**Aufgaben zu den SpachSnacks – Video 22 – Alltag und Alltagsstress**

**1. Was verursacht bei dir Stress?  
Bilde Sätze mit *wenn* …**

*Beispiel: Ich verspäte mich.  
Ich bin gestresst, wenn ich mich verspäte.*

Zeitdruck haben Ich bin gestresst, wenn \_\_\_\_\_\_\_

finanzielle Sorgen haben \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

mit dem Partner streiten \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Die Schwiegermutter kritisiert mich. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

im Stau stehen \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Es ist laut. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

eine Reise steht bevor \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

lange arbeiten müssen \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

unvorbereitet zum Unterricht kommen \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Mein Handy klingelt dauernd. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Gib gute Ratschläge gegen Stress!  
Verwende dabei den Imperativ!**

*Beispiele:  
a) spazieren gehen / Frau Jürgens: Gehen Sie doch mal spazieren!  
b) spazieren gehen / Elke: Geh doch mal spazieren!  
c) spazieren gehen / Gabi und Klaus: Geht doch mal spazieren!*

1. Sport treiben / Luisa \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
2. meditieren / Herr Gärtner \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
3. klassische Musik hören / Sven \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
4. in die Sauna gehen / Susanne und Karin \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. ins Kino gehen / Frau Sommer \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
6. Yoga machen / Peter und Gerd \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
7. in den Urlaub fahren / Sabine \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
8. gemeinsam kochen / Karolin und Daniel \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
9. zur Kosmetikerin gehen / Tante Ilse \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
10. tanzen gehen / Bettina \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3. Alle diese Verben haben mit Stress und Stressreduktion zu tun.  
a) Bilde sinnvolle Substantive und Adjektive!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Verb | Substantiv(e) | Adjektiv(e) |
| sich anstrengen |  |  |
| sich ausruhen |  |  |
| sich bemühen |  |  |
| sich entspannen |  |  |
| sich bewegen |  |  |
| sich ausschlafen |  |  |
| sich hinlegen |  |  |
| sich beeilen |  |  |
| sich konzentrieren |  |  |
| sich strecken |  |  |
| sich dehnen |  |  |

**b) Welches Wort aus dem Kasten passt in die Lücke?**

**Vorsicht: Das Reflexivpronomen *sich* musst du noch an die Person anpassen!**

anstrengend, ausgeschlafen, sich beeilen, beweglich,  
entspannt, sich hinlegen, ruhig, sich strecken

Wenn der Körper \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ bleiben soll, muss man Gymnastik machen.

Wer früh ins Bett geht, der ist morgens \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

Warum \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_du \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_denn so? – Ich habe nur noch 10 Minuten Zeit!

Das Buch steht im Regal ganz oben. Du musst \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ein bisschen \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Wenn dir schwindelig ist, solltest du \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_kurz \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

Bitte seid endlich \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, ich möchte mit dem Unterricht anfangen.

Deine Schulter tut weh? Ich massiere dich, danach bist du \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Für Peter ist Sport zu \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Er geht lieber spazieren.

**4. Was soll die Person machen?**

**Ersetze das Adjektiv in Klammern durch ein Verb aus Aufgabe 3a.**

*Beispiel: Ich bin schlecht in Deutsch, aber ich will die Prüfung schaffen.  
(bemüht, du) Du sollst dich bemühen.*

1. Lars will auf jeden Fall das Ziel erreichen.   
(anstrengend, er) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

2. Claudia und Irene schreiben eine Prüfung.  
(konzentriert, sie/Pl.) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

3. Wir sind müde.  
(liegend, ihr) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

4. Ich tanze Ballett und mache gleich einen Spagat.  
(gedehnt, du) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

5. Morgen hat er einen anstrengenden Tag.  
(ausgeschlafen, er) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

6. Tut mir leid, ich kann nicht warten. Meine Mutter sagt:  
(eilig, ich) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

7. Ich will auch im Alter gelenkig bleiben.   
(beweglich, du) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

8. Kinder, ihr habt nur fünf Stunden geschlafen.  
(ausgeruht, ihr) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

9. Ich werde morgens so schwer wach. Mein Yogalehrer sagt:  
(gestreckt, du) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

10. Warum fahrt ihr schon wieder in den Urlaub? Der Arzt sagt:  
(entspannt, wir) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Lösung:

**1:** Ich habe Stress, …  
1. wenn ich Zeitdruck habe.  
2. wenn ich finanzielle Sorgen habe.  
3. wenn ich mit dem Partner streite.  
4. wenn die Schwiegermutter mich kritisiert.  
5. wenn ich im Stau stehe.  
6. wenn es laut ist.  
7. wenn eine Reise bevorsteht.  
8. wenn ich lange arbeiten muss.  
9. wenn ich unvorbereitet zum Unterricht komme.  
10. wenn mein Handy dauernd klingelt.

**2:** 1. Treib doch mal Sport!

2. Meditieren Sie doch mal!

3. Hör doch mal klassische Musik!

4. Geht doch mal in die Sauna!

5. Gehen Sie doch mal ins Kino!

6. Macht doch mal Yoga!

7. Fahr doch mal in den Urlaub!

8. Kocht doch mal gemeinsam!

9. Geh doch mal zur Kosmetikerin!

10. Geh doch mal tanzen!

**3a:**

VERB SUBSTANTIV(E) ADJEKTIV(E)

sich anstrengen die Anstrengung anstrengend  
sich ausruhen die Ruhe, das Ausruhen ruhig, ausgeruht  
sich bemühen das Bemühen, die Bemühungen bemüht  
sich entspannen die Entspannung entspannt  
sich bewegen die Bewegung, die Beweglichkeit beweglich  
sich ausschlafen der Schlaf, das Ausschlafen ausgeschlafen

sich hinlegen das Liegen liegend  
sich beeilen die Eile eilig  
sich konzentrieren die Konzentration konzentriert  
sich strecken die Streckung, die Strecke gestreckt  
sich dehnen die Dehnung, das Dehnen gedehnt

**3b:** Wenn der Körper **beweglich** bleiben soll, muss man Gymnastik machen.

Wer früh ins Bett geht, der ist morgens **ausgeschlafen**.

Warum **beeilst** du **dich** denn so? – Ich habe nur noch 10 Minuten Zeit!

Das Buch steht im Regal ganz oben. Du musst **dich** ein bisschen **strecken**.

Wenn dir schwindelig ist, solltest du **dich** kurz **hinlegen**.

Bitte seid endlich **ruhig**, ich möchte mit dem Unterricht anfangen.

Deine Schulter tut weh? Ich massiere dich, danach bist du **entspannt**.

Für Peter ist Sport zu **anstrengend**. Er geht lieber spazieren.

**4:** 1. Er soll sich anstrengen.

2. Sie sollen sich konzentrieren.  
3. Ihr sollt euch hinlegen.

4. Du sollst dich dehnen.

5. Er soll sich ausschlafen.

6. Ich soll mich beeilen.

7. Du sollst dich bewegen.

8. Ihr sollt euch ausruhen.

9. Du sollst dich strecken.

10. Wir sollen uns entspannen.