

KOMMUNIKATION

Selbst- optimierung oder Freizeit?

NIVEAU

Mittelstufe (B2)

NUMMER

DE_B2_3114X

SPRACHE

Deutsch



Lernziele

- Ich kann die wichtigsten Punkte eines kurzen Textes über Freizeit lesen und verstehen.
- Ich kann über verschiedene Möglichkeiten der Freizeitgestaltung sprechen und meine Prioritäten festlegen.



Aufwärmen

Lies die Wörter. Welche sind neu für dich? **Bitte** eine Person im Kurs, sie zu erklären.





Lücken ergänzen

Was passt? **Ergänze.**

- 1 Bei der Arbeit stehe ich so sehr unter _____, dass es mir schwerfällt, am Abend abzuschalten und zu entspannen.
- 2 Nach einer anstrengenden Arbeitswoche entspanne ich am liebsten mit einem langen heißen Bad. Da kann ich so richtig _____.
- 3 Mein Hund liebt es, es sich neben mir auf dem Sofa _____ zu machen, wenn ich fernsehe.
- 4 Ich muss mir meine Zeit besser _____, weil ich montagsmorgens immer zu spät zur Arbeit komme.
- 5 Ich betrachte meine Freizeit als Gelegenheit zur _____. Ich möchte meine Zeit dafür nutzen, neue Dinge zu lernen.

abschalten

Druck

einteilen

gemütlich

Selbstoptimierung



Arbeit und Freizeit

Lies den Text und **beantworte** die Fragen.

Das Arbeitsleben ist stressig. Unser Arbeitsalltag ist oft vollgepackt mit Fristen, wichtigen Geschäftsterminen, Projekten und dem Druck, bestimmte Ziele bis zu einem bestimmten Zeitpunkt zu erreichen. Infolgedessen nutzen viele Menschen ihre Freizeit vorrangig für Erholung und Entspannung. Das kann ein geselliges Beisammensein mit Familie und Freund:innen sein, das Ausprobieren neuer Restaurants, ein Einkaufsbummel, ein Kinobesuch oder vielleicht sogar eine Runde Golf. Für manche Menschen ist die arbeitsfreie Zeit aber auch eine hervorragende Gelegenheit, sich selbst weiterzuentwickeln. Das kann das Erlernen einer neuen Fähigkeit sein, wie z. B. einer Fremdsprache, oder das Fokussieren auf Gesundheit und Fitness. Es ist heute einfacher denn je, online Zugang zu Kursen und Ressourcen zu erhalten, die eine Vielzahl von Interessen abdecken.

Wie wird die moderne Arbeitskultur im Text beschrieben? Stimmst du zu?

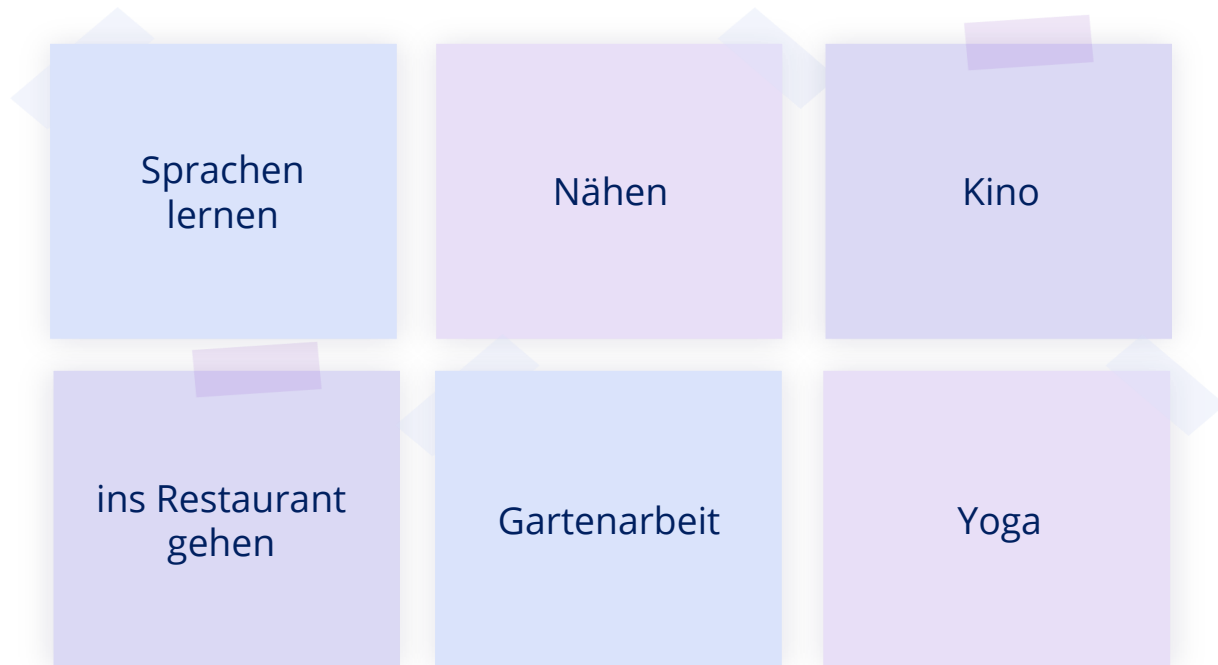
Welche Möglichkeiten der Freizeitgestaltung werden im Text erwähnt?

Gibt es Wörter oder Ausdrücke, die neu für dich sind?



Selbstoptimierung oder Freizeit?

Lies die Kärtchen und **beantworte** die Fragen.



1. Welche Aktivitäten zählst du als Freizeit, welche als Selbstoptimierung?
Welche können beides sein?
2. Übst du eine dieser Aktivitäten in deiner Freizeit aus?

Verschiedene Arten der Freizeitgestaltung

1

“ In schicken Restaurants essen zu gehen und Filme zu schauen ist ja schön und gut, aber wie bringt dich das in deiner Karriere voran? Ich investiere meine Freizeit in die Teilnahme an Kursen. Vor kurzem habe ich einen Programmierkurs abgeschlossen, der meine Aufstiegschancen erheblich verbessern wird.

2

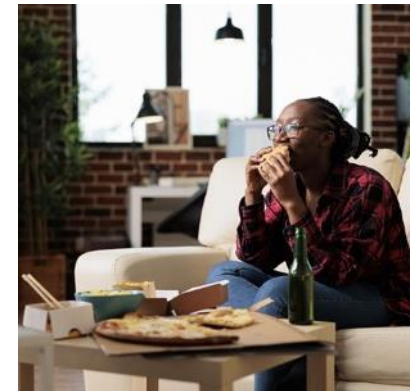
“ Nach einer anstrengenden Arbeitswoche muss ich abschalten. Ich bestelle Essen, mache es mir auf dem Sofa gemütlich und schaue eine (oder zwei!) Folgen meiner Lieblingsserie. Im Allgemeinen verbringe ich meine Wochenenden gerne damit, mich zu Hause zu entspannen. Das Produktivste, was ich mache, ist, meine Wohnung zu putzen.

Kannst du dich mit einer dieser Aussagen **identifizieren?**

Wenn ja, mit welcher?

Überlege dir einige **Vor- und Nachteile** der oben beschriebenen Möglichkeiten der Freizeitgestaltung.

Stell die Vor- und Nachteile in einer Liste zusammen. Welche Darstellung ist auf Grundlage dieser Liste **am ansprechendsten?**





Meine Top 5

Im Breakout-Room oder im Kurs:

1. **Leist** die Liste mit Aktivitäten und **erstellt** eure Top 5. Einigt euch auf eine Reihenfolge.
2. **Teilt** eure Liste im Kurs und **vergleicht** mit den Listen der anderen.

Wie verbringst du deine Freizeit?

Hier sind zehn Ideen:

- | | |
|---------------------|---------------------------------|
| 1 Sport machen | 6 neue Restaurants ausprobieren |
| 2 Fernsehen schauen | 7 Kurse und Workshops |
| 3 Lesen | 8 Ausflüge machen |
| 4 Onlineshopping | 9 Verwandte besuchen |
| 5 Kochen | 10 Wandern |



Du gehst in den
Breakout-Room? Mach
ein **Foto** von dieser Folie.



Am Wochenende werde
ich nichts tun und
einfach nur **chillaxen**.

Hast du eine Idee, aus welchen beiden
englischen Verben sich **chillaxen**
zusammensetzt?



Fragen beantworten

**Wie haben sich deine
Freizeitaktivitäten in
den letzten fünf Jahren
verändert?**

**Wovon bist du im
Moment begeistert?**

**Brauchst du einen
besonderen Anreiz,
um etwas zu tun?**

**Wenn du dir etwas
gönnen könntest, was
wäre es und warum?**



Entspannung oder Zeitverschwendung?

Lies das Zitat und **beantworte** die Fragen.

“

**Es gibt sogar Leute,
die meinen, dass Aktivitäten,
die nur der Entspannung dienen,
reine Zeitverschwendung sind.**

Kennst du
jemanden mit
dieser Einstellung?

Welche Argumente
sprechen für und
welche gegen
diesen Standpunkt?

Was ist für dich
Zeitverschwendung?



Der Einfluss des Internets auf die Freizeit

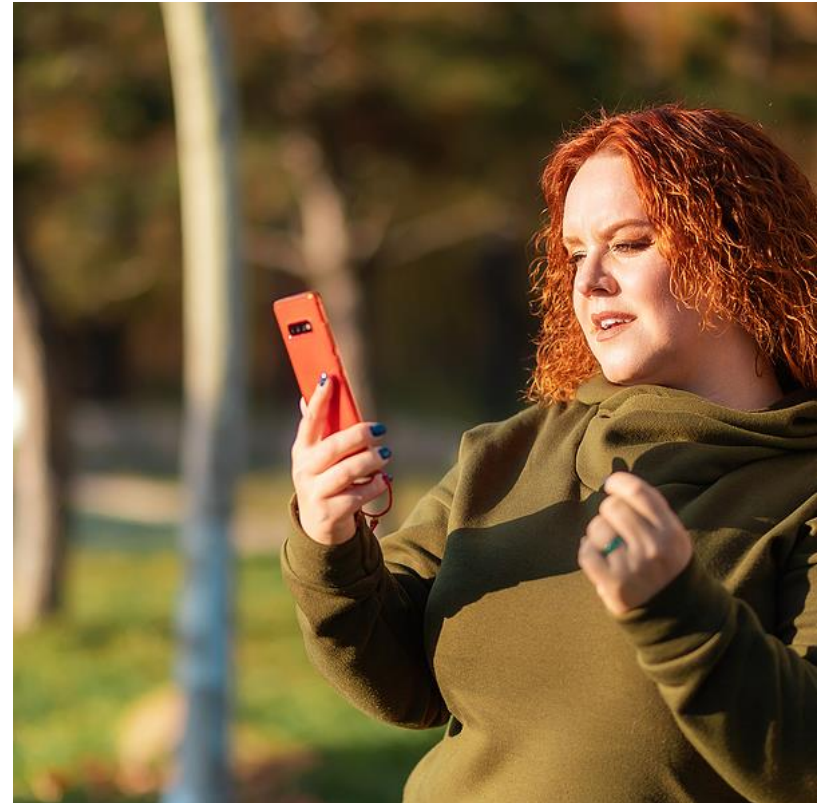
Nutze die Themen auf den Kärtchen, um eine Diskussion zu beginnen:
Wie hat sich das Internet auf diese Bereiche deines Lebens ausgewirkt?

Film,
Fernsehen
und Musik

neue Dinge
lernen

Kontakt zu
Familie und
Freund:innen

einkaufen und
essen gehen





Ratschläge geben

Wähle eine Aussage.

Was würdest du der Person in dieser Situation **raten**?



Nach der Arbeit bin ich so müde, dass ich nur noch fernsehen möchte, aber meine Partnerin sagt, ich sei ein Stubenhocker und wir würden nichts mehr unternehmen.

An den meisten Wochenenden bin ich auf Radtouren unterwegs. Das macht mir Spaß und hilft mir, mich von meinem stressigen Job zu erholen, aber meine Familie beschwert sich, dass sie mich nie sieht.

Seit ich mein erstes Kind bekommen habe, war es für mich unmöglich, Zeit für meine eigenen Interessen und Hobbys zu finden.



**Was bedeutet es, ein
erfülltes Leben zu führen?
Ist dir das wichtig?**

Was erfüllt dich am meisten?

Ende der Lektion

Redewendung

das Leben in vollen Zügen genießen

Bedeutung: das Leben intensiv erleben, viel Freude und Glück empfinden

Beispiel: Nach dem Abschluss ihres Masterstudiums will Rebecca ein halbes Jahr lang durch Europa reisen und *das Leben in vollen Zügen genießen*.





Zusatzübungen



Um Rat fragen

Wähle ein Thema und **frage** eine andere Person aus dem Kurs **um Rat**.



Tipps zur optimalen
Nutzung der Freizeit

die besten Möglichkeiten,
um zu entspannen und
abzuschalten

wie man neue
Fähigkeiten erlernt, ohne
dass es sich wie Arbeit
anfühlt

Zeit für die Familie
finden, wenn man einen
anspruchsvollen Job hat



Mein ideales Wochenende

Wie sieht dein ideales Wochenende aus?
Mit wem verbringst du es und was machst du?

Schreibe einen kurzen Text, in dem du dein Traumwochenende von Anfang bis Ende beschreibst.

Teile deinen Text im Chat.





Lösungen

S. 4: 1. Druck; 2. abschalten; 3. gemütlich; 4. einteilen; 5. Selbstoptimierung
S. 9: *chill* und *relax*



Zusammenfassung

Freizeit

- *die Entspannung, die Selbstoptimierung*
- *sich die Zeit einteilen, Kontakte pflegen*
- *abschalten, es sich gemütlich machen*

Arbeitsleben

- *stressig*
- *die Fristen, wichtige Geschäftstermine*
- *Projekte*
- *der Druck*

Möglichkeiten der Freizeitgestaltung

- *die Erholung, die Entspannung*
- *geselliges Beisammensein mit Familie und Freund:innen*
- *das Ausprobieren neuer Restaurants, der Einkaufsbummel, der Kinobesuch*



Wortschatz

der Stubenhocker, -

Kontakte pflegen

die Entspannung (nur Sg.)

der Druck (nur Sg.)

die Selbstoptimierung, -en

abschalten

es sich gemütlich machen

sich die Zeit einteilen

die Zeitverschwendung (nur Sg.)

ein erfülltes Leben führen

