

Hilfe annehmen ist nicht schwach

B1.2 - GESUNDHEIT, STRESS UND WOHLBEFINDEN



Wortschatz zum Text

Deutsch	Englisch / Erklärung
die Hilfe	help
die Unterstützung	support
die Belastung	pressure / strain
das Vertrauen	trust
das Gespräch	conversation
die Sorge	worry
die Überforderung	feeling overwhelmed
die Erwartung	expectation
die Verantwortung	responsibility
die Schwäche	weakness
die Stärke	strength
die Beratung	counseling / advice
die Schulsozialarbeiterin	school social worker
die Lösung	solution

Deutsch	Englisch / Erklärung
die Veränderung	change
die Grenze	boundary / limit
die Entlastung	relief
die Entscheidung	decision
der Mut	courage
das Wohlbefinden	well-being
sich öffnen	to open up
Hilfe annehmen	to accept help
sich anvertrauen	to confide in someone
überfordert sein	to feel overwhelmed
sich schämen	to feel ashamed
ernst nehmen	to take seriously
zuhören	to listen
entlasten	to relieve

Meine zusätzlichen Wörter / Notizen:

Hilfe annehmen ist nicht schwach

B1.2 - GESUNDHEIT, STRESS UND WOHLBEFINDEN

Noah war in seiner Klasse jemand, der selten über Probleme sprach. Wenn andere sich über Stress beschwerten, machte er meistens einen Witz oder sagte: „Wird schon.“ Viele hielten ihn für ruhig und stark. Noah mochte dieses Bild von sich. Es war einfacher, stark zu wirken, als zu erklären, dass er sich seit Wochen überfordert fühlte.

Der Druck kam nicht von einer einzigen Sache. In der Schule standen Prüfungen an, zu Hause gab es oft Streit zwischen seinen Eltern, und im Fußballverein erwartete der Trainer, dass Noah beim nächsten Turnier besonders gut spielt. Dazu kamen Nachrichten von Freunden, Gruppenarbeiten und das Gefühl, überall funktionieren zu müssen. Noah schlief schlecht, war schnell gereizt und konnte sich kaum konzentrieren. Trotzdem sagte er niemandem etwas.

Eines Tages vergaß Noah eine wichtige Präsentation. Das war ungewöhnlich, denn normalerweise war er zuverlässig. Seine Lehrerin Frau Sommer bat ihn nach dem Unterricht kurz zu bleiben. Noah erwartete einen Vorwurf. Stattdessen fragte sie ruhig: „Was ist im Moment los?“ Noah antwortete zuerst automatisch: „Nichts.“ Doch Frau Sommer blieb still und wartete. Diese Stille war unangenehm, aber nicht feindlich.

Nach einer Weile sagte Noah, dass gerade alles zu viel sei. Er sprach nicht lange, aber genug, damit Frau Sommer merkte, wie belastet er war. Sie sagte nicht: „Du musst dich einfach mehr anstrengen.“ Sie sagte auch nicht, dass alles sofort gut werde. Stattdessen erklärte sie, dass es in der Schule eine Schulsozialarbeiterin gebe, mit der man vertraulich sprechen könne. Noah reagierte sofort abwehrend. Er meinte, so etwas brauche er nicht. Er sei doch nicht „kaputt“.

Frau Sommer widersprach ruhig. Hilfe zu suchen bedeute nicht, kaputt zu sein. Es bedeute, eine schwierige Situation nicht allein tragen zu müssen. Wenn jemand sich den Arm verletze, gehe er auch nicht weiter zum Training und behaupte, alles sei normal. Warum sollte man bei seelischer Belastung so tun, als gäbe es keine Grenze?

Noah dachte den ganzen Nachmittag über diesen Vergleich nach. Am nächsten Tag ging er trotzdem nicht sofort zur Schulsozialarbeiterin. Er schämte sich. Er hatte Angst, jemand könnte ihn sehen und falsche Schlüsse ziehen. Erst als er in der Pause wieder grundlos wütend auf einen Freund reagierte, merkte er, dass Schweigen das Problem nicht kleiner machte.

Am Freitag ging Noah schließlich zu Frau Keller, der Schulsozialarbeiterin. Das Gespräch war anders, als er erwartet hatte. Sie stellte keine peinlichen Fragen und suchte keinen Schuldigen. Sie fragte, was Noah im Alltag am meisten belastet und wobei er zuerst Entlastung braucht. Noah erzählte vom Streit zu Hause, vom Druck im Verein und davon, dass er nachts lange wach liegt.

Gemeinsam sammelten sie kleine Schritte. Noah sollte mit dem Trainer sprechen und sagen, dass er im Moment nicht noch zusätzliche Trainingseinheiten schaffen kann. Für die Schule sollte er mit Frau Sommer einen neuen Termin für die Präsentation vereinbaren. Außerdem sollte er eine Person auswählen, der er ehrlich sagt, wenn es ihm schlecht geht. Noah entschied sich für seinen Freund Ben.

Das Gespräch löste nicht alle Probleme. Zu Hause stritten die Eltern weiterhin manchmal. Die Prüfungen verschwanden nicht. Aber Noah fühlte sich weniger allein. Als Ben später fragte, warum Noah so still sei, sagte Noah zum ersten Mal nicht „nichts“. Er sagte: „Es ist gerade viel. Ich erzähle es dir später.“ Ben nickte nur und blieb bei ihm sitzen.

Noah verstand langsam, dass Stärke nicht bedeutet, alles allein auszuhalten. Manchmal bedeutet Stärke, rechtzeitig zu merken, dass man Unterstützung braucht. Hilfe anzunehmen machte seine Probleme nicht sofort klein. Aber es machte sie teilbar. Und genau das war der erste Schritt, wieder Luft zu bekommen.



Fragen zum Text

1. Warum sprachen viele Noah Stärke zu?

2. Warum sagte Noah lange niemandem etwas?

3. Welche Belastungen hatte Noah?

4. Was veränderte sich in Noahs Verhalten?

5. Warum sprach Frau Sommer mit Noah?

6. Wie reagierte Noah zuerst auf Frau Sommers Frage?

7. Was schlug Frau Sommer vor?

8. Warum wollte Noah zuerst keine Hilfe annehmen?

9. Welchen Vergleich benutzte Frau Sommer?

10. Warum ging Noah schließlich doch zu Frau Keller?

11. Welche kleinen Schritte wurden vereinbart?

12. Was lernt Noah am Ende?

Multiple Choice

1. Warum wirkte Noah auf andere stark?

- ☐ A) Weil er nie über Probleme sprach und ruhig wirkte.
- ☐ B) Weil er immer die besten Noten hatte.
- ☐ C) Weil er nie müde war.
- ☐ D) Weil er keine Verpflichtungen hatte.

2. Was belastete Noah?

- ☐ A) Schule, Familie, Fußball und viele Erwartungen.
- ☐ B) Nur ein Streit mit Ben.
- ☐ C) Eine Reise ins Ausland.
- ☐ D) Ein verlorenes Handy.

3. Was passierte Noah in der Schule?

- ☐ A) Er vergaß eine wichtige Präsentation.
- ☐ B) Er gewann einen Wettbewerb.
- ☐ C) Er hielt eine perfekte Rede.
- ☐ D) Er schrieb keine Prüfungen mehr.

4. Wie reagierte Frau Sommer?

- ☐ A) Sie fragte ruhig, was im Moment los sei.
- ☐ B) Sie machte Noah vor der Klasse lächerlich.
- ☐ C) Sie ignorierte die Situation.
- ☐ D) Sie verbot ihm Fußball.

5. Warum blockte Noah zuerst ab?

- ☐ A) Er wollte nicht zugeben, dass er überfordert war.
- ☐ B) Er verstand Frau Sommer nicht.
- ☐ C) Er hatte keine Zeit für Unterricht.
- ☐ D) Er war gar nicht belastet.

6. Wen empfahl Frau Sommer?

- ☐ A) Die Schulsozialarbeiterin.
- ☐ B) Den Hausmeister.
- ☐ C) Einen Sportreporter.
- ☐ D) Einen neuen Klassenlehrer.

7. Was dachte Noah zuerst über Hilfe?

- ☐ A) Er dachte, Hilfe bedeute, kaputt oder schwach zu sein.
- ☐ B) Er fand Hilfe sofort leicht.
- ☐ C) Er wollte sofort allen davon erzählen.
- ☐ D) Er glaubte, Hilfe sei nur für Lehrer.

8. Was wollte Frau Sommer mit dem Arm-Vergleich zeigen?

- ☐ A) Auch seelische Belastung soll man ernst nehmen.
- ☐ B) Noah soll nicht mehr trainieren.
- ☐ C) Sport ist immer gefährlich.
- ☐ D) Präsentationen sind wie Verletzungen.

9. Warum ging Noah doch zu Frau Keller?

- ☐ A) Weil er merkte, dass Schweigen nicht hilft.
- ☐ B) Weil Ben ihn zwang.
- ☐ C) Weil der Trainer es verlangte.
- ☐ D) Weil die Präsentation abgesagt wurde.

10. Wie war das Gespräch mit Frau Keller?

- ☐ A) Ruhig, vertraulich und auf Entlastung gerichtet.
- ☐ B) Peinlich und voller Vorwürfe.
- ☐ C) Sehr kurz und nutzlos.
- ☐ D) Laut vor der ganzen Klasse.

11. Was sollte Noah mit dem Trainer besprechen?

- ☐ A) Dass er keine zusätzlichen Trainingseinheiten schafft.
- ☐ B) Dass er den Verein sofort übernimmt.
- ☐ C) Dass Ben nicht mehr spielen darf.
- ☐ D) Dass alle Turniere ausfallen.

12. Welche Aussage passt am besten zum Text?

- ☐ A) Hilfe annehmen kann ein Zeichen von Stärke sein.
- ☐ B) Starke Menschen brauchen nie Unterstützung.
- ☐ C) Probleme verschwinden, wenn man schweigt.
- ☐ D) Beratung ist nur sinnvoll, wenn alles perfekt läuft.

Ordne zu

A	B
Noah macht oft Witze	weil er seine Probleme verbergen will.
Andere halten Noah für stark	weil er ruhig und kontrolliert wirkt.
Noah fühlt sich überfordert	weil viele Belastungen gleichzeitig kommen.
Noah schläft schlecht	weil er innerlich nicht abschalten kann.
Noah vergisst die Präsentation	weil seine Konzentration nachlässt.
Frau Sommer spricht ihn an	weil sie eine Veränderung bemerkt.
Noah sagt zuerst „nichts“	weil er sich nicht öffnen will.
Frau Sommer empfiehlt Frau Keller	weil Noah vertrauliche Unterstützung bekommen kann.
Noah reagiert abwehrend	weil er Hilfe mit Schwäche verbindet.
Der Vergleich mit dem Arm hilft	weil er Belastung verständlicher macht.
Noah schämt sich zuerst	weil er Angst vor falschen Reaktionen hat.
Noah geht zu Frau Keller	weil Schweigen das Problem nicht löst.
Frau Keller sucht keine Schuldigen	weil es zuerst um Entlastung geht.
Noah soll mit dem Trainer sprechen	weil zusätzliche Belastung reduziert werden muss.
Noah vertraut sich Ben an	weil er nicht mehr alles allein tragen will.
Noah versteht Stärke neu	weil Unterstützung annehmen Mut braucht.

Bringe in die richtige Reihenfolge

Nr.	Satz / Ereignis	Reihenfolge
1.	Noah spricht mit Frau Keller.	
2.	Noah wirkt nach außen ruhig und stark.	
3.	Frau Sommer empfiehlt die Schulsozialarbeiterin.	
4.	Noah vergisst eine wichtige Präsentation.	
5.	Noah erzählt Ben, dass gerade viel los ist.	
6.	Noah hat Stress durch Schule, Familie und Fußball.	
7.	Frau Sommer spricht Noah nach dem Unterricht an.	
8.	Noah reagiert zuerst abwehrend.	
9.	Noah schläft schlecht und ist gereizt.	
10.	Frau Keller sammelt mit Noah kleine Schritte.	
11.	Noah versteht den Vergleich mit einer Verletzung.	
12.	Noah schämt sich und geht nicht sofort zur Beratung.	
13.	Noah merkt, dass Schweigen nicht hilft.	
14.	Noah soll mit dem Trainer sprechen.	
15.	Ben bleibt bei Noah sitzen.	
16.	Noah erkennt, dass Hilfe annehmen Stärke sein kann.	



Finde den Fehler im Inhalt

1. Noah spricht in der Klasse ständig offen über seine Probleme.

2. Noah hat nur wegen einer einzigen Prüfung Stress.

3. Noah schläft gut und kann sich problemlos konzentrieren.

4. Frau Sommer macht Noah sofort einen Vorwurf.

5. Noah erzählt sofort ausführlich alles.

6. Frau Sommer sagt, Noah müsse sich einfach mehr anstrengen.

7. Noah findet die Idee mit der Beratung sofort angenehm.

8. Frau Keller sucht im Gespräch zuerst Schuldige.

9. Noah soll zusätzlich mehr trainieren.

10. Noah entscheidet sich, niemandem etwas zu erzählen.

11. Nach dem Gespräch sind alle Probleme sofort verschwunden.

12. Der Text zeigt, dass Hilfe annehmen Schwäche bedeutet.



110-140 Wörter

[illegible]

Lösungen

Fragen zum Text

1. Viele hielten Noah für stark, weil er selten über Probleme sprach und oft ruhig wirkte.
2. Noah sagte nichts, weil er stark wirken wollte und sich schämte, über seine Überforderung zu sprechen.
3. Noah hatte Prüfungsstress, Streit zu Hause, Druck im Fußballverein, Gruppenarbeiten und viele Erwartungen.
4. Noah schlief schlecht, war gereizt, unkonzentriert und vergaß sogar eine wichtige Präsentation.
5. Frau Sommer sprach mit Noah, weil er eine wichtige Präsentation vergessen hatte und sie merkte, dass etwas nicht stimmte.
6. Noah antwortete zuerst automatisch, dass nichts los sei.
7. Sie schlug vor, mit der Schulsozialarbeiterin zu sprechen.
8. Noah dachte, Hilfe zu brauchen bedeute, „kaputt“ oder schwach zu sein.
9. Sie verglich seelische Belastung mit einer Verletzung am Arm, die man auch ernst nehmen würde.
10. Er merkte, dass Schweigen das Problem nicht kleiner machte und er wieder grundlos wütend reagierte.
11. Noah sollte mit dem Trainer sprechen, einen neuen Präsentationstermin vereinbaren und sich einem Freund anvertrauen.
12. Noah lernt, dass Stärke nicht bedeutet, alles allein auszuhalten, sondern rechtzeitig Unterstützung anzunehmen.

Multiple Choice

1. A) Weil er nie über Probleme sprach und ruhig wirkte.
2. A) Schule, Familie, Fußball und viele Erwartungen.
3. A) Er vergaß eine wichtige Präsentation.
4. A) Sie fragte ruhig, was im Moment los sei.
5. A) Er wollte nicht zugeben, dass er überfordert war.
6. A) Die Schulsozialarbeiterin.
7. A) Er dachte, Hilfe bedeute, kaputt oder schwach zu sein.
8. A) Auch seelische Belastung soll man ernst nehmen.
9. A) Weil er merkte, dass Schweigen nicht hilft.
10. A) Ruhig, vertraulich und auf Entlastung gerichtet.
11. A) Dass er keine zusätzlichen Trainingseinheiten schafft.
12. A) Hilfe annehmen kann ein Zeichen von Stärke sein.

Lösungen

Zuordnung

1. 1. Noah macht oft Witze — weil er seine Probleme verbergen will.
2. 2. Andere halten Noah für stark — weil er ruhig und kontrolliert wirkt.
3. 3. Noah fühlt sich überfordert — weil viele Belastungen gleichzeitig kommen.
4. 4. Noah schläft schlecht — weil er innerlich nicht abschalten kann.
5. 5. Noah vergisst die Präsentation — weil seine Konzentration nachlässt.
6. 6. Frau Sommer spricht ihn an — weil sie eine Veränderung bemerkt.
7. 7. Noah sagt zuerst „nichts“ — weil er sich nicht öffnen will.
8. 8. Frau Sommer empfiehlt Frau Keller — weil Noah vertrauliche Unterstützung bekommen kann.
9. 9. Noah reagiert abwehrend — weil er Hilfe mit Schwäche verbindet.
10. 10. Der Vergleich mit dem Arm hilft — weil er Belastung verständlicher macht.
11. 11. Noah schämt sich zuerst — weil er Angst vor falschen Reaktionen hat.
12. 12. Noah geht zu Frau Keller — weil Schweigen das Problem nicht löst.
13. 13. Frau Keller sucht keine Schuldigen — weil es zuerst um Entlastung geht.
14. 14. Noah soll mit dem Trainer sprechen — weil zusätzliche Belastung reduziert werden muss.
15. 15. Noah vertraut sich Ben an — weil er nicht mehr alles allein tragen will.
16. 16. Noah versteht Stärke neu — weil Unterstützung annehmen Mut braucht.

Reihenfolge

1. 1. Noah wirkt nach außen ruhig und stark.
2. 2. Noah hat Stress durch Schule, Familie und Fußball.
3. 3. Noah schläft schlecht und ist gereizt.
4. 4. Noah vergisst eine wichtige Präsentation.
5. 5. Frau Sommer spricht Noah nach dem Unterricht an.
6. 6. Frau Sommer empfiehlt die Schulsozialarbeiterin.
7. 7. Noah reagiert zuerst abwehrend.
8. 8. Noah versteht den Vergleich mit einer Verletzung.
9. 9. Noah schämt sich und geht nicht sofort zur Beratung.
10. 10. Noah merkt, dass Schweigen nicht hilft.
11. 11. Noah spricht mit Frau Keller.
12. 12. Frau Keller sammelt mit Noah kleine Schritte.

Lösungen

Reihenfolge (Fortsetzung)

- 13. 13. Noah soll mit dem Trainer sprechen.
- 14. 14. Noah erzählt Ben, dass gerade viel los ist.
- 15. 15. Ben bleibt bei Noah sitzen.
- 16. 16. Noah erkennt, dass Hilfe annehmen Stärke sein kann.

Fehler finden

- 1. Noah spricht selten über Probleme und versteckt sie oft hinter Witzen.
- 2. Noah ist durch Schule, Streit zu Hause, Fußball und viele Erwartungen belastet.
- 3. Noah schläft schlecht, ist gereizt und kann sich kaum konzentrieren.
- 4. Frau Sommer fragt ruhig, was im Moment los ist.
- 5. Noah sagt zuerst automatisch, dass nichts los sei.
- 6. Frau Sommer empfiehlt ein vertrauliches Gespräch mit der Schulsozialarbeiterin.
- 7. Noah reagiert zuerst abwehrend und schämt sich.
- 8. Frau Keller fragt, was Noah belastet und wobei er zuerst Entlastung braucht.
- 9. Noah soll mit dem Trainer sprechen und zusätzliche Trainingseinheiten reduzieren.
- 10. Noah entscheidet sich, seinem Freund Ben ehrlich zu sagen, wenn es ihm schlecht geht.
- 11. Die Probleme verschwinden nicht sofort, aber Noah fühlt sich weniger allein.
- 12. Der Text zeigt, dass Hilfe annehmen ein Zeichen von Verantwortung und Stärke sein kann.