

# Auswertung der Meinungsumfrage

Sicherheitswettbewerb  
„Fit im Beruf – Gestalte deine Pause“

30.000 Schüler/innen  
haben so geantwortet:

# 1. Pausenlos aktiv?

%

Manchmal schafft es Kevin nicht, seinen Arbeitstag gut zu organisieren. Dann ist er mit der Arbeit hintendran und opfert Arbeitspausen, um aufzuholen. Allerdings ist Kevin ja auch der Meinung, dass er keine Pausen, zumindest keine regelmäßigen braucht. Im Film mussten Nicole und Meister Eder ihn ja richtig zur Pause zwingen.

Wie sieht das bei Dir aus?

<p><b>A.</b> Ich brauche regelmäßige Pausen, denn meine Arbeit fordert mich und ist anstrengend.</p>	<p>25,6</p>
<p><b>B.</b> Pausen? Brauch' ich nicht. Ich arbeite lieber durch. Da kann man sich viel besser auf die Arbeit konzentrieren und richtig was wegschaffen.</p>	<p>4,0</p>
<p><b>C.</b> Ob ich Pause mache? Kommt drauf an. Darüber entscheidet meine Tagesform.</p>	<p>14,4</p>
<p><b>D.</b> Pausen sind für mich sehr wichtig, aber sie kommen immer zur falschen Zeit. Es wäre gut, wenn ich meine Pausenzeiten selbst bestimmen könnte.</p>	<p>11,9</p>
<p><b>E.</b> Pausen sind wichtig. Neben der Arbeit verbleibt mir wenig Zeit. Ich brauche Pausen für persönliche Dinge, z.B. wichtige Telefonate oder einkaufen.</p>	<p>7,4</p>
<p>Keine Angaben oder Mehrfachangaben</p>	<p>36,6</p>

## 2. Pommes oder Paprika?

%

Sind Hamburger schlechter als Salat? Das zumindest findet Nicole, die Kevin ein bisschen unverschämt und provozierend als „Fastfood-Assi“ beschimpft. Davon lässt Kevin sich aber nicht beeindrucken. „Mhmm! Schmeckt hammer!“ lautet sein Kommentar und beisst genussvoll in seinen Hamburger.

**Was isst Du in Deinen Pausen? Pommes oder Paprika?**

**A.** Ich bin ein „Allesesser“. Manchmal esse ich gesund, manchmal ungesund. Je nachdem was da ist.

49,9

**B.** Ich esse sehr gesundheitsbewusst und achte darauf, dass das Essen vitaminreich und gesund ist.

8,9

**C.** Ich brauche Kalorien. Ich weiß, dass Hamburger oder Pommes nicht gerade gesund sind, aber es schmeckt so gut.

5,0

**D.** Gesunde Ernährung ist kompliziert. In unserem Betrieb gibt es kein Angebot, und zuhause habe ich keine Möglichkeit, gesundes Essen für die Arbeit vorzubereiten.

3,1

**E.** Gesundes Essen ist teuer. Das kann ich mir einfach nicht leisten.

1,3

Keine Angaben oder Mehrfachangaben

31,8

### 3. Ruhe vor dem Sturm?

%

Ausruhen, Kartenspielen, telefonieren ... Die Liste der Pausenaktivitäten lässt sich beliebig fortführen. Kevin scheint der SMS-Pausentyp zu sein. Ständig bekommt er Botschaften oder verschickt welche. Für den einen mag ein Telefonat in der Pause mit Freunden entspannend sein, für den anderen ist es vielleicht eine Störung einer notwendigen Erholungsphase.

**Wie verbringst Du Deine Pausen – abgesehen vom Essen?**

**A.** Wenn ich kaputt oder gestresst bin, achte ich darauf, mich in der Pause richtig zu entspannen.

22,9

**B.** Ich würde mich gern ausruhen, aber in unserem Betrieb gibt es keine geeigneten Pausenräume. Ich kann mich nirgendwo hin zurückziehen.

6,1

**C.** In der Pause will ich mich mit meinen Kollegen unterhalten. Darauf lege ich viel wert.

17,8

**D.** Ich nutze meine Pausen oft für private Dinge, z.B. telefonieren, SMS verschicken oder Besorgungen erledigen.

11,0

**E.** Ich habe keine Wünsche.

8,7

Keine Angaben oder Mehrfachangaben

33,6

DEINE PAUSE

## 4. Schreibtisch oder Kantine?

%

Im Film verbringen Kevin und Nicole ihre Pausen im Pausenraum. Die anderen Kollegen – Frau Köppen erwähnt es in einer Szene – setzen sich an die frische Luft und genießen die Sonne. Nicht überall gibt es so ideale Pausenbedingungen. Und besonders als Azubi kann man manchmal nicht so wie man will. Oft muss man sich bei der Pausengestaltung nach seinen Kollegen richten. **Wie ist das bei Dir?**

**A.** Ich verbringe meine Pausen im Pausen- oder Sozialraum. Zumindest fast immer.

20,4

**B.** Ich bleibe in der Pause am Arbeitsplatz, denn in unserer Firma gibt es keine Pausenräume oder sie sind zu weit entfernt von meinem Arbeitsplatz.

6,5

**C.** Das ist ganz unterschiedlich und hängt auch von meinen Kollegen ab. Ich habe keinen festen Pausenplatz, sondern viele verschiedene: Arbeitsplatz, Kantine, Imbissbude, im Auto u.s.w.

20,5

**D.** In der Pause suche ich oft das Weite. Wenn es das Wetter zulässt, gehe ich raus an die frische Luft.

19,3

Keine Angaben oder Mehrfachangaben

33,3

DEINE PAUSE

## 5. Pausenwunsch

%

Wunschlos glücklich sind die wenigsten – Wünsche hat (fast) jeder. Sie reichen vom Wunsch nach Gesundheit bis hin zum Wunsch nach einem neuen Auto. Manchmal wünscht man sich aber auch, dass man sein Verhalten ändert, z.B. aufhört zu rauchen. Solche Wünsche sind wichtig, denn sie sind der erste Schritt auf dem Weg zu einem neuen Ziel.

**Kreuze Deinen wichtigsten Wunsch für Deine Pause an:**

**A.** Ich möchte lernen mich zu entspannen, denn ich stehe oft unter großem Druck. Gezielt Entspannen: das wäre eine tolle Sache!

15,2

**B.** Ich möchte gern meine Ernährung umstellen, denn ich esse oft zu viel / zu wenig oder die falschen Sachen.

10,9

**C.** Ich möchte gern mit meiner Zeit besser umgehen können, denn oft rinnt mir die Zeit einfach so durch die Hände.

17,7

**D.** Ich möchte selbstbewusster werden. Wenn mir im Betrieb etwas gegen den Strich geht, möchte ich den Mut haben mit den Kollegen oder dem Vorgesetzten darüber zu reden.

9,6

**E.** Ich habe keine Wünsche.

24,0

Keine Angaben oder Mehrfachangaben

22,7

DEINE PAUSE

Pausenclown

JUGEND  
WILL  
SICH-ER-  
LEBEN