

## Workshops Jugendliche (Sek. I + II)

<b>Dauer:</b>	3 h
<b>Ablauf:</b>	Ausstellungsbesuch mit Einführung und Pause (1½h) Workshop (1½h)
<b>Kosten:</b>	Fr. 300.- (plus Ausstellungseintritte)
<b>Gruppengrösse:</b>	10-20 Personen
<b>Reservation:</b>	info@stapferhaus.ch oder 062 888 18 12 (Anfragen bitte mindestens 10 Tage vor dem Workshop)

### Workshop 1: Mahl-Zeit (Ab August 2009)

*Man ist, wie man isst: Was die Esskultur über unsere Zeitkultur sagt und wie das Mittagessen zum Lunch wurde.*

Ausgangspunkt dieses Workshops bildet eine kleine Kulturgeschichte des Mittagessens in Film und Bild. Damit lässt sich exemplarisch aufzeigen, wie die Mittagspause die jeweilige Zeitkultur spiegelt. Mit der Bildanalyse zeitgenössischer Zmittag-Situationen reflektieren wir unsere Zeitkultur. Wie kam es, dass das Mittagessen zum Lunch wurde? Wie halte ich es persönlich mit dem Mittagessen? Wie werden wir in 20 Jahren zu Mittag essen? Mahl-Zeit will nicht belehren, sondern zum Nachdenken anregen und aufzeigen, dass Zeitkultur gestaltbar ist.

**Ziele:** Die Jugendlichen erhalten Einblick in die Kulturgeschichte des Mittagessens; erkennen wie Ess- und Zeitkultur zusammenhängen; analysieren die zeitgenössische Mittagskultur; reflektieren ihr eigenes Essverhalten und erfahren Zeitkultur als gestaltbar.

### Workshop 2: Lebenszeit und Zeitwunsch

*Ganz schnell durchzappen oder auch mal verweilen? Wofür hättest du gerne mehr Zeit? Was möchtest du unbedingt noch erleben? Ein Workshop über Zwänge, Wünsche und Träume unserer Zeit.*

Unser Zeitbudget ist nicht unbegrenzt. Auch wenn wir versuchen, immer mehr in ein Leben hineinzupacken, verfügen wir durchschnittlich über 701'000 Stunden an Lebenszeit. Damit das Leben nicht an uns vorbei rauscht, müssen wir Prioritäten setzen. Womit verbringen wir unsere Lebenszeit? Was ist uns wichtig? Welche Wünsche an die Zeit unseres Lebens haben wir?

**Ziele:** Die Jugendlichen reflektieren ihre persönliche Zeitkultur; erkennen Zeit-Zwänge und Zeit-Freiräume; werden angeregt, Prioritäten zu setzen und ihr Leben und ihre Zeitkultur aktiv zu gestalten.

### Workshop 3: Check-Up

*Alles easy oder voll gestresst? Was tun, wenn's mal zu schnell geht? Über Zeitdruck, Stress und einen gesunden Umgang damit.*

Die Geschwindigkeit des Lebens bekommt nicht allen gleich gut. Ein gesunder und bewusster Umgang mit Zeitdruck und Zeitnot steigert das Wohlbefinden. Welche Situationen „stressen“ mich? Wie gehe ich mit solchen Situationen um?

**Ziele:** Die Jugendlichen testen ihre persönliche Lebensgeschwindigkeit; erkennen wie Gesundheit und Zeitkultur zusammenhängen; entwickeln Strategien im Umgang mit Zeitdruck und Stress