

Zeit: 5 Minuten nach dem 2. Hören

Die Schüler arbeiten erst nach dem zweiten Hören. Sie bekommen die Aufgaben nach dem ersten Lesen, haben ein bis zwei Minuten Zeit, die Aufgaben zu lesen, und hören dann den Text das zweite Mal. Der Hörtext wird **zweimal vorgelesen**. Die/der Vorlesende achtet dabei auf das **Sprechtempo**, eine **deutliche Aussprache** und **gute Betonung**.

### „Mut kann man trainieren“

Apnoetaucherin Anna von Boetticher ist ohne künstliche Atemgasversorgung unterwegs. Sie erzählt, wie man sich Mut antrainiert und weshalb Hoffnung in einer Blumenschale auf ihrer Terrasse beginnt.

„Schon einen Meter unter der Wasseroberfläche betritt man eine völlig andere Welt – ganz ohne Raumschiff.“ Anna von Boetticher ist Weltrekordhalterin im Apnoetauchen und nimmt ihre Social-Media-Community mit auf ihre Abenteuer. Tief unter dem Gletschereis in Grönland, im Unterwasserwald bei Hemmoor in Norddeutschland und unter dem mexikanischen Dschungel zeigt sie, wie faszinierend und schützenswert unser Planet ist.

### Frau von Boetticher, wieso Apnoetauchen?

Ich war schon als Kind neugierig auf das Unbekannte dieser Welt. Ich wollte ins Weltall fliegen, die Tiefen der Meere erkunden und auf die höchsten Berge steigen. Deswegen habe ich früh mit dem Tauchen begonnen, später auch in großen Tiefen unter extremen Bedingungen. Und weil ich mich gerne weiterentwickle, kam irgendwann das Apnoetauchen hinzu. Dadurch kann ich die Unterwasserwelt auf eine neue, sehr unmittelbare Art erleben.

### Apnoetauchen ist ein Extremsport. Sind Sie ein mutiger Mensch?

Ich glaube, jeder Mensch ist in manchen Situationen mutig und in anderen weniger. Wenn ich eine Spinne hinter dem Schrank finde, bin ich eher zurückhaltend. Wenn ein Hai auf uns zukommt, wiederum nicht. Als Tauchlehrerin und Guide habe ich gelernt, voranzugehen, Entscheidungen zu treffen und zu handeln, bevor es andere tun – das würden manche wohl als mutig bezeichnen.

### Also kann man Mut trainieren?

Ja. Einiges ist sicher Typsache, aber jede und jeder kann mentale Stärke und Resilienz trainieren. Ein Weg dahin ist, regelmäßig etwas Neues auszuprobieren, Dinge zu tun, die man nicht kann, wieder Anfänger zu sein. Man muss lernen, Unbequemes auszuhalten und das eigene Ego abzulegen. Das erfordert Mut. Und es muss kein Extremsport sein. Es kann auch Stricken sein (lacht).

### Was macht Ihnen Hoffnung?

Beim Apnoetauchen habe ich besonders stark das Gefühl, Teil eines größeren Ganzen zu sein. Unser Planet hat so viel Schönes. Wenn man mit offenen Augen durchs Leben geht, wird es nie langweilig, und man wird automatisch hoffnungsvoll. Es sind die Vögel, die in meiner Blumenschale auf der Terrasse baden, genauso wie ein Wal vor den Azoren. Man muss nicht ans Ende der Welt reisen, um besondere Momente zu erleben – man muss nur hinschauen.

<https://www.deutschland.de/de/topic/umwelt/apnoetaucherin-anna-von-boetticher-mut-interview>, 18.12.2025

1.	Anna von Boetticher ist Weltrekordhalterin im Apnoetauchen.	x	
2.	Beim Apnoetauchen benutzt man immer eine Sauerstoffflasche.		x
3.	Anna von Boetticher teilt ihre Abenteuer auch in sozialen Medien.	x	
4.	Schon als Kind interessierte sie sich für unbekannte Welten wie das Meer und das Weltall.	x	
5.	Anna bezeichnet sich selbst als immer mutigen Menschen.		x
6.	Anna hat mehr Angst vor einem Hai als vor einer Spinne.		x
7.	Mut kann laut Anna von Boetticher trainiert werden.	x	
8.	Um Mut zu trainieren, muss man unbedingt einen Extremsport ausüben.		x
9.	Beim Apnoetauchen fühlt sich Anna als Teil eines größeren Ganzen.	x	
10.	Hoffnung findet Anna nur an weit entfernten Orten wie dem offenen Ozean.		x

**Bewertung:** Für jede richtige Zuordnung 1 Punkt. Zusammen 10 Punkte.

## HÖRVERSTEHEN SCHÜLERBLATT

## NUMMER

Zeit: 5 Minuten nach dem 2. Hören

Die Schüler bekommen die Aufgaben nach dem ersten Lesen, haben ein bis zwei Minuten Zeit, die Aufgaben zu lesen, und hören dann den Text das zweite Mal. Sie arbeiten erst nach dem zweiten Hören.

## „Mut kann man trainieren“

Welche Aussagen sind auf der Grundlage des gehörten Textes richtig (r), welche sind falsch (f)?  
Kreuzen Sie an.

		r	f
1.	Anna von Boetticher ist Weltrekordhalterin im Apnoetauchen.		
2.	Beim Apnoetauchen benutzt man immer eine Sauerstoffflasche.		
3.	Anna von Boetticher teilt ihre Abenteuer auch in sozialen Medien.		
4.	Schon als Kind interessierte sie sich für unbekannte Welten wie das Meer und das Weltall.		
5.	Anna bezeichnet sich selbst als immer mutigen Menschen.		
6.	Anna hat mehr Angst vor einem als vor einer Spinne.		
7.	Mut kann laut Anna von Boetticher trainiert werden.		
8.	Um Mut zu trainieren, muss man unbedingt einen Extremsport ausüben.		
9.	Beim Apnoetauchen fühlt sich Anna als Teil eines größeren Ganzen.		
10.	Hoffnung findet Anna nur an weit entfernten Orten wie dem offenen Ozean.		

## Warum Menschen frieren

*Lesen Sie den Text und dann lösen Sie die Aufgaben zum Text.*

Alle Menschen frieren, unabhängig davon, in welchem Erdteil sie leben. Wenn dem Körper kalt wird, zeigt sich das oft deutlich: Die Haut bekommt eine Gänsehaut, und die Zähne beginnen zu klappern. In der Umgangssprache nennt man Menschen, die besonders schnell frieren, *Frostbeulen*.

Über das Frieren gibt es viele verbreitete Aussagen, zum Beispiel: „Männer frieren weniger als Frauen“, „Fett schützt vor Kälte“ oder „Ab einer bestimmten Temperatur friert jeder Mensch“. Einige dieser Behauptungen stimmen, andere sind sogenannte Ammenmärchen, also überlieferte Vorstellungen, die nicht wissenschaftlich belegt sind. Tatsächlich reagiert jeder Mensch unterschiedlich auf Kälte.

Eine wichtige Rolle spielt dabei die Haut, das größte Organ des menschlichen Körpers. In der Haut befinden sich viele sogenannte Sensoren, also Sinneszellen, die auf Kälte, Wärme oder Berührung reagieren. Diese Sensoren sind bei jedem Menschen unterschiedlich verteilt und auch unterschiedlich zahlreich. Manche Menschen haben beispielsweise besonders viele Kälterezeptoren an den Ohren, andere an den Händen oder Füßen. Deshalb empfinden Menschen Kälte an unterschiedlichen Stellen stärker oder schwächer. Wie kälteempfindlich jemand ist, ist genetisch bedingt und wird von den Eltern an die Kinder vererbt.

Unabhängig von diesen Unterschieden haben alle Menschen ungefähr die gleiche Körpertemperatur. Sie liegt im Durchschnitt bei etwa 36,5 Grad Celsius und schwankt leicht. Wird diese Temperatur deutlich über- oder unterschritten, kann das lebensgefährlich werden. Steigt sie über etwa 42 Grad oder sinkt sie unter 30 Grad, funktionieren lebenswichtige Organe wie Herz und Gehirn nicht mehr richtig.

Sinkt die Körperkerntemperatur, reagiert der Körper sofort. Ein erstes Warnsignal ist das Frieren. Schon ein kühler Luftzug kann ein Frösteln auslösen. Außerdem bildet sich eine Gänsehaut. Diese ist ein Überbleibsel aus der Evolution, als Menschen noch dicht behaart waren. Kleine Muskeln an den Haarwurzeln ziehen sich bei Kälte zusammen und richten die Haare auf. Dadurch konnte früher eine isolierende Luftschicht entstehen, die vor Wärmeverlust schützte. Da der Mensch heute kaum noch Körperbehaarung hat, ist dieser Effekt nur noch als Gänsehaut sichtbar.

Eine weitere Schutzreaktion des Körpers ist das Muskelzittern. Besonders auffällig ist es im Bereich des Kiefers: Der Unterkiefer ist beweglich und besitzt starke Muskeln. Diese beginnen bei Kälte unkontrolliert zu arbeiten, sodass die Zähne aneinanderschlagen und klappern. Durch diese Muskelbewegungen wird Wärme erzeugt, und der Körper versucht, sich selbst wieder aufzuwärmen.

Oft frieren Frauen schneller als Männer. Das liegt vor allem daran, dass Frauen im Durchschnitt weniger Muskelmasse besitzen. Muskelgewebe produziert bei Bewegung viel Wärme. Während bei Männern etwa 40 Prozent des Körpers aus Muskeln bestehen, sind es bei Frauen meist nur etwa 25 Prozent. Die weit verbreitete Meinung, dass Fett besonders gut vor Kälte schützt, stimmt dagegen kaum. Zwar können Menschen mit mehr Körperfett geringfügig mehr Kälte ertragen, der Unterschied ist jedoch klein.

Wer schnell friert, sollte deshalb nicht versuchen, durch Fett zuzunehmen, sondern sich mehr zu bewegen. Bewegung aktiviert die Muskeln, steigert die Durchblutung und hilft dem Körper, warm zu bleiben.



Zeit: 15 Minuten

**Warum Menschen frieren***Lesen Sie den Text und dann lösen Sie die Aufgaben zum Text.*

Alle Menschen frieren, unabhängig davon, in welchem Erdteil sie leben. Wenn dem Körper kalt wird, zeigt sich das oft deutlich: Die Haut bekommt eine Gänsehaut, und die Zähne beginnen zu klappern. In der Umgangssprache nennt man Menschen, die besonders schnell frieren, *Frostbeulen*.

Über das Frieren gibt es viele verbreitete Aussagen, zum Beispiel: „Männer frieren weniger als Frauen“, „Fett schützt vor Kälte“ oder „Ab einer bestimmten Temperatur friert jeder Mensch“. Einige dieser Behauptungen stimmen, andere sind sogenannte Ammenmärchen, also überlieferte Vorstellungen, die nicht wissenschaftlich belegt sind. Tatsächlich reagiert jeder Mensch unterschiedlich auf Kälte.

Eine wichtige Rolle spielt dabei die Haut, das größte Organ des menschlichen Körpers. In der Haut befinden sich viele sogenannte Sensoren, also Sinneszellen, die auf Kälte, Wärme oder Berührung reagieren. Diese Sensoren sind bei jedem Menschen unterschiedlich verteilt und auch unterschiedlich zahlreich. Manche Menschen haben beispielsweise besonders viele Kälterezeptoren an den Ohren, andere an den Händen oder Füßen. Deshalb empfinden Menschen Kälte an unterschiedlichen Stellen stärker oder schwächer. Wie kälteempfindlich jemand ist, ist genetisch bedingt und wird von den Eltern an die Kinder vererbt.

Unabhängig von diesen Unterschieden haben alle Menschen ungefähr die gleiche Körpertemperatur. Sie liegt im Durchschnitt bei etwa 36,5 Grad Celsius und schwankt leicht. Wird diese Temperatur deutlich über- oder unterschritten, kann das lebensgefährlich werden. Steigt sie über etwa 42 Grad oder sinkt sie unter 30 Grad, funktionieren lebenswichtige Organe wie Herz und Gehirn nicht mehr richtig.

Sinkt die Körperkerntemperatur, reagiert der Körper sofort. Ein erstes Warnsignal ist das Frieren. Schon ein kühler Luftzug kann ein Frösteln auslösen. Außerdem bildet sich eine Gänsehaut. Diese ist ein Überbleibsel aus der Evolution, als Menschen noch dicht behaart waren. Kleine Muskeln an den Haarwurzeln ziehen sich bei Kälte zusammen und richten die Haare auf. Dadurch konnte früher eine isolierende Luftschicht entstehen, die vor Wärmeverlust schützte. Da der Mensch heute kaum noch Körperbehaarung hat, ist dieser Effekt nur noch als Gänsehaut sichtbar.

Eine weitere Schutzreaktion des Körpers ist das Muskelzittern. Besonders auffällig ist es im Bereich des Kiefers: Der Unterkiefer ist beweglich und besitzt starke Muskeln. Diese beginnen bei Kälte unkontrolliert zu arbeiten, sodass die Zähne aneinanderschlagen und klappern. Durch diese Muskelbewegungen wird Wärme erzeugt, und der Körper versucht, sich selbst wieder aufzuwärmen.

Oft frieren Frauen schneller als Männer. Das liegt vor allem daran, dass Frauen im Durchschnitt weniger Muskelmasse besitzen. Muskelgewebe produziert bei Bewegung viel Wärme. Während bei Männern etwa 40 Prozent des Körpers aus Muskeln bestehen, sind es bei Frauen meist nur etwa 25 Prozent. Die weit verbreitete Meinung, dass Fett besonders gut vor Kälte schützt, stimmt dagegen kaum. Zwar können Menschen mit mehr Körperfett geringfügig mehr Kälte ertragen, der Unterschied ist jedoch klein.

Wer schnell friert, sollte deshalb nicht versuchen, durch Fett zuzunehmen, sondern sich mehr zu bewegen. Bewegung aktiviert die Muskeln, steigert die Durchblutung und hilft dem Körper, warm zu bleiben.

file:///C:/Users/han/Downloads/Alltagsdeutsch-2023-01-17-Unser-Kaelteempfinden-Manuskript.pdf

**Lösungen**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B	C	B	B	C	C	A	D	C	D

**Bewertung:** Für jede richtige Zuordnung 1 Punkt. Zusammen 10 Punkte.

## TEST

## SCHÜLERBLATT

## Text

Zeit: 20 Minuten

**Die stärkste deutsche Frau**

Sandra Bradley war krank: Sie wünschte sich, immer mehr Gewicht **01**. Aber heute ist sie die stärkste Frau Deutschlands. Wie half **02** die Kraft, ein glücklicherer Mensch zu werden?

Vor Sandra Bradleys Füßen liegen zwei Steine. Bradley, 1,69 Meter groß, 36 Jahre alt, 78 Kilogramm schwer, **03** viermal stärkste Frau Deutschlands, einmal stärkste Frau Europas, einmal zweitstärkste, zweimal drittstärkste Frau der Welt. Sie **04** zwischen den beiden Steinen und zwischen allen.

Mehrere **05** lang hat sie in Schottland trainiert. Sie hat in ihrem Fitnessstudio in Nürnberg immer mehr Gewichte **06**. Jede Woche mehr, 100 Kilogramm, 125, 150, 165, immer näher **07** Gewicht der Steine, die da jetzt vor ihr im Gras liegen: der eine 188 Kilogramm schwer, der andere 144,5 Kilogramm. An **08** sind Eisenringe. Jedes Jahr reisen die stärksten Menschen der Welt nach Schottland, **09**, die zwei Steine gleichzeitig vom Boden zu heben.

Bradley hat schon vieles bewegt, was ein Mensch eigentlich nicht bewegen kann. Sie hat einen 19 Tonnen **10** Lastwagen gezogen, die Karosserie eines VW-Käfers auf ihrem Rücken getragen, Kühlschränke, Betten, Waschmaschinen. Einmal hat sie mit einer anderen Frau einen Zug gezogen. Sie ist vielleicht die stärkste Deutsche, die je gelebt hat.

Jetzt also: die Steine. Das sind traditionelle schottische Wettkämpfe, **11** Leute in vielen verschiedenen Disziplinen gegen andere kämpfen: Tauziehen, Laufen, Tanzen. Bradley nimmt die beiden Eisenringe in die Hände. Sie geht ein wenig **12** Knie, spannt die Arme an, die Beine. Dann steht sie auf, mit aller Kraft und doch ganz vorsichtig. Ihr ganzer Körper zittert, die Steine bewegen sich in der Luft über dem Boden, eine Sekunde, zwei, drei, vier. Applaus. Bradley lässt die Steine aufs Gras fallen. Sie freut sich. Nach ihr versucht es ein Mann mit vielen Muskeln, eineinhalb **13** größer als sie. Er schafft es nicht. Aber Bradley hat sich zum Strongman-Wettkampf am nächsten Tag qualifiziert.

Bradley, Spitzname Sunny, lebt in Nürnberg. Dort hat sie zwölf Jahre lang bei der Polizei gearbeitet. 2020 hat sie sich **14** Coach selbstständig gemacht. Sie trainiert Menschen, die stark werden wollen. Sie macht Trainingspläne, zeigt ihnen Übungen. Die meisten ihrer Kundinnen und Kunden wollen aber eigentlich vor allem mit ihr reden. Bradley ist mehr Therapeutin als Trainerin, sagt sie. Gerne **15** sie Psychologie studiert. Leider war ihr Notendurchschnitt zu schlecht. Die Krankheit hat ihr im Weg **16**.

Bradley ist im Osten von Nürnberg **17**, in einer kleinen, reichen Gemeinde. In der jeder jeden kennt. Und die, die anders sind, fallen immer auf. Sie ist aufgefallen, **18** sie schon als Kind einen breiteren Körper hatte, lieber mit Jungs gespielt und die ganze Zeit gelesen hat. Als sie in die Pubertät **19**, hat die schwierige Zeit angefangen. Ihre Mutter bekam nach einem Hirnaneurysma Depressionen. Weil sie nie viel Geld hatte, **20** sie ihrer Tochter die alte Kleidung des Sohnes einer Freundin **21**. Bradley erzählt von einem Valentinstag in der Schule: Auf ihrem Platz im Klassenraum **22** Rosen. Sie hat die Rosen **23** und einen Zettel darin gefunden – alles vor den Augen der anderen Kinder. Auf dem Zettel **24** sie: Du glaubst doch nicht wirklich, dass Dir jemand Rosen schenken würde.

„In dieser Zeit **25** ich dann auch in die Essstörung reingestolpert.“ Das Essen, sagt sie, war das Einzige, was sie noch kontrollieren konnte. Von Woche **26** wurde sie weniger. Bradley **27** damals auch, sich selbst zu verletzen. Die Narben **28** sind geblieben. **29** 17 Jahren kam sie in eine Klinik. Es wurde besser, aber nicht sofort. Immer wieder fing sie wieder an, sich zu verletzen. Es hat lange gedauert, **30** sie wieder wirklich gesund war, zehn, zwölf Jahre.

Zeit: 20 Minuten

## Die stärkste deutsche Frau

Lesen Sie zuerst den Text und schreiben Sie dann die richtige Antwort in die Tabelle links!

Ihre Lösung		A	B	C	D
	01	verlieren	verlören	zu verlieren	verloren
	02	ihrem	ihr	ihre	ihrer
	03	werde	würde	wurde	würdet
	04	steht	liegt	sitzt	hängt
	05	Monaten	Monat	Monats	Monate
	06	angehoben	gehoben	aufgehoben	überhoben
	07	an die	auf die	an das	auf das
	08	ihnen	ihn	ihr	ihren
	09	zu versuchen	um zu versuchen	versuchten	versuchen
	10	schwer	schwere	schweren	schwerer
	11	an denen	bei den	an den	bei denen
	12	in die	auf die	in den	auf den
	13	Kopf	Kopfes	Köpfen	Köpfe
	14	wie	als	als wie	sowie
	15	hättet	habe	hätte	hat
	16	gestanden	gestehen	gestellt	gesessen
	17	erwachsen	angewachsen	eingewachsen	aufgewachsen
	18	weil	wenn	dass	ob
	19	kommt	kam	kamt	komm
	20	zöge	zog	zieh	zieht
	21	ab	auf	aus	an
	22	lagen	liegen	legen	legten
	23	abgenommen	genommen	aufgenommen	ingenommen
	24	lest	lässt	liest	las
	25	bin	war	habe	hatte
	26	für Woche	zur Woche	zu Woche	für Wochen
	27	begannt	begann	beginn	beginnt
	28	auf Ärmel	an Armen	auf Ärmeln	am Arm
	29	Mit	Seit	Von	Bei
	30	insofern	solange	bis	bevor
	 Punktezahl insgesamt				

Zeit: 20 Minuten

**Die stärkste deutsche Frau**

Sandra Bradley war krank: Sie wünschte sich, immer mehr Gewicht **01 zu verlieren**. Aber heute ist sie die stärkste Frau Deutschlands. Wie half **02 ihr** die Kraft, ein glücklicherer Mensch zu werden?

Vor Sandra Bradleys Füßen liegen zwei Steine. Bradley, 1,69 Meter groß, 36 Jahre alt, 78 Kilogramm schwer, **03 wurde** viermal stärkste Frau Deutschlands, einmal stärkste Frau Europas, einmal zweitstärkste, zweimal drittstärkste Frau der Welt. Sie **04 steht** zwischen den beiden Steinen und zwischen allen.

Mehrere **05 Monate** lang hat sie in Schottland trainiert. Sie hat in ihrem Fitnessstudio in Nürnberg immer mehr Gewichte **06 gehoben**. Jede Woche mehr, 100 Kilogramm, 125, 150, 165, immer näher **07 an das** Gewicht der Steine, die da jetzt vor ihr im Gras liegen: der eine 188 Kilogramm schwer, der andere 144,5 Kilogramm. An **08 ihnen** sind Eisenringe. Jedes Jahr reisen die stärksten Menschen der Welt nach Schottland, **09 um zu versuchen**, die zwei Steine gleichzeitig vom Boden zu heben.

Bradley hat schon vieles bewegt, was ein Mensch eigentlich nicht bewegen kann. Sie hat einen 19 Tonnen **10 schweren** Lastwagen gezogen, die Karosserie eines VW-Käfers auf ihrem Rücken getragen, Kühlschränke, Betten, Waschmaschinen. Einmal hat sie mit einer anderen Frau einen Zug gezogen. Sie ist vielleicht die stärkste Deutsche, die je gelebt hat.

Jetzt also: die Steine. Das sind traditionelle schottische Wettkämpfe, **11 bei denen** Leute in vielen verschiedenen Disziplinen gegen andere kämpfen: Tautziehen, Laufen, Tanzen. Bradley nimmt die beiden Eisenringe in die Hände. Sie geht ein wenig **12 in die** Knie, spannt die Arme an, die Beine. Dann steht sie auf, mit aller Kraft und doch ganz vorsichtig. Ihr ganzer Körper zittert, die Steine bewegen sich in der Luft über dem Boden, eine Sekunde, zwei, drei, vier. Applaus. Bradley lässt die Steine aufs Gras fallen. Sie freut sich. Nach ihr versucht es ein Mann mit vielen Muskeln, eineinhalb **13 Köpfe** größer als sie. Er schafft es nicht. Aber Bradley hat sich zum Strongman-Wettkampf am nächsten Tag qualifiziert.

Bradley, Spitzname Sunny, lebt in Nürnberg. Dort hat sie zwölf Jahre lang bei der Polizei gearbeitet. 2020 hat sie sich **14 als** Coach selbstständig gemacht. Sie trainiert Menschen, die stark werden wollen. Sie macht Trainingspläne, zeigt ihnen Übungen. Die meisten ihrer Kundinnen und Kunden wollen aber eigentlich vor allem mit ihr reden. Bradley ist mehr Therapeutin als Trainerin, sagt sie. Gerne **15 hätte** sie Psychologie studiert. Leider war ihr Notendurchschnitt zu schlecht. Die Krankheit hat ihr im Weg **16 gestanden**.

Bradley ist im Osten von Nürnberg **17 aufgewachsen**, in einer kleinen, reichen Gemeinde, in der jeder jeden kennt. Und die, die anders sind, fallen immer auf. Sie ist aufgefallen, **18 weil** sie schon als Kind einen breiteren Körper hatte, lieber mit Jungs gespielt und die ganze Zeit gelesen hat. Als sie in die Pubertät **19 kam**, hat die schwierige Zeit angefangen. Ihre Mutter bekam nach einem Hirnaneurysma Depressionen. Weil sie nie viel Geld hatte, **20 zog** sie ihrer Tochter die alte Kleidung des Sohnes einer Freundin **21 an**. Bradley erzählt von einem Valentinstag in der Schule: Auf ihrem Platz im Klassenraum **22 lagen** Rosen. Sie hat die Rosen **23 genommen** und einen Zettel darin gefunden – alles vor den Augen der anderen Kinder. Auf dem Zettel **24 las** sie: Du glaubst doch nicht wirklich, dass Dir jemand Rosen schenken würde.

„In dieser Zeit **25 bin** ich dann auch in die Essstörung reingestolpert.“ Das Essen, sagt sie, war das Einzige, was sie noch kontrollieren konnte. Von Woche **26 zu Woche** wurde sie weniger. Bradley **27 begann** damals auch, sich selbst zu verletzen. Die Narben **28 am Arm** sind geblieben. **29 Mit** 17 Jahren kam sie in eine Klinik. Es wurde besser, aber nicht sofort. Immer wieder fing sie wieder an, sich zu verletzen. Es hat lange gedauert, **30 bis** sie wieder wirklich gesund war, zehn, zwölf Jahre.

Die stärkste deutsche Frau (Magazin 10/25) - Deutsch perfekt

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
C	B	C	A	D	B	C	A	B	C	D	A	D	B	C
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
A	D	A	B	B	D	A	B	D	A	C	B	D	A	C

**Bewertung:** Für jede richtige Antwort je 1 Punkt. Insgesamt 30 Punkte.

**Bild/Bildgeschichte/Foto – Wertung: max. 25 Punkte**

Vorbereitungszeit: 2 Minuten Zeit für die Bildbeschreibung: 5 – 8 Min.

Die Schüler haben 2 Minuten Zeit, um sich das Bild/Foto anzusehen. Sie beschreiben das Bild/Foto oder erzählen eine Geschichte zu dem Bild/zu den Bildern. Die Jurymitglieder stellen Ergänzungsfragen. Dies gilt für alle Kategorien. Im Rahmen einer Kategorie erhält jeder Schüler dasselbe Bild, damit jeder Schüler dieselbe Aufgabe mit den gleichen Fragen und Themen bekommt. Nach dieser Disziplin darf der Schüler den Raum nicht verlassen, er setzt sich hinten in den Prüfungsraum.

**Bei dem mündlichen Ausdruck – bei „Bildbeschreibung“ – werden bewertet:**

Wortschatz	5 Punkte	Gesprächsfähigkeit	5 Punkte
Grammatik	5 Punkte	Kreativität und Argumentation	5 Punkte
Inhaltliche Angemessenheit	5 Punkte		

**B. Freie Rede – Wertung: max. 25 Punkte**

Vorbereitungszeit: 2 Minuten

Zeit für die „Freie Rede“: 5 Min.

Die Jury zieht unter 13 vorgeschlagenen Themen, die jeweils auf einem Los stehen, 2-3 Themen. Zu diesen Themen führen die Jurymitglieder ein freies Gespräch mit dem Schüler. Alle Schüler derselben Kategorie haben die gleichen Themen. Der Verlauf der Prüfung erfolgt wie bei der Bildgeschichte. Die Schüler betreten den Raum nacheinander in der ausgelosten Reihenfolge. Nach dem Gespräch setzt sich der Schüler nach hinten in den Prüfungsraum. Er darf auf keinen Fall den Raum verlassen.

**Bei dem mündlichen Ausdruck – bei „Freie Rede“ – werden bewertet:**

Wortschatz	5 Punkte	Gesprächsfähigkeit	5 Punkte
Grammatik	5 Punkte	Aussprache und Intonation	5 Punkte
Inhaltliche Angemessenheit	5 Punkte		

**Die folgenden Behauptungen und Meinungen sollen die Schüler zur Diskussion anregen.**

Der Schüler erhält einen kurzen provokativen Satz zu 2-3 Themen, zu dem er Stellung nehmen soll.

**Die Fragestellungen im Gespräch richten sich nach dem Alter und dem Sprachniveau der Schüler.****1. Familie (Generationsprobleme)**

Zwischen den Generationen gibt es oft unterschiedliche Ansichten über Werte und Lebensstil.

**2. Hobby (Freizeit)**

Hobbys sind wichtig, um Stress abzubauen und neue Energie zu tanken.

**3. Schule (Beruf)**

Die Schule bereitet uns nicht immer ausreichend auf das Berufsleben vor.

**4. Natur (Umwelt)**

Jeder kann etwas zum Umweltschutz beitragen, zum Beispiel durch Mülltrennung oder weniger Autofahren.

**5. Jugendprobleme (Freundschaften)**

Jugendliche haben oft Schwierigkeiten, den richtigen Freundeskreis zu finden.

**6. Reisen (Urlaub)**

Reisen erweitert den Horizont und ermöglicht neue Erfahrungen.

**7. Lesen (Lektüre)**

Lesen fördert die Fantasie und verbessert den Wortschatz.

**8. Medien (Unterhaltung)**

Medien sind eine wichtige Informationsquelle, aber man muss kritisch bleiben.

**9. Sport/Mode**

Sport ist gesund und hilft, fit zu bleiben.

Mode ist für viele Menschen ein Ausdruck der Persönlichkeit.

**10. Ernährung (Essgewohnheiten)**

Leider essen viele Menschen zu viel Fastfood, weil es schnell und billig ist.

**11. Stadt (Verkehr)**

Öffentliche Verkehrsmittel sind eine gute Lösung, um Staus zu vermeiden.

**12. Wohnen (Wohnungsprobleme)**

Immer mehr Menschen suchen nach kleineren Wohnungen, um Kosten zu sparen.

**13. Gesundheit (Unser Körper)**

Regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung sind die Basis für ein langes Leben.

**BILD**

Worum könnte es hier gehen? Beschreiben Sie die Situation auf dem Foto.

