



mach mit  
und bleib fit in

# Deutsch

.....





# Tag 1.

Spróbuj nauczyć się poniższych słówek na jutrzejszą lekcję. Słówka te pojawiają się w tekście. Możesz użyć do tego Twojej ulubionej metody nauki lub dołączyć do naszej wirtualnej klasy na Quizlecie i uczyć się z przygotowanych już fiszek. Spróbuj, a może okaże się, że to właśnie Twoja ulubiona metoda :-)

Aby dołączyć do klasy wejdź w linka i bezpłatnie zarejestruj się na platformie Quizlet: <https://quizlet.com/join/3wyw1pdrp>

A potem już tylko korzystaj z fiszek!

**die Gewohnheit** - nawyk, przyzwyczajenie

**der Mensch ist ein Gewohnheitstier** - człowiek niełatwo rezygnuje ze swoich nawyków

**das Verhalten** - zachowanie

**unbewusst** - nieświadomie

**gesteuert durch** - sterowany przez

**erleichtern** - ułatwiać

**belasten** - obciążać

**schädlich** - szkodliwy

**sich zusammen|setzen** - składać się z

**der Auslöser** - przyczyna, bodziec

**zur Zigarette oder zum Kaffee greifen** - sięgać po papierosa lub kawę

**Glückhormone ausschütten** - wydzielać hormony

**das Verhaltensmuster** - wzór zachowania



# Tag 2.

## Wer sein Leben verändern möchte, muss seine Gewohnheiten ändern..

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Ein Großteil unseres Verhaltens läuft unbewusst ab, wird gesteuert durch Gewohnheiten. Durch Rituale und Routinen. Der Weg ins Büro ist immer derselbe, ebenso morgens der erste Griff zum Kaffee. Es sind diese gefestigten Automatismen, die uns das Leben einerseits erleichtern, weil sie unseren Denkapparat nicht unnötig belasten. Ein Leben auf Autopilot kann unseren Alltag aber auch belasten – vor allem, wenn die Gewohnheiten schädlich sind und wir diese Gewohnheiten ändern wollen.

Um Gewohnheiten ändern zu können, muss man also zunächst verstehen, aus welchen Elementen sie sich zusammensetzen und wie Gewohnheiten funktionieren.

- **Lust** - Der Grund oder Auslöser, warum man zur Zigarette oder zum Kaffee greift. Das kann eine bestimmte Uhrzeit, ein Ereignis oder Gefühl sein
- **Belohnung** - Sie ist der eigentliche Grund, warum sich Gewohnheiten manifestieren und zu Automatismen werden. Dabei wird das Glückshormon Dopamin ausgeschüttet.
- **Routine** - Die regelmäßige Wiederholung einer bestimmten Handlung oder ein typisches Verhaltensmuster: die Kippe nach dem Aufwachen, der Schnaps nach dem Mittagessen



## Aufgabe 1.

Entscheide, ob die Sätze richtig oder falsch sind:

1. Ein Großteil unseres Verhaltens wird nicht durch Gewohnheiten gesteuert. **R/F**
2. Die gefestigten Automatismen belasten uns das Leben. **R/F**
3. Lust kann bestimmte Uhrzeit oder Gefühl sein. **R/F**
4. Durch Belohnung werden Gewohnheiten zu Automatismen. **R/F**
5. Routine ist kein Verhaltensmuster. **R/F**
6. Dopamin ist ein Glückshormon. **R/F**

## Aufgabe 2.

Aus welchen Elementen setzt sich eine Gewohnheit zusammen? Mach eine Liste anhand einer von deinen Gewohnheiten und gib konkrete Beispiele für jeden Punkt.

- 1.
- 2.
- 3.

## Aufgabe 3.

Finde entsprechende Synonyme:

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 1) der Auslöser        | a. etwas leicht machen |
| 2) das Verhalten       | b. das Benehmen        |
| 3) sich zusammensetzen | c. der Preis           |
| 4) erleichtern         | d. bestehen aus etwas  |
| 5) die Kippe           | e. der Grund           |
| 6) die Belohnung       | f. die Zigarette       |



## Wie kann man in 3 Schritten negative Gewohnheiten umwandeln?



Klick auf die Ikone, hör das Video zu und beantworte die Fragen unten.

### Aufgabe 1.

Entscheide, ob die Sätze richtig oder falsch sind.

1. Gewohnheiten sind Handlungsvorgänge, die wir sehr oft wiederholt haben oder mit sehr vielen Emotionen gespeichert haben. **R/F**
2. Das ist gar nicht so schwer, von der Gewohnheit wieder wegzugehen. **R/F**
3. Auch die Art und Weise welcher Daumen liegt oben, wenn wir die Hände verschränken, ist eine Art Gewohnheit. **R/F**
4. Wir brauchen 30 Tage um eine neue Gewohnheit zu entwickeln. **R/F**

### Aufgabe 2.

Was soll man tun, bevor man beginnt, eine neue Gewohnheit zu entwickeln? Notiere die drei Punkte, die in dem Video erwähnt wurden.

- 1.
- 2.
- 3.



### **Aufgabe 3.**

**Was passt hier zusammen?**

- 1) die Belohnung .....  
2) festlegen .....  
3) die Strafe .....  
4) der innere Schweinehund .....  
5) 30 Tage etwas durchhalten .....  
6) der Bewegungsmuffel .....

- a. schaffen, etwas 30 Tage lang zu machen
- b. etwas, was man für ein gutes Verhalten bekommt
- c. wenn man etwas machen will, aber man ist zu faul
- d. eine Person, die sich nicht gerne bewegt, ein Faulenzer
- e. etwas, was man bekommt, wenn man sich nicht an die Regeln hält
- f. etwas bestimmen, vereinbaren



# Tag 4.

Hast du schon mal überlegt, worin der Unterschied zwischen den Verben „ändern“ und „verändern“ besteht? Vielleicht könntest du das am Beispiel von diesem Satz erklären?

*"Wer sein Leben **verändern** möchte, muss seine Gewohnheiten **ändern**."*

**ändern** - zmieniać (zmiana jest nagła, intencjonalna)

- einen Text ändern
- einen Mantel ändern
- Das Flugzeug ändert seinen Kurs.

**verändern** - zmieniać, odmieniać (zmiana jest stopniowa, w dłuższym czasie, proces)

- Du hast sich aber verändert!
- Das Erlebnis hat sein Leben verändert.

## Aufgabe 1.

**Entscheide, welches Wort hier passt.**

1. Wir müssen etwas .....
2. Ich muss die Hose ..... lassen, weil sie zu breit ist.
3. Der Staat hat sich in den letzten Jahren sehr .....
4. Er was immer gemein zu mir, aber er hat mir versprochen, sich zu .....
5. Ich habe dich lange nicht gesehen. Du hast sich sehr .....
6. Das Klima hat sich stark .....



# Tag 5.

## Gewohnheiten ändern in 8 Schritten. Folgende 8 Schritte sind für den Erfolg essenziell:

### **Gewohnheit erkennen**

Erkenne und benenne die schlechte Gewohnheit, die du ablegen willst.  
Danach mach Schluss damit – endgültig  
und ohne Ausnahme!  
Sonst riskierst du einen Rückfall.

### **Auslöser identifizieren**

Für jede (schlechte) Gewohnheit gibt es bestimmte Auslöser. So greifen etwa manche immer zur Schokolade, wenn sie frustriert sind.  
Auslöser können generell sein:  
Emotionen, Orte, Tages- oder Uhrzeiten, Personen, Handlungen

### **Alternative finden**

Überlege dir eine sinnvolle oder gesunde Alternative zur schlechten Angewohnheit.  
Wichtig: Die neue Angewohnheit in spe sollte dir Spaß machen, und du solltest von deren Sinnhaftigkeit überzeugt sein.

### **Gewohnheit ersetzen**

Schlechte Gewohnheiten kriegt man am besten weg, indem man sie sofort durch bessere ersetzt.

### **Erfolge belohnen**

Belohne dich daher für erste und auch kleine Erfolge!  
So lernt auch Ihr Unterbewusstsein, dass sich die neue Gewohnheit lohnt.

### **Unterstützer suchen**

Sprich über deine Erfolge öffentlich – das diszipliniert. Such dir Gleichgesinnte und Unterstützer. Vor allem, um Rückschläge und Rückfälle besser überwinden zu können.

### **Versuchungen meiden**

Vermeide alles, was dich zu alten Routinen verführt.



## Gewohnheiten ändern in 8 Schritten. Folgende 8 Schritte sind für den Erfolg essenziell:

### **Disziplin üben**

Der letzte Schritt ist vermutlich der schwerste. denn jetzt heißt es nur noch: durchhalten.

Die gute Nachricht daraus: Wer sich eine neue Gewohnheit aneignen will, darf auch mal ein, zwei Tage schlampfen, um sein Ziel zu erreichen.

Gute und vor allem die richtigen Gewohnheiten zu pflegen, ist ein Schlüssel, zu einem zufriedenen, erfolgreichen und glücklichen Leben.

### **Erstelle jetzt deinen Plan für tägliches Deutschlernen.**

**Gewohnheit** (Wie oft wirst du lernen? Wann? Wie lange?)

**Belohnung** (Was ist die beste Belohnung für dich? Eher kleinere Belohnungen häufiger oder eine große seltener?)

**Unterstützer** (Wer kann dir helfen?)

Und jetzt.. Disziplin üben! Ich drücke dir die Daumen :-)



# Tag 6.

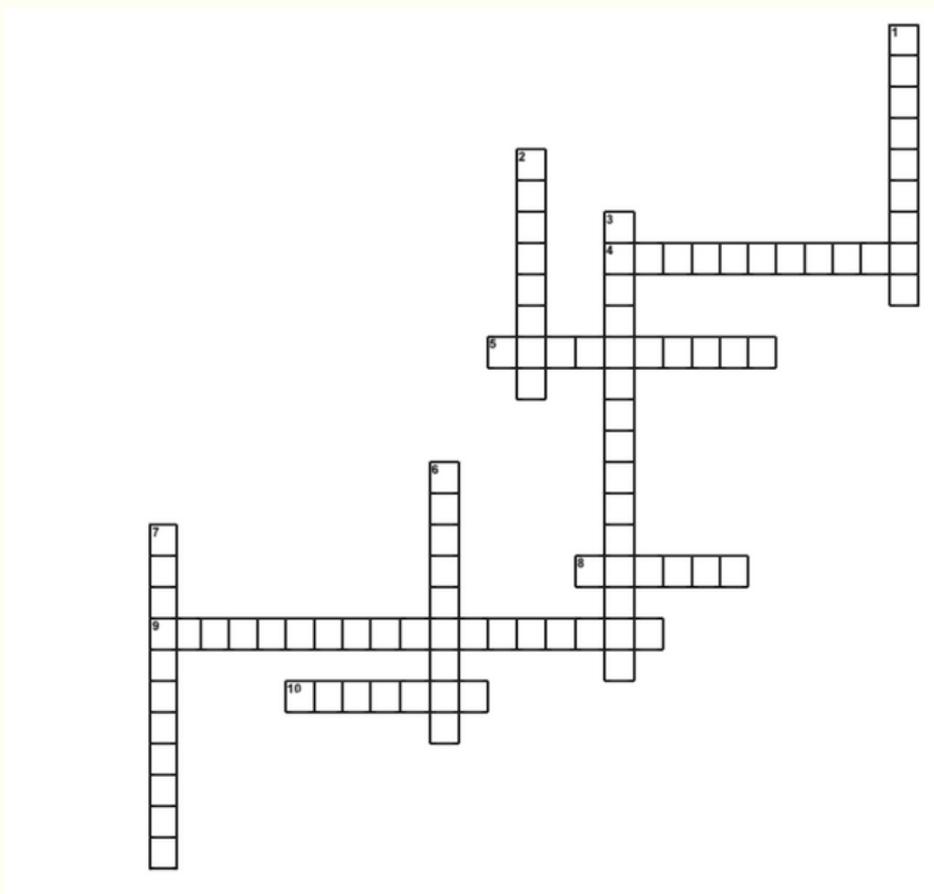
## Kreuzwortsrätsel

### *Poziomo:*

4. Etwas leichter machen.
5. Eine Handlung, die wir jeden Tag wiederholen.
8. Etwas, was man bekommt, wenn man sich nicht an die Regeln hält.
9. Das Synonym zu dem Verb "aus etwas bestehen".
10. Zur Zigarette oder zum Kaffee ..... (sięgać)

### *Pionowo:*

1. Etwas, was man für ein gutes Verhalten bekommt.
2. Der Grund für etwas.
3. Der Mensch ist ein ...
6. Etwas bestimmen, vereinbaren.
7. Hormone ..... (wydzielać)





# Tag 7.



**Pierwszy tydzień za nami. Dzisiaj czas na powtórkę. Wejdź w linka i sprawdź się!**



**Teste dich  
Klick!**



# Lösungen

## Tag 2.

### Aufgabe 1.

- 1.F
- 2.F
- 3.R
- 4.R
- 5.F
- 6.R

### Aufgabe 2.

- 1.Lust
- 2.Belohnung
- 3.Routine

### Aufgabe 3.

- 1.e
- 2.b
- 3.d
- 4.a
- 5.f
- 6.c

## Tag 4.

- 1.ändern
- 2.ändern
- 3.verändert
- 4.ändern
- 5.verändert
- 6.verändert

## Tag 3.

### Aufgabe 1.

- 1.R
- 2.F
- 3.R
- 4.R

### Aufgabe 2.

- 1.konkrete Formulierung
- 2.Belohnung festlegen
- 3.Strafe festlegen

### Aufgabe 3.

- 1.b
- 2.f
- 3.e
- 4.c
- 5.a
- 6.d

## Tag 6.

