



Nicos Weg – B1

Lehrerhandreichung und Übungen

(3) Alltag | Tipps und Ratschläge

Lisa rennt auf Nina zu, die mit zwei Bechern Tee in der Hand auf sie wartet. Auf dem Weg zur Frauenarztpraxis unterhalten sich die beiden über Lisas beruflichen und Ninas privaten Stress.

Vor dem Sehen (10 Minuten | Plenum | Sprechen):

Erklären Sie den Ausdruck *Stress abbauen*. Fragen Sie dann die Teilnehmer und Teilnehmerinnen (TN): *Was tut ihr, um Stress abzubauen?* Lassen Sie die TN Sätze nach folgendem Muster bilden: *Um Stress abzubauen, ... ich ...*

Notieren Sie in Stichworten an der Tafel, welche Maßnahmen gegen Stress die TN nennen.

Während des Sehens (20 Minuten | Plenum | Hörverstehen):

Legen Sie an der Tafel eine Tabelle mit zwei Zeilen und zwei Spalten an. Lassen Sie darunter noch etwas Platz. Zeigen Sie dann das Video mindestens zweimal: Beim ersten Mal sollen die TN darauf achten, welche Probleme Lisa und Nina haben. Beim zweiten Mal notieren sie die entsprechenden Ratschläge. Halten Sie die Ergebnisse stichwortartig in der Tabelle fest. Schreiben Sie dann unter die Tabelle:

Du solltest weniger arbeiten.

Du könntest auch mal Nein sagen.

Wiederholen Sie anhand der beiden Sätze den Konjunktiv II der Modalverben oder führen Sie ihn neu ein. Lassen Sie die TN mit den Stichworten an der Tafel weitere Beispielsätze formulieren.

Nach dem Sehen (10 Minuten | Partnerarbeit | Sprechen):

Zunächst notiert jeder/jede TN für sich mindestens fünf Probleme, die er/sie im Alltag hat. Bilden Sie dann Paare. Nun sollen sich die TN gegenseitig ihre Probleme nennen. Zu jedem Problem formuliert der Partner oder die Partnerin daraufhin Ratschläge. Dabei soll der Konjunktiv II von *sollen*, *müssen* oder *können* benutzt werden.

Weitere Aktivitäten und Tipps:

Schreiben Sie das Wort *Work-Life-Balance* an die Tafel. Lassen Sie von den TN erklären, was das Wort bedeutet. Sollte es niemandem bekannt sein, erläutern Sie die Bedeutung des Wortes. Fragen Sie die TN: *Wie sieht eine gute Work-Life-Balance für euch aus? Wie wichtig ist euch eine Work-Life-Balance? Was könnt ihr dafür tun?* Lassen Sie die TN von ihren Vorstellungen und Erfahrungen mit diesem Thema berichten.



Nicos Weg – B1

Lehrerhandreichung und Übungen

(3) Alltag | Tipps und Ratschläge

Übung 1: Das Treffen

Sieh dir das Video an und wähl die richtige Antwort aus.

Was ist richtig?

1. Wer wartet auf wen?
 - a) Lisa wartet auf Nina.
 - b) Nina wartet auf Lisa.

2. Welches Problem hat Lisa?
 - a) Sie kann nicht arbeiten, weil sie krank ist.
 - b) Weil ihre Kollegen krank sind, hat sie viel Arbeit.

3. Warum hat Nina Stress?
 - a) Weil sie zum Arzt muss und nicht weiß, ob sie das Baby will.
 - b) Weil sie kein Geld hat.

4. Was für einen Tipp hat Nina für Lisa?
 - a) Sie sagt, Lisa sollte sich einen neuen Job suchen.
 - b) Sie sagt, Lisa sollte weniger arbeiten und Yoga machen.



Nicos Weg – B1

Lehrerhandreichung und Übungen

(3) Alltag | Tipps und Ratschläge

Übung 2: Stress bei der Arbeit

Lies, was zwei Personen über Stress bei der Arbeit erzählen. Wähl dann alle richtigen Lösungen aus.

1. Was sagt Thorsten Dübler? Drei Antworten sind richtig.

Früher hatte ich ein eigenes Architekturbüro und habe sehr viel gearbeitet, weil ich das Geld brauchte. Ich habe wirklich jeden Auftrag angenommen. Auf Dauer war das aber nicht so gut, weil ich keine Zeit für persönliche Dinge mehr hatte. Ich konnte keine Freunde mehr treffen und hatte keine Freizeit mehr. Für meine Gesundheit war das auch nicht gut. Mittlerweile habe ich mein Büro geschlossen und arbeite in einem großen Architekturbüro als angestellter Architekt. Das ist besser für mich. Ich habe wieder mehr Zeit für mich und meine Familie und das freut alle.

- a) Thorsten war früher selbstständiger Architekt.
- b) Er hatte viel Arbeit und keine Zeit mehr für Privates.
- c) Heute arbeitet er nicht mehr als Architekt.
- d) Seine Familie freut sich, weil er jetzt weniger Stress hat.

2. Was sagt Wiebke Stauder? Zwei Antworten sind richtig.

Ich arbeite seit mehr als 15 Jahren als Werbetexterin. Ich kenne die Branche und die Probleme: lange Arbeitszeiten, Überstunden, Stress. Manchmal arbeite ich auch nachts und oft unter großem Zeitdruck. Für die Familie und Freunde hat man nicht viel Zeit und gerade für meine Kollegen mit kleinen Kindern ist das schwer. Meine Tochter ist zum Glück schon erwachsen, deshalb ist das kein großes Problem mehr. Um aber nicht zu viel Stress zu haben, habe ich drei Regeln, die mir helfen: keine Mails nach 19 Uhr, keine Telefonate am Wochenende und mindestens zweimal pro Woche Bewegung: Fahrradfahren oder Schwimmen. Das hilft mir sehr.

- a) Als Werbetexterin hat man wenig Zeit für sein Privatleben.
- b) Wiebkes Kinder sind noch klein.
- c) Am Wochenende telefoniert sie oft beruflich.
- d) Sie macht regelmäßig Sport.



Nicos Weg – B1

Lehrerhandreichung und Übungen

(3) Alltag | Tipps und Ratschläge

Übung 3: Probleme und Ratschläge

Lies, welche Probleme die Personen haben, und vervollständige die Ratschläge mit dem Verb in Klammern. Benutze den Konjunktiv II.

Beispiel:

Ich bin gestresst und habe viel zu wenig Zeit für meine Freunde.

Du solltest weniger Überstunden machen. (sollen)

1. Ich bin immer müde.

Du _____ abends früher ins Bett gehen. (können)

2. Ich habe in letzter Zeit keine Lust mehr, Sport zu machen.

Du _____ ein anderes Hobby finden. (müssen)

3. Wir streiten uns in der WG oft über die Hausarbeit.

Ihr _____ einen Wochenplan machen. (sollen)

4. Er verdient zu wenig Geld.

Er _____ sich einen neuen Job suchen. (müssen)