

# TIPPS ZUR STRESSVERMEIDUNG

- Lies zusammen mit deinem Partner die untenstehenden Texte über Andreas und Claudia. Schüler 1 liest den Text über Andreas vor und Schüler 2 übersetzt ins Dänische. Aber Achtung! Höchstens 10 Wörter dürfen dabei im Wörterbuch nachgeschlagen werden. Helft einander, wenn es Verständnisprobleme gibt. Bei dem Text über Claudia tauscht ihr die Rollen.
- Schüler 1 erzählt auf Deutsch, welche typischen Stresssymptome Claudia hat, und Schüler 2, welche typischen Stresssymptome Andreas hat.
- Welche Tipps würdet ihr Andreas und Claudia geben? Jeder von euch soll mindesten drei Ratschläge geben. Jedes Mal, wenn ihr etwas sagt, sollt ihr einen Satz mit einer Meinungsäußerung aus dem Schatzkästchen auf Seite 140 verwenden. Versucht so viele verschiedene Meinungsäußerungen wie möglich zu verwenden.
- Wer von euch kann am meisten Zeitausdrücke in den zwei Texten finden? Der Verlierer soll 15 Sekunden Liegestütze machen.

## Andreas

Andreas (18 Jahre) steht kurz vor der Prüfungszeit. Deshalb hat er gestern mit der Hilfe von einigen Kannen Kaffee und Flaschen Cola bis tief in die Nacht gebüffelt. Jetzt fühlt er sich völlig erschöpft, kann aber nicht schlafen. Er fühlt sich krank und hat wieder Kopf- und Magenschmerzen. Er muss zugeben, dass es in der letzten Zeit fast jeden Abend eine andere Party gab. Dazu noch die Fußballturniere. Aber wie würden seine Freunde reagieren, wenn er ihnen sagen würde: „Nee, heute nicht“? Sollte er seine Freunde enttäuschen? Das kommt nicht in Frage. Er hat gerade einen Streit mit seinem Vater darüber gehabt. Der Vater hat ihn richtig laut angebrüllt und gesagt, dass er sich um die Schule kümmern solle. Andreas war wütend und hätte am liebsten etwas kaputt gemacht.



## Claudia

Claudia (16) hat vor kurzem das Gymnasium angefangen. Sie findet es schwierig, alle Hausaufgaben zu machen und fühlt immer, dass sie mit allem zu spät dran ist, und das nervt. Öfter und öfter denkt sie: „Das schaffe ich nicht“. Sie arbeitet in ihrer Freizeit in einer Bäckerei. Dreimal in der Woche. Vorgestern hat die Kasse schon wieder nicht gestimmt. Claudia hatte mehrmals das Geld gezählt, aber war jedes Mal zu einem anderen Ergebnis gekommen. Sie konnte sich nicht konzentrieren und sie hatte heftiges Herzklopfen. Die Chefin wurde sehr wütend. Gestern Abend konnte Claudia nicht einschlafen, sie schwitzte und die Hände zitterten. Sie ist sehr nervös, sie darf den Job nicht verlieren. Sie braucht das Geld.

