüler*innen und Azubis und informiert zielgruppengerecht und unterhaltsam über sichere Mobilität auf Schulwegen:
<https://www.instagram.com/jugendaktionen>

DIE GESCHICHTE ZUR FOTOSTORY**(SIEHE AUCH PRÄSENTATION):**

Niklas erzählt:

„Dienstags und donnerstags bin ich in der Berufsschule. Die geht bis 14 Uhr. Donnerstags muss ich dann noch mal in meinen Ausbildungsbetrieb. Das liegt auf meinem Heimweg. Meine Freundin Nina macht ihre Ausbildung in der gleichen Firma. Dort haben wir uns auch kennengelernt. Wenn es passt, fahren wir nach der Schule gemeinsam in die Werkstatt.

Ich war schon auf dem Weg zum Parkplatz, wo Nina auf mich warten wollte. Plötzlich klingelte mein Telefon und mein Freund Tom rief mich an. Er wollte nach unserer Klausur wissen, wie ich eine Frage beantwortet hatte und ob er mit seiner Antwort richtig gelegen hatte: „Sag mal, wie hast Du die letzte Aufgabe in dem Test gerade gelöst?“ Ich war überrumpelt, weil gedanklich schon bei Nina.

„Ähähm, keine Ahnung. Warte ...“ Mit dem Telefon am Ohr nahm ich meinen Rucksack vom Arm und kramte nach meinem Heft. „Mensch ...“, sagte Tom, „Ich glaube, das habe ich verhaufen.“ „Jetzt mach Dich mal nicht verrückt“, antwortete ich und sah Nina bereits am Auto lehnen. Ich sagte Tom, dass ich ihn zurückrufen würde und eilte zum Auto. „Man, Niklas ... Wo bleibst Du denn? Du weißt doch, wie voll die Stadt um diese Uhrzeit ist.“

„Jaaa. Sorry“, sagte ich zu ihr. „Wir kommen zu spät. Wirst Du sehen ... gerade heute!“ Nina war eh schon sauer. Zu Recht. Denn mittlerweile lief die Rushhour in der Stadt auf Hochtouren. Es war Donnerstag. Mülltag. Klar. Wie sollte es anders sein. Wir hatten es nach 10 Minuten endlich aus dem Parkhaus geschafft, um direkt hinter einem Müllwagen herzutuckeln. Als der Müllwagen hielt, versuchte ich langsam daran vorbeizufahren, aber die Gegenfahrbahn war voll. Und sehen konnte man auch nicht wirklich gut.

Beim zweiten Versuch hatte ich Glück – dachte ich zumindest! Nina schaute mich unsicher von der Seite an. „Lieber nicht!“, sagte sie etwas ängstlich. „Ich denke ich soll mich beeilen ...“, entgegnete ich und versuchte, an dem Müllwagen vorbeizufahren. Auf der aus meinem Blickwinkel freien Gegenfahrbahn schoss mir jedoch ein Motorradfahrer entgegen, den ich völlig übersehen hatte. Gott sei Dank konnte er mir ausweichen.

Voller Schreck und mit klopfendem Herzen fuhr ich an dem Müllwagen vorbei und scherte wieder ein. Im Rückspiegel sah ich den Fahrer des Müllwagens, der mir schimpfend hinterherwinkte.

„Ja, sorry“, dachte ich. Diesmal sprach ich es nicht aus. Nina schüttelte sprachlos den Kopf. Kurz danach kamen wir in der Firma an. Etwas verspätet, aber gerade noch rechtzeitig, um die Einweisung in die neue Hebebühne mitzubekommen.“

Zur Umsetzung des Unterrichtsmoduls „Zeitmanagement“ wird die AKUT-Methode vorgeschlagen.

- **A = Aktivieren/Aktualisieren**
- **K = Konkretisieren**
- **U = Umsetzung**
- **T = Transfer**

Nr.	Arbeitsschritt/Vorgehensweise	Methode	Medien	Zeit in min
A	Sie können die Unterrichtsstunde einleiten, indem Sie fragen, ob schon jemand einmal zu spät irgendwo losgegangen bzw. gefahren ist und wusste, dass die Strecke voll sein wird. Bitten Sie die Auszubildenden um ein paar kurze Statements dazu. Führen Sie dann in die Arbeitsaufgabe ein, indem Sie erklären, dass Sie aus genau diesem Grund gemeinsam erarbeiten wollen, wie sich diese Situation hätte vermeiden lassen und wie sie besser hätte geplant werden können.	Lehrgespräch, offener Austausch ggf. Sammlung von Stichpunkten an der Tafel/am Whiteboard	ggf. Tafel/Whiteboard	ca. 5
K	Zeigen Sie dann die Fotostory per Präsentation und lesen dabei den Text vor oder lassen den Text von Auszubildenden vorlesen.	Kurzgeschichte	Fotostory als Präsentation	ca. 5
U	Bilden Sie im Anschluss vier Kleingruppen und bitten Sie die Auszubildenden anhand von Arbeitsaufgaben einen Perspektivwechsel vorzunehmen. Gruppe 1 und 2: Niklas Gruppe 3 und 4: Nina Betreuen Sie die Kleingruppen während ihrer Arbeit.	Kleingruppenarbeit	Arbeitsblätter 1 und 2 (am Ende dieses Unterrichtsmoduls zu finden)	ca. 15
U	Bitten Sie die vier Gruppen im Anschluss an die Kleingruppenarbeit jeweils zu berichten, - wie die Kleingruppenarbeit gelaufen ist, - welche Wünsche die Auszubildenden an z.B. ihre Freundinnen und Freunde in solch einer Situation haben. Die Ergebnisse sollen von den Gruppen festgehalten werden, z.B. auf einem Flipchart, Whiteboard, einer Tafel oder in den weiteren Folien der Präsentation. Sollte es zu Dopplungen kommen, ist dies kein Problem, sondern ist als Verstärker des Wunsches zu betrachten.	Ergebnispräsentation	Flipchart, Whiteboard, Tafel, Folien	ca. 10

Nr.	Arbeitsschritt/Vorgehensweise	Methode	Medien	Zeit in min
T	Teilen Sie den Auszubildenden nun mit, dass sie alle gemeinsam die notierten Wünsche in konkrete, persönliche, praktische Handlungen umformulieren sollen. Dabei ist darauf zu achten, dass sogenannte „Ich-Botschaften“ entstehen. Auch diese sollen für alle sichtbar als Sätze notiert werden, wie z.B. - „Ich werde beim nächsten Mal darauf achten, früher loszugehen bzw. loszufahren.“ - „Ich werde darauf achten, dass ich das Telefonat eventuell nicht beantworte und später zurückrufe oder direkt sage, dass ich zurückrufe.“	offener Austausch	Flipchart, Whiteboard, Tafel, Folien „Was wir zukünftig besser machen wollen...“	ca. 10
	Als Ergänzung können Sie einige Tage oder Wochen später nachfragen, ob sich die Auszubildenden an die gemeinsam formulierten Botschaften halten und/oder welche Erfahrungen sie dabei gemacht haben.			

ARBEITSBLATT 1

Niklas (erzählt die Geschichte)

Versetzt euch bitte in die Lage von Niklas, der spät dran ist, da der Unterricht länger gedauert hat. Eure Freundin wartet schon und ihr wisst, dass auch die Stadt sehr voll sein wird.

1.) Wie würdet ihr in der Situation vorgehen?

- Wie hättet ihr bei einem Anruf eures Freundes reagiert?
- Wie hättet ihr die Situation entschärfen/entzerren/besser lösen können?

Hierfür habt ihr etwa 5 Minuten Zeit.

2.) Diskutiert im Anschluss, welche zwei Verhaltensweisen für euch besonders wichtig sind.

Berichtet dann der Klasse/dem Kurs,

- wie die Kleingruppenarbeit gelaufen ist und
- welche zwei Verhaltensweisen findet ihr am wichtigsten und warum?

Hierfür habt ihr etwa 5 Minuten Zeit.

ARBEITSBLATT 2

Nina (Niklas Freundin)

Versetzt euch bitte in die Lage von Nina, Niklas Freundin.

1.) Was hättet ihr an Ninas Stelle getan? Wie hättet ihr in der Situation reagiert?

Hierfür habt ihr etwa 5 Minuten Zeit.

2.) Diskutiert im Anschluss, welche zwei Verhaltensweisen für euch besonders wichtig sind.

Berichtet dann der Klasse/dem Kurs,

- wie die Kleingruppenarbeit gelaufen ist und
- welche zwei Verhaltensweisen findet ihr am wichtigsten und warum?

Hierfür habt ihr etwa 5 Minuten Zeit.

ARBEITSBLATT 1

Niklas (erzählt die Geschichte)

Versetzt euch bitte in die Lage von Niklas, der spät dran ist, da der Unterricht länger gedauert hat. Eure Freundin wartet schon und ihr wisst, dass auch die Stadt sehr voll sein wird.

1.) Wie würdet ihr in der Situation vorgehen?

- Wie hättet ihr bei einem Anruf eures Freundes reagiert?
- Wie hättet ihr die Situation entschärfen/entzerren/besser lösen können?

Hierfür habt ihr etwa 5 Minuten Zeit.

Freund fragen, ob der Anruf zeitlich kritisch ist und sagen, dass ich später zurückrufe
darauf hinweisen, sich kurz zu fassen, da ich in Eile bin
nicht ans Telefon gehen

früher losgehen/losfahren einplanen

Freundin bitten, keine Hektik zu verbreiten

Lieber zu spät ankommen, als einen Unfall bauen (Gelassenheit)

2.) Diskutiert im Anschluss, welche zwei Verhaltensweisen für euch besonders wichtig sind.

Berichtet dann der Klasse/dem Kurs,

- wie die Kleingruppenarbeit gelaufen ist und
- welche zwei Verhaltensweisen findet ihr am wichtigsten und warum?

Hierfür habt ihr etwa 5 Minuten Zeit.

vorausschauendes Planen (vorher mehr Zeitpuffer einbauen) falls möglich
(Stress von vornherein vermeiden)

Gelassenheit, auch wenn es später wird (lieber zu spät, als Unfall)

ARBEITSBLATT 2

Nina (Niklas Freundin)

Versetzt euch bitte in die Lage von Nina, Niklas Freundin.

1.) Was hättet ihr an Ninas Stelle getan? Wie hättet ihr in der Situation reagiert?

Hierfür habt ihr etwa 5 Minuten Zeit.

Szene machen (Warum kommst Du zu spät?)

gelassen sein

beruhigend einwirken (nicht schlimm, falls wir zu spät kommen)

vereinbaren, das nächste Mal 10 Minuten früher zu starten (falls möglich)

Telefon nehmen und Anrufer „abwürgen“

2.) Diskutiert im Anschluss, welche zwei Verhaltensweisen für euch besonders wichtig sind.

Berichtet dann der Klasse/dem Kurs,

- wie die Kleingruppenarbeit gelaufen ist und
- welche zwei Verhaltensweisen findet ihr am wichtigsten und warum?

Hierfür habt ihr etwa 5 Minuten Zeit.

beruhigend einwirken (nicht schlimm, falls wir zu spät kommen)

vereinbaren, das nächste Mal 10 Minuten früher zu starten (falls möglich)