

WERKSTATT a1

Training zur Prüfung Goethe-Zertifikat C1

Spiros Koukidis

Jorina Grünewald

Melanie Liaropoulou

Georgina Lymeropoulou

Glossar

Deutsch/Griechisch

von Georgina Lymeropoulou

Οδηγίες χρήσης

Το Glossar αυτό περιέχει τις άγνωστες λέξεις και εκφράσεις με τη σειρά που εμφανίζονται στα κείμενα του Modul Lesen, στο κομμάτι Lehrbuch του „Werkstatt C1“ με την απόδοσή τους στα ελληνικά, σύμφωνα πάντα με τη σημασία που έχουν στο συγκεκριμένο σημείο του εκάστοτε κειμένου.

- Τα ουσιαστικά δίνονται πάντα με το άρθρο τους και τον τύπο του πληθυντικού (όπου αυτός χρησιμοποιείται συχνά).
- Τα ρήματα δίνονται πάντα στον τύπο του απαρεμφάτου και με ένδειξη του αντικειμένου με το οποίο συντάσσονται.
- Τα σύνθετα ρήματα σημειώνονται με μία κάθετη γραμμή (/) ανάμεσα στα συνθετικά τους.
- Τα ανώμαλα ρήματα σημειώνονται με ένα αστερίσκο (*).
- Τα επίθετα δίνονται πάντα στο θετικό βαθμό, δηλαδή χωρίς κατάληξη.
- Χαρακτηριστικές ή δυσνόητες εκφράσεις παρατίθενται ολόκληρες.

Test 1 - Lesen, Teil 1

 S. 18

der Tabak	καπνός, [εδώ] τσιγάρο
töten	σκοτώνω
die Raucherquote, -n	ποσοστό των καπνιστών
die Marketingstrategie, -n	στρατηγική μάρκετινγκ
die Auswertung, -en	ανάλυση, αξιολόγηση
das Erhebungsjahr, -e	έτος έρευνας
diesjährig	φετινός
der Tabakatlas	χάρτης κατανάλωσης καπνού
die Tabakkontrolle, -n	έλεγχος του καπνίσματος
mahnen	προειδοποιώ
zugleich	συγχρόνως, ταυτόχρονα
der Tabakkonsum	κατανάλωση καπνού
das Tabakprodukt, -e	προϊόν καπνού
die Epidemie, -n	επιδημία
der Todesfall, "-e	θάνατος
zurück/gehen*	ευθύνομαι
das Passivrauchen	παθητικό κάπνισμα
die Schutzmaßnahme, - n	μέτρο προστασίας
die Taktik, -en	τακτική
bedrohen	απειλώ
die Tabakindustrie, -n	καπνοβιομηχανία
die Branche, -n	(οικονομικός) κλάδος
zunehmend	όλο και περισσότερο
die Regulierung, -en	κανονισμός, ρύθμιση
der Anteil, -e	ποσοστό
der Tabakkonsument, -en / die Tabakkonsumentin- nen	καπνιστής / καπνίστρια
der Absatzmarkt, "-e	αγορά
betreffen*	αφορώ
in Bezug auf + AKK	όσον αφορά
der Tabakkonzern, -e	καπνοβιομηχανία
zelebrieren	τελώ, [εδώ] δοξάζω
glamourös	γεμάτος αιγλή
begehrenswert	ποθητός, λαχταριστός
die Vermarktung, -en	προώθηση προϊόντος, μαρκετινγκ
subtil	διακριτικά
die Produktplatzierung, -en	τοποθέτηση προϊόντος
der Influencer, - / die Influencerin, -nen	influencer, άτομο που ασκεί επιρροή
regulieren	ρυθμίζω
die Maßnahme, -n	μέτρο
die Tabaksteuer	φόρος καπνού
der Kommunikationskanal, "-e	κανάλι επικοινωνίας

WERKSTATT C1

die Ansprache, -n
potenziell
bestehend
der Lobbyismus, -

[εδώ] προσέγγιση
δυνητικός
υπάρχων
lobbying, άσκηση πίεσης,
εκπροσώπηση συμφερόντων

Test 1 - Lesen, Teil 2

 S. 20

der Montagmorgen
sich die Hände schütteln
versagen
das Kurzzeitgedächtnis
(das Institut für) Arbeitsforschung
vorgelagert

das Ultrakurzzeitgedächtnis
sensorisch
bewahren
nachgelagert

das Langzeitgedächtnis
unbegrenzt
beteiligt sein* an + DAT
die Kapazität
bestimmen
das neuronale Netzwerk
die Gehirnregion, -en
verteilt (sein*)
der Gehirnforscher, - / die Gehirnforscherin, -nen
ununterbrochen
die neuronale Plastizität
der Sinneseindruck, "-e
aussprechbar

deklarativ
das Faktenwissen
episodisch
die Geburtstagsfeier, -n
der Speicherprozess
der Abrufprozess
erforschen
das Langzeitgedächtnissystem, -e
prozedural
motorisch

Δευτέρα πρωί
δίνω τα χέρι, ανταλλάσσω χειραψία
αποτυγχάνω
βραχεία μνήμη
(Ινστιτούτο Ερευνών) Εργασίας
που προηγείται/βρίσκεται μπροστά
από κάτι άλλο
υπερβραχεία μνήμη
αισθητηριακός
διατηρώ
που ακολουθεί/βρίσκεται πίσω από
κάτι άλλο
μακρά μνήμη
απεριόριστα
συμμετέχω σε ...
χωρητικότητα
προσδιορίζω
νευρωνικό δίκτυο
περιοχή του εγκεφάλου
είμαι κατανεμημένος
ερευνητής/ερευνήτρια του εγκεφάλου
συνεχώς, ασταμάτητα, αδιάκοπα
νευρωνική πλαστικότητα
αισθητήρια εντύπωση
που μπορεί να εκφραστεί/διατυπωθεί
προφορικά

δηλωτικός
πραγματικές γνώσεις
επεισοδιακή μνήμη
πάρτι γενεθλίων
διαδικασία αποθήκευσης
διαδικασία ανάκτησης
ερευνώ
σύστημα μακράς μνήμης
διαδικαστική μνήμη
κινητικός

das Einmaleins	προπαίδεια
beherrschen	κατέχω
los/radeln	ξεκινάω να κάνω ποδήλατο
der Radfahrrablauf, "-e	ποδηλασία (ως διαδικασία), το να κάνεις ποδήλατο
automatisieren	αυτοματοποιώ
der Forscher, - / die Forscherin, -nen	ερευνητής / ερευνήτρια
physiologisch	φυσιολογικός
verankern	θεμελιώνω
die Gedächtnisspur,-en	αποτύπωμα, ίχνος μνήμης
die Inschrift, -en	επιγραφή
divers	διάφορος
das Engramm, -e	έγγραμμα, αποτύπωμα μνήμης
gefestigt (werden)	σταθεροποιείται
das Replay	επανάληψη
das Gelernte	αυτά που έχει μάθει (κάποιος)
reprozessieren	επεξεργάζομαι εκ νέου
das Überspielen	[εδώ] μεταφορά
der Hippocampus	ιππόκαμπος
der Neocortex	νεοφλοιός (εγκεφάλου)
das Wesentliche	τα σημαντικά
das Unwichtige	τα ασήμαντα
der Kern, -e	πυρήνας
ergehen* + DAT	μου συμβαίνει
das Periodensystem	περιοδικό σύστημα (των χημικών στοιχείων)
russisch	ρωσικός
der Chemiker, - / die Chemikerin, -nen	ο / η χημικός
an/ordnen	ταξινομώ
das Kleinkind, -er	νήπιο, μικρό παιδί
das Objekt, -e	αντικείμενο
die Kategorie, -n	κατηγορία
bei/bringen* + DAT	διδάσκω σε κάποιον
bekanntermaßen	ως γνωστόν
das Erinnern	ανάμνηση, ενθύμηση
lebhaft	ζωηρός, ζωντανός
dieselb-	οι ίδιοι / οι ίδιες / τα ίδια
die Hirnregion, -en	περιοχή του εγκεφάλου
die Wahrnehmung	αντίληψη
der / die Hildesheimer	που κατάγεται από το Hildesheim
die Multiple Choice-Aufgabe, -n	άσκηση πολλαπλών επιλογών
der Taucher, - / die Taucherin, -nen	ο / η δύτης
die Wortliste, -n	λίστα λέξεων
ab/rufen*	ανακαλώ, θυμάμαι
der Kontexteffekt	επίδραση του πλαισίου

WERKSTATT 01

Test 1 - Lesen, Teil 3

 S. 22

die Monotonie	μονοτονία
die Sonnenseite (des Lebens)	φωτεινή πλευρά (της ζωής)
sich tummeln	κινούμαι ανέμελα
stets	πάντα
die Gestalt, -en	φιγούρα
auf den Trichter kommen*	[εδώ] συνειδητοποιώ
die Pose, -n	πόζα
herum/stehen*	στέκομα άπραγος
das Statussymbol, -e	σύμβολο κοινωνικής θέσης
grell	έντονος
hin/fallen*	πέφτω
der Kontrast, -e	αντίθεση
literarisch	λογοτεχνικός
das Zitat, -e	τσιτάτο, παράθεμα
der Eröffnungssatz, "-e	εναρκτήρια πρόταση
einander	ο ένας με τον άλλο
unglücklich	δυστυχισμένος
die Weise, -n	τρόπος
seither	έκτοτε, από τότε
die Aussage, -n	δήλωση, πρόταση
schlummernd-	κρυφός, κρυμμένος
gelangen	φτάνω, καταλήγω
die Facette, -n	πτυχή
die Wirtschaftsuniversität, -en	οικονομικό πανεπιστήμιο
die Forschungsliteratur	ερευνητική βιβλιογραφία
die Erkenntnis, -se	συμπέρασμα, πόρισμα
hinzufügen	προσθέτω
wohlhabend	εύπορος, ευκατάστατος
gleichen* + DAT	μοιάζω
der Parameter, -	παράμετρος
die Persönlichkeit, -en	προσωπικότητα
die Wertvorstellung, -en	αντίληψη κοινωνικών αξιών
(vom Leben) verwöhnt	κακομαθημένος (απ' τη ζωή)
aus/werten	αξιολογώ
der Datensatz, "-e	σύνολο δεδομένων
darunter	[εδώ] μεταξύ αυτών
der Zeitabschnitt, -e	χρονικό διάστημα
befragen	ρωτώ (κάποιον)
das Konstrukt, -e	κατασκεύασμα
die Persönlichkeitspsychologie	ψυχολογία της προσωπικότητας
das Kernelement, -e	βασικό στοιχείο
der Charakter, -	χαρακτήρας

die Offenheit	δεκτικότητα
die Gewissenhaftigkeit	ευσυνειδησία
die Extraversion	εξωστρέφεια
die Verträglichkeit	προσήνεια, καταδεκτικότητα
der Neurotizismus	νευρωτισμός
die emotionale Labilität	συναισθηματική αστάθεια
die Verletzlichkeit	ευαλωτότητα, ευπάθεια
binnen + GEN	εντός
kognitiv	γνωστικός
erzielen	επιτυγχάνω
sich (stark) ähneln	μοιάζω
der Proband, -e / die Probandin, -nen	εθελοντής / εθελόντρια σε πείραμα
es schwer haben*	περνάω δύσκολα
die Vielfalt	ποικιλία
die Wirkung, -en	επίδραση
vergangen	περασμένος
finster	σκοτεινός, τρομακτικός
semantisch	σημασιολογικός
sich aus/dehnen	επεκτείνομαι
reklamieren	διεκδικώ
die Emotion, -en	συναίσθημα
zurück/greifen auf + AKK	καταφεύγω/ανατρέχω σε ..., [εδώ] χρησιμοποιώ
der Wortschatz	λεξιλόγιο
verwerflich	κατακριτέος [πράξη]
das Befürfnis nach + DAT	ανάγκη για ...
benennen*	(κατ)ονομάζω
die Illusion, -en	ψευδαίσθηση
die Kausalität	αιτιότητα
münden in + AKK	οδηγώ/καταλήγω σε ...
schlussfolgern	συμπεραίνω
spekulieren	εικάζω, κάνω υποθέσεις
provozieren	προκαλώ
künftig	μελλοντικά, στο μέλλον

Test 1 - Lesen, Teil 4

 S. 24

der Klassenunterschied, -e	ταξική διαφορά
der Historiker, - / die Historikerin, -nen	ο / η ιστορικός
die Gesellschaftsschicht, -en	κοινωνικό στρώμα
das Rudel, -	αγέλη
der Stamm, "-e	φυλή
die Antike	αρχαιότητα

WERKSTATT C1

der Reichtum	πλούτος
ein/teilen	χωρίζω
christlich	χριστιανικός
das Mittelalter	μεσαίωνας
die Einteilung	διαχωρισμός, ταξινόμηση
dreigliedrig	τριμερής
die Ständeordnung, -en	διάκριση (κοινωνικών) τάξεων
der Klerus	κλήρος
der Adel	αριστοκρατία
die Verteilung	κατανομή
gesellschaftlich	κοινωνικά
gottgegeben	θεόδοτος, δωσμένος από τον θεό
die Macht ergreifen*	καταλαμβάνω την εξουσία
im Zuge + GEN	κατά τη διάρκεια, ως συνέπεια
die industrielle Revolution	βιομηχανική επανάσταση
nach und nach	σιγά σιγά, βαθμιαία
das Produktionsmittel, -	παραγωγικό μέσο
verfügen über + AKK	διαθέτω
das Kapital, -e	κεφάλαιο
der Rohstoff, -e	πρώτη ύλη
die Stunde schlägt*	έρχεται η ώρα
der Sozialismus	σοσιαλισμός
das Ideal, -e	ιδανικό, ιδεώδες
klassenlos	αταξικός
die Industrienation, -en	βιομηχανική χώρα
hingegen	αντιθέτως
die Schattenseite, -n	αρνητική πλευρά
der Kapitalismus	καπιταλισμός
ein/dämmen	περιορίζω
der Umsturz, "-e	επανάσταση
weiterhin fort/bestehen*	εξακολουθώ να υφίσταμαι
die Linguistik	γλωσσολογία
sich äußern	εκφράζομαι
der Lebensstil, -e	τρόπος ζωής
ab/bilden	αντικατοπτρίζω
offenbaren	αποκαλύπτω, φανερώνω
die Ungleichheit, -en	ανισότητα
verwurzelt sein*	είμαι ριζωμένος
die Ausdrucksweise, -n	τρόπος έκφρασης
ein/betonieren	[μεταφ.] παγιώνω
der Zuwandereranteil, -e	ποσοστό μεταναστών
der soziale Brennpunkt, -e	κοινωνικό hotspot, κοινωνικό επίκεντρο
bezeichnen	χαρακτηρίζω

der Migrationshintergrund	μεταναστευτικό υπόβαθρο
ungebildet	αμόρφωτος
ein/ordnen	κατατάσσω, ταξινομώ
entsprechend	ανάλογα
benachteiligt	αδικημένος
die Standardsprache, -n	καθομιλουμένη, επίσημη γλώσσα
lehren	διδάσκω
akzentfrei	χωρίς ιδιωματική προφορά
grammatikalisch	γραμματικά
einwandfrei	άψογα
die Abweichung, -en	απόκλιση
enthüllen	αποκαλύπτω, φανερώνω
vermeintlich	φαινομενικός
das Abendbrot	βραδινό (φαγητό), δείπνο
das Akademikerpaar, -e	ζευγάρι ακαδημαϊκών
die Mittagspause, -n	μεσημεριανό διάλειμμα
sich aus/drücken	εκφράζομαι
unangenehm auf/fallen*	κάνω άσχημη εντύπωση
sprachlich	γλωσσικά
sich an/nähern	προσεγγίζω
enttarnen	φανερώνω, [μεταφ.] ξεσκεπάζω
die Unbeholfenheit	αδεξιότητα
erkennbar	ευδιάκριτος, εμφανής
hochgestochen	διανοούμενίστικα, με στόμφο
zwanglos	χαλαρά, άτυπα
soziologische Studien (Pl.)	κοινωνιολογικές σπουδές
der Soziologe, -n / die Soziologin, -nen	ο / η κοινωνιολόγος
das Ungleichgewicht	ανισορροπία
das Unterscheidungsmerkmal, -e	διακριτικό γνώρισμα
die ökonomischen Ressourcen (Pl.)	οικονομικοί πόροι
fein	λεπτός
sozial	κοινωνικός
der Aufstieg	άνοδος
der Abstieg	κάθοδος
das Individuum, Individuen	άτομο
mangels + GEN	ελλείψη, λόγω έλλειψης
die Aufstiegsmöglichkeiten	προοπτικές, ευκαιρίες ανέλιξης
an/gehören + DAT	ανήκω σε ...
in der Regel	συνήθως, κατά κανόνα
zeitlebens	ισόβια, για όλη του τη ζωή
hineingeboren (sein*)	(είμαι) γεννημένος
die Diskriminierung, -en	διάκριση
aufgrund + GEN	εξαιτίας
die Zugehörigkeit	υπαγωγή

WERKSTATT C1

die (soziale) Schicht, -en	(κοινωνικό) στρώμα
registrieren	καταγράφω
analog zu + DAT	σε αναλογία προς ...
die Klassenfrage	το θέμα του ταξικού διαχωρισμού

Test 2 - Lesen, Teil 1

 S. 56

das Gehirn, -e	εγκέφαλος
unbekannt	άγνωστος
aus/lösen (ausgelöst)	προκαλώ (προκαλούμενος)
die Gehirnwelle, -n	εγκεφαλικό κύμα
ermöglichen	κάνω/καθιστώ δυνατό, [μεταφ.]
dennoch	επιτρέπω
relevant	παρ' όλα αυτά
der Reiz, -e	σχετικός
widersprechend	ερέθισμα
das Bedürfnis, -se	αντικρουόμενος
in Einklang bringen*	ανάγκη
ungestört	εναρμονίζω
die Erholung	ανενόχλητος
potenziell	ξεκούραση
bewerkstelligen	δυνητικά
der Schlafforscher, - / die Schlafforscherin, -nen	κατορθώνω, καταφέρνω
das Hirn, -e	ερευνητής/ερευνήτρια ύπνου
selektiv	μυαλό
sowohl...als auch	επιλεκτικά
der Leichtschlaf	τόσο ... όσο και ...
stabil	ελαφρύς ύπνος
der Tiefschlaf	σταθερός
wahr/nehmen*	βαθύς ύπνος
akustisch	αντιλαμβάνομαι
differenzieren	ακουστικός
das Zentrum für Kognitive Neurowissenschaften	διαφοροποιώ
vor/spielen	Κέντρο Νοητικών Νευροεπιστημών
die Nachtruhe	παιίω [ηχητικό αρχείο από συσκευή]
konkret	νυχτερινή ησυχία, νυχτερινός ύπνος
die Non-REM-Schlaf-Phase, -n	συγκεκριμένα
das Familienmitglied, -er	φάση ύπνου εκτός REM [ύπνος με γρήγορες κινήσεις των ματιών]
der Lebenspartner, - / die Lebenspartnerin, -nen	μέλος της οικογένειας
jen-	ο / η σύντροφος ζωής
jeweilig	εκείνος
sowie	εκάστοτε

die Gehirnaktivität, -en	εγκεφαλική δραστηριότητα
überwachen	παρακολουθώ
der Komplex, -e	σύμπλεγμα
das Muster, -	μοτίβο
die Verarbeitung	επεξεργασία
der Schläfer, - / die Schläferin, -nen	κοιμώμενος / κοιμωμένη
fort/führen	συνεχίζω
bedrohlich	απειλητικός
je...desto	όσο ... τόσο ...
vertraut	οικείος
die Gehirnreaktion, -en	εγκεφαλική αντίδραση
hin/deuten auf + AKK	δείχνω
offensichtlich	προφανώς
der Wächter-Verarbeitungsmodus	λειτουργία φρουρού και επεξεργασίας (πληροφοριών)
intern	εσωτερικός
sich befassen mit + DAT	ασχολούμαι με ...
ab/laufen*	λαμβάνω χώρα, εξελίσσομαι
unter dem Strich	στην ουσία, συμπερασματικά
inaktiv	αδρανής
eben	[εδώ] λοιπόν, συνεπώς
gewohnt	[εδώ] οικείος

Test 2 - Lesen, Teil 2

 S. 58

unangenehm	δυσάρεστος
mithilfe + GEN	με τη βοήθεια
30-minütig-	30λεπτος, με διάρκεια 30 λεπτών
der Angstzustand, "-e	κατάσταση άγχους
der Heranwachsende, -n / die Heranwachsende, -n	ο/η έφηβος
die Intervention, -en	παρέμβαση
erstens	πρώτον
erscheinen*	φαίνομαι
sich weiter/entwickeln	εξελίσσομαι
zweitens	δεύτερον
fordernd	προκλητικός, απαιτητικός
um/deuten	ερμηνεύω εκ νέου, [εδώ] αναθεωρώ
gegenwärtig	επί του παρόντος
stressbedingt	που οφείλεται στο άγχος, λόγω άγχους
depressiv	καταθλιπτικός
in Rekordausmaß	σε επίπεδο/βαθμό ρεκόρ
die Pubertät	εφηβεία
der Übergang, "-e	μετάβαση

WERKSTATT C1

das Erwachsenenalter	ηλικία ενήλικα
generell	γενικά
die Lebensphase, -n	φάση ζωής
ein/prasseln auf + AKK	[μεταφ.] βομβαρδίζω
grundsätzlich	κατά βάση
verwirrt	μπερδεμένος
die Phase, -n	φάση
die Umdeutung	αναθεώρηση
mit/schwingen*	ηχώ
reflexhaft	αντανακλαστικός
derzeit	αυτή τη στιγμή
das psychische Leiden	ψυχική διαταραχή
bestehen* in + DAT	συνίσταται, έγκειται
die Entlastung	ανακούφιση
ausgesetzt sein* + DAT	ειμαι εκτεθειμένος σε ..., [εδώ] βιώνω
einleuchtend	ευνόητος
naheliegend	εύλογος
teilweise	εν μέρει
kontraproduktiv	αντιπαραγωγικός
(in) dichten Schichten	σε πυκνά στρώματα
in Watte gepackt	τυλιγμένος σε βαμβάκι, [μεταφ.] υπερπροστατευμένος
 auf/wachsen*	μεγαλώνω
scheitern	αποτυγχάνω
unweigerlich	αναπόφευκτος
mit sich bringen*	επιφέρω, προκαλώ
die Vermeidungsmentalität	νοοτροπία αποφυγής
aus/blendern	[εδώ] αγνοώ
erhöht	αυξημένος
wünschenswert	επιθυμητός
die Adoleszenz	εφηβεία
in besserem Licht	υπό καλύτερο πρίσμα, θετικότερα
betrachten	εξετάζω
das Argument, -e	επιχείρημα
der Effekt, -e	αποτέλεσμα, επίδραση
die Auswirkung, -en	επίδραση
der Puls, -e	καρδιακός ρυθμός, παλμός
der Cortisol-Spiegel	επίπεδα κορτιζόνης
ab/federn	μετριάζω
Bedeutung bei/messen* + DAT	αποδίδω σημασία σε ...
der/die Teilnehmende, -n	ο συμμετέχων / η συμμετέχουσα
sich widmen + DAT	αφιερώνομαι
das Trainingsmodul, -e	εκπαιδευτική ενότητα
die Kontrollgruppe, -n	ομάδα ελέγχου

generell	γενικός
die Publikation, -en	δημοσίευμα
im Wesentlichen	ουσιαστικά, στην ουσία
die Mischung, -en	ανάμειξη
die Anstrengung, -en	προσπάθεια, κόπος
die Frustration, -en	απογοήτευση
voraus/gehen* + DAT	προηγούματι
das Scheitern	αποτυχία
die Quelle, -n	πηγή
die Beanspruchung	καταπόνηση
betonen	τονίζω
meistern	[εδώ] ξεπερνώ, υπερνικώ
gewiss	συγκεκριμένος
die Anspannung, -en	ένταση
das Herzklopfen	καρδιοχτύπι
das Magensausen	βουητό στο στομάχι
das Angstkribbeln	μυρμήγκιασμα, φαγούρα (που προκαλείται απ' το άγχος)
ab/liefern	[εδώ] αποδίδω
das Dopingmittel, -	ουσία ντόπινγκ, αναβολικό
lauten	[εδώ] είναι
die Stressantwort	αντίδραση του σώματος στο άγχος/στρες
unwichtig	ασήμαντος
diesbezüglich	σχετικά με (αυτό)
banal	μπανάλ, κοινότυπος, κοινός
die Sitzung, -en	συνεδρία
die Zurückweisung, -en	απόρριψη
der Leistungsdruck	πίεση για αύξηση της απόδοσης
ab/mildern	μετριάζω, απαλύνω
hin/weisen* auf + AKK	επισημαίνω
die Einschränkung, -en	περιορισμός
die Beeinträchtigung, -en	βλάβη (της υγείας)
das Trauma, -ta	ψυχικό τραύμα
der Rückschlag, "-e	επιδείνωση, υποτροπή (της υγείας)
die Moral	δίδαγμα
das Studienergebnis, -se	αποτέλεσμα μελέτης
fragil	εύθραυστος
das Wesen, -	το ον
die Widrigkeit, -en	αντιξοότητα
stattdessen	αντ' αυτού
die Fertigkeit, -en	ικανότητα, δεξιότητα
ausgestattet sein* mit + DAT	είμαι εφοδιασμένος, εξοπλισμένος
sich stellen + DAT	αντιμετωπίζω

WERKSTATT C1

unerschrocken
vom Fleck kommen*
die motivierenden Worte
zum Trotz + DAT

ατρόμητος
[μεταφ.] προχωρώ (μπροστά)
ενθαρρυντικά, παρακινητικά λόγια
σε πείσμα

Test 2 - Lesen, Teil 3

 S. 60

die Umweltpsychologie	περιβαλλοντική ψυχολογία
an/kommen* auf + AKK (es kommt auf + AKK an)	εξαρτάται από ...
angesichts + GEN	ενόψει
der Klimawandel	κλιματική αλλαγή
die Milliarde, -n	δισεκατομμύριο
die Tonne, -n	τόνος
das Kohlendioxid	διοξείδιο του άνθρακα
aus/stoßen*	εκπέμπω, βγάζω
die Energieerzeugung	παραγωγή ενέργειας
vergebens (sein*)	[εδώ] μάταιος
unrealistisch	μη ρεαλιστικός
der Klimaschutz	προστασία του κλίματος / των κλιματικών συνθηκών
der Vorsatz, "-e	πρόθεση, στόχος
sich vor/nehmen*	[εδώ] παίρνω (απόφαση)
folglich	συνεπώς
letztlich	τελικά
relevant	σημαντικός
die Emissionbilanz	ισοζύγιο εκπομπών (διοξειδίου του άνθρακα)
die Macht	δύναμη, ισχύς
die Norm, -en	νόρμα, κανόνας, πρότυπο
der Verhaltensforscher, - / die Verhaltensforscherin, -nen	ερευνητής / ερευνήτρια συμπεριφοράς
das Umdenken	αλλαγή τρόπου σκέψης
vor/leben	δίνω το παράδειγμα (με τον τρόπο ζωής μου)
das Umfeld, -er	περιβάλλον, περίγυρος,
sich richten nach + DAT	[εδώ] οι γύρω μας
besitzen*	συμμορφώνομαι με ..., ακολουθώ
die Vorbildfunktion, -en	έχω, κατέχω
kollektiv	λειτουργία πρότυπου
die Verhaltensweise, -n	συλλογικός
langfristig	τρόπος συμπεριφοράς
sich potenzieren	μακροπρόθεσμα
das Handeln	πολλαπλασιάζομαι εκθετικά ενέργειες

die Bequemlichkeit	άνεση, νωθρότητα, τεμπελιά
die Sechzigerjahre	δεκαετία του '60
strömen	ρέω, ξεχύνομαι
der Fragebogen, -"	ερωτηματολόγιο
der Brand, "-e	πυρκαγιά
die Testperson, -en	εθελοντής / εθελόντρια σε πείραμα
anwesend	παρών
angewiesen sein*	έχω οδηγίες, μου έχει υποδειχτεί
ignorieren	αγνοώ
an/merken	παρατηρώ
der Macher, - / die Macherin, -nen	δημιουργός
die Passivität	παθητικότητα
entgegen + DAT	αντίθετα προς ...
die Intuition	διαίσθηση
ungefährlich	ακίνδυνος
beeinflussen	επηρεάζω
formen	διαμορφώνω
walisisch	ουαλικός, [εδώ] Ουαλός
der Klimawissenschaftler, - / die Klimawissenschaftlerin, -nen	ο / η κλιματολόγος
die Klimamaßnahme, -n	μέτρο για το κλίμα
neigen zu + DAT	τείνω/κλίνω προς ...
die Definition, -en	ορισμός
einflussreich	με επηρροή, σημαντικός
die Tatsache, -n	γεγονός
mit/bekommen*	καταλαβαίνω, αντιλαμβάνομαι
an/stecken mit + DAT	κολλώ κάποιον (μια αρρώστια/ συνήθεια)
verändert	αλλαγμένος

Test 2 - Lesen, Teil 4

 S. 62

die Klimaschutzmaßnahme, -n	μέτρο για την προστασία του κλίματος / των κλιματικών συνθηκών σε ποιο βαθμό, κατά πόσο (μεμονωμένο) άτομο
inwieweit	καθηγητής / καθηγήτρια κοινωνιολογίας
die Einzelperson, -en	αναμφίβολα, αναμφισβήτητα
der Soziologie-Dozent, -en / die Soziologie-Dozentin, -nen	μαζικός
zweifellos	χρήση
massiv	ορυκτά καύσιμα
die Nutzung	πετρέλαιο
fossile Brennstoffe (Pl.)	φυσικό αέριο
das Erdöl	άνθρακας
das Erdgas	
die Kohle	

WERKSTATT 01

das Treibhausgas, -e	αέριο θερμοκηπίου
die Atmosphäre	ατμόσφαιρα
der Treibhauseffekt	φαινόμενο του θερμοκηπίου
verstärken	ενισχύω, εντείνω
hervorgerufen-	προκαλούμενος
die Erderwärmung	υπερθέρμανση του πλανήτη
schwerwiegend	βαρύς, πολύ σημαντικός
vollständig	πλήρως
absehbar	προβλέψιμος
der Ausstoß	εκπομπή (αερίων)
klimaschädlich	βλαβερός για το κλίμα
grundlegend	θεμελιώδης
die Umstellung	αλλαγή, προσαρμογή
derzeitig	τωρινός
die Lebensweise, -n	τρόπος ζωής
die Wirtschaftsweise, -n	τρόπος επιχειρηματικής δραστηριότητας
insbesondere	ειδικά
die Energieerzeugung	παραγωγή ενέργειας
die Energienutzung	χρήση ενέργειας
die Industrieproduktion, -en	βιομηχανική παραγωγή
im Allgemeinen	γενικά
um/setzen	εφαρμόζω
auseinander/gehen*	[εδώ] διίσταμαι, διαφέρω
der Diskurs, -e	συζήτηση
ordnungspolitisch	ρυθμιστικός, πολιτικής τάξης
ökonomisch	οικονομικός
die Umwelterziehung	περιβαλλοντική εκπαίδευση
belegen	δείχνω, αποδεικνύω
der überwiegende Teil	πλειοψηφία
der Europäer, - / die Europäerin, -nen	ο Ευρωπαίος / η Ευρωπαία
verursacht-	προκαλούμενος
entgegen/wirken	καταπολεμώ
die Bevölkerungsgruppe, -n	πληθυσμιακή ομάδα
gegeben (sein*)	δεδομένος
die Einsicht, -en	αντίληψη
sich ergeben*	προκύπτω
befürworten	υποστηρίζω, τάσσομαι/συνηγορώ
die Förderung	υπέρ
erneuerbar	προώθηση
die Energiequelle, -n	ανανεώσιμος
die Windenergie	πηγή ενέργειας
die Solarenergie	αιολική ενέργεια
	ηλιακή ενέργεια

das Ersetzen	αντικατάσταση
altgedient	παλιός, παλιωμένος
das Haushaltsgerät, -e	οικιακή συσκευή
das Warmwasser	ζεστό νερό
das Heizen	θέρμανση
die Energieeffizienz	ενεργειακή αποδόση
der Verbraucher, - / die Verbraucherin, -nen	καταναλωτής, καταναλώτρια
verbunden sein* mit + DAT	συνδέεται/σχετίζεται με ...
die Belastung, -en	(οικονομικό) βάρος
der Pressereferent, -en / die Pressereferentin, -nen	υπεύθυνος τύπου
das Bundesamt, "-er	ομοσπονδιακό γραφείο
durchgeführt-	που πραγματοποιήθηκε
sich aus/sprechen* für + AKK	τάσσομαι υπέρ
gänzlich	εντελώς
der Abstrich, -e	περικοπή
der Lebensstandard	βιοτικό επίπεδο
akzeptabel	αποδεκτός
auffallend	εντυπωσιακός
auftretend-	εμφανιζόμενος
die Altersgruppe, n	ηλικιακή ομάδα
durchweg	γενικά
zwangsläufig	αναγκαστικά
klimabewusst	με κλιματική συνείδηση
das Bildungsniveau	μορφωτικό επίπεδο
die Hochschulbildung	ανώτερη μόρφωση/εκπαίδευση
das Einkommen, -	εισόδημα
grundsätzlich	ουσιαστικός, βασικός

Test 3 - Lesen, Teil 1

 S. 84

der Erfinder, - / die Erfinderin, -nen	εφευρέτης, εφευρέτρια
das Fluggerät, -e	ιπτάμενη συσκευή
ersinnen*	επινοώ
die Unmenge an + DAT	πλήθος σε ...
wissenschaftlich	επιστημονικός
die Anatomie	ανατομία
elaboriert	περίτεχνος
etablieren	καθιερώνω
die Universalgenie, -n	παγκόσμια ιδιοφυΐα
funktional	λειτουργικός
die Luftschraube, -n	ιπτάμενος έλικας
das Prinzip, -ien	(επιστημονική) αρχή
das Manuskript, -e	χειρόγραφο
die Spirale, -n	έλικας

WERKSTATT C1

der Auftrieb	άνωση
an/heben*	σηκώνω
das Konzept, -e	concept, ιδέα
wohlbekannt	πολύ γνωστός
das Funktionsprinzip, -ein	αρχή λειτουργίας
der Hubschrauber, -	ελικόπτερο
der Ur-Entwurf, "-e	αρχικό σχέδιο
amerikanisch	αμερικάνικος
der Helikopterverband, "-e	Ένωση Ελικοπτέρων
veranstalten	διοργανώνω
entwerfen*	σχεδιάζω
prämieren	βραβεύω
zur Ehrung + GEN	προς τιμήν
der Todestag	επέτειος θανάτου
das Design, -s	σχέδιο
übersetzen	μεταφράζω, [εδώ] μεταφέρω
die Flugfähigkeit	ικανότητα πτήσης
prompt	αμέσως, πανηγυρικά
umsetzbar	εφικτός
letztlich	τελικά
deswegen	γι' αυτό το λόγο
das Studententeam, -s	φοιτητική ομάδα
demzufolge	συνεπώς
die Aerodynamik	αεροδυναμική
simulieren	προσομοιώνω
die Konstruktion, -en	κατασκευή
der Elektromotor, -en	ηλεκτροκινητήρας
der Akkumulator, -en (Akku, -s)	μπαταρία
heutzutage	σήμερα, στην εποχή μας
der Handel	εμπόριο, αγορά

Test 3 - Lesen, Teil 2

 S. 86

der Zauberpilz, -e	μαγικό μανιτάρι
die Zauberkraft, "-e	μαγική δύναμη
indigen	αυτόχθων, γηγενής
das Volk, "-er	λαός, πληθυσμός
Südamerika	Νότια Αμερική
Mittelamerika	Κεντρική Αμερική
religiös	θρησκευτικός
das Ritual, -e	τελετουργία
folgenschwer	σημαντικός, μοιραίος
die Bekanntschaft, -en	γνωριμία
das Örtchen, -	μικρό μέρος, οικισμός

WERKSTATT C1

der Heiler, - / die Heilerin, nen	θεραπευτής / θεραπεύτρια
respektiert	σεβαστός
das Lehmziegelhaus, "-er	πλίθινο σπίτι
ab/halten*	διεξάγω, κάνω
die Heilungszeremonie, -n	τελετή θεραπείας
das Gebet, -e	προσευχή
schamanistisch	σαμανιστικός
die Behandlung, -en	θεραπεία
verzehren	τρώω, καταναλώνω
die Halluzination, -en	παραίσθηση
der Rauschzustand, "-e	κατάσταση μέθης/παραίσθησης
die Erforschung	διερεύνηση
der/die Weiße, -n	λευκός / λευκή
das Heilungsritual, -e	θεραπευτικό τελετουργικό
beeindruckt sein*	είμαι εντυπωσιασμένος
das Bewusstsein	συνείδηση
die Vision, -en	όραμα
der Verzehr	κατανάλωση
taufen	βαφτίζω, [εδώ] ονομάζω
der Entdecker, - / die Entdeckerin, -nen	ερευνητής / ερευνήτρια (που έκανε μια ανακάλυψη)
das Halluzinogen, -e	παραισθησιογόνο
der psychoaktive Stoff	ψυχοδραστική ουσία
isolieren	απομονώνω
das Psilocybin	ψιλοκυβίνη
chemisch	χημικά
isoliert	απομονωμένος
hervor/rufen*	προκαλώ, προξενώ
entscheidend	αποφασιστικός, [εδώ] βασικός
die Substanz, -en	ουσία
der Vorbehalt gegen + AKK	επιφύλαξη απέναντι σε ...
die Herstellung	κατασκευή, [εδώ] παραγωγή
bereuen	μετανιώνω
heftig	ισχυρός, σφοδρός, [εδώ] βαθιά
ein/weihen in + AKK	μυώ (κάποιον) σε ...
dank + GEN	χάρη/χάρις σε ...
strömen	συρρέω
der Hippie, -s	χύπης
der Abenteurer, - / die Abenteurerin, -nen	τυχοδιώκτης / τυχοδιώκτρια
der Sinnsucher, - / die Sinnsucherin, -nen	αυτός/αυτή που αναζητά το νόημα (της ζωής)
der / die Einheimische, -n	ο ντόπιος / η ντόπια
heilig	ιερός
ausfindig machen	εντοπίζω (κάτι)

WERKSTATT 01

ähneln + DAT	μοιάζω με ...
der Trip, -s	μαστούρα
der Rausch	παραισθήσεις, μαστούρα
ab/flachen	ισοπεδώνω, [εδώ] μειώνω
vorüber sein*	τελειώνει, [εδώ] περνά (η επήρεια)
die Rauscherfahrung, -en	εμπειρία της μαστούρας
die Einstellung, -en	στάση
legal	νόμιμος
therapeutisch	θεραπευτικός
der Einsatz	[εδώ] χρήση
der Qualitätsstandard, -s	επίπεδο ποιότητας
medizinisch	ιατρικός
wachsend	αυξανόμενος
die Forschungsbemühung, -en	ερευνητική προσπάθεια
die Forschungsgruppe, -n	ερευνητική ομάδα
unterstützend	υποστηρικτικός
die Depression	κατάθλιψη
aus/stehen*	εκκρεμώ
unerwünscht	ανεπιθύμητος
die Nebenwirkung, -en	παρενέργεια
das Panikgefühl, -e	αίσθημα πανικου
umgangssprachlich	στην καθομιλουμένη
der Horrortrip, -s	μαστούρα τρόμου
mitunter	μερικές φορές, καμιά φορά
das Denkmuster, -	μοτίβο σκέψης
der Verfolgungswahn	μανία καταδίωξης
die psychotische Episode	ψυχωτικό επεισόδιο
das Misstrauen	δυσπιστία
verfolgen	ακολουθώ
der Anwender, - / die Anwenderin, -nen	χρήστης
anschließend	στη συνέχεια
anhaltend	συνεχιζόμενος
die Beschwerde, -n	παράπονο, [εδώ] ενόχληση
professionell	επαγγελματικός
seelisch	ψυχικά
labil	ασταθής
die schizophrene Erkrankung,-en	σχιζοφρενική ασθένεια
die Drogenpsychose	ψύχωση από τα ναρκωτικά
dauerhaft	μόνιμος
einmalig	μοναδικός (μια φορά)
der Blutdruck	αρτηριακή πίεση
das Herzproblem, -e	καρδιακό πρόβλημα
ab/raten*	δεν συνιστώ
zudem	επί πλέον
der Mischkonsum	μικτή χρήση

Test 3 - Lesen, Teil 3

 S. 88

der Rückschlag, "-e	αναποδιά, χτύπημα (της ζωής)
der Glaube	πίστη, δοξασία, πεποίθηση
weitverbreitet	πολύ/ευρέως διαδεδομένος
die Konfrontation	αντιμετώπιση, το να έρχεται κανείς αντιμέτωπος
die Weisheit	σοφία
weise	σοφός
überwinden*	ξεπερνώ
zu/schlagen*	χτυπώ
der Trauerfall, "-e	θλιβερό γεγονός, θάνατος
der Jobverlust, -e	απώλεια της εργασίας
in ihrer Ohnmacht	στην αδυναμία τους
ab/gewinnen*	κερδίζω, [μεταφ.] βγάζω κάτι (από μια κατάσταση)
	σκοτώνω
um/bringen*	και ναι και όχι (ταυτόχρονα)
jein	χαρίζω, δωρίζω, [εδώ] δίνω
schenken	αντίληψη, οπτική (σε ένα θέμα)
die Einsicht, -en	δημοσιεύω
publizieren	εξετάζω, διευρευνώ
nach/gehen*	εθελοντής/εθελόντρια που συμμετέχει σ' ένα πείραμα
der Proband, -en / die Probandin, -nen	αναποδιά
	με την (ευρύτερη) έννοια
die Widrigkeit, -en	γεγονός, συμβάν
im (weiteren) Sinne	κοιτάζω, βλέπω
das Geschehnis, -se	συναναστροφή, [εδώ] τρόπος αντιμετώπισης
blicken auf + AKK	βράζω στο ζουμί μου
der Umgang	μεταγνωστικός
	χαρακτηρίζω
im eigenen Saft schmoren	καλύτερος δυνατός
metakognitiv	ενάρετος
aus/zeichnen	αναγνωρίζω, εντοπίζω
bestmöglich	προοπτική
tugendhaft	λαμβάνω υπόψη μου, εξετάζω
identifizieren	εξισορροπώ
die Perspektive, n	σε ποιο βαθμό, κατά πόσο
berücksichtigen	τρόπος σκέψης
aus/balancieren	χαρακτηρολογικός, του χαρακτήρα διαδικασία ωρίμανσης
inwiefern	αντίξοος
der Denkstil, -e	
charakterlich	
der Reifungsprozess, -e	
widrig	

WERKSTATT C1

der Umstand, " -e	περίσταση, συνθήκη
das Forscherteam, -s	ερευνητική ομάδα
verweisen* auf + AKK	αναφέρω, παραπέμπω σε ...
das Lebensereignis, -se	γεγονός της ζωής
entsprechend	αντίστοιχος
Sinn ab/ringen* + DAT	βγάζω νόημα από ...
quasi	δηλαδή, κατά κάποιον τρόπο
sich distanzieren	απομακρύνομαι, παίρνω απόσταση
üblicherweise	συνήθως
der Schicksalsschlag, " -e	χτύπημα της μοίρας
sich aus/wirken auf + AKK	επιδρώ σε ...
gravierend	σοβαρός, βαρύς
in Gang setzen	θέτω σε κίνηση, βάζω μπρος
der Wachstumsprozess, -e	διαδικασία ανάπτυξης
verleiten zu + DAT	παρασύρω, δελεάζω
fokussieren	επικεντρώνω
aus/blenden	[εδώ] αγνοώ
lebensverändernd	που αλλάζει/αλλάζουν τη ζωή
das Fazit	συμπέρασμα
die Grübelei	(βαθιές) σκέψεις
gelegentlich	περιστασιακά, κάποια στιγμή
die Beobachterperspektive, -n	οπτική γωνία παρατηρητή

Test 3 - Lesen, Teil 4

 S. 90

das Bundesministerium, die Bundesministerien	ομοσπονδιακό υπουργείο
die Kinderrechtskonvention	Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού
die Vereinten Nationen	Ηνωμένα Έθνη
die Grundeinheit, -en	βασική μονάδα
definieren	ορίζω
die Sozialisation	κοινωνικοίση
umsorgen	φροντίζω
unzureichend	ανεπαρκής
die Bereitstellung	χορήγηση, διάθεση, παροχή (πόρων)
die Bewältigung	αντιμετώπιση
der Familienalltag	καθημερινή οικογενειακή ζωή, οικογενειακή καθημερινότητα
die Struktur, -en	δομή
staatlicherseits	από τη μεριά του κράτους
gegenüber/stellen + DAT	αντιπαραθέτω
spürbar	αισθητός
der Wandel	αλλαγή
der Rückgang	μείωση

steigend	αυξανόμενος
die Scheidungszahl, -en	ποσοστό διαζυγίων
zunehmend	αυξανόμενος
die Anerkennung	αναγνώριση
die Lebensform, -en	τρόπος/μορφή ζωής
die Elternschaft	γονεϊκότητα
vorrangig	κυρίως, κατά πρώτο λόγο
aus/gehen* von + DAT	υποθέτω
das Element, -e	στοιχείο
das Wohlbefinden	ευημερία
respektieren	σέβομαι
Institut für Gesellschaftsforschung	Ινστιτούτο Κοινωνικών Ερευνών
die Lebensgestaltung	διαμόρφωση ζωής
auf/kommen*	[εδώ] ανακύπτω
Bestand haben*	έχω διάρκεια
die Lebensoption, -en	επιλογή ζωής
im Hinblick auf + AKK	όσον αφορά, αναφορικά με ...
die Familiengründung	δημιουργία οικογένειας
das Lebensziel, -e	στόχος ζωής
die Partnerschaft	σχέση (με έναν/μια σύντροφο)
die Lebenszufriedenheit	ικανοποίηση από τη ζωή
im Normalfall	κανονικά, υπό κανονικές συνθήκες
gebunden sein* an + DAT	είμαι δεσμευμένος, [εδώ] έχω
das Familienrecht	Οικογενειακό Δίκαιο
die Gründung, -en	δημιουργία
im Mittelpunkt stehen*	βρίσκομαι στο επίκεντρο
der/die Dritte	ο τρίτος, η Τρίτη
gesetzlich	νομικά
geregelt	ρυθμισμένος
der Rahmen, -	πλαίσιο
vermitteln	προσφέρω
der Grund, "-e	λόγος
der Heiratsgrund, "-e	λόγος γάμου
das Zusammenleben	συμβίωση
spontan	αυθόρμητα
dazu/gehören	ανήκω (σε αυτό), πηγαίνω μαζί
die Wahrscheinlichkeit	πιθανότητα
lebenslang	δια βίου, για πάντα
die Kinderlosigkeit	ατεκνία
die Selbstverständlichkeit	το αυτονόητο
gegenüber/stehen* + DAT	είμαι απέναντι σε ...
die Akzeptanz	αποδοχή

WERKSTATT C1

Test 4 - Lesen, Teil 1

 S. 112

unterschätzen	υποτιμώ
unverhofft	απροσδόκητος
die Unart, -en	αγένεια, απρέπεια
überraschend	απροσδόκητα
ab/brechen*	διακόπτω, σταματώ
das Zeitalter	εποχή
die Bezeichnung, -en	ονομασία, χαρακτηρισμός
das Ghosting	ghosting, τερματισμός κάθε
das Anliegen, -	επικοινωνίας και επαφής με άλλο
die Kontaktaufnahme, -n	άτομο χωρίς καμία προφανή
kontaktieren	προειδοποίηση
das Experiment, -e	επιθυμία, παράκληση
lediglich	σύναψη επαφής
die Geste, -n	επικοινωνώ
die (kleine) Aufmerksamkeit	πείραμα
ein/schätzen	μόνο (και μόνο)
die kontaktiert(e) Person	χειρονομία
wert/schätzen	μικρό δώρο, δωράκι
der/die Angesprochene, -n	εκτιμώ, αξιολογώ
unerwartet	άτομο με το οποίο επικοινωνεί /
die Bindung, -en	έρχεται σε επαφή (κάποιος)
die Wertschätzung	εκτιμώ
hinzu	πρόσωπο στο οποίο απευθύνεται
schwer/fallen*	κάποιος
sich hinein/versetzen in + AKK	απροσδόκητος
die Fehleinschätzung, -en	δεσμός
beispielsweise	εκτίμηση
die Barriere, -n	επί πλέον
oberflächlich	δυσκολεύομαι, μου είναι δύσκολο
bedeutungsvoll	μπαίνω στη θέση κάποιου, παίρνω
verbindend	την οπτική κάποιου
der/ die Forschende, -n	εσφαλμένη εκτίμηση
die Ablehnung	παραδείγματος χάριν
profitieren von + DAT	εμπόδιο, φραγμός
die Interaktion, -en	επιφανειακός
das Zusammentreffen	ουσιαστικός, σημαντικός
	συνδετικός
	ερευνητής / ευρευνήτρια
	απόρριψη
	επωφελούμαι από ...
	αλληλεπίδραση
	συνάντηση, συναπάντημα

der Kaffeeautomat, -en
 der Nebeneffekt, -e
 gesteigert
 der Anlass, "-e

αυτόματος πωλητής καφέ
 παρενέργεια
 αυξημένος
 αφορμή

Test 4 - Lesen, Teil 2

 S. 114

der Risikofaktor, -en	επιβαρυντικός παράγοντας, παράγοντας κινδύνου
paradox	παράδοξος
aus Sicht + GEN	από την πλευρά, άποψη, οπτική
frustrierend	απογοητευτικός
gesundheitsförderlich	αυτός που προάγει την υγεία
die Top-Neujahrsvorsätze (Pl.)	κορυφαίοι στόχοι για τη νέα χρονιά
die Informationskampagne, -n	καμπάνια/εκστρατεία ενημέρωσης
stetig	σταθερά
die Ernährungsweise, -n	τρόπος διατροφής
das Übergewicht	παχυσαρκία
die Gesundheitsgefahr, -en	κίνδυνος για την υγεία
der Diabetes	διαβήτης
die Herz-Kreislauf-Erkrankung, -en	πάθηση κυκλοφοριακού συστήματος
das Vorbeugen	πρόληψη
möglichst + ADJ/ADV	όσο το δυνατόν πιο ...
naturbelassen	φυσικός
das Vollkornprodukt, -e	προϊόν ολικής άλεσης
die Hülsenfrucht, "-e	όσπριο
die Orientierung	προσανατολισμός
sich beziehen auf + AKK	αναφέρομαι σε ...
die Zubereitung, -en	προετοιμασία, παρασκευή
die Mittelmeerkost	μεσογειακή (δια)τροφή
die Nuss, "-e	ξηρός καρπός
das Olivenöl	ελαιόλαδο
im Grunde	στην ουσία
genussvoll	απολαυστικά, με απόλαυση
die Vorliebe, -n	προτίμηση
ungesund	ανθυγιεινός
zusammen/hängen* mit + DAT	σχετίζομαι με ...
das Fertigprodukt, -e	έτοιμο/προκατασκευασμένο/ βιομηχανικό προϊόν
der Geschmacksstoff, -e	αρωματική ουσία (σε τρόφιμα)
die Lebensmittelindustrie	βιομηχανία τροφίμων
hochverarbeitet	υψηλής επεξεργασίας
der Snack, -s	σνακ
der Softdrink, -s	αναψυκτικό

WERKSTATT C1

der Schokokeks, -e	μπισκότο σοκολάτας
das Vollkornbrot, -e	ψωμί ολικής άλεσης
zuckrig	ζαχαρώδης, με ζάχαρη
der Snackriegel, -	σνακ μπαρ, γκοφρέτα
die Lebensmittelwirtschaft	βιομηχανία τροφίμων
appellieren an + AKK	κάνω έκκληση σε ...
das Bauchgefühl, -e	αίσθηση της κοιλιάς
unbewusst	ασυνείδητα
die Bärcchenwurst	λουκάνικο σε σχήμα μικρής αρκούδας
die Fee, -n	νεράιδα
der Pirat, -en / die Piratin, -nen	ο πειρατής / η πειρατίνα
die Illustration, -en	εικονογράφηση
das Marketing	μάρκετινγκ
ködern	δελεάζω
nicht wahrhaben wollen	δεν θέλω να παραδεχτώ κάτι
werben für + AKK	διαφημίζω
der Fußballer, - / die Fußballerin, -nen	ποδοσφαιριστής / ποδοσφαιρίστρια
die Kartoffelchips (Pl.)	πατατάκια
preisen*	επαινώ, επιδοκιμάζω
fragwürdig	αμφίβολος
die Produkteigenschaft, -en	ιδιότητα προϊόντος
im Vordergrund stehen*	βρίσκομαι στο επίκεντρο του
vielmehr	ενδιαφέροντος
der Teamgeist	πολύ περισσότερο
die Loyalität	ομαδικό πνεύμα, πνεύμα
empatisch	συνεργασίας
das Miteinander	πίστη
beschwören*	ενσυναίσθητος
die Kampagne, -n	[εδώ] συντροφικότητα
die Geselligkeit	[εδώ] επικαλούμαι, καλώ
sich engagieren	καμπάνια, εκστρατεία
der Lehrstuhl, "-e	κοινωνικότητα
das Gesundheitswesen	εμπλέκομαι, συμμετέχω
die Versorgungsforschung	πανεπιστημιακή έδρα
verpflichtend	υγειονομική περίθαλψη
der Qualitätsstandard, -s	έρευνα υγειονομικής περίθαλψης
das Kitaessen	υποχρεωτικός
das Schulessen	στάνταρ/επίπεδο ποιότητας
die Regelung, -en	γεύμα/φαγητό στον παιδικό σταθμό
die Preisgestaltung	σχολικό γεύμα
der Anreiz, -e	κανονισμός
die Rezeptur, -en	διαμόρφωση τιμών
	κίνητρο
	συνταγολόγιο

befremdlich	παράξενος, περίεργος
übergriffig	υπερβολικός, που ξεπερνά κάθε όριο
der Speiseplan, "-e	μενού
sich ein/mischen in + AKK	ανακατεύομαι σε ...
der Eingriff in + AKK	επέμβαση, παρέμβαση σε ...
ein/schränken	περιορίζω
die Ausübung	άσκηση
der Akteur, -e / die Akteurin, -nen	[εδώ] άτομο
gestalten	διαμορφώνω
an/passen	προσαρμόζω
ungewohnt	ασυνήθιστος
gut/heißen*	εγκρίνω, επιδοκιμάζω
das Rauchen	κάπνισμα
verqualmt	ντουμανιασμένος, γεμάτος καπνό
das Speiselokal, -e	εστιατόριο
(kaum) vorstellbar	(αδια)νόητος, που (δεν) μπορεί κανείς να φανταστεί
bei/tragen* zu + DAT	συμβάλλω σε ...
die Zivilgesellschaft	κοινωνία των πολιτών
das Gegengewicht, -e	αντίθαρο
auf/bauen	φτιάχνω, δημιουργώ
die Umweltbewegung, -en	περιβαλλοντικό κίνημα
sich (etwas) zum Vorbild nehmen*	παίρνω κάποιον/κάτι ως πρότυπο
der Gesundheitsexperte, -n / die Gesundheitsexpertin, -nen	ο/η ειδικός στον τομέα της υγείας
erweitern	επεκτείνω
weiter/gehen*	συνεχίζομαι

Test 4 - Lesen, Teil 3

 S. 116

die Schneeflocke, -n	χιονονιφάδα
bekanntlich	ως γνωστόν
der Steinzeitmensch, -en	άνθρωπος της λίθινης εποχής
der Faustkeil, -e	τσεκούρι χειρός [εργαλείο της λίθινης εποχής]
neumodisch	που ακολουθεί τη νέα μόδα, νέος, μοντέρνος
verweichlicht	μαλθακός
nerven	εκνευρίζω
beschriftet	ενεπίγραφος, αυτός που έχει επάνω του επιγραφή
die Steintafel, -n	πέτρινη πλάκα
Ägypten	Αίγυπτος
die Bemerkung, -en	παρατήρηση, σημείωση
sinnen auf + AKK	σκέπτομαι, σχεδιάζω

WERKSTATT C1

die Lernbereitschaft	προθυμία να μάθει
demonstrieren	δείχνω, επιδεικνύω
sich ablehnend zeigen	απορρίπτω
übernommen-	[εδώ] αποδεκτός από παλιά
der Headhunter, - / die Headhunterin, -nen	ο / η κυνηγός κεφαλών [σύμβουλος επιχείρησης που αναζητεί ικανά στελέχη]
das Unternehmen, -	επιχείρηση
auf der Suche nach + DAT	σε αναζήτηση ...
die Führungskraft, "-e	διευθυντικό στέλεχος
der Unternehmensberater, - /	ο / η σύμβουλος επιχειρήσεων
die Unternehmensberaterin, -nen	
der Personaler, - / die Personalerin, -nen	υπεύθυνος/υπεύθυνη προσωπικού φυγόπονος
arbeitsscheu	
selbstbezogen	εγκεντρικός
sinnend	[εδώ] σκεπτόμενος
die Selbstverwirklichung	αυτοπραγμάτωση
die Flexibilität	ευελιξία
einen hohen Stellenwert haben*	έχω μεγάλη αξία/σημασία
ein Dorn im Auge sein*	είμαι μπελάς
schmelzen*	λιώνω
desolat	απελπιστικός
beklagen	παραπονιέμαι
wie folgt	ως εξής
gehoben	ανώτερος
das Management	μάνατζμεντ, διοίκηση
bildungsbürgerlich	μορφωμένος αστικής τάξης
buchkaufend	που αγοράζει βιβλία
die Erziehungsmethode, -n	μέθοδος ανατροφής (παιδιών)
überzeugt sein* von + DAT	είμαι πεπεισμένος
der Wohlstand	ευημερία
die Armut	φτώχεια
bedroht sein*	απειλούμαι
unhaltbar	αβάσιμος
das Pauschalurteil, -e	γενίκευση
die Angsthierarchie, -n	ιεραρχία φόβου
die Selbstverleugnung	καταπίεση συναισθημάτων/αναγκών
sich unterwerfen* + DAT	υποτάσσομαι
schlicht	απλώς
morgendlich	πρωϊνός
das Zähneputzen	βούρτσισμα δοντιών
brennen auf + AKK	[μεταφ.] καίγομαι να ...
das Konzern, -e	όμιλος επιχειρήσεων
die Faulheit	τεμπελιά

interpretieren	ερμηνεύω
der Unternehmensgründer, - / die Unternehmensgründerin, -nen	ιδρυτής / ιδρύτρια επιχείρησης / εταιρείας
die Frechheit	θράσος, αυθάδεια
der Kernpunkt	πυρήνας, ουσία του θέματος
fundamental	θεμελιώδης
das Jahrtausend, -e	χιλιετία
der Arbeitgeber, -	εργοδότης
der Planet, -en	πλανήτης
manövrieren	μανουβράρω
im Laufe + GEN	κατά τη διάρκεια, με την πάροδο
die Lebenszeit	ζωή, διάρκεια ζωής
katastrophal	καταστροφικός
erfahrbar	[εδώ] απτός
bescheren	(επι)φέρω
die Haltung, -en	στάση
rational	λογικός, ορθός
der Betriebswirtschaftslehre-Absolvent, -en / die -Absolventin, -nen	ο / η πτυχιούχος διοίκησης επιχειρήσεων
der Beraterjob, -s	δουλειά συμβούλου
der Inlandsflug, "-e	εσωτερική πτήση
die Schmerzlinderung	ανακούφιση πόνου
der Sportwagen, -	σπορ αυτοκίνητο
investieren in + AKK	επενδύω
die Welt, -en	κόσμος
zusteuern auf + AKK	κατευθύνομαι, οδεύω προς ...
ausnahmslos	ανεξαίρετα
der Personaberater, - / die Personalberaterin, -nen	ο/η σύμβουλος προσωπικού
augenscheinlich	προφανώς, ολοφάνερα
die Tatsache, -n	γεγονός
motiviert	παρακινούμενος, με κίνητρο
das Streben	επιδίωξη, προσπάθεια
gewaltig	τεράστιος
die Nachhaltigkeit	βιωσιμότητα

Test 4 - Lesen, Teil 4

 S. 118

die Erwerbsarbeit	αμειβόμενη εργασία
das Institut für Arbeitsmarktforschung	Ινστιτούτο Έρευνας Αγοράς Εργασίας
im Wandel begriffen sein*	αλλάζω, μεταβάλλομαι
fortschreitend	προοδευτικός, [εδώ] διαρκής
die Digitalisierung	ψηφιοποίηση
die Arbeitswelt	εργασιακός κόσμος
nahezu	σχεδόν

WERKSTATT 01

der/die Beschäftigte, -n	ο εργαζόμενος / η εργαζόμενη
bedenken*	σκέπτομαι, αναλογίζομαι, λαμβάνω υπόψη
die Arbeitsanforderung, -en	εργασιακή απαίτηση
der Assistent, -en / die Assistentin, -nen	ο / η βοηθός
die Erledigung	διεκπεραίωση, εκτέλεση
entlasten	βγάζω βάρος, ξαλαφρώνω, ανακουφίζω
der Arbeitsmarkt, "-e	αγορά εργασίας
das Berufsprinzip, -ien	επαγγελματική αρχή
das Bündel, -	δέσμη, μάτσο
fachlich	ειδικός, επαγγελματικός
spezialisiert	εξειδικευμένος
der Arbeitnehmer, - / die Arbeitnehmerin, -nen	εργαζόμενος / εργαζόμενη
sich an/eignen	αποκτώ (γνώσεις)
gefragt sein*	είμαι περιζήτητος, έχω ζήτηση
erlernen	μαθαίνω
zu/treffen*	αληθεύω, [εδώ] ισχύω
der/die Betroffene, -n	ενδιαφερόμενος/ενδιαφερόμενη, αυτός/αυτή που τον/την αφορά κάτι
Gefahr laufen*	διατρέχω κίνδυνο
passend	κατάλληλος, ταιριαστός
die Hauptquelle, -n	κύρια πηγή
der Lebensunterhalt	τα προς το ζην
die Stellung, -en	Θέση
die Grundlage, -n	βάση
die Selbsteinschätzung	αυτοεκτίμηση
erwerbstätig	εργαζόμενος
demnach	συνεπώς
wesentlich	σημαντικός, ουσιαστικός
der Aspekt, -e	πτυχή
das Stigma, Stigmata/Stigmen	στίγμα
betroffen	που τον / την αφορά
der Einkommensverlust, -e	απώλεια εισοδήματος
der Konsumverzicht	αποχή από την κατανάλωση
eingeschränkt	περιορισμένος
der/die Erwerbslose, -n	άνεργος / άνεργη
das Fehlen	έλλειψη
aus/lösen	προκαλώ
gesundheitliche Folgen (Pl.)	συνέπεια στην υγεία
die Volkswirtschaft	μακροοικονομία
die Ebene, -n	επίπεδο
das Steuersystem	φορολογικό σύστημα
das Sozialversicherungssystem	σύστημα κοινωνικής ασφάλισης

die Erwerbstätigkeit, -en	μισθωτή/βιοποριστική δραστηριότητα
materiell	υλικός
das Schaffen	δημιουργία
das Erhalten	διατήρηση
auf/werfen*	εγείρω (ερωτήματα)
voranschreitend	προοδευτικός, συνεχής
die Globalisierung	παγκοσμιοποίηση
demographisch	δημογραφικός
die Beschäftigungsform, -en	μορφή απασχόλησης
die Vereinbarkeit	συμβατότητα
das Privatleben	ιδιωτική ζωή
die Heterogenität	ετερογένεια
die Erwerbsform, -en	μορφή βιοπορισμού
etabliert	καθιερωμένος
das Arbeitsverhältnis, -se	εργασιακή σχέση
sorgenlos	ανέμελος, χωρίς έγνοιες
die Existenz	ύπαρξη
der Fachkräftemangel	έλλειψη ειδικευμένων εργαζομένων
befürchten	φοβάμαι, [εδώ] υπάρχει φόβος
das Arbeitskräftepotenzial, -e	εργατικό δυναμικό
aktivieren	δραστηριοποιώ, κινητοποιώ
die Beschäftigungszahl, -en	αριθμός εργαζομένων/ απασχολουμένων

Test 5 - Lesen, Teil 1

 S. 140

das Urlaubsfoto, -s	φωτογραφία διακοπών
der Tierschutz	προστασία των ζώων
die Artenvielfalt	βιοποικιλότητα
schrumpfen	συρρικνώνομαι
rasant	ραγδαία
erfassen	καταγράφω, συμπεριλαμβάνω
das Forschungsprojekt, -e	ερευνητικό πρόγραμμα
der Datenmangel	έλλειψη δεδομένων
beheben*	αντιμετωπίζω, εξαλείφω
das Zebra, -s	ζέβρα
der Wal, -e	φάλαινα
posten	ποστάρω, δημοσιεύω
unwissenlich	ανεπίγνωστα, άθελα, χωρίς να το ξέρει
sich verdient machen um + AKK	προσφέρω σε, [εδώ] κάνω καλό σε ...
ins Spiel kommen*	[μεταφ.] μπαίνω στο παιχνίδι
das Aussterben	εξαφάνιση (των ειδών)
die Jahrestagung, -en	ετήσιο συνέδριο

WERKSTATT C1

der Wissenschaftsverband, "-e	επιστημονική ένωση
gefährdet	απειλούμενος, υπό εξαφάνιση
die Tierart, -en	ζωικό είδος
zusammen/kommen*	συγκεντρώνομαι
die Kamerafalle, -n	κρυφή κάμερα
die Drohne, -n	ντρόουν
afrikanisch	αφρικανικός
das Tracking-Gerät, -e	συσκευή παρακολούθησης
die Datenlücke, -n	κενό δεδομένων
der Algorithmus, die Algorithmen	αλγόριθμος
der Delfin, -e	δελφίνι
die Weltmeere (Pl.)	παγκόσμιοι ωκεανοί
der Schnapschuss, "-e	snapshot, στιγμότυπο
der Karibikurlaub	διακοπές στην Καραϊβική
der Orka, -s	(φάλαινα) όρκα
forschen über + AKK	ερευνώ
das Streifenmuster, -	ριγέ σχέδιο
die Zebramutter, "-	μητέρα ζέβρα
das Fohlen, -	πουλάρι
sich übertragen*	μεταφέρομαι, περνάω
die Maschinensprache	μηχανική γλώσσα
formulieren	διατυπώνω
der Hintergrund, "-e	υπόβαθρο
der Wilderer, - / die Wilderin, -nen	ο / η λαθροκυνηγός

Test 5 - Lesen, Teil 2

 S. 142

die Ideologie, -n	ιδεολογία
das Positive	το θετικό
die Wut	οργή
die Fluch, "-e	βρισιά
füllen	γεμίζω
der Eimer, -	κουβάς
der Eiswürfel, -	παγάκι
hinein/tauchen	βυθίζω (μέσα)
durch/halten*	αντέχω, υπομένω
das Schimpfwort, "-er	βρισιά
durch/führen	εκτελώ, πραγματοποιώ
fluchen	βρίζω
aus/halten*	αντέχω
das Fluchen	το να βρίζεις, οι βρισιές
schmerzlindernd	αναλγητικός
körpereigen	του ίδιου του σώματος

das Morphium	μορφίνη
gebärend-	αυτή που γεννά
der Kreißsaal, Kreißsäle	αίθουσα τοκετού
lautstark	πολύ δυνατά
wüst	άγριος, βαρύς
das Schimpfen	το να βρίζεις
verpönt sein*	κάτι που δεν το βλέπεις με καλό μάτι
der Gedanke, -n	σκέψη
die Denkfabrik	think tank, δεξαμενή σκέψης, ομάδα προβληματισμού
der Coach, -es	προπονητής, κόουτς
terrorisieren	τρομοκρατώ
das Glücksprestige	το κύρος της ευτυχίας, το πόσο ευτυχισμένος είναι κάποιος
das Abendessen, -	βραδινό (φαγητό)
der Traumurlaub	ονειρεμένες διακοπές
der Brandbeschleuniger, -	επιταχυντής πυρκαγιάς
demonstrativ	επιδεικτικός
der Glückskonsum	κατανάλωση ευτυχίας
die Luxusware, -n	είδος πολυτελείας
(etwas) zur Schau stellen	επιδεικνύω (κάτι)
sich ab/grenzen von + DAT	διαφοροποιούμαι από ...
die Währung, -en	νόμισμα
kostbar	πολύτιμος
das Bizzare	το παράξενο
dauerhaft	μόνιμα
überschäumend	πληθωρικός, που ξεχειλίζει
die Glückseligkeit	ευδαιμονία
erstrebenswert	επιδιωκτέος
begreifen*	αντιλαμβάνομαι
das Glückssyndrom, -e	σύνδρομο ευτυχίας
der Glückstaumel	παροξυσμός ευτυχίας
subjektiv	υποκειμενικά
der Ausnahmezustand	κατάσταση έκτακτης ανάγκης
der/die Glückselige, -n	ο/η πανευτυχής
irrational	παράλογος
überschätzen	υπερεκτιμώ
beurteilen	εκτιμώ, αξιολογώ
der Terror	τρόμος
bestehen* in + DAT	συνίσταται, έγκειται σε ...
die Wahnvorstellung, -en	παραίσθηση
die Position, -en	θέση
die Einstellungssache	θέμα, ζήτημα στάσης (ζωής)
das Glücksstreben	κυνήγι/αναζήτηση της ευτυχίας

WERKSTATT 01

darum	γι' αυτό, [εδώ] επομένως
neoliberal	φιλελεύθερος
die Leistungsgesellschaft	κοινωνία της απόδοσης
das Leid	λύπη
psychologisch	ψυχολογικά
die Chancenungleichheit	ανισότητα ευκαιριών
obdachlos	άστεγος
schief	στραβός, [εδώ] παράλογος
die Logik	λογική
der Krebs	καρκίνος
egoistisch	εγωιστής
das Leistungsmärchen	παραμυθι της επιτυχίας
der/die Einzelne, -n	άτομο
das (politische) Gefüge	πολιτικός ιστός
ungleich	άνισος
miserabel	άθλιος
stumpf	στομωμένος, [εδώ] ασαφής
das Schicksale, -e	μοίρα
allein/lassen*	αφήνω μόνο
der Misserfolg, -e	αποτυχία
die Kehrseite	η άλλη πλευρά
die Tragik	τραγικότητα
verlagern	μετατοπίζω
steigern	αυξάνω
das Coaching	προπόνηση, προπονητική
die Belastbarkeit	αντοχή
existenziell	υπαρξιακός
die Dimension, -en	διάσταση
unfair	άδικος
die Arbeitsbedingungen (Pl.)	συνθήκες εργασίας
der Zahnschmerz, -en	πονόδοντος
die Endlichkeit	το πεπερασμένο
die Existenz	ύπαρξη
ebla wie man sie dreht und wendet	όπως και να το πάρει κανείς
die Strömung, -en	ρεύμα, τάση
die Betrachtungsweise , -n	οπτική
inspiriert	εμπνευσμένος
antik	αρχαίος
die Stoa	στωικισμός
der Existentialismus	υπαρξισμός
nervig	εκνευριστικός
altägyptisch	αρχαίος αιγυπτιακός
die Inschrift, -en	επιγραφή
die Pyramide, -n	πυραμίδα

sinngemäß	κατά το νόημα
diagnostizieren	διαγνωστικός
sicher/stellen	βεβαιώνω, εξασφαλίζω
toxisch	τοξικός
umgeben sein*	είμαι περιτριγυρισμένος, περιτριγυρίζομαι
die Selbsttäuschung	αυταπάτη
nüchtern	νηφάλιος, ρεαλιστικός
der Pragmatismus	πραγματισμός
hilfreich	χρήσιμος, ωφέλιμος
existierend	υπάρχων
der Philosoph, -en / die Philosophin, -nen	ο/η φιλόσοφος
der Pessimismus	απαισιοδοξία
der Verstand	νους, λογική
der Optimismus	αισιοδοξία
das Überleben	επιβίωση
der Treibstoff	καύσιμο, [εδώ] κινητήρια δύναμη
die Zivilisation, -en	πολιτισμός
wirkungsvoll	αποτελεσματικός
der Schutzmechanismus, die Schutzmechanismen	μηχανισμός άμυνας
die Initialzündung	έναυσμα
das Unrecht	αδικία
der Neid	φθόνος, ζήλεια
die Verteilungsgerechtigkeit	διανεμητική δικαιοσύνη

Test 5 - Lesen, Teil 3
 S. 144

die Prokrastination	αναβλητικότητα
das Prokrastinieren	αναβλητικότητα, το να αναβάλλεις
ungeliebt	που δεν αρέσει
nach/gehen*	κάνω
dahinter/stecken	κρύβομαι από πίσω
ausgemacht (sein*)	(είναι) κλεισμένο, κανονισμένο
der Handgriff, -e	κίνηση του χεριού
der Wasserhahn, "-e	βρύση
tropfen	στάζω
der Paketstapel, -	στοίβα με δέματα
der Ausweg	διέξοδος
der Teufelskreis	φαύλος κύκλος
der Lebensratgeber, - / die Lebensratgeberin, -nen	ο / η σύμβουλος ζωής
der Motivationsblog, -s	blog σχετικά με το κίνητρο
die Drei-Minuten-Regel	κανόνας των τριών λεπτών
die Schwelle, -n	ουδός
sich (etwas) bewusst werden	συνειδητοποιώ

WERKSTATT C1

ehe man sich versieht	εν ριπή οφθαλμού
erledigt (sein*)	είναι (τελειωμένος), έχει τελειώσει
lustigerweise	περιέργως
kursieren	κυκλοφορώ
der Trick, -s	κόλπο
unliebsam	δυσάρεστος
aus/harren	καρτερώ, περιμένω, [εδώ] αντέχω
die Zähne zusammen/beißen*	σφίγγω τα δόντια
das Zeitlimit, -s	χρονικό όριο
auf/stellen	καθορίζω
das Aufschieben	αναβλητικότητα
das Wundermittel, -	θαυματουργή θεραπεία
die Fitnessroutine, -n	ρουτίνα γυμναστικής
die Meisterschaft, -en	πρωτάθλημα
die Weltklassekompetenzen (Pl.)	δεξιότητες παγκόσμιας κλάσης
erlangen	πετυχαίνω
die Disziplin, -en	κλάδος
die Zeiteinheit, -en	μονάδα χρόνου
gemein	κοινός
portionieren	μοιράζω
übersichtlich	σαφής, ξεκάθαρος
einen Blick werfen* auf + AKK	ρίχνω μια ματιά
simpel	απλός
das Workout, -s	προπόνηση
der Körner, - / die Könnerin, -nen	[εδώ] ειδικός
die Mühe, -n	κόπος
die Qual, -en	βάσανο
gewünscht	επιθυμητός
greifbar	πολύ κοντά, δίπλα μου
widerlegen	καταρρίπτω, αναιρώ
hartnäckig	επίμονα, με πείσμα
der Automatismus, die Automatismen	αυτοματισμός
ambitioniert	φιλόδοξος
tropfend-	που στάζει

Test 5 - Lesen, Teil 4

 S. 146

der Sprecher, - / die Sprecherin, -nen
 das Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen
 meistdiskutiert
 die Wohnsituation
 die Lebensqualität

ο / η εκπρόσωπος
 Ομοσπονδιακό Υπουργείο Στέγασης,
 Αστικής Ανάπτυξης και Οικοδομών
 πολυσυζητημένος
 στεγαστική κατάσταση
 ποιότητα ζωής

unmittelbar	άμεσα
mangelnd	ελλιπής
der Wohnraum, "-e	1. χώρος κατοικίας 2. δωμάτιο
der Immobilienpreis, -e	τιμή ακινήτου
die Eigentumsverhältnisse (Pl.)	συνθήκες ιδιοκτησίας
bezeichnenderweise	χαρακτηριστικά
die Europäische Union / EU	Ευρωπαϊκή Ένωση
die Stadt-Land-Perspektive	προοπτικές/σύγκριση πόλης και υπαίθρου
überwiegend	κυρίως
der ländliche Kreis	αγροτική περιοχή
der Eigentümer, - / die Eigentümerin, -nen	ιδιοκτήτης, ιδιοκτήτρια
bewohnt	κατοικημένος
die Überbelastung, -en	υπερβολική επιβάρυνση
die Wohnkosten (Pl.)	κόστος στέγασης
vor/liegen*	υπάρχω
das Statistische Amt der EU	Στατιστική Υπηρεσία της ΕΕ (Ευρωπαϊκής Ένωσης)
verfügbar	διαθέσιμος
auf/wenden*	ξιδεύω, δαπανώ
die Stadtplanung	πολεοδομία
die Wohnfläche, -n	εμβαδόν οικίας, χώρος διαβίωσης
im Schnitt	κατά μέσο όρο
vermietet	ενοικιαζόμενος
das Baujahr	έτος δόμησης
unabhängig von + DAT	ανεξάρτητα από ...
das Baualter	ηλικία κτιρίου
konstant	σταθερός
landesweit	σε εθνικό επίπεδο
die Großstadt, "-e	μεγαλούπολη
zusammen/rücken	μαζεύομαι
rückläufig sein*	φθίνω, υποχωρώ
hierfür	γι' αυτό
gestiegen	αυξημένος
die Innovation, -en	καινοτομία
der Wechsel, -	αλλαγή
die Ölheizung, -en	θέρμανση πετρελαίου
klimafreundlich	φιλικός προς το κλίμα
das Heizsystem, -e	σύστημα θέρμανσης
die Biomasse	βιομάζα
die Sonnenenergie	ηλιακή ενέργεια
die Erdwärme	γεωθερμική ενέργεια
die Umweltwärme	περιβαλλοντική θερμότητα

WERKSTATT C1

die Fernwärme	τηλεθέρμανση
sonstig-	άλλος, λοιπός
umweltfreundlich	φιλικός προς το περιβάλλον
die Option, -en	επιλογή
das Maklerbüro, -s	μεσιτικό γραφείο
angemessen	κατάλληλος, αρμόζων
bezahlbar	προσιτός
elementar	στοιχειώδης
wirtschaftlich betrachtet	από οικονομική άποψη
die Immobilie, -n	το ακίνητο
das Vermögen	περιουσία
der Kaufpreis, -e	τιμή αγοράς
die Wohnimmobilie, -n	το ακίνητο
gemessen an + DAT	σε σύγκριση με ...
attraktiv	ελκυστικός
die Anlagemöglichkeit, -en	ευκαιρία/δυνατότητα επένδυσης
das Wohneigentum	ιδιοκτησία κατοικίας, ιδιόκτητη κατοικία
das Gesamtpaket, -e	πλήρες πακέτο
das Grundstück, -e	οικόπεδο
erwerben*	αποκτώ, αγοράζω
der Immobilienkäufer, - / die Immobilienkäuferin, -nen	αγοραστής/αγοράστρια ακινήτου
errichten	χτίζω, οικοδομώ

Test 6 - Lesen, Teil 1

 S. 168

mächtig	δυνατός, ισχυρός
sich vor/nehmen*	σχεδιάζω
die Umsetzung, -en	εφαρμογή, υλοποίηση
bewährt	δοκιμασμένος
der Huckepack-Trick, -s	κόλπο της καλικούτσας, παίρνοντας κάποιον καβάλα στην πλάτη
das Signal, -e	σήμα, σινιάλο
triggern	πυροδοτώ
der Kirchturm, "-e	καμπαναριό
sich versammeln	συγκεντρώνομαι, μαζεύομαι
die Strategie, -n	στρατηγική
die Routine, -n	ρουτίνα, συνήθεια
das Huckepack-Verfahren / die Huckepack-Methode	μέθοδος όπου παίρνει κανείς κάποιον καβάλα στην πλάτη
schmuggeln	μεταφέρω λαθραία
die Zahnseide	οδοντικό νήμα
die Zahnsidenroutine	ρουτίνα του οδοντικού νήματος
an/schließen* an + AKK	συνδέω

britisch	βρετανικός
zweit-	δεύτερος
auf/tauern	ξεπαγώνω
eingefroren	παγωμένος
der Ablauf, "-e	[εδώ] διεργασία, διαδικασία, ρουτίνα
gewissermaßen	κατά κάποιον τρόπο
der Jobwechsel	αλλαγή εργασίας/δουλειάς
das Neunfache	το εννεαπλάσιο
der Neujahrstag	Πρωτοχρονιά
dritt-	τρίτος
misstrauen	δυσπιστώ, δεν εμπιστεύομαι
vielerorts	σε πολλά μέρη
sich an/fühlen wie ...	δίνω την αίσθηση
der Extremfall, "-e	ακραία περίπτωση
die Handlung, -en	πράξη
die Belohnung, -en	ανταμοιβή
der Stolz	υπερηφάνεια

Test 6 - Lesen, Teil 2 S. 170

der Nocebo-Effekt	νοσέμπο, κάτι κάνει κακό επειδή πιστεύουμε ότι είναι επικίνδυνο
vertragen*	ανέχομαι, αντέχω
die Erwartungshaltung, -en	προσδοκία
das Placebo	πλασέμπο, κάτι κάνει καλό επειδή θεωρούμε ότι είναι καλό
das Scheinmedikament, -e	εικονικό φάρμακο
genannt-	λεγόμενος, αποκαλούμενος
... jedem ein Begriff sein*	πολύ γνωστό/οικείο σε όλους
der Wirkstoff, -e	δραστική ουσία
die Scheinbehandlung, -en	εικονική θεραπεία
keineswegs	καθόλου, σε καμία περίπτωση
vernachlässigen	παραμελώ
aktiviert	ενεργοποιημένος
der Mechanismus, die Mechanismen	μηχανισμός
die Genesung	ανάρρωση
aus/schütten	[εδώ] απελευθερώνω, εκκρίνω
schmerzlindernd	ανακοψιστικός, παυσίπονος
dadurch	με αυτό (τον τρόπο), έτσι
nach/lassen*	ελαττώνομαι, μειώνομαι, εξασθενώ
die Wirksamkeit	αποτελεσματικότητα, δραστικότητα
mehrfach	πολλαπλά, αρκετές φορές
das Reaktionsmuster, -	μοτίβο αντίδρασης
reproduzieren	αναπαράγω

WERKSTATT 01

die Kopfschmerztablette, -n	χάπι κατά του πονοκεφάλου
keinerlei	καθόλου, κανενός είδους
an seine Grenzen stoßen*	φτάνω στα όριά μου
chronisch	χρόνιος [πάθηση]
der Verlauf	πορεία, εξέλιξη
es sei denn, ...	εκτός αν ...
aus/kommen*	τα βγάζω πέρα, [εδώ] λειτουργώ
der Behandlungserfolg, -e	επιτυχία της θεραπείας
das Zusammenspiel	συνδυασμός, αλληλεπίδραση
biochemisch	βιοχημικός
zurück/führen auf + AKK	ανάγω
doppelt	διπλάσιος
die Dosis, Dosen	δόση
verabreichen	χορηγώ, δίνω
somit	επομένως
wirksam	αποτελεσματικός
der Bekanntenkreis	κύκλος (γνωστών)
der Erfahrungsbericht, -e	μαρτυρία
die Zulassungsstudie, -n	μελέτη έγκρισης
der Impfstoff, -e	ουσία εμβολίου
die Versuchsgruppe, -n	πειραματική ομάδα
die Impfreaktion, -en	αντίδραση (μετά από χορήγηση) εμβολίου
das Schmerzzentrum, Schmerzzentren	κέντρο πόνου
evolutionär gesehen	από εξελικτική άποψη
drohen + DAT	απειλώ
sich ein/stellen auf + AKK	προσαρμόζομαι
vorab	[εδώ] εκ των προτέρων
das Nervensystem, -e	νευρικό σύστημα
an/stoßen*	[εδώ] προκαλώ, προξενώ
körpereigen	ενδογενής, του ίδιου του σώματος
blockieren	μπλοκάρω
das Glückshormon, -e	ορμόνη της ευτυχίας
das Dopamin	ντοπαμίνη
hemmen	αναστέλλω
wahr/nehmen*	αντιλαμβάνομαι
die Variante, -n	παραλλαγή
der Mediziner, - / die Medizinerin, -nen	ο/η ιατρός
behandelnd-	θεράπων
die Zuversicht	αισιοδοξία
die Erfolgschance, -n	πιθανότητα επιτυχίας
verschweigen*	αποκρύπτω, αποσιωπώ
dramatisieren	δραματοποιώ
der Fakt, -en	γεγονός

Test 6 - Lesen, Teil 3
 S. 172

das Paradox, -e	παράδοξο
jahrelang	πολύχρονος, πολυετής
die Überarbeitung	υπερβολική εργασία
die Herzkrankheit, -en	καρδιακό νόσημα, καρδιοπάθεια
der Schlaganfall, "-e	εγκεφαλικό επεισόδιο
sich mehren	αυξάνομαι, πληθαίνω
der Arbeitsstress	εργασιακό άγχος
an/tun*	[εδώ] κάνω κάτι σε βάρος ...
aus/beuten	εκμεταλλεύομαι
das Umfallen	το να πέσω κάτω, λιποθυμία
das Meeting, -s	meeting, συνάντηση
hetzen	βιάζομαι
die Deadline, -s	deadline, προθεσμία
die Kita-Abholzeit, -en	ώρα παραλαβής από τον παιδικό σταθμό
der Großteil	μεγαλύτερο μέρος, πλειοψηφία
die Befragung, -en	δημοσκόπηση, γκάλοπ
der Banker, - / die Bankerin, -nen	ο τραπεζίτης / η τραπεζίτισσα
die Pflegekraft, "-e	νοσηλευτής / νοσηλεύτρια
IT-Experte, -n / IT-Expertin, -nen	ειδικός, ειδική στον τομέα της πληροφορικής τεχνολογίας
der Lieferdienstfahrer, - / die Lieferdienstfahrerin, -nen	ο / η οδηγός στον τομέα υπηρεσιών παράδοσης
die Motivation	κίνητρα
von außen	από μέσα, εσωτερικός
materiell	υλικός
das Statussymbol, -e	σύμβολο κύρους
von innen	απ' έξω, εξωτερικός
das Allernötigste	τα απαραίτητα
natürlich	φυσικά
der Wocheneinkauf, "-e	εβδομαδιαία ψώνια
die Konsumgesellschaft	καταναλωτική κοινωνία
der Tauchurlaub	διακοπές για κατάδυση
die Klamotte, -n	ρούχο
sich weiter/bilden	επιμορφώνομαι, μετεκπαίδεύομαι
wählen	επιλέγω, διαλέγω
sich leisten können*	αντέχω κάτι οικονομικά
ab/wägen*	ζυγίζω, σταθμίζω
der Luxus	πολυτέλεια
das Letztere	το τελευταίο (που αναφέρθηκε)
die Muße	ελεύθερος χρόνος, σχόλη
erfüllt	γεμάτος, πλήρης

WERKSTATT 01

das Familienleben	οικογενειακή ζωή
das Ehrenamt, "er	εθελοντισμός, εθελοντική εργασία
das Nichtstun	καθιστό, απραγία
wöchentlich	εβδομαδιαίος
der/die Vorgesetzte, -n	ο προϊστάμενος / η προϊσταμένη
heran/tragen* an + AKK	αναθέτω (σε κάποιον)
rebelieren	επαναστατώ
brav	φρόνιμα, υπάκουα
eine Leistung erbringen*	φέρνω (μια) επίδοση
bezweifeln	αμφισβητώ
betriebswirtschaftlich	επιχειρηματικός
angesagt	δημοφιλής
der/das Start-up, -s	start up, νεοσύστατη επιχειρήση
der Handwerksbetrieb, -e	βιοτεχνική επιχείρηση
das Gleiche	το ίδιο
der/die Mitarbeitende, -	ο εργαζόμενος / η εργαζόμενη
produktiv	παραγωγικός

Test 6 - Lesen, Teil 4

 S. 174

die Umsetzung	εφαρμογή
der Politologe, -n / die Politologin, -nen	πολιτολόγος
demokratisch	δημοκρατικός
das Regierungssystem, -e	σύστημα διακυβέρνησης
die Staatsform, -en	πολίτευμα
gut/heißen*	επιδοκιμάζω, εγκρίνω
parlamentarisch	κοινοβουλευτικός
der Rechtsstaat	κράτος δικαίου
empfinden*	θεωρώ
der Sozialstaat	κράτος πρόνοιας
die Legitimität	νομιμότητα
die Wirtschaftskrise, -n	οικονομική κρίση
militärisch	στρατιωτικός
die Auseinandersetzung, -en	[εδώ] σύγκρουση
die Reihe, -n	σειρά
die Flüchtlingsbewegung, -en	κίνηση προσφύγων, κύμα προσφύγων
zur Folge haben*	έχω ως αποτέλεσμα
partiell	μερικός
die Demokratiezufriedenheit	ικανοποίηση από τη δημοκρατία
nach sich ziehen*	συνεπάγομαι ..., οδηγώ σε ...
inwieweit	κατά πόσο
sinkend	μειούμενος
die Zunahme	αύξηση
das Indiz, -ien	ένδειξη

der Anstieg	αύξηση
die Einkommensungleichheit, -en	εισοδηματική ανισότητα
das Forschungsinstitut, -e	ερευνητικό ίνστιτούτο
der Altersunterschied, -e	διαφορά ηλικίας
der Bildungsunterschied, -e	διαφορά εκπαιδευτικού επιπέδου
die Differenz, -en	διαφορά
der Bevölkerungsdurchschnitt	μέσος όρος του πληθυσμού
das politische Interesse	[εδώ] πολιτικό συμφέρον
sicherlich	σίγουρα, ασφαλώς
förderlich	ωφέλιμος
die Beteiligung	συμμετοχή
(noch) dazu	και επιπλέον, ειδικά
die Interessengruppe, -n	ομάδα συμφερόντων
kontinuierlich	συνεχώς
der Rückzug	υποχώρηση
die Beteiligungsform, -en	μορφή συμμετοχής
klassisch	κλασικός
die Wahl, -en	εκλογή
über + AKK hinaus	πέρα από ...
sich aus/weiten	επεκτείνομαι, εξαπλώνομαι
organisiert	οργανωμένος
die Mitarbeit	συνεργασία, [εδώ] συμμετοχή
die Bürgerinitiative, -n	πρωτοβουλία πολιτών
die Unterschriftensammlung, -en	συλλογή υπογραφών
die Demonstration, -en	διαδήλωση
die These, -n	(πολιτική) θέση
(einer Sache) Ausdruck verleihen*	τονίζω
partizipatorisch	συμμετοχικός
der Umbruch, "-e	ανατροπή, [εδώ] αλλαγή
der Fachbereich, -e	τμήμα (πανεπιστημίου)
die Teilhabe an + DAT	συμμετοχή
der Erhalt	διατήρηση
die Willensbildung	σχηματισμός/διαμόρφωση θέλησης
der Repräsentant, -en / die Repräsentantin, -nen	ο/η εκπρόσωπος
sich ein/bringen* in + AKK	συμμετέχω, εμπλέκομαι σε ...
die Spielregel, -n	κανόνας παιχνιδιού
bürgerlich	αστικός
der Protagonist, -en / die Protagonistin, -nen	πρωταγωνιστής / πρωταγωνίστρια
kaum denkbar	σχεδόν αδιανόητος
empirisch	εμπειρικός
die Messlatte, -n	πήχυς (μέτρησης)
das Grundprinzip, -ien	βασική αρχή
die Gleichheit	ισότητα

WERKSTATT C1

Test 7 - Lesen, Teil 1

 S. 196

das/die Hightech	προηγμένη τεχνολογία
vierbeinig	τετράποδος
der Polizeihelper, - / die Polizeihelperin, -nen	βοηθός της αστυνομίας
die Schlagzeile, -n	τίτλος πρωτοσέλιδου
der Betreiber, - / die Betreiberin, -nen	διαχειριστής / διαχειρίστρια
der Archäologiepark, -s	αρχαιολογικό πάρκο
das Exemplar, -e	δείγμα
der Roboterhund, -e	σκύλος ρομπότ
namens	ονόματι, με το όνομα
fernsteuerbar	τηλεχειριζόμενος
die Überwachung	επιτήρηση, επίβλεψη
archäologisch	αρχαιολογικός
die Website, -s	ιστοσελίδα
weltberühmt	κοσμοξακουσμένος
im Dienste von + DAT	στην υπηρεσία ...
neuartig	νέου είδους, καινούριος
technologisch	τεχνολογικός
zufolge + DAT	σύμφωνα με ...
unterirdisch	υπόγειος
der Tunnel	σήραγγα
einst	άλλοτε, κάποτε
an/legen	[εδώ] κατασκευάζω
die Sicherheitslage	κατάσταση ασφαλείας, ασφάλεια
der Grabräuber, -n / die Grabräuberin, -nen	ο/η τυμβωρύχος
gegraben	σκαμμένος
äußerst	άκρως, εξαιρετικά
prekär	κρίσιμος, επισφαλής
voran/kommen*	προχωρώ
schwärmten von + DAT	μιλώ με ενθουσιασμό για ...
inspizieren	επιθεωρώ
auf/zeichnen	[εδώ] καταγράφω
das Vorzeigeprodukt, -e	υποδειγματικό προϊόν (που επιδεικνύεται με υπερηφάνεια)
viral	viral, ευρέως γνωστός
der Clip, -s	κλιπ
ein/topfen	βάζω σε γλάστρα
die Bewaffnung	εξοπλισμός
der Tablet-Controller, -	μηχάνημα ελέγχου σε μορφή tablet
steuern	κατευθύνω, ελέγχω, χειρίζομαι
die Funktion, -en	λειτουργία
das Zusatzmodul, -e	πρόσθετη μονάδα
autonom	αυτόνομος

der Arbeitsfluss
die Scan-Mission, -en
das Panoramabild, -er

ροή εργασιών
αποστολή σάρωσης
πανοραμική εικόνα

Test 7 - Lesen, Teil 2

 S. 198

die Verbreitung	διάδοση
verdanken	οφείλω
die Funktionalität	λειτουργικότητα
die Neuerung, -en	καινοτομία
die Abgrenzung	διαχωρισμός, διαφοροποίηση
die Begleiterscheinung, -en	συνοδευτικό φαινόμενο
die Neuanordnung	αναδιάταξη
das Merkmal, -e	χαρακτηριστικό
allmählich	σταδιακά
langfristig	μακροπρόθεσμος
die Entstehung	δημιουργία
das Aufkommen	εμφάνιση
entwerten	υποτιμώ
verbreiten	διαδίδω
verwerfen*	απορρίπτω
nachahmungswürdig	άξιος μίμησης, αξιομίμητος
geltend	ισχύων
die Nichtnutzung	μη χρήση
gesellschaftlich	κοινωνικός
das Wagnis, -se	τόλμημα
die Bedrohung, -en	απειλή
die Randgruppe, -n	περιθωριακή ομάδα
propagieren	προπαγανδίζω
der Status, -	θέση
die Diffusion	διάχυση
der Anpassungsprozess, -e	διαδικασία προσαρμογής
das Denkmodell, -e	μοντέλο σκέψης
die Errungenschaft, -en	κατόρθωμα, επίτευγμα
antik	αρχαίος
die Hochkultur, -en	υψηλός πολιτισμός
die Peripherie, -n	περιφέρεια
verstreuen	σκορπίζω
vormodern	προμοντέρνος
der Gebrauchsgegenstand, "-e	αντικείμενο/είδος καθημερινής χρήσης
der Brauch, "-e	έθιμο
die Praktik, -en	πρακτική, διαδικασίες
der Veränderungsprozess, -e	διαδικασία αλλαγής

WERKSTATT 01

die Archäologie	αρχαιολογία
jüngst-	πρόσφατος
verstärkt	περισσότερο, εντατικότερα
die Notwendigkeit	ανάγκη
spezifisch	ειδικός
die Rahmenbedingungen (Pl.)	συνθήκες, προϋποθέσεις
das Fundmaterial, -ien	ευρεθέν υλικό
anhand + GEN	βάσει ...
der Fund, -e	εύρημα
die Innovationsforschung	έρευνα (στον τομέα των) καινοτομιών
der Zeitraum, "-e	χρονικό διάστημα
über (lange Zeiträume) hinweg	για (μεγάλα χρονικά διαστήματα)
zeitlich	χρονικός
die Tiefe	βάθος
nach/spüren	ανιχνεύω, εντοπίζω
sich zusammen/setzen aus + DAT	αποτελούμαι, συνίσταμαι από ...
der Einblick, -e	ματιά, [εδώ] εικόνα
langwierig	μακροχρόνιος
die Formation, -en	σχηματισμός
die Innovationsbereitschaft	προθυμία για καινοτομία
die Vorgeschichte	προϊστορία
die Innovationsphase, -n	φάση καινοτομιών
erfolgen	πραγματοποιούμαι, γίνομαι
neolithisch	νεολιθικός
bäuerlich	αγροτικός
v. Chr. (vor Christus)	π. Χ. (προ Χριστού)
der Abbau	εξόρυξη
das Erz, -e	μετάλλευμα
das Kupfer	χαλκός
die Weiterentwicklung	μετεξέλιξη, περαιτέρω ανάπτυξη
geprägt sein* von + DAT	χαρακτηρίζεται από ...
die Schlüsseltechnologie, -n	βασική τεχνολογία
die Bearbeitung	επεξεργασία
das Blei	μόλυβδος
das Silber	ασήμι, άργυρος
die Waffe, -n	όπλο
die Domestizierung	εξημέρωση
dagegen	από την άλλη, αντιθέτως
die Waage, -n	ζυγαριά
die Töpferscheibe, -n	αγγειοπλαστικός τόρνος
die Frühzeit	πρωτοϊστορία [η περίοδος μεταξύ της προϊστορίας και της ιστορίας]
dynamisch	δυναμικός
sich aus/breiten	εξαπλώνομαι

die Modifikation, -en	τροποποίηση
der Ursprungsort, -e	τόπος προέλευσης
die Wissensvermittlung	μετάδοση γνώσης
wiederholt	επανειλημμένος, επαναλαμβανόμενος
vorhanden	υπάρχων
zusammenbrechen*	καταρρέω
das System, -e	σύστημα

Test 7 - Lesen, Teil 3
 S. 200

ab/nehmen*	αδυνατίζω
die Betätigung	απασχόληση, δραστηριότητα
die Kalorie, -en	θερμίδα
das Sitzen	το να κάθεσαι
das Stehen	το να στέκεσαι
das Liegen	το να είσαι ξαπλωμένος
der Anthropologe, -n / die Anthropologin, -nen	ο / η ανθρωπολόγος
der Mythos, die Mythen	μύθος
der Energieumsatz, "-e	κατανάλωση ενέργειας
der Mittwochmorgen	το πρωί της Τετάρτης
zerknittert	τσαλακωμένο
der Laborkittel, -	ποδιά, ρόμπα εργαστηρίου
zurecht/rücken	προσαρμόζω
das Labor, -s	εργαστήριο
durchsichtig	διαφανής
die Plastikhaube, -n	πλαστικός σκόυφος
der Mathetest, -s	τεστ μαθηματικών
ab/ziehen*	αφαιρώ
an/schreien*	φωνάζω σε
los/gehen*	ξεκινώ, αρχίζω
währenddessen	εν τω μεταξύ, ενώ
die Herzfrequenz	καρδιακή συχνότητα
die Haube, -n	σκούφος
aus/atmen	εκπνέω
das Lebenswerk, -e	το έργο της ζωής
biologisch	βιολογικός
die Menschenaffen	ανθρωπίδες
energetisch	ενεργειακά
die Kindheit	παιδική ηλικία
entschlüsseln	αποκρυπτογραφώ
der Stoffwechsel	μεταβολισμός
permanent	συνεχώς
die Fortpflanzung	αναπαραγωγή
vital	ζωτικός

WERKSTATT C1

systematisch	συστηματικά
der Gesamtenergieverbrauch	συνολική κατανάλωση ενέργειας
der Lebensbereich, -e	τομέας της ζωής
der Jäger, - / die Jägerin, -nen	ο / η κυνηγός
sitzend	καθούμενος, αυτός που κάθεται
der Büroangestellte, - / die Büroangestellte, -nen	ο / η υπάλληλος γραφείου
das Abnehmen	αδυνάτισμα
der Diätwillige	αυτός που θέλει να κάνει δίαιτα
auf schlechte Ideen bringen	δίνω κακές ιδέες
der Abnehm-Pfad	πορεία απώλειας βάρους
ab/bringen*	απομακρύνω
die Evolution	εξέλιξη
die Kilokalorie, -n	κιλοθερμίδα
die Billion	τρισεκατομμύριο
die Zelle, -n	κύτταρο
der Grundumsatz	βασικός μεταβολικός ρυθμός
das Säugetier	θηλαστικό
unter Berücksichtigung + GEN	λαμβάνοντας υπόψη
die Körpermasse	μάζα σώματος
der Verbrauch	κατανάλωση
die Paläoanthropologie	παλαιοανθρωπολογία
der Energieaufwand	ενεργειακή δαπάνη
die Eingeweide	έντερα
das Organ, -e	όργανο
kompensieren	αντισταθμίζω
effizient	αποτελεσματικά
sich fort/bewegen	(μέτα)κινούμαι
die Vermutung, -en	υπόθεση, εικασία
unter die Lupe nehmen*	εξετάζω κάποιον/κάτι εξονυχιστικά
von vorne	απ' την αρχή
der Kalorienverbrauch	κατανάλωση θερμίδων
das Gehen	[εδώ] το περπάτημα
das Laufen	το τρέξιμο
das Laufband, "-er	διάδρομος γυμναστικής
das Nebenprodukt, -e	παραπροϊόν
CO2 (das Kohlendioxid)	CO2 (διοξείδιο του άνθρακα)
der Sauerstoff	οξυγόνο
ausgeatmet-	εκπνεόμενος
akut	οξύς
ermitteln	[εδώ] υπολογίζω, προσδιορίζω
mathegestresst	αγχωμένος για τα μαθηματικά, που έχει άγχος στα μαθηματικά

Test 7 - Lesen, Teil 4

 S. 202

die Sozialökonomie	Κοινωνική Οικονομία
die Bildung	εκπαίδευση
der Bildungsabschluss, "-e	επίπεδο προσόντων
den Weg ebnen	διευκολύνω, ανοίγω το δρόμο
die Gestaltung	σχεδιασμός
zugeschnitten	προσαρμοσμένος
die Lebensführung	τρόπος ζωής
ausgebildet	εκπαιδευμένος
die Fachkräfte	ειδικευμένο εργατικό δυναμικό
die Standortwahl	επιλογή τοποθεσίας
stärken	ενισχύω, δυναμώνω
die Innovationskraft	καινοτόμος δύναμη
die Volkswirtschaft	(εθνική) οικονομία
die Wirtschaftswachstum	οικονομική ανάπτυξη
unwesentlich	επουσιώδης
florierend	ακμάζων
die Steuereinnahme, -n	φορολογικό έσοδο
die Sozialausgaben	κοινωνικές δαπάνες
die Zugangschance, -n	ευκαιρίες πρόσβασης
die Fortbildung, -en	μετεκπαίδευση
der Träger, -	φορέας
die Zielsetzung	στοχοθέτηση
komplex	περίπλοκος
entwickelnd	αναπτυσσόμενος
die Internationalisierung	διεθνοποίηση
der Anspruch, "-e	απαίτηση
erworben	επίκτητος, αυτός που έχει αποκτηθεί
die Anforderung, -en	απαίτηση
Schritt halten*	συμβαδίζω με
im Sinne + GEN	με την ένοια
verwendet-	που χρησιμοποιείται
gängig	κοινός, συνηθισμένος
die Formulierung, -en	[εδώ] φράση
die Wiederaufnahme, -n	επανάληψη
die Bildungsphase, -n	φάση εκπαίδευσης
der Kontext, -e	[εδώ] πλαίσιο
um/fassen	(συμ)περιλαμβάνω
die Lernform, -en	μορφή μάθησης
formal	τυπικός
nonformal	μη τυπικός
informell	ανεπίσημος, άτυπος
hauptsächlich	κυρίως

WERKSTATT 01

die Strukturiertheit	δομή
der Lernort, -e	τόπος μάθησης
angestrebt	επιδιωκόμενος
gelebt	ζωντανός
staatlich	κρατικός, από το κράτος
annerkannt	αναγνωρισμένος [εδώ] εγκεκριμένος
der Berufsberater, - / die Berufsberaterin, -nen	επαγγελματικός / επαγγελματική σύμβουλος
das Weiterbildungsangebot, -e	προσφορά μετεκπαίδευσης
erwartungsgemäß	όπως είναι αναμενόμενο
bezahlt	αμοιβόμενος
die Kurskosten	κόστος του μαθήματος
der Lerhrgang, "-e	κύκλος μαθημάτων
berufsbezogen	που σχετίζονται με την εργασία / τη δουλειά
in die Hand nehmen*	παίρνω τον έλεγχο
die Sicherung	εξασφάλιση
abschließend	τέλος
der Nutzen	όφελος
jenseits	πέραν, πέρα από

Test 8 - Lesen, Teil 1

 S. 224

freien Lauf lassen	δίνω διέξοδο σε, αφήνω ελεύθερο
der Wutraum, "-e	δωμάτιο θυμού
sich auspowern	ξεδίνω
der Einkaufsbummel	βόλτα για ψώνια
gefüllt	γεμάτο
das Elektronikgerät, -e	ηλεκτρονικές συσκευές
der Besucher, - / die Besucherin, -nen	επισκέπτης
sich aus/toben	ξεθυμώνω, ξεδίνω, εκτονώνομαι
das Porzellan	πορσελάνη
zertrümmern	σπάζω, συνθλίβω
das Sortiment	γκάμα, ποικιλία εμπορευμάτων
die Ästhetik	αισθητική
zersplittern	θρυμματίζω
krachen	βροντώ
die Voranmeldung	προεγγραφή
die Zerstörungslust	όρεξη για καταστροφή
das Brecheisen, -	λοστός
der Baseballschläger, -	μπαστούνι του μπέιζμπολ
die Schaufel, -n	φτυάρι
bearbeiten	[εδώ] χτυπώ
in Scherben legen	κάνω θρύψαλα, γκρεμίζω

buchstäblich	κυριολεκτικά
real	πραγματικός, αληθινός
ausdrücklich	ρητά
volljährig	ενήλικος
nüchtern	νηφάλιος
der Gehörschutz	προστατευτικά ακοής
der Splitterschutz	προστατευτικά θραυσμάτων
umfangreich	εκτεταμένος
die Schutzkleidung	προστατευτική ενδυμασία
kaputt/schlagen*	σπάζω, χτυπώ μέχρι να σπάσει
der PC-Rechner, -	υπολογιστής
sich aus/lassen* an + DAT	ξεσπώ σε
(das) gebucht(e) (Paket)	(το πακέτο) που εχω κάνει κράτηση
der Spender, - / die Spenderin, -nen	δωρητής / δωρήτρια
die Hausauflösung, -en	εικαθάριση σπιτιού
die Geschäftsauflösung, -en	διάλυση επιχείρησης
die Kooperation, en	συνεργασία
die Müllabfuhr	συλλογή απορριμάτων
gewütet	οργισμένος
sich heran/tasten	προσεγγίζω
das Geräusch	ήχος, θόρυβος
zersplitternd-	που σπάει / θρυμματίζεται
die Befriedigung	ικανοποίηση
ab/spielen	παίζω
das Ausleben	έκφραση
brachial	άγριος, σκληρός
geschutzt	προστατευμένος
das Übertreten	το να ξεπεράσω
aggressiv	επιθετικός

Test 8 - Lesen, Teil 2

 S. 226

das Schenken	το να δωρίζεις
gekonnt	με δεξιοτεχνία
zu Gehör bringen*	εκφράζω, [εδώ] ερμηνεύω
der Kunstgenuss	απόλαυση της τέχνης
beschenkt	προικισμένος
weit mehr als	πολύ περισσότερο από
beschenken	κάνω δώρα
beglücken	ευχαριστώ
das Wohlbefinden	ευεξία
Niedersachsen	Κάτω Σαξονία
die Chorklasse, -n	τάξη χορωδίας
der Stimmbildungsunterricht, -e	μάθημα φωνητικής

WERKSTATT C1

Altersgenosse, -n / die Altersgenossin, -nen	συνομήλικος / συνομήλικη
der Musikunterricht, -e	μάθημα μουσικής
der Tonumfang	(μουσική) έκταση
erstaunlich	έκπληκτος, που προκαλεί έκπληξη
der Laiensänger, - / die Laiensängerin, -nen	ο / η ερασιτένης τραγουδιστής / τραγουδίστρια
überdurchschnittlich	ανώτερος του μέσου όρου, πάνω απ' τον μέσο όρο
die Lebensqualität	ποιότητα ζωής
durchaus	ασφαλώς, αναμφίβολα
gewählt	που επιλέγω
geschätzt	που εκτιμώ
verblüffend	εκπληκτικό
der die Forschende, -	ερευνητής / ερευνήτρια
Großbritannien	Μεγάλη Βρετανία
lokal	τοπικός
der Chor, "-e	χορωδία
die Cannabinoide	κανναβινοειδή
das Belohnungssystem, -e	σύστημα ανταμοιβής
der Zeitvertreib	κάτι που κάνω για να περάσω το χρόνο μου
der Therapiezweck, -en	θεραπευτικός σκοπός
chronisch-obstruktiv Lungenerkrankung	χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια
COPD (chronisch-obstruktiv Lungenerkrankung)	ΧΑΠ (χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια)
abgekürzt	που συντομεύεται ως
der / die Erkrankte	ο πάσχων / πάσχουσα
die Singgruppe, -n	ομάδα τραγουδιού
die Atemstärke	αναπνευστική δύναμη
stabilisieren	σταθεροποιώ
hochaltrig	ηλικιωμένος
pflegebedürftig	που χρειάζεται φροντίδα
australisch	αυστραλιανός
dement	που πάσχει από άνοια
die Pflegeeinrichtung, -en	ίδρυμα περίθαλψης
das Symptome, -e	σύμπτωμα
die Vergleichsgruppe, -n	ομάδα σύγκρισης
die Musiktherapie, -n	μουσικοθεραπεία
altersbedingt	λόγω ηλικίας, που σχετίζεται με την ηλικία
der Hörverlust	απώλεια ακοής
das Störgeräusch, -en	θόρυβος, ενοχλητικός ήχος
das Immunsystem	ανοσοποιητικό σύστημα
die Speichelprobe, -n	δείγμα σάλιου

der Kirchenchor	εκκλησιαστική χορωδία
die Probe, -n	πρόβα
zusammenfassend	συνοψίζοντας
vorbeugend	προληπτικά
die Krankheitsphase, -n	φάση ασθένειας
therapeutisch	θευραπευτικά
die Lungenfunktion	πνευμονική λειτουργία
verwunderlich	παράξενος, που προκαλεί έκπληξη
jeher	ανέκαθεν
die Trauer	πένθος
heraus/lassen*	αφήνω, απελευθερώνω
in die Wiege gelegt	με το οποίο είσαι γεννημένος
visuell	οπτικός
das Einprägen	απομνημόνευση
der Reim, -e	ρίμα
das Trällern	τερέτισμα
die Melodie, -n	μελωδία
eingängig	συναρπαστικός, πιασάρικος
der Rhythmus, die Rythmen	ρυθμός
Hand in Hand gehen*	πάω μαζί, συμβαδίζω
unbeschwert	ξέγνοιαστός, αμέριμνος
kindlich	παιδικός
der Modus, die Modi	τρόπος
die Selektionsgesellschaft	επιλεκτική κοινωνία
den Ton treffen*	[μεταφ.] πατάω στη νότα, πιάνω τον τόνο
entmutigt	αποθαρρύνω
die Leichtigkeit	ελαφρότητα
(das) gemeinschaftlich(e) (Singen)	κοινός, το να (τραγουδάς) μαζί
der Nationalsozialismus	Εθνικοσοσιαλισμός
schändlich	αισχρά, επαίσχυντα
ideologisch	ιδεολογικά
miss/brauchen	καταχράομαι, κακομεταχειρίζομαι
der Misskredit	ανυποληψία
die Musiktheorie	θεωρία μουσικής
die Komposition, -en	σύνθεση
nebenher	ταυτόχρονα, παράλληλα
der Musikkritiker, -	μουσικοκριτικός
unterkühlt	ψύχραιμα
der Musikpädagoge, -n / die Musikpädagogin, -nen	ο / η μουσικοπαιδαγώγος
verkennen*	παραβλέπω, εκτιμώ λάθος
das Aufwachsen	μεγάλωμα
das Solo, die Soli	σόλο

WERKSTATT 01

Test 8 - Lesen, Teil 3

 S. 228

die Handynutzung	χρήση κινητού τηλεφώνου
weder Fluch noch Segen	ούτε κατάρα ούτε ευλογία
das Selbstwertproblem, -e	πρόβλημα αυτοεκτίμησης
hin/nehmen*	(απο)δέχομαι, [μεταφ.] καταπίνω
der Handygebrauch	χρήση κινητού τηλεφώνου
der Onlinemediengebrauch	χρήση διαδικτυακών μέσων
das Smartphone, -s	smartphone, έξυπνο τηλέφωνο
die Altersempfehlung, -en	σύσταση κατάλληλης ηλικίας, συνιστώμενη ηλικία
die Online-Verweildauer	χρόνος/διάρκεια παραμονής στο διαδίκτυο
interessanterweise	είναι ενδιαφέρον ότι ...
Sorge tragen* für + AKK	νοιάζομαι/φροντίζω για ...
überfordern	παραφορτώνω, [εδώ] κατακλύζω
das Datenschutzproblem, -e	πρόβλημα προστασίας δεδομένων
das Onlinemobbing	διαδικτυακός εκφοβισμός
dazu/gehören	είναι αναπόφευκτο
ab/halten*	κρατάω μακριά / σε απόσταση
ohnehin	έτσι και αλλιώς, ούτως ή άλλως
kindergerecht	φιλικό προς το παιδί, κατάλληλο για παιδιά
stundenlang	με τις ώρες, για ώρες
versinken*	βυθίζομαι
exzessiv	υπερβολικός
das Handy-Spielen	gaming, το να παίζεις παιχνίδια στο κινητό
die Belästigung, -en	παρενόχληση
der Betrug, "e	απάτη
sich im Klaren sein* über + AKK	καταλαβαίνω κάτι πολύ καλά
an sich	[εδώ] καθ' αυτή
die Unsicherheit	ανασφάλεια, αβεβαιότητα
erstmal	αρχικά
die "Passt schon"-Methode	η μέθοδος του «είναι εντάξει»
das Verbot, -e	απαγόρευση
ein/greifen*	επεμβαίνω
die Mediennutzung	χρήση μέσων ενημέρωσης
erlernt	[εδώ] που έχουν μάθει/συνηθίσει
die Hilflosigkeit	αδυναμία, ανημποριά
online-süchtig	εθισμένος στο διαδίκτυο
achselzuckend	ανασηκώνοντας τους ώμους
apropos	μιλώντας για, με την ευκαιρία
die Diagnose, -n	διάγνωση

die Onlinesucht	εθισμός στο διαδίκτυο
die Handysucht	εθισμός στο κινητό τηλέφωνο
die Verharmlosung	υποτίμηση, σκόπιμη μείωση της σημασίας
schade	κρίμα
die Verteufelung	δαιμονοποίηση
die Zustimmung	έγκριση, συγκατάνευση
das Endgerät, -en	τελική (ψηφιακή) συσκευή
die (German) Rückständigkeit	(γερμανική) οπισθοδρομικότητα
ab/tun*	θεωρώ ασήμαντο, απορρίπτω
der Spießertum	μπουρζουαζία, μικροαστισμός
die Social Media (Pl.)	social media, μέσα κοινωνικής δικτύωσης
das Scrollen	scrolling, σκρολάρισμα
unzufrieden	δυσαρεστημένος
die Psyche, -n	ψυχή
das Wichtigste	το πιο σημαντικό
sich wohl/fühlen	αισθάνομαι καλά
beschimpfen	προσβάλλω, βρίζω
der Grundsatz, "-e	(βασική) αρχή
hin/schauen	κοιτάζω προσεκτικά
das Handyverhalten	συμπεριφορά αναφορικά με τη χρήση του κινητού
starren	κοιτάζω σταθερά / με ακίνητο βλέμμα

Test 8 - Lesen, Teil 4

 S. 230

das Medizinmanagement	ιατρική διοίκηση
die Uni (die Universität)	πανεπιστήμιο
die Ausweitung	διεύρυνση
die Verringerung	μείωση
der Gesundheitszustand	κατάσταση της υγείας
das Gesundheitsverhalten	συμπεριφορά αναφορικά με θέματα υγείας
sich manifestieren	εκδηλώνομαι χειροπιαστά
die Weichen stellen für + AKK	προκαθορίζω την εξέλιξη/πορεία ενός πράγματος
das Jugendarter	εφηβική ηλικία
gesundheitsbezogen	που σχετίζεται με την υγεία
das Verhaltensmuster, -	πρότυπο συμπεριφοράς
beruhen auf + DAT	βασίζομαι, στηρίζομαι
bis ... hinein	μέχρι ...
das Erwachsenenalter	ενήλικη ζωή
sozioökonomisch	κοινωνικοοικονομικός

WERKSTATT C1

psychosozial	ψυχοκοινωνικός
die Zukunftsangst, "-e	φόβος για το μέλλον
die Ausgrenzungsangst, "-e	φόβος αποκλεισμού
resultieren aus + DAT	προκύπτω από ...
auf/weisen*	παρουσιάζω, εμφανίζω
übrig	υπόλοιπος
die Bevölkerung, -en	πληθυσμός
die Lebensbedingungen (Pl.)	συνθήκες διαβίωσης
die Teilhabechance, -n	ευκαιρία συμμετοχής
das Herkunftsland, "-er	χώρα καταγωγής
die Gesundheitsversorgung	υγειονομική περίθαλψη
ausschlaggebend	καθοριστικός
das Armutsrисiko	κίνδυνος φτώχειας
die Einkommensgruppe, -n	εισοδηματική ομάδα
die Bronchitis	βρογχίτιδα
die Einkommenshöhe	επίπεδο εισοδήματος
die Lebenserwartung	προσδόκιμο ζωής
die Sterblichkeit	θνησιμότητα
dienlich	χρήσιμος
die Charaktereigenschaft, -en	χαρακτηριστικό, ιδιότητα του χαρακτήρα
die Schulbildung	σχολική εκπαίδευση
stellvert. (stellvertretend)	[εδώ] αναπληρώτρια
die Gesundheitsökonomie	οικονομική διαχείριση της υγείας
die Fehlzeit, -en	απουσία, ημέρα απουσίας
die Arbeitsbelastung, -en	φόρτος εργασίας
der Berufsstatus	επαγγελματική κατάσταση
resultierend-	επακόλουθος
die Berufs(un)zufriedenheit	επαγγελματική (αν)ικανοποίηση
die Berufsstatusgruppe, -n	ομάδα επαγγελματικής κατάστασης
das Anzeichen, -	ένδειξη
belastet sein*	είμαι επιβαρυμένος, επιβαρύνομαι
bleibend-	μόνιμος, διαρκής
das Gesundheitsproblem, -e	πρόβλημα υγείας
der/die Erwerbstätige, -n	εργαζόμενος, εργαζόμενη
das Beschäftigungsverhältnis, -se	θέση εργασίας, σχέση απασχόλησης
etwaig-	πιθανός, ενδεχόμενος
die Konsequenz, -en	συνέπεια
die Einkommenssituation	εισοδηματική κατάσταση
die Verminderung	μείωση
das Selbstwertgefühl	(αίσθημα) αυτοεκτίμηση(ς)
an/dauern	διαρκώ
die Wiedereingliederung	επανένταξη

Test 9 - Lesen, Teil 1
 S. 252

der Schlafbefehl, -e	εντολή ύπνου
indisch	ινδικός
der Mittagsschlaf	μεσημεριανός ύπνος
endlos	ατελείωτος
weg/nicken	με παίρνει ο ύπνος για λίγο
sich schämen	ντρέπομαι
der Manager, - / die Managerin, -nen	μάνατζερ
die Autorität	κύρος, (υψηλή) θέση
Inemuri	inemuri, τέχνη του να κοιμάσαι στη δουλειά
der Büroschlaf	ύπνος στο γραφείο
das Nickerchen	υπνάκος
verordnen	επιβάλλω
das Gedächtnis	μνήμη
die Kreativität	δημιουργικότητα
die Produktivität	παραγωγικότητα
der Mitgründer, - / die Mitgründerin, -nen	συνιδρυτής / συνιδρύτρια
die Pandemie, -n	πανδημία
das Schläfchen	υπνάκος
leistungsfähig	ικανός, αποδοτικός, αποτελεσματικός
dazwischen/schieben*	βάζω ενδιάμεσα, στριμώχνω
erlaubt	επιτρεπτός
die Nap Pods (Pl.)	καρέκλες ύπνου σε σχήμα κάψουλας
die Kapsel, -n	κάψουλα
das Raumschiff, -e	διαστημόπλοιο
erfrischt	ανανεωμένος
weiter/arbeiten	συνεχίζω να δουλεύω
der Schläfchenliebhaber, - / die Schläfchenliebhaberin, -nen	ο / η λάτρης του υπνάκου
argumentieren	επιχειρηματολογώ, [εδώ] υποστηρίζω
ein/schlafen*	αποκοιμάμαι, με παίρνει ο ύπνος
jedenfalls	σε κάθε περίπτωση, πάντως
das Burn-out	υπερκόπωση

Test 9 - Lesen, Teil 2
 S. 254

das Wirtshaus, "-er	πανδοχείο, ταβέρνα
der/das Biotop, -e	βιότοπος
die Volkskultur, -en	λαϊκή κουλτούρα
aus/trocknen	στερεύω
die Würdigung	εκτίμηση, αναγνώριση
die Institution, -en	θεσμός
der Unterhalter, - / die Unterhalterin, -nen	διασκεδαστής, διασκεδάστρια

WERKSTATT 01

der Revolutionär, -en / die Revolutionärin, -nen	επαναστάτης / επαναστάτρια
etlich-	αρκετοί, μπόλικοι
der Kulturwissenschaftler, - / die Kulturwissenschaftlerin, -nen	πολιτισμολόγος
stumpfsinnig	χαμένος, αποχαυνωμένος
das Dahinbrüten	αποχαύνωση
gestattet sein*	επιτρέπεται
apathisch	απαθής
die Teilnahmslosigkeit	απάθεια, [εδώ] αδράνεια
das Zeremoniell, -e	το τελετουργικό
sich hin/ziehen*	τραβώ, κρατώ (σε διάρκεια)
eine Weile	(για) λίγη ώρα
stehen bleiben*	σταματώ
untermauern	[εδώ] επιβεβαιώνω
die Melancholie	μελαγχολία
einstig-	ο κάποτε/άλλοτε
der Grundpfeiler, -	πυλώνας
das Dorfleben	ζωή του χωριού
gleichermaßen	στον ίδιο βαθμό
beispiellos	πρωτοφανής
der Exodus	έξοδος
weitsichtig	διορατικός
die Bauplanung	κατασκευαστικός σχεδιασμός
der Vorfahre, -n / die Vorfahrin- nen	ο / η πρόγονος
die Ortschaft, -en	οικισμός, τόπος
(nur) einen Steinwurf entfernt	σε απόσταση αναπνοής
vereint sein*	είναι ενωμένος
der Stammtisch, -e	τραπέζι τακτικών πελατών / θαμώνων
der Altar, "-e	αγία τράπεζα
der Kirchgänger, - / die Kirchgängerin, -nen	εκκλησιαζόμενος / εκκλησιαζόμενη
der Gottesdienst, -e	θεία λειτουργία
die Symbiose, -n	συμβίωση
freilich	φυσικά, βέβαια
zu/sperren	κλείνω
das Phänomen, -e	φαινόμενο
die Wirtshauskultur	κουλτούρα των πανδοχείων/ταβερνών
prägen	διαμορφώνω, βάζω τη σφραγίδα μου
das Politisieren	πολιτικολογία
das Traditionsgericht, -e	παραδοσιακό πιάτο
das Kartenspielen	χαρτοπαιξία
das Theaterspielen	θέατρο
die Bauernhochzeit, -en	χωριάτικος γάμος
das Vereinsfest, -e	γιορτή συλλόγου
das Dorfwirtshaus, "-er	πανδοχείο/ταβέρνα του χωριού
der Biertempel	[μεταφ.] ναός της μπίρας

WERKSTATT C1

die Weltruf	διεθνής φήμη
sich entzünden	ανάβω, [μεταφ.] φουντώνω
der Ruhm	δόξα
der Rausch, "-e	μέθη, μεθύσι
die Revolution, -en	επανάσταση
der Großrevolutionär, -e / die Großrevolutionärin, -nen	μεγάλος επαναστάτης / μεγάλη επαναστάτρια
sich pudelwohl fühlen	νιώθω πολύ χαλαρός / σαν στο σπίτι μου
das Übermaß an + DAT	υπερβολή σε ..., [εδώ] υπερβολικός
die Empathie	ενσυναίσθηση
das Unterhaltungstalent	ταλέντο διασκεδαστή
weg/kommen*	φεύγω
verharren	(παρα)μένω
angewurzelt	ριζωμένος
erbarmungslos	άσπλαχνος, ανελέητος
das Traditionswirtshaus, "-er	παραδοσιακό πανδοχείο, παραδοσιακή ταβέρνα
gefeit sein* gegen + AKK	είμαι απρόσβλητος (από κάτι)
die Abgeschiedenheit	μοναξιά, απομόνωση
erstklassig	πρώτης τάξης
die Informationsquelle, -n	πηγή ενημέρωσης
der Tratsch	κουτσομπολίο
mit/bekommen*	[εδώ] ακούω, παίρνει το αυτί μου
die Lokalzeitung, -en	τοπική εφημερίδα
das Herz aus/schütten	[μεταφ.] ανοίγω την καρδιά μου
der Seelentröster, - / die Seelentrösterin, -nen	παρηγορητής / παρηγορήτρια
der Psychologe, -n / die Psychologin, -nen	ο / η ψυχολόγος
der Lebensberater, - / die Lebensberaterin, -nen	life coach, σύμβουλος διαβίωσης
die Bedienung	εξυπηρέτηση, σέρβις
der Alltagsstress	καθημερινό άγχος
lindern	ανακουφίζω, μαλακώνω
der Schmelziegel (der Gefühle)	[μεταφ.] χωνευτήριο (των συναισθημάτων)
die Therapiestätte, -n	χώρος θεραπείας, θεραπευτήριο
der Satiriker, - / die Satirikerin, -nen	σατιρικός/-ή συγγραφέας
die Heimstatt	οίκος, σπίτι
die Diversität	διαφορετικότητα
Kind und Kegel	συν γυναιξί και τεκνοίς
der Depp, -en / die Deppin, -en	χαζός, ανόητος / χαζή, ανόητη
der Gauner, - / die Gaunerin, -nen	απατεώνας / απατεώνισσα
der/die Intelektuelle, -n	ο διανοούμενος / η διανοούμενη
der Rückkehrer aus der Kriegsgefangenschaft	αιχμάλωτος πολέμου που επιστρέφει (στο σπίτι του)
durcheinander/wirbeln	ανακατεύω

WERKSTATT C1

halten* für + AKK	θεωρώ
die Erziehungsanstalt, -en	αναμορφωτήριο
die Säule, -n	κολώνα
das Abendland	Δύση, δυτικός κόσμος
in kulinarischer Hinsicht	από γαστρονομικής άποψης
der TV-Starkoch, " -e / die TV-Starköchin, -nen	ο/η σεφ της τηλεόρασης
famos	ξακουστός, πασίγνωστος
der Wirtshauskoch, " -e / die Wirtshausköchin, -nen	μάγειρας / μαγείρισσα του πανδοχείου / της ταβέρνας σπανίζω
rar sein*	[μεταφ.] κουζίνα της ταβέρνας ασύγκριτος
die Wirtshausküche	συνοδευτικό, γαρνιτούρα
unvergleichbar	μαρτυρώ, αποδεικνύω
die Beilage, -n	μαγειρική τέχνη
zeugen	σάλτσα (στη βαυαρική διάλεκτο)
die Kochkunst	προκατασκευασμένος, έτοιμος, ετοιματζήδικος
die Soße, -n / der Soss, -e	τρέχων
vorgefertigt	γεννών (ελπίδα)
laufend-	με επιδέξια (διαχείριση)
keimen (Hoffnung)	συνεχίζω/εξακολουθώ να ...
geschickt (geföhrt)	βουίζω, [εδώ] σφύζω από ζωή
nach wie vor + Verb	προφανής
brummen	τάση προς
unübersehbar	unique selling point, μοναδικό σημείο υπεροχής
der Hang zu + DAT	εξαρτώμαι από ...
das Alleinstellungsmerkmal, -e	κίνητρο
ab/hängen* von + DAT	γενιά της γαστρονομίας
die Motivation, -en	βούληση, θέληση
die Gastro-Generation, -en	ρύθμιση, υπαγωγή σε κανόνες
der Wille	αμβλύνω
die Reglementierung, -en	προθυμία
mildern	
die Bereitschaft	

Test 9 - Lesen, Teil 3

 S. 256

die Schlafgewohnheiten (Pl.)	συνήθειες ύπνου
das Ausmaß, -e	[εδώ] ποσότητα, διάρκεια
die Schlafdauer	διάρκεια του ύπνου
die Verteilungskurve, -n	καμπύλη κατανομής
die Schlafstunde, -n	ώρα ύπνου
der Durchbruch	(ξαφνική) επιτυχία, ξεπέταγμα
das Homeoffice	home-office, κατ' οίκον εργασία

die Telearbeit	τηλεργασία
starr	άκαμπτος
das Gerüst	σκελετός, κατασκεύασμα
der Nine-to-five-Job, -s	εργασία με ωράριο εννέα (το πρωί) με πέντε (το απόγευμα)
der Arbeitsmediziner, - / die Arbeitsmedizinerin, -nen	ο/η ιατρός εργασίας
das Arbeitszeitmodell, -e	μοντέλο ωραρίου εργασίας
der Rhythmus, die Rhythmen	ρυθμός
auf/zwingen*	επιβάλλω
das Kindesalter	παιδική ηλικία
das Rentenalter	ηλικία συνταξιοδότησης
der soziale Jetlag	κοινωνικό τζετ λαγκ / αίσθημα κούρασης
die Diskrepanz	ασυμφωνία, αντίφαση
das Schlafdefizit	έλλειμμα/έλλειψη ύπνου
aus/gleichen*	καλύπτω, εξισορροπώ
der Kurzschläfer, - / die Kurzschläferin, -nen	αυτός/αυτή που κοιμάται λίγο προτιμώ
bevorzugen	αυτός/αυτή που ξυπνάει νωρίς
der Frühaufsteher, - / die Frühaufsteherin, -nen	κυριαρχώ
vor/herrschen	μύθος
der Mythos, die Mythen	συμπτωματικά, από σύμπτωση, τυχαία
aus Zufall	καυχιέμαι με ...
sich brüsten mit + DAT	ο διευθύνων / η διευθύνουσα σύμβουλος
der Vorstandschef, -s / die Vorstandschefin, -nen	παγκόσμια πολυεθνική εταιρεία
der Weltkonzern, -e	εφαρμογή
die App, -s (die Applikation, -en)	βελτιστοποίηση
die Optimierung	γενετικά
genetisch	οφειλόμενος
bedingt	χρονότυπος
der Chronotyp, -en	σε περιορισμένο βαθμό
begrenzt	συνήθεια
die Gewöhnung	νωρίς το πρωί, τα χαράματα
frühmorgens	έχω χορτάσει ύπνο
ausgeschlafen sein*	κορυδαλλός
die Lerche, -n	κουκουβάγια
die Eule, -n	υπόλοιπος
restlich	[εδώ] κάπου στη μέση, ενδιάμεσα
dazwischen	ανάγκη για ύπνο
das Schlafbedürfnis	ηλικία
das Lebensalter	βρέφος
der Säugling, -e	από την άλλη
wiederum	

WERKSTATT 01

die senile Bettflucht	πρωινό ξύπνημα [χαρακτηριστικό ηλικιωμένων ανθρώπων]
treiben*	οδηγώ (κάποιον)
das Ausgeschlafensein	το να έχεις χορτάσει ύπνο
die Müdigkeit	κούραση
der Schlafmangel	έλλειψη ύπνου
die Schlaftiefe	βάθος του ύπνου
die Folgenacht	επόμενη νύχτα
die Arbeitszeit, -en	ωράριο εργασίας
die Ansicht, -en	[εδώ] άποψη
ein/gehen* auf + AKK	[εδώ] εξυπηρετώ
der Power-Nap	σύντομος ύπνος μέσα στη μέρα
die Wachheit	εγρήγορση
die Leistungsfähigkeit	αποδοτικότητα
die Tiefschlafphase, -n	φάση βαθέως ύπνου
verfallen* in + AKK	πέφτω σε ...
eineinhalb	μιάμιση
seicht	ρηχός
die Schlafphase, -n	φάση ύπνου
erholt	ξεκούραστος
die Frühschicht	πρωινή βάρδια
das Aufstehen	ξύπνημα
versäumen	χάνω
auf/holen	αναπληρώνω, καλύπτω
die Stimmungsschwankung, -en	εναλλαγή διάθεσης
verringert	μειωμένος
die Konzentrationsstörung, -en	διαταραχή συγκέντρωσης
vereinbar sein* mit + DAT	συμβατός με ...
an/kämpfen gegen + AKK	παλεύω με ...
die Schlafstörung, -en	διαταραχή ύπνου
riskieren	ρισκάρω, διακινδυνεύω

Test 9 - Lesen, Teil 4

 S. 258

die Wichtigkeit	σημασία
die Medienvielfalt	πολυμορφία μέσων ενημέρωσης (ΜΜΕ)
die Medienforschung	έρευνα για τα ΜΜΕ
pluralistisch	πλουραλιστικός
die Gesamtbevölkerung	συνολικός πληθυσμός
das Freiheitsrecht, -e	δικαίωμα ατομικής ελευθερίας
basieren auf + DAT	βασίζομαι/στηρίζομαι σε ...
die Sicherstellung	διασφάλιση
das Medienunternehmen, -	επιχείρηση του χώρου των ΜΜΕ (μέσων ενημέρωσης)

der Produzent, -en / die Produzentin, -nen	ο/η παραγωγός
der Verteiler, - / die Verteilerin, -nen	ο/η διανομέας
der Medieninhalt, -e	περιεχόμενο ενημέρωσης
journalistisch	δημοσιογραφικός
das Informationsangebot, -e	προσφορά πληροφοριών
umfassend	εκτεταμένα
die Hintergrundinformation, -en	παρασκηνιακή πληροφορία
das Bildungsangebot, -e	εκπαιδευτική προσφορά
das Kulturangebot, -e	πολιτιστική προσφορά
das Unterhaltungsangebot, -e	ψυχαγωγική προσφορά
mit/prägen	συνδιαμοροφώνων
die Spannung, -en	ένταση
wechselseitig	αμοιβαίος
das Werte-Spektrum	φάσμα αξιών
medienpolitisch	που αφορά την πολιτική απέναντι στα μέσα ενημέρωσης
das Doppelziel, -e	διπλός στόχος
die Fülle	αφθονία, πλήθος
selektieren	επιλέγω, διαλέγω
der Auswahlprozess, -e	διαδικασία επιλογής
angewendet	που εφαρμόζεται/χρησιμοποιείται
das Kriterium, die Kriterien	κριτήριο
die Präferenz, -en	προτίμηση
der Besitzer, - / die Besitzerin, -nen	ο ιδιοκτήτης, η ιδιοκτήτρια
redaktionell	συντακτικός
vor/geben*	ορίζω, καθορίζω
das Medienprodukt, -e	προϊόν ΜΜΕ
zu Wort kommen*	μιλώ, παίρνω/έχω το λόγο
die Medienanstalt, -en	ίδρυμα ΜΜΕ
das Defizit, -e	έλλειμμα
die Gesamtheit	σύνολο
das Medienangebot, -e	προφορά των ΜΜΕ
extern	εξωτερικός
der Ausgleich	ισορροπία, εξισορρόπηση
das Gesamtangebot, -e	συνολική προσφορά
entfallen* auf + AKK	αναλογώ, πέφτω σε ...
der Medienexperte, -n / die Medienexpertin, -nen	ο/η ειδικός στα μέσα ενημέρωσης
verschlechtern	χειροτερεύω
infolge + GEN	ως συνέπεια, σαν αποτέλεσμα
verständlicherweise	για ευνόητους λόγους
gewinnorientiert	προσανατολισμένος στο κέρδος
senken	μειώνω
festangestellt	μόνιμα απασχολούμενος
beziehungsweise	ή / και

WERKSTATT C1

der Fernsehsender, -	τηλεοπτικός σταθμός
der Radiosender, -	ραδιοφωνικός σταθμός
vermindert	μειωμένος
das Gegenargument, -e	αντεπιχείρημα
vor/bringen*	προβάλλω
der Vielfaltsverlust	απώλεια της διαφορετικότητας
die Tagesinformation, -en	καθημερινή πληροφορία
das Online-Angebot, -e	διαδικτυακή προσφορά
die Internetwerbung	διαφήμιση στο διαδίκτυο
bestenfalls	στην καλύτερη περίπτωση
kostendeckend	που καλύπτει τα έξοδα

Test 10 - Lesen, Teil 1

 S. 280

das Landkind, -er	παιδί της επαρχίας / του χωριού
augefeilt	εξελιγμένος
der Orientierungssinn	αίσθηση προσανατολισμού
der Fachmann, Fachleute	ο ειδικός
die Navigationsfähigkeit, -en	δεξιότητα πλοήγησης
sich orientieren	προσανατολίζομαι
das Videospiel, -e	βιντεοπαιχνίδι
aufgewachsen	μεγαλωμένος
das Stadtkind, -er	παιδί της πόλης
variieren	ποικίλω
der Stadtbewohner, - / die Stadtbewohnerin, -nen	ο/η κάτοικος της πόλης
der Nicht-Stadtbewohner, - / die Nicht-Stadtbewohnerin, nen	μη κάτοικος πόλης
sechsmal	έξι φορές
das Gefälle, -	(μεγάλη) διαφορά επιπέδου
aufgebaut	χτισμένος, δομιμένος
gitterartig	δικτυωτός, σαν πλέγμα
das Straßennetz, -e	δίκτυο δρόμων
verworren	μπερδεμένος, συγκεχυμένος
organisch	οργανικά
gewachsen	ανεπτυγμένος
das Wegesystem, -e	σύστημα δρόμων/οδών
die Videospielebene, -n	επίπεδο βιντεοπαιχνιδιού
das Layout, -s	διάταξη
das Spielumfeld, -er	περιβάλλον παιχνιδιού
die Stadtgestaltung	αστικός σχεδιασμός
die Gehirnfunktion, -en	λειτουργία του εγκεφάλου
die Spielgewohnheiten (Pl.)	συνήθειες παιχνιδιού
das Studienergebnis, -se	αποτέλεσμα της μελέτης

Test 10 - Lesen, Teil 2

 S. 282

der Tagtraum, "-e	ονειροπόληση
ab/schweifen	ξεφεύγω, [εδώ] περιπλανιέμαι
leistungsschwach	χαμηλής απόδοσης
ineffizient	αναποτελεσματικός
die Wachzeit, -en	ώρες εγρήγορσης / όπου είναι κανείς ξύπνιος
zumeist	κυρίως, κατά κανόνα
unterfordern	δε ζητώ πολλά, δεν επιβαρύνω
die Überforderung, -en	υπερβολική απαίτηση/επιβάρυνση
das Ventil, -e	βαλβίδα, [εδώ] διέξιδος
entkommen*	ξεφεύγω, διαφεύγω, δραπετεύω από ...
sich ab/wenden*	γυρίζω την πλάτη, στρέφω τα νώτα
die Übermüdung	υπερκόπωση
die Entspannung	χαλάρωση
das Nachdenken	σκέψεις, το να σκέφτεσαι
verschaffen	προμηθεύω, [εδώ] δίνω
das Denkorgan, -e	όργανο σκέψης
ausgelastet	αξιοποιημένος
die Ressourcen (Pl.)	πόροι
anarchisch	άναρχος
sich haltend an + AKK	που τηρεί / συμμορφώνεται με ...
der Geist, -er	μυαλό, πνεύμα
überaus	εξαιρετικά, τρομερά
schöpferisch	δημιουργικός
die Inspiration, -en	έμπνευση
das Abschweifen	το να ξεφεύγεις
hierhin ... dorthin	εδώ και εκεί
das Vergangene	παρελθόν, αυτά που ανήκουν στο παρελθόν
das Künftige	μέλλον, αυτά που ανήκουν στο μέλλον
(genau) jene	(ακριβώς) εκείνος/-η/-ο
ungeahnt	που δε φαντάζεται κανείς
der Geistesblitz, -e	(ξαφνική) έμπνευση, φλασιά
hervor/bringen*	παράγω
assoziiieren	κάνω συνδέσεις, δημιουργώ συνειρμούς
scheinbar	φαινομενικά
vertan	χαμένος, που έχει σπαταληθεί
genial	ιδιοφυής
der Denkansatz, "-e	σκεπτικό, σκέψεις
vordergründig	επιφανειακά

WERKSTATT C1

vermögen	είμαι σε θέση, μπορώ
bewusst	συνειδητός
verborgen	κρυμμένος
die Versuchsanordnung, -en	πειραματική διάταξη, [εδώ] πείραμα
nach/weisen*	αποδεικνύω
originell	πρωτότυπος
die Fragestellung, -en	ερώτημα, ζήτημα
ab/lenken	παρεκκλίνω από ..., αποσπώ την προσοχή
 	ασχολούμαι με ...
sich machen an + AKK	επεξεργασία
die Aufbereitung	επινοητικότητα
der Einfallsreichtum	ομάδα εθελοντών σε πείραμα
die Probandengruppe, -n	εναλλάσσομαι
sich ab/wechseln	multitasking, ταυτόχρονη απασχόληση με πολλές εργασίες
das Multitasking	ασχολούμαι με ...
 	εδώ και εκεί, πέρα δώθε
sich befassen mit + DAT	εγκεφαλική δραστηριότητα
hin und her	υπόθεση
die Hirnaktivität, -en	ταχύς
die Annahme, -n	προβληματίζομαι
rasch	ανεκμετάλλευτος χρόνος
rätseln	στιγμή
der Leerlauf	συνδέω
der Augenblick, -e	το ασυνείδητο
verknüpfen	ταξινομώ
das Unbewusste	δικτυώνω
sortieren	ασυνήθιστα
vernetzen	νυχτερινό όνειρο
ungemein	περιπλάνηση της σκέψης
der Nachttraum, "-e	μονόλογος
die Gedankenwanderung, -en	εφιστώ/τραβώ την προσοχή σε...
das Selbstgespräch, -e	ενθαρρύνω
aufmerksam machen auf + AKK	αποθαρρύνω
auf/muntern	κατ' εκτίμηση
demotivieren	σιωπηλός
schätzungsweise	(έντονη) συζήτηση
lautlos	μονόλογος
die Debatte, -n	κρυφακούω
der Monolog, -e	ονειροπόληση
belauschen	στοχευμένα
die Tagträumerei, -en	κατευθύνω
gezielt	συνομιλία, κουβέντα
lenken	
die Konversation, -en	

lauschen	ακούω προσεκτικά
versiert	έμπειρος
anspruchsvoll	απαιτητικός, [εδώ] καλής ποιότητας, εκλεπτυσμένος
der Schreibstil, -e	στυλ γραφής
kontraintuitiv	αντιδιαισθητικός
absichtlich	σκόπιμα
konzentriert	συγκεντρωμένος
schweifend	περιπλανώμενος
sich hin/geben*	αφιερώνομαι, [μεταφ.] παραδίνομαι

Test 10 - Lesen, Teil 3
 S. 284

das Mittelmaß	μετριότητα
die Selbstverbesserung	αυτοβελτίωση
hin zu ...	προς ...
die Selbstoptimierung	αυτοβελτίωση
verzeichnen	σημειώνω, καταγράφω
heraus/holen	βγάζω (από μέσα προς τα έξω)
smart	έξυπνος
irgendwie	κάπως
die Selbstverbesserungsindustrie	βιομηχανία αυτοβελτίωσης
auf Hochtouren laufen*	βρίσκομαι σε πλήρη εξέλιξη
mit/machen	συμμετέχω
ambitionslos	αυτός που δεν είναι φιλόδοξος / στερείται φιλοδοξίας
vor/dringen*	προχωρώ
aus der Masse heraus/stechen	ξεχωρίζω από το πλήθος
hinterher/laufen*	κυνηγάω, τρέχω πίσω από ...
das Idealbild, -er	ιδανική εικόνα, [εδώ] είδωλο
verdammt	φοβερά
rundum	εντελώς
optimiert	βελτιστοποιημένος
mittelmäßig	μέτριος
der Intelligenzquotient, -en	δείκτης νοημοσύνης/ευφυΐας
unterdurchschnittlich	κάτω από το μέσο όρο
außergewöhnlich	ασυνήθιστα, εξαιρετικά
ein/bläuen	μαθαίνω κάτι σε κάποιον με το ζόρι
gefährlich	καλά θα κάναμε
sonderlich	ιδιαίτερα
der Mittelwert, -e	μέσος όρος
ab/weichen*	αποκλίνω
die Durchschnittlichkeit	το να είσαι/ανήκεις στον μέσο όρο
irgendwelch-	κάποιος

WERKSTATT C1

der Erziehungsratgeber, -	βιβλίο με συμβουλές ανατροφής/ εκπαίδευσης
bald	σύντομα
arrangieren	κανονίζω
das Au-pair-Mädchen, -	κοπέλα βοηθός / που συντροφεύει το παιδί
zweisprachig	δίγλωσσος
etwas (ganz) Besonderes	κάτι (πολύ) ιδιαίτερο
sich trauen	τολμώ
der Collegeprofessor, -/ die Collegeprofessorin, -nen	καθηγητής/καθηγήτρια κολλεγίου
der/die Befragte, -n	ερωτηθείς, ερωτηθείσα
andernfalls	διαφορετικά, σε αντίθετη περίπτωση
die Durchschnittsdefinition	ορισμός του μέσου όρου
das Streben nach + DAT	επιδίωξη
bildlich	μεταφορικά
der Schwarm, "-e	κοπάδι
die Geborgenheit	ασφάλεια
die Speerspitze, -n	αιχμή του δόρατος
zugig (sein*)	φυσάει, κάνει ρεύμα
der Windschatten	απάγκιο
womöglich	ίσως
exzellent	έξοχος, εξαιρετος
außergewöhnlich	ασυνήθιστος
der Begriff, -e	όρος
aus/legen	ερμηνεύω
überambitioniert	υπερβολικά φιλόδοξος
das Maß, -e	μέτρο
der Hochleistungssport	αθλητισμός υψηλών επιδόσεων, πρωταθλητισμός
à la	[εδώ] κατά την έννοια
betreiben	ασκώ, κάνω
das Erreichte	αυτό που έχει επιτευχθεί
beschäftigt sein*	είμαι απασχολημένος
die Schwäche, -n	αδυναμία
aus/merzen	εξαλείφω
die Stärke, -n	δύναμη, δυνατό σημείο
ausgeglichen	ισορροπημένος

Test 10 - Lesen, Teil 4

 S. 286

die Wissenschaftsfreiheit
juristisch
der Hochschulraum, "-e
leidenschaftlich

ακαδημαϊκή ελευθερία
νομικός
πανεπιστημιακός χώρος
παθιασμένος

der Verfechter, - / die Verfechterin, -nen	ο υπέρμαχος (υποστηρικτής), η υπέρμαχη (υποστηρίκτρια)
der Hochschullehrer, - / die Hochschullehrerin, -nen	καθηγητής/καθηγήτρια πανεπιστημίου
die Wissenschaftsorganisation, -en	επιστημονική οργάνωση
der Fachverband, "-e	επαγγελματική ένωση, σύλλογος ειδικών
zahllos	αμέτρητος, άπειρος
der Rundfunk	ραδιόφωνο
dokumentieren	τεκμηριώνω, δείχνω
die Warnung, -en	προειδοποίηση
auffällig	χτυπητός, εντυπωσιακός
die Parallele, -n	παραλληλισμός
das Konfliktthema, -themen	συγκρουσιακό ζήτημα
die Meinungsfreiheit	ελευθερία έκφρασης
das Kommunikationsgrundrecht, -e	θεμελιώδες δικαίωμα επικοινωνίας
die Debattenkultur	κουλτούρα συζήτησης
die Streitkultur	κουλτούρα διαφωνίας
der feste Bestand	αναπόσπαστο κομμάτι
freiheitlich	φιλελεύθερος
der Meinungspluralismus	πληθώρα/πλουραλισμός απόψεων
argumentativ	επιχειρηματολογικός, με επιχειρήματα
der Austausch	ανταλλαγή
die Gleichsetzung	εξίσωση, ταύτιση
die Meinungsäußerung	έκφραση γνώμης
verschwimmen	θολώνω
vielzitiert	πολυαναφερόμενος [τοιτάτο], που αναφέρεται συχνά
kontrovers	αμφιλεγόμενος
die Intention, -en	πρόθεση
in Anspruch nehmen*	χρησιμοποιώ
der Rechtsanwalt, " -e / die Rechtsanwältin, -nen	ο/η δικηγόρος
zwingend	επιτακτικά, υποχρεωτικά
die Einflussnahme	επιρροή
ab/zielen auf + AKK	στοχεύω
die Wissenschaftlichkeit	επιστημονικότητα
verfehlten	δεν πετυχαίνω (κάποιο στόχο)
der Kontrollmechanismus, -mechanismen	ελεγκτικός μηχανισμός
die Wissenschaftsgemeinschaft, -en	επιστημονική κοινότητα
die Ermittlung, -en	εξιχνίαση, αποκάλυψη
fehlerhaft	λανθασμένος, εσφαλμένος
der Forschungsansatz, "-e	ερευνητική προσέγγιση
unkonventionell	αντισυμβατικός
unfruchtbar	στείρος
die Hypothese, -n	(επιστημονική) υπόθεση

WERKSTATT 01

missachten	παραβιάζω, αγνοώ
gefährden	διακινδυνεύω, θέτω σε κίνδυνο
erkenntnisbezogen	που βασίζεται στη γνώση
anerkannt	αναγνωρισμένος
gefördert	προωθούμενος
die Wissenschaftsphilosophie	φιλοσοφία της επιστήμης
systematisiert	συστηματοποιημένος
die Wissensgewinnung	απόκτηση γνώσης
die Denkweise, -n	τρόπος σκέψης
das Gütekriterium, -kriterien	ποιοτικό κριτήριο
die Forschungstätigkeit, -en	ερευνητική δραστηριότητα
gewährleisten	εξασφαλίζω
methodisch	μεθοδολογικά
die Widerspruchsfreiheit	ελευθερία έκφρασης αντίρρησης / διαφωνίας
	σαφήνεια
die Klarheit	ακρίβεια
die Genauigkeit	επαληθευσιμότητα
die Überprüfbarkeit	συστατικό (στοιχείο)
der Bestandteil, -e	αυτονομία
die Autonomie	ανεξαρτησία, αυτονομία
die Unabhängigkeit	αμφίβολα
zweifelhaft	συνάπτω
knüpfen	χαρακτηριστικός
charakteristisch	ηθικός
ethisch	αρετή
die Tugend, -en	δεσμός
der Band, -e	συνεργασία, αλληλεπίδραση
das Zusammenwirken	κοινωνικοπολιτικός
soziopolitisch	έχω να αντιμετωπίσω
zu/kommen*	συμπέρασμα
die Schlussfolgerung, -en	γόνιμος
fruchtbar	αναπτύσσω, ξεδιπλώνω
entfalten	

WERKSTATT a1

Training zur Prüfung Goethe-Zertifikat C1

Spiros Koukidis

Jorina Grünewald

Melanie Liaropoulou

Georgina Lymeropoulou

Transkriptionen
.....
ohne Lösungen

HÖRTEXT

Liebe Hörerinnen und Hörer, willkommen zur neuen Ausgabe unseres Podcasts „Die Roman-Ecke“. Heute stellen wir Ihnen drei Romane nordamerikanischer Autorinnen und Autoren vor, die Sie in deutscher Übersetzung lesen und/oder hören können.

Wir fangen hoch oben im Norden an. „Das Flüstern der Bäume“ des Kanadiers Michael Christie erzählt die Geschichte einer Familie, für die über Generationen hinweg der Wald das gemeinsame Verbindungselement ist. Die Geschichte ist an die Jahresringe eines Baumstamms angelehnt, nur beginnt sie etwas unorthodox am äußeren Ring, also am Ende, im Jahr 2038, wird rückwärts bis zum inneren Ring im Jahr 1908 erzählt und kehrt schließlich Schritt für Schritt wieder zurück zum Ausgangspunkt. Der Baum dient aber nicht nur als Symbol für die Verflechtung verschiedenster Familienstrukturen. Parallel zur spannenden Familiensaga offenbart das Buch das unheimliche Zukunftsbild einer Natur, die dem selbstzerstörerischen Handeln der Menschen zum Opfer fällt. In jedem Kapitel steht eine andere Hauptperson im Fokus und dabei handelt es sich um durchweg unterschiedliche Charaktere, die Zusammenhänge sichtbar machen, und allmählich versteht man, dass vieles aus der Vergangenheit mit der Zukunft zusammenhängt und was die Gründe dafür sind.

Unsere zweite Empfehlung führt uns nach Kalifornien. Mit seiner kraftvollen, schonungslosen Sichtweise ist „Nachtschwärmerin“ von Leila Mottley mehr als nur der hervorragende Debütroman einer jungen Autorin. Die siebzehnjährige Kiara lebt mit ihrem älteren Bruder Marcus in einem heruntergekommenen Apartment in East Oakland, Kalifornien. Die beiden Geschwister haben die Highschool ohne Abschluss verlassen und sind ohne ihre Eltern auf sich allein gestellt. Kiara versucht verzweifelt, Arbeit zu finden, doch niemand gibt einer Minderjährigen einen Job. So entsteht eine Geschichte von sexueller Gewalt, Polizei-Korruption und vorurteilsbelasteter Rechtsprechung, die ausgebeutete Frauen einer unterprivilegierten Gesellschaft schlicht dazu bringt, um ihre Seele und ihr Überleben zu kämpfen. „Nachtschwärmerin“ zieht uns in die Körper, in die Stadt und in eine Nation hinein, die sich zwangsläufig dem Scheitern nähert. Wer Amerika und seine Probleme besser verstehen möchte, der muss dieses brisante, hoch politische Buch gelesen haben.

Letzter Titel für heute: „Der Gesang der Flusskrebse“, Bestseller-Roman der 76-jährigen US-Amerikanerin Delia Owens, der bereits verfilmt wurde. Hier wird die Lebensgeschichte von Kya erzählt, einem Mädchen, das einsam und allein im Marschland von North Carolina aufwächst. Die Marsch, eine Gegend mit Salzwiesen und Sandbänken, dem Wattenmeer an der Nordsee ähnlich, wird Kya zur Mutter. Während sich das Mädchen zu einer jungen Frau entwickelt, verschmilzt sie mit der Natur, wird Teil des Marschlandes. Dieses Buch ist eine atmosphärische Mischung aus Krimi, Liebesroman und Drama. In einem poetischen und gleichzeitig spannungsgeladenen Schreibstil schildert die Autorin nicht nur Kyas Kampf um Anerkennung und Aufnahme in die Gesellschaft der ruhigen Küstenstadt in der Nähe ihrer Hütte, sondern geht auch auf eine Reihe von zwischenmenschlichen und strukturellen Problemen wie Mobbing, Rassismus, Vernachlässigung von Kindern, psychische und häusliche Gewalt ein.

Und damit sind wir am Ende unserer Sendung angelangt. Auf Wiederhören bis zur nächsten Ausgabe unseres Podcasts.

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

Test 1 ► Teil 2

 S. 31

HÖRTEXT

Moderatorin: Herzlich willkommen zu unserer Sendung *Wissenschaft am Nachmittag*. Heute begrüße ich im Studio Herrn Reinhard K. Sprenger, Autor und Philosoph.

Herr Sprenger: Guten Tag.

Moderatorin: Herr Sprenger, Sie halten wenig von der heutigen Arbeitskultur. In den meisten Firmen müssen sogenannte „Jahresgespräche“ geführt werden, obschon sie kaum jemand mag. Weshalb wird trotzdem an ihnen festgehalten?

Herr Sprenger: Die Jahresgespräche sind ein Sieg der Bürokratie über die Marktdynamik, der Ordnung über die Vernunft. Sie sind veraltet, behäbig und gehören abgeschafft.

Moderatorin: Wieso denn das?

Herr Sprenger: Sehen Sie, die Idee der Jahresgespräche entstand in den Fünfziger-, Sechzigerjahren, im Rahmen der damaligen Humanisierung der Arbeitswelt. Man hatte gemerkt, dass die Menschen zu wenig miteinander reden, obschon das wichtig wäre. Die meisten Vorgesetzten waren aufgestiegene Sachbearbeiter. Sie hatten keine Lust, mit Mitarbeitern zu sprechen. Was man ihnen nicht vorwerfen sollte, weil Personalverantwortung früher die einzige Möglichkeit war, Karriere zu machen.

Moderatorin: Und wenn dabei über Verbesserungsmöglichkeiten gesprochen wird?

Herr Sprenger: Bei einem Jahresgespräch wird Feedback gegeben. Feedback sagt aber vor allem etwas über den Feedback-Geber aus, nicht über den Feedback-Nehmer. Der Empfänger bekommt daher vor allem zu verstehen, wie er sich am besten anpasst, was er tun muss, um dem Chef zu gefallen. Die Feedbackerei ist eine riesige Konformitätsmaschine. Das Resultat sind menschliche Anpassungsruinen. Damit wird niemand den Wettbewerb der Zukunft gewinnen.

Moderatorin: Vorgesetzte sollen heute aber auf Augenhöhe kommunizieren, loben, motivieren, Feedback geben, das klingt nach einem Eltern-Kind-Verhältnis. Geht das in dieselbe Richtung?

Herr Sprenger: Es entsteht gerade ein neues Bild der Gesamtgesellschaft, ich nenne es „Fürsorgliche Belagerung“. Politik und Unternehmen dringen damit in Bereiche ein, die man früher Privatleben nannte. Diese Übergriffigkeit schwächt die Menschen, hält sie klein. Das ist besonders beobachtbar bei der sogenannten „Generation Schneeflocke“, also den jungen Leuten, die auf alles so zartbesaitet reagieren. Die zeigen schon beim Bewerbungsgespräch Symptome von Burn-out. Tatsächlich aber leiden sie an Misserfolgsarmut.

Moderatorin: Können Sie das bitte erklären?

Herr Sprenger: Kein Superlativ scheint heute groß genug, um Kindern ein starkes Ego einzimpfen. Diese Kinder hören nie „Das reicht nicht!“ oder „Das war schlecht!“. Sie wachsen in einem Klima der Überfürsorge auf und genauso wollen sie dann später im Unternehmen behandelt werden. Die wollen kein Mitarbeitergespräch, die wollen gelobt werden. Kaum jemand sagt ihnen, dass es bei der Arbeit nicht ums Wohlfühlen geht, sondern um Leistung und Gegenleistung.

Moderatorin: Aber wie sieht es aus, wenn man nicht nur schön angepasst ist, sondern auch total positiv?

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

Herr Sprenger: Das ist fatal, denn die Folgen können verheerend sein. Ich habe Bekannte in Los Alamos, New Mexico, wo auch für die NASA geforscht wird. Das *Challenger*-Unglück von 1986 ist immer wieder Thema. Das Drama war eine Folge davon, dass keine Zweifel geäußert werden durften, um nicht als negativ zu gelten. Und so sagten kluge Köpfe „Ja“ zu Dingen, die sie aus fachlicher Sicht nicht gutheißen konnten. Das war der Hauptgrund, weshalb es zur Katastrophe kommen konnte. Deshalb: Nichts ist schlimmer für ein Unternehmen als hochangepasste Jasager.

Moderatorin: Kann man es lernen, ein guter Chef zu sein?

Herr Sprenger: Das Managen kann man lernen. Das Führen von Menschen tendenziell nicht. Man kann nicht lernen, wie man die Herzen von Menschen erreicht.

Moderatorin: Diese Führungskurse, wo man unter Anleitung Rollenspiele machen muss, bringen nichts?

Herr Sprenger: Wir haben im Unternehmen keinen Erziehungsauftrag. Auch keinen Therapievertrag. Sondern einen Kooperationsvertrag zwischen Erwachsenen. Man sollte sie demnach nicht nötigen, solche Kurse zu besuchen. Außer jemand will damit ein konkretes Problem angehen.

Moderatorin: Wenn der größte Fehler von Arbeitgeberseite heute darin besteht, die Mitarbeitenden ständig zu bemuttern, was ist der größte Fehler aufseiten der Mitarbeitenden?

Herr Sprenger: Dass die sich das gefallen lassen. Oder gar noch einfordern! Es ist doch pervers, dass Mitarbeitende erwarten, von ihren Vorgesetzten motiviert zu werden wie Schüler von ihrem Lehrer. Es ist würdelos, Gehalt dafür zu erwarten, dass man morgens pünktlich am Arbeitsplatz erscheint, und es gar für bonusrelevant hält, sich dann auch noch zu bewegen.

Moderatorin: Herr Sprenger, vielen Dank für das Gespräch.

Test 1 ➤ Teil 3



S. 32

HÖRTEXT

Moderator: Guten Abend, liebe Hörerinnen und Hörer, willkommen im *Familienmagazin*. Heute wollen wir uns mit Problemen von jungen Mädchen befassen, Problemen, die mit der Doppelbelastung ihrer Mütter zusammenhängen. Zu Gast bei uns: die Psychiaterin Anna Rosenberg, am Kinder- und Jugendhilfzentrum Berchtesgaden tätig, und der Psychotherapeut Haiko Böck aus Darmstadt.

Beide Gäste: Guten Abend / Hallo.

Moderator: Herr Böck, in der Dokumentation „Lähmende Resignation“, in der Sie interviewt wurden, beschreiben Sie jugendliche Patientinnen, die extrem antriebs- und ziellos sind. Wie genau äußert sich denn das?

Herr Böck: In meiner Beratungspraxis begegne ich zunehmend jungen Frauen und Mädchen, die in ihrer Entwicklung sozusagen stehen bleiben. Sie fühlen sich kraftlos, ziehen sich zurück, wollen plötzlich weder zur Schule gehen noch Freundinnen treffen. Selbst die Sorge für sich selbst funktioniert oft nicht, sie verwahrlosen äußerlich. Sie gucken mich hilflos an und können oder wollen keinen meiner Vorschläge aufgreifen. Da bin selbst ich als Therapeut erstmal ein bisschen ratlos.

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

- Moderator:** Frau Rosenberg, ich sehe, Sie nicken zustimmend. Welche Gründe hat Ihrer Ansicht nach diese Haltung?
- Frau Rosenberg:** Zunächst dachte ich, das wäre eine Erscheinungsform von Depression, musste dann aber feststellen, dass vor allem die medikamentösen Therapien, mit denen wir schwere Depressionen behandeln, überhaupt keinen Effekt hatten – was äußerst ungewöhnlich ist. Sobald es darum geht, den Alltag selbst zu gestalten, geht es nicht mehr weiter. Das ist keine Diagnose, aber für mich hat sich so das zentrale Phänomen der Antriebslosigkeit herauskristallisiert: Den Mädchen fehlt es an Mut, das Leben anzugehen.
- Moderator:** Das Phänomen betrifft insbesondere Mädchen. Woran mag das liegen?
- Frau Rosenberg:** Aus den Gesprächen höre ich heraus, dass ihnen Vorbilder fehlen, was ich darauf zurückfüre, dass sich die Rolle der Mütter stark verändert hat. Das ist eine unbefriedigende Entwicklung, die gegen 70 Jahre emanzipatorische Frauenbewegung geht und speziell Mütter trifft, die erfolgreich im Beruf stehen, mehrere Kinder haben und gleichzeitig den Haushalt erledigen. Mütter dienen ihren Töchtern nicht einmal mehr als abschreckendes Beispiel.
- Moderator:** Klingt schon ein bisschen paradox: Mütter, die Erfolg im Beruf haben, sollen für die Antriebslosigkeit ihrer Töchter verantwortlich sein. Sehen Sie das auch so, Herr Böck?
- Herr Böck:** Es ist in der Tat so, dass infolge gesellschaftlicher Erwartungen Frauen und Mädchen ungewollt in einen komplizierten und dynamischen Prozess verwickelt werden. Ihr Verhältnis zueinander wird von starken Anstrengungen geprägt. Mütter tun alles, sind erschöpft und fühlen sich obendrein noch schuldig, besonders wenn bei den Kindern eine psychische Krankheit festgestellt wird und die Entwicklung der Kinder ins Stocken gerät, wie es bei den antriebslosen Mädchen oft der Fall ist. Es geht hier aber keinesfalls darum, irgendjemandem Vorwürfe zu machen.
- Moderator:** Machen Sie ähnliche Beobachtungen auch unter den Jungen?
- Herr Böck:** Was ich beobachte, ist Folgendes: Jungs suchen häufiger Auseinandersetzungen mit ihren Vätern, deren Rolle eher gleich geblieben ist. Sie begehren auf, indem sie faul werden und mit Prokrastination provozieren. Es hat den Anschein, dass am Ende von der Emanzipation vor allem die Jungen profitiert haben: Sie können Rechtsanwälte, Balletttänzer oder Hausmänner werden. Für die Mädchen ist Hausfrau aber eigentlich keine Option mehr, ihre Freiheit bezieht sich im Wesentlichen auf den für Frauen schlechter bezahlten Leistungsbereich.
- Moderator:** Man kann aber weder erwarten noch verlangen, dass Frauen wieder die Rolle der Hausfrau übernehmen, damit sie in den Köpfen ihrer Töchter eine Figur abgeben, mit der sich Letztere wieder identifizieren können.
- Frau Rosenberg:** Nein, das wäre ein Schuss in den Ofen. Entscheidend ist für mich der Erschöpfungszustand der Mütter. Die Generation der heutigen Mütter ist gekennzeichnet vom Anspruch, allen Anforderungen an moderne Mutterschaft gerecht werden zu wollen und ein perfektes Bild von sich zu zeichnen, weil die Gesellschaft genau das von ihnen erwartet. Die damit verbundene Anstrengung wird wieder weggearbeitet, die eigenen Bedürfnisse hintenangestellt.
- Moderator:** Wäre es dann nicht ein Schritt zum Besseren, wenn die Gesellschaft die vielleicht antiquierten Geschlechterrollen neu überdenken würde?

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

- Herr Böck:** Auf jeden Fall! Tatsache ist, Väter bringen immer noch zu wenig in die Familienarbeit ein. Aufgabenteilung ist noch immer eher Mythos als Realität. Zudem sind unsichere Mädchen innerlich davon überzeugt, dass alles, was ihnen komisch vorkommt oder nicht gefällt, trotzdem richtig sein muss. Deshalb beschweren sie sich nicht.
- Moderator:** Frau Rosenberg, ist das, was unter Antriebslosigkeit zusammengefasst wird, letztendlich vielleicht eine Form von Rebellion?
- Frau Rosenberg:** Rebellion klingt kraftvoll, nach Selbstbestimmung. Tatsächlich habe ich aber die leise Hoffnung und vertraue darauf, dass wir geduldig sein und den antriebslosen Mädchen Zeit geben müssen. Es macht keinen Sinn, sie unter Druck zu setzen, das funktioniert nicht. Ob dann wirklich eine Rebellion ausbricht, die am Ende zur Selbstbefreiung dieser Mädchen führt, wird man sehen.
- Moderator:** Herr Böck, Frau Rosenberg, vielen Dank für das interessante Gespräch. Liebe Hörerinnen und Hörer, auf Wiederhören bis zur nächsten Sendung!

Test 1 ➤ Teil 4

 S. 33

HÖRTEXT

Sehr geehrte Damen und Herren, willkommen zu meinem Vortrag!

Im Mittelpunkt meiner Überlegungen steht die Frage, was Arbeitgeber heutzutage bieten müssen, damit sich Angestellte in ihrem Job wohlfühlen.

Im Rahmen meiner Forschung im Bereich der Arbeitszufriedenheit habe ich mich u. a. mit dem Begriff „New Work“ auseinandergesetzt. Einfach ausgedrückt bezeichnet „New Work“ ein neues Verständnis für die Arbeit. Dieses Konzept lockt mit Freiheit und Schulterklopfen vom Chef. Tatsache ist, Sicherheit und Fürsorge seitens des Arbeitgebers sind nach wie vor ganz wichtige Faktoren der Arbeitszufriedenheit. Viele machen sich Sorgen: Gibt es meinen Job in zwei, drei Jahren noch? Oder sitzt dann da ein Computer, ist meine Stelle nach Fernost ausgewandert? Antworten auf diese entscheidenden Fragen gibt es von „New Work“ aber nicht.

Im Hinblick auf die Unternehmen, die in ihren Stellenanzeigen stolz tönen, sie haben das New Work-Konzept eingeführt, ist Folgendes zu beachten: Obwohl das Konzept fast nur an den Rahmenbedingungen der Arbeit ansetzt, also an den Arbeitszeiten und -orten und an der Work-Life-Balance, kommt es wie ein universelles Heilsversprechen daher. Damit ködern Unternehmen vor allem junge Talente, weil sie nicht wissen, wie und woher sie die sonst bekommen sollen.

Was Menschen eigentlich begeistert, ist die Tätigkeit an sich, aber es sind nicht – oder wenigstens nicht an erster Stelle – die Rahmenbedingungen der Arbeit. Mitarbeiter wollen die eigene Wirksamkeit erleben, mit ihrer Tätigkeit also etwas zum Besseren verändern: Kunden zufriedenstellen, Patienten gesund machen, Mandanten vor Strafe bewahren. Wenn ein Unternehmen nicht weiß, wie es das sicherstellen kann, setzt es eben auf die klassische Marketingweisheit: „Verkaufe den ersten Eindruck, nicht die Hauptsache.“ Von dem lauten Werbegeklingel für „New Work“ lassen sich viele Bewerber beeindrucken.

Im Unternehmen angekommen, stoßen Mitarbeiter sehr schnell an die Grenzen der New-Work-Versprechungen. Faktoren wie Potenzialentfaltung der Mitarbeiter, flexible Arbeitsgestaltung sowie das Einbeziehen der Mitarbeiter in Entscheidungen sind eminent wichtig für eine mitarbeiterorientierte Arbeitswelt. Wenn es aber die Unternehmen nicht schaffen, die Arbeitnehmer mit der Tätigkeit zu begeistern, dann

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

sind die jungen Leute genauso schnell weg, wie sie gekommen sind.

Der Arbeitgebermarkt ist ein knallharter Markt, wo jeder noch so absurde Zusatzangebote auf den Tisch legt, um die begehrten Talente für sich zu gewinnen. Das eine Unternehmen bietet Co-Working-Modelle in Thailand, im anderen kann man seinen Hund zur Arbeit mitbringen, jeder legt noch eine Schippe drauf. Aktuell steht in der Unternehmenswelt der noble Sinn der Arbeit im Mittelpunkt. Eine sinnvolle Arbeitskultur setzt eine klare und für alle Beteiligten nachvollziehbare Zielsetzung voraus. Wird diese Voraussetzung erfüllt, können Unternehmen künftig erwarten, den Wettbewerb um Nachwuchstalente zu gewinnen.

Wie kann man also die Mitarbeiter, die man gerne haben möchte, tatsächlich gewinnen und behalten?

Hierfür ist ausschlaggebend, dass man die Bürokratie eindämmt, verkrustete Strukturen aufbricht und komplexe Hierarchien zurückschraubt. Dazu muss man den Mitarbeitern Zeit und Raum für ihre persönliche Entfaltung geben, damit sie mit und an ihrer Tätigkeit wachsen. Vor allem aber müssen sie Wirksamkeitserfahrungen machen dürfen, also sehen können, was sie an ihrem Arbeitsplatz konkret und unmittelbar positiv bewirken. Wenn das zusammenkommt, dann bleiben sie.

Abschließend möchte ich mich an die Bewerberinnen und Bewerber vor Jobantritt wenden. Sie sollen sich überlegen, was ihnen bei der Arbeit an sich wichtig ist, welches ihre Stärken sind, und was sie brauchen, um diese im Unternehmen umzusetzen. Und dann müssen sie herausfinden, ob die Firma das bieten kann. Mit der eindringlichen Nachfrage, ob der Chef oder die Chefin da mitmacht. Nicht alles ist eine Frage des Geldes.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Test 2 ➤ Teil 1

 S. 64

HÖRTEXT

Liebe Hörerinnen und Hörer, in der heutigen Ausgabe unseres Podcasts „Wissen macht Spaß“ stellen wir Ihnen drei interessante Video-Dokumentationen zum Thema „Menschen und Kosmos“ vor und wünschen Ihnen viel Spaß beim Ansehen – im Kreis der Familie oder zusammen mit Freunden.

Unser erster Titel, „Die großen Fragen der Wissenschaft – Macht, Beweise und Leidenschaft“ von Michael Mosley, zeigt in sechs Folgen, welchen Einfluss die Wissenschaft auf unseren Alltag hat. Die Geschichte der Wissenschaft wird hier als ein fließender Prozess, als eine Reihe von Erkenntnissen dargestellt, die auf rationales Denken zurückzuführen ist. Doch Wissenschaft ist mehr als eine Aneinanderreihung von guten Ideen, in Wahrheit spielen auch Macht und Leidenschaft, Rivalität und purer Zufall eine Rolle. Diese sehenswerte Dokumentation, die sowohl Fachfremde als auch Fachinteressierte anspricht, beschreibt die gesellschaftlichen Einflüsse auf die Entwicklung der Wissenschaft und erläutert die unglaublichen Ideen und Entdeckungen genialer Denker, die die moderne Welt entstehen ließen. Den wissenschaftlichen Fakten werden Witz und Unterhaltung beigemischt. Wie reagierte zum Beispiel die Kirche auf die Entwicklung der Wissenschaft? Kam Isaac Newton tatsächlich auf seine umwälzende Gravitationstheorie, als ihm ein Apfel auf den Kopf fiel?

Genauso interessant ist der nächste Titel. Mithilfe modernster Technik und mit atemberaubenden Weltraumaufnahmen präsentiert der bekannte Astrophysiker Neil Tyson in der Serie „Unser Kosmos – Die Reise geht weiter“ Entdeckungen über Raum und Zeit und setzt sich mit Mysterien des Universums auseinander. Im Mittelpunkt steht, wie unser Universum entstand, wie alt es selbst und unsere Erde ist und wie der Kosmos als Ganzes funktioniert. In diesem Zusammenhang werden bekannte, aber auch unbekannte

Personen vorgestellt, auf deren Schaffen Wissen und Technik basieren. Zur wissenschaftlichen Wahrheit gelangt man – wie wir alle wissen – durch Hinterfragen dessen, was bisher für wahr gehalten wird. Diese Serie macht deutlich, dass es in der Vergangenheit die häufig verfolgten und zensierten Meinungen von Minderheiten waren, die am Ende den Fortschritt gebracht haben. Diese Serie, eine Ode an die Wissenschaft, verdient es, fester Bestandteil des Physik- und Geschichtsunterrichts an Schulen zu werden, wo noch teils lückenhaftes Wissen vermittelt wird.

Die letzte Empfehlung für heute, „Ein perfekter Planet“ des wohl bekanntesten Naturforschers unserer Zeit Sir David Attenborough, zeigt zuerst ausführlich, auf welche Art das Zusammenspiel von Naturkräften wie Ozeanen, Sonne, Wetter und Vulkanen das Leben entstehen lässt und unsere Erde einzigartig macht. In der letzten Folge der Serie – mit dem bezeichnenden Titel „Menschen“ – werden die Zerstörungen durch das Wirken von Menschen deutlich, der neuen dominanten Kraft, die das Gesicht der Erde verändert. Es werden aber auch Beispiele von Menschen gezeigt, die diesem Trend entgegenwirken und zu retten versuchen, was noch zu retten ist. Attenborough macht deutlich, dass wir nur dann etwas ändern können, wenn wir sofort handeln – und zwar nicht mit zögernden kleinen, sondern mit energischen Schritten. Die Serie regt alle Altersgruppen zum Nachdenken darüber an, was den Menschen durch die unkontrollierte, oder vielleicht unkontrollierbare globale Erwärmung bevorstehen könnte.

Und damit sind wir am Ende unserer Sendung angelangt. Auf Wiederhören bis zur nächsten Ausgabe unseres Podcasts.

Test 2 ➤ Teil 2



S. 65

HÖRTEXT

Moderatorin: Herzlich willkommen zu unserer Sendung „Bildungswege“. Heute sprechen wir mit dem Linguisten und Buchautor Jürgen Meisel, der seit über 30 Jahren Eltern zum Thema Mehrsprachigkeit berät. Professor Meisel, stellen Eltern heute andere Fragen als früher?

Meisel: Vor 20 Jahren erhielt ich meist Anfragen von Eltern, deren Kinder bilingual aufwachsen sollten, während es heute meist um die gleichzeitige Förderung von drei oder mehr Sprachen geht.

Moderatorin: Müssen diese Eltern befürchten, ihren Nachwuchs zu überfordern?

Meisel: Wir wissen heute, dass Menschen dazu fähig sind, mehrere Sprachen auf dem Niveau eines Muttersprachlers zu lernen, wobei darauf zu achten ist, das richtige Umfeld zu schaffen. Ideal ist es, wenn jedes Elternteil nur in der eigenen Erstsprache mit dem Kind spricht. Das ist aber nicht immer zwingend nötig, es hat sich nur als einfache, klare Regel bewährt. Entscheidend ist, dass die Kinder die Sprachen möglichst früh erwerben.

Moderatorin: Was heißt das genau? Wann sollten sie damit beginnen?

Meisel: Wann sich die Zeitfenster der Sprachentwicklung schließen, ist noch immer ein Streitpunkt in der Linguistik und Neurowissenschaft. Konsens gibt es immerhin darüber, dass Kinder den Sprachen am besten von Geburt an ausgesetzt sein sollen. Zwischen null und drei Jahren lernen sie wesentliche Teile der Grammatik. Die Aneignung von Wortschatz hingegen kann auch in späteren Jahren leicht erfolgen. Wir beobachten immer wieder, dass Eltern dem Wortschatz ihrer mehrsprachigen Kinder eine große Bedeutung beimesse und sich Sorgen machen, wenn der Nachwuchs nach Worten sucht. Aber Vokabeln können wir alle auch in einem hohen Alter lernen. Die grammatischen Strukturen einer

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

Sprache eignen wir uns dagegen nie mehr so mühelos und beiläufig an wie in der frühen Kindheit.

Moderatorin: Sollten Eltern nach den ersten Lebensjahren besser keine zweisprachige Erziehung mehr anstreben?

Meisel: Wenn ein Kind erst im Alter von drei oder vier Jahren mit einer neuen Sprache in Kontakt kommt, kann es immer noch ein perfektes Sprachniveau erreichen. Nur mit speziellen Tests wären Unterschiede zu hundertprozentigen Muttersprachlern festzustellen. Erfolgt der erste Sprachkontakt allerdings erst mit der Einschulung, eignen sich die Kinder die Sprache nicht mehr so nebenbei an wie im Kindergarten und müssen sich systematisch damit auseinandersetzen.

Moderatorin: Ist es vielleicht auch eine Frage der Intelligenz, wie gut Kinder Sprachen beherrschen?

Meisel: Nach der Geburt sind alle Menschen sprachbegabt, das ist keine Frage der Intelligenz. Doch es finden sich tatsächlich große Unterschiede hinsichtlich der Fertigkeiten des Sprachgebrauchs, selbst unter Geschwistern. Oft sprechen die Erstgeborenen die Sprache, die nur in der Familie gesprochen wird, am besten. Bei ihnen legen Eltern besonders großen Wert auf die Entwicklung der Familiensprache. Jüngere Geschwister reden mit den älteren allerdings meist in der Umgebungssprache, was den Erwerb der anderen Sprache natürlich nicht begünstigt.

Moderatorin: Manche Kinder weigern sich, eine der Sprachen aktiv zu gebrauchen. Wie kann man damit umgehen?

Meisel: Vor allem im Alter zwischen zwei und drei Jahren hören viele Kinder auf, eine Sprache aktiv zu verwenden. Das kommt bei ungefähr einem von drei Kindern vor, ist also ein häufiges Phänomen. Das sollte Eltern jedoch nicht entmutigen. Wie wir vor einigen Jahren an deutsch-französischen Kindern beobachten konnten, entwickelt sich die Sprachkompetenz trotzdem weiter. Ein Junge unserer Studie, der ein Jahr lang keinerlei Französisch gesprochen hatte, konnte sich während eines Frankreichaufenthaltes trotzdem sehr gut verständigen. Er war in seiner Sprachentwicklung keineswegs stehen geblieben, auch wenn sie etwas langsamer verlaufen war als bei Kindern, die die Sprache tagtäglich aktiv vertieft hatten.

Moderatorin: Was dürfen Eltern von ihren mehrsprachigen Kindern erwarten?

Meisel: Hier kommt es auf das Ziel an. Soll das Kind nur mit dem Opa reden können, wenn es in den Sommerferien zu Besuch ist? Dann würden rudimentäre Sprachkenntnisse reichen. In jedem Fall rate ich Eltern immer dazu, sich zu entspannen und die Sprachentwicklung aufmerksam, jedoch ohne Druck zu begleiten. Für mich ist ein Kind auch dann zweisprachig, wenn es alles versteht, aber die Sprache nicht aktiv verwendet.

HÖRTEXT

Moderator: Guten Abend liebe Hörerinnen und Hörer, willkommen bei *Du bist, was du isst*. Heute sprechen wir über Präzisionernährung, eine aktuell viel diskutierte individuelle Ernährungsweise, und über die vielen Selbsttests, die in diesem Zusammenhang zum Kauf angeboten werden. Zu Gast bei uns sind die Ernährungsforscherin Frau Hanna Denkel aus Graz und Herr Johann Mauser, Leiter des Zentrums für Ernährungsmedizin an der Freien Universität Berlin.

Beide Gäste: Hallo / Guten Abend.

Moderator: Frau Denkel, in letzter Zeit ist immer häufiger von Präzisionernährung die Rede. Können Sie uns bitte einmal erklären, was Präzisionernährung ist und wie sie funktioniert?

Frau Denkel: Unter Präzisionernährung, auch personalisierte Ernährung genannt, versteht man eine individuell zugeschnittene Ernährungsweise, mit deren Hilfe man zunächst einmal gesünder essen kann. Natürlich gibt es da weitere ganz konkrete Ziele: Die meisten möchten abnehmen, bei anderen geht es um Fitness und wieder andere möchten Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sprich Herzinfarkten oder Schlaganfällen vorbeugen.

Moderator: Welche Erkenntnis steckt denn dahinter, Herr Mauser?

Herr Mauser: Der personalisierten Ernährung liegt folgende Annahme zugrunde: Jeder Körper – und damit jeder Stoffwechsel – reagiert unterschiedlich auf die verschiedenen Nahrungsmittel und verwertet sie anders. Was nützen da allgemeingültige Ernährungsempfehlungen? Jeder Mensch braucht stattdessen ganz individuelle. Um die nun zu ermitteln, braucht es Gentests und Analysen der ganz persönlichen Bakterienschar und anderer Mikroorganismen, die den menschlichen Körper besiedeln, des Mikrobioms also, wie der wissenschaftliche Name lautet.

Moderator: Ist es also, Herr Mauser, möglich, aufgrund der individuellen körperlichen Eigenschaften vorherzusagen, wie jemand auf eine Mahlzeit reagieren wird?

Herr Mauser: Ach, wissen Sie, in sozialen Netzwerken schwärmen diverse Fitness- und Gesundheitssinfluencer von Tests, die jeder einfach zu Hause machen kann und die den Weg zum schlanken und gesunden Leben ebnen. Tatsache ist aber, dass wir noch ziemlich im Dunkeln tappen, wenn es um die Ernährungsoptimierung gesunder Menschen geht. Denn die meisten der unterschiedlichen Reaktionen, die ich vorhin erwähnt habe, finden innerhalb eines recht breit gefassten Bereichs statt, da sind Schwankungen durchaus möglich und kein Grund zur Aufregung.

Moderator: Und wie sehen Sie das, Frau Denkel?

Frau Denkel: Die Zukunft der Ernährung sieht sicher nicht so einfach aus, wie uns zurzeit manche Unternehmen weismachen wollen, die entsprechende Produkte mit großspurigen Bezeichnungen verkaufen. Gerade bei gesunden Menschen ist es kaum möglich, nur anhand von ein paar Blutwerten zu beurteilen, ob zum Beispiel minimale Veränderungen von Mineralstoffwerten wie Magnesium oder Kalium überhaupt Auswirkungen haben und wenn ja, welche.

Moderator: Sie halten also nicht viel von dem Versprechen, dass eine auf den individuellen Stoffwechsel angepasste Ernährung zum Beispiel beim Abnehmen hilft?

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

- Frau Denkel:** Sehen Sie, es wird viel an den Zusammenhängen zwischen Genetik, Darmbakterien und Nahrungsaufnahme geforscht, aber bislang ist die Datenlage einfach noch viel zu dünn, um daraus etwas Handfestes abzuleiten. Vielleicht gelingt das eines Tages, aber im Augenblick sind solche Versprechen nicht viel wert.
- Herr Mauser:** Beim Zusammenspiel zwischen Darmbakterien und Stoffwechsel sehe ich zwei grundlegende Probleme: Zum einen variiert das Spektrum der Bakterien in jedem einzelnen Menschen. Die Bakterienbevölkerung verändert sich also ständig, sodass man aus einer Momentaufnahme nichts Verlässliches ableiten kann. Das zweite Problem ist noch gravierender: Obwohl es ztausende wissenschaftliche Publikationen zum menschlichen Mikrobiom gibt, kann man immer noch nicht mit Gewissheit beschreiben, wie ein gesundes Mikrobiom konkret aussieht. Wie soll man dann den Menschen etwas empfehlen?
- Moderator:** In einem Gesundheitsmagazin habe ich auch gelesen, dass Untersuchungen des Mikrobioms lediglich eine Bestandsaufnahme sind. Zudem scheinen entscheidende Faktoren nicht berücksichtigt zu werden. Ist das so, Frau Denkel?
- Frau Denkel:** Warum der Körper wie auf welche Nährstoffe reagiert, ist eine ziemlich komplexe Sache. Neben den Darmbakterien oder den Genen entscheiden etliche weitere Faktoren darüber, wie ein Körper Nahrung aufnimmt und verarbeitet, zum Beispiel wie viel Stress wir haben, wie viel Sport wir treiben, wie viel wir schlafen. Auch ist unser Essverhalten selten konstant. Wer seinen Körper beispielsweise bereits an Hülsenfrüchte gewöhnt hat, reagiert anders als jemand, der vor allem viel Weißbrot zu sich nimmt.
- Moderator:** Ein letztes Wort Ihrerseits, Herr Mauser?!
- Herr Mauser:** Wenn Sie mich fragen: Personalisierte Ernährung hat Zukunft, aber sie muss sich verstärkt an jene richten, die nicht sowieso schon gesund sind und noch gesünder werden wollen – und es sich leisten können, Geld für vermeintlich einfache Lösungen wie Selbsttests auszugeben. Es gibt viele andere, die eine ganz grundlegende Unterstützung und Ernährungsberatung viel dringender brauchen.
- Moderator:** Frau Denkel, Herr Mauser, vielen Dank für die vielen Anregungen. Liebe Hörerinnen und Hörer, auf Wiederhören bis zur nächsten Sendung!

Test 2 ➤ Teil 4

 S. 67

HÖRTEXT

Guten Tag. Ich freue mich, dass Sie so zahlreich zu meinem Vortrag erschienen sind.

Heute geht es um das Thema „Gefängnisse“ und um die Frage, wie ein Staat mit verurteilten Straftätern umgehen soll.

Manchen geht es um Genugtuung, wenn Verbrecher Freiheitsstrafen verbüßen müssen. Andere argumentieren, dass es bei der Gefängnisstrafe darum geht, die Bevölkerung zu schützen. Außerdem wird immer wieder das Argument der Abschreckung gebracht, also dass die Möglichkeit einer Gefängnisstrafe Menschen davon abhält, schwere Straftaten zu begehen.

Unabhängig davon, wie man zur Gefängnisstrafe steht, lässt sich nicht leugnen, dass der Strafvollzug in Deutschland viele Probleme zu verzeichnen hat, was insbesondere damit zusammenhängt, dass dem Personalmangel überfüllte Haftanstalten gegenüberstehen. Dass Gefängnisse in einigen Bundesländern

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

ausgelastet sind, hängt auch mit der hohen Rückfallquote zusammen. Fast die Hälfte der Häftlinge wird nämlich erneut straffällig.

Es lohnt sich einen Blick nach Norwegen zu werfen, wo nur ungefähr 20 Prozent der Häftlinge wieder inhaftiert werden. Der Strafvollzug dort zeichnet sich durch drei Prinzipien aus: Erstens soll das Leben im Gefängnis dem normalen Leben mit Arbeit und Freizeitbeschäftigungen so weit wie möglich ähneln. Daran knüpft der zweite Grundsatz an, nach dem die Gefangenen auf die Entlassung und die sich damit ergebenen Perspektiven hinarbeiten. Drittens sollen die Häftlinge menschlich behandelt werden. Das lässt sich nicht nur mit dem humanistischen Prinzip erklären, nach dem die Würde jedes Menschen geachtet wird, sondern fußt auch auf der einfachen Erkenntnis, dass, wenn man eine Person freundlich behandelt, eher damit zu rechnen ist, dass auch sie sich freundlich verhält.

In den Gefängnissen Halden und Bastoy sitzen Menschen, die schwere Verbrechen begangen haben, und man sollte meinen, dass ihnen besonders wenig Freiheit gewährt wird. Doch das Gegenteil ist der Fall. Die Gefangenen verbringen hier viel Zeit an der frischen Luft, sie können eine Ausbildung absolvieren, Arbeitserfahrungen sammeln, sie bauen Lebensmittel an und kochen selbst. In Halden gibt es sogar ein Musikstudio, in dem Häftlinge eigene Musik produzieren. Mit all diesen Aktivitäten bereiten sie sich gezielt auf ein Leben nach der Haft vor.

Um in einem der Gefängnisse als Wärter zu arbeiten, muss man eine zweijährige Ausbildung absolvieren, in der man auch Kenntnisse erlangt, die denen von Sozialarbeitern entsprechen. Die umfangreiche Ausbildung erfüllt ihren Zweck: Während es in deutschen Justizvollzugsanstalten immer häufiger Angriffe auf das Personal gibt, zeichnet sich das Verhältnis zwischen den unbewaffneten Aufsehern und den Gefangenen in Norwegen durch einen respektvollen Umgang miteinander aus.

Im Gegensatz zu herkömmlichen Gefängnissen ist der Aufenthalt in den beschriebenen Gefängnissen natürlich sehr viel teurer. Doch eine einfache Rechnung ist hier zu kurz gedacht, denn die kostspielige Unterbringung ist langfristig sogar günstiger. Das lässt sich damit begründen, dass sich ehemalige Strafgefangene in Norwegen schnell wieder in den Arbeitsmarkt integrieren, wodurch mehr Steuern gezahlt werden und weniger Sozialhilfe bezogen wird.

Neben dieser einfachen Rechnung ist das wohl stärkste Argument für die liberalen Gefängnisse, dass nach einem dortigen Aufenthalt, die Wahrscheinlichkeit sinkt, dass der ehemalige Gefangene eine weitere Straftat begeht. Wer also beim Gedanken an Verbrecher nur an Rache denkt und diese Personen leiden sehen will, der sollte sich fragen, wen er sich als zukünftigen Nachbarn wünscht. Wurde eine Person im Gefängnis schlecht behandelt, steigt nämlich die Wahrscheinlichkeit, dass diese sich anschließend an der Gesellschaft rächen will. Die menschenwürdige Behandlung kommt am Ende also allen zugute.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit!

Test 3 > Teil 1

 S. 92

HÖRTEXT

Liebe Hörerinnen und Hörer, willkommen zur neuen Ausgabe unseres Podcasts „Unterwegs in Berlin“. Heute möchten wir Ihnen drei ganz außergewöhnliche Museen vorstellen, die Sie bei Ihrem nächsten Berlinaufenthalt besuchen können.

Unser erster Tipp: Im Stadtzentrum, unweit des Fernsehturms, steht das „Illuseum“, mit anderen Worten das Museum der Illusionen, ein einzigartiger Ort für alle, egal welchen Alters. Hier werden den Be-

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

sucherinnen und Besuchern Illusionen zugänglich gemacht, die das menschliche Gehirn mit optischen Täuschungen, Spielen und Kaleidoskopen auf die Probe stellen. Teil des Museumskonzeptes ist es, dass man Teil der Ausstellung wird und auf diese Weise die Illusionen zum Leben erweckt. Die amüsanten und verblüffenden Ausstellungsstücke des Illuseum möchten nicht verwirren, sondern einem etwas über die Sicht- und Arbeitsweise von Augen und Gehirn erklären und nebenbei unterhalten. Außer optischen Täuschungen, Hologrammen und Foto-Illusionen warten auf die Museumsgäste unterschiedliche Themenräume mit interessanten Installationen wie „Der Kopf auf dem Servietteller“, „Der unendliche Raum“ oder „Die Stuhl Illusion“. Für Kinder liegen in einem separaten Bereich spezielle Holzspielzeuge und Puzzles bereit, die klein und simpel ausschauen, im Umgang jedoch spaßig und lehrreich sind.

Unsere zweite Empfehlung führt uns ins ebenfalls im Zentrum gelegene „Design-Panoptikum“, das surreale Museum für industrielle Objekte. Auf den ersten Blick wirkt das Design-Panoptikum wie eine sonderbare Abstellkammer, auf den zweiten offenbart sich ein eigenständliches Sammelsurium faszinierender Objekte. Hier werden bekannte und unbekannte Alltags- und Industriegegenstände aus den verschiedensten Epochen und Bereichen ausgestellt, deren Funktion der Mensch von heute selten einordnen kann. Industrieprodukte erhalten durch Kombination mit anderen Objekten oder das Versetzen in andere Kontexte ein neues Leben. Auf diese Weise erwecken sie den Anschein von etwas Surrealem. Gemein ist allen gezeigten Gegenständen, dass ihr Design nur der Funktionalität und nicht dem ästhetischen Empfinden dient. Es ist ein Spiel mit und um – fast vergessene – Realität. Man findet hier keine Schilder und Erklärungen, trifft dafür auf einen Museumsbesitzer, der Humor hat und einem gerne die eine oder andere Geschichte zu den kuriosen Ausstellungsstücken erzählt. Ein kleines, mit Liebe gemachtes und mit Sicherheit einzigartiges Museum.

Letzter Tipp: Das „Museum der Unerhörten Dinge“ in Berlin Schöneberg. Wer durch den Eingang dieses Mini-Museums geht, sieht eine Sammlung von künstlerischen, wissenschaftlichen und technischen Gegenständen, die der Museumschef Roland Albrecht gesammelt und zu denen er sich fantastische Geschichten ausgedacht hat – Geschichten, die einen in die Welt der Fantasie entführen. Denn keine der den Exponaten angehängten Erzählungen beruht auf historischen oder wissenschaftlichen Beweisen. Vielmehr geht es darum, mögliche Geschichten der Objekte aufzuzeigen. Denn in einer lauten Welt finden leise und kleine Erzählungen kaum Gehör. Im Museum der unerhörten Dinge soll man dazu angeregt werden, auch den kleinen Dingen im Leben Beachtung zu schenken – auch auf den ersten Blick unscheinbare Gegenstände können spannende Geschichten erzählen. So wird aus einem einfachen Fernrohr das Fernrohr, mit dem Christoph Columbus zum ersten Mal Amerika erblickte. Das Museum ist eine echte Wunderkammer aus allen Bereichen des Lebens, in der die Wahrheit keine Rolle spielt.

Und damit sind wir am Ende unserer Sendung angelangt. Auf Wiederhören und bis zur nächsten Ausgabe von „Unterwegs in Berlin“.

Test 3 ➤ Teil 2

 S. 93

HÖRTEXT

Moderatorin: Herzlich willkommen zu unserer Sendung Berichte aus der Wissenschaft. Heute begrüße ich im Studio Frau Ulrike Bingel, Professorin an der Klinik für Neurologie der Universitätsklinik Essen und Autorin von „Placebo 2.0: Die Macht der Erwartung“.

Frau Bingel: Guten Tag.

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

Moderatorin: Frau Bingel, seit fast 20 Jahren erforschen Sie den Placeboeffekt. Haben Sie in letzter Zeit etwas herausgefunden, was Sie noch überrascht hat?

Frau Bingel: Ja! Und zwar, dass „Open Label Placebos“ tatsächlich wirksam sein können.

Moderatorin: Was ist das genau?

Frau Bingel: Lassen Sie mich zuerst nochmal den Placeboeffekt erklären: Darunter versteht man eine positive psychologische oder körperliche Reaktion, die nach der Einnahme von Scheinmedikamenten auftritt. „Open Label Placebos“ sind nun Placebos, bei denen der Patient genau weiß, dass er nur ein Scheinmedikament bekommt. In den USA fand man heraus, dass das bei Patienten mit Reizdarmsyndrom und mit chronischen Rückenschmerzen hilfreich ist. Ich hatte, ehrlich gesagt, nicht damit gerechnet, dass das funktioniert.

Moderatorin: Wie genau funktioniert eigentlich der Placeboeffekt?

Frau Bingel: Placeboeffekte sind Erwartungseffekte. Es wirkt nicht die Scheinbehandlung an sich, sondern die positive Erwartung des Patienten. Besonders gut sieht man diese Heilungs- oder Verbesserungsprozesse bei chronischen Schmerzerkrankungen und Depressionen.

Moderatorin: Und das klappt wirklich sogar dann, wenn Patienten wissen, dass ihnen ein Scheinmedikament präsentiert wird?

Frau Bingel: Ja, das zeigen die aktuellsten Befunde. Aber wie genau das funktioniert und wem offene Placebos am besten helfen, wird noch intensiv untersucht. Mit reinen Erwartungseffekten zu Beginn der Therapie ist das aber nicht zu erklären. Möglicherweise spielen hier auch unbewusste Prozesse und Lernvorgänge eine Rolle.

Moderatorin: Wirkt der Placeboeffekt bei allen Menschen gleich?

Frau Bingel: Diese Frage ist der Heilige Gral der Placebo-Forschung – vorherzusehen, bei wem er gut und bei wem er schlecht funktioniert. Was man schon sagen kann: Es gibt beide Typen von Menschen, also solche, bei denen er funktioniert, und solche, bei denen er nicht funktioniert. Und natürlich ganz viel dazwischen. Lediglich einzelne kleine Studien haben gezeigt, dass psychologische Faktoren wie Ängstlichkeit oder Optimismus eine Rolle zu spielen scheinen. Auch genetische Faktoren oder die individuelle Gehirnstruktur scheinen eine Rolle zu spielen.

Moderatorin: Sind Placeboeffekte übertragbar? Also: Wenn eine Mutter an die Wirkung eines Scheinmedikaments glaubt, überträgt sich das auch aufs Kind?

Frau Bingel: Davon gehe ich fest aus. Es gibt bislang wenig Untersuchungen über Placeboeffekte bei Kindern, aber es ist definitiv so, dass die Mutter einen Einfluss darauf hat, wie das Kind auf Placebos reagiert – bewusst oder unbewusst. Ein Beispiel dafür wäre, wenn die Mutter das Wehwehchen oder den Schmerz wegpustet, und schon geht es dem Kind besser.

Moderatorin: Findet der Placeboeffekt auch außerhalb der Medizin Anwendung?

Frau Bingel: Ja. Besonders im Marketing wird mit Erwartungseffekten gespielt. Sie müssen nur durch eine Kosmetikabteilung gehen, da lösen teure und wunderschöne Schachteln eine größere Erwartung aus als billigere. Wenn ich mir neue Sportsocken kaufe, die vermeintlich meine Waden so komprimieren, dass mehr Blut zu meinem Herzen kommt, laufe ich damit schneller. Teurer Wein schmeckt vermeintlich besser als günstiger. Aber selbst Weinkenner schmecken den Unterschied nicht mehr, wenn man das Etikett abmacht oder ihnen die Augen verbindet.

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

Moderatorin: Wo stößt der Effekt an seine Grenzen?

Frau Bingel: Wenn Sie einen Trümmerbruch des Unterschenkels haben, nutzt Ihnen der Placeboeffekt gar nichts. Da muss erst einmal das Bein operiert werden. Ob Sie dann postoperativ weniger Schmerzen haben und mehr Motivation, die Physiotherapie zu machen – da können dann Erwartungen eine Rolle spielen. Es gibt auch keine Hinweise darauf, dass der Placeboeffekt das Wachstum von Tumoren verändern kann. Erwartung hat keinen Einfluss darauf, ob ein Tumor im Körper wächst oder nicht. Aber wie man eine Chemotherapie verträgt, ob einem da übel wird oder nicht: Da kommt der Placeboeffekt, oder sein negativer Zwilling der Nocebo-Effekt wieder ins Spiel. Es gibt Patienten, denen wird schon schlecht, wenn sie in den Chemotherapie-Raum gefahren werden, einfach weil sie wiederholt die Erfahrung von Übelkeit damit gemacht haben.

Moderatorin: Wie kann man den Placeboeffekt selbst im Alltag nutzen?

Frau Bingel: Alles, was meine Erwartung und meine Haltung gegenüber der Behandlung positiv beeinflusst, ist gut. Suchen Sie sich eine behandelnde Person, der Sie vertrauen, die gut erklären kann, wie Medikamente funktionieren und mit welcher Wirkung Sie zu rechnen haben. Wenn Sie sich informieren, zum Beispiel über Medien, sollten Sie sich eher auf Behandlungserfolge als auf Misserfolge konzentrieren.

Test 3 ➤ Teil 3



S. 94

HÖRTEXT

Moderator: Guten Abend liebe Hörerinnen und Hörer, willkommen in Biologie pur. Heute wollen wir uns mit einem biologischen Alltagsthema beschäftigen: Mensch und Tier, was ihnen gemeinsam ist und was sie voneinander unterscheidet. Dazu habe ich Herrn Egon Bruns, Professor für Anthropologie an der Universität Lübeck, und Frau Diana Witte, Dozentin für Artenkunde an der Biologischen Akademie in Wuppertal, eingeladen.

Beide Gäste: Hallo. / Guten Abend.

Moderator: Frau Witte, lassen Sie mich mit der Gretchenfrage beginnen: Ist der Mensch tatsächlich die Krone der Schöpfung?

Frau Witte: Nun, unser heutiges Verständnis vom Menschen als Krone der Schöpfung entstand zu einer Zeit, in der Tiere entweder eine Gefahr für den Einzelnen darstellten oder die wirtschaftliche Grundlage ganzer Gesellschaften waren. Zudem ist diese Annahme auch bei den monotheistischen Religionen zu finden. Zwar gilt auch das Tier als ein Geschöpf Gottes, ist aber nicht – wie der Mensch – nach Gottes Bilde geschaffen.

Moderator: Professor Bruns, wie deutlich lässt sich die Trennlinie zwischen den Arten ziehen?

Herr Bruns: Wissen Sie, Aristoteles sah den Menschen als „denkendes Tier“ an. Deckt sich das nicht auch mit unserer Erfahrung? Anders als die Tiere haben wir ein Gehirn mit Millionen Neuronen und eine Sprache, wir benutzen unsere Vernunft, greifen nach Werkzeugen, schaffen Kunstwerke, bilden ein Gemeinwesen. Damit fühlten sich Menschen lange einzigartig, nur stimmt das nicht ganz, denn auch Tiere nutzen Werkzeuge, können miteinander kommunizieren und bilden soziale Gemeinschaften.

Moderator: Endgültig zum Einsturz brachte das eitle Selbstbild der Menschen vor gut 150 Jahren der Naturforscher Charles Darwin mit seinem Buch „Über die Entstehung der Arten“, in dem

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

er die evolutionsbiologische Erkenntnis formulierte, dass der Homo sapiens vom Affen abstammt. Wie wurde diese Behauptung denn damals aufgenommen, Frau Witte?

Frau Witte: Als Skandal, oder, wie Sigmund Freud knapp 50 Jahre später formulierte, als eine der drei großen Kränkungen der Menschheit. Als Kränkung bezeichnete der Nervenarzt und Vater der Psychoanalyse wissenschaftliche Entdeckungen, die das narzisstische Selbstverständnis des Menschen nachhaltig in Frage stellten. Chronologisch betrachtet war die erste Kränkung die Feststellung, dass die Erde nicht der Mittelpunkt des Universums ist. Die dritte Kränkung war Freuds Erkenntnis, dass der Mensch von Trieben und Instinkten gesteuert wird und nicht einmal Herr im eigenen Haus ist.

Moderator: Und die zweite Kränkung dürfte wohl die Abstammung des Menschen von den Tieren sein, richtig, Herr Bruns?

Herr Bruns: Richtig, und diese Kränkung wurde stets am heftigsten bekämpft. Und die Erkenntnis ist auch nach anderthalb Jahrhunderten nicht überall angekommen. Heute noch weigern sich die sogenannten Kreationisten, den Menschen als Teil der belebten Natur zu betrachten, sie beharren auf unsere angeblich besondere Stellung im göttlichen Schöpfungsplan. Ein verlorener Posten, gerade im Lichte wissenschaftlicher Forschung.

Moderator: Stichwort Forschung – wie sieht es da momentan aus?

Frau Witte: Also, gesucht wird in letzter Zeit weniger nach dem Tier im Menschen, sondern eher nach dem Menschlichen im Tier – würde ich sagen. Das ideale Forschungsobjekt ist natürlich der Schimpanse, unser nächster Verwandter, mit dem wir fast 99 Prozent der Gene und einige Verhaltensweisen teilen, wie zum Beispiel das Pflegen von Freundschaften und die Benutzung von Werkzeugen, aber auch das Führen kriegerischer Auseinandersetzungen.

Moderator: Mensch und Schimpanse weisen also viele Parallelen auf.

Herr Bruns: Primatologen des Max-Planck-Instituts beobachteten im westafrikanischen Tai-Nationalpark, wie sich über Jahre hinweg erwachsene Schimpansen-Männchen intensiv um verwaiste Schimpansen-Kinder kümmerten, mit ihnen Nahrung teilten und sie in Schutz nahmen. Am selben Ortstellten die Forscher fest, dass sich Schimpansen ihre Partner für die notwendige Fellpflege sehr genau aufgrund kognitiver Fähigkeiten aussuchen – nach dem Rang in der Gruppe oder danach, ob das betreffende Tier gerade ein Baby hat.

Moderator: Was ist Ihr Fazit: Tier und Mensch, gleich oder ungleich?

Frau Witte: Je genauer die Grenze zwischen Mensch und Tier unter die Lupe genommen wird, umso mehr erweist sie sich in allen Bereichen als unscharf. Die Diskussion darüber, was uns eint oder trennt, hat gerade erst begonnen. Viele Theologen wollen sich aber grundsätzlich nicht auf diese Debatte einlassen.

Herr Bruns: Die Lebenswelt der Tiere ist vielmehr auf die Sinneswahrnehmung beschränkt, ihre Fähigkeit zu Abstraktion ist eingeschränkt. Eine Oper oder eine mathematische Formel werden wir von ihnen nicht erwarten dürfen. Philosophisch gesprochen ist der Mensch das Tier, das sich seiner Sterblichkeit bewusst ist. Wir dürfen von ihm erwarten, dass er seine Verantwortung für das Tier und dessen Rechte auf Erden erkennt.

Moderator: Frau Witte, Herr Bruns, vielen Dank für das interessante Gespräch. Liebe Hörerinnen und Hörer, auf Wiederhören bis zur nächsten Sendung!

HÖRTEXT

Sehr geehrte Damen und Herren, willkommen zu meinem Vortrag!

Ich bin Christian Solmecke, Rechtsanwalt für Internet- und Medienrecht und selbst auf YouTube aktiv. Ich möchte Ihnen heute beschreiben, welche Regeln für die Produktwerbung in den sozialen Netzwerken gelten, wo die Grenze zur Schleichwerbung liegt, wann Abmahnungen drohen und warum gerade bei Privatfotos besondere Vorsicht geboten ist.

Es lässt sich wohl kaum abstreiten, dass ich und viele andere auf diversen Kanälen Influencer sind. In den vergangenen Jahren ist mir immer mehr aufgefallen, wie viel Einfluss wir gerade mit unseren Videos haben können. Meine Positionen haben auch Politiker im EU-Parlament und im Bundestag erreicht, mit denen ich dann Gespräche – etwa über das neue Urheberrechtsgesetz – hatte.

Die Kennzeichnungspflicht für Produktwerbung betrifft alle Social-Media-Kanäle. Sie ergibt sich aus verschiedenen Gesetzen: aus dem Gesetz gegen den unlauteren Wettbewerb, dem Telemediengesetz und, sofern es zum Beispiel um YouTube-Videos geht, auch aus dem Medienstaatsvertrag. Allerdings war lange unklar, wie genau diese Gesetze zu verstehen sind, weil sich das Influencer-Marketing irgendwo in der Grauzone zwischen Fremdwerbung und Eigendarstellung bewegt.

Wenn der Influencer für einen Beitrag über ein Produkt eine Gegenleistung erhält oder das Produkt kostenlos bekommt, aber daran Bedingungen geknüpft sind, muss er einen Hinweis auf Werbung geben. Natürlich auch, wer werbliche Links setzt oder Rabattcodes vergibt. Allerdings auch dann, wenn das Produkt selbst gekauft und es zu „werblich“ dargestellt wird. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn das Produkt neben dem redaktionellen Inhalt zu sehr im Mittelpunkt steht, eine werbende Sprache verwendet wird oder Bildmaterial und Slogans übernommen werden.

Ich möchte betonen, dass der Hinweis so deutlich sein muss, dass er aus der Sicht des durchschnittlich aufmerksamen Verbrauchers auf den ersten Blick und zweifelsfrei hervortritt. Auf der sicheren Seite dürfte man hier sein, wenn man den Hinweis direkt deutlich im Foto oder Video platziert. Wenn man im Text auf die Werbung hinweist, sollte das durch Stilmittel wie einen Absatz, eine andere Farbe oder die Gestaltung der Schrift hervorgehoben werden. Zu empfehlen sind außerdem deutsche Hinweise wie „Werbung“ oder „Anzeige“, anstatt englischsprachiger Ausdrücke wie „sponsored by“. Auch Hashtags allein wie #Werbung oder #Anzeige reichen nicht.

Nun möchte ich Ihr Augenmerk auf die Folgen von Fehlern und Versäumnissen lenken. Am häufigsten kommt es zu wettbewerbsrechtlichen Abmahnungen. Danach muss der Influencer die Abmahnkosten und eventuell auch Schadensersatz zahlen. Außerdem müssen sich Influencer dazu verpflichten, eine Verstrafe zu zahlen, sollte sich der Verstoß wiederholen. Auch die für bestimmte Gesetze zuständigen Behörden können Bußgelder verhängen.

Hinzu kommen weitere Fallstricke, auf die Social-Media-Nutzer achtgeben müssen. Die größten Stolperfallen sind einmal das Recht am eigenen Bild von fotografierten Personen. Wenn es sich nicht gerade um eine Berühmtheit handelt, die nicht rein privat unterwegs ist, sollte man sich in der Regel besser eine Einwilligung holen, bevor man Fotos von Menschen postet. Und fremde Fotos ohne Einwilligung zu übernehmen, ist ebenfalls ein absolutes Tabu. Hier werden regelmäßig Urheberrechte des Fotografen verletzt, was auch zu teuren Abmahnungen führen kann.

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

Der eine oder andere wird sich jetzt vielleicht fragen, ob sich unsere Aktivitäten in den sozialen Medien rechnen. Das kann ich klar bejahen. Indirekt, weil wir als Kanzlei inzwischen recht bekannt sind und die Menschen an uns denken, wenn sie mal ein Rechtsproblem haben. Direkt, weil wir auf sozialen Netzwerken auch über unsere Rechtsprodukte für Verbraucher informieren und dann genau schauen können, wer zum Beispiel über Facebook, YouTube, Instagram oder TikTok auf diesen Link geklickt hat. Das Wichtigste aber dürfte wohl sein: Soziale Netzwerke machen ehrlicherweise auch einfach Spaß.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Test 4 ➤ Teil 1

 S. 120

HÖRTEXT

Liebe Hörerinnen und Hörer, in der heutigen Ausgabe von „Podcasts für alle“ stellen wir Ihnen drei Podcasts in englischer Sprache vor – nützlich für alle, die sich über alles Mögliche informieren und gleichzeitig ihre Englischkenntnisse trainieren wollen.

Wenn Sie auf der Suche nach einem Podcast mit den aktuellsten Nachrichten aus aller Welt sind, dann dürfte „The Daily“ – derzeit auf Rang zwei der beliebtesten Podcasts weltweit – genau das Richtige für Sie sein. Vor sechs Jahren ins Leben gerufen, berichtet „The Daily“ über amerikanische und internationale Politik sowie über wichtige Tagesereignisse. Im Schnitt wird jede Folge über zwei Millionen Mal angehört. Da er noch relativ jung ist, hat „The Daily“ angesichts sinkender Einschaltquoten von Fernsehnachrichten viel Potenzial zum Wachsen und könnte künftig viele neue Hörerinnen und Hörer gewinnen. Das Format funktioniert ähnlich wie eine klassische Tageszeitung, anstatt aber die Nachrichten selbst zu lesen, erhalten Sie diese als jeweils 25 bis 45 Minuten lange Podcasts. Der Moderator informiert und führt außerdem Interviews mit erfahrenen Journalistinnen und Journalisten über die wichtigsten Themen des Tages. Das Ganze wird durch passende Musik und relevante Audioclips noch schmackhafter für das Publikum gemacht.

Unsere zweite Empfehlung, „This American Life“, erfreut sich, obwohl er zu den älteren Podcasts gehört, nach wie vor großer Beliebtheit bei den zahlreichen Podcast-Hörerinnen und -Hörern und wurde sogar vor zwei Jahren mit dem Pulitzer-Preis für den besten Audiojournalismus ausgezeichnet. Das unterstreicht, welch hohe Qualität dieser Podcast mittlerweile erreicht hat und warum er als Aushängeschild der Audio-Branche gilt. Sein größter Vorteil ist die unglaublich packende Erzählweise, welche die amerikanische Lebensweise oft perfekt porträtiert. Mithilfe von Feldaufnahmen, außergewöhnlicher Musik, Essays und Radiomonologen wird über wahre Geschichten von gewöhnlichen Menschen in ganz Amerika berichtet. Die Geschichten sind lustig, bittersüß, teilweise sehr persönlich, und immer für eine Überraschung des Publikums gut. Momentan hören „This American Life“ knapp zwei Millionen Menschen pro Folge und damit ist er einer der beliebtesten Podcasts weltweit. Dabei ist hervorzuheben, dass besonders in den letzten Jahren viele neue Hörerinnen und Hörer hinzukamen. Wenn es in diesem Tempo weitergeht, könnte der Podcast in naher Zukunft die Anzahl der Hörenden verdoppeln.

Schließen möchte ich mit dem Podcast, der in den beiden letzten Jahren Platz 1 für den beliebtesten Podcast des Jahres weltweit in Folge belegen konnte: „The Joe Rogan Experience“. Joe Rogan moderiert lange, oft fast dreistündige Gespräche mit Freunden und Gästen, darunter Personen aus Comedy, Film und Musik, Kampfsport-Trainer, Autoren, Künstler und namhafte Wissenschaftler über alle möglichen Themen. Joe Rogan kann man lieben oder hassen, er ist in der Tat eine etwas kontroverse Figur: Seine Gäste kommen aus allen Spektren und sind oft Menschen, die sonst nur selten eine derart große Plattform erhalten. Ihm wurde zwar vor ein paar Jahren vorgeworfen, Fehlinformationen zu verbreiten und Verschwörungstheorien aufzuheizen, das zeigt aber auch, wie aufgeschlossen Joe Rogan gegenüber vielen Themen ist

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

und dass er bereit ist jedem zuzuhören, solange er etwas Interessantes zu erzählen hat. Joe Rogans bisher meistgehörter Podcast ist übrigens Episode Nr. 1169 mit Elon Musk, er hat Millionen Aufrufe erhalten.

Und damit haben wir das Ende unserer heutigen Sendung erreicht. Auf Wiederhören und bis zur nächsten Ausgabe!

Test 4 > Teil 2

 S. 121

HÖRTEXT

Moderator: Herzlich willkommen zu unserer Sendung „Philosophie für zwischendurch“. Heute beschäftigen wir uns mit der Frage, was ein glückliches Leben ausmacht. Dazu haben wir Professor Robert Waldinger eingeladen.

Waldinger: Guten Tag.

Moderator: Sie sind der bereits vierte Direktor einer Studie, die sich mit dem Thema „Glück“ befasst. Worum geht es genau in dieser Studie?

Waldinger: Bei der Studie handelt es sich um die am längsten laufende Studie der Geschichte, die sich mit der Entwicklung von Menschen auseinandersetzt. Seit 85 Jahren beobachten meine Vorgänger und ich dieselben Männer aus Boston. Von den 724 ursprünglichen Teilnehmern sind heute noch 40 am Leben. Sie sind schon fast oder bereits über 100 Jahre alt. Wir haben ihre Höhen und Tiefen beobachtet, ihre körperliche und mentale Gesundheit, ihre Ehen, ihre Kinder, ihr Arbeitsleben – wobei natürlich ganz unterschiedliche Lebenswege beobachtet wurden. Aus dieser Langzeitforschung ziehen wir Schlüsse darüber, was das Wesentliche für ein gesundes, erfolgreiches und glückliches Leben ist.

Moderator: Wer sind diese 724 Männer?

Waldinger: Es waren ursprünglich zwei Gruppen. Da waren 19-jährige Harvard-Studenten, die meine Vor-Vor-Vorgänger ganz bewusst wegen ihres Potenzials ausgewählt hatten. Die Idee war, zu erforschen, was ein erfolgreiches Leben ausmacht. Aus heutiger Sicht ist es natürlich hochgradig inkorrekt, eine Studie nur mit gutgestellten weißen Männern durchzuführen. Bei der zweiten Gruppe handelt es sich um Teilnehmer, die ursprünglich Teil einer Studie über Jugendkriminalität waren. Die beiden Studien wurden dann zusammengeführt.

Moderator: Und? Was haben Sie herausgefunden?

Waldinger: Das wohl Offensichtliche ist, dass es wichtig ist, mit gesunder Ernährung, ausreichender Bewegung, dem Verzicht auf Alkohol und Zigaretten für körperliche Gesundheit zu sorgen. Aber ausschlaggebend, um vorauszusagen, ob jemand glücklich altert, ist die Wärme der Beziehungen einer Person, die in einem so großen Maße relevant ist, dass sie sogar beeinflussen kann, ob man einen Herzinfarkt bekommt oder nicht. Dieses auf den ersten Blick absurd wirkende Resultat führen wir auf die Hypothese zurück, dass Beziehungen Stress regulieren.

Moderator: Können Sie das genauer erklären?

Waldinger: Wenn ich mich während meines Arbeitstages beispielsweise stark ärgere, schaltet mein Körper in einen „Kämpfen oder Fliehen“-Modus, ich kann also zwischen Kampf und Flucht entscheiden, wodurch Puls und Blutdruck steigen. Die Körperreaktion ist erstmal sinnvoll, da sie anregt, sollte aber auch wieder abnehmen, sobald der Stressmoment

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

vorbei ist. Dabei kann ein Gespräch, bei dem man über den Frust spricht, für Entspannung sorgen. Wer im Gegenzug niemanden hat, um sich auszutauschen, bleibt länger angespannt.

Moderator: Können Sie genauer beschreiben, was eine gute Beziehung ausmacht?

Waldinger: Es gibt viele Elemente. Die engsten Beziehungen haben mit Sicherheit zu tun. Wir erforschen ein Merkmal, das wir Bindungssicherheit nennen. Die Teilnehmer werden gefragt: Gibt es jemanden in Ihrem Leben, der für Sie da ist, wenn Sie in eine Notlage geraten? Wen können Sie mitten in der Nacht anrufen, wenn Sie krank sind oder Angst haben? Manche Studienteilnehmer geben eine ganze Liste von Personen an, andere können niemanden nennen – obwohl sie verheiratet sind! Aber sie schreiben ihre Partnerin, ihren Partner nicht auf, zum Beispiel weil die Beziehung zu distanziert geworden ist. Wir glauben, dass wir alle mindestens eine solche Person brauchen, der wir uns immer anvertrauen können.

Moderator: Sie sind also überzeugt, dass wir unsere Aufmerksamkeit zu wenig bewusst auf unsere Beziehungen richten?

Waldinger: Auf jeden Fall. Es ist auffallend, dass Beziehungen eine immer geringere Rolle spielen. Diese Entwicklung hat mit Bildschirmen zu tun, denen wir seit den 50er Jahren durch das Fernsehen und seit den 2000er Jahren durch die Verbreitung der Smartphones einen Großteil unserer Aufmerksamkeit schenken. Man könnte sagen: Der Wettbewerb um unsere Aufmerksamkeit hat sich verschärft.

Moderator: Hinzu kommt, dass sich heute viele Leute für Status und für Geld interessieren.

Waldinger: Ja, und zu einem glücklichen Leben gehört durchaus, dass die wichtigsten materiellen Bedürfnisse gedeckt sind. In den USA gibt es eine bekannte Studie: Bis zu einem Einkommen von etwa 75 000 Dollar pro Jahr steigt das Glück mit zunehmendem Einkommen, weil das Geld gebraucht wird, um den Lebensunterhalt zu bestreiten. Aber danach – über 75 000 Dollar – nimmt das Glück kaum noch zu, denn das, was letztendlich zählt, besteht darin, sinnvolle Dinge zu tun und mit Leuten in Kontakt zu sein, die einem etwas bedeuten.

Test 4 ➤ Teil 3



S. 122

HÖRTEXT

Moderatorin: Hallo, liebe Hörerinnen und Hörer, willkommen in Lebensaspekte. Unser Thema heute: Wie können wir uns auf die Zukunft vorbereiten? Zu Gast im Studio: Frau Lea Schmidt, Zukunftsforscherin und Leiterin des Instituts für Futurologie in Krakau, und Herr Alexander Kühne, Mathematiker und Spieleentwickler.

Beide Gäste: Guten Abend. / Hallo.

Moderatorin: Frau Schmidt, was genau macht eine Futurologin?

Frau Schmidt: Nun, die stärkste Emotion, die uns Zukunftsforcher antreibt, ist die Neugier. Wir müssen uns in Welten versetzen, die es noch nicht gibt und möglicherweise nie geben wird. Nur wenn wir uns ausmalen, welchen Einfluss der Mensch auf seine Zukunft haben kann, werden wir optimistischer und kreativer, können schneller und flexibler auf neue Herausforderungen reagieren und uns besser auf Bedrohungen vorbereiten.

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

- Moderatorin:** Herr Kühne, Sie sind Mathematiker und Spieleentwickler. Wie ergänzen sich die beiden Jobs?
- Herr Kühne:** Spiele sind eine gute Möglichkeit, um eine Alternative zur Gegenwart mit ihren festgefahrenen Strukturen auszuprobieren. Ich bin auf die Entwicklung sozialer Simulationsspiele spezialisiert – mit bis zu 20.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern –, in denen wir nach Lösungen für große globale Herausforderungen suchen. Wie bei einem Computerspiel füge ich mit einem Erzählerteam alle für eine solche Simulation nötigen Informationen zu einer verständlichen Geschichte zusammen.
- Moderatorin:** Was erhoffen Sie sich von solchen Simulationen?
- Herr Kühne:** Wir studieren damit das zukünftige Verhalten von Menschen, obwohl es nicht das tatsächliche Verhalten ist, sondern nur die Vorstellung, wie sie sich verhalten würden. Es gibt da ein Missverständnis aus der Psychologie, nämlich dass Menschen sehr schlecht darin sind, ihr eigenes Handeln vorauszusagen. Meine Arbeit hat gezeigt, dass wir aufgrund unserer Erfahrungen ausgesprochen gut darin sind vorherzusagen, wie wir uns in einer besonderen Situation verhalten würden, zum Beispiel in einer Pandemie.
- Moderatorin:** Haben Sie denn schon mal eine Pandemie durchgespielt?
- Herr Kühne:** Schon zwei Mal! Wir haben die Teilnehmenden gebeten, in ihrem Alltag probeweise einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Für viele war es herausfordernder als gedacht. Manche taten sich schwer damit, die Reaktionen von Mitmenschen zu erkennen, andere konnten nicht richtig atmen. Außerdem haben wir schon damals über die Schwierigkeiten diskutiert, die vor allem berufstätige Alleinerziehende infolge von Schulschließungen bekommen würden. Am Anfang der tatsächlichen Pandemie – zehn Jahre später – hat keine der getroffenen Maßnahmen die ehemaligen Teilnehmenden überrascht.
- Moderatorin:** Frau Schmidt, glauben Sie auch, dass Menschen allein durch die Teilnahme an Simulationsspielen zu „Zukunftsexperten“ werden können?
- Frau Schmidt:** Natürlich muss man immer zuerst den Rat von Profis einholen. Dennoch glaube ich, dass es hilfreich wäre, zusätzlich ganz gewöhnliche Menschen zu befragen, was sie in bestimmten Situationen tun würden. Das ist nicht nur sehr konstruktiv, es geht hier auch um Respekt. Und davon brauchen wir deutlich mehr, wenn es um das Thema Zukunft geht. Wir können schließlich nicht so tun, als ob unsere Zukunft in den Händen einiger weniger liegt und wir ihre Entscheidungen abzuwarten haben.
- Moderatorin:** Herr Kühne, es gibt auch Krisen, die längst gut dokumentiert und sehr realistisch sind. Dennoch möchten viele nicht darüber nachdenken. Beispiel Klimakrise.
- Herr Kühne:** Ich wünsche mir wirklich, dass wir endlich dem Ernst der Lage entsprechend handeln. Leider ist unser Gehirn sehr gut darin, dramatische Veränderungen auszublenden oder zu leugnen. Umso wichtiger ist es, sich schon heute die seltsamsten Situationen anzusehen, von denen noch keiner weiß, ob sie jemals eintreten werden. Wir brauchen echte Diskussionen über die Strukturen, die eine Gesellschaft zusammenhalten, und kein unnützes Gerede, sonst wird die Menschheit wieder einmal kostbare Zeit zum Handeln verloren haben.
- Moderatorin:** Abschließend eine vielleicht naive Frage an beide: Wann beginnt die Zukunft?
- Frau Schmidt:** Unter „Zukunft“ verstehen die meisten den Zeitabschnitt, in dem wichtige Veränderungen im Menschenleben stattgefunden haben werden. Wer diesbezüglich einen Zeitraum

von fünf Jahren oder weniger für ausreichend hält, steht Veränderungen meistens offen bis sehr offen gegenüber. Wer auf der anderen Seite 50 Jahre für notwendig hält, ist eher der Ansicht, dass sich in der Gesellschaft nur schwer etwas ändern wird. Die Mehrheit scheint jedoch zu glauben, dass die Zukunft in etwa zehn Jahren beginnt. Ich denke, dieser Spielraum ist angemessen, um eine Sache voranzutreiben.

Herr Kühne: Da gehe ich folgendermaßen vor: Zu Beginn eines Krisenspiels werden die Teilnehmenden gebeten, nicht nur pessimistische, sondern auch positive Aspekte zu berücksichtigen, sich also Geschichten auszudenken, in denen auch Gutes vorkommt – wie Freude oder ein Zusammengehörigkeitsgefühl. Das alles gibt uns Kraft und zeigt, wie widerstandsfähig wir sind und dass wir jetzt und auch in der Zukunft gut leben und lieben und lohnende Lebensziele verfolgen können. Dass der Mensch Gutes zu tun vermag, das steht für mich außer Zweifel.

Moderatorin: Frau Schmidt, Herr Kühne, vielen Dank für das interessante Gespräch. Liebe Hörerinnen und Hörer, auf Wiederhören bis zur nächsten Sendung!

Test 4 ➤ Teil 4

 S. 123

HÖRTEXT

Guten Abend! Ich begrüße Sie zu meinem Vortrag zum Thema Schlafprokrastination.

Es geht heute also um das Aufschieben der Schlafenszeit, das in einigen Fällen zu Schlafmangel führen kann. Von Schlafprokrastination spricht man, wenn erstens das Einschlafen aktiv verzögert wird, zweitens ein triftiger Grund für das späte Aufbleiben fehlt und man sich drittens darüber bewusst ist, dass das Aufschieben der Schlafenszeit negative Folgen haben könnte.

Was die Tätigkeiten betrifft, die Menschen am Zubettgehen hindern, so gibt es eine ganze Bandbreite. Allerdings wurde das Phänomen erst seit dem Aufkommen von Fernseher, Handy und Computer vermehrt registriert. Fachleute gehen deshalb davon aus, dass die elektronischen Geräte mit ihren vielfältigen Formen der Unterhaltung maßgeblich zu seiner Entstehung beigetragen haben.

Wie häufig das Aufschieben der Schlafenszeit vorkommt, ist aufgrund der dünnen Datenlage bislang noch unklar. Einer nicht repräsentativen Studie mit 2637 Erwachsenen zufolge gingen rund drei Viertel mindestens einmal pro Woche grundlos später zu Bett, als sie eigentlich vorhatten. Von dieser Teilstichprobe legte sich rund die Hälfte der Teilnehmenden dreimal pro Woche oder häufiger nicht zur geplanten Uhrzeit schlafen. Fast alle fühlten sich deshalb an zwei oder mehr Tagen tagsüber müde, und mehr als zwei Drittel stuften das eigene Verhalten als problematisch ein.

Doch welche Faktoren erschweren ein zeitiges Zubettgehen? Wahrscheinlich hängt dies auch mit der Persönlichkeit zusammen. So legte eine Studie aus den Niederlanden nahe, dass eine Verbindung zwischen dem Aufschieben der Schlafenszeit und der Selbstkontrolle besteht: Eine schlechtere Selbstregulation hat direkte Auswirkungen auf das Aufschieben des Zubettgehens. Außerdem entdeckten die Forschenden, dass vor allem solche Menschen das Zubettgehen hinauszögern, die auch sonst dazu neigen, Dinge aufzuschieben. Versagt die Selbstregulation, kann es zu einer Kluft zwischen dem Vorhaben und dem tatsächlichen Verhalten kommen.

In der Wissenschaft ist der Zusammenhang mit der Selbstkontrolle allerdings nicht eindeutig. Vor ein paar Jahren untersuchten drei Wissenschaftlerinnen, welchen Einfluss die Selbstkontrolle auf das Aufschieben des Zubettgehens hat, und nahmen noch einen weiteren Faktor unter die Lupe: den Chronotyp der Ver-

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

suchspersonen. Die veröffentlichten Ergebnisse zeigen, dass späte Chronotypen – auch als Abendtypen oder „Eulen“ bekannt – an Arbeitstagen stärker zu Schlafprokrastination neigen als Frühtypen bzw. sogenannte „Lerchen“. Späte Chronotypen, die am Morgen früh aufstehen müssen, um zur Arbeit zu gehen, seien gezwungen, sich an Zeitpläne anzupassen, die eigentlich für frühe Chronotypen geeigneter sind. Da sie aber abends später müde werden, falle es ihnen schwerer, früher einzuschlafen. Deshalb erlebten sie letztlich häufiger Schlafprokrastination.

Aus klinischer Sicht ist diese Angewohnheit übrigens nicht immer problematisch. Erst wenn die betreffende Person durch ihr Verhalten dauerhaft zu wenig Schlaf bekommt, kann das Phänomen gesundheitliche Konsequenzen nach sich ziehen – von kurzfristigen Folgen wie Schlappheit und geringer Leistungsfähigkeit bis hin zu langfristigen schwerwiegenden Auswirkungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Fettleibigkeit. Studien deuten zudem darauf hin, dass selbst ein wenig Schlafmangel dem Immunsystem schadet. Außerdem verschlechtert Schlafmangel die Selbstregulation, wodurch die Tendenz zur Prokrastination weiter zunehmen kann, wodurch wiederum ein Teufelskreis entsteht.

Das Ziel muss nicht sein, mindestens acht Stunden pro Nacht zu schlafen oder stets vor Mitternacht ins Bett zu gehen. Sinnvolle Interventionen sollten stattdessen die Betroffenen dabei unterstützen, ihr Verhalten mit ihren Absichten in Einklang zu bringen. Hierbei ist zunächst einmal wichtig, überhaupt einzusehen, dass das späte Zubettgehen negative Auswirkungen haben kann. Dann können selbstaufgerlegte Regeln, wie das Verbannen des Handys aus dem Schlafzimmer, dabei helfen, ein besseres Schlafverhalten zu entwickeln.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.

Test 5 ➤ Teil 1

 S. 148

HÖRTEXT

Liebe Hörerinnen und Hörer, willkommen zur neuen Ausgabe unseres Podcasts „Wien-Highlights“. Heute möchten wir Ihnen drei bekannte Bibliotheken vorstellen, die nicht nur Bibliophile, sondern auch Besucherinnen und Besucher aus der ganzen Welt anziehen.

Am bekanntesten ist natürlich die Österreichische Nationalbibliothek. Als zentrale wissenschaftliche Bibliothek des Landes blickt sie auf eine traditionsreiche Geschichte bis zu ihrer Gründung im 14. Jahrhundert zurück und ist eine lebendige Brücke zwischen dem reichhaltigen Erbe der Vergangenheit und den zukunftsorientierten Ansprüchen der modernen Informationsgesellschaft. Die Nationalbibliothek erhält Exemplare aller in Österreich erscheinenden Publikationen inklusive Offline-Medien, sowie alle an österreichischen Universitäten genehmigten Dissertationen. Sie ist ferner berechtigt, österreichische Web-Publikationen bzw. Web-Publikationen mit Österreich-Bezug zu sammeln, zu archivieren und zur Benutzung zur Verfügung zu stellen. Darüber hinaus sammelt die Bibliothek in systematischer Auswahl im Ausland publizierte österreichspezifische Literatur. Der frisch renovierte Prunksaal, das Herz der Österreichischen Nationalbibliothek, fast 80 m lang und 20 m hoch und von einer mit Fresken prachtvoll geschmückten Kuppel gekrönt, zählt zu den schönsten Bibliothekssälen der Welt. Zu den Exponaten zählen auch zwei imposante barocke, venezianische Globen – allein deswegen ist die Nationalbibliothek einen Besuch wert.

Tipp Nummer zwei: Die Wienbibliothek im Rathaus ist eine wissenschaftliche Bibliothek mit genereller Ausrichtung auf die Geschichte und Kulturgeschichte Wiens. Sie ist eine Forschungsbibliothek mit zu einem großen Teil authentischen Materialien, die sie als einen der Gedächtnisspeicher der Stadt qualifizieren. Sie verfügt über Sammlungen von Handschriften, Briefen, Musikdrucken und Musikhandschriften

sowie Plakaten und Nachlässen. Ihre umfangreichen Bestände und Ausstellungen sowie der imposante Lesesaal machen sie zum Treffpunkt für Forscherinnen und Forscher, Autorinnen und Autoren und zum Diskursraum für alle an der Geschichte Wiens Interessierten. Wichtige Sammlungen der Bibliothek stehen digital zur Verfügung. Auf die durch die fortschreitende Digitalisierung veränderte Bibliotheksszene hat die Wienbibliothek mit der Gründung einer eigenen Digitalen Bibliothek und dem Aufbau eines Online-Lexikons reagiert. Ein besonderer Service in diesem Zusammenhang ist „eBook on Demand“, der es ermöglicht, Bücher aus dem Bestand der Bibliothek zur Digitalisierung in Auftrag zu geben, sofern sie urheberrechtsfrei sind und ihr Zustand eine Digitalisierung erlaubt.

Letzte Station für heute ist die Bibliothek des namhaften Museums für Angewandte Kunst, kurz MAK genannt. Hier werden wissenschaftliche Schriften aus dem Mittelalter bis zur Gegenwart gesammelt, aufbewahrt und erforscht. Der einzigartige Buch- und Zeitschriftenbestand der MAK-Bibliothek wird mit einem klaren Fokus auf Künstlerbücher, angewandte Kunst, bildende Kunst, Design und Architektur der Gegenwart jährlich um mehr als 4.000 Bände erweitert. Durch ihr einzigartiges Konzept, Buch und Grafik als Kunstformen zu erfassen, die in einer Art Symbiose leben, hebt sich die MAK-Bibliothek deutlich von anderen Kunstmuseen ab. Bereits bei der Gründung des Museums war man außerdem bemüht, die weltweite Zusammenarbeit von Kulturinstitutionen zu intensivieren. So ist neben Werken der europäischen Kunstgeschichte auch der außereuropäische Kulturaum gebührend vertreten. Im Lesesaal der Bibliothek, der durch sein schlichtes Ambiente und ein raumfüllendes Oberlichtfenster beeindruckt, stehen den Besucherinnen und Besuchern 200.000 Bücher zu Kunst, Design, angewandter und außereuropäischer Kunst, Architektur, Gegenwartskunst und Museologie sowie rund 3.900 Zeitschriftentitel zur Verfügung.

Damit sind wir am Ende der heutigen Sendung angelangt. Auf Wiederhören bis zur nächsten Ausgabe unseres Podcasts mit weiteren Highlights aus der österreichischen Hauptstadt.

Test 5 ➤ Teil 2

 S. 149

HÖRTEXT

Moderatorin: Herzlich willkommen zu unserer Sendung „Der Wissenschaft auf der Spur“. Heute begrüße ich im Studio Herrn Bernhard Wimmer, Gerontopsychiater, und wir werden über die Unterschiede zwischen Vergesslichkeit und Demenz sowie den Sinn einer frühen Diagnose der Krankheit diskutieren.

Herr Wimmer: Guten Tag.

Moderatorin: Herr Wimmer, Sie konnten sich gerade selbst nicht auf Anhieb an Ihre eigene Telefonnummer erinnern. Ein Frühzeichen von Demenz?

Herr Wimmer: Ebenso wie unser Körper unterliegt unser Gehirn natürlichen Schwankungen, was seine Leistungsfähigkeit angeht. Das menschliche Erinnerungsvermögen ist begrenzt. Je mehr Informationen man mit sich herumträgt, desto eher kann man auch mal etwas nicht abrufen. Das ist völlig normal. Vergessen ist nicht von selbst etwas Schlechtes. Jeder vergisst mal seine Schlüssel oder kann sich nicht mehr an einen Namen erinnern. Kritischer wird es, wenn solche Vorkommnisse häufiger werden.

Moderatorin: Wie unterscheidet sich die normale Vergesslichkeit von Demenz?

Herr Wimmer: Wenn mir etwa in einem Moment so etwas wie meine Telefonnummer nicht einfällt, ein Detail, das später aber abgerufen werden kann, erklärt sich das mit einer kurzfristigen Kapazitätsüberlastung des Gehirns. Das kennt jeder. Im Alter kommt hinzu, dass man

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

meist nicht mehr so schnell lernt, man braucht mehr Wiederholungen und Konzentration, braucht länger, um sich auf neue Situationen einzustellen. Vokabellernen dauert dann eben nicht zwei Tage, sondern eine Woche. Ein dementer Mensch hingegen lernt gar nicht mehr. Die Fähigkeit, neue Informationen zu speichern, ist bei der Krankheit zerstört.

Moderatorin: Glauben Betroffene oft vorschnell, an Demenz erkrankt zu sein?

Herr Wimmer: Natürlich gibt es heute viele besorgte Gesunde, die einfach gar nichts haben. Manche älteren Menschen haben geradezu eine neurotische Fixierung darauf, dass ihr Gedächtnis nachlassen könnte. Das ist aber auch ein gesellschaftliches Problem: Die Alten werden heute unter Druck gesetzt, mit der jungen Generation mithalten zu müssen.

Moderatorin: Was bringt einem tatsächlich Betroffenen die Frühdiagnose Demenz? Man kann doch kaum etwas dagegen tun.

Herr Wimmer: Die Menschen, die zur Frühdiagnostik kommen, haben einen Leidensdruck und wollen es wirklich wissen. Wichtig ist, dass man schon vor der Untersuchung mit dem Patienten klärt, welche Konsequenzen eine Demenz-Diagnose für sein weiteres Leben hätte. Entscheidet er sich für eine Diagnostik, könnte er Vorteile haben: Im besten Fall kann eine Krankheit ausgeschlossen werden oder man entdeckt eine Krankheit, die behandelbar ist. Auch wenn die Diagnose Demenz lautet, gewinnt der Patient Zeit, sich bewusst damit auseinanderzusetzen und Vorkehrungen für einen Verlust seiner Autonomie zu treffen. Viele Menschen empfinden es als Entlastung, zuvor Verfügungen und Vollmachten zu hinterlegen.

Moderatorin: Wirklich behandeln kann man die Krankheit aber nicht?

Herr Wimmer: In allen Stadien der Erkrankung ist es möglich, den Verlauf einer Demenz positiv zu beeinflussen, auch medikamentös. Je früher man eine Therapie beginnt, desto besser. Die Patienten können auch an Studien für neue Medikamente teilnehmen. Man weiß zwar nicht, ob die Substanzen funktionieren, aber es gibt zumindest eine Chance. Auch für eine gesunde Ernährung und körperliche Aktivität gibt es erste Hinweise, dass diese eine Verbesserung des Zustandes ermöglichen können.

Moderatorin: Welche Möglichkeiten gibt es, vorzubeugen?

Herr Wimmer: Es gibt drei Säulen der Demenz-Vorbeugung. Es hilft, wenn sich das Gehirn lebenslang aktiv mit der Umgebung auseinandersetzt und dies auch im Alter noch tut. Bei der Ernährung sollte man auf Mittelmeerkost setzen, und Bewegung ist wichtig. Ein gesunder Lebensstil von Kindesbeinen an führt dazu, dass das Gehirn ausreichend mit Sauerstoff, Blut und Energie versorgt wird, sich gut entwickelt und geistigen Herausforderungen gewachsen bleibt. Und es gibt einen gewissen Schutz durch Bildung; ein Hochgebildeter würde dann ein paar Jahre später zum Patienten.

Moderatorin: Gibt es für die Zukunft Hoffnung, Demenzen aus der Kategorie der unheilbaren Krankheiten zu streichen?

Herr Wimmer: Es gibt zurzeit etwa 20 Medikamente, die sich in einer aussichtsreichen Phase der klinischen Prüfung befinden. In der Vergangenheit gab es hier aber viele Enttäuschungen. Zudem wird man künftig den Betroffenen noch stärker psycho-soziale Hilfestellung für ihren Alltag geben – die positive Wirkung ist gut bewiesen. Eine dritte Säule könnten dann technische Adaptionen im Wohnraum des Patienten sein, die es ermöglichen, dass er trotz der Krankheit lange dort wohnen bleiben kann.

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

Moderatorin: Wie stellen Sie sich das genau vor, Herr Wimmer?

Herr Wimmer: Man sollte zum Beispiel Barrieren abbauen und hilfreiche Anhaltspunkte zur zeitlichen und räumlichen Orientierung schaffen. Eine große Rolle spielt hier die veränderte Wahrnehmung durch die Demenz, denn das hat weitreichende Folgen für die Verwendung von Farben, Formen und Mustern.

Moderatorin: Herr Wimmer, ich danke Ihnen für das interessante Gespräch.

Test 5 > Teil 3

 S. 150

HÖRTEXT

Moderator: Guten Abend, liebe Hörerinnen und Hörer, willkommen bei „Ein ernstes Wort in wichtiger Sache“. Unser heutiges Thema ist seit Jahren brandaktuell: Der Klimawandel und wie wir ihm begegnen können. Dazu begrüße ich im Studio Frau Kornelia Reimer, Klimaforscherin am Deutschen Wetterdienst in Offenbach, und Herrn Tobias Wegner, Dozent für Umweltkatastrophen an der Technischen Universität Braunschweig.

Beide Gäste: Guten Abend. / Hallo.

Moderator: Frau Reimer, der aktuelle Bericht des Weltklimarats warnt eindringlich vor einer stetigen Erderwärmung und einer Zunahme von Extremwetterereignissen. Das dürfte Sie wohl nicht überraschen, oder?

Frau Reimer: Nein, leider ist das alles nicht neu. Die Klimamodelle sind allerdings verlässlicher geworden und somit haben die Ergebnisse an Bedeutung gewonnen. Wenn die Emissionen nicht bald reduziert werden, wird sich die Klimakrise unweigerlich beschleunigen und ein Gegensteuern noch schwerer sein. Wir steuern mit einem Boot auf einen Wasserfall zu, nicht wissend, wie tief es hinuntergeht und was uns unten erwartet.

Moderator: Professor Wegner, geht denn Klimaschutz, ohne Opfer zu bringen?

Herr Wegner: Natürlich müssen wir hierzulande alle unseren Lebensstil ändern, denn wenn wir so weitermachen wie bisher, müssen wir in Zukunft auf fast alles verzichten, was wir jetzt als gegeben annehmen. Extremwetterereignisse werden Tausende von Menschenopfern fordern, der Wiederaufbau der Infrastruktur wird Milliarden kosten. Einen größeren Verlust als den unserer Lebensgrundlage gibt es wohl nicht. Kluge Klimapolitik könnte für uns aber am Ende sogar einen Gewinn an Lebensqualität bedeuten.

Moderator: Wir brauchen also eine echte Klimareform und dürfen dabei den Planeten nicht weiter überstrapazieren. Verstehe ich das richtig, Frau Reimer?

Frau Reimer: Absolut! Wir müssen uns von überholten Konzepten verabschieden und endlich das Richtige tun: Nämlich den öffentlichen Nahverkehr in Stadt und Land neu überdenken und alternative Mobilitätskonzepte für Pendler entwickeln, erneuerbare Energien stärker ausbauen, keine Öl- und Gasheizungen mehr installieren, sondern klimafreundlich bauen und sanieren, und schließlich Subventionen für klimaschädliche Technologien einstellen, dafür aber innovative Arbeitsmarktprogramme für grüne Berufe schaffen. Es müssen mehrere Reformen gleichzeitig stattfinden.

Moderator: Welche Rolle spielen dabei neue Technologien, Herr Wegner?

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

- Herr Wegner:** Grüne Technologien sind wichtig, dürfen aber keine Ausrede sein, um heute nichts zu tun und nur auf ein besseres Morgen zu hoffen. Studien besagen, dass 80 Prozent der zur Klimawende nötigen Technologien schon vorhanden sind, aber noch mehr verwendet werden müssen. Wir sollten auch über soziale Innovationen nachdenken: Wie können wir zum Beispiel weniger konsumieren und mehr miteinander teilen?
- Moderator:** Wie zentral ist der Beitrag jedes Einzelnen in Sachen Klimaschutz?
- Frau Reimer:** Der Beitrag jedes Einzelnen ist sehr wichtig, denn politische Veränderungen werden vor allem dann realisiert, wenn sie von möglichst vielen Bürgerinnen und Bürgern gefordert werden. Wir müssen lauthals unsere Forderungen an die Politik stellen. „Fridays for Future“ hat gezeigt, wie gut das funktionieren kann. Inzwischen räumt auch die EU-Kommission der Klimaneutralität oberste Priorität ein – was vorher undenkbar gewesen wäre.
- Moderator:** Ich dachte eher an Alltägliches, wie den eigenen Konsum reduzieren oder den Müll richtig trennen. Wie sehen Sie das, Herr Wegner?
- Herr Wegner:** Natürlich gibt es vieles, was wir individuell leisten können, doch dabei stoßen wir schnell an unsere Grenzen. Wenn ich Plastikmüll im Wald sammle, ist das sicher richtig und wichtig, kann aber das Problem von Plastik in den Ozeanen nicht lösen. Und nur Bioprodukte zu kaufen, das können sich nicht alle leisten. Klimafreundliches Verhalten wird also oft zu einem Privileg. Um das zu ändern, braucht es den Willen der Politik und der Wirtschaft, und den beeinflussen wir am besten, indem wir uns zusammenschließen.
- Moderator:** Frau Reimer, wie holt man all jene mit ins Boot, die gerne Fleisch essen, SUV fahren und nicht viel von „Fridays for Future“ halten?
- Frau Reimer:** Viele dieser Menschen haben sicher selbst Kinder und wünschen sich für sie eine gute Zukunft. Das ist ein prima Argument. Gesamtgesellschaftlich wäre es mir am liebsten, wenn wir sie gar nicht überzeugen müssten. Idealerweise wäre das klimafreundliche Produkt oder Verhalten die bequemste Wahl und nicht mit umständlichen Recherchen oder großem Hintergrundwissen verbunden.
- Moderator:** Und wie blicken Sie in die Zukunft, Herr Wegner?
- Herr Wegner:** Mit gemischten Gefühlen, muss ich gestehen. Wir stehen vor einer kollektiven Herausforderung, die so groß ist wie keine zuvor. Aber wenn ich nicht optimistisch wäre, dass wir die Klimawende irgendwie schaffen, würde ich meine Arbeit nicht machen können, sondern mich nur noch unter einer Decke verkriechen. Viele Wissenschaftler sagen, dass alles noch möglich ist. Das Zeitfenster wird nur kleiner und die nötigen Anstrengungen größer, deshalb müssen wir jetzt alle aktiv werden!
- Moderator:** Frau Reimer, Herr Wegner, vielen Dank für das interessante Gespräch. Liebe Hörerinnen und Hörer, auf Wiederhören bis zur nächsten Sendung!

HÖRTEXT

Sehr geehrte Damen und Herren, willkommen zu meinem Vortrag!

Fachleute sind sich einig, dass Menschen in reichen Ländern deutlich weniger Tierprodukte essen müssten, wenn es gelingen soll, die Klimakrise in den Griff zu bekommen. Die Berge an Fleisch, Käse, Wurst, die sie derzeit in sich hineinschaufeln, tragen zudem dazu bei, dass Urwälder abgeholt werden, Tierarten aussterben und sich immer mehr Menschen mit Darmkrebs, Herzinfarkten oder Diabetes herumplagen.

Aus dieser Perspektive scheint es zwar eine gute Nachricht zu sein, dass die Zahl der Veganerinnen und Veganer seit Jahren wächst, es gibt aber eine Reihe von Experten, die der Forderung widersprechen, dass sich alle Menschen auf der Welt vegan, oder gar streng vegan ernähren und Landwirte die Tierhaltung komplett aufgeben müssten. Ihre Begründung: Kleine Mengen tierischer Lebensmittel herzustellen und zu essen, ist insgesamt nachhaltiger, als ganz damit aufzuhören, gerade wenn es darum geht, effiziente Nährstoff- und Ressourcenkreisläufe zu schaffen.

Nutztiere sind nämlich nicht geborene Klimasünder. Sie können auch Natur- und Artenschützer sein und noch weitere Funktionen erfüllen, die die Nahrungsmittelproduktion grundlegend unterstützen. Einige gefährdete Tiere und Pflanzen können nur auf Weiden und Wiesen überleben. Extensiv bewirtschaftete Weiden und magere Wiesen zählen in Europa zu den artenreichsten Landschaftstypen. Zudem speichern sie deutlich mehr Kohlenstoff und Wasser als ein herkömmlicher Acker. Mit den Gräsern und Kräutern, die auf diesen kostbaren Flächen wachsen, kann der Mensch aber wenig anfangen – außer damit eben Nutztiere füttern.

Doch es lässt sich nicht leugnen, dass die Umweltbilanz von tierischen Lebensmitteln im Vergleich zu pflanzlichem Essen sehr schlecht ist, weil Tiere viel fressen müssen, bevor sie Milch geben, Eier legen oder als Steak auf dem Teller landen. Dieses Futter muss irgendwo herkommen, es braucht Platz, Wasser, Dünger und Pflege. Daten zeigen, dass fast die Hälfte des weltweit verfügbaren Ackerlands für den Anbau von Tierfutter verbraucht wird und damit für den Anbau von Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte fehlen, Nahrungsmitteln also, die der Mensch direkt isst. Deswegen werden, um den weltweiten Bedarf zu decken, bspw. in Brasilien Urwälder abgeholt. Insgesamt verursacht die Futtermittelproduktion knapp die Hälfte aller Treibhausgasemissionen in der Landwirtschaft.

Lernen lässt sich hier von Ländern wie Südkorea und Japan. Dort werden Essensreste und Lebensmittelabfälle von Restaurants, Kantinen, Großveranstaltungen und Haushalten systematisch gesammelt, um daraus Tierfutter herzustellen. In vergangenen Jahren wurde knapp ein Drittel der globalen Tierfutteraufnahme durch Abfälle und Reste aus der Lebensmittelindustrie gedeckt. Wissenschaftler haben berechnet, dass man den Klima- und Umweltfußabdruck der Welternährung noch mal deutlich senken könnte, wenn der Mensch seine Tiere nur noch mit Lebensmittelresten und Gräsern füttern würde.

Nutztiere, die besonders klimaschädlich sind, sind Rinder. Bei ihrer Verdauung entsteht nämlich viel Methan, ein Treibhausgas, das die Atmosphäre pro Molekül viel stärker aufheizt als Kohlendioxid. Also doch besser gar keine Weidehaltung mehr? Nicht unbedingt. Methan ist zwar ein starkes Treibhausgas, aber es überlebt in der Atmosphäre nicht so lange wie Kohlendioxid. Während Kohlendioxid-Moleküle dort über Jahrhunderte bleiben, sich anreichern und die Erderwärmung immer weiter antreiben, bauen physikalische und biogeochemische Prozesse Methan-Moleküle innerhalb von rund zwölf Jahren ab.

Das bedeutet: Rinderhaltung – auf stark reduziertem Niveau – kann nachhaltig sein. Die allermeisten Nutz-

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

tiere auf der Erde gibt es allein, weil der Mensch sie oder ihre Eier essen, ihre Milch trinken oder ihre Wolle nutzen möchte. Das Ende des Fleischessens würde also auch die Existenz von Millionen Kühen, Schweinen, Hühnern, Schafen und Ziegen überflüssig machen. Ob das nun gut wäre oder schlecht, lässt sich nicht so einfach beantworten.

Damit komme ich zum Schluss meines Vortrags und hoffe, er hat Ihnen gefallen. Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Test 6 > Teil 1

 S. 176

HÖRTEXT

Liebe Hörerinnen und Hörer, in der heutigen Ausgabe von „Rund ums Thema Wirtschaft“ stellen wir Ihnen drei interessante Seminare zum Thema Management vor. Viel Spaß beim Hören!

Das erste Seminar auf unserer Liste trägt den Titel „Früh übt sich, wer ein Meister werden will“. Junge Führungskräfte stehen oft vor dem Problem, dass ihnen Verantwortung übertragen wird, auf die sie – wenn überhaupt – nur wenig vorbereitet sind. Von ihnen wird erwartet, dass sie Mitarbeitende motivieren und diese zu Höchstleistungen führen, Meetings moderieren und Ergebnisse gemeinsamer Arbeit dann auf höchster Ebene präsentieren. Zudem sind in Teams Konzepte zu komplexen Sachverhalten zu erarbeiten und Entscheidungen zu treffen – in Teams, in denen verschiedene Persönlichkeitstypen und Charaktere aufeinandertreffen, die koordiniert werden müssen. In diesem Training erfahren die jungen Leute ganz konkret, was ihre wesentlichen zukünftigen Aufgaben sein werden, nach welchen Grundsätzen sie ihre Führung ausrichten sollten und wie sie Teams zusammenstellen können. Schritt für Schritt wird ein Repertoire von Werkzeugen für die Praxis zusammengestellt. In vielen aus der Unternehmensrealität gegriffenen Übungen trainiert der Nachwuchs direkt unter Anleitung von Experten, erhält umgehend Feedback und kann dann selbstsicher die ersten Führungsaufgaben angehen.

Unser zweiter Vorschlag richtet sich sowohl an jüngere als auch an erfahrene Führungskräfte. Unternehmen können nur dann überlebensfähig werden, wenn sie fortschrittlich denken und sich entsprechend anpassen. Schlagwort „Agilität“. Das bedeutet, dass wir in einer Welt, die immer schneller und komplexer wird, neue, flexible und wendige, das heißt agile Prinzipien und Methoden brauchen, denn altbewährte Konzepte funktionieren immer seltener. Wer in einer Führungsposition tätig ist und sein Unternehmen zu einer agileren Organisation entwickeln möchte, muss vieles wissen, Agilität stellt hohe Anforderungen. Nach dem Agilitätsprinzip ist die Mitarbeiterförderung z. B. ein fortwährender ganzheitlicher Prozess – in diesem Seminar werden die Grundlagen dieser revolutionären Technik vermittelt. Wie erkennt man zum Beispiel Stärken und Potenziale jeder Mitarbeiterin und jedes Mitarbeiters? Wie gelingt es, dass Personen, die in einem Projekt eingebunden sind, aus Eigeninitiative Verantwortung übernehmen? Wie motiviert man sie in und nach einem kritischen Gespräch? Mit Beispielen aus der Geschichte innovativer Unternehmen lernen die Teilnehmenden, wie Agilität funktioniert.

Der letzte Vorschlag für heute betrifft Konfliktlösungsstrategien, denn Produkte und Dienstleistungen werden durch intensive Zusammenarbeit und Wechselwirkung entwickelt und gefördert. Im Kern dieser Interaktion steckt gute zwischenmenschliche Kommunikation und konstruktiver Umgang mit Kritik und Interessenskonflikten. Durch hohe Konfliktlösungskompetenz nimmt man Konflikte bereits bei den ersten Anzeichen wahr und kann diese methodisch und lösungsorientiert bearbeiten. Unerwartete Herausforderungen, die häufig zu Konflikten führen, sind nämlich keine Seltenheit. Um auch in solchen Ausnahmesituationen handlungsfähig zu bleiben, ist es umso wichtiger, Konflikte gezielt zu bewältigen und die eigene Konfliktkompetenz zu stärken. In diesem Seminar macht man sich als Erstes klar, zu welchem Konflikttyp

man gehört und in welches Stressmuster man in Krisensituationen fällt. Durch das Kennenlernen verschiedener Verhaltensmuster lernt man, seine Gesprächspartner besser zu verstehen, und baut somit ein sicheres Auftreten in wichtigen Geschäftssituationen auf – mit Vorgesetzten, Kollegen, Kunden und Geschäftspartnern – und ist danach in der Lage, herausfordernde und wichtige Gesprächssituationen seines Berufsalltags systematisch vorzubereiten und konstruktiv zu bewältigen.

Und damit haben wir das Ende unserer heutigen Sendung erreicht. Auf Wiederhören bis zur nächsten Ausgabe von „Rund ums Thema Wirtschaft“!

Test 6 > Teil 2

 S. 177

HÖRTEXT

Moderatorin: Herzlich willkommen zu einer weiteren Ausgabe von „Die Welt der Technik“. Heute beschäftigen wir uns mit dem Thema emotionale KI, also emotionale künstliche Intelligenz. Dazu haben wir die Robotik-Expertin Kenza Ait Si Abbou eingeladen.

Kenza Ait Si Abbou: Guten Tag.

Moderatorin: Fangen wir mit der grundlegenden Frage an: Was ist emotionale KI überhaupt?

Ait Si Abbou: Emotionale KI beschreibt die Fähigkeit von Maschinen, die Emotionen von Menschen zu erkennen, zu klassifizieren und angemessen darauf zu reagieren. Das bedeutet jedoch nicht, dass Maschinen selbst Emotionen haben.

Moderatorin: Wie lernt denn eine Maschine, Gefühle zu verstehen?

Ait Si Abbou: Bevor ich auf die Frage eingehe, möchte ich gern die Begriffe „Gefühle“ und „Emotionen“, die umgangssprachlich fälschlicherweise oft als Synonyme verwendet werden, voneinander abgrenzen. Ein Gefühl beschreibt subjektives Erleben. Emotionen sind komplexere Phänomene, die mit einer Veränderung verschiedener Komponenten einhergehen. Neben der subjektiven Erlebniskomponente, dem Gefühl, treten physiologische Reaktionen, wie ein messbarer Anstieg der Herzfrequenz und Veränderungen im Verhalten, etwa der Mimik oder Körperhaltung, auf. Eine Maschine erkennt keine Gefühle, weil sich subjektives Erleben nicht vollständig von außen beobachten lässt. Sie erkennt Emotionen.

Moderatorin: Heißt das, dass Maschinen Emotionen besser erkennen können als Menschen?

Ait Si Abbou: Nicht unbedingt. Sowohl Menschen als auch Maschinen können emotionale Inhalte erkennen, interpretieren und verarbeiten. Maschinen sind besonders gut darin, wenn sie verschiedene Messmethoden kombinieren. Wenn ich nervös bin, kann ich meinen Gesichtsausdruck kontrollieren. Dann fällt es anderen schwer wahrzunehmen, wie ich mich fühle. Einen Computer, der mithilfe von Sensoren gleichzeitig meine Herzfrequenz und den Schweiß auf meiner Hautoberfläche misst, kann ich durch ein Pokerface nicht täuschen.

Moderatorin: Es wird immer wieder darüber gerätselt, ob auch Roboter so etwas wie Gefühle entwickeln können. Was sagen Sie dazu?

Ait Si Abbou: Um Gefühle zu haben, braucht es einen lebenden Organismus. Je besser ein Lebewesen homöostatische Gefühle, die Hunger, Durst oder Fortpflanzung betreffen, spürt und versteht, desto höher sind seine Überlebenschancen. Wenn ich Leere im Magen spüre, suche ich nach Nahrung. Ein Roboter ist kein lebender Organismus

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

und kann demnach auch keinen Lebenserhalt anstreben. Für ihn sind Strom und ein Betriebssystem ausreichend, um zu bestehen.

Moderatorin: Aber es flammt immer wieder die Debatte auf, ob Maschinen ein Bewusstsein haben können. Warum nehmen Menschen das an?

Ait Si Abbou: Mit Programmen wie ChatGPT kann man Dialoge führen, die sich kaum vom Gespräch mit einem Menschen unterscheiden. Viele Menschen verstehen nicht, wie ein Computer solche Texte produziert. Daraus entsteht dann der Trugschluss: Auch die Maschine muss ein Bewusstsein haben. Bis heute beschäftigen sich Neurowissenschaftler*innen mit der Frage, wie sie das menschliche Bewusstsein definieren können. Solange wir dazu nicht in der Lage sind, werden Programmierer*innen es nicht in einer Maschine reproduzieren können.

Moderatorin: Sehen Sie irgendwelche Gefahren?

Ait Si Abbou: Mit emotionaler KI besteht das Potenzial, Menschen zu manipulieren oder zu erpressen. So ein machtvolles Werkzeug in den falschen Händen ist eine große Gefahr. Umso wichtiger ist es, dass Menschen über die Technologien aufgeklärt sind und die damit verbundenen Chancen und Risiken kennen.

Moderatorin: Besteht denn die Möglichkeit, Moral in eine KI zu programmieren?

Ait Si Abbou: Ethik und Moral sind kulturabhängig und nicht universell gültig. Damit eine KI in Übereinstimmung mit moralischen Vorstellungen urteilen kann, müsste jemand eine allgemeingültige Standardmoral entwickeln und in Form von universellen Regeln in das Programm implementieren. Das ist praktisch aber schwer umsetzbar.

Moderatorin: Unsere Hörer*innen fragen sich jetzt sicher schon, wofür wir emotionale KI brauchen. Können Sie uns zum Schluss vielleicht noch ein paar konkrete Anwendungsbeispiele nennen?

Ait Si Abbou: Im Kundenservice ist es z. B. wichtig, dass eine Chatbot-Software erkennt, wenn ein Kunde verärgert ist, um deeskalierend darauf zu reagieren. In Autos können digitale Assistenten anhand der Mimik erkennen, ob jemand müde oder betrunken ist. Auch im Pflegebereich können Roboter mit emotionaler KI zum Einsatz kommen und mehrere Studien berichten diesbezüglich von einer hohen Akzeptanz. Für Patienten ist es ein angenehmeres Erlebnis, mit einem Roboter Karten zu spielen, als gar keinen Spielpartner zu haben.

Moderatorin: Frau Ait Si Abbou, ich danke Ihnen für das Gespräch!

Test 6 ➤ Teil 3

 S. 178

HÖRTEXT

Moderator: Hallo, liebe Hörerinnen und Hörer, willkommen zu „Thema Bildung“. Heute wollen wir uns mit der Frage beschäftigen, was die viel diskutierte Unterrichtsreform an unseren Schulen einerseits von den Lehrenden und andererseits von den Lernenden abverlangt. Meine Gäste im Studio sind Frau Dr. Evelyn Herold, Leiterin der Pädagogischen Hochschule in Freiburg, und Herr Eduard Kessler, Studienrat am Albert Einstein Gymnasium in Ravensburg.

Beide Gäste: Hallo. / Guten Abend.

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

Moderator: Frau Herold, lassen Sie uns gleich zur Sache kommen. Welche Änderungen in Bezug auf Unterrichtsplanung und -ablauf betrachten Sie als notwendig?

Frau Herold: Diese Anforderungen ergeben sich durch veränderte Schlüsselkompetenzen, die im späteren Beruf unbedingt erforderlich sind. In der Schule, wo es immer noch um reine Wissensvermittlung geht, kommen solche Kompetenzen zu kurz. Entscheidend ist heutzutage die Vermittlung von Lernstrategien, Arbeitsmethoden und Techniken. Damit muss eine stärkere Lebensweltorientierung und Persönlichkeitsentwicklung der Schülerschaft einhergehen.

Moderator: Herr Kessler, was bedeutet dieser Wandel für Lernende und Lehrende?

Herr Kessler: Kernelemente der neuen Unterrichtskultur sollten selbstständiges, lebensnahes und kooperatives Lernen sein – mit offenen, handlungsorientierten Unterrichtsformen. Dies geht nun auch mit drastischen Veränderungen für die Lehrkräfte einher: Weg vom Frontalunterricht, hin zur Gestaltung von Lernumgebungen, wo Lernende selbstgesteuert Wissen und fachliche Kompetenzen erwerben und die Lehrkraft den Unterrichtsstoff nicht mehr fachspezifisch, sondern fächerübergreifend vermittelt.

Moderator: Hört sich nicht schlecht an. Können Sie das etwas genauer erklären?

Herr Kessler: Offener Unterricht bedeutet das freie Wählen von Aufgaben und die Entscheidung für bestimmte Arbeitsformen durch die Lernenden. Die Unterrichtenden müssen darauf achten, dass Schüler diesen Freiheitsspielraum nicht für etwas nutzen, was sie wollen, aber nicht sollen – und somit missbrauchen. Unter „offener Unterricht“ ist sicher nicht ein bewusst planloser Unterricht zu verstehen. Die Planung für den offenen Unterricht entwickeln Lehrende und Lernende gemeinsam.

Moderator: Dann ist also, Frau Herold, offener Unterricht nicht Synonym für wahlloses Lernen?

Frau Herold: Das ist ein wichtiger Punkt, der beachtet werden muss, denn auch im offenen Unterricht muss eine Niveausteigerung stattfinden. Der Bildungsplan wird immer bestimmte Themen voraussetzen, die behandelt werden müssen. Deshalb soll die Lehrperson als Begleiter agieren und die Schülerinnen und Schüler in die richtige Richtung lenken, Probleme selbstständig zu lösen. Die Gesellschaft stellt mittlerweile hohe Anforderungen, was die folgende Frage aufwirft: Reicht die den Kindern innewohnende Neugier und Motivation aus, um die gesellschaftlichen Erwartungen zu erfüllen?

Moderator: Dann ist also die Öffnung des Unterrichts eigentlich nur eine Teilöffnung?

Frau Herold: In der neuen, veränderten Lehrerrolle stehen traditionelles Anleiten und Führen gleichberechtigt neben zurückhaltendem Beraten, Helfen, Ermutigen und Unterstützen. Lernen ist immer ein aktiver Prozess. Lehrkräfte können so viel lehren, wie sie wollen, was die Schülerinnen und Schüler aber wirklich lernen, das passiert in ihren Köpfen, wie das bekannte Prinzip des Konstruktivismus fordert: Lasst Lernende selbst zur Erkenntnis kommen!

Moderator: Dann kommt es in diesem neuen Unterrichtsmodell, Herr Kessler, auf das Zusammenwirken der Anleitung durch die Lehrkraft und die Selbstständigkeit der Schülerinnen und Schüler an?

Herr Kessler: Natürlich, und dabei muss ein klarer Bezug zur Alltagswelt hergestellt werden. Für die Lernenden ist es nämlich von großer Bedeutung, dass sie mit dem erworbenen Wissen etwas in Verbindung setzen. Aus diesem Grund muss das Unterrichtsmaterial immer

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

realitätsnah gestaltet sein und Probleme aufwerfen, die die Lernenden mit ihrem Alltag verbinden. So bekommen sie das Gefühl, dass sie dank ihres Schulwissens etwas bewirken können.

Moderator: Lehrkräfte müssen auch mit schwierigen Kindern und Jugendlichen, nörgelnden Eltern, fehlender Anerkennung ihrer Anstrengungen für guten Unterricht und bürokratischer Schulverwaltung kämpfen. Was sagen Sie dazu? Frau Herold?

Frau Herold: Wissen Sie, in einer neulich veröffentlichten Studie steht, dass Lernende primär auf Unterrichtsqualität, auf die diagnostische Kompetenz der Lehrkraft, das Verhältnis zwischen Lehrkraft und Lernenden sowie auf Klarheit, Interessantheit und Motivierungsqualität des Unterrichts achten. Es ist also nicht richtig zu glauben, dass Lehrerinnen und Lehrer besonders beliebt sind, wenn sie nicht mehr als das absolut Nötige verlangen und ihre Schülerinnen und Schüler nicht anleiten können und nur das tun, was die Kinder wünschen.

Herr Kessler: Da bin ich ganz Ihrer Meinung, Frau Herold. Statt die Schülerinnen und Schüler mit ihren Schwächen allein zu lassen und sich auf Ermahnungen zu beschränken, geschweige denn sie im Zuge antiautoritärer Erziehung ihrer Freiheit zu überlassen, müssen wir Lehrende lernen, im offenen Unterricht Handlungsspielräume zuzulassen und spontane Schüleraktivitäten zu fördern. Wichtig ist, dass die Kinder planvoll und konsequent auf die neue, eben offene Form des Unterrichts vorbereitet werden.

Moderator: Frau Herold, Herr Kessler, vielen Dank für das interessante Gespräch. Liebe Hörerinnen und Hörer, auf Wiederhören bis zur nächsten Sendung!

Test 6 ➤ Teil 4

 S. 179

HÖRTEXT

Liebes Publikum, herzlich willkommen zu meinem heutigen Vortrag.

Nehmen Sie sich bitte einen Moment Zeit und überlegen Sie, wie die Straßen heißen, durch die Sie in Ihrem Alltag langgehen. Wenn diese Straßen nach Personen benannt sind, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass sie nach Männern benannt sind, denn in europäischen Großstädten tragen über 90% der nach Personen benannten Straßen den Namen eines Mannes. Dies ist alles andere als zufällig. Schließlich spiegelt die Namensvergabe wider, wem in unserer Gesellschaft besondere Wertschätzung entgegengebracht wird.

Da mit Straßennamen überwiegend Personen der Wissenschaft, Kultur und Politik gewürdigt werden, zeigt sich in der Überrepräsentation von Männern auch die jahrhundertelange Marginalisierung von Frauen in diesen Bereichen. Und auch wenn das Thema Geschlechtergerechtigkeit immer mehr in den Fokus rückt, werden auch heutzutage neu entstehende Straßen tendenziell eher Männern gewidmet. Hier sei darauf hinzuweisen, dass nach Frauen benannte Straßen zudem größtenteils nicht im Stadtzentrum, sondern in Außenbezirken zu finden sind, was wiederum zu einer geringeren Sichtbarkeit führt.

Das Thema „Sichtbarkeit“ betrifft auch die wissenschaftliche Forschung – und das seit jeher. Wissenschaftliche Entdeckungen werden oft Männern zugeschrieben, auch wenn Frauen maßgeblich daran beteiligt waren. Während jedem Kind „Pythagoras“ ein Begriff sein sollte, ist seine Frau Theano, die an seiner Arbeit beteiligt war, wohl den wenigsten bekannt. Ähnlich ergeht es mehr als zweitausend Jahre später Mileva Einstein, die im Schatten ihres weltberühmten Mannes Albert Einstein steht. Beide haben eng zusammengearbeitet, aber nur er gilt heute als Genie. Und Otto Hahn hat 1945 für seine Entdeckung der

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

Kernspaltung den Nobelpreis bekommen, während das Wissen und die Arbeit seiner langjährigen Kollegin, der Physikerin Lise Meitner, nicht entsprechend gewürdigt wurde.

Diese Beispiele zeigen nicht nur, dass die Arbeit von Frauen oftmals nicht gewürdigt wurde, sondern auch dass wissenschaftliche Erkenntnisse in der Regel einer einzelnen Person zugeschrieben werden, ungeachtet der Tatsache, dass Wissenschaft immer kollaborativ ist. Dies bezieht sich nicht nur auf die Zusammenarbeit von in der Forschung tätigen Personen, sondern auch darauf, dass aktuelle Forschung immer an frühere Erkenntnisse anknüpft.

Was Nobelpreise betrifft, so ist auch heutzutage noch auffallend, dass deren Gewinner meistens männlich sind, obwohl mittlerweile sehr viele Frauen in der Forschung tätig sind. Ein ähnliches Phänomen lässt sich in wissenschaftlichen Studien erkennen, in denen die Arbeit von Frauen seltener zitiert wird, auch wenn wissenschaftliche Literatur von Frauen in Fülle zur Verfügung steht. Das ist darauf zurückzuführen, dass Männer in der Wissenschaft oft als kompetenter wahrgenommen werden, auch weil sie dem über Jahrhunderte reproduzierten, typischen Bild eines Wissenschaftlers entsprechen.

Auch die Wissenschaft an sich weist keine paritätische Einbeziehung der Geschlechter auf. Während in anderen Bereichen eine Differenzierung der Geschlechter unnötig ist, kann es in der Medizin fatale Folgen haben, wenn biologisch weibliche Personen ignoriert werden. Hier können zugelassene, lediglich an Männern getestete Medikamente für Frauen teilweise wirkungslos oder sogar schädlich sein. Dass der männliche Körper als Norm angesehen wird, sieht man auch daran, dass selbst Ärzt*innen eher dazu neigen, einen weiblichen Herzinfarkt zu übersehen, da er sich von den sogenannten „klassischen“ Symptomen eines männlichen Herzinfarkts in der Regel unterscheidet.

Dieses Beispiel führt mich zum letzten Punkt meines heutigen Vortags, nämlich der vermeintlich absoluten Objektivität von Wissenschaft. Natürlich kann eine wissenschaftliche Untersuchung bei Einhaltung von Gütekriterien ein valides, zweifelsfreies Ergebnis liefern. Doch der Bereich Wissenschaft umfasst mehr als das. Die Auswahl von Untersuchungsgegenständen und Proband*innen oder die Entscheidung für oder gegen die Finanzierung von Forschungsprojekten sind immer auch damit verbunden, was eine Gesellschaft für wichtig empfindet.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.

Test 7 ➤ Teil 1

 S. 204

HÖRTEXT

Liebe Hörerinnen und Hörer, in der heutigen Ausgabe unseres Podcasts „Neues aus der Schwyz“ wollen wir Ihnen drei vielleicht etwas außergewöhnliche Tipps zum Thema „Urlaub mal anders“ präsentieren, die Sie hoffentlich interessieren werden. Viel Spaß!

Um unseren ersten Vorschlag zu realisieren, müssen Sie einen abgeschiedenen Ort, genauer gesagt das Kloster Maria-Stern im Kanton Solothurn, aufsuchen und dort einen Kurzurlaub für „Digital Detox“, den totalen Verzicht auf Handy und Elektronik, buchen. Wir surfen zu viel, texten zu viel und verschwenden allgemein viel Zeit im Internet. Da ist ein Entwöhnungsurlaub eine gute Gelegenheit, das Handy wegzupacken und zu vergessen. Schon den Weg ins Kloster muss man ohne Google Maps finden. Im Kloster sind alle Zimmer mit Dusche und WC ausgestattet, aber ohne Fernseher, Radio oder Minibar. Ein wohltuender Gegensatz zum Lesen am Bildschirm: Hier gibt es eine Bibliothek. All das bietet den Gästen die Möglichkeit, der Reizüberflutung zu entkommen, Entschleunigung zu erleben und zur Ruhe zu kommen. Bei den Meisten wirkt sich eine handyfreie Woche wunderbar erholsam aufs Gemüt aus. Mehrere Tage

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

ohne das Suchtmittel Handy nehmen einem die Angst, Wichtiges zu verpassen, und man gewinnt vor allem Zeit, sehr viel Zeit.

Als Nächstes möchten wir Ihnen vorschlagen, einem Trend unserer Zeit zu folgen und Ihren Urlaub für den Besuch eines Manifestationskurses im Berghotel „Bandemin“ bei St. Moritz zu nutzen. „Manifestation – was ist denn das?“ werden Sie sich nun fragen. „Manifestation“ bedeutet nichts anderes als „greifbar nahe bringen, konkretisieren“. Es bezeichnet das Sichtbarwerden von Dingen aller Art – wie Gedanken, Glauben oder Gefühlen –, die vorher nicht existent waren. Dieser Vorgang findet nach Ansicht der Manifestations-experten – bewusst oder unbewusst – permanent in unserem Gehirn statt. Dort ist ein Aktivierungssystem angesiedelt, das wie ein Filter funktioniert und darauf basiert, worauf wir uns ständig konzentrieren. Das System filtert unsere Wahrnehmung und versucht, die äußere Welt mit unseren Überzeugungen in Einklang zu bringen. Genau das ist der Schlüssel zur Manifestation. Fokussiert man sich also auf das Positive, so zeigt das Aktivierungssystem dies auch in der Realität. Wir manifestieren, was wir glauben. Immer mehr Menschen probieren Manifestation aus und berichten von schier unglaublichen Ergebnissen.

Unser letzter Vorschlag ist ortsungebunden und trägt den etwas ungewöhnlichen Titel „Warum es gut tut, im Urlaub auf Sport zu verzichten“. Eine Urlaubsreise kann eine gelungene Auszeit nicht nur vom Berufsalltag, sondern auch vom Fitnesszwang sein. Fakt ist nämlich, dass eine Pause vom Sport einem gut trainierten Körper nicht schadet – im Gegenteil: Zwar nimmt nach einer Woche die Muskelkraft etwas ab, diese bauen wir aber, wenn der Urlaub vorbei ist, nach wenigen Trainingseinheiten schnell wieder auf. Darauf ist es völlig in Ordnung, mal zwei Wochen am Stück zu pausieren. Schließlich braucht nicht nur unser Geist, sondern auch unser Körper etwas Ruhe vom Alltag. Leistungssportlerinnen und -sportler, die im Urlaub etwas länger pausieren, beugen übrigens dadurch langfristig Verletzungen vor, weil durch die Auszeit Muskeln und Sehnen die Möglichkeit erhalten, optimal zu regenerieren. Die Regeneration zwischen den Trainingseinheiten ist mindestens genauso wichtig wie der Sport selbst. Nicht zu unterschätzen ist auch das Wundermittel Schlaf, das für die Stressreduktion besonders relevant ist. Statt im Urlaub die Nächte durchzumachen, sollte man sich also lieber häufiger und lange aufs Ohr hauen.

Und damit sind wir am Ende unserer heutigen Sendung angelangt. Auf Wiederhören bis zur nächsten Ausgabe!

Test 7 ➤ Teil 2

 S. 205

HÖRTEXT

Moderatorin: Herzlich willkommen zu unserer Sendung „Wissenschaft am Nachmittag“. Heute begrüße ich im Studio Frau Elsbeth Stern, Professorin für empirische Lehr- und Lernforschung an der Eidgenössischen Hochschule Zürich.

Frau Stern: Guten Tag.

Moderatorin: Frau Professor Stern, wie hoch ist Ihr eigener Intelligenzquotient?

Frau Stern: Sagen wir mal so: Als ich am Anfang meines Psychologiestudiums getestet wurde, war ich zufrieden. Ich gehörte zu einer sehr guten Gruppe.

Moderatorin: Die meisten Eltern wünschen sich intelligente Kinder, weil sie hoffen, dass sie dadurch ein erfolgreiches Leben haben werden. Stimmt das überhaupt?

Frau Stern: Ja. Intelligente Menschen bekommen nur dann Probleme, wenn sie nicht die Chance haben, interessante Dinge zu tun. Sonst haben sie viele Optionen: Sie können sich für eine

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

kompetitive Karriere entscheiden – oder dafür, einem Beruf nachzugehen, der nicht so hohe Anforderungen an sie stellt, und diesen dann entspannt zu erledigen.

Moderatorin: Was müssen Eltern tun, um die Intelligenz ihrer Kinder zu entwickeln?

Frau Stern: Intelligenz braucht ein förderliches Umfeld. Wenn ich den Samen einer Eiche in ein Blumenbeet stecke, wird der Baum nicht so groß wie im Wald. Genauso sollten Eltern ihren Kindern Anregung bieten, um ihre genetisch angelegten Potenziale zu entwickeln. Also: mit Kindern sprechen, ihnen vorlesen, mit ihnen singen. Man darf nur nie erwarten, aus einem Kind etwas herausholen zu können, was nicht in ihm drin ist.

Moderatorin: Ab welchem Alter können Kinder logisch denken?

Frau Stern: Früher dachte man, dass sie erst mit zehn schlussfolgern können. Heute wissen wir, das können schon Fünfjährige. Dafür muss ein Mensch in einer Kultur aufwachsen, die logisches Denken praktiziert. Der Umgang mit Schrift ist dafür wichtig. Kluge Kinder können spätestens dann logisch denken, wenn sie schreiben können.

Moderatorin: Was halten Sie von vorschulischer Förderung – etwa mit Englischkursen?

Frau Stern: Um Sprache instruktiv zu lernen, muss ich grammatischen Grundkenntnisse haben, also beispielsweise wissen, was ein Verb ist, das wissen Kinder aber nicht intuitiv. Solange Kinder nicht so weit sind, sind Lektionen im Kindergartenalter, wo sie dann lernen „blau ist blue“, die Mühe nicht wert! Später lernen sie in einer Woche, wofür sie in dem Alter ein Jahr brauchen. Wenn man möchte, dass ein Kind mehrsprachig aufwächst, muss es 40 Prozent seiner Zeit die andere Sprache hören und anwenden können; das ist ein Richtwert.

Moderatorin: Was sagt die Lernforscherin zu Lernspielen?

Frau Stern: Direkt kann man Intelligenz zwar nicht trainieren, aber Kinder brauchen Anregungen. Schon gute Bilderbücher helfen, auch auf dem Bildschirm übrigens. Wenn Kinder viel Brettspiele spielen, verbessern sie sich in Mathematik. Und sogar „Mensch ärgere dich nicht!“ hat einen messbaren pädagogischen Wert! Die Kinder lernen dabei auch soziale Kompetenzen – etwa verlieren zu können.

Moderatorin: Wie sollte Schule idealerweise auf die verstärkte Migration reagieren?

Frau Stern: Ich wäre für eine allgemeine Schulpflicht ab vier Jahren. Natürlich müssen die Kinder da nicht morgens um acht auf dem Stuhl sitzen und zur Tafel blicken. Sie sollten einfach in einer Institution sein, in der man die Landessprache spricht und die Kinder den ganzen Tag spielerisch geistig gefordert werden. Der Schuleintritt könnte auch flexibel sein, wie in Holland: Da ist er ab fünf Jahren Pflicht und wird ab vier angeboten. Sie sollten mal sehen, wie stolz die Vierjährigen sind, wenn sie da hindürfen!

Moderatorin: In vielen Ländern schlagen Forscher Alarm, weil die Schule angeblich zu wenig die Kreativität fördert. Wie steht es Ihrer Ansicht nach um die schöpferischen Fähigkeiten der Kinder?

Frau Stern: Oft ist die Lage in der Tat ähnlich: Erst verlangen die Schulen von den Schülern, sich enormes Wissen anzueignen, dann erwarten die Abgänger, dass sie mit Superjobs belohnt werden – und werden oft enttäuscht. Allmählich erkennt man vielerorts ökonomische Probleme, weil niemand Risiken eingehen will, etwa durch eine Firmengründung. Alle wollen eine sichere Stelle, sei es im öffentlichen Dienst oder in einem Konzern. Da scheint man doch zu schmalspurig in die Intelligenz investiert zu haben. Die Schüler müssen so viel lernen, dass sie zu wenig eigene Interessen ausleben können.

Moderatorin: Wie kann man denn Kreativität an der Schule lehren?

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

- Frau Stern:** Bestimmt nicht durch ein neues Fach „Kreativität“ - und in den anderen Fächern geht es weiter wie bisher. Für Kreativität braucht es vor allem Freiräume. Man muss auch seltene Interessen wertschätzen. Ich hatte mal einen Studenten, der nebenher Hühner züchtete, für die er jetzt Preise gewinnt.
- Moderatorin:** Sie haben viele Verbesserungsvorschläge für das Schulsystem. Müssen sich Eltern sorgen, dass die Intelligenzsentwicklung ihrer Kinder an Staatsschulen gefährdet ist?
- Frau Stern:** Dafür gibt es keine Anzeichen! Ich würde eher davor warnen, Kinder auf Privatschulen zu schicken. Dort ist die Gefahr groß, dass sie sich unter ihresgleichen aufhalten. Eltern sollten ihr Kind dorthin schicken, wo die Gesellschaft repräsentiert ist.
- Moderatorin:** Frau Professor Stern, wir danken Ihnen für dieses Gespräch.

Test 7 ➤ Teil 3

 S. 206

HÖRTTEXT

- Moderator:** Guten Abend, liebe Hörerinnen und Hörer, willkommen in „Wohnen und Leben“. Heute wollen wir darüber diskutieren, was das Leben in einer modernen Stadt lebenswert macht. Meine Gäste im Studio: Frau Regine Menzel, Dozentin für Städtebau an der Freien Universität Berlin, und Herr Max Rohde, Architekt und Umweltplaner aus Hannover.
- Beide Gäste:** Hallo. / Guten Abend.
- Moderator:** Frau Menzel, welche Aspekte sind besonders wichtig, damit man sich in einer Stadt wohl-fühlt?
- Frau Menzel:** Epigrammatisch könnte ich antworten: Eine Stadt ist dann lebenswert, wenn bei der Planung das menschliche Maß respektiert wird. Lebenswerte Städte sind solche, in denen man gerne unterwegs ist und sich sicher fühlt und die Aufenthaltsqualität mit Freiräumen steigt, wo man sich ganz ungeordnet begegnen kann, mit nicht-kommerziellen Räumen also, deren Funktion nicht von A bis Z durchgeplant ist.
- Moderator:** Sie plädieren also für „bewusst unordentliche“ Städte?
- Frau Menzel:** Mit „Unordentlichkeit“ meine ich, dass Regeln und Normen ständig überdacht werden müssen. Die Gesellschaft wandelt sich und es ist wichtig, verfestigte Prinzipien, die oft von oben herab diktiert werden, zu hinterfragen, damit diese nicht einfach nur weiter reproduziert werden. Stadtplanung ist weder einfach noch konfliktfrei, sie muss eine Menge soziokulturelle und ökologische, technokratische und ökonomische Aspekte berücksichtigen, die nicht immer miteinander vereinbar sind.
- Moderator:** Herr Rohde, wie sehen Sie das als Umweltplaner? Sind Regeln und Normen nicht aus sich heraus negativ?
- Herr Rohde:** Nun, viele der ordnenden Städtebauprinzipien haben sich historisch entwickelt und sind sinnvoll. Denken Sie zum Beispiel an das Europa während des Industriezeitalters im 19. Jahrhundert. Da gab es ein extremes Städtewachstum – Fabriken und Wohnungen wurden direkt nebeneinander gebaut. Die Folge waren dramatische Umweltverschmutzung, unglaublich enge Wohnverhältnisse und eine mehr als problematische Hygienesituation.
- Moderator:** Und was hat man dagegen unternommen?

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

Herr Rohde: Erst einige Zeit später bekamen viele Städte ein Kanalisationsnetz und es wurden Normen entwickelt, die zum Beispiel Mindestwohngrößen betreffen. Diese positiven Entwicklungen kann niemand bezweifeln. Doch manchmal laufen Ordnungsprinzipien in die falsche Richtung, wie zum Beispiel nach dem Zweiten Weltkrieg, als dem motorisierten Verkehr in den Städten zu viel Raum für Straßen und Parkplätze zugestanden wurde.

Moderator: Das ist sicher richtig. Frau Menzel, gibt es neben diesem unübersehbaren Kardinalfehler noch andere Faktoren der Stadtstruktur, die man besser gestalten könnte?

Frau Menzel: Wir leben heute im Durchschnitt auf knapp 50 Quadratmetern Wohnfläche pro Person. Das ist zu viel – nicht nur unter dem Blickwinkel der Klimakrise. Eine drastische Senkung des Wohnflächenverbrauchs – auf 25 Quadratmeter pro Person – kann einen durchaus positiven Effekt haben, denn eine höhere Wohndichte könnte wieder mehr Urbanität möglich machen, zum Beispiel durch eine kleinteilige Ladenstruktur. Aber wir werden das enge Zusammenleben erst wieder üben müssen.

Moderator: Frage an den Architekten: Herr Rohde, inwieweit stößt manchmal auch die Architektur, damit meine ich die äußere Erscheinung moderner Gebäude, Stadtbewohnerinnen und -bewohner ab?

Herr Rohde: Ich glaube, wir diskutieren zu viel über Ästhetik, mit dem Ergebnis, dass, wenn wir uns immer nur über die Fassade oder die Größe der Fenster aufregen, wichtige Aspekte verloren gehen. Nämlich: Was kann und soll ein Haus für die Gemeinschaft leisten, welchen Mehrwert bietet es für die Nachbarschaft, in der es gebaut wird, oder entstehen den Nachbarn durch das Gebäude möglicherweise Nachteile? Da geht es nicht um den persönlichen Geschmack, sondern um inhaltliche Auseinandersetzung, und da passiert noch zu wenig, finde ich.

Moderator: Gibt es also die lebenswerte Stadt für alle überhaupt? Was meinen Sie?

Herr Rohde: Der Begriff „lebenswert“ hat nicht für alle die gleiche Bedeutung. Viele sind mit ganz anderen Problemen beschäftigt und haben gar nicht die Zeit zu überlegen, was sie denn jetzt als „lebenswert“ ansehen. Worauf ich anspteile, ist die wachsende soziale Ungleichheit, die Schere zwischen Arm und Reich, die in den letzten Jahren sicher nicht kleiner geworden ist. Ursache für die Verschärfung von Armut ist ein Wirtschaftssystem, das Ungleichheit reproduziert und forciert.

Moderator: Und wie sehen Sie das, Frau Menzel?

Frau Menzel: Für mich wäre eine lebenswerte Stadt eine, die sich aktiv solcher Ungleichheiten annimmt, alle ihre Bewohnerinnen und Bewohner im Blick hat und diesen Zustand als Planungsaufgabe versteht. Konkret heißt das: Das Ziel ist ein gutes Leben für alle, ganz gleich, ob es um den Zugang zu Infrastrukturen, Bildungsangeboten oder um komfortablen und bezahlbaren Wohnraum geht. Eine Stadt, die sich dessen annimmt, wird lebenswerter für viele, sehr viele.

Moderator: Frau Menzel, Herr Rohde, vielen Dank für das interessante Gespräch. Liebe Hörerinnen und Hörer, auf Wiederhören bis zur nächsten Sendung!

HÖRTEXT

Sehr geehrte Damen und Herren, willkommen zu meinem Vortrag!

Ich möchte Ihnen heute vorstellen, wie unser Gedächtnis aufgebaut ist und wie es funktioniert. Ein sehr interessantes Thema, finde ich.

Die Verarbeitung der Informationen im Gehirn eines Menschen findet in drei Stadien statt: Zuerst werden die Informationen angeeignet, dann gespeichert und bei Bedarf wieder abgerufen. Die Phase der Aneignung, in der die Informationen aufgenommen und verarbeitet werden, wird auch als Lernen, und die Phasen, wo sie gespeichert und abgerufen werden, als Gedächtnis bezeichnet. Unter dem Begriff „Gedächtnis“ versteht man also die Speicherung und die spätere Wiedererkennung bzw. Wiedergabe dessen, was man früher einmal wahrgenommen, erlebt oder getan hat.

Ohne Gedächtnis wäre alles neu. Menschen müssten die Eigenschaften, Bedeutungen, Funktionen und Intentionen der Objekte um sie herum stets von neuem erkennen. Das Fehlen des Gedächtnisses würde Wahrnehmung, Denken, Verstehen und Lösen von Problemen unmöglich machen. Das Gedächtnis stellt wichtige, in Lernprozessen erworbene Erfahrungen sowie täglich benötigte Kenntnisse über Sachverhalte, Vorgänge und Personen bereit. Auf Grund dieser Tatsache sind die Gedächtnisleistungen als wesentliche Voraussetzung aller Prozesse in der menschlichen Seele zu betrachten.

Lernvorgänge im Gehirn des Menschen stützen sich auf die Übertragung von Informationen zwischen Nervenzellen, den sogenannten Neuronen. Das Gehirn verarbeitet aber nicht nur Außenreize, sondern verknüpft und vergleicht diese ständig mit Gedächtnisinhalten, welche bereits abgespeichert sind. Dabei kommt es zu einer kontinuierlichen Umformung von gespeicherten Informationen und so entstehen im Gehirn kraftvolle Netzwerke, die sich immer wieder verändern. In diesen ausgedehnten Netzwerken bilden sich, wenn beim Üben und Memorieren bestimmte Stellen, sogenannte „Synapsen“, immer wieder passiert werden, sogenannte „Gedächtnisspuren“ heraus. Je häufiger eine bestimmte Gedächtnisspur durchlaufen wird, umso leistungsfähiger werden ihre Synapsen im Vergleich zu anderen Nervenbahnen.

Forschende waren lange der Auffassung, dass das Gedächtnis als einzelnes Speichersystem betrachtet werden solle. Erst in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts schlussfolgerten einzelne Wissenschaftler aufgrund von Überlegungen über eigene geistige Prozesse, dass zwei Speicher existieren mussten. Der Ansatz einer Gedächtnis-Zweiteilung wurde in den folgenden Jahrzehnten weiterentwickelt und erweitert. So wurde ein Multi-Speicher-Modell erstellt, in dem das Gedächtnis in drei Speicher unterteilt ist, die miteinander in Beziehung stehen und Informationen austauschen: das Ultrakurzzeit-, das Kurzzeit- und das Langzeitgedächtnis.

Im Ultrakurzzeitgedächtnis verbleiben Informationen, die den Organismus – aus der Umwelt kommend – über eine sinnliche Wahrnehmung erreichen, nur für extrem kurze Zeit. Um Sinneseindrücke über längere Zeit behalten zu können, müssen sie in das Kurzzeitgedächtnis übertragen werden. Im Kurzzeitgedächtnis wird geistige Arbeit geleistet; hier wird Material, das aus dem Ultrakurzzeit- oder Langzeitgedächtnis übermittelt wurde, bewusst verarbeitet. Die übertragenen Informationen werden in ihrer zeitlichen Abfolge in einen Code transformiert und für einen kurzen Zeitraum – etwa 30 Sekunden lang – im Bewusstsein verankert. Das Kurzzeitgedächtnis dient in vielen Alltagssituationen als Arbeitsgedächtnis, hier werden weitergeleitete Wahrnehmungen zu Bedeutungseinheiten zusammengefasst. Etwa sieben unterschiedliche Informationseinheiten können gleichzeitig verarbeitet und abgespeichert werden.

An dieser Stelle möchte ich jedoch auf Folgendes verweisen: Die bezüglich Verweildauer und Kapazität des Kurzzeitgedächtnisses nur als Mittelwerte zu verstehenden Daten beruhen auf spezifischen experimentellen Anordnungen. Das heißt, unter anderen Bedingungen können sich Abweichungen von diesen Werten – nach oben oder auch unten – ergeben. Solche Differenzen können durch die Qualität des zu behaltenden Inhalts, die Lernsituation, aber auch persönliche Faktoren wie Aufmerksamkeit, Motivation und Alter entstehen.

Das Kurzzeitgedächtnis verfügt über zwei sinnesspezifische Subsysteme, ein visuell-räumliches und ein akustisch-sprachliches. Beide können gleichzeitig beansprucht werden, entweder mit ungleichen oder mit sich ergänzenden Informationen. Falls beide Subsysteme denselben Inhalt behandeln, das heißt also, wenn eine Information sowohl abstrakt als auch bildlich verarbeitet wird, ist im Allgemeinen eine bessere Behaltensleistung des Lernstoffes zu erwarten.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit und hoffe, Sie können sich morgen noch gut an das Wichtigste erinnern. In der nächsten Woche gehe ich dann näher auf das Langzeitgedächtnis ein.

Test 8 > Teil 1

 S. 232

HÖRTEXT

Liebe Hörerinnen und Hörer, in der heutigen Ausgabe von „Podcast Gesundheit“ möchten wir Ihnen eine relativ junge Methode für die Behandlung kranker Menschen vorstellen: die tiergestützte Therapie, kurz Tiertherapie genannt.

In der Werbebroschüre der Fachklinik Allgäu werden die wichtigsten Informationen in puncto Tiertherapie zusammengefasst: Die tiergestützte Therapie ist keine eigenständige Therapieform wie beispielsweise die Psychoanalyse, sondern wird ergänzend als Hilfsmittel meistens im Bereich der Psychotherapie oder der Pädagogik eingesetzt, d. h. sowohl bei körperlichen als auch bei psychischen Beeinträchtigungen von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und älteren Menschen. Der Grund ist einfach: Tiere haben ein großes emotionales Potenzial, strahlen Wärme, Sicherheit und Vertrauen aus und fördern außerdem Aufmerksamkeit und Konzentration. In einer Mensch-Tier-Beziehung wird dadurch das Gefühl der Zusammengehörigkeit gestärkt und die Kommunikation verbessert. Tiergestützte Therapie kann entweder einzeln oder in einer Gruppe stattfinden. Das Wesentliche an der Methode ist, dass der Therapeut, der mit dem Tier eine Einheit bildet, es dem Betroffenen ermöglicht, mithilfe des Tieres zu kommunizieren und sich aufmerksam mit dem Tier zu beschäftigen. Die Sitzungen erfolgen nach einem genau definierten Therapieplan und werden in der Folge genau dokumentiert und besprochen. Tiertherapie ist vor allem für Menschen geeignet, denen es schwer fällt, sich zu öffnen.

In einem Newsletter der Privatklinik Mönchengladbach findet man Antworten auf die Fragen, wem eine Tiertherapie nützt und was sie bewirkt. Das breite Anwendungsspektrum der tiergestützten Therapie kommt unter anderem Menschen zugute, die an einer Depression leiden oder von Morbus Alzheimer betroffen sind, aber auch Patienten, die einen Schlaganfall erlitten haben und von Sprach- und/oder Bewegungsstörungen betroffen sind bzw. an den Folgen eines Herzinfarkts laborieren. Ebenso häufig wird Tiertherapie bei verhaltensauffälligen Kindern und Kindern mit motorischen oder geistigen Defiziten angewandt. Handfeste positive Ergebnisse werden sowohl bei den Älteren als auch bei den Jüngeren registriert. Wenn die Tiertherapie professionell durchgeführt wird, können körperliche und psychische Funktionen wiederhergestellt, die Gedächtnisleistung und die Konzentrationsfähigkeit verbessert sowie die Aufmerksamkeits- und Lernleistung gesteigert werden. Depressive Verstimmungen werden beseitigt, die Antriebskraft und Motivation gesteigert und die Sprachkompetenz wird verbessert. Außerdem wird der

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

Stress reduziert und dadurch der Blutdruck – wohlgernekt ohne die Einnahme von Medikamenten – gesenkt. Bei Betroffenen mit motorischen Beeinträchtigungen lässt sich eine bessere physische Rehabilitation erreichen.

Zum Schluss ein paar interessante Bemerkungen aus dem Infoblatt der Tagesklinik Potsdam: Im Rahmen der tiergestützten Therapie werden „Besuchshunde“ mit ausgebildeten Therapeuten z. B. in Altenheimen und Geriatriezentren eingesetzt. Sie agieren dort als soziales Verbindungsstück, tragen zu einer entspannten Atmosphäre bei, wirken gewissermaßen als „Eisbrecher“. Noch beeindruckender ist der Einsatz von Tieren bei der Behandlung von Suchtkranken. Negative Erfahrungen, Frustrationen und Enttäuschungen tragen wesentlich dazu bei, dass Rauschgiftabhängige oft das Vertrauen in ihr soziales Umfeld verlieren. In der tiergestützten Therapie mit Hunden erfahren die Betroffenen erstmals Akzeptanz und ehrliche Reaktionen, denn der Hund akzeptiert sein menschliches Gegenüber einfach so, unabhängig von Vorgeschichte, Aussehen, Gewohnheiten oder zwischenmenschlichem Verhalten. Basis einer erfolgreichen Tiertherapie ist eine gute Chemie zwischen Therapeuten, Tier und Betroffenem. Anfängliche Widerstände oder Hemmungen sollten offen zur Sprache gebracht werden. Grenzbereiche gibt es unter Umständen bei der Arbeit mit Kindern, wenn zum Beispiel passiver Widerstand geleistet wird, bestimmte Entwicklungsphasen des Kindes eine Therapie nicht zulassen oder Eltern eine unrealistische Erwartungshaltung haben.

Und damit haben wir das Ende unserer heutigen Sendung erreicht. Auf Wiederhören bis zur nächsten Ausgabe von „Podcast Gesundheit“!

Test 8 ➤ Teil 2

 S. 233

HÖRTEXT

Moderator: Herzlich willkommen zu unserer Sendung „Arbeit im Wandel“. Heute ist der Sozialanthropologe James Suzman zu Gast in unserem Studio. Herr Suzman, in Ihrem Buch „Sie nannten es Arbeit“ schreiben Sie, dass unsere Vorfahren weniger arbeiteten, aber glücklicher lebten. Wie kommen Sie zu diesem Urteil?

James Suzman: Unsere Vorfahren waren Jäger und Sammler und haben als solche nur so viel gearbeitet, wie sie mussten. Die Forschung geht davon aus, dass sie nur zwischen 15 und 17 Stunden in der Woche unterwegs waren, um Nahrung zu finden, und den Rest der Zeit ohne Arbeit verbrachten. Sie lagerten nämlich keine Lebensmittel als Vorrat, sondern jagten nur so lange, bis sie alles für ihren Tag zusammenhatten.

Moderator: Das ist heutzutage natürlich ganz anders.

Suzman: Oh ja, im Gegensatz zu ihnen scheinen wir lächerlich viel mit Arbeit beschäftigt zu sein, selbst dann, wenn es eigentlich nichts Sinnvolles zu erledigen gibt und auch dann, wenn wir gar nicht mehr arbeiten müssten, um unsere Bedürfnisse zu befriedigen. Wir leben sogar in einer Welt, in der wir Leute bestrafen, die keinen Job finden.

Moderator: Macht weniger Arbeit denn wirklich glücklicher?

Suzman: Es kommt darauf an, wie wir unsere restliche Zeit füllen. Den größten Teil unserer Geschichte über hatten die Menschen keinen Job, aber trotzdem genug zu tun. Die Vorstellung, weniger Arbeit zu haben, versetzt uns moderne Menschen in Panik. Wir fürchten immer etwas Sündiges im Müßiggang. Unsere Vorfahren waren nach ihrer Nahrungssuche viel freier als wir nach dem Feierabend.

Moderator: Wie sah ihr Tag aus, wenn sie nicht mehr jagen und sammeln waren?

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

- Suzman:** Sie haben einfach das gemacht, was ihnen Freude bereitete, z. B. Wände bemalt oder musiziert. Heute haben wir Menschen uns so daran gewöhnt, Arbeit delegiert zu bekommen, dass wir vergessen, uns andere Beschäftigungen zu suchen, obwohl auch wir eigentlich nicht lange nichts tun können. Der Mensch ist von Natur aus energisch und kreativ und findet eine Beschäftigung, die ihm Freude bereitet.
- Moderator:** Zur Wahrheit gehört aber auch, dass unsere Vorfahren kein Gesundheitswesen hatten und früher gestorben sind.
- Suzman:** Das kann man so nicht sagen, viele hatten durchaus ein langes Leben, wenn sie die schwere Kindheit hinter sich gebracht hatten. Sie haben sich gesund ernährt, viel bewegt und hatten auch weitaus weniger Stress. Wenn jeder täglich bei der Nahrungssuche hilft, gibt es keinen Anreiz, Dinge anzusammeln. Es gab also auch keinen Konkurrenzkampf, keine Eifersucht oder Hierarchiegehabe.
- Moderator:** Wieso ist das heute so anders? Wie kommt es, dass wir immer mehr und mehr arbeiten?
- Suzman:** So funktioniert unser Wirtschaftssystem. Menschen versuchen, Jobs, die sie nicht befriedigen, zu nutzen, um sich wenigstens materiell zufriedenzustellen. In unserer Welt haben nämlich die wenigsten Menschen einen Job, der sie wirklich befriedigt. Viele haben es verlernt, Jobs zu finden, die sie wirklich zufriedenstellen. Stattdessen arbeiten wir fürs Geld, um Bedürfnisse zu befriedigen, die uns die Industrie vorgibt.
- Moderator:** Schon John Maynard Keynes schrieb vor fast 100 Jahren, dass Maschinen vieles übernehmen und wir nur noch 15 Stunden pro Woche arbeiten würden. Wieso kam es dazu nie?
- Suzman:** Keynes dachte, dass unsere Grundbedürfnisse bald alle erfüllt seien und wir deshalb weniger arbeiten würden. Und tatsächlich könnten viele Menschen weniger arbeiten und trotzdem gut leben. Doch er hat unsere Kultur unterschätzt, zu der es gehört, dass wir arbeiten. Er hat nicht bedacht, dass wir uns durch unsere Berufe identifizieren. Das zu ändern, wird schwer, aber ich habe die Hoffnung, dass das gerade immer mehr Menschen erkennen.
- Moderator:** Und dann kommt die Vier-Tage-Woche für alle?
- Suzman:** Ja, das wäre möglich. Ich wünsche mir jedenfalls, dass die Politik mutig ist. Wir müssen bereit sein, zu experimentieren. Ich denke da auch an das bedingungslose Grundeinkommen, mit dem ein Mensch, der die Musik liebt, Musiker werden kann und nicht am Ende in einer Fast-Food-Kette Burger braten muss, um seine Miete zu bezahlen. Ich stelle mir eine Arbeitswelt vor, in der nicht nur der Profit regiert.
- Moderator:** Herr Suzman, vielen Dank für das interessante Gespräch.

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

Test 8 > Teil 3

 S. 234

HÖRTEXT

- Moderatorin:** Guten Abend liebe Hörerinnen und Hörer, willkommen in „Leben mit Qualität“. Heute wollen wir Ihnen ein innovatives Projekt zur Messung und Verbesserung der Luftqualität in unseren Städten vorstellen, und zwar mithilfe von Moosen. Dazu begrüße ich im Studio Herrn Peter Sänger, Mitbegründer und Geschäftsführer von „Green City Solutions“ mit Sitz in Bestensee bei Berlin und seine Mitarbeiterin Frau Dr. Ingrida Melková, Moosforscherin und Kultivierungsspezialistin.
- Beide Gäste:** Guten Abend. / Hallo.
- Moderatorin:** Herr Sänger, wie sieht es mit der Qualität der Luft aus, die wir täglich einatmen?
- Herr Sänger:** Luftverschmutzung zählt zu den größten urbanen Umweltproblemen und hat gravierende Auswirkungen auf die Gesundheit. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation atmen über 91% der Menschen in Städten verschmutzte Luft ein, die von Herz- und Lungenproblemen bis hin zu Demenz, Krebs und Hautkrankheiten führt. Jährlich sterben in Europa 400.000 und weltweit mehr als 8 Millionen Menschen vorzeitig an den Folgen verunreinigter Luft.
- Moderatorin:** Frau Melková, können Sie uns kurz darüber aufklären, wie Feinstaub entsteht und warum er so gefährlich ist?
- Frau Melková:** Feinstaub, das sind kleine Partikel, die in der Luft schwebend eingeatmet werden. Sie sind zum Beispiel in Abgasen zu finden, die bei der Verbrennung von Müll oder von Brennstoffen in Öfen und Motoren entstehen. Feinstaub entsteht häufig auch durch Reibung – wenn wir mit dem Auto unterwegs sind und auf die Bremse treten, reiben sich die Reifen auf dem Boden ab. Durch den Wind oder die Einwirkung des Menschen gelangen diese Partikel in die Luft.
- Moderatorin:** Herr Sänger, „Green City Solutions“ will gegen dieses Umweltproblem gezielt vorgehen und einen positiven Beitrag zur nachhaltigen, gesunden Stadtentwicklung leisten. Dafür nutzen Sie – „natürlich“ – Moos. Moose, die in den Wäldern an Bäumen und in den Städten auf Mauern und zwischen Betonplatten wachsen. Sie probieren dabei eine Symbiose von Natur und Technik aus.
- Herr Sänger:** Richtig, unsere Moose wachsen zunächst in unserer Moosfarm heran und anschließend in unseren Moosfiltern, genannt „CityTrees“. Das sind technisch ausgefeilte Holzkonstruktionen, die mit unterschiedlichen Moosen bewachsen sind. Sie dienen als Sitzbänke und Luftpflanzstationen, vor allem aber wirken sie der Feinstaubbelastung entgegen. Ein CityTree kann stündlich die Atemluft von 7.000 Menschen filtern – die Luft in der Umgebung enthält dann bis zu 82 Prozent weniger Feinstaub und ist um bis zu 4 Grad kühler.
- Frau Melková:** Sehen Sie, in der Luft befinden sich bis zu dreizehn verschiedene Feinstaub-Elemente. Moose sind die ältesten Landpflanzen des Planeten und zu Erstaunlichem fähig: Sie binden Feinstaub und manche sind antiseptisch. Anders als Bäume haben Moose kaum Wurzeln, brauchen keine Erde. Moose nehmen alle ihre Nährstoffe aus der Luft auf. Spezialisierte Moose binden klima- und gesundheitsschädliche Partikel und Gase. Der Großteil der Elemente wird von Mikroorganismen biologisch abgebaut und in unschädliche Biomasse umgewandelt.
- Moderatorin:** Moose sind also besser als Bäume?

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

Frau Melková: Bäume sind besser darin, Kohlendioxid aufzunehmen, das sie zur Photosynthese brauchen, aber nur Moose können über einen biochemischen Prozess Feinstaub aufnehmen und für den Zellaufbau nutzbar machen. Die überwiegende Versiegelung des Bodens in den Städten macht es außerdem enorm schwer, mehr Grün gegen Staub und Hitze einzusetzen. Die bestehenden Stadtbäume leiden enorm unter den Klimafolgen und gehen reihenweise ein.

Moderatorin: Ist so ein Projekt sehr teuer?

Herr Sänger: Da muss ich etwas ausholen. Die Besonderheit der intelligenten Biofilter liegt nicht nur in den erstaunlichen Fähigkeiten der Natur. Die Luftaufbereitung ist auch ein Produkt der darin verbauten komplexen Technik. Mithilfe von Ventilatoren wird die Luft aktiv durch die Moose geschoben – der Wind allein kann so viel Luft nicht an die Moose herantragen. Außerdem wird die Bewässerung – je nach Wetter – automatisch gesteuert. Das hebt die Kosten für einen CityTree schon in den fünfstelligen Bereich.

Moderatorin: Im Gegenzug werden aber, wenn ich Sie richtig verstanden habe, permanent Daten zu Wetter und Luftqualität erhoben. Dann ist also alles im grünen Bereich?

Herr Sänger: Die Datenerhebung ist sicher maßgeblich. Es geht in Richtung Smart City, hin zu einer intelligenten Stadt, die nicht einfach nur Stadt ist. Wie der Name ahnen lässt, werden Smart Citys mithilfe von Technik und künstlicher Intelligenz leistungsfähiger, innovativer und grüner gemacht. Das Ergebnis: der Stadtraum gewinnt an Attraktivität und Lebenswert.

Frau Melková: Es gibt andererseits knapp 20.000 verschiedene Moosarten, aber nicht jede eignet sich gleich gut für die urbane Luftreinhaltung. Im Mooslabor werden bestimmte Moose erforscht und für den Anbau qualifiziert. Inzwischen wachsen die Superpflanzen unter besten Bedingungen in der Moosfarm etwa 16mal schneller als in der Natur. Und: Den gesundheitsschädlichen Feinstaub der Luft zu entziehen ist „natürlich“ gut, noch besser ist aber, sie gar nicht erst entstehen zu lassen, denn Technik und Natur können zwar einiges, aber alles können Moose auch nicht übernehmen.

Moderatorin: Frau Melková, Herr Sänger, vielen Dank für die interessanten Informationen. Liebe Hörinnen und Hörer, auf Wiederhören bis zur nächsten Sendung!

Test 8 > Teil 4



S. 235

HÖRTEXT

Guten Abend liebes Publikum,

Gedanken an Bakterien rufen wohl bei den wenigsten positive Assoziationen hervor. Schnell denken wir an Krankheiten, fehlende Hygiene und insgesamt an etwas, was wir schnell wieder loswerden wollen. Doch der Versuch, sich und seine Umwelt von Bakterien zu befreien, ist angesichts der schieren Masse nicht nur zum Scheitern verurteilt, sondern in der Regel auch unnötig und manchmal sogar schädlich. Entgegen der üblichen Annahme können Bakterien nämlich sehr viel Gutes leisten. Auf genau diesen Aspekt werde ich mich im folgenden Vortrag konzentrieren.

Bei Bakterien handelt es sich um allgegenwärtige, unsichtbare Lebewesen. Somit befinden wir uns auch in der Stadt in gewisser Weise mitten in der Natur. Ob im Kühlschrank, auf dem Salzstreuer oder im Wasserkocher, es gibt keine Fläche in unseren Wohnungen, wo kein Leben zu finden ist. Selbst auf dem Duschkopf

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

existiert ein stabiles Ökosystem, das uns beim Duschen buchstäblich auf den Kopf fällt.

Doch nicht nur auf Gegenständen lassen sich Bakterien ausfindig machen, auch das Leitungswasser wird von ihnen bevölkert. Auf den ersten Blick mag das überraschen, denn Wasser ist – auch weil es durchsichtig ist – ein Symbol für Reinheit. Beim näheren Hinsehen ist das aber alles andere als widersprüchlich, denn Wasser ist eben nur so sauber, weil im Boden, wo das Grundwasser liegt, Kleinstlebewesen, die auf Verunreinigung im Wasser spezialisiert sind, alles fressen, was uns schaden könnte. Leitungswasser ist somit ein lebendiges Lebensmittel.

Auch das Meerwasser wird von Bakterien sauber gehalten. So gibt es Mikroben, die sogar Erdöl fressen können, wobei zwei Beispiele zeigen, wie unterschiedlich dieser Prozess vonstattengehen kann: Nachdem im Jahr 1989 in Alaska ein Tanker auf ein Riff aufgelaufen war, haben sich 39 000 Tonnen Öl ins Meer ergossen, von dem sich immer noch sehr viel vor Ort findet. Aufgrund der niedrigen Temperaturen sind die ölabbauenden Bakterien in dieser Region nur wenig oder gar nicht aktiv. Das Öl nach einem Tankerunglück im Golf von Mexiko war dagegen schon nach wenigen Jahren fast vollständig verschwunden.

Lassen Sie uns nun zu Kleinstlebewesen in unseren Wohnungen zurückkehren. Von den insgesamt ungefähr 200.000 Arten sind in Deutschland lediglich 20 Krankheitserreger. Angesichts dieser geringen Anzahl ist es mehr als fraglich, sie aus Prinzip mit aggressiven Reinigungsmitteln bekämpfen zu wollen. Dadurch können nämlich gerade die Arten, die dabei helfen, bedrohliche Organismen in Schach zu halten, vernichtet werden, wohingegen multiresistente Keime durch das Fehlen der natürlichen Gegenspieler die Oberhand gewinnen und damit gefährlicher werden.

Besonders bemerkenswert ist, dass auch jeder Mensch Bakterien mit sich herumträgt, und zwar 1 - 1,5 Kilo. Der Großteil davon lebt im Darm, aber auch auf der Haut kommen wir auf immerhin 1 Billion Bakterien, die sich vor allem an fettigen und feuchten Stellen wohlfühlen und sich von den Millionen von Hautschuppen und von Mineralstoffen und Lipiden aus den Hautporen ernähren.

Eine dicke Schicht nützlicher Bakterien befindet sich auch auf unseren Händen. Hier stellt sich die Frage, ob ständiges Händewaschen oder der Gebrauch von Desinfektionsmitteln nicht mehr Nach- als Vorteile birgt. In der Forschung herrscht zudem alles andere als Einigkeit darüber, welche Methode der Handhygiene die beste ist. Unabhängig davon, ob man sich die Hände mit Seife oder einem Desinfektionsmittel wäscht, schält man immer nur die oberste Schicht von Bakterien ab. Etwa 30 Sekunden, nachdem man sich die Hände gewaschen hat, ist das eigene Mikrobiom auf der Haut wieder nachweisbar, es wächst aus den Tiefenfalten der Haut nach.

Ist es nicht faszinierend, welchen Reichtum von spezialisiertem Leben es um uns herum gibt?

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.

Test 9 ➤ Teil 1



S. 260

HÖRTEXT

Liebe Hörerinnen und Hörer, in der letzten Ausgabe von „essen und sich ernähren“ haben wir euch gefragt, was ihr zum Thema „vegane Ernährung“ zu sagen habt. Ich lese euch jetzt die interessantesten Antworten vor.

Hi, ich bin Lara und greife gleich die allgemeine Frage auf: Was genau ist vegane Ernährung? Nun, vegan ist nicht gleich vegetarisch, da gibt es deutliche Unterschiede. Eine vegane Ernährung beinhaltet grundsätzlich nur pflanzliche Lebensmittel und schließt alle tierischen Produkte wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte,

Eier und Honig aus. Wer neben der veganen Ernährungsweise auch insgesamt einen veganen Lebensstil anstrebt, der verzichtet auf Wolle, Lederwaren und andere Produkte – beispielsweise Kosmetikprodukte – tierischer Herkunft. Die Gründe für die Entscheidung für vegane Ernährung sind sehr vielfältig. Dazu zählt nicht nur der Tier-, sondern auch der Umweltschutz und eine ganze Reihe gesundheitlicher Aspekte. Hauptziel für Veganer ist natürlich, dass tierische Produkte durch pflanzliche ersetzt werden. Die Auswahl an Lebensmitteln ist dadurch aber keineswegs gering, denn es gibt eine große Anzahl alternativer Lebensmittel: Obst, Gemüse, Getreide, Kartoffeln, Nüsse und Samen. Die vegane Ernährung hat Vorteile, aber auch Risiken und Nachteile. Bevor man sich dafür entscheidet, sollte man sich vorab ausführlich informieren.

Hallo, ich bin der Jan und überzeugter Veganer. Für eine Ernährungsumstellung auf vegane Kost gibt es eine Reihe stichhaltiger Argumente: Da die vegane Ernährung im Gegensatz zu einer Mischkost-Ernährung mehr Ballaststoffe und keine tierischen Fette enthält, verringert sich die Wahrscheinlichkeit, an Adipositas, also Fettleibigkeit zu erkranken. Auch das Risiko für Herzkrankungen und Diabetes wird durch den sinkenden Cholesterinspiegel gemindert. Nicht zuletzt wird das Krebsrisiko, welches bekanntlich durch den Verzehr von rotem Fleisch erhöht wird, durch eine vegane Ernährungsweise entsprechend verringert. Hoher Fleischkonsum ist zudem für eine schlechtere Klimabilanz, d. h. für den Ausstoß größerer Mengen von Treibhausgasen und einen enormen Wasserverbrauch verantwortlich und führt auch zur Abholzung von Regenwäldern, um Anbauflächen für Tierfutter zu gewinnen. Darüber hinaus kann die Ernährungsumstellung einen Anreiz schaffen, neue Rezepte auszuprobieren. Man entdeckt neue Gewürze und interessante Kombinationen von Inhaltsstoffen, probiert das eine oder andere Fleischersatzprodukt aus und entwickelt beim Kochen ein größeres Bewusstsein für die verwendeten Zutaten sowie für die Inhaltsstoffe in fertigen Lebensmitteln.

Und ich bin Mareike und möchte darauf hinweisen, was bei einer veganen Ernährung zu beachten ist: Bestimmte Nährstoffe wie beispielsweise das Vitamin B12 nimmt der Mensch durch tierische Lebensmittel auf. Deshalb ist es wichtig, diese Nährstoffe anders zu sich zu nehmen, um Mängelscheinungen zu vermeiden, die dem Körper langfristig Schaden zufügen könnten. Mit einer Kombination von Getreide und Hülsenfrüchten, z. B. Vollkornreis mit Bohnen oder Quinoa und Kichererbsen, kann der Eiweiß- und Mineralienbedarf ganz ohne die negativen Effekte, welche tierisches Eiweiß mit sich bringt, gedeckt werden. So wird auch das Bewusstsein für Nahrungsmittel und Inhaltsstoffe gestärkt. Vegane Ernährung steht außerdem unberechtigterweise im Ruf, teuer zu sein. Aber Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte sind sicher günstiger als Fleischprodukte, das Einzige, was echt teurer ist, sind Ersatzprodukte wie veganer Käse oder vegane Wurst, also Produkte, die den Einstieg in eine vegane Ernährungsweise erleichtern und später nicht unbedingt auf der Einkaufsliste stehen müssen. Nicht geeignet ist vegane Ernährung übrigens bei Kleinkindern und Schwangeren.

Und damit haben wir, liebe Hörerinnen und Hörer, das Ende unserer heutigen Sendung erreicht. Auf Wiederhören bis zur nächsten Ausgabe von „essen oder sich ernähren“!

Test 9 ▶ Teil 2

 S. 261

HÖRTEXT

Moderatorin: Herzlich willkommen zu unserer Sendung „Wissenschaft für alle“. Heute begrüße ich im Studio Frau Eva Wyss, Sprachwissenschaftlerin an der Universität Koblenz.

Frau Wyss: Guten Tag.

Moderatorin: Frau Wyss, Sie leiten das größte Liebesbrief-Archiv im deutschsprachigen Raum. Schreiben die Menschen heutzutage überhaupt noch Liebesbriefe?

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

- Frau Wyss:** Ja, doch die Art und Weise hat sich enorm gewandelt: Paare, die heute miteinander kommunizieren, verwenden meistens das Handy mit einem Messenger. Aber es gibt auch noch die handschriftlichen Formen: zum Beispiel kleine Notizen, die man sich gegenseitig zu Hause hinterlässt und mit einer Liebesbotschaft versieht, und handschriftliche Briefe. Diese schreibt man heute vor allem zu Jahres- oder Geburtstagen.
- Moderatorin:** Und wann hat dieser Wandel eingesetzt?
- Frau Wyss:** In den 90er Jahren hat sich mit der E-Mail eine neue Kommunikationsform verbreitet. Da entstand ein regelrechter Boom an Liebesmails. Das war damals eine kleine Sensation. Man kann also sagen, dass die E-Mail Schwung in die Liebesbriefkommunikation gebracht hat. Das Liebesbriefarchiv erlaubt es uns, verschiedene Veränderungen der Gattung Liebesbrief zu beobachten. Es gibt einige Briefe aus dem 19. Jahrhundert, aus einer Zeit also, in der Liebesbriefe in den gebildeten, bürgerlichen Kreisen geschrieben wurden. Mit den Bildungsinitiativen seit dem 20. Jahrhundert hat sich der Liebesbrief mehr und mehr in der gesamten Gesellschaft etabliert. In unserer Zeit schreiben nun alle Liebesbriefe.
- Moderatorin:** Sie haben während Ihrer Forschung festgestellt, dass die meisten Liebesbriefe von Männern geschrieben werden – handelt es sich also um einen eher „männlichen“ Bereich?
- Frau Wyss:** Ja, das ist tatsächlich so. Der Liebesbrief ist eine Gattung, die es dem Mann erlaubt, emotional zu sein. Das gilt vor allem für das 19. Jahrhundert. Hier sind Liebesbriefe ein Ort, an dem Männer ihre Leidenschaft zeigen konnten und sollten. Dies zeigt sich bis heute an der Sprache, die in Liebesbriefen zum Ausdruck des Begehrns verwendet wird, wenn der Mann zum Beispiel schreibt: „Ich möchte deine Lippen küssen, dich berühren.“ Frauen war es lange Zeit untersagt, ihre Lust zum Ausdruck zu bringen, auch wenn sie sich nicht immer daran gehalten haben.
- Moderatorin:** Haben Sie Briefe von diesen Frauen in Ihrem Archiv?
- Frau Wyss:** Ja, wir haben aber leider nur sehr wenige Briefe von Frauen aus dieser Zeit. Aber wir haben Briefe von Männern, die darin auf das offene Verhalten der Frauen reagiert haben, man kann hier also zwischen den Zeilen lesen.
- Moderatorin:** Liebesbriefe verraten also viel über den gesellschaftlichen und historischen Kontext, in dem sie entstehen. Ist es das, was die Briefe für Ihre Forschung so interessant macht?
- Frau Wyss:** Genau. Liebesbriefe sind eine spannende alltagskulturelle Quelle, die lange Zeit gar nicht beforscht wurde. Als ich in den 90er Jahren mit einem kleinen Forschungsprojekt angefangen hatte, gab es ausschließlich Arbeiten zu Liebesbriefen von herausragenden Persönlichkeiten. Über den Liebesbrief im Allgemeinen wusste man nicht viel. Ich habe mit 2000 Briefen das Projekt gestartet und schnell gemerkt: Die Briefe sagen enorm viel aus über die Zeit, in der sie geschrieben wurden, über die Alltagskommunikation und über die Menschen selbst. Da hat sich im Laufe der Zeit einiges gewandelt.
- Moderatorin:** Erklären Sie uns bitte, was sich alles im Laufe der Zeit geändert hat.
- Frau Wyss:** Während man zum Beispiel früher lange auf einen Brief gewartet hat, sind Paare heute oft den ganzen Tag über miteinander verbunden, indem sie kontinuierlich kurze Nachrichten austauschen, nicht bloß Texte, sondern auch Bilder wie Selfies oder Gifs.
- Moderatorin:** Erkennen Sie Unterschiede zwischen handgeschriebenen und getippten Nachrichten?

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

Frau Wyss: Die Unterschiede sieht man sogar deutlich, auch schon anhand der vielen Mails: Die Sprache ist lockerer, der Ton umgangssprachlicher, die Formulierungen erfolgen oft spontan. In der Anrede ist es auch heutzutage noch üblich, Kosenamen zu verwenden. Allerdings wird die Anrede in der WhatsApp-Kommunikation kaum mehr verwendet, da sich dort die Anrede – oft durch den Umstand, dass man dauerhaft interagiert – erübrigts. Die Floskel „Ich liebe dich“ übrigens, die wir heute als einen Standard im Liebesbrief erwarten, war vor dem Zweiten Weltkrieg unüblich. Das war schon erstaunlich.

Moderatorin: Gibt es dafür mittlerweile eine Erklärung?

Frau Wyss: Das ist tatsächlich schwierig. Man könnte vermuten, dass die Floskel durch den amerikanischen Einfluss, auch durch Filme und Fernsehen, mehr und mehr in der privaten Kommunikation üblich wurde. Allerdings wird „I love you“ im Englischen leicht anders verwendet, viel breiter, es ist auch unter Freunden üblich. Im Deutschen sind diese drei Worte oft etwas schwer, weil sie den anderen in gewisser Weise dazu drängen, die Liebeserklärung zu erwideren. Das kann sich sehr ungünstig auswirken für die Liebesgefühle. Es entsteht ein Kontrast: Zwar möchten alle diese drei Worte hören, aber sie auszusprechen fällt schwer. Im Liebesbrief werden sie, vielleicht gerade deshalb, an einer sehr markierten Stelle verwendet: zur Einleitung der Verabschiedung.

Moderatorin: Frau Wyss, ich bedanke mich herzlich für das Gespräch!

Test 9 ➤ Teil 3

 S. 262

HÖRTEXT

Moderatorin: Guten Abend liebe Hörerinnen und Hörer, willkommen bei „Familiengeschichten“. Heute wollen wir darüber diskutieren, welchen Einfluss Essgewohnheiten haben, die sich in jungen Jahren in der Familie herausbilden. Dazu begrüße ich Frau Dr. Karen Bahr, Professorin für Ernährungspsychologie an der Universität Kassel, und Herrn Simon Popp, Lektor am Institut für Ernährungsmedizin in Bremen.

Beide Gäste: Guten Abend / Hallo.

Moderatorin: Frau Bahr, inwieweit ist der Satz „Eine Familie, die nicht zusammen isst, ist keine Familie“ richtig?

Frau Bahr: Diese Aussage mag hart klingen, ist jedoch nicht zuletzt historisch verwurzelt. Über die gesamte Menschheitsgeschichte hinweg wurde soziale Zugehörigkeit zu einer Gruppe durch gemeinsame Mahlzeiten definiert. Wer mitessen durfte, gehörte einfach dazu. Dass man heute statt am Lagerfeuer am Esstisch zusammenkommt, ändert nicht viel daran. Den Wert gemeinsamer Mahlzeiten kann man gar nicht überschätzen, bieten sie doch die Chance, einen elementaren Lebensbereich positiv zu besetzen.

Moderatorin: Gelten also gemeinsame Mahlzeiten berechtigterweise als Inbegriff einer intakten Familie, Herr Popp?

Herr Popp: Da steckt mehr dahinter. Kinder und Jugendliche, die regelmäßig mit der Familie essen, haben als Erwachsene meist ein besseres Essverhalten und ein besseres Körpergefühl. Sie konsumieren weniger Süßigkeiten und Fast Food, greifen häufiger zu Gemüse und Obst und haben ein ausgeprägteres Gespür für Hunger und Sättigung. Die genauen Wirkmechanismen sind noch nicht vollständig geklärt, aber gemeinsame Mahlzeiten haben auf jeden Fall protektive Effekte für das spätere Leben.

Moderatorin: Frau Bahr, ich habe das Gefühl, dass Sie etwas hinzufügen möchten.

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

- Frau Bahr:** Die positiven Auswirkungen gelten nicht nur für die körperliche, sondern auch für die mentale Gesundheit – etwa die Fähigkeit, Konflikte zu lösen oder Emotionen zu regulieren. Sie helfen – besonders Kindern – außerdem ausreichend Schlaf zu finden und ihre Aufgaben zu bewältigen, weil Essensrituale dem Tag Struktur geben. Nebenbei entwickeln Kinder beim Essen Autonomie, entdecken ihre Persönlichkeit. Gute Essgewohnheiten haben viel mit Eigenverantwortung und Selbstfürsorge zu tun – und sind damit auch Rüstzeug für ein zufriedenes Leben.
- Moderatorin:** Darf ich etwas naiv fragen: Profitiert man von gemeinsamen Mahlzeiten, wenn man schon vor vollen Tellern zusammensitzt?
- Frau Bahr:** Sicher nicht, für mich zählt auch das Drumherum. Aspekte wie die Planung der Mahlzeiten, die gemeinsame Vorbereitung, den Tisch decken, all das zählt. Man sollte Kinder unbedingt in alles miteinbeziehen, was mit Essen zu tun hat. Ganz selbstverständlich, ohne viel Wirbel. Und natürlich spielt auch die Atmosphäre am Tisch eine große Rolle. Ich stelle immer wieder fest, dass Wertschätzung für Lebensmittel und gute Essgewohnheiten oft mit schönen Erinnerungen einhergehen.
- Moderatorin:** Gibt es in Bezug auf Essgewohnheiten auch Negatives zu berichten, Herr Popp?
- Herr Popp:** Ja, leider. Die Ess-Realität prallt oft mit Stress, Geldsorgen und vollen Terminkalendern zusammen. Gemeinsame Mahlzeiten scheitern oft daran, dass die Eltern nicht zur selben Zeit wie ihre Kinder zu Hause sind. Täglich gemeinsam essen, das ist für viele Familien kein alltagstaugliches Modell mehr. Guter Wille ist da, gemeinsame Mahlzeiten müssen aber oft aufs Wochenende verschoben werden. Aber das ist nicht das Schlimmste.
- Moderatorin:** Sondern?
- Herr Popp:** Ich stelle mit Sorge fest, dass mehr als die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung hierzu lande übergewichtig ist, und bei den Kindern sieht es kaum besser aus. Das mag viele Gründe haben, aber die Erosion des Familienessens gehört unbedingt dazu. Mittlerweile wird so viel delegiert und ausgelagert, etwa in die Kita oder Schule, dass die Eltern die Kontrolle über die Essgewohnheiten ihrer Kinder verlieren. Wenn Eltern wie Kinder in Kantinen essen, ist nicht nur die Essensqualität fraglich.
- Moderatorin:** Frau Bahr, wie kann man ungesunde Essgewohnheiten loswerden?
- Frau Bahr:** Ohne professionelle Hilfe, zum Beispiel durch Ernährungsberatung oder gar Psychotherapie, klappt es oft nicht. Oft braucht es außerdem einen Schubs, um etwas nachhaltig zu verändern, etwa durch ein persönliches Ereignis wie die Geburt eines Kindes, oder eine Krankheit. Das motiviert viele, einen anderen Weg einzuschlagen und den eigenen Kindern all das mitzugeben, was man selbst am Esstisch der Kindheit bekommen oder auch nicht bekommen hat.
- Moderatorin:** Sehen Sie das auch so, Herr Popp?
- Herr Popp:** Das Wichtigste ist, Genuss und Freude am Essen zu vermitteln. Tischmanieren und strenge Regeln sollte man nicht überbetonen. Über all die Dinge, mit denen Kinder am Tisch bevormundet und kritisiert werden, also nicht mit vollem Mund sprechen, still sitzen und nicht aufstehen, solange noch jemand isst, Messer und Gabel richtig benutzen, kann ich nur den Kopf schütteln.
- Moderatorin:** Frau Bahr, Herr Popp, vielen Dank für das interessante Gespräch. Liebe Hörerinnen und Hörer, auf Wiederhören bis zur nächsten Sendung!

HÖRTEXT

Sehr geehrte Damen und Herren, willkommen zu meinem Vortrag!

Ich möchte heute versuchen das heikle Thema des Klimawandels unter einem etwas optimistischen Aspekt zu betrachten.

Mein Kollege Benjamin von Brackel ist nach langer Recherche zur folgenden Erkenntnis gelangt: Dass sich die Welt in naher Zukunft tatsächlich um katastrophale vier oder fünf Grad erwärmen werde, halten Forscher nun für unwahrscheinlich. Als optimistisch könnte man auch die Haltung des Weltklimarats bezeichnen: Der hat in seinem jüngsten Teilbericht immerhin auch günstige Perspektiven aufgezeigt. Noch ließe sich das Ruder demnach herumreißen. Selbst der US-amerikanische Journalist David Wells, der vor wenigen Jahren schrill vor der „unbewohnbaren Erde“ gewarnt hat, rudert nun zurück: Womöglich komme es nicht ganz so schlimm – sondern nur fast –, schrieb er im New York Times Magazine.

Aber auch der TV-Moderator Markus Lanz sagte neulich, man dürfe nicht so schwarz sehen. „Unsere ganze Menschheitsgeschichte ist eine Geschichte der Anpassung“, so Lanz. „Uns als Spezies hat zum Erfolg verholfen, dass wir uns angepasst haben – immer wieder.“ Israel zum Beispiel sei es gelungen, ein karges, trockenes Land zu bewirtschaften - mittlerweile exportiere der Staat sogar Wasser.

Natürlich ist das Beispiel von Israel schräg. Wer karges Land bestellt, der verbessert so vielleicht sein Auskommen, aber er reagiert nicht darauf, dass seine bisherige Lebensgrundlage wegbricht. Das heißt: Er passt sich damit vielleicht an widrige klimatische Verhältnisse an, aber nicht an einen Klimawandel. Und schon gar nicht an einen mit der Geschwindigkeit desjenigen, der nun begonnen hat. Die Menschheit mag noch so bemerkenswerte Ingenieurleistungen erbracht haben, mag Dämme errichtet und Klimaanlagen konstruiert haben, mit derart rasanten Veränderungen hatte sie es aber noch nie zu tun.

Jedoch hat Markus Lanz Recht: Wer in die Menschheitsgeschichte blickt, der sieht vor allem biologische Anpassung. Ohne ein sich veränderndes Klima wären die Vormenschen womöglich bis in alle Ewigkeit auf ihren Ästen hocken geblieben. Warum auch nicht? Doch als das Klima vor zehn bis fünf Millionen Jahren kühler wurde, die Wälder schrumpften und sich Gehölze ausbreiteten, wurde die Nahrung spärlicher. Die Vormenschen mussten suchen gehen, und so überlebten eher diejenigen, die weitere Strecken bewältigen konnten.

Später hat der Mensch bewiesen, dass er sich biologisch an unterschiedliche Klimabedingungen anpassen kann. So leben Menschen nahe dem Nordpol ebenso wie am Äquator. In kühleren Breiten wurden sie tendenziell massiger, in wärmeren blieben die Figuren schlanker; so optimierte die Evolution den Wärmehaushalt.

Doch was ist mit Anpassung durch Technik? Das ist schwer zu sagen. Es gibt mittlerweile einen ganzen Wust an Studien darüber, wie spätere menschliche Zivilisationen mit Klimaveränderungen umgingen. Das große Bild ist: Langfristig lernten die Menschen zuweilen, mit neuen Bedingungen zurechtzukommen. Aber mit dem Wandel waren sie in der Regel überfordert. Oft genug bestanden sie den Stress test nicht, sie flohen in andere Weltgegenden, Zivilisationen brachen zusammen. Vor Jahren schon hat der Schweizer Klimatologe Heinz Wanner in einem Buch die 12.000-jährige Abhängigkeit des Menschen vom Klima untersucht. Am Ende fasste er die Konsequenzen von Klimaveränderungen zusammen – unter dem Titel „Untergang oder Migration“.

Aber ich möchte meinen Vortrag doch lieber mit einem optimistischen Blick in die Zukunft abschließen.

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

Es stimmt ja auch: Der Mensch hat sich in den vergangenen Jahrtausenden durch Technik und Kultur immer weniger abhängig vom Klima gemacht. Er ist immer effektiver dabei geworden, Nahrung zu beschaffen. Und ein bisschen Optimismus schadet nie. Redlicherweise sollte aber klar sein: Was kommt, ist eine Herausforderung, für die es keine Blaupause in der Menschheitsgeschichte gibt. Schaffen wir das? Lasst es uns hoffen!

Ich bedanke mich für Ihre Aufmerksamkeit!

Test 10 ► Teil 1

 S. 288

HÖRTEXT

Liebe Hörerinnen und Hörer, in der heutigen Ausgabe vom „Leseratten-Eck“ stellen wir Ihnen drei Titel aus dem Bereich Menschheitsgeschichte vor, die immer gern gelesen und auch verschenkt werden. Viel Spaß!

Als Erstes möchten wir Ihnen das Buch „Eine kurze Geschichte der Menschheit“ von dem Israeli Yuval Harari vorstellen, das, bei den vorgeschichtlichen Wurzeln vor 2,5 Millionen Jahren beginnend, die Menschheitsgeschichte wissenschaftlich beleuchtet. Besonders interessant wird die Erzählung, als vor 100.000 Jahren der Homo sapiens, damals noch ein unbedeutendes Tier, das unauffällig in einem abgelegenen Winkel Afrikas lebt, in den Vordergrund tritt. 30.000 Jahre später vollzog sich beim Homo sapiens ein eindrucksvoller, rascher Wandel, und es war vor allem die Beschaffenheit seines Gehirns, die ihn den Kampf der sechs menschenähnlichen Spezies, die ums Überleben kämpften, für sich entscheiden und zum Herrscher des Planeten und Schrecken des Ökosystems werden ließ. Einst Jäger und Sammler, später Ackerbauer und Gründer von Städten und Königreichen, hat er, gestützt auf die Entwicklung der Sprache, bis heute diese Vorherrschaft stetig ausgebaut: Der Mensch, wie er im Buch dargestellt wird, hat die Fähigkeit zu schöpferischem und leider auch zu zerstörerischem Handeln wie kein anderes Lebewesen.

Unsere zweite Empfehlung, „Die Geschichte der Welt - ein Atlas“ des Franzosen Christian Grataloup, ist kein Geschichtsbuch im eigentlichen Sinne, sondern ein ungewöhnlicher Atlas, in dem auf über 500 Karten die Weltgeschichte visualisiert wird. Die thematische Bandbreite und das Konzept dieses opulenten Werks sind beeindruckend. Ein knapper erklärender Text zu jeder Karte erhellt den jeweiligen welthistorischen Kontext, doch mehr als elementare Zusatzinfos werden nicht vermittelt. Der Autor verzichtet auf langatmige Beschreibungen, ihm geht es nicht darum, so viele historische Details wie möglich in eine Karte zu packen, sondern die großen Linien der Globalgeschichte zu veranschaulichen und dabei auch – durch die lobenswerte Überwindung der eurozentrischen Perspektive – geschichtliche Aspekte und weltweite Trends der neuesten Zeit zu behandeln, wie zum Beispiel Klimawandel und Migration. Querverweise am oberen Rand der jeweils rechten Seite helfen Leserinnen und Lesern, sich einen besseren Überblick über die Zusammenhänge zu verschaffen. Besonders nützlich sind das Personen- und Ortsregister und das ausführliche chronologische Inhaltsverzeichnis am Ende des Buches.

Letzte Empfehlung für heute: „Im Grunde gut: Eine neue Geschichte der Menschheit“. Der Titel sagt schon das Wichtigste über den Inhalt aus. Der Holländer Rutger Bregman setzt sich mit dem Wesen des Menschen auseinander und kommt zu einem vielleicht unerwarteten Schluss: Anders als bisher angenommen ist der Mensch nicht böse, sondern von Grund auf gut. Der Autor rüttelt anhand themenbezogener Beispiele ganz gewaltig am eingefahrenen negativen Menschenbild und verwirft den im Menschen eingewurzelten Überlebensinstinkt, dass alles Fremde unbekannt und gefährlich sei. Er macht deutlich, dass die menschliche Natur ein mieser Manipulator ist, der uns die in schlechten Nachrichten lauernden Gefahren intensiver wahrnehmen lässt. So wird eine Denkweise aufgebaut, dass alles immer schlechter wird, eben weil die guten Nachrichten viel zu wenig vorkommen oder aus markttechnischen Gesichtspunkten lieber

ausgelassen werden. In seinem mitreißend geschriebenen, überzeugenden Buch präsentiert Bregman innovative, mutige und hoffnungsfroh stimmende Ideen für die Verbesserung der Welt.

Damit haben wir das Ende der heutigen Sendung erreicht. Auf Wiederhören bis zur nächsten Ausgabe des „Leseratten-Ecks“, rund ums Thema Bücher.

Test 10 ➤ Teil 2

 S. 289

HÖRTEXT

Moderatorin: Herzlich willkommen zu unserem Podcast „An die Arbeit“. Für unsere heutige Sendung habe ich Nicole Staudinger eingeladen. Sie ist Trainerin für Selbstbehauptung und Schlagfertigkeit.

Staudinger: Hallo und danke für die Einladung.

Moderatorin: Manche Menschen sind schlagfertiger als andere, sie wissen also immer eine passende Antwort: Braucht man für Schlagfertigkeit ein Talent?

Staudinger: Wir können uns eigentlich alles aneignen. Schließlich kann ich auch Klavierspielen lernen, ohne dass ich eine begnadete Pianistin werde. Die eine muss sich eben ein bisschen mehr anstrengen als die andere, wobei es in Bezug auf Schlagfertigkeit unabdingbar ist, am Selbstbild zu arbeiten.

Moderatorin: Warum ist das so wichtig?

Staudinger: Wenn ich nicht an meinem Können und meiner Leistung zweifle, ändert das alles: Meine Körpersprache wird eine andere, es verändert sich die innere und äußere Haltung und auch die Stimmlage, was im besten Fall sogar dazu führt, dass ich gar nicht mehr blöd angemacht werde. Wer mit sich selbst im Reinen ist und für sich einsteht, der signalisiert dem anderen „Bis hierhin und nicht weiter“. Diese Grenzen sind wichtig, weil ich binnen Sekunden entscheiden muss, ob der- oder diejenige so mit mir reden darf. Und gleichzeitig lasse ich mich nicht so wichtig zu nehmen. Das sind alles Voraussetzungen, um schlagfertig zu sein.

Moderatorin: Welche Techniken gibt es, um sich in schwierigen Situationen besser behaupten zu können?

Staudinger: Da gibt es verschiedene. Eine Technik kann sein, das Gegenüber ins Leere laufen zu lassen, was auch bei verdeckten Angriffen funktioniert. Ein gesundes Selbstbewusstsein ist die Basis dafür, denn in der Regel hat man für eine schlagfertige Antwort nur bis zu drei Sekunden und damit kaum Zeit. Wenn mich dann eine Kritik persönlich trifft, weil ich nicht sonderlich selbstbewusst bin, sind die drei Sekunden schnell rum. Schlagfertigkeit ist somit auch die Kunst, nicht zu viel nachzudenken.

Moderatorin: Selbstkritik ist wahrscheinlich auch nicht förderlich, oder?

Staudinger: Im Gegenteil. Sich selbst zu behaupten, heißt nicht, jede Kritik abzuschmettern, sondern sich genau zu überlegen, welche man annehmen will – und welche nicht. Und dazu gehört auch, ganz reflektiert seine Stärken, aber auch seine Schwächen zu erkennen.

Moderatorin: Ist es denn vorteilhaft, mit direkten Gegenattacken zu reagieren?

Staudinger: Manchmal hilft es, noch mal nachzufragen: "Entschuldigung, würden Sie das bitte noch mal laut und deutlich sagen?" Allein durch die Wiederholung verliert das Gesagte an

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

Brisanz und es führt den Angreifer vor. Jede Reaktion ist sinnvoller, als völlig verdattert dazustehen und seine Souveränität zu verlieren.

Moderatorin: Lohnt es sich, so viele gute Antworten wie möglich in petto zu haben?

Staudinger: Schlagfertigkeit zeichnet sich sicher nicht dadurch aus, zurechtgelegte Sprüche aufzusagen. Es geht vielmehr um die Haltung zum Leben und um die Frage: Wem gestehe ich es zu, mir wertvolle Lebenszeit zu klauen, in der ich mich über ihn aufrege? Wenn Sie mal keinen Konter parat haben, hilft Ironie. Wenn Sie beispielsweise im Bewerbungsgespräch gefragt werden, wie viele Kinder Sie noch haben möchten, könnten Sie sagen: "Wieso? Wie viele sind für den Job denn nötig?" Oder Sie überhören das Gesagte einfach und machen weiter im Text.

Moderatorin: Muss ich eigentlich unbedingt schlagfertig sein, um erfolgreich zu sein?

Staudinger: Am wichtigsten ist es, für sich selbst einzustehen – und sich nicht über die Kommentare anderer zu ärgern. Wenn Sie gerade eine Präsentation beendet haben und die Kollegin zu Ihnen sagt „Das Rad hast du ja jetzt nicht gerade neu erfunden“ und Ihnen fällt darauf nichts ein, fühlen Sie sich wahrscheinlich gedemütigt und können nicht einfach zur Tagesordnung übergehen. Und das nächste Mal, wenn die Kollegin mit im Konferenzraum sitzt, sind Sie in einer Habachtstellung und können deshalb nicht Ihre ganzen Fähigkeiten unter Beweis stellen. Wenn Sie aber darauf etwas erwidern können, ist das wie ein unsichtbarer Schutzschild. Schlagfertigkeit löst keine Konflikte, aber sie löst die Situation erstmal auf. In der beschriebenen Situation kann man der Kollegin z. B. einfach zustimmen. „Da hast du vollkommen recht!“ Das nimmt dem Gesprächspartner die Argumente.

Moderatorin: Das kann aber auch patzig wirken.

Staudinger: Deshalb ist der Ton entscheidend! Darauf muss man sehr genau achten. Bleiben Sie unbedingt locker, freundlich und humorvoll. Reagieren Sie nicht eingeschnappt. Und spätestens hier sehen wir: Ausschlaggebend ist die innere Haltung.

Moderatorin: Frau Staudinger, ich danke Ihnen für das Gespräch.

Test 10 ➤ Teil 3



S. 290

HÖRTEXT

Moderatorin: Guten Abend liebe Hörerinnen und Hörer, willkommen in „Einblicke ins Leben“. Unsere heutigen Gäste sind die Philosophin Judith Hagen und der Soziologe Hans-Werner Fritsch.

Beide Gäste: Guten Abend / Hallo.

Moderatorin: Gemeinsam wollen wir uns mit dem rasenden Rhythmus der heutigen Zeit auseinandersetzen. Lassen Sie uns also keine Zeit verlieren und gleich zur Sache kommen. Herr Fritsch, Sie haben neulich in einem Artikel geschrieben: „Zeiten, die durch nichts Planmäßiges gefüllt sind, sind aus dem modernen Leben verschwunden.“ Warum ist das so?

Herr Fritsch: Unser Leben wird immer schneller, denn die Gesellschaft greift nach Ressourcen – gemeint sind Güter, Produktionsmittel, aber auch Privilegien, Lebenschancen, Positionen und Anerkennung – nach dem Motto: Die Konkurrenz schlält nie. Gegenüber dieser Beschleunigungslogik sind viele skeptisch, aber auch machtlos, sie müssen sich ständig auf neue Situationen einstellen.

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

Moderatorin: Heißt das also, Frau Hagen, man muss sich ständig neu orientieren? Kann man da aber bei diesem hohen Tempo nicht die Orientierung verlieren, zum Beispiel beim häufigen Arbeitsplatzwechsel?

Frau Hagen: Der häufige Wechsel des Arbeitsplatzes ist eher eine Frage der vorhandenen Gestaltungsmöglichkeiten. Wer es freiwillig tut und selbst steuern kann, dem macht der häufige Wechsel nichts aus. Ich möchte allerdings anmerken, dass der Zustand der Arbeitswelt ein großes Problem ist. Die Beschäftigten haben oft das Gefühl, es kommt nichts zurück, ihre Erfolge werden nicht gewürdigt. Sie erfahren nicht mehr genügend Resonanz.

Moderatorin: Im modernen Leben ist man also angeblich für sein Glück selber verantwortlich, das ist doch positiv, Herr Fritsch, oder?

Herr Fritsch: Heute dies und morgen jenes tun zu können, empfindet man sicher als Verbesserung, als Fortschritt. Aber dann fehlt eben plötzlich die Resonanz unserer Umgebung. Wir sehen, wie sich der moderne Mensch nach traditionellen Institutionen wie der Familie sehnt, wo man etwas gibt und etwas zurückbekommt, wie er zurück in die Natur strebt.

Moderatorin: Frau Hagen, glauben Sie, dass sich der moderne Mensch in seiner Welt nicht mehr heimisch fühlt?

Frau Hagen: Früher hatte der Mensch Lebensziele. Jetzt werden aber die Zahl der Aufgaben, die Zwänge, das Tempo, alles, immer mehr oder schneller, aber es gibt kein Ziel mehr. Wir stehen alle unter Optimierungszwängen, dazu addiert sich die psychische Belastung: Sei ein guter Vater, eine gute Mutter, lege dein Geld optimal an, finde die beste Lösung fürs Alter, man kommt nie raus aus dem Hamsterrad.

Moderatorin: Der Mensch hat also die Illusion geschaffen, es gäbe das perfekte Leben, und so sind wir dauernd auf der Suche, finden es aber nicht. Sind wir selbst verantwortlich für dieses Scheitern?

Herr Fritsch: Sicher ist da eine gesellschaftliche Analyse und Debatte erforderlich, denn sehr viele Lebensbereiche sind mittlerweile einer strengen Marktlogik unterworfen, die uns vorgibt, was wir zu wollen haben. Der Kapitalismus braucht diese Steigerungslogik, die Wachstum, Beschleunigung und Innovationszwänge umfasst. Leider verkehrt sich das zunehmend ins Negative, kollektiv und individuell. Wieso müssen wir das Wachstum – und damit auch das Leid vieler Menschen – permanent steigern?

Moderatorin: Frau Hagen, es gibt zweifellos viel Leid auf der Welt. Was kann die Gesellschaft den leidenden Menschen heute bieten?

Frau Hagen: Ein Teil des individuellen Problems besteht darin, dass sich nur die wenigsten fragen, welchen Anteil an ihrem Leid die gesellschaftlichen Verhältnisse haben. Ich will nicht behaupten, dass man schon nicht mehr leidet, wenn man verstanden hat, was das Leid erzeugt. Aber viel vom individuellen Burnout hat auch mit dieser, sagen wir Vereinzelung zu tun – und mit dem Gefühl, selbst schuld zu sein.

Moderatorin: Hat die Geschwindigkeit, hat der Wettbewerb vielleicht ein Maß erreicht, das nicht mehr zu verkraften ist, Herr Fritsch?

Herr Fritsch: Ja, und es gibt zwei Möglichkeiten, darauf zu reagieren: Entweder man begrenzt die Dynamik auf ein menschliches Maß, sofern man das exakt definieren kann, oder man überschreitet es. Es gibt schon Versuche, mithilfe von Biotechnologie die menschliche Kapazität künstlich zu erweitern. Zuerst einmal heißt es aber zu akzeptieren: So wollen

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

wir nicht mehr leben, wir brauchen einen globalen Systemumbau! Leider ist aber ein Vorreiter dafür bisher nicht in Sicht.

Moderatorin: Frau Hagen, sollten wir uns also wieder an Vorbildern orientieren, an denen sich jede und jeder festhalten kann?

Frau Hagen: Man kann in einem sich schnell drehenden Rad nicht langsamer laufen. Wir konkurrieren ständig um soziales, ökonomisches und kulturelles Kapital. Je härter der Kampf um Anerkennung und Status ist, umso folgenschwerer ist es, wenn wir unsere soziale Sphäre verlassen. Das kann uns konservativ und risikoscheu machen, ich sage deshalb ja zu sozialen Tugenden wie Gemeinschaft, politische Partizipation und Freundschaft.

Moderatorin: Frau Hagen, Herr Fritsch, das war ein äußerst interessantes Gespräch, vielen, vielen Dank. Liebe Hörerinnen und Hörer, auf Wiederhören bis zur nächsten Sendung!

Test 10 > Teil 4

 S. 291

HÖRTEXT

Guten Tag!

In meinem heutigen Vortrag möchte ich mich mit den Wanderungsbewegungen zwischen Stadt und Land beschäftigen.

Bewegungen zwischen Stadt und Land gibt es bereits seit Jahrhunderten. Wirft man einen genaueren Blick auf die letzten Jahrzehnte in Deutschland, so lässt sich nach der Wiedervereinigung eine große Veränderung feststellen, als nämlich besonders viele Menschen dem Land den Rücken kehrten und sich in der Stadt niederließen. Mehr Ausbildungs- und Beschäftigungsmöglichkeiten, sowie das vielfältige Angebot der Stadt waren und sind auch weiterhin wesentliche Gründe dafür, ländliche Regionen zu verlassen, was dort leerstehende Gebäude und eine marode Infrastruktur zur Folge hat.

Während in den 90er Jahren also eine verstärkte Landflucht zu verzeichnen war, dreht sich der Trend heutzutage um, jedenfalls in einigen Regionen. Der Zuzug betrifft zwei Dritteln der Landgemeinden und ist damit deutlich wahrnehmbar.

Neben der Nähe zur Natur, der räumlichen Weite und der damit erhofften einhergehenden Reduktion von Stress sind auch Immobilien- und Mietpreise, die in Großstädten in die Höhe schießen, Grund genug, die Vorteile der Stadt aufzugeben. Dadurch, dass viele Firmen ihren Mitarbeitenden heutzutage anbieten, ihre Arbeit ortsunabhängig zu erledigen, ist ein Umzug auch nicht mehr zwingend mit einem Arbeitsplatzwechsel oder mit langen Fahrtzeiten verbunden.

Zur Stadtflucht gehört aber auch, dass sich vermehrt Unternehmen im Speckgürtel, also im bereits relativ dicht besiedelten Umland der großen Städte ansiedeln. Das ist nicht nur auf den Mangel und auf die Preise von Gewerbegebäuden in den Kernstädten zurückzuführen, sondern auch darauf, dass durch Zugezogene die Nachfrage nach bspw. Einkaufsmöglichkeiten oder Dienstleistungen steigt, denn auch viele ehemalige Stadtbewohnerinnen und -bewohner möchten nicht in dünn besiedelten Landstrichen, sondern im direkten Umland der Stadt leben.

In vielen Fällen hängt der Wunsch nach einem Umzug in ländlichere Regionen mit der Geburt des ersten Kindes zusammen. Eltern erinnern sich an ihre Kindheit auf dem Land und wünschen sich auch für den eigenen Nachwuchs die Freiheit des Landlebens. Doch die Realität sieht häufig anders aus. Ständige Fahrten

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

mit dem Auto aufgrund von unzureichend ausgebautem öffentlichem Verkehr und das geringe kulturelle Angebot, trüben häufig die anfängliche Euphorie. Die Vorstellung von einer engen Dorfgemeinschaft, in der alles einen Katzensprung voneinander entfernt ist, entpuppt sich oft als Illusion und insbesondere Kinder leiden häufig darunter, dass ihnen Spielkameraden fehlen.

Ist das Aufwachsen in der Stadt also besser als sein Ruf? Fehlen Kontakte, hat das auf jeden Fall negative Auswirkungen auf die Psyche. Doch natürlich lässt sich nicht leugnen, dass in einer von Autos dominier-ten Stadt die Bewegungsfreiheit von Kindern stark eingeschränkt ist. Und auch Erwachsenen macht die schlechtere Luft, die ständige Geräuschkulisse und das fehlende Grün zu schaffen. Zudem ist allein die physische Anwesenheit von vielen Menschen kein Garant für ein vorhandenes soziales Umfeld.

Wo man nun besser lebt, lässt sich pauschal nicht sagen und ist letztendlich von den Präferenzen jedes Einzelnen abhängig. Nutzt man die jeweiligen Vorteile, lässt es sich sowohl in der Stadt als auch auf dem Land gut leben. Zudem hilft es, die rosarote Brille abzunehmen und die Ansprüche an den jeweiligen Wohnort herunterzuschrauben, um so Enttäuschungen zu vermeiden. Vor dem Umzug aufs Land sollte man sich z. B. vorab über ein paar Dinge informieren, wie bspw. die Internetverbindung, eine nahegelegene Kinderbetreuung oder die Möglichkeit vor Ort Kontakte zu knüpfen. In der Stadt lohnt es sich, die verschiedenen Angebote bewusst wahrzunehmen. Darüber hinaus kann schon der Umzug in eine grünere Wohngegend maßgeblich zu einem besseren Wohlbefinden beitragen.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!