

# Fit für die Prüfung – Texte kompetent lesen



Work-Life-Blending, Stressmanagement und Co. – Berufspraktische Sachtexte erarbeiten

VORANSICHT

Von Petra Schappert, Stuttgart

Texte effizient zu lesen und zu verstehen, fällt vielen Schülern schwer. Texte werden nur überflogen, Inhalte nicht genau gelesen, Fremdwörter oder komplexe Satzstrukturen nicht verstanden.

In dieser Unterrichtseinheit arbeiten die Lernenden an ihrer Leseverstehenskompetenz. Sie lesen vier Texte zu berufspraktischen Themen wie Work-Life-Blending, Stressmanagement, Burn-out und Mobbing und überprüfen ihr Verständnis anhand von geschlossenen und halboffenen Aufgabenformaten. Die Lernenden verarbeiten die Informationen aus den Texten und setzen ihr Wissen in Schreibaufgaben, die sich am Alltag und Berufsleben orientieren, um.

## Das Wichtigste auf einen Blick

**Dauer:** 8 Stunden

### Kompetenzen:

- Texte genau lesen
- Aussagen zu einem Text überprüfen
- Informationen aus einem Text verarbeiten
- adressatengerecht schreiben
- Illustrationen lesen und mit Grafiken arbeiten
- Sprachgebrauch reflektieren

**Ihr Plus:** ideale Prüfungsvorbereitung abgestimmt auf die neue Berufsabschlussprüfung in Baden-Württemberg

## Materialübersicht

### Stunde 1/2 Können Sie lesen? – Texten Informationen entnehmen

- M 1 (Tx) Arbeiten und/oder Leben – über die Vereinbarkeit von Arbeit und Freizeit  
 M 2 (Ab) Augen auf beim Lesen – richtige Aussagen erkennen  
 M 3 (Ab) Multiple Choice und Co. – Alternative Aufgaben zum Textverständnis  
 M 4 (Ab) Was halten Sie von Work-Life-Blending? – In einem Text Position beziehen

### Stunde 3/4 Sind Sie sprachlich fit? – Texte sprachlich untersuchen

- M 5 (Tx) Stress lass nach – so entspannen Sie richtig  
 M 6 (Ab) Wortschatz, Grammatik, Satzbau – sprachliches Können beweisen  
 M 7 (Ab) Und wie entspannen Sie sich? – In einem Text informieren

### Stunde 5/6 Grafiken, Schaubilder, Diagramme? – Visualisierungen „lesen“

- M 8 (Tx) Nicht mit mir! – Mobbing erkennen und bekämpfen  
 M 9 (Ab) Was steht denn da? – Visuellen Darstellungen Informationen entnehmen  
 M 10 (Ab) Kennen Sie sich aus mit Mobbing? – In einem Text über Erfahrungen berichten

### Stunde 7/8 Beherrschen Sie nun alles? – Einen Text kompetent lesen

- M 11 (Tx) Fühlen Sie sich leer und ausgebrannt? – Fakten über das Phänomen Burn-out  
 M 12 (Ab) Das Verständnis sichern – Fragen zum Text  
 M 13 (Ab) Den Lernstand überprüfen – Bewertungsschema für die Schreibaufgabe

### Bedeutung der Abkürzungen

Ab = Arbeitsblatt, Tx = Text

#### Minimalplan

Soll das Thema „Texte kompetent lesen“ nur kurz wiederholt werden oder zur Prüfungsvorbereitung eingesetzt werden, können Sie folgende Auswahl treffen:

Stunde 1/2:	Können Sie lesen? – Texten Informationen entnehmen	M 1–M 4
Stunde 7/8:	Beherrschen Sie nun alles? – Texte kompetent lesen	M 11–M 13



Sie finden alle Materialien im veränderbaren Word-Format auf der **CD RAAbits Deutsch Berufliche Schulen (CD 28)**. Bei Bedarf können Sie die Materialien am Computer gezielt überarbeiten, um sie auf Ihre Lerngruppe abzustimmen.

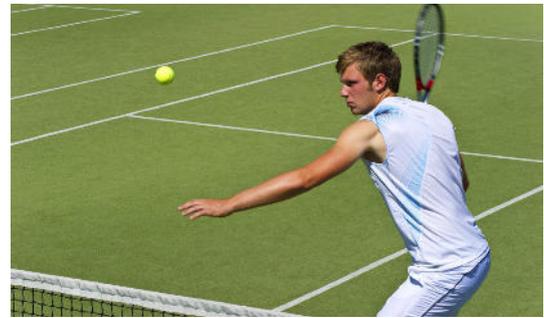
## M 5 Stress lass nach – so entspannen Sie richtig!

*Ein Arbeitstag – oder auch ein Tag in der Berufsschule – kann ganz schön anstrengend sein. Haben Sie Techniken und Strategien zur Entspannung?*

### Stressabbau: Mehr vom Feierabend

von Lydia Klöckner

Der Mensch ist zu großen Taten fähig: Er baut Raumschiffe, heilt Krankheiten und komponiert Opern. Eines scheint er dabei allerdings verlernt zu haben: die Kunst des Nichtstuns. Während Koalas und Löwen beinahe ihr  
 5 ganzes Leben verschlafen, gelingt es uns Menschen nicht einmal, abends oder am Wochenende zur Ruhe zu finden. Dabei sind schöpferische Pausen essenziell, um kreativ denken und etwas leisten zu können. Und es ist nicht schwierig, die Kunst der Entspannung zu lernen.  
 10 Wissenschaftler haben gute Tipps, wie Sie Ihren Urlaub, Ihren Feierabend und Ihr Wochenende am besten gestalten, um neue Kraft zu schöpfen.



© Thinkstock

Sport hilft uns, Stress abzubauen – vor allem, wenn man sich dabei konzentrieren muss.

Der Chef möchte dies, der Kollege bittet um jenes, und zu Hause muss man sich um Kinder, Wäscheberge und Rechnungen kümmern. Bei den meisten wird der Tagesablauf von Aufgaben und Pflichten  
 15 bestimmt. Umso wichtiger ist es, die Freizeit selbst zu gestalten. „Viele hoffen, dass sie Zeit für sich haben, wenn alles erledigt ist – meist vergeblich“, sagt die Psychologin Carmen Binnewies von der Universität Münster. Sie rät dazu, Erholungsphasen schon im Voraus zu planen und genau wie jeden anderen Termin im Kalender einzutragen. So kann man sich zum Beispiel rechtzeitig um einen Babysitter für die Kinder kümmern. Außerdem verschafft man sich bewusst Kontrolle über seine eigene  
 20 Zeit. „Und das Gefühl, selbstbestimmt zu handeln, trägt allein schon zur Erholung bei“, sagt Binnewies. Wenn wir Sport treiben, schütten unsere Nervenzellen Endorphine aus. Das sind Hormone, deren Wirkung mit einem schwachen Opiumrausch vergleichbar ist: Der Körper wird belastbarer, und just wenn der erste tote Punkt überwunden ist – also je nach Kondition nach ein bis zwei Stunden Sport –, tritt eine Art Glücksrausch ein, das sogenannte Runner's High. Um die Stimmung aufzu-  
 25 hellen, muss man sich laut dem amerikanischen Anthropologen David Raichlen noch nicht einmal derart verausgaben. Er wies in einem Experiment mit einer Gruppe Freizeitsportler nach, dass schon eine halbe Stunde moderates Joggen genügt, um den Endorphinspiegel im Blut ansteigen zu lassen. Bei vielen kreisen auch nach dem Feierabend die Gedanken noch um die Arbeit. Diese Grübeleien verhindern richtige Erholung. Wer die Gedankenkreise unterbrechen will, sollte Sportarten wählen,  
 30 die Konzentration erfordern, Tennis oder Tanzen etwa. Denn: „Wenn man nur Bahnen schwimmt oder geradeaus rennt, kann der Kopf weiter Arbeitsprobleme wälzen“, sagt Binnewies.

Triste Grautöne gestalten die Lebenswelt des modernen Stadtmenschen. Längst haben wir uns daran gewöhnt, tagtäglich auf Betonfassaden zu blicken anstatt auf grüne Wälder und Graslandschaften. Erholen können wir uns dennoch am besten im Grünen. Der schwedische Psychologe Terry  
 35 Hartig hat die entspannende Wirkung der Natur nachgewiesen. Er befragte rund hundert Studenten, wie aggressiv oder verärgert sie sich fühlten, und maß ihren Blutdruck. Danach bat er die Hälfte von ihnen, eine Stunde lang durch das Santa-Ana-Gebirge in Kalifornien zu spazieren. Die andere Hälfte schickte er ins Zentrum der Stadt Orange. Unmittelbar nach der Rückkehr der beiden Gruppen maß der Psychologe erneut Blutdruck und Aggressionslevel. Beide Wanderungen hatten Wirkung gezeigt:  
 40 Der Lauf durchs Grüne hatte den Blutdruck gesenkt und die verärgerten Teilnehmer beschwichtigt. Bei den Stadtpaziergängern hatte sich der Blutdruck erhöht, sie fühlten sich aggressiver. (...)

Untersuchungen der Urlaubsforscherin Sabine Sonntag zeigen außerdem, dass Menschen bessere Leistungen erbringen und sich wohler fühlen, wenn sie sich vorher mit Menschen getroffen haben, die sie mögen. Sie helfen uns, Probleme aus dem Arbeitsalltag auszublenden, bringen uns  
 45 auf neue Gedanken und stärken im besten Fall unser Selbstwertgefühl. Und sie können uns offenbar sogar im Voraus für Stresssituationen wappnen, wie eine Studie des Freiburger Psychologen Markus Heinrichs zeigt. Er lud rund vierzig Männer zu einem Stresstest ein. Einige bat er, allein zu kommen. Die anderen durften ihren besten Freund mitnehmen. Den Test selbst – eine Präsentation vor Publi-

kum und eine Kopfrechenaufgabe – mussten aber alle Teilnehmer allein absolvieren. Vor und nach dem Test maß Heinrichs die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Speichel der Teilnehmer. Er stellte fest: Wer seinen Freund kurz vor dem Experiment bei sich gehabt hatte, ließ sich vom Experiment deutlich weniger stressen als die, die allein gekommen waren. (...)

Achtstündige Arbeitstage entsprechen nicht dem natürlichen Biorhythmus des Menschen. Schlafforscher gehen davon aus, dass wir innerhalb von 24 Stunden nicht eine, sondern zwei Schlafphasen brauchen: die Nachtruhe und den Mittagsschlaf. „Schade, dass die Deutschen den Mittagsschlaf heute als Schwäche oder etwas Peinliches ansehen“, sagt die Urlaubsforscherin Jessica de Bloom. „Er trägt nicht nur zur Erholung bei, sondern steigert auch die Leistung.“

Drei Wochen dauert es angeblich, bis man rundum erholt ist – eine Woche für den Stressabbau, zwei für die Regeneration. „Diese Regel hört man immer wieder, dabei wurde sie wissenschaftlich nie belegt“, sagt die Urlaubsforscherin Jessica de Bloom. Eine ihrer Untersuchungen ergab, dass der Höhepunkt der Erholung schon nach einer Woche erreicht ist. Die Niederländerin befragte rund 60 Menschen vor, während und nach ihren durchschnittlich dreiwöchigen Reisen zu ihrer Stimmung und ihrer Gesundheit. Bis zum achten Tag verbesserte sich das Befinden der Urlauber deutlich. In der zweiten und dritten Woche änderte sich das Level der Erholung kaum noch.

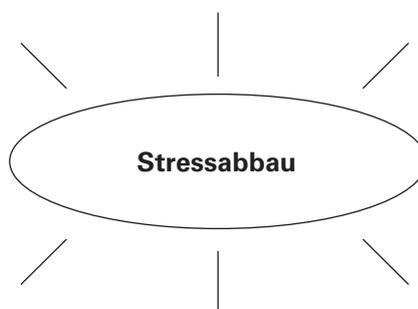
Auch hält die Entspannung nach langen Reisen nicht länger an als nach Kurztrips: etwa eine Woche. Die Urlaubsforscherin De Bloom empfiehlt, im Jahr einmal für mindestens acht Tage wegzufahren und die restlichen Urlaubstage auf mehrere Kurztrips aufzuteilen. (...)

Ehrenamtliche Tätigkeiten helfen beim Stressabbau und wirken erholsam. Sogar dann, wenn sie anstrengend und zeitaufwendig sind. Im Jahr 2010 forderten Psychologen der Universitäten Mainz und Konstanz 166 Arbeitnehmer aus verschiedenen Bereichen dazu auf, eine Woche lang jeden Tag aufzuschreiben, wie viele Stunden sie in ihrer Freizeit ehrenamtlich gearbeitet haben. Das Ergebnis: Je mehr Freizeit Testpersonen mit sozialer Arbeit verbrachten, umso leichter fiel es ihnen, vom Job abzuschalten und sich zu erholen. Der Grund ist nach Ansicht der Forscher, dass die Probanden während ihrer ehrenamtlichen Tätigkeiten besonders häufig Erfolge erlebten und Bestätigung erhielten. Das helfe, psychische Ressourcen zu erneuern und Kraft zu sammeln. (...)

Lydia Klöckner Mehr vom Feierabend. In: ZEIT ONLINE vom 17.09.2013 - <http://www.zeit.de/zeit-wissen/2013/s2/feierabend-erholung/komplettansicht>

### Aufgaben

1. Lesen Sie den Text mehrmals aufmerksam durch und schlagen Sie Ihnen unbekannte Wörter nach.
2. Diskutieren Sie in der Klasse über Ihre eigenen Erfahrungen mit Stress bei der Arbeit oder in der Schule.
3. Gestalten Sie in einer Kleingruppe von 2–3 Schülern eine Art Ideenstern. Notieren Sie alle Inhalte des Textes, die bei Ihnen hängen geblieben sind, in Stichworten.



4. Bearbeiten Sie dann die Aufgaben aus **M 6**. Arbeiten Sie alleine und notieren Sie die Lösungen auf ein separates Blatt.

5

„Danach bat er die Hälfte von Ihnen, eine Stunde lang durch das Santa-Ana-Gebirge in Kalifornien zu spazieren. Die andere Hälfte schickte er ins Zentrum der Stadt Orange.“ (Z. 36–38)

Verbinden Sie die beiden Sätze zu einem Satz. Wählen Sie dafür eine geeignete kontrastierende Konjunktion aus.

6

„Und sie können uns offenbar im Voraus für Stresssituationen wappnen, ...“ (Z. 44–45)

Ersetzen Sie das Verb „wappnen“ durch ein anderes geeignetes Verb. Nehmen Sie weitere Veränderungen vor, die sich eventuell durch den Austausch ergeben könnten.

7

„Er lud rund vierzig Männer zu einem Stresstest ein.“ (Z. 47)

Schreiben Sie den Satz noch einmal und ersetzen Sie das Präteritum durch das Perfekt.

8

„Er (der Mittagsschlaf) trägt nicht nur zur Erholung bei, sondern steigert auch die Leistung.“ (Z. 57)

Schreiben Sie den Satz unter Verwendung einer „Sowohl-als-auch“-Konstruktion um.

9

„Die Niederländerin befragte rund 60 Menschen vor, während und nach ihren durchschnittlich dreiwöchigen Reisen zu ihrer Stimmung und ihrer Gesundheit.“ (Z. 61–63)

Welcher der folgenden Sachverhalte stimmt?

- a) Die Reisen finden im Durchschnitt alle drei Wochen statt.
- b) Die Reisen dauern im Durchschnitt drei Wochen.

10

„Bis zum achten Tag verbesserte sich das Befinden der Urlauber deutlich. In der zweiten und dritten Woche änderte sich das Level der Erholung kaum noch.“ (Z. 63–64)

Zeichnen Sie den Inhalt dieser Aussage in ein Koordinatensystem in Form einer Linie ein.

11

„Ehrenamtliche Tätigkeiten helfen beim Stressabbau und wirken erholsam.“ (Z. 68)

Formulieren Sie den Satz um, in dem Sie „beim Stressabbau“ in eine Verbkonstruktion umformen.“

12

„Der Grund ist nach Ansicht der Forscher, dass die Probanden während ihrer ehrenamtlichen Tätigkeiten besonders häufig Erfolge erlebten und Bestätigung erhielten.“ (Z. 73–74)

Ersetzen Sie „die Probanden“ durch ein anderes Substantiv, das im Text bereits vorkam.

## M 7

## Und wie entspannen Sie sich? – In einem Text informieren

*Sich zu entspannen, ist mitunter leichter gesagt als getan. In der folgenden E-Mail klagt ein Freund Ihnen sein Leid. Können Sie helfen?*



www.gmx.de

Hey!

Wie geht es dir? Wir haben ja schon ewig nichts mehr voneinander gehört. Stresst dich deine Ausbildung auch so? Ich mache ständig Überstunden in der Firma und in die Schule muss ich auch noch gehen. Ich weiß gar nicht mehr, wie ich Lernen und Arbeiten unter einen Hut bringen soll.

Wenn ich nach einem langen Arbeitstag nach Hause komme, bin ich total fertig. Ich hau mich dann nur noch vor die Glotze und stopfe Chips in mich rein, so kaputt bin ich. Doch irgendwie entspannt mich das nicht. Ganz im Gegenteil: Ich schlafe schlecht, liege oft nachtelang wach. Um fünf oder so schlafe ich dann endlich ein und um sieben klingelt schon wieder der Wecker. Wenn ich dann aufstehe, bin ich wie gerädert.

Beim Fußball war ich auch schon ewig nicht mehr. Ich kann mich einfach nicht zum Sport aufraffen. Nicht mal mehr ins Kino gehe ich oder mit den Kumpels in die Kneipe.

Glaubst du, mit mir stimmt was nicht? Hast du eine Idee, was ich tun könnte, um nach der Arbeit runterzukommen?

Paul

© iStock | wavebreakmedia und filo

### Situation

Wie Sie in der obigen E-Mail nachlesen können, hat Ihr Freund ein Problem damit, für Entspannung und Ausgleich in seiner Freizeit zu sorgen. Seine Arbeit und die Berufsschule stressen ihn sehr und er scheint bereits mitten in einem Teufelskreis zu stecken.

Sicherlich haben Sie bereits ähnliche Situationen erlebt und können die Lage des Freundes nachvollziehen.

### Aufgabe

Antworten Sie Paul auf seine E-Mail und versuchen Sie, ihm zu helfen. Die E-Mail-Adresse lautet paul.g@gmx.de. Beachten Sie dabei Folgendes:

- Greifen Sie auf den Inhalt des Artikels zurück.
- Zeigen Sie Mitgefühl für den Freund und machen Sie ihm Vorschläge, wie er aus seinem Tief herauskommen kann.
- Schreiben Sie maximal zwei Seiten.

## M 9

## Was steht denn da? – Visuellen Darstellungen Informationen entnehmen

*Inhalte kann man in einem Text darstellen oder aber grafisch als Diagramme, Schaubilder oder Cartoons abbilden.*



1. Wie läuft Mobbing beispielsweise ab? Vervollständigen Sie das Schema.

Mobber macht im Gespräch mit einem Kollegen eine entlarvende Aussage über einen anderen Kollegen in Form einer (mitfühlenden) Frage.



Mobber ...

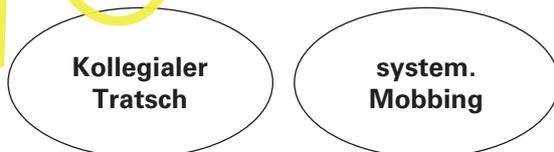


Der Kollege ...

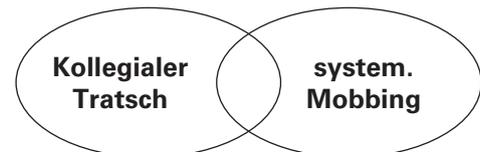
2. Welche grafische Darstellung passt zu folgender Aussage aus dem Text:

„Die Grenzen zwischen kollegialem Tratsch und systematischem Mobbing sind laut Leitner fließend.“ (Z. 15)

a)



b)



3. Wann handelt es sich juristisch gesehen um Mobbing und wann nicht? Tragen Sie die Bedingungen, die (nicht) erfüllt sein müssen, in unten stehende grafische Darstellung ein.

Vorliegen von Mobbing aus juristischer Perspektive

ja

nein