

## Nein sagen, ohne egoistisch zu sein

B1.2 - PERSÖNLICHE ENTSCHEIDUNGEN, WERTE UND VERANTWORTUNG



### Wortschatz zum Text

| Deutsch                | Englisch / Erklärung |
|------------------------|----------------------|
| die Grenze             | boundary / limit     |
| die Bitte              | request              |
| die Erwartung          | expectation          |
| die Verantwortung      | responsibility       |
| die Rücksicht          | consideration        |
| die Entscheidung       | decision             |
| das schlechte Gewissen | guilty conscience    |
| die Überforderung      | feeling overwhelmed  |
| die Freundschaft       | friendship           |
| die Unterstützung      | support              |
| die Ehrlichkeit        | honesty              |
| die Reaktion           | reaction             |
| der Konflikt           | conflict             |
| der Kompromiss         | compromise           |

| Deutsch              | Englisch / Erklärung |
|----------------------|----------------------|
| die Ausrede          | excuse               |
| die Begründung       | reason / explanation |
| der Druck            | pressure             |
| die Enttäuschung     | disappointment       |
| die Vereinbarung     | agreement            |
| die Selbstfürsorge   | self-care            |
| absagen              | to cancel / decline  |
| ablehnen             | to refuse / reject   |
| zustimmen            | to agree             |
| nachgeben            | to give in           |
| überfordert sein     | to feel overwhelmed  |
| sich schuldig fühlen | to feel guilty       |
| Rücksicht nehmen     | to be considerate    |
| ehrlich bleiben      | to remain honest     |

Meine zusätzlichen Wörter / Notizen:

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |



## Nein sagen, ohne egoistisch zu sein

### B1.2 - PERSÖNLICHE ENTSCHEIDUNGEN, WERTE UND VERANTWORTUNG

Lukas galt in seinem Freundeskreis als hilfsbereit. Wenn jemand Hausaufgaben nicht verstand, erklärte er geduldig die Aufgabe. Wenn eine Gruppe ein Referat vorbereiten musste, übernahm er oft den schwierigsten Teil. Und wenn ein Freund kurzfristig Hilfe brauchte, sagte Lukas fast immer Ja. Lange war er stolz darauf. Er wollte zuverlässig sein und niemanden enttäuschen.

Doch in letzter Zeit fühlte sich dieses Ja immer schwerer an. Vor der Mathearbeit bat ihn Ben, am Abend noch einmal mit ihm zu üben. Gleichzeitig musste Lukas selbst für Englisch lernen und wollte eigentlich früh schlafen. Trotzdem sagte er zu. Am nächsten Tag war Ben besser vorbereitet, aber Lukas war müde und machte in Englisch mehrere Fehler. Er sagte niemandem etwas, ärgerte sich aber über sich selbst.

Ein paar Tage später fragte Lea, ob Lukas den größten Teil einer Gruppenpräsentation übernehmen könne, weil sie am Wochenende wenig Zeit habe. Lukas wollte zuerst wieder zustimmen. Dann merkte er, dass er innerlich wütend wurde. Nicht auf Lea allein, sondern auf die Situation: Alle erwarteten, dass er funktionierte. Gleichzeitig hatte er selbst kaum noch Zeit. Trotzdem fühlte sich ein Nein für ihn egoistisch an.

Im Unterricht sprach die Klasse zufällig über Stress und persönliche Grenzen. Frau Berger sagte einen Satz, der Lukas beschäftigte: „Wer immer Ja sagt, hilft nicht automatisch besser. Manchmal macht er nur unsichtbar, dass er selbst überfordert ist.“ Lukas dachte an Ben, Lea und seine eigenen Noten. Vielleicht war sein Problem nicht, dass andere ihn ausnutzten. Vielleicht hatte er ihnen nie gezeigt, wo seine Grenze lag.

Nach der Stunde sprach Lukas mit Frau Berger. Er sagte, dass er Angst habe, unfreundlich zu wirken, wenn er eine Bitte ablehnt. Frau Berger fragte ihn, ob ein Nein immer hart klingen müsse. Dann übten sie kurze Formulierungen: „Heute schaffe ich das nicht.“ „Ich kann dir zwanzig Minuten helfen, aber nicht den ganzen Abend.“ „Ich übernehme einen Teil, aber nicht alles.“ Lukas merkte, dass ein Nein nicht automatisch eine Ablehnung der Person ist. Es kann auch eine ehrliche Information sein.

Als Lea später noch einmal wegen der Präsentation fragte, atmete Lukas kurz durch. Er sagte: „Ich kann den Teil über die Beispiele übernehmen, aber nicht die ganze Struktur machen. Ich habe diese Woche selbst viel zu tun.“ Lea war zuerst enttäuscht. Sie hatte gehofft, dass Lukas wie immer einspringt. Aber nach einer kurzen Pause sagte sie, sie verstehe es. Gemeinsam teilten sie die Aufgaben neu auf. Es war nicht perfekt, aber fairer.

Schwieriger wurde es mit Ben. Als Ben am Abend vor der nächsten Arbeit wieder spontan üben wollte, sagte Lukas: „Heute nicht. Ich muss selbst lernen. Wenn du früher fragst, können wir gern einen Termin planen.“ Ben reagierte gereizt und meinte, Lukas sei plötzlich komisch geworden. Lukas fühlte sofort sein schlechtes Gewissen. Früher hätte er nachgegeben. Diesmal blieb er ruhig und erklärte, dass er helfen wolle, aber nicht immer im letzten Moment.

Am nächsten Tag sprach Ben wieder normal mit ihm. Er hatte sich offenbar beruhigt. Lukas verstand, dass nicht jede erste Reaktion endgültig ist. Manchmal sind Menschen enttäuscht, wenn sie ein Nein hören. Das bedeutet aber nicht automatisch, dass die Freundschaft kaputt ist.

Mit der Zeit lernte Lukas, Bitten nicht sofort zu beantworten. Er sagte öfter: „Ich schaue kurz, ob ich Zeit habe.“ Dadurch hatte er einen Moment, um ehrlich zu prüfen, ob er wirklich helfen konnte. Er half weiterhin gern, aber bewusster. Für ihn war das Wichtigste: Rücksicht auf andere ist wichtig. Aber sie darf nicht bedeuten, dass man die eigenen Grenzen dauerhaft ignoriert.



## Fragen zum Text

1. Warum galt Lukas als hilfsbereit?

---

---

---

2. Warum wurde Lukas' ständiges Ja langsam problematisch?

---

---

---

3. Was passierte nach dem Lernabend mit Ben?

---

---

---

4. Warum wollte Lukas Lea zuerst wieder helfen?

---

---

---

5. Warum wurde Lukas innerlich wütend?

---

---

---

6. Was sagte Frau Berger über Menschen, die immer Ja sagen?

---

---

---

7. Welche Formulierungen übte Lukas mit Frau Berger?

---

---

---

8. Was lernt Lukas über ein Nein?

---

---

---

9. Wie reagierte Lea auf Lukas' Grenze?

---

---

---

10. Warum war die Situation mit Ben schwieriger?

---

---

---

11. Warum gab Lukas diesmal nicht nach?

---

---

---

12. Welche Erkenntnis gewinnt Lukas am Ende?

---

---

---

## Multiple Choice

---

### 1. Warum sagten viele gern Lukas um Hilfe?

- ☐ A) Weil er als zuverlässig und hilfsbereit galt.
- ☐ B) Weil er nie Hausaufgaben machte.
- ☐ C) Weil er keine eigenen Aufgaben hatte.
- ☐ D) Weil er immer Streit suchte.

### 2. Was war das Problem am Lernabend mit Ben?

- ☐ A) Lukas half Ben, obwohl er selbst lernen musste.
- ☐ B) Ben wollte Lukas nicht sehen.
- ☐ C) Lukas vergaß die Mathearbeit.
- ☐ D) Englisch fiel aus.

### 3. Warum fühlte sich ein Nein für Lukas schwierig an?

- ☐ A) Er hatte Angst, egoistisch oder unfreundlich zu wirken.
- ☐ B) Er verstand das Wort nicht.
- ☐ C) Er wollte nie Freunde haben.
- ☐ D) Er durfte keine Meinung sagen.

### 4. Was wollte Lea von Lukas?

- ☐ A) Er sollte den größten Teil einer Gruppenpräsentation übernehmen.
- ☐ B) Er sollte ihr Fahrrad reparieren.
- ☐ C) Er sollte mit ihr einkaufen gehen.
- ☐ D) Er sollte den Unterricht absagen.

### 5. Was sagt Frau Berger über ständiges Ja-Sagen?

- ☐ A) Es kann die eigene Überforderung unsichtbar machen.
- ☐ B) Es ist immer die beste Lösung.
- ☐ C) Es macht alle Probleme sofort kleiner.
- ☐ D) Es ersetzt jede Planung.

### 6. Welche Formulierung passt zu Lukas' neuer Strategie?

- ☐ A) Ich kann einen Teil übernehmen, aber nicht alles.
- ☐ B) Ich mache ab jetzt immer alles allein.
- ☐ C) Frag mich nie wieder.
- ☐ D) Deine Probleme interessieren mich nicht.

### 7. Wie reagiert Lea zuerst?

- ☐ A) Sie ist enttäuscht, versteht es aber später.
- ☐ B) Sie schreit Lukas sofort an.
- ☐ C) Sie beendet die Freundschaft.
- ☐ D) Sie übernimmt gar nichts mehr.

### 8. Warum reagiert Ben gereizt?

- ☐ A) Er ist gewohnt, dass Lukas kurzfristig hilft.
- ☐ B) Er hat schon alles gelernt.
- ☐ C) Er findet Lernen unnötig.
- ☐ D) Er möchte Lea helfen.

### 9. Was macht Lukas anders als früher?

- ☐ A) Er bleibt ruhig und erklärt seine Grenze.
- ☐ B) Er gibt sofort nach.
- ☐ C) Er lügt über seine Zeit.
- ☐ D) Er blockiert alle Freunde.

### 10. Was merkt Lukas nach Bens späterer Reaktion?

- ☐ A) Eine erste Enttäuschung bedeutet nicht automatisch das Ende der Freundschaft.
- ☐ B) Ben wird nie wieder mit ihm sprechen.
- ☐ C) Man darf niemandem helfen.
- ☐ D) Grenzen sind immer gefährlich.

### 11. Was sagt Lukas später öfter?

- ☐ A) Ich schaue kurz, ob ich Zeit habe.
- ☐ B) Ich mache alles sofort.
- ☐ C) Ich habe nie Zeit.
- ☐ D) Frag jemand anderen, immer.

### 12. Welche Aussage passt am besten zum Text?

- ☐ A) Man kann hilfsbereit sein und trotzdem Grenzen setzen.
- ☐ B) Wer Nein sagt, ist immer egoistisch.
- ☐ C) Gute Freunde müssen immer sofort helfen.
- ☐ D) Eigene Grenzen sind unwichtig.

## Ordne zu

| A                                   | B                                             |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Lukas gilt als hilfsbereit          | weil er oft Aufgaben erklärt und unterstützt. |
| Sein Ja wird schwerer               | weil er eigene Bedürfnisse ignoriert.         |
| Ben bittet kurzfristig um Hilfe     | weil er für Mathe üben möchte.                |
| Lukas macht Englischfehler          | weil er müde und schlecht vorbereitet ist.    |
| Lea fragt nach mehr Arbeit          | weil sie am Wochenende wenig Zeit hat.        |
| Lukas wird innerlich wütend         | weil alle seine Hilfe erwarten.               |
| Frau Berger spricht über Grenzen    | weil Stress im Unterricht Thema ist.          |
| Lukas spricht mit Frau Berger       | weil er Nein sagen lernen möchte.             |
| Die Formulierungen helfen Lukas     | weil sie klar, aber nicht verletzend sind.    |
| Lukas setzt bei Lea eine Grenze     | weil er nicht alles übernehmen kann.          |
| Lea ist zuerst enttäuscht           | weil sie mit Lukas' Hilfe gerechnet hat.      |
| Die Gruppe teilt neu auf            | weil die Arbeit fairer verteilt werden soll.  |
| Ben reagiert gereizt                | weil Lukas nicht spontan helfen will.         |
| Lukas bleibt ruhig                  | weil er seine Grenze ernst nimmt.             |
| Ben spricht später normal mit Lukas | weil die erste Enttäuschung vorbeigeht.       |
| Lukas antwortet später langsamer    | weil er seine Zeit zuerst prüfen will.        |

## Bringe in die richtige Reihenfolge

| Nr. | Satz / Ereignis                                             | Reihenfolge |
|-----|-------------------------------------------------------------|-------------|
| 1.  | Lukas übt mit Frau Berger klare Formulierungen.             |             |
| 2.  | Lukas hilft Ben am Abend vor der Mathearbeit.               |             |
| 3.  | Lukas setzt bei Lea eine Grenze.                            |             |
| 4.  | Lukas gilt im Freundeskreis als sehr hilfsbereit.           |             |
| 5.  | Ben reagiert gereizt auf Lukas' Nein.                       |             |
| 6.  | Lukas macht in Englisch mehrere Fehler.                     |             |
| 7.  | Frau Berger spricht im Unterricht über persönliche Grenzen. |             |
| 8.  | Lea bittet Lukas um den größten Teil der Präsentation.      |             |
| 9.  | Lukas versteht, dass ein Nein nicht die Person ablehnt.     |             |
| 10. | Lukas fühlt sich durch viele Erwartungen überfordert.       |             |
| 11. | Ben spricht am nächsten Tag wieder normal mit Lukas.        |             |
| 12. | Lukas bleibt ruhig und erklärt seine Situation.             |             |
| 13. | Die Aufgaben für die Präsentation werden neu verteilt.      |             |
| 14. | Lukas lernt, Bitten nicht sofort zu beantworten.            |             |
| 15. | Lukas spricht nach der Stunde mit Frau Berger.              |             |
| 16. | Lukas erkennt, dass Rücksicht auch Selbstfürsorge braucht.  |             |



## Finde den Fehler im Inhalt

1. Lukas sagt seinen Freunden fast nie zu, wenn sie Hilfe brauchen.

---

---

---

2. Nach dem Lernabend mit Ben ist Lukas am nächsten Tag sehr erholt.

---

---

---

3. Lea möchte nur einen ganz kleinen Teil der Präsentation abgeben.

---

---

---

4. Lukas findet Nein sagen von Anfang an leicht.

---

---

---

5. Frau Berger sagt, man soll immer Ja sagen.

---

---

---

6. Lukas lernt, dass ein Nein immer eine persönliche Ablehnung ist.

---

---

---

7. Lea beendet die Freundschaft, als Lukas nicht alles übernimmt.

---

---

---

8. Ben reagiert völlig entspannt auf Lukas' Nein.

---

---

---

9. Lukas gibt bei Ben sofort nach.

---

---

---

10. Am nächsten Tag spricht Ben nicht mehr mit Lukas.

---

---

---

11. Lukas hilft später niemandem mehr.

---

---

---

12. Der Text zeigt, dass Rücksicht bedeutet, die eigenen Grenzen zu ignorieren.

---

---

---



## 110-140 Wörter

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

## Lösungen

### Fragen zum Text

---

1. Lukas galt als hilfsbereit, weil er Freunden oft Aufgaben erklärte, bei Referaten half und kurzfristig Unterstützung gab.
2. Es wurde problematisch, weil Lukas dadurch seine eigenen Aufgaben, seine Erholung und seine Grenzen vernachlässigte.
3. Ben war besser vorbereitet, aber Lukas war müde und machte in Englisch mehrere Fehler.
4. Lukas wollte helfen, weil er es gewohnt war, zuverlässig zu sein und niemanden zu enttäuschen.
5. Er wurde wütend, weil andere erwarteten, dass er immer einspringt, obwohl er selbst kaum Zeit hatte.
6. Sie sagte, dass ein ständiges Ja nicht automatisch besser hilft, sondern oft die eigene Überforderung unsichtbar macht.
7. Er übte Formulierungen wie „Heute schaffe ich das nicht“ oder „Ich kann dir zwanzig Minuten helfen, aber nicht den ganzen Abend“.
8. Er lernt, dass ein Nein keine Ablehnung der Person sein muss, sondern eine ehrliche Information sein kann.
9. Lea war zuerst enttäuscht, verstand es aber und teilte die Aufgaben mit Lukas neu auf.
10. Ben reagierte gereizt und meinte, Lukas sei plötzlich komisch geworden.
11. Er gab nicht nach, weil er selbst lernen musste und nicht immer kurzfristig helfen konnte.
12. Lukas erkennt, dass Rücksicht wichtig ist, aber nicht bedeuten darf, die eigenen Grenzen dauerhaft zu ignorieren.

### Multiple Choice

---

1. A) Weil er als zuverlässig und hilfsbereit galt.
2. A) Lukas half Ben, obwohl er selbst lernen musste.
3. A) Er hatte Angst, egoistisch oder unfreundlich zu wirken.
4. A) Er sollte den größten Teil einer Gruppenpräsentation übernehmen.
5. A) Es kann die eigene Überforderung unsichtbar machen.
6. A) Ich kann einen Teil übernehmen, aber nicht alles.
7. A) Sie ist enttäuscht, versteht es aber später.
8. A) Er ist gewohnt, dass Lukas kurzfristig hilft.
9. A) Er bleibt ruhig und erklärt seine Grenze.
10. A) Eine erste Enttäuschung bedeutet nicht automatisch das Ende der Freundschaft.
11. A) Ich schaue kurz, ob ich Zeit habe.
12. A) Man kann hilfsbereit sein und trotzdem Grenzen setzen.

## Lösungen

### Zuordnung

---

1. 1. Lukas gilt als hilfsbereit — weil er oft Aufgaben erklärt und unterstützt.
2. 2. Sein Ja wird schwerer — weil er eigene Bedürfnisse ignoriert.
3. 3. Ben bittet kurzfristig um Hilfe — weil er für Mathe üben möchte.
4. 4. Lukas macht Englischfehler — weil er müde und schlecht vorbereitet ist.
5. 5. Lea fragt nach mehr Arbeit — weil sie am Wochenende wenig Zeit hat.
6. 6. Lukas wird innerlich wütend — weil alle seine Hilfe erwarten.
7. 7. Frau Berger spricht über Grenzen — weil Stress im Unterricht Thema ist.
8. 8. Lukas spricht mit Frau Berger — weil er Nein sagen lernen möchte.
9. 9. Die Formulierungen helfen Lukas — weil sie klar, aber nicht verletzend sind.
10. 10. Lukas setzt bei Lea eine Grenze — weil er nicht alles übernehmen kann.
11. 11. Lea ist zuerst enttäuscht — weil sie mit Lukas' Hilfe gerechnet hat.
12. 12. Die Gruppe teilt neu auf — weil die Arbeit fairer verteilt werden soll.
13. 13. Ben reagiert gereizt — weil Lukas nicht spontan helfen will.
14. 14. Lukas bleibt ruhig — weil er seine Grenze ernst nimmt.
15. 15. Ben spricht später normal mit Lukas — weil die erste Enttäuschung vorbeigeht.
16. 16. Lukas antwortet später langsamer — weil er seine Zeit zuerst prüfen will.

### Reihenfolge

---

1. 1. Lukas gilt im Freundeskreis als sehr hilfsbereit.
2. 2. Lukas hilft Ben am Abend vor der Mathearbeit.
3. 3. Lukas macht in Englisch mehrere Fehler.
4. 4. Lea bittet Lukas um den größten Teil der Präsentation.
5. 5. Lukas fühlt sich durch viele Erwartungen überfordert.
6. 6. Frau Berger spricht im Unterricht über persönliche Grenzen.
7. 7. Lukas spricht nach der Stunde mit Frau Berger.
8. 8. Lukas übt mit Frau Berger klare Formulierungen.
9. 9. Lukas versteht, dass ein Nein nicht die Person ablehnt.
10. 10. Lukas setzt bei Lea eine Grenze.
11. 11. Die Aufgaben für die Präsentation werden neu verteilt.
12. 12. Ben reagiert gereizt auf Lukas' Nein.

---

## Lösungen

### Reihenfolge (Fortsetzung)

---

- 13. 13. Lukas bleibt ruhig und erklärt seine Situation.
- 14. 14. Ben spricht am nächsten Tag wieder normal mit Lukas.
- 15. 15. Lukas lernt, Bitten nicht sofort zu beantworten.
- 16. 16. Lukas erkennt, dass Rücksicht auch Selbstfürsorge braucht.

### Fehler finden

---

- 1. Lukas sagt fast immer Ja, wenn jemand Hilfe braucht.
- 2. Lukas ist müde und macht in Englisch mehrere Fehler.
- 3. Lea fragt, ob Lukas den größten Teil der Präsentation übernehmen kann.
- 4. Lukas hat Angst, egoistisch oder unfreundlich zu wirken.
- 5. Frau Berger sagt, dass ständiges Ja-Sagen eigene Überforderung unsichtbar machen kann.
- 6. Lukas lernt, dass ein Nein auch eine ehrliche Information über die eigene Grenze sein kann.
- 7. Lea ist zuerst enttäuscht, versteht es aber und verteilt die Aufgaben neu.
- 8. Ben reagiert zuerst gereizt.
- 9. Lukas bleibt ruhig und erklärt, dass er selbst lernen muss.
- 10. Ben spricht am nächsten Tag wieder normal mit Lukas.
- 11. Lukas hilft weiterhin gern, aber bewusster.
- 12. Der Text zeigt, dass Rücksicht wichtig ist, aber eigene Grenzen ebenfalls ernst genommen werden müssen.