Selbstvertrauen wächst langsam

B1.1 - PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Wortschatz zum Text

Deutsch	Englisch / Erklärung
das Selbstvertrauen	self-confidence
die Entwicklung	development
der Mut	courage
die Unsicherheit	insecurity
die Erfahrung	experience
der Erfolg	success
der Fehler	mistake
die Aufgabe	task
die Meinung	opinion
die Stimme	voice
die Präsentation	presentation
die Unterstützung	support
die Angst	fear
der Fortschritt	progress

Deutsch	Englisch / Erklärung
die Geduld	patience
wachsen	to grow
sich trauen	to dare
üben	to practise
scheitern	to fail
sich verbessern	to improve
langsam	slowly
unsicher	insecure
mutig	brave
ehrlich	honest
an sich glauben	to believe in oneself

Meine zusätzlichen Wörter / Notizen:

Selbstvertrauen wächst langsam

B1.1 - PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Als Lena hört, dass sie in Deutsch eine kurze Präsentation halten soll, wird sie sofort nervös. Sie kennt das Thema gut, aber vor der Klasse zu sprechen fällt ihr schwer. Schon der Gedanke daran macht sie unsicher. Sie denkt: Alle werden merken, dass meine Stimme zittert.

Ihre Freundin Nora versucht sie zu beruhigen. Sie sagt, dass Selbstvertrauen nicht plötzlich da ist. Man bekommt es nicht einfach über Nacht, sondern durch kleine Erfahrungen. Lena findet das zuerst wenig hilfreich. Sie möchte sich sofort sicher fühlen, nicht erst irgendwann.

Am Nachmittag übt Lena zu Hause vor dem Spiegel. Beim ersten Versuch vergisst sie mehrere Sätze. Beim zweiten spricht sie viel zu schnell. Erst beim dritten Versuch wird sie ruhiger. Sie merkt, dass Üben die Angst nicht ganz wegnimmt, aber sie kleiner macht.

Am nächsten Tag fragt Lena ihre Lehrerin, ob sie die Präsentation zuerst vor einer kleinen Gruppe üben darf. Die Lehrerin findet die Idee gut. Lena spricht vor Nora und zwei anderen Mitschülern. Sie macht Fehler, aber niemand lacht. Danach bekommt sie konkrete Tipps: langsamer sprechen, Pausen machen und den Blick nicht nur auf den Zettel richten.

Eine Woche später hält Lena ihre Präsentation vor der Klasse. Sie ist immer noch nervös. Am Anfang zittert ihre Stimme wirklich ein bisschen. Doch nach den ersten Sätzen wird es besser. Als sie fertig ist, klatscht die Klasse. Die Präsentation war nicht perfekt, aber sie hat es geschafft.

Danach fühlt Lena sich nicht plötzlich wie ein anderer Mensch. Trotzdem ist etwas anders. Sie weiß jetzt, dass sie Angst haben und trotzdem sprechen kann. Dieses Gefühl ist wichtiger als eine perfekte Note. Es zeigt ihr, dass Selbstvertrauen aus Erfahrungen wächst, nicht aus dem Wunsch, nie unsicher zu sein.

Am Ende versteht Lena: Selbstvertrauen bedeutet nicht, keine Angst zu haben. Es bedeutet, trotz Unsicherheit einen Schritt zu machen. Jeder kleine Erfolg, jedes Üben und sogar jeder Fehler kann dabei helfen. Selbstvertrauen wächst langsam, aber gerade deshalb bleibt es echter.

Fragen zum Text

1. Warum wird Lena nervös?

2. Was fällt Lena schwer?

3. Was sagt Nora über Selbstvertrauen?

4. Wie übt Lena zu Hause?

5. Was passiert beim ersten Versuch?

6. Was merkt Lena beim Üben?

7. Was fragt Lena ihre Lehrerin?

8. Welche Tipps bekommt Lena?

9. Wie fühlt Lena sich bei der Präsentation?

10. War Lenas Präsentation perfekt?

11. Was ist nach der Präsentation anders?

12. Was versteht Lena am Ende?

Multiple Choice

1. Warum ist Lena nervös?

- [ ] A) Sie muss eine Präsentation halten.
- [ ] B) Sie hat ihr Heft verloren.
- [ ] C) Sie muss ein Lied singen.
- [ ] D) Sie darf nicht sprechen.

2. Was denkt Lena zuerst?

- [ ] A) Alle werden merken, dass ihre Stimme zittert.
- [ ] B) Die Präsentation wird viel zu einfach.
- [ ] C) Niemand wird zuhören dürfen.
- [ ] D) Nora soll allein präsentieren.

3. Was sagt Nora?

- [ ] A) Selbstvertrauen wächst durch kleine Erfahrungen.
- [ ] B) Selbstvertrauen ist immer sofort da.
- [ ] C) Üben ist völlig nutzlos.
- [ ] D) Angst ist immer ein Fehler.

4. Wo übt Lena zuerst?

- [ ] A) Vor dem Spiegel.
- [ ] B) Im Supermarkt.
- [ ] C) Im Kino.
- [ ] D) Im Bus.

5. Was passiert beim zweiten Versuch?

- [ ] A) Lena spricht viel zu schnell.
- [ ] B) Lena schläft ein.
- [ ] C) Lena lacht die Klasse aus.
- [ ] D) Lena vergisst das Thema.

6. Was darf Lena vor der Präsentation machen?

- [ ] A) Vor einer kleinen Gruppe üben.
- [ ] B) Die Präsentation absagen.
- [ ] C) Nur schriftlich antworten.
- [ ] D) Die Klasse verlassen.

7. Welchen Tipp bekommt Lena?

- [ ] A) Langsamer sprechen und Pausen machen.
- [ ] B) Gar nicht üben.
- [ ] C) Nur auf den Boden schauen.
- [ ] D) Sehr schnell sprechen.

8. Wie läuft die Präsentation?

- [ ] A) Sie ist nicht perfekt, aber Lena schafft sie.
- [ ] B) Sie findet gar nicht statt.
- [ ] C) Alle lachen sie aus.
- [ ] D) Lena sagt kein Wort.

9. Was lernt Lena?

- [ ] A) Man kann Angst haben und trotzdem handeln.
- [ ] B) Man darf nur sprechen, wenn man perfekt ist.
- [ ] C) Fehler zerstören alles.
- [ ] D) Selbstvertrauen ist unwichtig.

10. Welche Aussage passt am besten zum Ende?

- [ ] A) Selbstvertrauen wächst langsam durch Erfahrungen.
- [ ] B) Selbstvertrauen entsteht ohne Übung.
- [ ] C) Unsicherheit darf nie vorkommen.
- [ ] D) Kleine Schritte zählen nicht.

Ordne zu

A	B
Lena wird nervös,	weil sie vor der Klasse sprechen soll.
Nora beruhigt Lena,	indem sie Selbstvertrauen als langsamen Prozess beschreibt.
Lena übt vor dem Spiegel,	obwohl sie zuerst Sätze vergisst.
Das Üben hilft Lena,	weil ihre Angst etwas kleiner wird.
Lena übt vor einer kleinen Gruppe,	damit sie mehr Sicherheit bekommt.
Die Mitschüler geben Tipps,	statt über Lenas Fehler zu lachen.
Die Präsentation ist nicht perfekt,	aber Lena schafft sie trotzdem.
Selbstvertrauen wächst,	wenn man trotz Unsicherheit Erfahrungen sammelt.

Bringe in die richtige Reihenfolge

Nr.	Satz / Ereignis	Reihenfolge
1.	Lena hält die Präsentation vor der Klasse.	
2.	Lena übt zu Hause vor dem Spiegel.	
3.	Lena erfährt, dass sie eine Präsentation halten soll.	
4.	Lena versteht, dass Selbstvertrauen langsam wächst.	
5.	Lena fragt die Lehrerin nach einer Übungsmöglichkeit.	
6.	Nora erklärt, dass Selbstvertrauen durch Erfahrungen entsteht.	
7.	Lena übt vor einer kleinen Gruppe.	
8.	Die Klasse klatscht nach der Präsentation.	

Finde den Fehler im Inhalt

1. Lena freut sich sofort ohne Nervosität auf die Präsentation.

2. Nora sagt, dass Selbstvertrauen über Nacht entsteht.

3. Lena übt nie zu Hause.

4. Beim Üben klappt sofort alles perfekt.

5. Die kleine Gruppe lacht über Lena.

6. Lena hält die Präsentation völlig ohne Angst.

7. Nach der Präsentation ist Lena plötzlich ein völlig anderer Mensch.

8. Am Ende denkt Lena, dass Selbstvertrauen Perfektion bedeutet.

Schreibaufgabe

90-120 Wörter

Schreibe über Selbstvertrauen. In welchen Situationen fühlst du dich sicher oder unsicher? Was kann helfen: üben, Unterstützung bekommen, kleine Schritte machen oder Fehler akzeptieren? Erkläre auch, warum Selbstvertrauen langsam wachsen kann.

Lösungen

Fragen zum Text

1. Lena wird nervös, weil sie eine Präsentation vor der Klasse halten soll.
2. Es fällt ihr schwer, vor der Klasse zu sprechen.
3. Nora sagt, dass Selbstvertrauen nicht plötzlich da ist, sondern durch kleine Erfahrungen wächst.
4. Lena übt zu Hause vor dem Spiegel.
5. Beim ersten Versuch vergisst Lena mehrere Sätze.
6. Lena merkt, dass Üben die Angst nicht ganz wegnimmt, aber kleiner macht.
7. Lena fragt, ob sie die Präsentation zuerst vor einer kleinen Gruppe üben darf.
8. Sie soll langsamer sprechen, Pausen machen und nicht nur auf den Zettel schauen.
9. Lena ist immer noch nervös, aber nach den ersten Sätzen wird es besser.
10. Nein, sie war nicht perfekt, aber Lena hat sie geschafft.
11. Lena weiß, dass sie Angst haben und trotzdem sprechen kann.
12. Lena versteht, dass Selbstvertrauen langsam wächst und durch kleine Schritte entsteht.

Multiple Choice

1. A) Sie muss eine Präsentation halten.
2. A) Alle werden merken, dass ihre Stimme zittert.
3. A) Selbstvertrauen wächst durch kleine Erfahrungen.
4. A) Vor dem Spiegel.
5. A) Lena spricht viel zu schnell.
6. A) Vor einer kleinen Gruppe üben.
7. A) Langsamer sprechen und Pausen machen.
8. A) Sie ist nicht perfekt, aber Lena schafft sie.
9. A) Man kann Angst haben und trotzdem handeln.
10. A) Selbstvertrauen wächst langsam durch Erfahrungen.

Zuordnung

1. 1. Lena wird nervös — weil sie vor der Klasse sprechen soll.
2. 2. Nora beruhigt Lena — indem sie Selbstvertrauen als langsamen Prozess beschreibt.
3. 3. Lena übt vor dem Spiegel — obwohl sie zuerst Sätze vergisst.
4. 4. Das Üben hilft Lena — weil ihre Angst etwas kleiner wird.
5. 5. Lena übt vor einer kleinen Gruppe — damit sie mehr Sicherheit bekommt.

Lösungen

Zuordnung (Fortsetzung)

6. 6. Die Mitschüler geben Tipps — statt über Lenas Fehler zu lachen.
7. 7. Die Präsentation ist nicht perfekt — aber Lena schafft sie trotzdem.
8. 8. Selbstvertrauen wächst — wenn man trotz Unsicherheit Erfahrungen sammelt.

Reihenfolge

1. 1. Lena erfährt, dass sie eine Präsentation halten soll.
2. 2. Nora erklärt, dass Selbstvertrauen durch Erfahrungen entsteht.
3. 3. Lena übt zu Hause vor dem Spiegel.
4. 4. Lena fragt die Lehrerin nach einer Übungsmöglichkeit.
5. 5. Lena übt vor einer kleinen Gruppe.
6. 6. Lena hält die Präsentation vor der Klasse.
7. 7. Die Klasse klatscht nach der Präsentation.
8. 8. Lena versteht, dass Selbstvertrauen langsam wächst.

Fehler finden

1. Lena wird nervös, als sie von der Präsentation hört.
2. Nora sagt, dass Selbstvertrauen langsam durch Erfahrungen wächst.
3. Lena übt zu Hause vor dem Spiegel.
4. Lena vergisst zuerst Sätze und spricht später zu schnell.
5. Die kleine Gruppe lacht nicht, sondern gibt ihr Tipps.
6. Lena ist noch nervös, aber sie spricht trotzdem.
7. Lena ist nicht plötzlich anders, aber sie hat eine wichtige Erfahrung gemacht.
8. Am Ende versteht Lena, dass Selbstvertrauen bedeutet, trotz Unsicherheit Schritte zu machen.