

### Muster Einsendearbeit

In der Regel schreibst Du während Deiner Weiterbildung Einsendearbeiten zur Lernerfolgskontrolle.

Die Prüfungsinhalte der einzelnen Einsendearbeiten sind der Rubrik „Prüfungsleistungen“ im Online-Campus zu entnehmen. Die Einsendearbeiten sind ebenfalls im Online-Campus zur Bearbeitung abgelegt.

#### A. Vorbemerkungen:

Die fristgerecht eingegangene Einsendearbeit wird korrigiert und im Online-Campus wieder zur Verfügung gestellt.

#### B. Hinweise zur Bewertung:

1. Bei jeder Aufgabe bzw. Teilaufgabe ist die erreichbare Punktzahl vermerkt.
2. Du benötigst mindestens 54 % der insgesamt erreichbaren Punktzahl, damit diese Einsendearbeit als erfolgreich bearbeitet gelten kann.

#### C. Hinweise zur Bearbeitung/Einreichung:

1. Die Aufgaben sind mit **eigenen Worten** zu beantworten. Bitte kopiere keine Texte aus dem Studienheft oder aus anderen fremden Textquellen. Zitate sind als solche zu kennzeichnen und die Quelle anzugeben.
2. Schreibe **maximal** eine DIN-A4-Seite (bei Schriftgröße 12 Pt.) pro Aufgabe.

**Bitte beachte:**

Grundlage für die folgenden Aufgaben sind die Studieneinheiten:

- **Teil A – Handlungsfeld Stressmanagement und Suchtmittelkonsum**
- **Teil C – Work-Life-Balance, Resilienz und Achtsamkeit**

Du kannst die Teile in beliebiger Reihenfolge bearbeiten.

Wir haben die Aufgaben so ausgewählt, dass zum einen Dein Wissen abgefragt wird (= **Reproduktion**, z. B. von Definitionen, Begriffen, Merkmalen usw.), zum anderen Dein Wissen angewendet werden soll (= **Transfer**, z. B. Beurteilung von Alternativen).

Für die Bearbeitung der Aufgaben ist die Beschäftigung mit weiterführender Literatur nicht zwingend notwendig. Du solltest aber eventuell vorhandene Unklarheiten bzw. Informationsdefizite anhand entsprechender Bücher aufarbeiten.

Du erhältst Deine Einsendearbeit so schnell wie möglich korrigiert zurück.

Das IST-Team wünscht Dir viel Erfolg bei der Bearbeitung!

## Handlungsfeld Stressmanagement und Suchtmittelkonsum

### Aufgabe 1

13 Punkte

Sprachlich kommt „Sucht“ von „siech“, d. h. krank.

- a) Welche drei Erklärungsansätze beleuchten die Entstehungsbedingungen einer Sucht? (3 Punkte)
- b) Erkläre das Modell der „Trias der Entstehungsursachen der Drogenabhängigkeit“. (5 Punkte)
- c) Auf welche Säulen baut das betriebliche Suchtmanagement auf? (2 Punkte)
- d) Nenne mindestens drei Aufgaben eines: einer Suchtbeauftragten. (3 Punkte)

## Work-Life-Balance, Resilienz und Achtsamkeit

### Aufgabe 2

12 Punkte

Die Work-Life-Balance findet in Unternehmen immer häufiger Berücksichtigung.

- a) Erläutere die Ziele und Effekte der Work-Life-Balance. (7 Punkte)
- b) Erkläre die einzelnen Punkte der SMART-Formel. (5 Punkte)