

## 1 Den Horizont erweitern

Erwartungen und Erfahrungen	Ü 2
Das Leben in einer anderen Kultur	Ü 5
Vorurteile überwinden	Ü 8
Frauen sind eitel. Männer? Nie!	Ü 11
Wenn sich Kulturen begegnen	Ü 12
An seine Grenzen gehen	Ü 13
Prüfungstraining	Ü 14

## 2 Miteinander leben

Wie würden Sie gern leben?	Ü 16
Beziehungen im digitalen Zeitalter	Ü 19
Miteinander arbeiten	Ü 21
Mehrere Generationen unter einem Dach	Ü 25
Mensch und Maschine	Ü 26
Zukunftswünsche	Ü 27
Unter Freunden	Ü 27
Prüfungstraining	Ü 28

## 3 Suchen und finden

Auf der Suche nach Informationen	Ü 30
Den Traumjob finden	Ü 33
Auf der Suche nach frischen Ideen	Ü 36
Der berufliche Werdegang	Ü 39
Ruhe finden	Ü 40
Kreativ gelöst	Ü 41
Prüfungstraining	Ü 42

## 4 Auf Augenhöhe kommunizieren

Botschaften senden	Ü 44
Richtig streiten	Ü 48
Digitale Kommunikation	Ü 50
Einfach mal reden!	Ü 53
Kommunikation am Arbeitsplatz	Ü 54
Es liegt mir auf der Zunge	Ü 54
Mit den Ohren sehen	Ü 55
Prüfungstraining	Ü 56

## 5 Einfach mal abschalten

Den Kopf freibekommen	Ü 58
Weniger Stress im Alltag und Beruf	Ü 62
Kraftwerke abschalten?	Ü 64
Stromausfall	Ü 67
Eine Fachtagung	Ü 67
Lustige Geschichten	Ü 69
Prüfungstraining	Ü 70

## 6 In Erinnerungen schwelgen

Lebensstationen	Ü 72
Das Gedächtnis – Ort unserer Erinnerungen	Ü 75
Erinnerungen aus der Geschichte	Ü 77
Lieblingsbücher	Ü 81
Zeitreisen – das hätte ich gern erlebt!	Ü 82
Erinnern Sie sich noch an Einheit ...?	Ü 83
Prüfungstraining	Ü 84

## 7 Sich und die Welt verändern

Gutes tun	Ü 86
Die Arbeitswelt im Wandel	Ü 88
Beruflich neue Wege gehen	Ü 92
Ideen, die die Welt verändern	Ü 95
Wie die Digitalisierung die Arbeit verändert	Ü 96
Große Entscheidungen	Ü 97
Prüfungstraining	Ü 98

## 8 Bewusst konsumieren

Einkaufsgewohnheiten	Ü 100
Ein besonderes Produkt	Ü 103
Nachhaltiger Konsum	Ü 105
Warum konsumieren wir?	Ü 109
Mode – fair und nachhaltig?	Ü 100
Einkaufen vom Sofa aus	Ü 111
Prüfungstraining	Ü 112

## 9 Das perfekte Leben führen

Was ist Glück?	Ü 114
Selbstoptimierung – ein Mega-Trend	Ü 116
Start-ups – der perfekte Arbeitsplatz?	Ü 118
Leben, um zu arbeiten, oder arbeiten, um zu leben?	Ü 122
Leben und arbeiten auf dem Firmencampus	Ü 123
Raus aus dem Hamsterrad	Ü 124
Werbung für sich selbst	Ü 125
Prüfungstraining	Ü 126

## 10 Die Welt verstehen

Wie wir die Welt sehen	Ü 128
Die Perspektive wechseln	Ü 130
Politik und Gesellschaft	Ü 133
Ich verstehe nur Bahnhof!	Ü 137
Amtsdeutsch – eine ganz andere Sprache	Ü 138
Die Darstellung der Welt	Ü 139
Prüfungstraining	Ü 140

## 11 Geschichten erzählen

Alltagsgeschichten	Ü 142
Mit Farben und Formen erzählen	Ü 144
Geschichten im Netz	Ü 148
Eine Bildergeschichte	Ü 150
Fortsetzung folgt	Ü 150
Geschichten für die Nachwelt	Ü 151
Kurz berichtet	Ü 152
Prüfungstraining	Ü 154

## 12 In vollen Zügen genießen

Genussmomente	Ü 156
Genussforschung: Wie genießen wir?	Ü 159
Viele Ideen – eine Projekt!	Ü 161
Wie die Zeit vergeht!	Ü 165
Digital ist besser?	Ü 166
Der Weg ist das Ziel	Ü 167
Prüfungstraining	Ü 168