

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.
- b) Es ist eine Sache, keine Lust zu haben, etwas zu tun und eine andere nicht arbeiten zu wollen.
- c) Für viele Leute bedeutet Entspannung, wenn sie sich vor den Fernseher setzen und passiv etwas anschauen oder sinnlos die Programme nacheinander wechseln.
- d) In der Freizeit ist es wichtig, sich zu entspannen, Kontakte zu Freunden weiter zu halten oder auch mal etwas Neues zu lernen.
- 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.

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)?

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

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

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

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?

2. Was sind die Kriterien für eine gute Erholung?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

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

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

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?

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?

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

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?

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)

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

a) im Schulkontext:

b) in der Wissenschaft:

c) im Beamtentum:

d) im Sport:

3. Warum wurde das Wort früher bspöttelt?

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