

B1.1 - PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG - Selbstvertrauen wächst langsam - Lesetext

Als Nora in der Klasse ein Referat halten soll, spürt sie schon eine Woche vorher ein unangenehmes Ziehen im Bauch. Das Thema ist nicht schwer: Sie soll ein Buch vorstellen, das sie selbst gelesen hat. Trotzdem denkt sie ständig daran, dass sie sich versprechen könnte. Vielleicht wird ihre Stimme zittern. Vielleicht vergessen alle später den Inhalt, aber erinnern sich an ihre Fehler.

Nora ist nicht schüchtern, wenn sie mit ihren Freundinnen spricht. In kleinen Gruppen kann sie lustig und offen sein. Aber sobald sie vor der ganzen Klasse steht, fühlt sie sich beobachtet. Dann denkt sie mehr darüber nach, wie sie wirkt, als darüber, was sie sagen möchte. Genau das macht sie unsicher.

Ihre Freundin Samira merkt, dass Nora nervös ist. Sie sagt: „Du musst nicht plötzlich perfekt selbstbewusst sein. Üb erst einmal den Anfang.“ Nora findet diesen Rat besser als Sätze wie „Hab einfach keine Angst“. Angst verschwindet nicht, nur weil jemand das sagt. Also übt sie zu Hause zuerst nur die ersten drei Sätze. Danach nimmt sie den nächsten Abschnitt dazu.

Am Anfang klingt ihre Stimme beim Üben steif. Sie schaut zu oft auf die Notizen und spricht zu schnell. Früher hätte Nora daraus geschlossen, dass sie schlecht im Präsentieren ist. Diesmal versucht sie, genauer hinzusehen. Sie merkt: Wenn sie langsamer spricht und nach jedem Abschnitt kurz atmet, wird es besser. Das ist kein großer Durchbruch, aber ein kleiner Fortschritt.

Zwei Tage vor dem Referat bittet Nora ihre Mutter, zuzuhören. Das ist ihr fast peinlicher als die Klasse, weil ihre Mutter sehr aufmerksam schaut. Nora beginnt, stockt, lacht unsicher und sagt, dass sie noch einmal anfangen möchte. Ihre Mutter nickt nur. Beim zweiten Versuch geht es besser. Danach sagt die Mutter nicht: „Das war perfekt.“ Sie sagt: „Man hat gemerkt, dass du das Buch wirklich verstanden hast.“ Dieser Satz hilft Nora mehr als ein allgemeines Lob.

Am Tag des Referats ist Nora trotzdem nervös. Kurz vor der Stunde würde sie am liebsten krank werden oder das Thema tauschen. Dann erinnert sie sich an Samiras Rat: nicht an das ganze Referat denken, sondern nur an den Anfang. Als sie vorne steht, sieht sie einige Gesichter, die warten. Ihre Hände sind kalt. Sie atmet einmal bewusst ein und beginnt mit dem ersten Satz, den sie oft geübt hat.

Die ersten Minuten sind nicht perfekt. Nora spricht etwas zu schnell und verliert einmal die Stelle auf ihrem Zettel. Aber sie findet zurück. Nach einer Weile merkt sie, dass niemand lacht. Einige hören wirklich zu. Als sie über ihre Lieblingsstelle im Buch spricht, wird ihre Stimme sicherer. Sie erzählt nicht nur auswendig, sondern erklärt, warum diese Szene für die Hauptfigur wichtig ist.

Nach dem Referat bekommt Nora keine begeisterten Rufe, aber ehrliches Feedback. Frau Keller sagt, die Struktur sei klar gewesen, Nora könne beim nächsten Mal noch öfter in die Klasse schauen. Samira sagt, sie habe besonders den Teil über die Hauptfigur gut verstanden. Nora spürt Erleichterung. Es war nicht perfekt, aber es war möglich.

Am Nachmittag denkt Nora darüber nach, was Selbstvertrauen eigentlich bedeutet. Früher dachte sie, selbstbewusste Menschen hätten einfach keine Angst. Jetzt glaubt sie das nicht mehr. Vielleicht haben sie auch Angst, aber sie lassen sich nicht immer von ihr stoppen. Selbstvertrauen wächst nicht an einem Tag. Es wächst durch Erfahrungen, die zeigen: Ich kann etwas versuchen, auch wenn es nicht perfekt wird.

In den nächsten Wochen meldet sich Nora im Unterricht etwas öfter. Nicht ständig, aber manchmal. Sie merkt, dass auch kleine Schritte zählen: eine Frage stellen, eine Meinung sagen, einen Fehler korrigieren, noch einmal beginnen. Jeder Schritt ist unspektakulär. Aber zusammen verändern sie ihr Gefühl.

Am Ende versteht Nora, dass Selbstvertrauen nicht wie ein Schalter funktioniert. Man kann es nicht einfach einschalten. Es wächst langsam, wenn man sich vorbereitet, kleine Risiken eingeht und merkt, dass Fehler nicht alles zerstören. Nora ist nach dem Referat nicht plötzlich eine andere Person. Aber sie weiß jetzt: Unsicherheit ist nicht das Ende. Man kann mit ihr anfangen.



Fragen zum Text

1. Warum ist Nora vor dem Referat nervös?

2. Warum ist das Thema des Referats eigentlich nicht schwer?

3. Wann fühlt Nora sich besonders unsicher?

4. Warum hilft Samiras Rat Nora?

5. Was merkt Nora beim Üben?

6. Warum hilft der Satz der Mutter Nora?

7. Woran denkt Nora kurz vor dem Referat?

8. Was passiert während des Referats?

9. Was lernt Nora über selbstbewusste Menschen?

10. Was bedeutet Selbstvertrauen am Ende für Nora?

Multiple Choice

1. Warum denkt Nora so viel über mögliche Fehler nach?

- A) Sie fühlt sich vor der ganzen Klasse beobachtet.
- B) Sie hat das Buch nicht gelesen.
- C) Sie möchte das Referat absichtlich schlecht machen.
- D) Sie kennt ihre Klasse nicht.

2. Warum ist Samiras Rat sinnvoll?

- A) Er macht die Aufgabe kleiner und konkreter.
- B) Er sagt Nora, dass Vorbereitung unwichtig ist.
- C) Er verbietet Nora, nervös zu sein.
- D) Er löst das Referat für Nora.

3. Was zeigt Noras Üben zu Hause?

- A) Selbstvertrauen kann durch kleine Verbesserungen wachsen.
- B) Nora kann nur perfekt sprechen.
- C) Üben macht Nora immer schlechter.
- D) Pausen sind beim Sprechen verboten.

4. Warum ist das Feedback der Mutter hilfreich?

- A) Es ist konkret und bezieht sich auf Noras Verständnis des Buches.
- B) Es sagt nur, dass alles perfekt war.
- C) Es kritisiert Nora vor der Klasse.
- D) Es macht Nora noch unsicherer.

5. Was hilft Nora direkt vor dem Referat?

- A) Sie konzentriert sich nur auf den geübten Anfang.
- B) Sie verlässt die Schule.
- C) Sie liest das Buch noch einmal komplett.
- D) Sie bittet Samira, das Referat zu halten.

6. Warum wird Nora während des Referats sicherer?

- A) Sie merkt, dass niemand lacht und einige wirklich zuhören.
- B) Frau Keller beendet das Referat sofort.
- C) Sie macht überhaupt keinen Fehler.
- D) Die Klasse verlässt den Raum.

7. Welche Aussage passt zu Noras neuer Sicht auf Selbstvertrauen?

- A) Selbstvertrauen bedeutet nicht, nie Angst zu haben.
- B) Selbstvertrauen hat nur mit perfekten Noten zu tun.
- C) Selbstvertrauen entsteht ohne Erfahrung.

D) Selbstvertrauen bekommt man nur durch Lob.

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

A) Selbstvertrauen wächst durch kleine Schritte und Erfahrungen.

B) Wer nervös ist, sollte nichts versuchen.

C) Fehler zerstören immer alles.

D) Man muss sofort perfekt selbstbewusst sein.

Ordne zu

A	B
Nora	lernt, trotz Unsicherheit zu beginnen.
Samira	gibt einen konkreten und hilfreichen Rat.
Die Mutter	gibt Nora ehrliches und genaues Feedback.
Frau Keller	bewertet Struktur und Blickkontakt.
Das Referat	wird für Nora zur Übung im Selbstvertrauen.
Der geübte Anfang	hilft Nora, überhaupt zu starten.
Die kurzen Pausen	machen Noras Sprechen ruhiger.
Die kleinen Fehler	zeigen, dass nicht alles perfekt sein muss.
Das Feedback	hilft Nora, Fortschritt und nächste Schritte zu sehen.
Selbstvertrauen	wächst im Text langsam durch Erfahrung.

Bringe in die richtige Reihenfolge

1. Nora erfährt, dass sie ein Referat halten soll.
2. Sie denkt viel über mögliche Fehler nach.
3. Samira rät ihr, zuerst nur den Anfang zu üben.
4. Nora übt zu Hause und merkt, dass Pausen helfen.
5. Sie trägt das Referat vor ihrer Mutter vor.
6. Am Tag des Referats konzentriert sie sich auf den ersten Satz.
7. Während des Referats macht sie kleine Fehler, spricht aber weiter.
8. Nora bekommt ehrliches Feedback von Frau Keller und Samira.
9. Sie denkt über die Bedeutung von Selbstvertrauen nach.
10. In den nächsten Wochen meldet sie sich im Unterricht etwas öfter.

Finde den Fehler

1. Nora ist vor dem Referat völlig entspannt.
2. Nora soll ein Thema vorstellen, das sie gar nicht kennt.
3. Samira sagt Nora, sie solle einfach keine Angst haben.
4. Beim Üben merkt Nora, dass schneller sprechen besser ist.
5. Noras Mutter sagt nur, dass alles perfekt war.
6. Nora hält das Referat völlig fehlerfrei.
7. Nach dem Referat bekommt Nora gar kein Feedback.
8. Am Ende glaubt Nora, Selbstvertrauen entstehe sofort.

Lösungen

Fragen zum Text

1. Sie hat Angst, sich zu versprechen, unsicher zu wirken oder Fehler zu machen.
2. Nora soll ein Buch vorstellen, das sie selbst gelesen hat.
3. Sie fühlt sich unsicher, wenn sie vor der ganzen Klasse sprechen muss.
4. Samira verlangt nicht, dass Nora plötzlich keine Angst hat, sondern rät ihr, zuerst nur den Anfang zu üben.
5. Sie merkt, dass sie besser spricht, wenn sie langsamer wird und kurze Pausen macht.
6. Die Mutter lobt nicht einfach allgemein, sondern sagt konkret, dass Nora das Buch verstanden hat.
7. Sie denkt daran, nicht das ganze Referat auf einmal zu sehen, sondern nur mit dem geübten Anfang zu beginnen.
8. Nora macht kleine Fehler, findet aber zurück und wird später sicherer.
9. Sie lernt, dass selbstbewusste Menschen vielleicht auch Angst haben, sich aber nicht immer davon stoppen lassen.
10. Selbstvertrauen bedeutet für sie, sich vorzubereiten, kleine Risiken einzugehen und trotz Unsicherheit anzufangen.

Multiple Choice

1. A) Sie fühlt sich vor der ganzen Klasse beobachtet.
2. A) Er macht die Aufgabe kleiner und konkreter.
3. A) Selbstvertrauen kann durch kleine Verbesserungen wachsen.
4. A) Es ist konkret und bezieht sich auf Noras Verständnis des Buches.
5. A) Sie konzentriert sich nur auf den geübten Anfang.
6. A) Sie merkt, dass niemand lacht und einige wirklich zuhören.
7. A) Selbstvertrauen bedeutet nicht, nie Angst zu haben.
8. A) Selbstvertrauen wächst durch kleine Schritte und Erfahrungen.

Zuordnung

1. Nora - lernt, trotz Unsicherheit zu beginnen.
2. Samira - gibt einen konkreten und hilfreichen Rat.
3. Die Mutter - gibt Nora ehrliches und genaues Feedback.
4. Frau Keller - bewertet Struktur und Blickkontakt.
5. Das Referat - wird für Nora zur Übung im Selbstvertrauen.
6. Der geübte Anfang - hilft Nora, überhaupt zu starten.
7. Die kurzen Pausen - machen Noras Sprechen ruhiger.

Lösungen

Zuordnung (Fortsetzung)

8. Die kleinen Fehler - zeigen, dass nicht alles perfekt sein muss.
9. Das Feedback - hilft Nora, Fortschritt und nächste Schritte zu sehen.
10. Selbstvertrauen - wächst im Text langsam durch Erfahrung.

Reihenfolge

1. Nora erfährt, dass sie ein Referat halten soll.
2. Sie denkt viel über mögliche Fehler nach.
3. Samira rät ihr, zuerst nur den Anfang zu üben.
4. Nora übt zu Hause und merkt, dass Pausen helfen.
5. Sie trägt das Referat vor ihrer Mutter vor.
6. Am Tag des Referats konzentriert sie sich auf den ersten Satz.
7. Während des Referats macht sie kleine Fehler, spricht aber weiter.
8. Nora bekommt ehrliches Feedback von Frau Keller und Samira.
9. Sie denkt über die Bedeutung von Selbstvertrauen nach.
10. In den nächsten Wochen meldet sie sich im Unterricht etwas öfter.

Fehler finden

1. Nora ist sehr nervös und denkt oft an mögliche Fehler.
2. Nora soll ein Buch vorstellen, das sie selbst gelesen hat.
3. Samira rät Nora, zuerst nur den Anfang zu üben.
4. Nora merkt, dass langsamer sprechen und kurze Pausen helfen.
5. Noras Mutter sagt konkret, dass man merkt, dass Nora das Buch verstanden hat.
6. Nora macht kleine Fehler, findet aber wieder zurück.
7. Nora bekommt Feedback von Frau Keller und Samira.
8. Am Ende versteht Nora, dass Selbstvertrauen langsam durch kleine Erfahrungen wächst.