

## B1.1 - PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG - Eine neue Gewohnheit ausprobieren - Lesetext

Als Emil merkt, dass er jeden Morgen zu spät aufsteht, ärgert er sich zuerst über seinen Wecker. Er stellt ihn früher, lauter und weiter weg vom Bett. Trotzdem drückt er oft auf „Snooze“ und bleibt noch zehn Minuten liegen. Danach beginnt der Tag hektisch. Emil sucht seine Sachen, isst schnell oder gar nicht und kommt schlecht gelaunt in die Schule.

Im Klassenrat spricht Frau Mayer über Gewohnheiten. Sie sagt, dass Gewohnheiten nicht nur mit Willenskraft zu tun haben. Oft entstehen sie aus kleinen Abläufen, die sich wiederholen. Wer etwas verändern will, sollte deshalb nicht sofort sein ganzes Leben umstellen. Eine kleine neue Gewohnheit kann reichen, wenn sie klar, realistisch und regelmäßig ist.

Emil nimmt sich vor, eine Woche lang abends seine Schultasche zu packen. Das klingt fast zu einfach. Sein Freund Noah lacht und sagt, das sei doch keine echte Veränderung. Emil ist unsicher, aber Frau Mayer meint, genau solche kleinen Schritte seien oft wirksamer als große Pläne. Wenn der Morgen ruhiger beginnt, verändert sich vielleicht mehr als nur die Tasche.

Am ersten Abend vergisst Emil seinen Plan. Erst im Bett fällt es ihm ein. Er steht genervt wieder auf und packt halb müde seine Bücher ein. Am nächsten Morgen merkt er trotzdem den Unterschied. Er muss nicht nach dem Matheheft suchen und findet auch seine Sportsachen sofort. Der Tag beginnt nicht perfekt, aber weniger chaotisch.

Am zweiten Abend legt Emil zusätzlich seine Kleidung auf den Stuhl. Am dritten Abend stellt er die Trinkflasche neben die Tasche. Nach einigen Tagen dauert die Vorbereitung nur noch wenige Minuten. Emil merkt, dass die neue Gewohnheit nicht besonders spannend ist. Sie macht ihn nicht plötzlich diszipliniert oder erfolgreich. Aber sie nimmt Stress aus dem Morgen.

Schwierig wird es am Freitag. Emil ist müde, schaut lange Videos und hat keine Lust, irgendetwas vorzubereiten. Er denkt: Einmal ist egal. Dann erinnert er sich daran, wie unangenehm die alten Morgen waren. Er packt nur das Wichtigste ein. Es ist nicht perfekt, aber besser als nichts. Dabei versteht er: Eine Gewohnheit muss nicht jeden Tag ideal gelingen. Wichtig ist, dass man nach einer schwachen Stelle wieder weitermacht.

In der nächsten Woche erzählt Emil im Klassenrat von seinem Versuch. Noah gibt zu, dass er ähnliche Probleme hat, aber eher mit Hausaufgaben. Frau Mayer fragt, ob Emil jetzt ein völlig neuer Mensch sei. Emil lacht und sagt Nein. Er steht immer noch nicht gern auf, und manchmal ist er morgens müde. Aber er verliert weniger Zeit und fühlt sich weniger gestresst.

Später probiert Emil eine zweite kleine Gewohnheit aus. Er legt sein Handy abends nicht mehr neben das Bett, sondern auf den Schreibtisch. Das fällt ihm schwerer. Manchmal holt er es doch zurück. Aber an den Abenden, an denen es klappt, schläft er schneller ein. Emil merkt, dass neue Gewohnheiten nicht nur funktionieren, weil man streng zu sich selbst ist. Sie funktionieren besser, wenn man die Umgebung klug verändert.

Am Ende versteht Emil, dass persönliche Entwicklung oft leise beginnt. Nicht mit großen Versprechen, sondern mit wiederholten kleinen Handlungen. Eine neue Gewohnheit ist kein Zaubertrick. Sie löst nicht alle Probleme. Aber sie kann den Alltag in eine bessere Richtung schieben. Emil hat gelernt: Wenn ein Schritt klein genug ist, kann man ihn wirklich gehen. Und wenn man ihn oft genug geht, wird daraus langsam etwas Neues.



## Fragen zum Text

---

1. Warum beginnt Emils Morgen oft hektisch?

---

---

2. Warum hilft es Emil nicht richtig, den Wecker früher und lauter zu stellen?

---

---

3. Was sagt Frau Mayer über Gewohnheiten?

---

---

4. Welche neue Gewohnheit möchte Emil zuerst ausprobieren?

---

---

5. Warum findet Noah Emils Plan zuerst nicht besonders überzeugend?

---

---

6. Was merkt Emil nach dem ersten Abend?

---

---

7. Was macht Emil nach einigen Tagen zusätzlich?

---

---

8. Warum ist der Freitag für Emil schwierig?

---

---

9. Was lernt Emil aus dem Freitag?

---

---

10. Warum legt Emil später sein Handy auf den Schreibtisch?

---

---

## Multiple Choice

---

### 1. Warum ist Emil morgens oft schlecht gelaunt?

- A) Sein Tag beginnt mit Hektik und Suchen.
- B) Er muss jeden Morgen Sport machen.
- C) Er hat keine Schule.
- D) Sein Wecker klingelt nie.

### 2. Warum empfiehlt Frau Mayer kleine Schritte?

- A) Kleine realistische Schritte lassen sich leichter regelmäßig wiederholen.
- B) Große Veränderungen sind immer verboten.
- C) Kleine Schritte brauchen keine Aufmerksamkeit.
- D) Gewohnheiten entstehen nur durch Strafen.

### 3. Was zeigt Emils erste neue Gewohnheit?

- A) Eine einfache Vorbereitung am Abend kann den Morgen ruhiger machen.
- B) Eine Schultasche löst alle Probleme.
- C) Emil wird sofort perfekt organisiert.
- D) Noah hatte mit seiner Kritik völlig recht.

### 4. Warum ist der Freitag ein wichtiger Moment?

- A) Emil macht nicht alles perfekt, bleibt aber trotzdem an der Gewohnheit dran.
- B) Emil gibt seinen Plan endgültig auf.
- C) Emil steht an diesem Tag besonders früh auf.
- D) Frau Mayer packt seine Tasche.

### 5. Was erkennt Emil über Gewohnheiten?

- A) Sie müssen nicht spannend sein, um hilfreich zu sein.
- B) Sie funktionieren nur, wenn sie groß und schwer sind.
- C) Sie gelingen jeden Tag perfekt.
- D) Sie haben nichts mit dem Alltag zu tun.

### 6. Warum ist das Handy auf dem Schreibtisch ein kluger Schritt?

- A) Emil verändert seine Umgebung, damit die neue Gewohnheit leichter wird.
- B) Er verkauft sein Handy.
- C) Er darf es nie wieder benutzen.
- D) Es macht seine Hausaufgaben.

### 7. Welche Aussage passt zu Emils Entwicklung?

- A) Er wird nicht völlig neu, aber sein Alltag wird etwas ruhiger.
- B) Er hat nach einer Woche keine Probleme mehr.
- C) Er steht ab sofort immer gern auf.

D) Er braucht keine Gewohnheiten mehr.

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

A) Neue Gewohnheiten entstehen oft durch kleine wiederholte Schritte.

B) Nur große Pläne verändern den Alltag.

C) Wer einmal etwas vergisst, hat verloren.

D) Gewohnheiten funktionieren ohne Wiederholung.

## Ordne zu

A	B
Emil	probiert kleine Gewohnheiten gegen morgendlichen Stress aus.
Frau Mayer	erklärt Gewohnheiten als wiederholte Abläufe.
Noah	zweifelt zuerst an kleinen Veränderungen.
Der Wecker	löst Emils Problem allein nicht.
Die gepackte Schultasche	macht den Morgen ruhiger.
Die Kleidung auf dem Stuhl	spart Zeit am nächsten Morgen.
Der schwierige Freitag	zeigt, dass Gewohnheiten nicht perfekt laufen müssen.
Das Handy auf dem Schreibtisch	verändert Emils Abendroutine.
Die Umgebung	kann eine neue Gewohnheit leichter machen.
Eine neue Gewohnheit	bedeutet im Text ein kleiner Schritt, der regelmäßig wiederholt wird.

---

## Bringe in die richtige Reihenfolge

---

1. Emil merkt, dass seine Morgen oft hektisch beginnen.
2. Frau Mayer spricht im Klassenrat über Gewohnheiten.
3. Emil entscheidet sich, abends seine Schultasche zu packen.
4. Am ersten Abend vergisst Emil den Plan fast.
5. Am nächsten Morgen findet er seine Sachen schneller.
6. Emil legt später auch Kleidung und Trinkflasche bereit.
7. Am Freitag hat Emil keine Lust, bereitet aber wenigstens das Wichtigste vor.
8. Emil berichtet im Klassenrat von seinem Versuch.
9. Er probiert später aus, das Handy nicht neben das Bett zu legen.
10. Am Ende versteht Emil neue Gewohnheiten als kleine wiederholte Schritte.

## Finde den Fehler

---

1. Emil steht jeden Morgen früh und entspannt auf.
2. Der lautere Wecker löst Emils Problem sofort.
3. Frau Mayer sagt, man müsse immer sein ganzes Leben auf einmal ändern.
4. Emil möchte zuerst jeden Morgen eine Stunde Sport machen.
5. Noah findet Emils Plan sofort sehr groß und beeindruckend.
6. Am Freitag schafft Emil alles perfekt.
7. Emil wird durch die neue Gewohnheit ein völlig neuer Mensch.
8. Am Ende glaubt Emil, neue Gewohnheiten seien Zaubertricks.

## Lösungen

### Fragen zum Text

---

1. Er steht zu spät auf, sucht seine Sachen und hat wenig Zeit.
2. Er drückt trotzdem oft auf „Snooze“ und bleibt länger liegen.
3. Sie sagt, dass Gewohnheiten aus wiederholten Abläufen entstehen und nicht nur mit Willenskraft zu tun haben.
4. Er möchte eine Woche lang abends seine Schultasche packen.
5. Noah findet den Schritt zu klein und hält ihn nicht für eine echte Veränderung.
6. Er merkt, dass der Morgen weniger chaotisch ist, weil er seine Sachen schneller findet.
7. Er legt seine Kleidung bereit und stellt die Trinkflasche neben die Tasche.
8. Er ist müde, schaut lange Videos und hat keine Lust, seine Sachen vorzubereiten.
9. Er lernt, dass eine Gewohnheit nicht perfekt gelingen muss, solange man weitermacht.
10. Er möchte abends leichter zur Ruhe kommen und schneller einschlafen.

### Multiple Choice

---

1. A) Sein Tag beginnt mit Hektik und Suchen.
2. A) Kleine realistische Schritte lassen sich leichter regelmäßig wiederholen.
3. A) Eine einfache Vorbereitung am Abend kann den Morgen ruhiger machen.
4. A) Emil macht nicht alles perfekt, bleibt aber trotzdem an der Gewohnheit dran.
5. A) Sie müssen nicht spannend sein, um hilfreich zu sein.
6. A) Emil verändert seine Umgebung, damit die neue Gewohnheit leichter wird.
7. A) Er wird nicht völlig neu, aber sein Alltag wird etwas ruhiger.
8. A) Neue Gewohnheiten entstehen oft durch kleine wiederholte Schritte.

### Zuordnung

---

1. Emil - probiert kleine Gewohnheiten gegen morgendlichen Stress aus.
2. Frau Mayer - erklärt Gewohnheiten als wiederholte Abläufe.
3. Noah - zweifelt zuerst an kleinen Veränderungen.
4. Der Wecker - löst Emils Problem allein nicht.
5. Die gepackte Schultasche - macht den Morgen ruhiger.
6. Die Kleidung auf dem Stuhl - spart Zeit am nächsten Morgen.
7. Der schwierige Freitag - zeigt, dass Gewohnheiten nicht perfekt laufen müssen.

## Lösungen

### Zuordnung (Fortsetzung)

---

8. Das Handy auf dem Schreibtisch - verändert Emils Abendroutine.
9. Die Umgebung - kann eine neue Gewohnheit leichter machen.
10. Eine neue Gewohnheit - bedeutet im Text ein kleiner Schritt, der regelmäßig wiederholt wird.

### Reihenfolge

---

1. Emil merkt, dass seine Morgen oft hektisch beginnen.
2. Frau Mayer spricht im Klassenrat über Gewohnheiten.
3. Emil entscheidet sich, abends seine Schultasche zu packen.
4. Am ersten Abend vergisst Emil den Plan fast.
5. Am nächsten Morgen findet er seine Sachen schneller.
6. Emil legt später auch Kleidung und Trinkflasche bereit.
7. Am Freitag hat Emil keine Lust, bereitet aber wenigstens das Wichtigste vor.
8. Emil berichtet im Klassenrat von seinem Versuch.
9. Er probiert später aus, das Handy nicht neben das Bett zu legen.
10. Am Ende versteht Emil neue Gewohnheiten als kleine wiederholte Schritte.

### Fehler finden

---

1. Emil steht oft zu spät auf und beginnt den Tag hektisch.
2. Emil drückt trotzdem oft auf „Snooze“ und bleibt länger liegen.
3. Frau Mayer sagt, dass kleine realistische Gewohnheiten oft wirksam sind.
4. Emil möchte zuerst abends seine Schultasche packen.
5. Noah lacht zuerst und hält den Plan für keine echte Veränderung.
6. Am Freitag packt Emil nur das Wichtigste, macht aber trotzdem weiter.
7. Emil bleibt derselbe, aber sein Morgen wird weniger chaotisch.
8. Am Ende versteht Emil, dass neue Gewohnheiten kleine wiederholte Schritte sind.