

## Ich möchte ...: Gute Vorsätze zum Neuen Jahr

### Aufgaben zum Text

#### 1. Was wird im Text gesagt?

**Hör dir das Audio an und vervollständige die Sätze. Mehrere Antworten können richtig sein.**

1. Zu den typischen Vorsätzen der Menschen in Deutschland fürs neue Jahr gehört es, ...
  - a) mehr Sport zu machen.
  - b) mehr zu arbeiten.
  - c) abzunehmen.
  
2. Wenn man seine guten Vorsätze umsetzen will, sollte man laut Mario Schuster ...
  - a) die Vorsätze gedanklich mit angenehmen Gefühlen verknüpfen.
  - b) sich lieber auf ein Vorhaben oder so wenige Vorhaben wie möglich konzentrieren.
  - c) damit am besten im Januar anfangen.
  
3. Außerdem kann es laut Schuster helfen, ...
  - a) sich auf kleine Erfolge zu konzentrieren.
  - b) zu lernen, wie das Gehirn funktioniert.
  - c) anderen von seinen guten Vorsätzen zu berichten.
  
4. Wenn man einmal „schwach wird“, also von seinem guten Vorsatz abweicht, ...
  - a) hilft Kritik von außen.
  - b) sollte man sich nicht selbst verurteilen.
  - c) sollte man den Vorsatz anders formulieren.
  
5. Ein guter Vorsatz gilt als erfolgreich umgesetzt, sobald ...
  - a) ein Jahr vergangen ist.
  - b) man nicht mehr bewusst darüber nachdenkt.
  - c) man keine negativen Gedanken mehr in Bezug auf ihn hat.

## 2. Übe den Wortschatz!

**Wähl für jede Lücke den passenden Begriff aus.**

Der Jahreswechsel am 31.12. ist nach dem Papst \_\_\_\_\_ (1) benannt. Zu diesem Zeitpunkt überdenken viele Menschen ihr gewohntes Verhalten und nehmen sich zum Beispiel vor, dass sie mehr Sport machen möchten. Um diese \_\_\_\_\_ (2) in die Tat umzusetzen, braucht es viel \_\_\_\_\_ (3). Denn Gewohnheiten sind hartnäckig. Wenn man sie zu schnell verändern will, gerät man oft in einen \_\_\_\_\_ (4), in dem ein negativer Gedanke den nächsten erzeugt. Stattdessen sollte man nett zu sich selbst sein. Dann ist es auch weniger wahrscheinlich, dass man seine Ziele immer weiter aufschiebt, also der \_\_\_\_\_ (5) verfällt.

- a) Prokrastination   b) Willenskraft   c) Silvester   d) Teufelskreis   e) Vorsätze

## 3. Übe die Redewendungen!

**Welche Beschreibung passt zu der Redensart? Wähl die richtige Antwort aus.**

1. Wer einen Fuß in die Tür bekommt, ...
  - a) schafft es, bei etwas mitzuwirken oder sich zu beteiligen.
  - b) tut etwas als unangenehm Empfundenes, das aber nötig ist.
  - c) überredet jemanden dazu, an sich selbst zu arbeiten.
  
2. Wenn man an ein paar Stellschrauben dreht, ...
  - a) bereitet man etwas vor.
  - b) sorgt man für Veränderung.
  - c) bleibt man untätig.
  
3. Den inneren Schweinehund zu besiegen, bedeutet, ...
  - a) dass man sich zu etwas überwindet.
  - b) dass man sich an etwas gewöhnt.
  - c) dass man sich etwas vornimmt.

4. Wer etwas im stillen Kämmerlein tut, ...
  - a) ist dabei allein und ungestört.
  - b) tut es nur ungern.
  - c) hat eine neue Idee.
  
5. Menschen, die das Gesicht verlieren, ...
  - a) schaffen es nicht, das zu tun, was sie sich vorgenommen haben.
  - b) glauben nicht an sich selbst.
  - c) sind wegen einer Handlung bei anderen weniger angesehen und respektiert.

### 4. Übe das Futur 1!

**Forme die Sätze ins Futur um und schreib die fehlenden Wörter in die Lücken. In jede Lücke passt ein Wort.**

**Beispiel:**

Ich nehme 10 kg ab.

Ich *werde* 10 kg *abnehmen*.

1. Er kündigt an, dass er ab Neujahr mit dem Rauchen aufhört.  
Er kündigt an, dass er ab Neujahr mit dem Rauchen \_\_\_\_\_.
2. Sie behauptet, dass sie ihre guten Vorsätze einhalte.  
Sie behauptet, dass sie ihre guten Vorsätze \_\_\_\_\_.
3. Nächstes Jahr wird dem Glimmstängel Ade gesagt.  
Nächstes Jahr \_\_\_\_\_ dem Glimmstängel Ade \_\_\_\_\_.
4. Du wirst schon nicht schwach, ich habe Vertrauen zu dir!  
Du \_\_\_\_\_ schon nicht schwach \_\_\_\_\_, ich habe Vertrauen zu dir!

### 5. Übe die Adjektivendungen!

**Welche Form ist richtig? Wähl aus.**

1. Wir denken oft, dass der Jahreswechsel ein \_\_\_\_\_  
(ideale/idealen/idealer) Zeitpunkt ist, um Gewohnheiten zu verändern.
2. Der \_\_\_\_\_ (größter/größte/größtes) Fehler vieler Menschen ist, dass sie sich zu viele Dinge auf einmal vornehmen.

3. Nach einem \_\_\_\_\_ (lange/langen/langem) Arbeitstag kann Sport ein guter Ausgleich sein, um wieder zur Ruhe zu kommen.
4. \_\_\_\_\_ (Gute/Guten/Guter) Vorsätze können uns helfen, unsere Gewohnheiten zu verändern.
5. Zum \_\_\_\_\_ (nächster/nächsten/nächste) Jahreswechsel können wir dann prüfen, ob wir unser Verhalten tatsächlich geändert haben.

*Autorin/Autor: Maria Tebartz van Eltz; Philipp Reichert*