

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