

B1.1 - GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN - Stress im Alltag - Lesetext

Ben merkt oft erst am Abend, wie anstrengend sein Tag wirklich war. Morgens klingelt der Wecker früh, dann muss er schnell frühstücken, seine Tasche packen und zur Schule fahren. In der Schule folgen sechs oder sieben Stunden Unterricht, danach Hausaufgaben, Lernen, Nachrichten beantworten und manchmal noch Training im Verein. Wenn ihn jemand fragt, ob er gestresst ist, sagt Ben meistens: „Geht schon.“ Doch eigentlich fühlt er sich oft, als würde sein Kopf nie richtig zur Ruhe kommen.

Am Anfang nimmt Ben seinen Stress nicht besonders ernst. Er denkt, dass alle Jugendlichen viel zu tun haben. In seiner Klasse sprechen viele über Tests, Projekte, Hobbys und volle Wochenenden. Manche vergleichen sogar, wer am wenigsten Zeit hat. Ben findet das seltsam, aber er macht trotzdem mit. Wenn er erzählt, dass er am Nachmittag noch lernen, zum Training gehen und später ein Referat vorbereiten muss, klingt das fast wie ein Beweis dafür, dass er fleißig ist.

Mit der Zeit merkt Ben jedoch, dass sein Alltag ihn verändert. Er schläft schlechter ein, obwohl er müde ist. Beim Lernen liest er dieselbe Seite mehrmals, ohne wirklich zu verstehen, was dort steht. Kleine Dinge machen ihn schneller wütend: ein langsamer Bus, eine vergessene Nachricht oder ein Kommentar seiner Schwester. Danach ärgert er sich über sich selbst. Er will nicht unfreundlich sein, aber er hat das Gefühl, ständig unter Spannung zu stehen.

Besonders deutlich wird das an einem Dienstag. Ben hat in der Schule einen Mathetest geschrieben, danach zwei Stunden Projektarbeit gehabt und am Nachmittag Training. Zu Hause möchte er nur kurz eine Pause machen, aber dann sieht er auf seinem Handy mehrere Nachrichten aus der Klassengruppe. Jemand fragt nach den Folien für das Referat, jemand anderes erinnert an die Hausaufgaben. Ben fühlt sich plötzlich überfordert. Er legt das Handy weg, steht auf und weiß für einen Moment nicht, womit er anfangen soll.

Seine Mutter bemerkt, dass etwas nicht stimmt. Sie fragt, ob Ben Hilfe braucht. Ben antwortet zuerst genervt, dass sie ihn in Ruhe lassen soll. Später tut ihm das leid. Beim Abendessen sagt er leise, dass ihm alles zu viel wird. Seine Mutter reagiert nicht mit Vorwürfen. Sie sagt, dass Stress nicht immer bedeutet, zu schwach zu sein. Manchmal bedeutet Stress, dass zu viele Aufgaben gleichzeitig im Kopf liegen und keine klare Reihenfolge haben.

Am nächsten Tag spricht Ben auch mit seinem Klassenlehrer Herrn Vogt. Der Lehrer erklärt, dass Stress im Alltag nicht automatisch verschwindet, wenn man einfach schneller arbeitet. Manchmal wird er sogar größer, weil man ohne Plan von einer Aufgabe zur nächsten springt. Herr Vogt schlägt Ben vor, seine Woche sichtbar zu machen: feste Termine, Lernzeiten, Pausen und freie Zeiten. Außerdem soll Ben unterscheiden, was dringend ist und was nur laut wirkt.

Diese Idee hilft Ben mehr, als er erwartet hat. Zu Hause schreibt er alle Aufgaben auf ein Blatt. Zuerst erschrickt er, weil die Liste lang ist. Dann sortiert er sie. Der Mathetest ist vorbei und muss nicht mehr im Kopf bleiben. Das Referat ist wichtig, aber es reicht, heute nur die Gliederung zu machen. Die Nachrichten in der Klassengruppe sind nicht alle sofort dringend. Ben merkt, dass sein Stress nicht nur von der Menge der Aufgaben kommt, sondern auch davon, dass alles gleichzeitig wichtig wirkt.

Ben beginnt, kleine Veränderungen auszuprobieren. Nach der Schule legt er sein Handy für eine halbe Stunde weg und isst in Ruhe. Danach arbeitet er fünfundzwanzig Minuten konzentriert an einer Aufgabe. Wenn er merkt, dass seine Gedanken springen, steht er kurz auf, trinkt Wasser oder geht fünf Minuten nach draußen. Früher hätte er solche Pausen für Zeitverschwendung gehalten. Jetzt merkt er, dass er danach oft klarer weiterarbeiten kann.

Nicht alles klappt sofort. An manchen Tagen nimmt Ben sich wieder zu viel vor. Manchmal schaut er doch ständig in die Klassengruppe, weil er Angst hat, etwas zu verpassen. Aber er erkennt schneller, wann der Stress beginnt, ihn zu steuern. Dann fragt er sich: Was ist wirklich der nächste Schritt? Muss ich das jetzt tun? Oder kann es warten? Diese Fragen lösen nicht jedes Problem, aber sie machen den Moment übersichtlicher.

Auch im Training verändert Ben etwas. Er sagt seinem Trainer, dass er vor wichtigen Klassenarbeiten manchmal früher gehen muss. Zuerst hat Ben Angst, dass der Trainer enttäuscht ist. Doch der Trainer versteht es und sagt, dass Leistung im Sport nicht funktioniert, wenn der Kopf völlig überlastet ist. Ben merkt, dass er nicht überall perfekt sein muss, um ernst genommen zu werden.

Nach einigen Wochen fühlt sich Ben nicht plötzlich stressfrei. Schule, Hobbys, Familie und Freunde bleiben wichtig, und manchmal kommt alles gleichzeitig. Aber Ben hat gelernt, seinen Stress früher zu erkennen. Er weiß jetzt, dass Stress nicht nur durch viele Aufgaben entsteht, sondern auch durch fehlende Pausen, ständige Erreichbarkeit und den Druck, überall sofort zu reagieren. Für Ben bedeutet ein gesünderer Alltag nicht, keine Verantwortung mehr zu haben. Es bedeutet, Verantwortung so zu ordnen, dass sie ihn nicht jeden Tag überrollt.



Fragen zum Text

1. Warum merkt Ben oft erst am Abend, wie anstrengend sein Tag war?

2. Warum nimmt Ben seinen Stress am Anfang nicht ernst?

3. Warum wirkt Stress in Bens Klasse manchmal fast wie ein Beweis für Fleiß?

4. Welche Veränderungen bemerkt Ben mit der Zeit an sich?

5. Warum wird der Dienstag für Ben besonders schwierig?

6. Was meint Bens Mutter mit einer klaren Reihenfolge?

7. Warum hilft Herrn Vogts Vorschlag Ben?

8. Was erkennt Ben beim Sortieren seiner Aufgaben?

9. Warum sind kurze Pausen für Ben keine Zeitverschwendung mehr?

10. Was lernt Ben am Ende über einen gesünderen Alltag?

Multiple Choice

1. Was ist Bens zentrales Problem im Text?

- A) Er hat keine Aufgaben und langweilt sich.
- B) Er fühlt sich durch viele Aufgaben, Termine und Nachrichten ständig angespannt.
- C) Er möchte die Schule sofort verlassen.
- D) Er hat nur im Training Stress.

2. Warum sagt Ben oft „Geht schon“?

- A) Er möchte nicht zeigen, wie belastet er sich wirklich fühlt.
- B) Er findet seinen Alltag völlig leicht.
- C) Er versteht die Frage nicht.
- D) Er möchte keine Hobbys mehr haben.

3. Was zeigt der Dienstag besonders deutlich?

- A) Ben ist nur wegen des Trainings müde.
- B) Viele kleine Anforderungen können zusammen überfordernd wirken.
- C) Ben hat keine Nachrichten bekommen.
- D) Der Mathetest war das einzige Problem.

4. Warum ist die Reaktion der Mutter hilfreich?

- A) Sie macht Ben Vorwürfe.
- B) Sie erklärt Stress als Zeichen ungeordneter Belastung, nicht als Schwäche.
- C) Sie verbietet ihm alle Aktivitäten.
- D) Sie erledigt alle Aufgaben für ihn.

5. Was meint Herr Vogt mit „sichtbar machen“?

- A) Ben soll seine Aufgaben und Termine aufschreiben und sortieren.
- B) Ben soll lauter über Stress sprechen.
- C) Ben soll seine Noten an die Wand hängen.
- D) Ben soll alle Nachrichten ausdrucken.

6. Welche Erkenntnis gewinnt Ben durch die Liste?

- A) Alle Aufgaben sind gleich dringend.
- B) Sein Stress entsteht auch dadurch, dass alles gleichzeitig wichtig wirkt.
- C) Er hat eigentlich gar nichts zu tun.
- D) Nur Sport macht ihm Probleme.

7. Warum legt Ben nach der Schule das Handy weg?

- A) Er will alle Kontakte abbrechen.
- B) Er möchte erst zur Ruhe kommen und nicht sofort auf neue Nachrichten reagieren.
- C) Sein Handy ist kaputt.

D) Seine Mutter nimmt es ihm weg.

8. Welche Aussage passt am besten zur Botschaft des Textes?

A) Stress verschwindet, wenn man einfach schneller arbeitet.

B) Ein gesünderer Alltag entsteht durch Ordnung, Pausen und bewusste Grenzen.

C) Wer Stress hat, ist automatisch schwach.

D) Man sollte alle Hobbys aufgeben.

Ordne zu

A	B
Ben am Anfang	sagt oft, dass es schon geht.
Der volle Tagesplan	lässt Bens Kopf kaum zur Ruhe kommen.
Die Klassengruppe	verstärkt das Gefühl ständiger Erreichbarkeit.
Der Dienstag	macht Bens Überforderung besonders sichtbar.
Bens Mutter	erklärt Stress ohne Vorwurf.
Herr Vogt	hilft Ben, Aufgaben und Termine zu ordnen.
Die Aufgabenliste	macht sichtbar, was wirklich getan werden muss.
Kurze Pausen	helfen Ben, wieder klarer zu denken.
Das Gespräch mit dem Trainer	zeigt, dass Grenzen ernst genommen werden können.
Ein gesünderer Alltag	bedeutet im Text Verantwortung mit Pausen und Struktur zu verbinden.

Bringe in die richtige Reihenfolge

1. Ben hat im Alltag viele Aufgaben, Termine und Nachrichten.
2. Er sagt lange, dass alles schon irgendwie geht.
3. Mit der Zeit schläft er schlechter und reagiert schneller gereizt.
4. An einem Dienstag fühlt er sich nach Schule, Training und Nachrichten überfordert.
5. Ben spricht beim Abendessen mit seiner Mutter.
6. Am nächsten Tag spricht er mit Herrn Vogt über Stress.
7. Ben schreibt seine Aufgaben auf und sortiert sie.
8. Er legt nach der Schule das Handy weg und macht kurze Lernphasen.
9. Ben spricht mit seinem Trainer über frühere Trainingsenden vor Klassenarbeiten.
10. Ben lernt, Stress früher zu erkennen und Verantwortung besser zu ordnen.

Finde den Fehler

1. Ben merkt immer sofort am Morgen, dass sein Tag zu anstrengend ist.
2. Ben nimmt seinen Stress am Anfang sehr ernst und spricht sofort mit allen darüber.
3. Mit der Zeit schläft Ben besser und wird ruhiger.
4. Am Dienstag fühlt Ben sich überfordert, weil er gar keine Nachrichten bekommt.
5. Bens Mutter sagt, dass Stress immer ein Zeichen von Schwäche ist.
6. Herr Vogt empfiehlt Ben, einfach schneller zu arbeiten.
7. Ben erkennt, dass alle Aufgaben immer sofort erledigt werden müssen.
8. Ben hält kurze Pausen am Ende weiterhin für völlig sinnlos.
9. Der Trainer reagiert enttäuscht, als Ben über frühere Trainingsenden spricht.

Lösungen

Fragen zum Text

1. Tagsüber springt er von einer Aufgabe zur nächsten, und erst am Abend spürt er, dass sein Kopf nicht zur Ruhe gekommen ist.
2. Er denkt, dass viele Jugendliche viel zu tun haben und dass Stress im Alltag normal ist.
3. Viele erzählen, wie wenig Zeit sie haben, und volle Tage klingen dadurch wie ein Zeichen von Leistung.
4. Er schläft schlechter, kann sich schlechter konzentrieren, wird schneller wütend und fühlt sich ständig angespannt.
5. Nach Schule, Mathetest, Projektarbeit und Training sieht er viele Nachrichten und weiß plötzlich nicht mehr, womit er anfangen soll.
6. Sie meint, dass Stress kleiner werden kann, wenn Aufgaben nicht alle gleichzeitig im Kopf liegen, sondern geordnet werden.
7. Ben sieht seine Woche und Aufgaben klarer und kann unterscheiden, was wirklich dringend ist und was nur so wirkt.
8. Er erkennt, dass nicht alles gleichzeitig wichtig ist und dass manche Dinge aus dem Kopf gestrichen oder später erledigt werden können.
9. Er merkt, dass er nach kurzen Pausen oft konzentrierter und klarer weiterarbeiten kann.
10. Er lernt, Verantwortung zu ordnen, Pausen ernst zu nehmen und nicht auf alles sofort reagieren zu müssen.

Multiple Choice

1. B) Er fühlt sich durch viele Aufgaben, Termine und Nachrichten ständig angespannt.
2. A) Er möchte nicht zeigen, wie belastet er sich wirklich fühlt.
3. B) Viele kleine Anforderungen können zusammen überfordernd wirken.
4. B) Sie erklärt Stress als Zeichen ungeordneter Belastung, nicht als Schwäche.
5. A) Ben soll seine Aufgaben und Termine aufschreiben und sortieren.
6. B) Sein Stress entsteht auch dadurch, dass alles gleichzeitig wichtig wirkt.
7. B) Er möchte erst zur Ruhe kommen und nicht sofort auf neue Nachrichten reagieren.
8. B) Ein gesünderer Alltag entsteht durch Ordnung, Pausen und bewusste Grenzen.

Zuordnung

1. Ben am Anfang - sagt oft, dass es schon geht.
2. Der volle Tagesplan - lässt Bens Kopf kaum zur Ruhe kommen.
3. Die Klassengruppe - verstärkt das Gefühl ständiger Erreichbarkeit.
4. Der Dienstag - macht Bens Überforderung besonders sichtbar.

Lösungen

Zuordnung (Fortsetzung)

5. Bens Mutter - erklärt Stress ohne Vorwurf.
6. Herr Vogt - hilft Ben, Aufgaben und Termine zu ordnen.
7. Die Aufgabenliste - macht sichtbar, was wirklich getan werden muss.
8. Kurze Pausen - helfen Ben, wieder klarer zu denken.
9. Das Gespräch mit dem Trainer - zeigt, dass Grenzen ernst genommen werden können.
10. Ein gesünderer Alltag - bedeutet im Text Verantwortung mit Pausen und Struktur zu verbinden.

Reihenfolge

1. Ben hat im Alltag viele Aufgaben, Termine und Nachrichten.
2. Er sagt lange, dass alles schon irgendwie geht.
3. Mit der Zeit schläft er schlechter und reagiert schneller gereizt.
4. An einem Dienstag fühlt er sich nach Schule, Training und Nachrichten überfordert.
5. Ben spricht beim Abendessen mit seiner Mutter.
6. Am nächsten Tag spricht er mit Herrn Vogt über Stress.
7. Ben schreibt seine Aufgaben auf und sortiert sie.
8. Er legt nach der Schule das Handy weg und macht kurze Lernphasen.
9. Ben spricht mit seinem Trainer über frühere Trainingsenden vor Klassenarbeiten.
10. Ben lernt, Stress früher zu erkennen und Verantwortung besser zu ordnen.

Fehler finden

1. Ben merkt oft erst am Abend, wie anstrengend sein Tag wirklich war.
2. Ben nimmt seinen Stress am Anfang nicht besonders ernst und sagt oft nur „Geht schon“.
3. Mit der Zeit schläft Ben schlechter und reagiert schneller gereizt.
4. Am Dienstag fühlt Ben sich überfordert, weil nach einem vollen Tag viele Nachrichten dazukommen.
5. Bens Mutter sagt, dass Stress nicht bedeutet, zu schwach zu sein.
6. Herr Vogt empfiehlt Ben, seine Woche sichtbar zu machen und Aufgaben zu ordnen.
7. Ben erkennt, dass nicht alle Aufgaben gleichzeitig dringend sind.
8. Ben merkt, dass kurze Pausen ihm helfen, klarer weiterzuarbeiten.
9. Der Trainer versteht Ben und nimmt seine Belastung ernst.