

vitamin de, Nr. 93/Sommer 2022, S. 22 – 23

Thema: Ausbildung

Text: Jedes Mal dasselbe – Stress bei der Prüfung

Niveau GER ab B1

Lesen, Hören, Schreiben, Sprechen

Aufgabe 1

Haben Sie Angst vor Klassenarbeiten oder vor Prüfungen? Wenn ja, was machen Sie dagegen? Bilden Sie kleine Gruppen und sammeln Sie Ideen, was man gegen Prüfungsstress und Prüfungsangst tun kann.

.....

Aufgabe 2.1

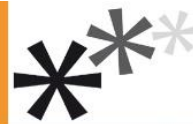
Hören Sie den ersten Teil des MP3 „Jedes Mal dasselbe – Stress bei der Prüfung“ aus vitamin de, Nr. 93, Seite 22 und kreuzen Sie bei jeder der folgenden Aussagen „Richtig“ (R) oder „Falsch“ (F) an.

Selim:	R	F
1. Für mich beginnt der Stress, wenn der Prüfungstermin feststeht.		
2. Nach der Prüfung ist die Angst vorbei.		
3. Ich habe für mich ein gutes Mittel gegen Prüfungsangst gefunden.		

Chiara:	R	F
1. Ich stehe kurz vor meiner Zwischenprüfung als Raumausstatterin.		
2. Die Angst, die Prüfung nicht zu bestehen, ist extrem.		
3. Ich versuche früh und vor allem strukturiert zu lernen.		

Daria:	R	F
1. Gemeinsam mit meinen Freunden zu lernen hilft mir, weil ich dann merke, dass auch andere Probleme mit dem Lernstoff haben.		
2. Ich vergleiche mich oft mit anderen aus der Klasse und konzentriere mich nicht auf das, was ich kann.		
3. Sport hilft mir, den Kopf freizubekommen und zu entspannen.		

Vorbereitung Audiodatei: Laden Sie sich dafür vorab die Audiodatei (MP3) zum Text herunter:
 ► www.vitaminde.de ► Arbeitsblätter und Audios ► Ausgabe Nr. 93 ► zum Beitrag
 ► Hören/Download (mit der rechten Maustaste) ► Hören Sie den Beitrag



vitamin de, Nr. 93/Sommer 2022, S. 22 – 23

Thema: Ausbildung

Text: Jedes Mal dasselbe – Stress bei der Prüfung

Niveau GER ab B1

Lesen, Hören, Schreiben,
Sprechen

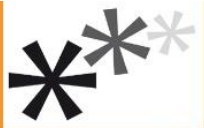
Aufgabe 2.2

Hören Sie den zweiten Teil des MP3 „Jedes Mal dasselbe – Stress bei der Prüfung“ aus vitamin de, Nr. 93, Seite 23. Welche Tipps gibt Diana Buser? Kreuzen Sie im Folgenden jene Tipps an, die von Diana Buser stammen.

1. Fange rechtzeitig an zu lernen und mache dir einen Plan.	
2. Lerne den Unterrichtsstoff auswendig.	
3. Dein Schreibtisch sollte ordentlich sein und nichts sollte dich ablenken können.	
4. Mache regelmäßig Pausen beim Lernen.	
5. Belohne dich nach dem Lernen, das motiviert!	
6. Du solltest während des Lernens viel Kaffee trinken.	
7. Wer möchte, kann Atemübungen machen. Das kann Stress reduzieren.	
8. Du solltest regelmäßig schlafen und nicht zu spät ins Bett gehen.	
9. Bilde Lerngruppen mit deinen Freunden.	
10. Wichtig ist, dass du herausfindest, was dir persönlich hilft und guttut.	

Vorbereitung Audiodatei: Laden Sie sich dafür vorab die Audiodatei (MP3) zum Text herunter:

- ▶ www.vitaminde.de ▶ Arbeitsblätter und Audios ▶ Ausgabe Nr. 93 ▶ zum Beitrag
- ▶ Hören/Download (mit der rechten Maustaste) ▶ Hören Sie den Beitrag



vitamin de, Nr. 93/Sommer 2022, S. 22 – 23

Text: Jedes Mal dasselbe – Stress bei der Prüfung

Thema: Ausbildung

Niveau GER ab B1

Lesen, Hören, Schreiben,
Sprechen

Aufgabe 3

Lesen Sie nun den Text „Jedes Mal dasselbe – Stress bei der Prüfung“ in vitamin de, Nr. 93, Seite 22 – 23 und beantworten Sie die folgenden Fragen schriftlich.

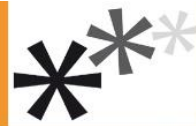
Wie zeigt sich die Prüfungsangst bei Selim?

Wie schafft es Chiara, selbstbewusst in die Prüfung zu gehen?

Was hilft Daria gegen Prüfungsstress?

Wie erstellt man einen persönlichen Lernplan?

Wieso sind Lerngruppen hilfreich?



vitamin de, Nr. 93/Sommer 2022, S. 22 – 23

Thema: Ausbildung

Text: Jedes Mal dasselbe – Stress bei der Prüfung

Niveau GER ab B1

Lesen, Hören, Schreiben,
Sprechen

Aufgabe 4.1

Was ist auf den folgenden Bildern zu sehen? Schreiben Sie es in kurzen Worten unter jedes Bild und kreuzen Sie dann jene Bilder an, die für Sie persönlich eine hilfreiche Methode gegen Prüfungsstress darstellen.

1.



Tee trinken

4.



2.



3.



5.



6.



7.



8.



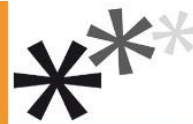
9.



Aufgabe 4.2

Berichten Sie in der Lerngruppe, was Sie angekreuzt haben und erklären Sie kurz, warum bei Ihnen genau diese Methoden gegen Prüfungsstress helfen.

Fotos: Jill Wellington (Bild 1); Vinzent Weinbeer (Bild 2), Mabel Amber (Bild 3), David Mark (Bild 4), StockSnap (Bild 5), annpictures (Bild 6), Jan Vašek (Bild 7), Pexels (Bild 8), Teresa Johnson (Bild 9); alle Fotos auf pixabay.com



vitamin de, Nr. 93/Sommer 2022, S. 22 – 23

Thema: Ausbildung

Text: Jedes Mal dasselbe – Stress bei der Prüfung

Niveau GER ab B1

Lesen, Hören, Schreiben,
Sprechen

Aufgabe 5

„Das“ oder „dass“? Schreiben Sie die jeweils richtige Form in die Satzlücken.

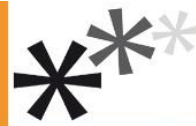
- Chiara hat gemerkt, _____ Lernen sogar Spaß machen kann.
- _____ Lernen geht einfacher in Lerngruppen.
- _____ Prüfungen Stress verursachen, weiß Selim aus eigener Erfahrung.
- Daria sagt, _____ Reiten ihr beim Entspannen hilft.
- Diana Buser weiß, _____ ein persönlicher Lernplan wichtig ist.
- _____ Smartphone sollte dich nicht vom Lernen ablenken.

Aufgabe 6

Fügen Sie die jeweils passenden Verben aus dem Kasten in der richtigen Form in die Satzlücken ein.

anfangen	freibekommen	festigen	trinken	helfen
steigen	entspannen	müssen	herausfinden	

- In der Zeit vor der Prüfung _____ die Panik.
- Durch Sport _____ ich den Kopf _____ und _____. (2 Verben)
- _____ rechtzeitig _____ zu lernen!
- Beim Lernen sollte man viel Wasser _____.
- In Lerngruppen _____ du dein Wissen.
- Du _____, was dir persönlich _____. (3 Verben)



vitamin de, Nr. 93/Sommer 2022, S. 22 – 23

Text: Jedes Mal dasselbe – Stress bei der Prüfung

Thema: Ausbildung

Niveau GER ab B1

Lesen, Hören, Schreiben,
Sprechen

Methodische Hinweise und Lösungen

Lernziele

- Die Lernerinnen/Lerner können einem Lese- und Hörtext über das Thema Ausbildung Informationen selektiv entnehmen.
- Die Lernerinnen/Lerner können sich mit dem Thema Ausbildung auseinandersetzen.
- Die Lernerinnen/Lerner können sich zum Thema Ausbildung äußern und ihre eigene Meinung vertreten.

Lösungen

Aufgabe 2.1

Selim: 1. R, 2. F, 3. F
Chiara: 1. F, 2. R, 3. R
Daria: 1. R, 2. F, 3. R

Aufgabe 2.2

jeweils ein Kreuz bei 1., 3., 4., 5., 7., 9., 10.

Aufgabe 4.1

2. Musik hören
3. joggen/laufen
4. schwimmen
5. Yoga machen/meditieren
6. Schokolade/Süßes essen
7. zocken/Computerspiele spielen
8. Freunde treffen
9. wandern/in die Natur gehen

Aufgabe 5

1. dass, 2. Das, 3. Dass, 4. dass das, 5. dass, 6. Das

Aufgabe 6

1. steigt; 2. bekomme ... frei, entspanne; 3. Fange ... an; 4. trinken; 5. festigt; 6. musst herausfinden, hilft

Aufgabe 7

fange – fangen, mache – machen, stelle – stellen, denk – denken, überlege – überlegen, belohne – belohnen, achte – achten, bilde – bilden