

Gewohnheiten ändern

A2.2 - ALLTAG UND ROUTINEN



Wortschatz zum Text

Deutsch	Englisch / Erklärung
die Gewohnheit	habit
ändern	to change
der Alltag	everyday life
das Ziel	goal
der Plan	plan
die Bewegung	movement / exercise
die Müdigkeit	tiredness
die Energie	energy
regelmäßig	regularly
ungesund	unhealthy
gesund	healthy
der Schritt	step
die App	app
die Erinnerung	reminder

Deutsch	Englisch / Erklärung
die Pause	break
die Ausrede	excuse
sich vornehmen	to plan / to intend
durchhalten	to keep going
anfangen	to start
aufhören	to stop
weniger	less
mehr	more
klappen	to work out

Meine zusätzlichen Wörter / Notizen:

Gewohnheiten ändern

A2.2 - ALLTAG UND ROUTINEN

Lea merkt seit einiger Zeit, dass ihr Alltag nicht gut organisiert ist. Sie geht oft zu spät ins Bett, schaut abends lange Videos auf dem Handy und ist am Morgen müde. Dann trinkt sie schnell einen Kaffee, isst kein richtiges Frühstück und kommt manchmal fast zu spät zum Deutschkurs. Im Kurs kann sie sich oft nicht gut konzentrieren.

Am Anfang denkt Lea: „Das ist nur eine stressige Woche.“ Aber nach einem Monat ist es immer noch so. Sie fühlt sich oft ohne Energie und hat keine Lust auf Sport oder Hausaufgaben. Ihre Freundin Samira sagt: „Vielleicht musst du nicht dein ganzes Leben ändern. Fang mit einer kleinen Gewohnheit an.“

Lea findet den Tipp gut. Sie nimmt sich vor, nicht sofort alles perfekt zu machen. Zuerst möchte sie abends weniger Zeit am Handy verbringen. Sie stellt sich eine Erinnerung auf 21 Uhr: „Handy weglegen.“ Danach legt sie das Handy nicht neben das Bett, sondern auf den Schreibtisch. So schaut sie nicht noch eine Stunde Videos.

In der ersten Woche klappt es nicht jeden Abend. Manchmal denkt Lea: „Nur noch fünf Minuten.“ Aus fünf Minuten werden dann wieder dreißig Minuten. Trotzdem gibt sie nicht auf. Sie schreibt in ihr Notizbuch, an welchen Tagen es gut funktioniert hat. Das motiviert sie.

Nach zwei Wochen merkt Lea einen Unterschied. Sie schläft früher ein und steht morgens leichter auf. Jetzt möchte sie auch ihr Frühstück ändern. Sie bereitet am Abend eine kleine Box mit Brot, Käse und Obst vor. So muss sie am Morgen nicht lange überlegen.

Später beginnt Lea, zweimal pro Woche nach dem Kurs spazieren zu gehen. Sie läuft nicht weit, nur zwanzig Minuten. Aber danach fühlt sie sich ruhiger. Sie versteht: Eine neue Gewohnheit braucht Zeit. Wichtig ist nicht, sofort perfekt zu sein, sondern immer wieder kleine Schritte zu machen.



Fragen zum Text

1. Was merkt Lea seit einiger Zeit?

2. Was macht Lea abends oft zu lange?

3. Warum ist Lea am Morgen oft müde?

4. Was passiert manchmal vor dem Deutschkurs?

5. Warum kann sich Lea im Kurs oft nicht gut konzentrieren?

6. Was sagt Samira zu Lea?

7. Welche Gewohnheit möchte Lea zuerst ändern?

8. Was macht Lea um 21 Uhr?

9. Warum legt Lea das Handy auf den Schreibtisch?

10. Warum gibt Lea nicht auf?

11. Was bereitet Lea am Abend vor?

12. Was versteht Lea am Ende?



Multiple Choice

1. Was ist Leas Hauptproblem am Anfang?

- ☐ A) Sie vergisst jeden Tag ihren Deutschkurs.
- ☐ B) Ihr Alltag ist nicht gut organisiert.
- ☐ C) Sie arbeitet zu viel im Café.
- ☐ D) Sie hat keine Freundin.

2. Warum ist Lea morgens müde?

- ☐ A) Sie steht immer um fünf Uhr auf.
- ☐ B) Sie macht morgens zu viel Sport.
- ☐ C) Sie geht oft zu spät ins Bett.
- ☐ D) Sie fährt jeden Morgen lange mit dem Zug.

3. Was schlägt Samira vor?

- ☐ A) Lea soll sofort alles in ihrem Leben ändern.
- ☐ B) Lea soll mit einer kleinen Gewohnheit anfangen.
- ☐ C) Lea soll den Deutschkurs abbrechen.
- ☐ D) Lea soll jeden Tag zwei Stunden Sport machen.

4. Was möchte Lea zuerst ändern?

- ☐ A) Sie möchte abends weniger Zeit am Handy verbringen.
- ☐ B) Sie möchte morgens länger schlafen.
- ☐ C) Sie möchte keine Hausaufgaben mehr machen.
- ☐ D) Sie möchte jeden Tag ins Fitnessstudio gehen.

5. Was macht Lea mit ihrem Handy?

- ☐ A) Sie legt es nachts unter das Kopfkissen.
- ☐ B) Sie legt es auf den Schreibtisch.
- ☐ C) Sie gibt es Samira.
- ☐ D) Sie verkauft es.

6. Warum schreibt Lea in ihr Notizbuch?

- ☐ A) Weil sie ihre guten Tage sehen und motiviert bleiben möchte.
- ☐ B) Weil sie neue Videos notieren möchte.
- ☐ C) Weil ihr Deutschlehrer es verlangt.
- ☐ D) Weil sie ihre Ausreden sammeln möchte.

7. Was ändert Lea später beim Frühstück?

- ☐ A) Sie trinkt nur noch Kaffee.
- ☐ B) Sie isst gar nichts mehr.
- ☐ C) Sie bereitet am Abend eine kleine Box vor.
- ☐ D) Sie kauft jeden Morgen Kuchen.

8. Welche Aussage passt am besten zum Text?

- ☐ A) Lea wird nach zwei Tagen perfekt organisiert.
- ☐ B) Lea lernt, dass kleine Schritte helfen können.
- ☐ C) Lea gibt ihre Ziele schnell auf.
- ☐ D) Lea findet neue Gewohnheiten völlig einfach.

Ordne zu

A	B
Lea ist morgens oft müde,	weil sie nicht sofort alles perfekt machen möchte.
Im Deutschkurs kann Lea sich schlecht konzentrieren,	weil sie abends lange Videos auf dem Handy schaut.
Samira rät Lea, klein anzufangen,	weil sie wenig Energie hat.
Lea stellt eine Erinnerung auf 21 Uhr,	damit sie das Handy weglegt.
Das Handy liegt auf dem Schreibtisch,	damit sie im Bett nicht weiter Videos schaut.
Lea schreibt gute Tage in ihr Notizbuch,	weil sie motiviert bleiben möchte.
Lea bereitet ihr Frühstück am Abend vor,	damit sie morgens nicht lange überlegen muss.
Lea geht nach dem Kurs spazieren,	weil sie sich danach ruhiger fühlt.

Bringe in die richtige Reihenfolge

Nr.	Satz / Ereignis	Reihenfolge
1.	Lea bereitet am Abend eine kleine Frühstücksbbox vor.	
2.	Lea merkt, dass ihr Alltag nicht gut organisiert ist.	
3.	Lea stellt eine Erinnerung auf 21 Uhr.	
4.	Samira gibt Lea einen Tipp.	
5.	Lea geht zweimal pro Woche nach dem Kurs spazieren.	
6.	Lea schaut abends oft lange Videos auf dem Handy.	
7.	Lea schreibt ihre guten Tage in ein Notizbuch.	
8.	Lea legt ihr Handy auf den Schreibtisch.	
9.	Lea merkt nach zwei Wochen einen Unterschied.	
10.	Lea versteht, dass neue Gewohnheiten Zeit brauchen.	



Finde den Fehler im Inhalt

1. Lea geht immer früh ins Bett und ist am Morgen sehr fit.

2. Lea schaut abends lange Fernsehnachrichten, aber nie Videos auf dem Handy.

3. Samira sagt, dass Lea sofort ihr ganzes Leben ändern muss.

4. Lea stellt eine Erinnerung auf 7 Uhr morgens.

5. Lea legt ihr Handy neben das Bett.

6. In der ersten Woche klappt alles jeden Abend perfekt.

7. Lea bereitet am Morgen eine große warme Mahlzeit vor.

8. Lea geht nach dem Kurs eine Stunde joggen.



Du möchtest eine Gewohnheit in deinem Alltag ändern. Schreibe eine Nachricht an eine Freundin oder einen Freund. Erkläre, welche Gewohnheit du ändern möchtest, warum das wichtig ist und welche kleinen Schritte du machen willst.

[illegible]

Lösungen

Fragen zum Text

1. Sie merkt, dass ihr Alltag nicht gut organisiert ist.
2. Sie schaut abends oft lange Videos auf dem Handy.
3. Sie ist müde, weil sie zu spät ins Bett geht.
4. Lea kommt manchmal fast zu spät zum Deutschkurs.
5. Sie kann sich nicht gut konzentrieren, weil sie müde ist und wenig Energie hat.
6. Samira sagt, dass Lea nicht ihr ganzes Leben ändern muss und mit einer kleinen Gewohnheit anfangen soll.
7. Sie möchte zuerst abends weniger Zeit am Handy verbringen.
8. Sie bekommt eine Erinnerung, dass sie das Handy weglegen soll.
9. Sie legt es auf den Schreibtisch, damit sie im Bett nicht noch eine Stunde Videos schaut.
10. Sie gibt nicht auf, weil sie merkt, dass kleine Schritte helfen und sie sich motivieren kann.
11. Sie bereitet eine kleine Box mit Brot, Käse und Obst vor.
12. Sie versteht, dass neue Gewohnheiten Zeit brauchen und kleine Schritte wichtig sind.

Multiple Choice

1. B) Ihr Alltag ist nicht gut organisiert.
2. C) Sie geht oft zu spät ins Bett.
3. B) Lea soll mit einer kleinen Gewohnheit anfangen.
4. A) Sie möchte abends weniger Zeit am Handy verbringen.
5. B) Sie legt es auf den Schreibtisch.
6. A) Weil sie ihre guten Tage sehen und motiviert bleiben möchte.
7. C) Sie bereitet am Abend eine kleine Box vor.
8. B) Lea lernt, dass kleine Schritte helfen können.

Zuordnung

1. 1. Lea ist morgens oft müde — weil sie abends lange Videos auf dem Handy schaut.
2. 2. Im Deutschkurs kann Lea sich schlecht konzentrieren — weil sie wenig Energie hat.
3. 3. Samira rät Lea, klein anzufangen — weil sie nicht sofort alles perfekt machen möchte.
4. 4. Lea stellt eine Erinnerung auf 21 Uhr — damit sie das Handy weglegt.
5. 5. Das Handy liegt auf dem Schreibtisch — damit sie im Bett nicht weiter Videos schaut.

Lösungen

Zuordnung (Fortsetzung)

- 6. 6. Lea schreibt gute Tage in ihr Notizbuch — weil sie motiviert bleiben möchte.
- 7. 7. Lea bereitet ihr Frühstück am Abend vor — damit sie morgens nicht lange überlegen muss.
- 8. 8. Lea geht nach dem Kurs spazieren — weil sie sich danach ruhiger fühlt.

Reihenfolge

- 1. 1. Lea merkt, dass ihr Alltag nicht gut organisiert ist.
- 2. 2. Lea schaut abends oft lange Videos auf dem Handy.
- 3. 3. Samira gibt Lea einen Tipp.
- 4. 4. Lea stellt eine Erinnerung auf 21 Uhr.
- 5. 5. Lea legt ihr Handy auf den Schreibtisch.
- 6. 6. Lea schreibt ihre guten Tage in ein Notizbuch.
- 7. 7. Lea merkt nach zwei Wochen einen Unterschied.
- 8. 8. Lea bereitet am Abend eine kleine Frühstücksbox vor.
- 9. 9. Lea geht zweimal pro Woche nach dem Kurs spazieren.
- 10. 10. Lea versteht, dass neue Gewohnheiten Zeit brauchen.

Fehler finden

- 1. Lea geht oft zu spät ins Bett und ist am Morgen müde.
- 2. Lea schaut abends oft lange Videos auf dem Handy.
- 3. Samira sagt, dass Lea mit einer kleinen Gewohnheit anfangen soll.
- 4. Lea stellt eine Erinnerung auf 21 Uhr.
- 5. Lea legt ihr Handy auf den Schreibtisch.
- 6. In der ersten Woche klappt es nicht jeden Abend.
- 7. Lea bereitet am Abend eine kleine Box mit Brot, Käse und Obst vor.
- 8. Lea geht nach dem Kurs zwanzig Minuten spazieren.