

Passwort Deutsch

Prüfungsvorbereitungen

Online-Aktivität 05 zur Lektion 30

**Ordnen Sie den Problemen 1 bis 6 die Anzeigen A bis E zu.
Achtung: Für ein Problem gibt es keine Lösung..**

Probleme	Anzeigen
1	
2	
3	
4	
5	
6	

Probleme

1. Ein Freund von Ihnen braucht einen Tipp, wie er sich in kurzer Zeit direkt vor einer Prüfung entspannen kann.
2. Sie sind durch Ihre Prüfungsvorbereitungen einer extremen Stresssituation ausgesetzt. Sie brauchen Tipps, wie Sie besser mit dieser Situation umgehen können. Sie gehen in die Buchhandlung.
3. Ein Bekannter steht kurz vor dem Zertifikat Deutsch. Er denkt viel an die Prüfung und kann deswegen abends nicht richtig einschlafen.
4. Während Ihrer Prüfungsvorbereitungen suchen Sie das Gespräch mit Freunden, um sich zu entspannen. Aber niemand hat im Moment Zeit für Sie.
5. Sie haben viele Prüfungen und Klausuren vor sich. Sie haben Probleme, sich Ihre Zeit richtig einzuteilen und brauchen Lernstrategien. Sie möchten professionelle Hilfe.
6. Eine Freundin lernt für das Zertifikat Deutsch. Sie lernt nicht gern allein. Sie wünscht sich eine Gruppe, die dasselbe Ziel hat.

Anzeigen

- A** ... und plötzlich Chaos
Sie stehen vor einer wichtigen Prüfungsphase und der Lernstoff scheint viel zu viel für die kurze Zeit der Prüfungsvorbereitung. Sie sehen kein Licht am Ende des Tunnels und schon bevor Sie mit dem Lernen beginnen, haben Sie Angst die Prüfung nicht zu bestehen.
Was sind die Probleme in Ihrer Vorbereitung? Was könnten Sie verbessern? Wie halten Sie Ihre Vorbereitungen bis zum Ende durch?
Unser Wochenendseminar hilft Ihnen. An zwei Tagen schult Sie unser professionelles Team in den Bereichen Stressabbau, Zeitmanagement und Lerntipps.
- B** Alles kein Problem
Lesen Sie dieses Buch. Es wird Sie erstaunen, wie viel einfacher Ihr Leben plötzlich wird. In Stresssituationen am Arbeitsplatz, in der Familie und der Ausbildung gibt dieses Buch Tipps, wie man Stress abbauen kann und ein neues Selbstwertgefühl gewinnt.

Passwort Deutsch

- C** Sprachenschule am Schillerplatz
Neben unserem normalen Kursprogramm für die Sprachen Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Spanisch und Italienisch bieten wir spezielle Vorbereitungskurse für die wichtigsten Sprachprüfungen auf den Niveaus B1 bis C2 (wie z.B. TOEFL, CILS, ZD, ZMP). Die Kursteilnehmer lernen in kleinen Gruppen mit maximal 8 Personen. Neben der Stoffvermittlung spielen auch wichtige Lernstrategien eine Rolle. Anmeldungen für diese Kurse nimmt unser Sekretariat gerne entgegen.
- D** Johanniskraut
Es handelt sich um ein Medikament auf rein pflanzlicher Basis. Es gilt als nervenberuhigend und hilft gegen Depressionen und Schlafstörungen. Johanniskraut bekommen Sie in vielen Drogerien und Apotheken in verschiedenen Darreichungsformen, z.B. als Dragees oder als Tee.
- E** Tipp: Langsame Bauchatmung
Leg die Hand flach etwa 2 cm unterhalb des Nabels auf die Bauchdecke. Atme tief ein und stell dir vor, wie der Atem langsam bis hinunter zu der Hand fließt und schließlich die Hand hochhebt. Dann stell dir vor, wie der Atem langsam wieder über den Brustraum zurück über die Nase nach außen entweicht. Konzentriere dich darauf, wie die Hand wieder nach unten sinkt. Wiederhol diese Übung mehrere Minuten bzw. so lange, bis du deutlich entspannter und ruhiger bist.