

# Lösungen: Faulheit oder Entspannung - Braucht man Disziplin dazu?

## 1. Wortliste

Wort / Ausdruck	Bedeutung
faul	1) schlecht geworden (z.B. Obst oder Essen) 2) jemand, der keine Lust hat zu arbeiten
der Faulenzer = der Faulpelz	jemand, der nichts tut
arbeitsunwillig	jemand, der nicht arbeiten will
Da ist etwas faul an der ganzen Sache.	Etwas stimmt nicht.
faulenzten	nichts tun, faul sein
sich auf die faule Haut legen	nichts tun
maulfaul sein	man sagt nur das Allernötigste
sich berieseln lassen	passiv sitzen und sich von etwas beeinflussen lassen
stump glotzen (umgs)	dumm zuschauen
durch die Programme zappen	die Fernsehprogramme nacheinander wechseln
geistig abschalten	sich entspannen, nicht mehr konzentriert sein
sich/jemanden herausfordern	eine Herausforderung/etwas Neues machen, was man noch nicht kennt
Kontakte pflegen	Kontakte weiter halten
den inneren Schweinehund überwinden/ besiegen	sich zu etwas motivieren, sich aufrufen, etwas zu tun, was man tun sollte (auch wenn man keine Lust dazu hat)
Regeln einhalten	die Regeln befolgen
den eigenen Willen beherrschen	nicht immer das tun, was man in dem Moment will
Gefühle zurückstecken	die Gefühle in den Hintergrund drängen, sich nicht von den Gefühlen führen lassen

## 2. Wörter im Kontext

Ersetze die unterstrichenen Ausdrücke mit ihren Synonymen aus der Wortliste.

- a) Meine Katze tut den ganzen Tag nichts. Sie liegt nur lustlos herum und schaut dumm zu.

Meine Katze ist den ganzen Tag faul / faulenz den ganzen Tag / liegt den ganzen Tag auf der faulen Haut. Sie liegt nur faul herum und glotzt stump.

- b) Es ist eine Sache, keine Lust zu haben, etwas zu tun und eine andere nicht arbeiten zu wollen.

Es ist eine Sache, faul zu sein, etwas zu tun und eine andere arbeitsunwillig zu sein.

- c) Für viele Leute bedeutet Entspannung, wenn sie sich vor den Fernseher setzen und passiv etwas anschauen oder sinnlos die Programme nacheinander wechseln.

Für viele Leute bedeutet Entspannung, wenn sie sich vor den Fernseher setzen und berieseln lassen oder sinnlos durch die Programme zappen.

- d) In der Freizeit ist es wichtig, sich zu entspannen, Kontakte zu Freunden weiter zu halten oder auch mal etwas Neues zu lernen.

In der Freizeit ist es wichtig, geistig abzuschalten, Kontakte zu Freunden zu pflegen oder auch mal sich herauszufordern.

- e) Dazu muss man oft auch die faulen Gefühle in den Hintergrund drängen und einfach auszugehen. Dazu muss man sich einfach mal aufraffen. Denn selbst wenn es zu Beginn anstrengend aussieht, fühlt man sich danach froh, dass man es gemacht hat.

Dazu muss man oft auch die faulen Gefühle zurückstecken und einfach auszugehen. Dazu muss man den inneren Schweinehund überwinden/besiegen. Denn selbst wenn es zu Beginn anstrengend aussieht, fühlt man sich danach froh, dass man es gemacht hat.

## Fragen zum Hörtext “Faul”

Hier kannst du den Text lesen/hören (scroll ganz nach unten für MP3):

<http://www.dw.com/de/faul/a-276008>

### 1. Was bedeutet das Wort “faul”? Was kann faulen (= faul werden)?

1) ein arbeitsunwilliger Arbeitslose, lustlos, träge, jemand, der nicht arbeiten will

2) ein chemischer Prozess der Zersetzung durch Bakterien, z.B. Lebensmittel, Obst, Holz, Wasser, Zähne

### 2. In welchen Ausdrücken benutzen wir das Wort “faul”?

- “Da ist etwas faul.” Was es genau ist, wissen wir nicht, aber wir wissen, dass etwas nicht stimmt, nicht in Ordnung ist.
- faule Kompromisse = also unbefriedigende, nicht ganz saubere Übereinkünfte.
- faule Ausreden = von denen jeder weiß, dass sie schlecht erfunden sind, aber man sie dennoch nicht Lüge nennen kann.
- an einem Geschäft etwas faul ist, sollten wir die Finger davon lassen.
- Wenn wir feststellen, dass hier oder da etwas nicht stimmt; ist etwas ganz oder gar nicht in Ordnung, zitieren wir Shakespeare und sagen unbekümmert: "Da ist etwas faul im Staate Dänemark." – Hamlet 1. Akt, 2. Szene.
- man legt sich auf die faule Haut = man macht nichts

### 3. Kennst du einen maulfaulen Menschen oder bist du auch mal maulfaul?

Nach einem langen Tag voller Besprechungen oder Situationen, in denen ich viel sprechen musste, fühle ich mich maulfaul und will am liebsten alleine sein und mich im Facebook oder auf YouTube berieseln lassen.

#### 4. Wie und wann bist du am liebsten faul? Was ist für dich der Unterschied zwischen Faulheit und Entspannung?

Ich finde, dass der Unterschied eine Auslegungssache bzw. Interpretationssache ist. Faul ist man, wenn man weiß, dass man etwas zu tun hat und man tut es trotzdem nicht. Wenn man etwas vor sich schiebt und nur Ausreden findet, es nicht zu tun, dann drückt man sich bewusst davor. Das kann auch mit Angst verbunden sein, aber meistens ist es einfach Faulheit.

Entspannung dagegen verbinde ich mit der bewussten Entscheidung, sich Zeit zu nehmen, um einfach mal nichts zu machen. Auch wenn man viel zu erledigen hat, muss man sich Pausen gönnen und eine Auszeit nehmen, um geitig abzuschalten und sich auf andere Gedanken zu bringen. Nur so kann man sich danach wieder konzentrieren.

## Video: Entspannung vor dem Fernseher?

**Lies dir die Fragen durch** und suche die Antworten im Video:

<https://youtu.be/2RP9SOU4qFM?t=35m38s>

### 1. Ist für dich Fernsehen eine Erholung? Wie oft und wie lange schaust du fern?

Für die Deutschen - durchschnittlich abends 1.5 Std, 22 Mal wird umgeschaltet.

### 2. Was sind die Kriterien für eine gute Erholung?

1. geistig abschalten, z.B. ein Puzzle machen
2. entspannen - durch Lieblingsmusik
3. selbst bestimmen, was man nach der Arbeit macht (statt sich der Hausarbeit sofort zu widmen)
4. sich herausfordern - eine Sprache lernen
5. Kontakte pflegen - mit Freunden/Familie telefonieren oder treffen

### 3. Was ergibt das Experiment? Wie verhalten sich gut erholte Menschen?

Sie sind leistungsfähiger, gehen Probleme aktiver an und sind hilfsbereiter gegenüber anderen. Es ist also nicht wichtig, was genau die Aktivität ist, die man nach der Arbeit macht, sondern wie man sich dabei fühlt. Für manche Menschen heißt Erholung, wenn sie sportlich aktiv sind oder sich mit Freunden treffen. Für andere heißt es viel mehr zu Hause sitzen und Fernsehen schauen - dabei sollte man aber auf folgende Sachen achten: entspannt sitzen, abschalten - etwas schauen, was nicht mit dem Beruf verbunden ist, vielleicht mit einer DVD selbst bestimmen, was man schaut; zur Herausforderung vielleicht mal einen Film in der Originalsprache ansehen oder den Film in der Gesellschaft von Freunden sehen.

### 4. Was ist dein persönlicher Fazit? Wie erholst du dich am besten? Was sind deine persönlichen Kriterien für eine gute Erholung?

Jeder sollte für sich herausfinden, wie er sich am besten erholt, denn die tägliche Erholung ist wichtiger als der schönste Jahresurlaub. Es ist ok fernzusehen, wenn ich mir bewusst eine leichte Sendung aussuche, die mich nicht weiter geistig belastet. Ich sollte ausprobieren, öfters etwas mit Freunden zu unternehmen.

## Fragen zum Text “Der innere Schweinehund”

**Lies dir die Fragen durch** und falls du sie nicht beantworten kannst, suche nach den Antworten im Text:

<http://www.germanskills.com/single-post/Woher-kommt-der-innere-Schweinehund>

### 1. Woher kommt der innere Schweinehund?

a) Was bedeutet dieser Ausdruck und welche Synonyme kennst du dafür?

- sich aufraffen zu + D
- den Arsch hochkriegen (umgs.)
- einen Tritt in den Arsch geben / verpassen (umgs.)
- sich überwinden
- sich zwingen
- einen Schubs geben
- sich zu etwas motivieren / bewegen
- die (Selbst-)Disziplin / die Willenskraft haben
- sich an die Sache (he)ransetzen / (he)ranmachen

b) In welchen Situationen musst du dich immer überwinden, etwas zu tun? Wie machst du das? Wartest du auf deine Muße oder hast du feste Rituale, die dich dazu bringen, etwas zu erledigen?

Beim Putzen und Aufräumen, beim Sportmachen, beim Arbeiten, wenn ich Prioritäten setzen muss, um zuerst die wichtigsten Sachen zu erledigen (die oft weniger angenehm sind) als die dringenden oder die Sachen, nach denen ich mich grade fühle.

Dabei ist mir klar, dass es normal ist, mich davor zu drücken. Ich versuche mich auf das Endergebnis zu konzentrieren und wiege auch die Konsequenzen ab - was würde es bedeuten, wenn ich das nicht sofort mache und weiter verschiebe? Wie würde ich mich fühlen, nachdem ich es erledigt habe. Ich mache mir motivierende Musik an, die mich in die Stimmung setzt etwas aktiv zu schaffen und setze mich dran.

c) Was sind deine Lieblingsausreden, wenn du etwas nicht tun willst?

ich habe keine Zeit

ich habe keine Lust  
ich habe genug Zeit auch später  
ich mache erst 'was Anderes, was mich in die Stimmung versetzt  
ich schaue mir nur kurz etwas zur Inspiration auf YouTube an  
ich bleibe nur noch 5 Minuten liegen  
ich mache das ein bisschen später  
das schaffe ich bestimmt in 5 Minuten, also ist es nicht so dringend jetzt

Ein Vorschlag, den inneren Schweinehund zu überwinden, ist durch Disziplin und feste Gewohnheiten.

## **2. Hältst du dich für besonders diszipliniert? In welchen Situationen ist dir Disziplin wichtig?**

Ich halte mich nicht für besonders diszipliniert, aber oft höre ich das von anderen Menschen. Ich denke, dass ich es mit der Zeit auf jeden Fall gelernt haben, disziplinierter zu sein, aber immer noch daran arbeiten muss.

Disziplin ist mir zu Hause wichtig - ich versuche ein gutes Vorbild für mein Kind zu sein. Deshalb ist mir wichtig, dass zu Hause aufgeräumt wird und die Wohnung ordentlich aussieht.

Mir ist auch wichtig, dass wenn ich mir ein Ziel setze - z.B. 2 Mal pro Woche Sport zu machen, dass ich es auch mache. Ich versuche mir nicht allzu hohe Ziele zu stecken. Aber wenn ich selbst das nicht schaffe, bin ich enttäuscht von mir selbst.

Auf der Arbeit ist mir wichtig auch diszipliniert zu sein und mir nicht zu viel vorzunehmen. Da versuche ich immer ein Vorbild für meine Studenten und Kollegen zu sein.

# Fragen zum Hörtext “Disziplin”

## 1. Woher stammt das Wort *Disziplin* und was bedeutete es ursprünglich?

Text: <http://p.dw.com/p/2suS>  
auch als Hörtext verfügbar (s. Ende des Artikels)

Das Wort taucht bereits im 12. Jahrhundert im Deutschen auf, dem Lateinischen "disciplina" entlehnt. In beiden Sprachen bedeutete es ursprünglich schulische und/oder militärische Zucht, Ordnung und nicht zuletzt Erziehung.

## 2. Wie versteht man heutzutage das Wort “Disziplin”?

### a) im Schulkontext:

das Einhalten bestimmter, festgelegter Verhaltensregeln, das sich Einfügen in eine Gruppe, der Klassen- beziehungsweise Schulgemeinschaft; und zum anderen ist sie die Fähigkeit, den eigenen Willen zu beherrschen, Gefühle zurückzustellen, Schwächen zu unterdrücken, um so alle Kräfte zu bündeln, damit ein gesetztes Ziel erreicht werden kann.

### b) in der Wissenschaft:

als Teil einer Wissenschaft; ein Fach, Belehrung und Unterricht

### c) im Beamtentum:

Pflicht- und Diensterfüllung, das Einhalten bestimmter Vorschriften und die Verpflichtung auf den Staat

Wer als Beamter dagegen verstößt, hat in schwerwiegenden Fällen folgerichtig ein Disziplinarverfahren zu erwarten, eine juristische Untersuchung also.

### d) im Sport:

Teilbereich, Sportart und sportlicher Übung

### 3. Warum wurde das Wort früher bespöttelt?

Weil man diese Eigenschaft in Verbindung mit mit dieser Ideologie der Nationalsozialisten gesetzt wurde, die sie für eine typisch deutsche Tugend hielten und gutgeheißen haben.

### 4. Disziplin ist auch eine Eigenschaft, die oft den Deutschen zugeschrieben wird. Glaubst du, dass die Deutschen besonders diszipliniert sind? In welcher Hinsicht?

Ja, die Deutschen, die ich kenne, sind schon diszipliniert. Ich bewundere immer die Stärke mit der sie sich an Abmachungen halten. Dazu gehört auch ihre Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit.

Auch ihre Planung, egal ob es sich um den Urlaub handelt oder um eine Gartenparty - sie halten sich immer daran, was sie gesagt haben.