

Nur kurz online — und plötzlich ist eine Stunde weg

B1.2 - MEDIEN, HANDY UND DIGITALE GEWOHNHEITEN



Wortschatz zum Text

Deutsch	Englisch / Erklärung
die Gewohnheit	habit
die Ablenkung	distraction
die Aufmerksamkeit	attention
die Konzentration	concentration
die Benachrichtigung	notification
der Bildschirm	screen
die App	app
der Feed	feed
der Beitrag	post
der Algorithmus	algorithm
die Kontrolle	control
die Selbstkontrolle	self-control
die Ausrede	excuse
die Lernzeit	study time

Deutsch	Englisch / Erklärung
die Pause	break
die Aufgabe	task
das Zeitgefühl	sense of time
die Versuchung	temptation
der Vorsatz	intention / resolution
der Rückfall	relapse / setback
die Regel	rule
die Grenze	limit
bewusst	conscious / deliberate
unbewusst	unconscious
ständig	constantly
kurzfristig	short-term
langfristig	long-term
sich ablenken lassen	to get distracted
scrollen	to scroll
weglegen	to put away
ausschalten	to turn off
festlegen	to set / define
durchhalten	to stick with it

Meine zusätzlichen Wörter / Notizen:



Nur kurz online — und plötzlich ist eine Stunde weg

B1.2 - MEDIEN, HANDY UND DIGITALE GEWOHNHEITEN

Eigentlich wollte Leo nur kurz online gehen. Er saß am Schreibtisch, das Geschichtsbuch lag offen vor ihm, und am nächsten Tag sollte er einen Test schreiben. Zuerst wollte er nur eine Nachricht im Klassenchat prüfen, weil jemand angeblich die Themenliste geschickt hatte. Dann sah er eine Benachrichtigung von einer Video-App. Ein Freund hatte ihm einen kurzen Clip geschickt. Leo dachte: „Nur eine Minute, dann lerne ich weiter.“

Aus dieser Minute wurden zehn Minuten. Nach dem ersten Video kam sofort ein zweites. Danach zeigte die App einen Beitrag, der genau zu Leos Interessen passte: Fußball, Musik, lustige Alltagssituationen. Leo merkte kaum, wie er weiter scrollte. Manchmal lachte er kurz, manchmal speicherte er ein Video, manchmal schickte er etwas an einen Freund. Als er wieder auf die Uhr sah, war fast eine Stunde vergangen. Das Geschichtsbuch lag immer noch auf derselben Seite.

Leo ärgerte sich über sich selbst. Trotzdem sagte er sich: „So schlimm ist es nicht. Ich lerne einfach etwas länger.“ Doch das passierte in letzter Zeit immer öfter. Er nahm sich vor, um sechzehn Uhr anzufangen, begann dann aber erst um siebzehn Uhr. Am Abend war er müde und hatte das Gefühl, nicht genug geschafft zu haben. Seine Mutter bemerkte, dass Leo gereizt reagierte, wenn sie ihn an seine Aufgaben erinnerte. Er antwortete dann oft: „Ich habe doch gelernt“, obwohl er genau wusste, dass ein großer Teil der Zeit am Handy verschwunden war.

In der Schule sprach seine Freundin Nora ihn darauf an. Sie hatte bemerkt, dass Leo in den Pausen ständig auf sein Handy schaute, selbst wenn gerade niemand schrieb. Leo wollte zuerst nicht darüber reden. Er sagte, alle seien doch online und er sei nicht schlimmer als die anderen. Nora widersprach nicht direkt. Sie fragte nur: „Hast du dein Handy in der Hand, weil du etwas Bestimmtes machen willst, oder weil du dich langweilst?“ Diese Frage nervte Leo zuerst, aber später dachte er darüber nach.

Am selben Nachmittag versuchte er, beim Lernen genauer auf sich zu achten. Er merkte, dass er besonders dann zum Handy griff, wenn eine Aufgabe schwierig wurde. Wenn er einen Absatz im Geschichtsbuch nicht sofort verstand, suchte er nicht nach einer Lösung, sondern nach einer kurzen Ablenkung. Das Handy war nicht nur Unterhaltung. Es war auch eine Flucht vor dem unangenehmen Gefühl, sich anstrengen zu müssen.

Leo beschloss, nicht einfach zu sagen: „Ab morgen benutze ich mein Handy weniger.“ Das hatte er schon oft versucht, und es hatte nie lange funktioniert. Stattdessen machte er einen konkreten Plan. Für die erste Lernphase legte er das Handy in die Küche und stellte einen Timer auf fünfundzwanzig Minuten. Danach durfte er fünf Minuten Pause machen. In dieser Pause wollte er aber nicht scrollen, sondern kurz aufstehen, Wasser trinken oder ans Fenster gehen.

Die ersten Tage liefen nicht perfekt. Einmal holte Leo das Handy schon nach zehn Minuten zurück, weil er angeblich ein Wort nachschauen musste. Ein anderes Mal blieb er in der Pause doch wieder an einem Video hängen. Aber er schrieb auf, wann das passierte und warum. Langsam erkannte er Muster: Müdigkeit, schwierige Aufgaben und Langeweile waren seine größten Auslöser.

Nach einer Woche hatte Leo nicht plötzlich ein perfektes digitales Leben. Aber er hatte mehr Kontrolle. Er lernte nicht länger als vorher, sondern ruhiger. Außerdem fühlten sich seine Pausen echter an, wenn sie nicht nur aus Scrollen bestanden. Leo verstand: Das Problem war nicht, online zu sein. Das Problem war, online zu gehen, ohne eine Entscheidung zu treffen. Eine Stunde verschwindet selten auf einmal. Sie verschwindet in vielen kleinen Momenten, die man nicht bemerkt.



Fragen zum Text

1. Warum wollte Leo am Anfang nur kurz online gehen?

2. Was passierte nach der ersten Benachrichtigung von der Video-App?

3. Warum merkte Leo kaum, wie viel Zeit verging?

4. Was lag nach fast einer Stunde immer noch unverändert vor Leo?

5. Wie versuchte Leo sein Verhalten zuerst zu rechtfertigen?

6. Warum war Leos Mutter mit seinem Verhalten unzufrieden?

7. Welche Frage stellte Nora Leo?

8. Warum nervte Leo Noras Frage zuerst?

9. Wann griff Leo besonders oft zum Handy?

10. Warum war das Handy für Leo nicht nur Unterhaltung?

11. Welchen konkreten Plan machte Leo für seine Lernphase?

12. Welche Erkenntnis gewinnt Leo am Ende?

Multiple Choice

1. Warum öffnet Leo zuerst den Klassenchat?

- ☐ A) Er möchte Nora eine private Nachricht schreiben.
- ☐ B) Er sucht angeblich die Themenliste für den Test.
- ☐ C) Er will ein neues Spiel herunterladen.
- ☐ D) Er möchte seiner Mutter etwas zeigen.

2. Was macht die Video-App nach dem ersten Clip?

- ☐ A) Sie beendet automatisch die Wiedergabe.
- ☐ B) Sie zeigt weitere Beiträge, die zu Leos Interessen passen.
- ☐ C) Sie blockiert Leos Bildschirm.
- ☐ D) Sie erinnert ihn an den Geschichtstest.

3. Warum bleibt Leo so lange am Handy?

- ☐ A) Weil sein Geschichtsbuch verschwunden ist.
- ☐ B) Weil er durch passende Inhalte immer weiter scrollt.
- ☐ C) Weil seine Mutter ihm das Lernen verbietet.
- ☐ D) Weil er keinen Test schreiben muss.

4. Was zeigt die Szene mit dem Geschichtsbuch?

- ☐ A) Leo hat bereits alles gelernt.
- ☐ B) Leo hat fast eine Stunde verloren, ohne voranzukommen.
- ☐ C) Leo liest besonders schnell.
- ☐ D) Leo versteht Geschichte besser durch Videos.

5. Wie reagiert Leo zuerst auf sein eigenes Verhalten?

- ☐ A) Er gibt sofort sein Handy ab.
- ☐ B) Er findet eine Ausrede und will später länger lernen.
- ☐ C) Er spricht sofort mit der Lehrerin.
- ☐ D) Er löscht alle Apps.

6. Was bemerkt Leos Mutter?

- ☐ A) Leo ist beim Lernen immer sehr ruhig.
- ☐ B) Leo reagiert gereizt, wenn sie ihn an Aufgaben erinnert.
- ☐ C) Leo lernt nur noch in der Bibliothek.
- ☐ D) Leo hat sein Handy verloren.

7. Warum ist Noras Frage wichtig?

- ☐ A) Sie hilft Leo, über den Grund seiner Handynutzung nachzudenken.
- ☐ B) Sie beweist, dass Nora nie online ist.
- ☐ C) Sie erklärt den Geschichtstest.
- ☐ D) Sie macht Leo sofort wütend auf alle Apps.

8. Wann greift Leo besonders oft zum Handy?

- ☐ A) Wenn eine Aufgabe schwierig wird.
- ☐ B) Wenn er mit einer Aufgabe fertig ist.
- ☐ C) Wenn seine Mutter das Zimmer verlässt.
- ☐ D) Wenn er Sport schauen muss.

9. Was erkennt Leo über seine Handynutzung?

- ☐ A) Das Handy ist für ihn manchmal eine Flucht vor Anstrengung.
- ☐ B) Das Handy hilft ihm immer beim Lernen.
- ☐ C) Er nutzt es nur aus wichtigen Gründen.
- ☐ D) Er hat eigentlich kein Problem damit.

10. Warum wählt Leo einen konkreten Plan statt eines allgemeinen Vorsatzes?

- ☐ A) Weil allgemeine Vorsätze früher nicht lange funktioniert haben.
- ☐ B) Weil er keine Pausen mehr machen möchte.
- ☐ C) Weil Nora ihm das Handy wegnimmt.
- ☐ D) Weil er nicht mehr für Geschichte lernen muss.

11. Was passiert in den ersten Tagen seines Plans?

- ☐ A) Alles funktioniert sofort perfekt.
- ☐ B) Es gibt Rückfälle, aber Leo beobachtet seine Muster.
- ☐ C) Leo hört ganz auf, online zu sein.
- ☐ D) Seine Mutter kontrolliert jede Minute.

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

- ☐ A) Man darf nie online gehen.
- ☐ B) Eine Stunde verschwindet oft durch viele kleine unbewusste Momente.
- ☐ C) Lernen funktioniert nur ohne Pausen.
- ☐ D) Schwierige Aufgaben sollte man vermeiden.

Ordne zu

A	B
Leo wollte nur kurz online gehen	weil er sich nicht sofort anstrengen wollte.
Im Klassenchat wollte Leo eine Nachricht prüfen	weil er angeblich die Themenliste suchte.
Die Video-App zeigte passende Inhalte	weil Leo sich für Fußball, Musik und Alltagssituationen interessierte.
Aus einer Minute wurden viele Minuten	weil er immer weiter scrollte.
Das Geschichtsbuch lag noch auf derselben Seite	weil Leo fast nicht weitergelernt hatte.
Leo sagte sich, er könne später länger lernen	weil er sein Verhalten zuerst rechtfertigen wollte.
Leos Mutter bemerkte seine gereizte Reaktion	weil er selbst wusste, dass viel Zeit am Handy verschwunden war.
Nora sprach Leo in der Schule an	weil sie seine ständige Handynutzung beobachtet hatte.
Leo wollte zuerst nicht über das Thema sprechen	weil er sein Verhalten mit anderen vergleichen wollte.
Noras Frage brachte Leo später zum Nachdenken	weil sie nach dem Grund seiner Handynutzung fragte.
Schwierige Aufgaben wurden für Leo zum Auslöser	weil er dann besonders oft zum Handy griff.
Das Handy war für Leo auch eine Flucht	weil unangenehme Anstrengung vermieden wurde.
Leo machte keinen allgemeinen Vorsatz	weil solche Vorsätze früher nicht lange funktioniert hatten.
Der Timer sollte Leo helfen	weil er eine klare Lernphase festlegte.
Leos Pausen sollten nicht nur aus Scrollen bestehen	weil er echte Erholung ausprobieren wollte.
Am Ende hat Leo mehr Kontrolle	weil er seine Muster besser versteht.

Bringe in die richtige Reihenfolge

Nr.	Satz / Ereignis	Reihenfolge
1.	Leo erkennt, dass schwierige Aufgaben ein Auslöser für seine Handynutzung sind.	
2.	Leo sieht eine Benachrichtigung von einer Video-App.	
3.	Leo macht einen konkreten Plan mit Timer und Handy in der Küche.	
4.	Nora fragt Leo, ob er das Handy bewusst nutzt oder nur aus Langeweile.	
5.	Leo ärgert sich über sich selbst, rechtfertigt sein Verhalten aber zuerst.	
6.	Leo sitzt am Schreibtisch und will für Geschichte lernen.	
7.	Nach einer Woche hat Leo mehr Kontrolle, aber kein perfektes digitales Leben.	
8.	Leo merkt, dass fast eine Stunde vergangen ist.	
9.	Leo greift in den ersten Tagen manchmal trotzdem wieder zum Handy.	
10.	Leo öffnet den Klassenchat wegen einer angeblichen Themenliste.	
11.	Seine Mutter bemerkt, dass Leo gereizt reagiert.	
12.	Leo schreibt auf, wann Rückfälle passieren und warum.	
13.	Leo scrollt weiter, weil immer neue passende Beiträge erscheinen.	
14.	Leo versteht, dass das Problem unbewusstes Online-Gehen ist.	
15.	Leo legt fest, dass Pausen nicht nur aus Scrollen bestehen sollen.	
16.	Leo denkt später über Noras Frage nach.	



Finde den Fehler im Inhalt

1. Leo wollte am Anfang eine Stunde lang Videos ansehen.

2. Leo bereitete sich auf einen Biologietest vor.

3. Nach dem ersten Video schloss Leo die App sofort.

4. Das Geschichtsbuch war nach einer Stunde schon fast fertig gelesen.

5. Leo gab sofort zu, dass sein Verhalten problematisch war.

6. Leos Mutter bemerkte nichts von seinem Problem.

7. Nora sagte Leo, dass er sein Handy komplett wegwerfen soll.

8. Leo griff besonders oft zum Handy, wenn eine Aufgabe leicht war.

9. Leo verstand das Handy nur als Lernhilfe.

10. Leo beschloss nur allgemein, ab morgen weniger online zu sein.

11. In den ersten Tagen funktionierte alles ohne Rückfälle.

12. Am Ende hat Leo ein perfektes digitales Leben.



110-140 Wörter

[illegible]

Lösungen

Fragen zum Text

1. Er wollte nur eine Nachricht im Klassenchat prüfen, weil jemand angeblich die Themenliste geschickt hatte.
2. Leo sah sich ein Video an, danach kamen weitere passende Beiträge, und er scrollte immer weiter.
3. Er wurde durch Videos und Beiträge abgelenkt, die genau zu seinen Interessen passten.
4. Das Geschichtsbuch lag immer noch auf derselben Seite.
5. Er sagte sich, dass es nicht so schlimm sei und dass er einfach etwas länger lernen könne.
6. Sie bemerkte, dass er gereizt reagierte und nicht wirklich so viel lernte, wie er behauptete.
7. Sie fragte, ob er das Handy benutzt, weil er etwas Bestimmtes machen will, oder weil er sich langweilt.
8. Sie nervte ihn, weil sie sein Verhalten infrage stellte und er sich nicht direkt damit beschäftigen wollte.
9. Er griff besonders oft zum Handy, wenn eine Aufgabe schwierig wurde.
10. Es war auch eine Flucht vor dem unangenehmen Gefühl, sich anstrengen zu müssen.
11. Er legte das Handy in die Küche, stellte einen Timer auf fünfundzwanzig Minuten und plante danach eine kurze Pause.
12. Er erkennt, dass nicht das Online-Sein selbst das Problem ist, sondern unbewusst online zu gehen, ohne eine klare Entscheidung zu treffen.

Multiple Choice

1. B) Er sucht angeblich die Themenliste für den Test.
2. B) Sie zeigt weitere Beiträge, die zu Leos Interessen passen.
3. B) Weil er durch passende Inhalte immer weiter scrollt.
4. B) Leo hat fast eine Stunde verloren, ohne voranzukommen.
5. B) Er findet eine Ausrede und will später länger lernen.
6. B) Leo reagiert gereizt, wenn sie ihn an Aufgaben erinnert.
7. A) Sie hilft Leo, über den Grund seiner Handynutzung nachzudenken.
8. A) Wenn eine Aufgabe schwierig wird.
9. A) Das Handy ist für ihn manchmal eine Flucht vor Anstrengung.
10. A) Weil allgemeine Vorsätze früher nicht lange funktioniert haben.
11. B) Es gibt Rückfälle, aber Leo beobachtet seine Muster.
12. B) Eine Stunde verschwindet oft durch viele kleine unbewusste Momente.

Lösungen

Zuordnung

1. 1. Leo wollte nur kurz online gehen — weil er angeblich die Themenliste suchte.
2. 2. Im Klassenchat wollte Leo eine Nachricht prüfen — weil er angeblich die Themenliste suchte.
3. 3. Die Video-App zeigte passende Inhalte — weil Leo sich für Fußball, Musik und Alltagssituationen interessierte.
4. 4. Aus einer Minute wurden viele Minuten — weil er immer weiter scrollte.
5. 5. Das Geschichtsbuch lag noch auf derselben Seite — weil Leo fast nicht weitergelernt hatte.
6. 6. Leo sagte sich, er könne später länger lernen — weil er sein Verhalten zuerst rechtfertigen wollte.
7. 7. Leos Mutter bemerkte seine gereizte Reaktion — weil er selbst wusste, dass viel Zeit am Handy verschwunden war.
8. 8. Nora sprach Leo in der Schule an — weil sie seine ständige Handynutzung beobachtet hatte.
9. 9. Leo wollte zuerst nicht über das Thema sprechen — weil er sein Verhalten mit anderen vergleichen wollte.
10. 10. Noras Frage brachte Leo später zum Nachdenken — weil sie nach dem Grund seiner Handynutzung fragte.
11. 11. Schwierige Aufgaben wurden für Leo zum Auslöser — weil er dann besonders oft zum Handy griff.
12. 12. Das Handy war für Leo auch eine Flucht — weil unangenehme Anstrengung vermieden wurde.
13. 13. Leo machte keinen allgemeinen Vorsatz — weil solche Vorsätze früher nicht lange funktioniert hatten.
14. 14. Der Timer sollte Leo helfen — weil er eine klare Lernphase festlegte.
15. 15. Leos Pausen sollten nicht nur aus Scrollen bestehen — weil er echte Erholung ausprobieren wollte.
16. 16. Am Ende hat Leo mehr Kontrolle — weil er seine Muster besser versteht.

Reihenfolge

1. 1. Leo sitzt am Schreibtisch und will für Geschichte lernen.
2. 2. Leo öffnet den Klassenchat wegen einer angeblichen Themenliste.
3. 3. Leo sieht eine Benachrichtigung von einer Video-App.
4. 4. Leo scrollt weiter, weil immer neue passende Beiträge erscheinen.
5. 5. Leo merkt, dass fast eine Stunde vergangen ist.
6. 6. Leo ärgert sich über sich selbst, rechtfertigt sein Verhalten aber zuerst.
7. 7. Seine Mutter bemerkt, dass Leo gereizt reagiert.
8. 8. Nora fragt Leo, ob er das Handy bewusst nutzt oder nur aus Langeweile.
9. 9. Leo denkt später über Noras Frage nach.

Lösungen

Reihenfolge (Fortsetzung)

10. 10. Leo erkennt, dass schwierige Aufgaben ein Auslöser für seine Handynutzung sind.
11. 11. Leo macht einen konkreten Plan mit Timer und Handy in der Küche.
12. 12. Leo legt fest, dass Pausen nicht nur aus Scrollen bestehen sollen.
13. 13. Leo greift in den ersten Tagen manchmal trotzdem wieder zum Handy.
14. 14. Leo schreibt auf, wann Rückfälle passieren und warum.
15. 15. Nach einer Woche hat Leo mehr Kontrolle, aber kein perfektes digitales Leben.
16. 16. Leo versteht, dass das Problem unbewusstes Online-Gehen ist.

Fehler finden

1. Leo wollte eigentlich nur kurz eine Nachricht im Klassenchat prüfen.
2. Leo sollte am nächsten Tag einen Geschichtstest schreiben.
3. Nach dem ersten Video schaute Leo weitere Beiträge und scrollte weiter.
4. Das Geschichtsbuch lag nach fast einer Stunde noch auf derselben Seite.
5. Leo rechtfertigte sein Verhalten zuerst und sagte sich, er könne später länger lernen.
6. Leos Mutter bemerkte, dass Leo gereizt reagierte, wenn sie ihn an Aufgaben erinnerte.
7. Nora fragte ihn, ob er das Handy bewusst benutzt oder nur aus Langeweile.
8. Leo griff besonders oft zum Handy, wenn eine Aufgabe schwierig wurde.
9. Leo erkannte, dass das Handy auch eine Flucht vor Anstrengung war.
10. Leo machte einen konkreten Plan mit Timer, Lernphase und Handy in der Küche.
11. In den ersten Tagen gab es Rückfälle, aber Leo beobachtete sie genauer.
12. Am Ende hat Leo kein perfektes digitales Leben, aber mehr Kontrolle über seine Gewohnheiten.