

Lesen Sie den Text und die Aussagen 1 bis 6 dazu. Sind die Aussagen richtig oder falsch?

Miros Blog: Alltag, Arbeit, Freizeit und noch viel mehr

Hilfe, ich bin mal wieder total im Stress! Aber im Moment ist nicht mein Job schuld, da habe ich eigentlich gerade eine ziemlich entspannte Phase. Es ist meine Freizeit, die so anstrengend ist.

Wenn ich Jutta auf Dienstag verschiebe, dann könnte ich heute mit Xaver ins Kino gehen. Das wäre gut, denn ab morgen läuft der Film nicht mehr. Dann müsste ich nur die Verabredung mit Hannes auf Donnerstag verschieben. Aber halt, das geht nicht! Da habe ich ja Basketball. Dann vielleicht auf Freitag. Ach nee, da ist das Geburtstagsfest von Eva.

Was für ein Stress! Ich habe mich zu einem Freizeitmanager entwickelt. Ich weiß gar nicht mehr, wann ich zuletzt einfach mal so in den Tag hineingelebt habe. Oder mal ein freies Wochenende hatte, das nicht von vorn bis hinten durchgeplant war mit Aktivitäten. Aber wie vermeidet man diesen Freizeitstress am besten? Ich brauche einen Plan. Ich glaube, es wäre ganz gut, das Handy öfter mal am Abend oder am Wochenende auszumachen. Dieses ewige Checken von E-Mails und Nachrichten ist echt anstrengend. Aber irgendwie schaffe ich das nicht, es könnte ja doch ein wichtiger Anruf kommen.

Ein Kollege hat mir erzählt, dass er in seinem Kalender immer drei Abende freihält, an denen er keine Verabredungen oder Termine einträgt. An diesen Abenden entscheidet er ganz spontan, was er machen will. Das kann auch einfach mal nur „aus dem Fenster sehen“ sein. Finde ich gut, die Idee, das werde ich auch ausprobieren. Nichts zu tun, ist ja gar nicht so einfach in Zeiten von Social Media: Ständig posten alle Leute Fotos, was sie Tolles machen. Da will man ja auch mithalten können. Ich habe immer das Gefühl, dass ich auch zeigen muss, was ich alles so unternehme – ganz schön stressig. Dabei ist es wirklich wichtig, ab und zu zur Ruhe zu kommen und sich zu erholen, sonst wird man krank. Jeder weiß das! Und trotzdem gelingt es mir so selten, mir mal richtige Auszeiten vom (Freizeit-)Stress zu gönnen.



1. Miro ist besonders von seiner Arbeit gestresst.
2. Es gibt wenige Tage, an denen Miro nichts vorhat.
3. In Zukunft schaltet Miro am Abend und am Wochenende sein Handy aus.
4. Miro will versuchen, sich an ein paar Abenden nichts vorzunehmen.
5. Miro denkt, dass er auch Fotos in Online-Netzwerken posten muss.
6. Für die Gesundheit ist es wichtig, immer aktiv zu sein.

richtig	falsch
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

Hören Sie noch einmal die Nachrichten und ergänzen Sie die fehlenden Wörter.

- Dennis (Track 51)

Hallo Eylem, hier ist Dennis. Hättest du vielleicht Lust,?

Lea und Julia fragen die ganze Zeit, wann wir endlich angucken gehen.

Und das wäre für Emre bestimmt auch toll, oder?

..... hinfahren, da ist es

Falls du Zeit hast, müssten, wie wir hinkommen.

.....? Ich glaube nämlich,

wir kriegen die Kinder nicht alle ins Auto.

Die Frage wäre auch noch, wie wir das mit dem Mittagessen machen. Was hältst du davon, und dann

einfach? Es gibt da aber auch ein kleines Restaurant,

wenn

- Lotte (Track 52)

Du hattest mich gefragt, ob

Das ist natürlich total lieb, und ich würde auch sehr gerne was mit euch machen. Aber ... Ehrlich gesagt interessiere ich mich nicht so besonders für Fußball.

Vielleicht? Oder?

Das Spiel ist bestimmt am Samstag, oder? Wollen wir?

Samstags ist bei mir generell eher schlecht, weil ich da oft

Und dann hattest du noch vorgeschlagen,,

aber da kann ich leider nicht. Da, und morgens ist es bei dir

ja meistens schlecht wegen der Kinder. Hättest du vielleicht?