Wenn Freizeit zum Stress wird

B1.1 - FREIZEIT UND HOBBYS

Wortschatz zum Text

Deutsch	Englisch / Erklärung
die Freizeit	free time
der Stress	stress
der Termin	appointment / scheduled activity
der Kalender	calendar
die Verpflichtung	obligation
das Training	training
der Kurs	course
die Verabredung	meeting / arrangement
die Pause	break
die Erholung	recovery / relaxation
die Entscheidung	decision
die Erwartung	expectation
der Druck	pressure
die Energie	energy

Deutsch	Englisch / Erklärung
das Gleichgewicht	balance
sich entspannen	to relax
planen	to plan
absagen	to cancel
überfordern	to overwhelm
ausruhen	to rest
freiwillig	voluntary
anstrengend	exhausting
regelmäßig	regularly
voll	full / packed
sich Zeit für sich nehmen	to take time for oneself

Meine zusätzlichen Wörter / Notizen:

Wenn Freizeit zum Stress wird

B1.1 - FREIZEIT UND HOBBYS

Als Mia am Sonntagabend ihren Kalender anschaut, fühlt sie sich nicht entspannt, sondern müde. Eigentlich sollte Freizeit etwas Schönes sein. Doch in ihrer Woche steht fast kein freier Nachmittag mehr: Montag Volleyballtraining, Dienstag Gitarrenkurs, Mittwoch Treffen für das Schulprojekt, Donnerstag Nachhilfe, Freitag Geburtstag von einer Freundin, Samstag Turnier und Sonntag Familienbesuch. Alles klingt einzeln gut. Zusammen fühlt es sich aber wie ein zweiter Stundenplan an.

Mia hat viele Interessen. Sie macht gern Sport, spielt gern Musik und trifft gern Freunde. Deshalb sagt sie oft Ja, wenn jemand sie fragt, ob sie mitkommen oder mitmachen möchte. Am Anfang fühlt sich das lebendig an. Sie denkt: Ich nutze meine Zeit gut. Doch in letzter Zeit merkt sie, dass sie kaum noch zur Ruhe kommt.

Besonders deutlich wird das am Dienstag. Nach der Schule fährt Mia direkt zum Gitarrenkurs. Danach muss sie noch Hausaufgaben machen. Ihre Mutter fragt, ob sie kurz beim Abendessen helfen kann. Mia reagiert genervt: „Ich habe keine Zeit!“ Später tut ihr der Ton leid. Sie merkt, dass nicht ihre Mutter das Problem ist, sondern ihr voller Tag.

Am Mittwoch in der Pause erzählt Mia ihrer Freundin Lara davon. Lara sagt: „Du machst doch alles freiwillig. Warum stresst dich das dann?“ Mia weiß zuerst keine Antwort. Genau das macht es schwierig. Niemand zwingt sie zum Volleyball, zur Gitarre oder zu Treffen mit Freundinnen. Trotzdem fühlt sie Druck. Sie möchte nichts verpassen, niemanden enttäuschen und überall gut sein.

Am Abend versucht Mia, ihre Woche genauer anzuschauen. Sie schreibt neben jeden Termin, ob er ihr Energie gibt oder Energie nimmt. Beim Volleyball fühlt sie sich nach dem Training meistens besser. Beim Gitarrenkurs ist sie oft stolz, aber auch müde. Die Nachhilfe ist wichtig, aber nicht freiwillig. Manche Verabredungen sind schön, andere macht sie nur, weil sie nicht Nein sagen möchte.

Mia erkennt, dass Freizeit nicht automatisch Erholung bedeutet. Auch schöne Aktivitäten können anstrengend werden, wenn es zu viele sind. Ein Hobby kann Freude machen und trotzdem Zeit kosten. Ein Treffen mit Freunden kann wichtig sein und trotzdem Kraft brauchen. Wenn jeder Nachmittag voll ist, fehlt irgendwann der Moment, in dem man einfach nichts leisten muss.

Am Donnerstag spricht Mia mit ihrem Vater. Er sagt, dass ein voller Kalender nicht immer ein gutes Leben bedeutet. Manchmal sieht es von außen interessant aus, aber innerlich wird man unruhig. Er fragt Mia, welche Aktivitäten wirklich zu ihr passen und welche sie nur macht, weil sie Angst hat, etwas zu verpassen.

Diese Frage beschäftigt Mia. Sie merkt, dass sie den Gitarrenkurs zwar mag, aber im Moment zu wenig Zeit zum Üben hat. Dadurch fühlt sie sich dort oft schlecht vorbereitet. Beim Volleyball ist es anders. Dort bewegt sie sich, trifft ihr Team und kann Stress abbauen. Die Nachhilfe möchte sie behalten, weil sie ihr in Mathe hilft. Aber sie entscheidet, nicht mehr jede Verabredung sofort zuzusagen.

Am Freitag schreibt Mia ihrer Freundin, dass sie am Samstag nach dem Turnier nicht mehr mit ins Einkaufszentrum kommt. Sie erklärt freundlich, dass sie Ruhe braucht. Zuerst hat sie ein schlechtes Gewissen. Dann merkt sie, dass ihre Freundin ganz normal antwortet: „Alles gut, ruh dich aus.“ Mia ist erleichtert. Sie hatte sich mehr Druck vorgestellt, als wirklich da war.

Am Wochenende probiert Mia etwas Neues aus. Sie plant nicht jede freie Stunde. Am Sonntagvormittag lässt sie absichtlich zwei Stunden leer. Zuerst fühlt sich das ungewohnt an. Sie greift mehrmals zum Handy, weil sie denkt, sie müsste etwas erledigen. Dann setzt sie sich mit Tee ans Fenster, hört Musik und liest ein paar Seiten. Es passiert nichts Besonderes. Genau das tut ihr gut.

In der nächsten Woche verändert Mia ihren Kalender. Sie streicht nicht alle Hobbys. Das möchte sie auch nicht. Aber sie plant Pausen genauso ernst wie Termine. Nach dem Volleyballtraining gibt es keinen zweiten Programmpunkt mehr. Vor Klassenarbeiten sagt sie private Treffen seltener zu. Und wenn sie merkt, dass sie nur aus schlechtem Gewissen Ja sagen will, wartet sie mit der Antwort.

Mia lernt auch, dass Freizeit unterschiedlich aussehen kann. Manchmal bedeutet Freizeit, etwas Aktives zu machen. Manchmal bedeutet sie, Menschen zu treffen. Manchmal bedeutet sie aber auch, allein zu sein, langsam zu werden und nicht erreichbar sein zu müssen. Diese Form von Freizeit hatte Mia früher fast vergessen.

Natürlich klappt nicht alles sofort. In manchen Wochen wird ihr Kalender wieder voller, als geplant. Ein Geburtstag, ein Test, ein Training und ein Familienbesuch kommen zusammen. Aber Mia erkennt die Warnzeichen früher: schlechte Laune, Müdigkeit, das Gefühl, ständig zu spät zu sein. Dann versucht sie, bewusst etwas zu ändern.

Am Ende versteht Mia: Freizeit soll nicht wie ein Wettbewerb funktionieren. Es geht nicht darum, möglichst viel zu erleben und überall dabei zu sein. Freizeit braucht auch Ruhe, freie Räume und ehrliche Entscheidungen. Wenn man ständig beschäftigt ist, kann sogar das schönste Hobby Stress machen. Für Mia bedeutet gute Freizeit jetzt nicht mehr: Ich mache alles. Es bedeutet: Ich wähle aus, was mir wirklich guttut.

Fragen zum Text

1. Warum fühlt Mia sich am Sonntagabend müde?

2. Welche Aktivitäten stehen in Mias Woche?

3. Warum sagt Mia oft Ja?

4. Was passiert am Dienstagabend?

5. Was fragt Lara in der Pause?

6. Was schreibt Mia neben jeden Termin?

7. Was erkennt Mia über Freizeit?

8. Was fragt Mias Vater?

9. Welche Aktivitäten möchte Mia behalten?

10. Was sagt Mia am Freitag ab?

11. Was probiert Mia am Sonntagvormittag aus?

12. Was versteht Mia am Ende?

Multiple Choice

1. Warum wirkt Mias Freizeit wie ein zweiter Stundenplan?

- [ ] A) Weil fast jeder Nachmittag verplant ist.
- [ ] B) Weil sie keine Hobbys hat.
- [ ] C) Weil sie nie Freunde trifft.
- [ ] D) Weil sie jeden Tag nur schläft.

2. Warum sagt Mia oft Ja?

- [ ] A) Sie möchte nichts verpassen und niemanden enttäuschen.
- [ ] B) Sie hasst alle Pausen.
- [ ] C) Ihre Eltern zwingen sie zu allem.
- [ ] D) Sie hat keine eigenen Interessen.

3. Was merkt Mia nach dem Gitarrenkurs?

- [ ] A) Ihr voller Tag macht sie gereizt.
- [ ] B) Sie hat plötzlich sehr viel Zeit.
- [ ] C) Gitarrenunterricht ist verboten.
- [ ] D) Ihre Hausaufgaben sind schon fertig.

4. Was fragt Lara?

- [ ] A) Warum Mia gestresst ist, obwohl vieles freiwillig ist.
- [ ] B) Warum Mia nie Freizeitaktivitäten macht.
- [ ] C) Warum Mia den Kalender wegwirft.
- [ ] D) Warum Mia nicht mehr zur Schule geht.

5. Was hilft Mia, ihre Termine besser zu verstehen?

- [ ] A) Sie notiert, welche Termine Energie geben oder nehmen.
- [ ] B) Sie löscht alle Termine sofort.
- [ ] C) Sie fragt niemanden.
- [ ] D) Sie macht noch mehr Termine.

6. Was erkennt Mia über schöne Aktivitäten?

- [ ] A) Auch schöne Aktivitäten können anstrengend werden.
- [ ] B) Schöne Aktivitäten machen nie müde.
- [ ] C) Hobbys sind immer schlecht.
- [ ] D) Freunde treffen ist immer falsch.

7. Warum möchte Mia Volleyball behalten?

- [ ] A) Es hilft ihr, Stress abzubauen.
- [ ] B) Sie möchte dort nie hingehen.
- [ ] C) Es ersetzt alle Hausaufgaben.
- [ ] D) Es dauert nur eine Minute.

8. Was sagt Mia am Freitag ab?

- [ ] A) Einen Besuch im Einkaufszentrum nach dem Turnier.
- [ ] B) Die ganze Schule.
- [ ] C) Den Familienbesuch für immer.
- [ ] D) Die Nachhilfe ohne Grund.

9. Was macht Mia am Sonntagvormittag?

- [ ] A) Sie lässt zwei Stunden bewusst frei.
- [ ] B) Sie plant fünf neue Termine.
- [ ] C) Sie arbeitet am ganzen Tag.
- [ ] D) Sie fährt sofort zum Training.

10. Welche Aussage passt am besten zum Ende?

- [ ] A) Freizeit braucht auch Pausen und ehrliche Entscheidungen.
- [ ] B) Freizeit ist nur gut, wenn sie völlig voll ist.
- [ ] C) Man muss bei allem dabei sein.
- [ ] D) Pausen sind immer Zeitverschwendung.

Ordne zu

A	B
Mias Kalender ist sehr voll,	deshalb fühlt sich Freizeit wie Stress an.
Mia sagt oft Ja,	weil sie niemanden enttäuschen möchte.
Lara stellt eine wichtige Frage,	weil viele Termine eigentlich freiwillig sind.
Mia prüft ihre Aktivitäten,	indem sie auf Energie und Erholung achtet.
Volleyball möchte Mia behalten,	weil sie dort Stress abbauen kann.
Mia sagt das Einkaufszentrum ab,	weil sie nach dem Turnier Ruhe braucht.
Zwei freie Stunden fühlen sich zuerst ungewohnt an,	weil Mia Pausen kaum noch kennt.
Gute Freizeit bedeutet für Mia,	bewusst auszuwählen, was ihr guttut.

Bringe in die richtige Reihenfolge

Nr.	Satz / Ereignis	Reihenfolge
1.	Mia sagt nach dem Turnier das Einkaufszentrum ab.	
2.	Mia schaut am Sonntagabend in ihren vollen Kalender.	
3.	Mia lässt am Sonntagvormittag zwei Stunden frei.	
4.	Mia spricht mit Lara über ihren Freizeitstress.	
5.	Mia versteht, dass Freizeit nicht wie ein Wettbewerb sein soll.	
6.	Mia reagiert nach dem Gitarrenkurs genervt auf ihre Mutter.	
7.	Mia spricht mit ihrem Vater über ihre Aktivitäten.	
8.	Mia plant Pausen später genauso ernst wie Termine.	

Finde den Fehler im Inhalt

1. Mias Kalender ist fast leer.

2. Mia hat nur eine einzige Freizeitaktivität.

3. Mia sagt immer Nein, wenn jemand sie fragt.

4. Lara versteht sofort, warum freiwillige Termine stressig sein können.

5. Mia merkt, dass jede Freizeitaktivität automatisch Erholung ist.

6. Mia entscheidet, alle Hobbys sofort aufzugeben.

7. Ihre Freundin reagiert wütend, als Mia das Einkaufszentrum absagt.

8. Am Ende möchte Mia überall dabei sein.

Schreibaufgabe

90-120 Wörter

Schreibe über Freizeitstress. Kann Freizeit auch anstrengend werden? Welche Hobbys, Treffen oder Termine können Druck machen? Erkläre auch, warum Pausen wichtig sind und wie man besser entscheiden kann, welche Aktivitäten einem wirklich guttun.

Lösungen

Fragen zum Text

1. Mia fühlt sich müde, weil ihr Kalender fast keinen freien Nachmittag mehr hat.
2. In ihrer Woche stehen Volleyballtraining, Gitarrenkurs, Schulprojekt, Nachhilfe, Geburtstag, Turnier und Familienbesuch.
3. Mia sagt oft Ja, weil sie viele Interessen hat, nichts verpassen und niemanden enttäuschen möchte.
4. Mia reagiert genervt auf ihre Mutter, weil sie nach dem Gitarrenkurs noch Hausaufgaben machen muss.
5. Lara fragt, warum Mia gestresst ist, obwohl sie alles freiwillig macht.
6. Mia schreibt neben jeden Termin, ob er ihr Energie gibt oder Energie nimmt.
7. Mia erkennt, dass Freizeit nicht automatisch Erholung bedeutet.
8. Er fragt, welche Aktivitäten wirklich zu Mia passen und welche sie nur wegen der Angst macht, etwas zu verpassen.
9. Mia möchte Volleyball und Nachhilfe behalten.
10. Mia sagt ab, nach dem Turnier noch mit ins Einkaufszentrum zu kommen.
11. Sie lässt absichtlich zwei Stunden frei und macht nichts Besonderes.
12. Mia versteht, dass gute Freizeit nicht bedeutet, alles zu machen, sondern auszuwählen, was ihr wirklich guttut.

Multiple Choice

1. A) Weil fast jeder Nachmittag verplant ist.
2. A) Sie möchte nichts verpassen und niemanden enttäuschen.
3. A) Ihr voller Tag macht sie gereizt.
4. A) Warum Mia gestresst ist, obwohl vieles freiwillig ist.
5. A) Sie notiert, welche Termine Energie geben oder nehmen.
6. A) Auch schöne Aktivitäten können anstrengend werden.
7. A) Es hilft ihr, Stress abzubauen.
8. A) Einen Besuch im Einkaufszentrum nach dem Turnier.
9. A) Sie lässt zwei Stunden bewusst frei.
10. A) Freizeit braucht auch Pausen und ehrliche Entscheidungen.

Zuordnung

1. 1. Mias Kalender ist sehr voll — deshalb fühlt sich Freizeit wie Stress an.
2. 2. Mia sagt oft Ja — weil sie niemanden enttäuschen möchte.
3. 3. Lara stellt eine wichtige Frage — weil viele Termine eigentlich freiwillig sind.

Lösungen

Zuordnung (Fortsetzung)

4. 4. Mia prüft ihre Aktivitäten — indem sie auf Energie und Erholung achtet.
5. 5. Volleyball möchte Mia behalten — weil sie dort Stress abbauen kann.
6. 6. Mia sagt das Einkaufszentrum ab — weil sie nach dem Turnier Ruhe braucht.
7. 7. Zwei freie Stunden fühlen sich zuerst ungewohnt an — weil Mia Pausen kaum noch kennt.
8. 8. Gute Freizeit bedeutet für Mia — bewusst auszuwählen, was ihr guttut.

Reihenfolge

1. 1. Mia schaut am Sonntagabend in ihren vollen Kalender.
2. 2. Mia reagiert nach dem Gitarrenkurs genervt auf ihre Mutter.
3. 3. Mia spricht mit Lara über ihren Freizeitstress.
4. 4. Mia spricht mit ihrem Vater über ihre Aktivitäten.
5. 5. Mia sagt nach dem Turnier das Einkaufszentrum ab.
6. 6. Mia lässt am Sonntagvormittag zwei Stunden frei.
7. 7. Mia plant Pausen später genauso ernst wie Termine.
8. 8. Mia versteht, dass Freizeit nicht wie ein Wettbewerb sein soll.

Fehler finden

1. Mias Kalender ist sehr voll.
2. Mia hat mehrere Aktivitäten wie Volleyball, Gitarrenkurs, Treffen und Turnier.
3. Mia sagt oft Ja, weil sie niemanden enttäuschen möchte.
4. Lara fragt zuerst, warum Mia gestresst ist, wenn sie alles freiwillig macht.
5. Mia merkt, dass Freizeit nicht automatisch Erholung bedeutet.
6. Mia streicht nicht alle Hobbys, sondern wählt bewusster aus.
7. Ihre Freundin reagiert normal und sagt, dass Mia sich ausruhen soll.
8. Am Ende möchte Mia auswählen, was ihr wirklich guttut.