

Mein Morgen entscheidet über meinen Tag

B1.1 - ALLTAG UND LEBENSSTIL



Wortschatz zum Text

Deutsch	Englisch / Erklärung
der Morgen	morning
der Tagesbeginn	start of the day
die Gewohnheit	habit
die Stimmung	mood
der Wecker	alarm clock
die Hektik	rush / hurry
die Ruhe	calm
die Entscheidung	decision
die Vorbereitung	preparation
die Nachricht	message
die Ablenkung	distraction
der Überblick	overview
der Schulweg	way to school
das Frühstück	breakfast

Deutsch	Englisch / Erklärung
die Energie	energy
rechtzeitig	on time
verschlafen	to oversleep
sich beeilen	to hurry
sich konzentrieren	to concentrate
sich vornehmen	to plan / intend
etwas vorbereiten	to prepare something
etwas schaffen	to manage something
ruhig bleiben	to stay calm
den Tag beginnen	to start the day

Meine zusätzlichen Wörter / Notizen:

Mein Morgen entscheidet über meinen Tag

B1.1 - ALLTAG UND LEBENSSTIL

Früher begann Emmas Morgen fast immer gleich: Der Wecker klingelte um sieben Uhr, aber Emma blieb noch liegen. Sie schaute kurz aufs Handy, las Nachrichten, öffnete soziale Netzwerke und merkte oft erst zwanzig Minuten später, wie viel Zeit vergangen war. Dann musste alles schnell gehen. Sie suchte Kleidung, packte ihre Schultasche, trank manchmal nur einen Schluck Wasser und rannte zur Bushaltestelle.

In der Schule fühlte sie sich oft schon vor der ersten Stunde gestresst. Wenn sie ein Heft vergessen hatte oder ohne Frühstück kam, konnte sie sich schlechter konzentrieren. Trotzdem sagte sie lange: „Ich bin einfach kein Morgenmensch.“ Für Emma klang das wie eine Erklärung, aber eigentlich war es auch eine Ausrede.

Eines Tages kam sie zu spät zu einer wichtigen Gruppenarbeit. Ihre Gruppe hatte schon angefangen, und ihre Freundin Sara war verärgert. Nicht, weil Emma einmal zu spät war, sondern weil es in den letzten Wochen öfter passiert war. Sara sagte ruhig: „Du musst nicht perfekt sein, aber wir müssen uns auf dich verlassen können.“ Dieser Satz traf Emma mehr als ein lauter Vorwurf.

Am Abend dachte Emma darüber nach. Sie wollte nicht plötzlich um fünf Uhr aufstehen und joggen gehen. Das passte nicht zu ihr. Aber sie wollte ihren Morgen so ändern, dass er weniger chaotisch wurde. Deshalb nahm sie sich drei kleine Dinge vor: Das Handy sollte nachts nicht neben dem Bett liegen, die Tasche wollte sie am Abend vorher packen, und morgens wollte sie zehn Minuten früher aufstehen.

Die ersten Tage waren nicht leicht. Einmal legte sie das Handy wieder neben das Bett und verlor sofort Zeit. Ein anderes Mal vergaß sie trotzdem ihr Matheheft. Aber langsam merkte sie einen Unterschied. Wenn die Tasche schon gepackt war, musste sie morgens weniger entscheiden. Wenn sie nicht sofort aufs Handy schaute, blieb ihr Kopf ruhiger. Und wenn sie wenigstens ein kleines Frühstück aß, hatte sie mehr Energie.

Nach zwei Wochen war Emma nicht plötzlich ein völlig anderer Mensch. Sie mochte frühes Aufstehen immer noch nicht besonders. Aber sie kam pünktlicher, vergaß weniger und begann den Schultag ruhiger. Besonders wichtig war für sie: Ein guter Morgen bedeutete nicht, alles perfekt zu machen. Es reichte, den ersten Teil des Tages nicht dem Zufall zu überlassen.

Heute sagt Emma nicht mehr: „Ich bin kein Morgenmensch.“ Sie sagt lieber: „Mein Morgen entscheidet nicht alles, aber er gibt meinem Tag eine Richtung.“ Für sie ist das der wichtigste Unterschied. Ein ruhiger Start löst nicht jedes Problem, aber er macht viele Probleme kleiner.



Fragen zum Text

1. Wie begann Emmas Morgen früher meistens?

2. Warum verlor Emma morgens oft viel Zeit?

3. Was machte Emma oft erst kurz vor dem Weg zur Schule?

4. Warum konnte Emma sich in der Schule manchmal schlechter konzentrieren?

5. Welche Ausrede benutzte Emma lange?

6. Warum war Sara verärgert?

7. Welcher Satz von Sara war für Emma besonders wichtig?

8. Warum wollte Emma nicht plötzlich um fünf Uhr aufstehen und joggen gehen?

9. Welche drei Dinge nahm Emma sich vor?

10. Warum half es Emma, die Tasche am Abend vorher zu packen?

11. Was veränderte sich nach zwei Wochen?

12. Was bedeutet der Morgen am Ende für Emma?

Multiple Choice

1. Was war früher Emmas größtes Problem am Morgen?

- ☐ A) Sie musste jeden Morgen sehr früh Sport machen.
- ☐ B) Sie verlor nach dem Weckerklingeln viel Zeit am Handy.
- ☐ C) Sie hatte keinen Bus zur Schule.
- ☐ D) Sie durfte zu Hause nicht frühstücken.

2. Warum war Emma oft schon vor der ersten Stunde gestresst?

- ☐ A) Weil sie morgens häufig in Hektik geriet und Dinge vergaß.
- ☐ B) Weil ihre Lehrer jeden Morgen Tests schrieben.
- ☐ C) Weil Sara sie jeden Tag kritisierte.
- ☐ D) Weil sie immer zu früh in der Schule war.

3. Was zeigt der Satz „Ich bin einfach kein Morgenmensch“ im Text?

- ☐ A) Emma hat eine medizinische Schlafstörung.
- ☐ B) Emma benutzt eine Erklärung, die auch eine Ausrede ist.
- ☐ C) Emma steht jeden Tag gern früh auf.
- ☐ D) Emma möchte nie wieder zur Schule gehen.

4. Warum trifft Sara Emmas Verhalten besonders?

- ☐ A) Weil Sara selbst nie zu spät kommt.
- ☐ B) Weil Emma die Gruppenarbeit vergessen hat.
- ☐ C) Weil Emma merkt, dass andere sich auf sie verlassen müssen.
- ☐ D) Weil Sara laut und unfair reagiert.

5. Was entscheidet Emma nach dem Gespräch mit Sara?

- ☐ A) Sie will ihren Morgen mit kleinen Schritten verbessern.
- ☐ B) Sie will jeden Tag um fünf Uhr joggen.
- ☐ C) Sie will nicht mehr in der Gruppe arbeiten.
- ☐ D) Sie will ihr Handy ganz verkaufen.

6. Welche Veränderung gehört zu Emmas neuem Morgen?

- ☐ A) Sie frühstückt jeden Tag eine Stunde lang.
- ☐ B) Sie legt das Handy nachts nicht neben das Bett.
- ☐ C) Sie schreibt Sara jeden Morgen eine Nachricht.
- ☐ D) Sie packt ihre Tasche erst im Bus.

7. Warum ist Emmas Plan realistisch?

- ☐ A) Weil sie nur kleine Dinge verändert, die zu ihrem Alltag passen.
- ☐ B) Weil sie ihr ganzes Leben sofort umstellt.
- ☐ C) Weil Sara ihren Morgen organisiert.
- ☐ D) Weil sie nie wieder Fehler macht.

8. Was passiert in den ersten Tagen?

- ☐ A) Alles klappt sofort perfekt.
- ☐ B) Emma macht noch Fehler, merkt aber langsam einen Unterschied.
- ☐ C) Emma gibt den Plan sofort auf.
- ☐ D) Emma kommt jeden Tag zu spät.

9. Was meint der Text mit „den ersten Teil des Tages nicht dem Zufall zu überlassen“?

- ☐ A) Man soll den ganzen Tag streng kontrollieren.
- ☐ B) Man soll morgens einige wichtige Dinge vorbereiten.
- ☐ C) Man soll nie spontan sein.
- ☐ D) Man soll morgens keine Entscheidungen treffen dürfen.

10. Welche Aussage passt am besten zum Ende?

- ☐ A) Emma wird ein perfekter Morgenmensch.
- ☐ B) Emma versteht, dass ein ruhiger Morgen viele Probleme kleiner machen kann.
- ☐ C) Emma findet, dass Planung sinnlos ist.
- ☐ D) Emma entscheidet, dass Pünktlichkeit unwichtig ist.



Ordne zu

A	B
Emma bleibt nach dem Wecker oft liegen,	weil sie sich morgens sicherer und ruhiger fühlen möchte.
Sie kommt manchmal ohne Frühstück zur Schule,	weil sie zuerst Nachrichten und soziale Netzwerke liest.
Sara ist verärgert,	weil sie morgens zu wenig Zeit hat.
Saras Satz trifft Emma,	weil Emma öfter zu spät gekommen ist.
Emma will ihren Morgen ändern,	weil sie merkt, dass andere sich auf sie verlassen müssen.
Das Handy liegt nachts nicht mehr neben dem Bett,	damit Emma morgens nicht sofort Zeit verliert.
Die Tasche packt Emma am Abend vorher,	damit sie morgens weniger suchen und entscheiden muss.
Ein ruhiger Start löst nicht jedes Problem,	aber er macht viele Probleme kleiner.

Bringe in die richtige Reihenfolge

Nr.	Satz / Ereignis	Reihenfolge
1.	Emma nimmt sich drei kleine Veränderungen für ihren Morgen vor.	
2.	Sara sagt Emma, dass die Gruppe sich auf sie verlassen können muss.	
3.	Emma schaut morgens oft zuerst auf ihr Handy und verliert Zeit.	
4.	Nach zwei Wochen kommt Emma pünktlicher und vergisst weniger.	
5.	Emma kommt zu spät zu einer wichtigen Gruppenarbeit.	
6.	Emma merkt, dass ihr alter Satz auch eine Ausrede war.	
7.	Emma legt das Handy nachts nicht neben das Bett und packt die Tasche abends.	
8.	Emma versteht, dass ein guter Morgen dem Tag eine Richtung geben kann.	



Finde den Fehler im Inhalt

1. Emma steht morgens sofort auf, sobald der Wecker klingelt.

2. Emma ist morgens immer ruhig und gut vorbereitet.

3. Sara ist verärgert, weil Emma einmal fünf Minuten zu früh kommt.

4. Sara sagt, dass Emma perfekt sein muss.

5. Emma beschließt, ab sofort jeden Morgen um fünf Uhr joggen zu gehen.

6. Emma legt ihr Handy nachts direkt neben das Bett.

7. Nach zwei Wochen ist Emma ein völlig anderer Mensch und liebt frühes Aufstehen.

8. Am Ende denkt Emma, dass der Morgen überhaupt keine Rolle spielt.



Beschreibe deinen Morgen an einem normalen Schultag oder Arbeitstag. Was hilft dir, ruhig und pünktlich in den Tag zu starten? Erkläre auch, welche kleine Gewohnheit du ändern könntest, damit dein Morgen besser wird.

[illegible]

Lösungen

Fragen zum Text

1. Ihr Morgen begann meistens hektisch, weil sie nach dem Weckerklingeln noch liegen blieb und zuerst aufs Handy schaute.
2. Sie verlor oft viel Zeit, weil sie Nachrichten las und soziale Netzwerke öffnete.
3. Sie suchte Kleidung, packte ihre Schultasche und rannte dann zur Bushaltestelle.
4. Sie konnte sich schlechter konzentrieren, wenn sie ein Heft vergessen hatte oder ohne Frühstück in die Schule kam.
5. Sie sagte lange, dass sie einfach kein Morgenmensch sei.
6. Sara war verärgert, weil Emma in den letzten Wochen öfter zu spät gekommen war und die Gruppe sich nicht richtig auf sie verlassen konnte.
7. Der Satz „Du musst nicht perfekt sein, aber wir müssen uns auf dich verlassen können“ war für Emma besonders wichtig.
8. Sie wollte das nicht, weil es nicht zu ihr passte und sie realistische Veränderungen machen wollte.
9. Sie wollte das Handy nachts nicht neben das Bett legen, die Tasche am Abend vorher packen und morgens zehn Minuten früher aufstehen.
10. Es half ihr, weil sie morgens weniger entscheiden musste und dadurch ruhiger blieb.
11. Emma kam pünktlicher, vergaß weniger und begann den Schultag ruhiger.
12. Der Morgen entscheidet nicht alles, aber er gibt ihrem Tag eine Richtung.

Multiple Choice

1. B) Sie verlor nach dem Weckerklingeln viel Zeit am Handy.
2. A) Weil sie morgens häufig in Hektik geriet und Dinge vergaß.
3. B) Emma benutzt eine Erklärung, die auch eine Ausrede ist.
4. C) Weil Emma merkt, dass andere sich auf sie verlassen müssen.
5. A) Sie will ihren Morgen mit kleinen Schritten verbessern.
6. B) Sie legt das Handy nachts nicht neben das Bett.
7. A) Weil sie nur kleine Dinge verändert, die zu ihrem Alltag passen.
8. B) Emma macht noch Fehler, merkt aber langsam einen Unterschied.
9. B) Man soll morgens einige wichtige Dinge vorbereiten.
10. B) Emma versteht, dass ein ruhiger Morgen viele Probleme kleiner machen kann.

Zuordnung

1. 1. Emma bleibt nach dem Wecker oft liegen — weil sie zuerst Nachrichten und soziale Netzwerke liest.

Lösungen

Zuordnung (Fortsetzung)

2. 2. Sie kommt manchmal ohne Frühstück zur Schule — weil sie morgens zu wenig Zeit hat.
3. 3. Sara ist verärgert — weil Emma öfter zu spät gekommen ist.
4. 4. Saras Satz trifft Emma — weil sie merkt, dass andere sich auf sie verlassen müssen.
5. 5. Emma will ihren Morgen ändern — weil sie sich morgens sicherer und ruhiger fühlen möchte.
6. 6. Das Handy liegt nachts nicht mehr neben dem Bett — damit Emma morgens nicht sofort Zeit verliert.
7. 7. Die Tasche packt Emma am Abend vorher — damit sie morgens weniger suchen und entscheiden muss.
8. 8. Ein ruhiger Start löst nicht jedes Problem — aber er macht viele Probleme kleiner.

Reihenfolge

1. 1. Emma schaut morgens oft zuerst auf ihr Handy und verliert Zeit.
2. 2. Emma kommt zu spät zu einer wichtigen Gruppenarbeit.
3. 3. Sara sagt Emma, dass die Gruppe sich auf sie verlassen können muss.
4. 4. Emma merkt, dass ihr alter Satz auch eine Ausrede war.
5. 5. Emma nimmt sich drei kleine Veränderungen für ihren Morgen vor.
6. 6. Emma legt das Handy nachts nicht neben das Bett und packt die Tasche abends.
7. 7. Nach zwei Wochen kommt Emma pünktlicher und vergisst weniger.
8. 8. Emma versteht, dass ein guter Morgen dem Tag eine Richtung geben kann.

Fehler finden

1. Emma bleibt nach dem Wecker oft noch liegen und schaut auf ihr Handy.
2. Emma ist morgens oft hektisch, sucht Kleidung und packt ihre Tasche in Eile.
3. Sara ist verärgert, weil Emma in den letzten Wochen öfter zu spät gekommen ist.
4. Sara sagt, dass Emma nicht perfekt sein muss, aber dass man sich auf sie verlassen können muss.
5. Emma entscheidet sich für drei kleine realistische Veränderungen.
6. Emma möchte das Handy nachts nicht mehr neben das Bett legen.
7. Nach zwei Wochen ist Emma nicht völlig verändert und mag frühes Aufstehen immer noch nicht besonders.
8. Am Ende versteht Emma, dass der Morgen dem Tag eine Richtung geben kann.