

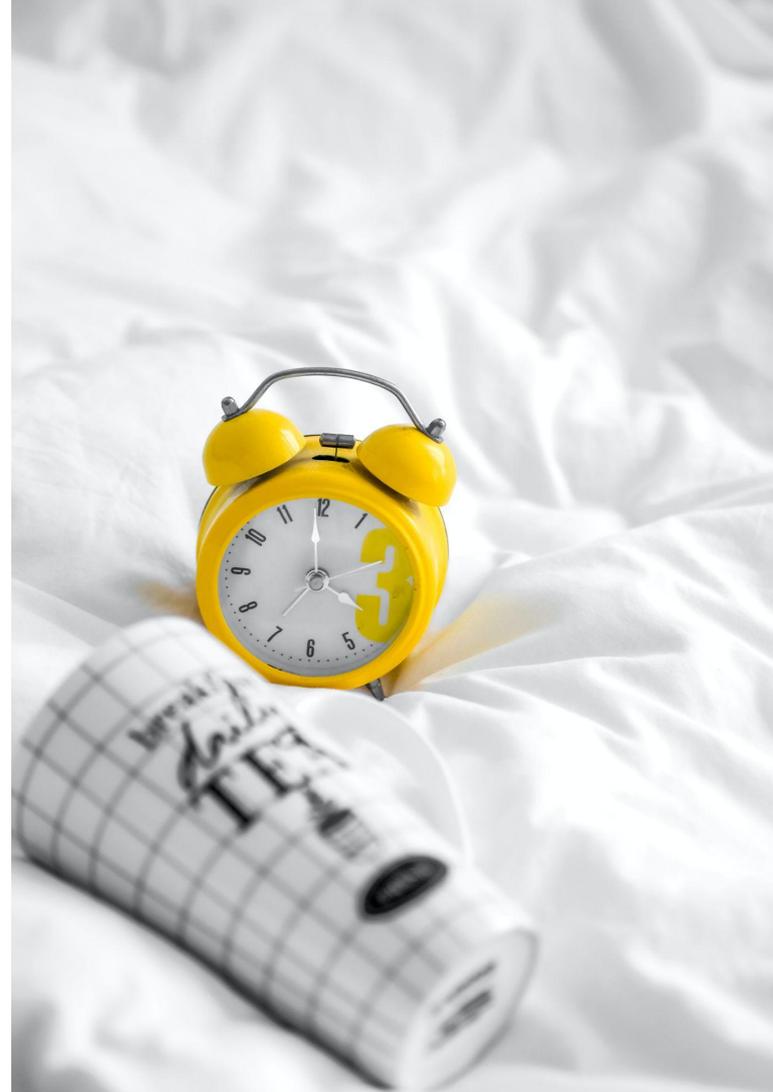


einfachDaF

Über Gewohnheiten sprechen

Niveau A2/B1

Fokus: Sprechen



In dieser Stunde ...

- lernst du neue Vokabeln zum Thema Gewohnheiten
- diskutieren wir über unsere guten und schlechten Gewohnheiten
- schauen wir uns ein Video zum Thema “wie man seine Gewohnheiten ändert” an
- diskutieren wir über das Video und die Tipps, die genannt werden

Was bedeutet “Gewohnheit”?

- Eine "**Gewohnheit**" ist eine regelmäßige Handlung, die fest in den täglichen Ablauf eingebunden ist.
- Eine "**Angewohnheit**" bezieht sich ebenfalls auf eine regelmäßige Handlung, die oft unbewusst oder automatisch passiert. Es kann sich auf positive oder negative Verhaltensweisen beziehen, die routinemäßig ausgeführt werden.

Zum Beispiel:

- Das Händewaschen nach dem Essen ist eine gute Angewohnheit.
- Bei der Nervosität an den Nägeln zu kauen, ist eine schlechte Angewohnheit.

Und was ist der Unterschied zur Angewohnheit?

→ Die beiden Begriffe **Gewohnheit** und **Angewohnheit** werden meist synonym verwendet.

Vokabeln zum Thema Gewohnheiten

1. **die Routine** - eine regelmäßige, wiederkehrende Handlung oder Aktivität
2. **der Tagesablauf** - die Reihenfolge der Aktivitäten an einem Tag
3. **sich gewöhnen an** - sich an etwas oder jemanden anpassen, so dass es normal wird
4. **sich etwas abgewöhnen** - eine Gewohnheit ablegen/aufhören etwas zu tun
5. **die Angewohnheit** - eine regelmäßige Handlung, die oft unbewusst passiert
6. **der Zeitplan** - eine Liste von geplanten Aktivitäten zu bestimmten Zeiten
7. **die Morgenroutine** - die Aktivitäten, die man am Morgen durchführt
8. **die Abendroutine** - die Aktivitäten, die man am Abend durchführt

Fülle die Lücken mit den passenden Vokabeln

die Abendroutine – sich etwas abgewöhnen – der Zeitplan – die Routine – der Tagesablauf – sich gewöhnen an – die Angewohnheit – die Morgenroutine

1. Eine witzige _____ von mir ist es, während des Kochens meine Lieblingssongs laut aufzudrehen.
2. Meine _____ beginnt mit einem Blick auf den Sonnenaufgang und endet mit einem entspannten Frühstück.
3. Meine _____ schließt mit dem Lesen eines Buches ab, bevor ich ins Bett gehe
4. Jeden Morgen putze ich meine Zähne zuerst, dann singe ich unter der Dusche – das ist meine morgendliche _____.
5. In diesem Monat versuche ich, mir das ständige Snacken zwischen den Mahlzeiten _____.
6. Mein _____ für morgen sieht so aus: Deutschkurs um 10 Uhr, Mittagessen um 13 Uhr, dann Hausaufgaben.
7. Ich habe mich an das regelmäßige Lesen vor dem Schlafen _____ und jetzt kann ich nicht mehr ohne.
8. Mein _____ sieht so aus: ich stehe auf, ich mache mich fertig, frühstücke und fahre zur Arbeit.

Die Lösung

1. Eine witzige **Angewohnheit** von mir ist es, während des Kochens meine Lieblingsongs laut aufzudrehen.
2. Meine **Morgenroutine** beginnt mit einem Blick auf den Sonnenaufgang und endet mit einem entspannten Frühstück.
3. Meine **Abendroutine** schließt mit dem Lesen eines Buches ab, bevor ich ins Bett gehe
4. Jeden Morgen putze ich meine Zähne zuerst, dann singe ich unter der Dusche – das ist meine **Routine**.
5. In diesem Monat versuche ich, mir das ständige Snacken zwischen den Mahlzeiten **abzugewöhnen**.
6. Mein **Zeitplan** für morgen sieht so aus: Deutschkurs um 10 Uhr, Mittagessen um 13 Uhr, dann Hausaufgaben.
7. Ich habe mich an das regelmäßige Lesen vor dem Schlafen **gewöhnt** und jetzt kann ich nicht mehr ohne.
8. Mein **Tagesablauf** sieht so aus: ich stehe auf, ich mache mich fertig, frühstücke und fahre zur Arbeit.

Zum Aufwärmen

Suche dir eins der Themen aus und erzähle kurz etwas darüber:

- Meine gesunden Gewohnheiten
- Meine ungesunden Gewohnheiten
- Meine Morgenroutine
- Meine Arbeitsroutine



Deine täglichen Gewohnheiten

1. Denke über deine täglichen Gewohnheiten nach.
2. Wähle mindestens drei verschiedene Aktivitäten aus deinem Alltag.

Nutze **Adverbien der Häufigkeit**, um zu beschreiben, wie oft du diese Aktivitäten machst:

- immer
- normalerweise
- oft
- manchmal
- selten
- nie
- regelmäßig
- meistens
- ab und zu

Zum Beispiel:

Normalerweise stehe ich um 7 Uhr auf. Ich trinke immer eine Tasse Kaffee zum Frühstück.

Lass uns nachdenken!

Welche Angewohnheiten würdest du gern verändern und warum?

→ Nenne 1-2 Angewohnheiten

Lass uns diskutieren!

Sind die unten dargestellten Gewohnheiten deiner Meinung nach gut oder schlecht?
Begründe deine Meinung!

- Morgendliche Meditation
- Nach jeder Mahlzeit eine Süßigkeit essen
- Das Smartphone am Abend ausschalten
- Täglich spazieren gehen
- an den Nägeln beißen

Ein Video als Anregung...



Lass uns üben!

wiederholen - ablegen - austricksen - Glückshormone - automatisch - Strategien - wiederholen - zurückfallen

1. Einige Aktivitäten (wie Schokolade essen) schütten ____ (Dopamin) aus.
2. Dadurch wollen wir diese Aktivitäten ____ und tun sie so oft, bis es eine Angewohnheit wird. Es passiert ____ .
3. Es wird schwer, diese Gewohnheiten wieder ____ .
4. Stress kann dazu führen, dass wir in alte Gewohnheiten ____ .
5. Wir brauchen ____, um unser Gehirn ____ .

Die Lösung

1. Einige Aktivitäten (wie Schokolade essen) schütten **Glückshormone** (Dopamin) aus.
2. Dadurch wollen wir diese Aktivitäten **wiederholen** und tun sie so oft, bis es eine Angewohnheit wird. Es passiert **automatisch**.
3. Es wird schwer, diese Gewohnheiten wieder **abzulegen**.
4. Stress kann dazu führen, dass wir in alte Gewohnheiten **zurückfallen**.
5. Wir brauchen **Strategien**, um unser Gehirn **auszutricksen**.

Lass uns über das Video sprechen!



1. Was sind einige Gewohnheiten, die wir automatisch machen, ohne nachzudenken?
2. Warum essen viele Menschen gerne Süßigkeiten?
3. Warum ist es schwer, schlechte Gewohnheiten zu ändern?
4. Welche Ideen werden vorgeschlagen, um schlechte Gewohnheiten zu überwinden?

etwas überwinden

→ Wenn du versuchst mit dem Rauchen aufzuhören, dann überwindest du die Gewohnheit des Rauchens.

Diese Tipps wurden im Video genannt

1. Stress vermeiden: schöne Aktivitäten einplanen, wie zum Beispiel ein langes warmes Bad.
2. Wie wir schlechte Gewohnheiten ändern können: z. B. Süßigkeiten durch Obst ersetzen oder Sport treiben, statt auf der Couch zu liegen.

... Fallen Dir weitere Tipps ein, um schlechte Gewohnheiten zu ändern?

Hausaufgabe

1. Wähle eine **positive** Gewohnheit, die du in deinen Alltag integrieren möchtest. Es könnte etwas Gesundheitsbezogenes, Kreatives oder Wissensbasiertes sein.
2. Schreibe einen kurzen Absatz, in dem du die neue Gewohnheit vorstellst und erklärst, **warum** du sie einführen möchtest.
3. Lege einen **Plan** fest, wie oft du diese neue Gewohnheit pro Woche umsetzen möchtest.
4. Berichte in der nächsten Stunde darüber, wie es gelaufen ist und welche **Herausforderungen** oder **Erfolge** du erlebt hast.

