

Wenn Hilfe annehmen schwerfällt

B1.2 - GESUNDHEIT, STRESS UND ALLTAGSBALANCE



Wortschatz zum Text

Deutsch	Englisch / Erklärung
die Hilfe	help
die Unterstützung	support
die Schwäche	weakness
die Stärke	strength
der Stress	stress
die Belastung	burden / pressure
die Überforderung	feeling overwhelmed
die Verantwortung	responsibility
die Sorge	worry
die Erwartung	expectation
das Vertrauen	trust
das Gespräch	conversation
die Beratung	counseling / consultation
die Lösung	solution

Deutsch	Englisch / Erklärung
die Grenze	boundary / limit
die Pause	break
die Erschöpfung	exhaustion
die Konzentration	concentration
die Ausrede	excuse
der Anspruch	demand / expectation
sich schämen	to feel ashamed
Hilfe annehmen	to accept help
Hilfe anbieten	to offer help
sich öffnen	to open up
überfordert sein	to feel overwhelmed
stark wirken	to seem strong
ehrlich sein	to be honest
jemanden entlasten	to relieve someone
sich zurückziehen	to withdraw
ernst nehmen	to take seriously
zugeben	to admit
gemeinsam	together

Meine zusätzlichen Wörter / Notizen:

Wenn Hilfe annehmen schwerfällt

B1.2 - GESUNDHEIT, STRESS UND ALLTAGSBALANCE

Nina galt in ihrer Klasse als zuverlässig. Wenn eine Gruppenarbeit organisiert werden musste, wusste sie meistens, was zu tun war. Wenn jemand die Hausaufgaben nicht verstanden hatte, erklärte sie geduldig die Aufgabe. Auch zu Hause half sie oft, ohne lange zu diskutieren. Ihre Eltern sagten manchmal: „Auf Nina kann man sich verlassen.“ Früher machte sie dieser Satz stolz. In letzter Zeit fühlte er sich jedoch immer schwerer an.

Seit Beginn des Schuljahres war Ninas Alltag voller geworden. Sie hatte mehr Unterricht, ein wichtiges Projekt in Biologie, Training zweimal pro Woche und zu Hause kleinere Aufgaben im Haushalt. Außerdem wollte ihre beste Freundin Paula oft über ihre Probleme sprechen. Nina hörte gern zu, aber manchmal hatte sie danach keine Kraft mehr für ihre eigenen Dinge. Trotzdem sagte sie fast nie Nein. Sie wollte nicht egoistisch wirken und hatte Angst, andere zu enttäuschen.

Mit der Zeit merkte Nina, dass sie sich schlechter konzentrieren konnte. Beim Lernen las sie denselben Abschnitt mehrmals, ohne den Inhalt wirklich zu verstehen. Abends lag sie lange wach und dachte an alles, was sie noch erledigen musste. Wenn ihre Mutter fragte, ob alles in Ordnung sei, antwortete Nina: „Ja, nur ein bisschen müde.“ Sie wollte nicht zugeben, dass ihr alles zu viel wurde. Für Nina klang Hilfe annehmen fast wie ein Beweis, dass sie nicht stark genug war.

Besonders deutlich wurde das während der Vorbereitung auf die Biologiepräsentation. Nina arbeitete mit zwei Mitschülern zusammen, übernahm aber fast die ganze Organisation selbst. Sie schrieb den Plan, suchte Quellen, korrigierte die Texte und gestaltete die Folien. Als ihr Mitschüler Cem fragte, ob er mehr übernehmen solle, sagte Nina automatisch: „Nein, passt schon.“ Dabei passte gar nichts. Sie war müde, gereizt und machte Fehler, die ihr sonst nicht passiert wären.

Am Tag vor der Präsentation vergaß Nina einen wichtigen Teil der Quellenliste. Als die Lehrerin Frau Arnold nachfragte, wurde Nina rot. Sie entschuldigte sich sofort und wollte erklären, dass sie es später ergänzt. Frau Arnold sah sie aufmerksam an und bat sie nach der Stunde kurz zu bleiben. Nina dachte zuerst, sie bekomme Ärger. Doch Frau Arnold fragte ruhig: „Warum machst du so viel allein?“

Diese Frage traf Nina stärker als erwartet. Zuerst sagte sie, es sei einfacher, wenn sie es selbst mache. Dann wurde sie still. Nach einer Weile gab sie zu, dass sie sich schlecht fühle, wenn sie Aufgaben abgebe. Sie habe dann das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren oder andere zu belasten. Frau Arnold sagte, Verantwortung bedeute nicht, alles allein zu tragen. Manchmal sei es sogar verantwortlicher, rechtzeitig Hilfe anzunehmen, damit die Arbeit am Ende besser wird.

Am Nachmittag schrieb Nina Cem und ihrer Mitschülerin Lara eine Nachricht. Sie erklärte, was noch fehlte, und bat konkret um Hilfe: Cem sollte die Quellenliste prüfen, Lara sollte zwei Folien überarbeiten. Nina erwartete fast, dass beide genervt reagieren würden. Doch Cem schrieb nur: „Klar, warum hast du nicht früher gefragt?“ Lara schickte später eine verbesserte Folie und fragte, ob noch etwas offen sei. Nina war überrascht, wie erleichternd es sich anfühlte, nicht alles allein machen zu müssen.

Auch mit Paula sprach Nina einige Tage später ehrlicher. Sie sagte, dass sie gern für sie da sei, aber nicht immer sofort lange telefonieren könne. Paula war zuerst irritiert, verstand es aber. Sie meinte, Nina hätte das früher sagen können. Da merkte Nina, dass ihre Angst vor Enttäuschung manchmal größer war als die echte Reaktion der anderen.

Nina wurde nicht plötzlich jemand, der leicht um Hilfe bat. Noch immer wollte sie vieles selbst schaffen. Aber sie begann, genauer auf ihre Grenzen zu achten. Wenn sie merkte, dass sie nur aus Angst „Ja“ sagte, hielt sie kurz inne. Sie lernte, dass Hilfe annehmen nicht bedeutet, schwach zu sein. Es bedeutet, ehrlich mit den eigenen Kräften umzugehen. Und manchmal ist genau das die stärkere Entscheidung.



Fragen zum Text

1. Warum galt Nina in ihrer Klasse als zuverlässig?

2. Warum fühlte sich der Satz „Auf Nina kann man sich verlassen“ später schwer an?

3. Was machte Ninas Alltag voller als früher?

4. Warum sagte Nina fast nie Nein?

5. Woran merkte Nina, dass die Belastung zu groß wurde?

6. Warum wollte Nina nicht zugeben, dass ihr alles zu viel wurde?

7. Was passierte bei der Vorbereitung auf die Biologiepräsentation?

8. Warum sagte Nina zu Cem zuerst „Nein, passt schon“?

9. Welche Frage stellte Frau Arnold Nina?

10. Was erklärte Frau Arnold über Verantwortung?

11. Wie reagierten Cem und Lara auf Ninas Bitte um Hilfe?

12. Welche Erkenntnis gewinnt Nina am Ende?



Multiple Choice

1. Warum galt Nina als zuverlässig?

- ☐ A) Weil sie oft Aufgaben erklärte und Gruppenarbeiten organisierte.
- ☐ B) Weil sie nie Hausaufgaben machte.
- ☐ C) Weil sie alle Entscheidungen vermied.
- ☐ D) Weil sie immer zu spät kam.

2. Was veränderte sich für Nina im neuen Schuljahr?

- ☐ A) Ihr Alltag wurde voller und belastender.
- ☐ B) Sie hatte plötzlich gar keine Aufgaben mehr.
- ☐ C) Sie hörte mit der Schule auf.
- ☐ D) Sie musste nicht mehr trainieren.

3. Warum sagte Nina fast nie Nein?

- ☐ A) Weil sie nie müde war.
- ☐ B) Weil sie nicht egoistisch wirken und niemanden enttäuschen wollte.
- ☐ C) Weil ihre Freunde nie Hilfe brauchten.
- ☐ D) Weil sie keine eigenen Aufgaben hatte.

4. Was bemerkte Nina beim Lernen?

- ☐ A) Sie verstand alles schneller als früher.
- ☐ B) Sie las denselben Abschnitt mehrmals, ohne ihn zu verstehen.
- ☐ C) Sie brauchte nie Pausen.
- ☐ D) Sie lernte nur noch mit Paula.

5. Warum wollte Nina keine Hilfe annehmen?

- ☐ A) Sie dachte, Hilfe annehmen wirke wie Schwäche.
- ☐ B) Sie hatte keine Mitschüler.
- ☐ C) Sie wollte die Präsentation absagen.
- ☐ D) Sie fand alle Aufgaben leicht.

6. Was machte Nina bei der Biologiepräsentation?

- ☐ A) Sie übernahm fast die ganze Organisation selbst.
- ☐ B) Sie machte gar nichts.
- ☐ C) Sie gab alle Aufgaben sofort ab.
- ☐ D) Sie vergaß die gesamte Präsentation.

7. Wie reagierte Nina, als Cem Hilfe anbot?

- ☐ A) Sie nahm sofort dankbar an.
- ☐ B) Sie sagte automatisch, dass alles passe.
- ☐ C) Sie wurde laut.
- ☐ D) Sie gab ihm alle Aufgaben.

8. Was war der konkrete Fehler vor der Präsentation?

- ☐ A) Nina vergaß einen wichtigen Teil der Quellenliste.
- ☐ B) Nina verlor ihr Handy.
- ☐ C) Nina kam nicht zur Schule.
- ☐ D) Nina löschte alle Folien.

9. Wie reagierte Frau Arnold?

- ☐ A) Sie fragte ruhig, warum Nina so viel allein mache.
- ☐ B) Sie machte Nina vor der Klasse lächerlich.
- ☐ C) Sie ignorierte das Problem.
- ☐ D) Sie gab Cem die Schuld.

10. Was sagte Frau Arnold über Verantwortung?

- ☐ A) Verantwortung bedeutet immer, alles allein zu schaffen.
- ☐ B) Verantwortung kann bedeuten, rechtzeitig Hilfe anzunehmen.
- ☐ C) Verantwortung ist in Gruppenarbeiten unwichtig.
- ☐ D) Verantwortung hat nichts mit Grenzen zu tun.

11. Wie reagieren Cem und Lara auf Ninas Bitte?

- ☐ A) Sie helfen ihr ohne genervt zu sein.
- ☐ B) Sie verlassen sofort die Gruppe.
- ☐ C) Sie lachen über Nina.
- ☐ D) Sie sagen der Lehrerin nichts.

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

- ☐ A) Hilfe anzunehmen kann eine starke und verantwortungsvolle Entscheidung sein.
- ☐ B) Man sollte immer alles allein machen.
- ☐ C) Wer zuverlässig ist, darf keine Grenzen haben.
- ☐ D) Freunde sind enttäuscht, wenn man ehrlich ist.

Ordne zu

A	B
Nina galt als zuverlässig	weil sie oft organisierte und anderen half.
Der Satz ihrer Eltern wurde schwerer	weil Nina immer mehr Verantwortung spürte.
Ninas Alltag wurde voller	weil Schule, Projekt, Training und Haushalt zusammenkamen.
Paula wollte oft mit Nina sprechen	weil sie Nina vertraute und Probleme hatte.
Nina sagte fast nie Nein	weil sie niemanden enttäuschen wollte.
Beim Lernen fehlte Nina Konzentration	weil die Belastung zu groß wurde.
Hilfe annehmen fiel Nina schwer	weil sie es mit Schwäche verband.
Nina übernahm fast die ganze Biologiepräsentation	weil sie Aufgaben schlecht abgeben konnte.
Cem bot Nina Hilfe an	weil er sah, dass noch viel zu tun war.
Nina sagte automatisch „passt schon“	weil sie die Kontrolle behalten wollte.
Frau Arnold bat Nina nach der Stunde zu bleiben	weil die fehlende Quellenliste auffiel.
Frau Arnold fragte nach dem Alleinmachen	weil sie Ninas Belastung bemerkte.
Nina bat Cem und Lara später konkret um Hilfe	weil sie verstand, dass sie Aufgaben teilen musste.
Cem und Lara reagierten hilfsbereit	weil sie nicht genervt waren, sondern unterstützen wollten.
Nina sprach ehrlicher mit Paula	weil sie auch in Freundschaften Grenzen brauchte.
Nina lernte am Ende etwas Wichtiges	weil Hilfe annehmen kein Zeichen von Schwäche ist.

Bringe in die richtige Reihenfolge

Nr.	Satz / Ereignis	Reihenfolge
1.	Nina bittet Cem und Lara konkret um Hilfe.	
2.	Nina gilt in der Klasse als zuverlässig.	
3.	Frau Arnold fragt Nina, warum sie so viel allein macht.	
4.	Nina spricht später ehrlicher mit Paula.	
5.	Nina merkt beim Lernen, dass ihre Konzentration schlechter wird.	
6.	Nina übernimmt fast die ganze Biologiepräsentation.	
7.	Nina fühlt sich durch den Satz ihrer Eltern immer stärker belastet.	
8.	Cem und Lara reagieren hilfsbereit auf Ninas Bitte.	
9.	Nina sagt zu Cem automatisch, dass alles passt.	
10.	Nina erkennt, dass Hilfe annehmen keine Schwäche ist.	
11.	Nina vergisst einen wichtigen Teil der Quellenliste.	
12.	Frau Arnold erklärt, dass Verantwortung nicht alles allein tragen bedeutet.	
13.	Paula versteht nach dem Gespräch, dass Nina nicht immer sofort Zeit hat.	
14.	Nina hat seit Schuljahresbeginn mehr Unterricht, Training und Aufgaben.	
15.	Nina gibt zu, dass sie Aufgaben ungern abgibt.	
16.	Nina beginnt, genauer auf ihre Grenzen zu achten.	



Finde den Fehler im Inhalt

1. Nina galt in ihrer Klasse als unzuverlässig.

2. Nina sagte sehr oft Nein und übernahm kaum Aufgaben.

3. Nina fühlte sich durch den Satz ihrer Eltern immer leichter und freier.

4. Nina hatte seit Beginn des Schuljahres weniger zu tun als früher.

5. Nina konnte sich beim Lernen besser konzentrieren als sonst.

6. Nina bat Cem sofort um Hilfe bei der Präsentation.

7. Nina vergaß die ganze Präsentation.

8. Frau Arnold machte Nina vor der Klasse Vorwürfe.

9. Frau Arnold sagte, Verantwortung bedeute, alles allein zu schaffen.

10. Cem und Lara reagierten genervt auf Ninas Bitte.

11. Paula war wütend, weil Nina nicht immer sofort telefonieren konnte.

12. Nina lernte, dass starke Menschen niemals Hilfe brauchen.



Schreibe über eine Person, der es schwerfällt, Hilfe anzunehmen. Beschreibe, warum sie alles allein schaffen möchte, welche Folgen das hat und wie sie lernen kann, Unterstützung anzunehmen, ohne sich schwach zu fühlen.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook paper. There are no margins, text, or other markings on the page.

Lösungen

Fragen zum Text

1. Nina galt als zuverlässig, weil sie Gruppenarbeiten organisierte, Aufgaben erklärte und oft wusste, was zu tun war.
2. Der Satz fühlte sich schwer an, weil Nina immer mehr Verantwortung übernahm und Angst hatte, andere zu enttäuschen.
3. Mehr Unterricht, ein Biologieprojekt, Training, Aufgaben im Haushalt und Gespräche mit Paula machten ihren Alltag voller.
4. Sie sagte fast nie Nein, weil sie nicht egoistisch wirken wollte und Angst hatte, andere zu enttäuschen.
5. Sie konnte sich schlechter konzentrieren, schlief schlecht und dachte ständig an unerledigte Aufgaben.
6. Sie wollte es nicht zugeben, weil Hilfe annehmen für sie wie ein Zeichen von Schwäche wirkte.
7. Nina übernahm fast die ganze Organisation selbst, obwohl ihre Mitschüler helfen konnten.
8. Sie sagte das automatisch, weil sie Aufgaben schlecht abgeben konnte und die Kontrolle nicht verlieren wollte.
9. Frau Arnold fragte Nina, warum sie so viel allein mache.
10. Sie erklärte, dass Verantwortung nicht bedeutet, alles allein zu tragen, sondern manchmal rechtzeitig Hilfe anzunehmen.
11. Sie reagierten hilfsbereit und nicht genervt; Cem prüfte die Quellenliste und Lara überarbeitete Folien.
12. Nina erkennt, dass Hilfe annehmen keine Schwäche ist, sondern ein ehrlicher Umgang mit den eigenen Kräften.

Multiple Choice

1. A) Weil sie oft Aufgaben erklärte und Gruppenarbeiten organisierte.
2. A) Ihr Alltag wurde voller und belastender.
3. B) Weil sie nicht egoistisch wirken und niemanden enttäuschen wollte.
4. B) Sie las denselben Abschnitt mehrmals, ohne ihn zu verstehen.
5. A) Sie dachte, Hilfe annehmen wirke wie Schwäche.
6. A) Sie übernahm fast die ganze Organisation selbst.
7. B) Sie sagte automatisch, dass alles passe.
8. A) Nina vergaß einen wichtigen Teil der Quellenliste.
9. A) Sie fragte ruhig, warum Nina so viel allein mache.
10. B) Verantwortung kann bedeuten, rechtzeitig Hilfe anzunehmen.
11. A) Sie helfen ihr ohne genervt zu sein.
12. A) Hilfe anzunehmen kann eine starke und verantwortungsvolle Entscheidung sein.

Lösungen

Zuordnung

1. 1. Nina galt als zuverlässig — weil sie oft organisierte und anderen half.
2. 2. Der Satz ihrer Eltern wurde schwerer — weil Nina immer mehr Verantwortung spürte.
3. 3. Ninas Alltag wurde voller — weil Schule, Projekt, Training und Haushalt zusammenkamen.
4. 4. Paula wollte oft mit Nina sprechen — weil sie Nina vertraute und Probleme hatte.
5. 5. Nina sagte fast nie Nein — weil sie niemanden enttäuschen wollte.
6. 6. Beim Lernen fehlte Nina Konzentration — weil die Belastung zu groß wurde.
7. 7. Hilfe annehmen fiel Nina schwer — weil sie es mit Schwäche verband.
8. 8. Nina übernahm fast die ganze Biologiepräsentation — weil sie Aufgaben schlecht abgeben konnte.
9. 9. Cem bot Nina Hilfe an — weil er sah, dass noch viel zu tun war.
10. 10. Nina sagte automatisch „passt schon“ — weil sie die Kontrolle behalten wollte.
11. 11. Frau Arnold bat Nina nach der Stunde zu bleiben — weil die fehlende Quellenliste auffiel.
12. 12. Frau Arnold fragte nach dem Alleinmachen — weil sie Ninas Belastung bemerkte.
13. 13. Nina bat Cem und Lara später konkret um Hilfe — weil sie verstand, dass sie Aufgaben teilen musste.
14. 14. Cem und Lara reagierten hilfsbereit — weil sie nicht genervt waren, sondern unterstützen wollten.
15. 15. Nina sprach ehrlicher mit Paula — weil sie auch in Freundschaften Grenzen brauchte.
16. 16. Nina lernte am Ende etwas Wichtiges — weil Hilfe annehmen kein Zeichen von Schwäche ist.

Reihenfolge

1. 1. Nina gilt in der Klasse als zuverlässig.
2. 2. Nina fühlt sich durch den Satz ihrer Eltern immer stärker belastet.
3. 3. Nina hat seit Schuljahresbeginn mehr Unterricht, Training und Aufgaben.
4. 4. Nina merkt beim Lernen, dass ihre Konzentration schlechter wird.
5. 5. Nina übernimmt fast die ganze Biologiepräsentation.
6. 6. Nina sagt zu Cem automatisch, dass alles passt.
7. 7. Nina vergisst einen wichtigen Teil der Quellenliste.
8. 8. Frau Arnold fragt Nina, warum sie so viel allein macht.
9. 9. Nina gibt zu, dass sie Aufgaben ungern abgibt.
10. 10. Frau Arnold erklärt, dass Verantwortung nicht alles allein tragen bedeutet.

Lösungen

Reihenfolge (Fortsetzung)

11. 11. Nina bittet Cem und Lara konkret um Hilfe.
12. 12. Cem und Lara reagieren hilfsbereit auf Ninas Bitte.
13. 13. Nina spricht später ehrlicher mit Paula.
14. 14. Paula versteht nach dem Gespräch, dass Nina nicht immer sofort Zeit hat.
15. 15. Nina beginnt, genauer auf ihre Grenzen zu achten.
16. 16. Nina erkennt, dass Hilfe annehmen keine Schwäche ist.

Fehler finden

1. Nina galt in ihrer Klasse als zuverlässig.
2. Nina sagte fast nie Nein und übernahm viele Aufgaben.
3. Der Satz „Auf Nina kann man sich verlassen“ fühlte sich für sie immer schwerer an.
4. Ninas Alltag wurde voller durch Unterricht, Projekt, Training, Haushalt und Gespräche mit Paula.
5. Nina konnte sich schlechter konzentrieren und las Abschnitte mehrmals.
6. Nina sagte zuerst automatisch, dass alles passe, obwohl sie Hilfe gebraucht hätte.
7. Nina vergaß einen wichtigen Teil der Quellenliste.
8. Frau Arnold bat Nina nach der Stunde zu bleiben und sprach ruhig mit ihr.
9. Frau Arnold sagte, Verantwortung bedeute nicht, alles allein zu tragen.
10. Cem und Lara reagierten hilfsbereit.
11. Paula war zuerst irritiert, verstand es aber.
12. Nina lernte, dass Hilfe annehmen kein Zeichen von Schwäche ist.