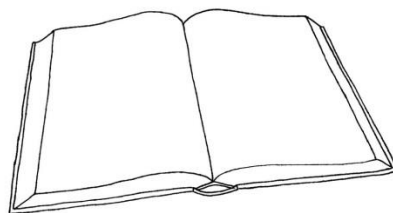


Sprachprüfung Deutsch

im DSH-Format

Leseverstehen
und
wissenschaftssprachliche
Strukturen
Lösungen



Prokrastination – (Definition von) Bernd Klein:

Ein häufiges oder gewohnheitsmäßiges Verhalten von Menschen, notwendige (...) Tätigkeiten auf zukünftige Termine, die meist vage und unbestimmt sind (...), zu verschieben, statt sie konsequent und pünktlich zu erledigen. Bei diesen Tätigkeiten oder Aufgaben kann es sich sowohl um Dinge handeln, die von außen von ihnen verlangt werden als auch solche, die ihnen selbst wichtig sind. Statt die anstehenden Aufgaben zu erledigen, widmet sich der Prokrastinator Ersatzhandlungen, die häufig weniger wichtig und manchmal auch unsinnig sind.

Prokrastination: So bekämpfen Sie Ihre Aufschieberitis

Von Katrin Neubauer

Quelle: Spiegel online

1. Die E-Mail kann später beantwortet, der Kunde noch nächste Woche informiert und die Bewerbung kurz vor Abgabefrist geschrieben werden. Viele Menschen

5 schieben Aufgaben gerne vor sich her. Dabei erzeugt das Aufschieben nur unnötigen Druck - und schadet im schlimmsten Fall der Gesundheit.



Geschafft: Dinge rechtzeitig zu erledigen, nimmt unnötigen Druck

Worterklärungen

Zeile		
21	kippen	<i>umfallen</i>
33	Ambulanz	<i>ärztliche Versorgung</i>
38	Ablenkung	<i>verlagerte Aufmerksamkeit</i>
40	Gene	<i>körperliche Veranlagung</i>
40	prähistorisch	<i>vorzeitlich</i>
48	Grippe	<i>Influenza</i>
51	Verzögerungstaktik	<i>Plan, etwas zu verlangsamen</i>
63	Wurzel	<i>Teil des Baums in der Erde</i>
77	„To Dos“	<i>zu erledigende Aufgaben (engl.)</i>
94	Adrenalin-Kick	<i>Anschub durch Adrenalin</i>
94	Adrenalin	<i>Hormon, das die Leistung erhöht</i>

10

Seit Monaten steht der Termin fest: Freitag 9 Uhr ist das Meeting für die große Kundenpräsentation. Doch noch immer sind die Folien leer - und nur noch zwei Tage Zeit.

15 Ungeliebte Dinge immer wieder aufzuschieben, ist vor allem eines: menschlich.

2. Solange man die Aufgaben am Ende vernünftig erledigt, ist das Aufschieben meistens kein Problem. Doch das kann schnell kippen: Türmen sich die Aufgaben zu sehr, kann es Auswirkungen auf andere haben, die ebenfalls an den Projekten beteiligt sind. Und im schlimmsten Fall leidet der Aufschieber selbst darunter. "Neue

Studien gehen davon aus, dass fast jeder zweite Deutsche zum Aufschieben neigt", sagt Susanne Watzke-Otte. Ist die Aufschieberitis krankhaft ausgeprägt, sprechen Psychologen von Prokrastination. Besonders Studenten leiden darunter - an manchen Universitäten gibt es deshalb bereits Prokrastinations-Ambulanzen.

3. Für die Personaltrainerin aus Paderborn hat insbesondere das Internet einen Einfluss auf das Aufschiebeverhalten der Menschen: Das Medium biete scheinbar sinnvolle Ablenkung rund um die Uhr, sagt Watzke-Otte. Gleichwohl spielen ihr zufolge auch Gene eine Rolle. In prähistorischen Zeiten sei es überlebensnotwendig gewesen, alle Kraft auf den Moment zu richten und nicht allzu weit in die Zukunft zu planen.

4. Doch wer ständig bis zur letzten Sekunde damit wartet, die Aufgaben zu erledigen, spielt mit seiner Gesundheit: Studien haben gezeigt, dass Prokrastinierer häufiger an Erkältungen, Grippe, Magenproblemen und Schlafstörungen leiden sowie einen erhöhten Alkoholkonsum haben. Viele Betroffene fühlen zwar, dass die Verzögerungstaktik am Ende mehr Stress mit sich bringt. Dennoch mangelt es den meisten an Einsicht.

"Dann helfen auch alle Tipps nicht", sagt Watzke-Otte. Grundsätzlich seien alle Aufschieber optimistisch, was die Zeit betrifft, die ihnen zur Verfügung steht. Das Problem: "Hinzu kommen relativ hohe Ansprüche bei gleichzeitig geringem Vertrauen in das eigene Wissen und Können", sagt Watzke-Otte. "Das ist eine oft lähmende Kombination."

5. Ihrer Meinung nach packt man das Übel am besten an der Wurzel, indem man sich zuerst fragt, warum man die Arbeit aufschiebt. Kennt man den Grund, lässt sich dieser besser beseitigen. "Ist jemand zum Beispiel der Meinung, etwas sowieso nicht zu schaffen", sagt Watzke-Otte, "kann er sich fragen: 'Was ist zu tun, damit ich es schaffe?'"

Gegen die Aufschieberitis empfiehlt die Trainerin eine Drei-Minuten-Regel: Aufgaben, die nur wenig Zeit und Energie kosten, sollten schnell erledigt und nicht lange aufgeschoben werden. Vielen helfe es, sich die anstehenden Dinge aufzuschreiben. Das fühle sich verbindlicher an, als wenn die To Dos nur im Kopf umherschwirren.

Schwierig wird es, wenn Betroffene vor großen Projekten in Panik geraten oder gar Resignation empfinden. Auch das kann ein ständiges Aufschieben zur Folge haben. In diesen Fällen sei es hilfreich, so Watzke-Otte, die anscheinend unübersichtliche Aufgabe in kleine, konkret formulierte und terminierte Arbeitsschritte zu zerlegen, um die Hemmschwelle herabzusetzen.

6. Andere wiederum glauben, nur dann gute Arbeit abzuliefern, wenn sie das Projekt quasi in der letzten Minute erledigen und sich genügend Druck aufgebaut haben. Diese so genannten Lifestyle-Aufschieber stellen laut Watzke-Otte rund 15 Prozent der Aufschieber dar. "Sie lieben den Adrenalin-Kick, der durch das Hinauszögern entsteht."

Machten diese Menschen erst einmal die Erfahrung, dass es auch so klappt, glaubten sie irgendwann, dass sie nicht trotz des Aufschiebens erfolgreich waren, sondern wegen dieses Lasters. Ihr Argument lautet dann: "Ich brauche halt den Druck!" Gerade diese Gruppe sei trotz der drohenden Stressbelastung besonders beratungsresistent, sagt Watzke-Otte.

7. Allen, die gegen ihre Aufschieberitis vorgehen wollen, legt die Expertin nahe: Auf keinen Fall darauf warten, dass sich von selbst die Lust einstellt, eine Aufgabe anzugehen. Sie empfiehlt, Startsignale zu entwickeln. Zum Beispiel: Erst einen Kaffee kochen und die Unterlagen kurz ordnen - und los geht's. Und um die Motivation zu erhalten, könne man sich nach jedem Arbeitsschritt etwas gönnen, das Spaß macht. Vor allem aber sollte man sich selbst loben und über seine Fortschritte freuen können.

Name: _____ Prüfer/in: _____ Prüfer/in:- _____

Leseverstehen

Bitte bearbeiten Sie die folgenden Aufgaben:

1. Welche Überschrift passt zu welchem Abschnitt?Bitte schreiben Sie die Zahlen des Abschnitts vor die passende Überschrift.
Achtung! Nicht alle Überschriften passen!

4.	Hohe Ansprüche und geringes Selbstvertrauen
3.	Internet als Ablenkung
5.	Gründe und Maßnahmen
---	Heilungsmöglichkeiten
1.	Aufschieben schadet der Gesundheit
6.	Lifestyle-Aufschieber
7.	Empfehlungen
2.	Krankhaftes Aufschieben

x 4 = 28

2. Warum schieben viele Menschen Aufgaben vor sich her?

Nennen Sie drei im Text genannte Gründe und einen Ihrer eigenen Gründe in Stichworten:

*Ablenkung Internet – Gene**Hohe Ansprüche – geringes Selbstvertrauen**Brauchen Druck – ungeliebte Dinge zu erledigen**z.B. Faulheit, andere Dinge schöner, ...*

x 6 = 24

3. Nennen Sie vier Folgen des Aufschiebens:1. *Erkältung, Grippe**Magenprobleme, Schlafstörungen*2. *Erhöhter Alkoholkonsum*3. *Mehr Stress*

4. _____

x 5 = 20

4. Erklären Sie den Begriff „Prokrastination“ in eigenen Worten und in (2-4) ganzen Sätzen:

.....

.....

.....

max. 40

5. Beantworten Sie folgende Fragen zum Text:

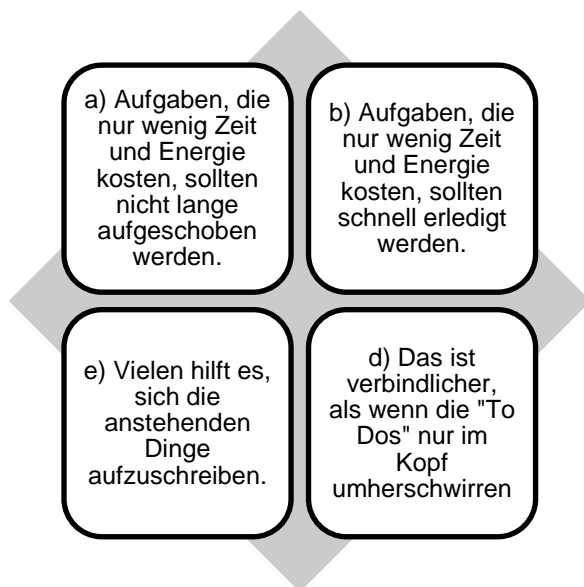
Was erzeugt unnötigen Druck? <i>Das Aufschieben</i>
Wo gibt es Prokrastinations-Ambulanzen? <i>An (manchen) Universitäten</i>
Welchen Beruf hat Susanne Watzke-Otte? <i>Personaltrainerin</i>
Was hat besonderen Einfluss auf das Aufschieben? <i>Das Internet</i>
Was empfiehlt Susanne Watzke-Otte? <i>(u.a.) die Drei-Minuten-Regel</i>
Wie nennt man diejenigen, die den Druck brauchen, um das Projekt in der letzten Minute erledigen? <i>Lifestyle-Aufschieber</i>

x 6 = 36

6. Was beinhaltet die Drei-Minuten-Regel?

Ergänzen Sie die Kästen mit den folgenden Aussagen: (Achtung: Eine Aussage passt nicht)

- ~~a) Aufgaben, die nur wenig Zeit und Energie kosten, sollten nicht lange aufgeschoben werden.~~
- b) Aufgaben, die nur wenig Zeit und Energie kosten, sollten schnell erledigt werden.
- c) Die anscheinend unübersichtliche Aufgabe sollte in kleine, konkret formulierte und terminierte Arbeitsschritte zerlegt werden.
- d) Das ist verbindlicher, als wenn die „To Dos“ nur im Kopf umherschwirren.
- e) Vielen hilft es, sich die anstehenden Dinge aufzuschreiben.



x 4 = 12

7. Welche der folgenden Aussagen stimmen mit dem Text überein? Welche nicht?

Geben Sie immer die **Zeile/n und/oder Abschnitte** entsprechenden Textstellen an.
 Begründen Sie bei **nicht** übereinstimmenden Aussagen kurz in Stichworten, warum die Aussage nicht mit dem Text übereinstimmt.

a. Das Aufschieben ist meistens kein Problem, wenn man die Aufgaben am Ende vernünftig erledigt.

Richtig Falsch Zeile/n und/oder Abschnitt: 2. oder 18 - 20

Begründung: _____

b. Aufgaben, die man schnell erledigen kann, sollten lange aufgeschoben werden.

Richtig Falsch Zeile/n und/oder Abschnitt: 5. oder 72 - 75-

Begründung: _____ *... nicht (lange aufschieben)...* _____

c. Zur Erhaltung der Motivation könne man sich nach jedem Arbeitsschritt etwas gönnen, das Freude macht.

Richtig Falsch Zeile/n und/oder Abschnitt 7. oder 112-114-

Begründung: _____

x 4 = 28

8. Worauf bezieht sich ...?

Antworten Sie kurz:

a. „es“ (Zeile 22)? Auf das Aufschieben

b. „Auch das“ (Zeile 81)? Auf Panik oder Resignation

c. „sie“ (Zeile 98)? Auf: die Menschen

x 4 = 12

Ergebnis:	200

Wissenschaftssprachliche Strukturen

Bitte bearbeiten Sie die folgenden Aufgaben:

1. Vervollständigen Sie die folgenden Sätze, indem Sie die unterstrichenen Satzteile umformen, ohne die Textinformation zu verändern. (Pro Lücke ein Wort)

Beispiel: Türmen sich die Aufgaben zu sehr, kann es Auswirkungen auf andere haben, die ebenfalls an den Projekten beteiligt sind.

(Zeile 21-23) → **Nomen zu Verb**

Türmen sich die Aufgaben zu sehr, kann es sich auf andere auswirken, die ebenfalls an den Projekten beteiligt sind.

- a. "Neue Studien gehen davon aus, dass fast jeder zweite Deutsche zum Aufschieben neigt", sagt Susanne Watzke-Otte.

(Zeile 25-27) → **Direkt Rede in indirekte Rede**

Neue Studien würden (gingen) davon ausgehen (aus), dass fast jeder zweite Deutsche zum Aufschieben neige, sagt Susanne Watzke-Otte.

x 4 = 12

- b. Doch wer ständig bis zur letzten Sekunde damit wartet, die Aufgaben zu erledigen, spielt mit seiner Gesundheit.

(Zeilen 44-46) → **Präpositionalpronomen in Präpositionalobjekt**

Doch wer ständig bis zur letzten Sekunde mit der Erledigung (dem Erledigen) der Aufgaben wartet, spielt mit seiner Gesundheit.

x 4 = 12

- c. "Ist jemand zum Beispiel der Meinung, etwas sowieso nicht zu schaffen", sagt Watzke-Otte, "kann er sich fragen: 'Was ist zu tun, damit ich es schaffe?'"

(Zeilen 66-69) → **Direkte Rede in indirekte Rede**

Sei jemand zum Beispiel der Meinung, etwas sowieso nicht zu schaffen, sagt Watzke-Otte, könne er sich fragen: 'Was ist zu tun, damit ich es schaffe?'"

x 4 = 8

- d. Vielen helfe es, sich die anstehenden Dinge aufzuschreiben.

(Zeile 75-76) → **Verb zu Nomen**

Vielen helfe das Aufschreiben der anstehenden Dinge.

x.4 = 8

- e. In diesen Fällen sei es hilfreich, so Watzke-Otte, die anscheinend unübersichtliche Aufgabe in kleine, konkret formulierte und terminierte Arbeitsschritte zu zerlegen, um die Hemmschwelle herabzusetzen.

(Zeile 83-87) → **Verb zu Nomen**

*In diesen Fällen sei es hilfreich, so Watzke-Otte, die anscheinend unübersichtliche Aufgabe in kleine, konkret formulierte und terminierte Arbeitsschritte **zur Herabsetzung der** Hemmschwelle zu zerlegen.*

x 4 = 12

- f. Sie empfiehlt, Startsignale zu entwickeln.

(Zeile 109) → **Verb zu Nomen**

Sie empfiehlt **die Entwicklung von** Startsignalen.

x 4 = 12

2. Welche Bedeutung hat „beratungsresistent“ in Zeile 104?

Kreuzen Sie an:

Aufschieben der Beratung

Viel Beratung

Unmöglichkeit der Beratung

6

3. Welches logische Verhältnis wird durch „oder“ in Zeile 80 ausgedrückt?

Kreuzen Sie an:

Gegenteil

Alternative

Möglichkeit

6

4. Vervollständigen Sie den Text sinnvoll:

Synonyme (aus: „Prokrastination“ von Bernd Klein)

Die **Prokrastination** wird meist umgangssprachlich auch als **Aufschieberitis** (...) bezeichnet. Formaler und passender als **Synonyme** sind Aufschiebeverhalten, Hinausschieben, Verschieben und Verzögern. In der Wirtschaft wird, wenn es sich um Kredite handelt, das Aufschieben auch als Prolongation bezeichnet. Die deutsche Sprache ist gespickt mit Redewendungen, die dieses **Verhalten** beschreiben: "Etwas auf die lange Bank schieben", "vor sich herschieben", "auf Eis legen".

x 4 = 24

Wissenschaftssprachliche Strukturen	100	
-------------------------------------	-----	--