



*„Kopf voll –
Strategien für einen
leichteren Alltag“*

@ROZGADANI WWW.ROZGADANI.ORG
MARTA JOACHIMIAK & KORNELIA KMITA-DŁUBAK
& SANDRA MAŁECKA-SZYMANIAK

ÜBUNG



Warm-up

Aufgabe 1:

Schreibe spontan drei Dinge auf, die dich im Alltag stressen, und drei Dinge, die dir helfen, ruhig zu bleiben.

1. Drei Dinge, die dich im Alltag stressen:



2. Drei Dinge, die dir helfen, ruhig zu bleiben:



Aufgabe 2:

Besprecht die folgenden Fragen in Paaren und tauscht eure Meinungen aus.

1. Welche Aufgaben belasten dich am meisten?
2. Was hilft dir, mental abzuschalten, wenn du merkst, dass du zu viel nachdenkst?
3. Findest du, dass Alleinsein den Mental Load eher verringert oder verstärkt? Begründe deine Meinung.

NOTIZEN:





Hörverstehen

Aufgabe 3:

Schau dir den ersten Teil des Videos (00:00 - 00:48) an und beantworte die Fragen.



1. Mit welchem Vergleich erklärt die Sprecherin, was Mental Load ist?
2. Warum ist es unmöglich, 100 „Bälle“ gleichzeitig in der Luft zu halten?
3. Warum fühlen wir uns oft gestresst, auch an Tagen, an denen wir nicht viel gemacht haben?

NOTIZEN:



Aufgabe 4:

Schau dir den zweiten Teil (01:20 - 03:10) des Videos an und ergänze die Lücken in den Sätzen.

1. Mental Load bedeutet, dass der Kopf nie kommen kann.
2. Das dreht sich die ganze Zeit in deinem Kopf und löst Stress aus.
3. Die erste Strategie, die du unbedingt solltest: alles raus aus dem Kopf.
4. Das bringt sofortige , weil dein Kopf nicht länger daran festhalten muss.
5. Diese Liste solltest du natürlich weiter und immer wieder ergänzen, wenn dir etwas Neues einfällt.
6. Manche bevorzugen eine Lösung mit einem Notizheft, andere arbeiten lieber .





Wortschatz

Aufgabe 5:

Verbinde die Wörter aus Spalte A mit den passenden Bedeutungen aus Spalte B.

A – Wörter

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| 1. der Auslöser | 6. am Limit sein |
| 2. ermüdend | 7. der Gedankenstrom |
| 3. bewältigen | 8. etwas im Kopf behalten |
| 4. unter Druck stehen | 9. etwas loslassen |
| 5. überwältigt | 10. Prioritäten setzen |

B – Bedeutungen

- A eine schwierige Situation oder Aufgabe schaffen
- B entscheiden, was am wichtigsten ist
- C etwas, das eine Reaktion verursacht
- D emotional überfordert
- E viele Gedanken, die sich im Kopf drehen
- F an etwas denken, um es nicht zu vergessen
- G nicht mehr darüber nachdenken
- H keine Energie oder Kraft mehr haben
- I sich gestresst fühlen, weil Erwartungen von außen da sind
- J viel Energie raubend



Aufgabe 6:

Arbeitet in Paaren. Ergänzt die Fragen mit passenden Wörtern aus der vorherigen Übung und diskutiert sie anschließend.

1. Hast du manchmal einen starken der dich nicht zur Ruhe kommen lässt?
2. Was ist für dich ein typischer für Stress im Alltag?
3. Welche Dinge musst du ständig , obwohl du sie gern vergessen würdest?
4. Welche Aufgaben findest du besonders und warum?
5. Wie du stressige Situationen im Alltag?

NOTIZEN:

Dotted grid area for taking notes.

ÜBUNG



Grammatik

- Im Deutschen werden Gedanken oft miteinander verbunden, um Gründe zu erklären, Gegensätze zu zeigen oder zwei Situationen zu vergleichen. Dafür benutzt man bestimmte **Konjunktionen**, nach denen ein **Nebensatz** folgt.
- Ein wichtiger Punkt dabei ist die Wortstellung: **im Nebensatz steht das Verb immer am Ende**. Das ist typisch für Konjunktionen wie **weil, da, obwohl** und **während**.
- Mit **weil** und **da** kann man erklären, warum etwas passiert. Beide Konjunktionen haben eine ähnliche Bedeutung. Der Unterschied ist, dass **da** häufig am Anfang des Satzes steht und eher verwendet wird, wenn der Grund schon bekannt oder logisch ist.

z.B. *Ich bin gestresst, **weil** ich zu viele Aufgaben **habe**.*

***Da** ich viel im Kopf **habe**, kann ich schlecht abschalten.*

- Mit **obwohl** drückt man einen Gegensatz aus. Man benutzt es, wenn zwei Informationen eigentlich nicht zusammenpassen.

z.B. *Ich arbeite weiter, **obwohl** ich müde **bin**.*

Die Konjunktion **während** wird verwendet, um zwei Situationen miteinander zu vergleichen oder einen Gegensatz zu zeigen.

z.B. *Er macht alles spontan, **während** ich lieber Prioritäten **setze**.*

NOTIZEN:



Aufgabe 7:

Ergänze die Sätze mit passenden Konjunktionen (weil, da, obwohl, während).

1. ich versuche, alles Schritt für Schritt zu bewältigen, fühle ich mich manchmal überwältigt
2. Meine Kollegen arbeiten strukturiert, ich oft alles spontan erledige.
3. Ich stehe oft unter Druck, ich mich um viele Aufgaben kümmern muss.
4. ich viel Verantwortung trage, fällt es mir schwer, abzuschalten.
5. Ich nehme mir bewusst Zeit für Pausen, ich sonst zu schnell am Limit bin.
6. Ich setze mir klare Prioritäten, ich wissen muss, was am wichtigsten ist.
7. Ich bleibe immer ruhig, manchmal nicht alles nach Plan läuft.



Arbeitet jetzt in Paaren. Mit welchen Sätzen stimmt ihr überein, und mit welchen nicht? Tauscht euch darüber aus.



Aufgabe 8:

Verbinde die Sätze zu einem Satz. Wähle eine passende Konjunktion (weil, da, obwohl, während) und achte darauf, dass das Verb im Nebensatz am Ende steht.

1. Christine fühlt sich manchmal überfordert. Sie arbeitet weiter.
2. Ich plane meinen Tag am Abend. Am Morgen habe ich weniger Stress.
3. Sabine braucht abends Ruhe. Sie schaltet ihr Handy früh aus.
4. Hans erledigt seine Aufgaben nach Plan. Andere machen sie spontan.
5. Ich schreibe mir alles auf. Ich vergesse sonst viele kleine Dinge.
6. Ich versuche Ordnung zu halten. Mein Schreibtisch ist oft chaotisch.
7. Ich plane bewusst weniger Termine. Ich bin am Limit.
8. Tom arbeitet früh am Morgen. Seine Frau arbeitet lieber abends.