



Schwierige Texte entschlüsseln! Schritte und Aufgaben!

Aufgabe 1

Den ersten Abschnitt haben wir bereits in dem Video analysiert. Beginne nun, den 2. Abschnitt zu analysieren. Finde zuerst die einzelnen Sätze und versuche, die Subjekte und Objekte (auch Präpositionalobjekte bei Verben mit Präpositionen) zu bestimmen. Am besten gibst du zuerst jedem Satz eine Nummer!

Einzelne Sätze:

(1) Wissenschaftler sehen Prokrastination nicht als Zeichen von Faulheit, (2) sondern als komplexes Zusammenspiel psychologischer Faktoren wie Angst vor Versagen, ein überwältigendes Streben nach Perfektion und eine verzerrte Zeitwahrnehmung, (3) die häufig zum Aufschieben der Aufgaben führen. (4) Technologische Ablenkungen verschärfen diese Tendenz, (5) indem sie ständige Stimuli bieten, (6) die von wichtigeren Aufgaben ablenken.

Subjekte und Objekte in den Sätzen

Subjekte = blau / Objekte (Akk.) = grün / Präpositionalergänzungen (Verben mit Präpositionen) = violett

(1) Wissenschaftler sehen Prokrastination nicht als Zeichen von Faulheit, (2) sondern als komplexes Zusammenspiel psychologischer Faktoren wie Angst vor Versagen, ein überwältigendes Streben nach Perfektion und eine verzerrte Zeitwahrnehmung, (3) die häufig zum Aufschieben der Aufgaben führen. (4) Technologische Ablenkungen verschärfen diese Tendenz, (5) indem sie ständige Stimuli bieten, (6) die von wichtigeren Aufgaben ablenken.

Aufgabe 2

Finde nun die Attribute, die zu den Subjekten und Objekten und den anderen Nomen gehören.

Attribute = rot

(1) Wissenschaftler sehen Prokrastination nicht als Zeichen von Faulheit, (2) sondern als komplexes Zusammenspiel psychologischer Faktoren wie Angst vor Versagen, ein überwältigendes Streben nach Perfektion und eine verzerrte Zeitwahrnehmung, (3) die häufig zum Aufschieben der Aufgaben führen. (4) Technologische Ablenkungen verschärfen diese Tendenz, (5) indem sie ständige Stimuli bieten, (6) die von wichtigeren Aufgaben ablenken.



Aufgabe 3

Welche Nebensätze findest du in dem Abschnitt? Sind es Relativsätze? Wenn ja, auf welches Nomen beziehen sie sich? Was bedeuten die anderen Nebensätze?

(1) Wissenschaftler sehen Prokrastination nicht als Zeichen von Faulheit, (2) sondern als komplexes Zusammenspiel psychologischer Faktoren wie Angst vor Versagen, ein überwältigendes Streben nach Perfektion und eine verzerrte Zeitwahrnehmung, (3) **die häufig zum Aufschieben der Aufgaben führen.** (4) Technologische Ablenkungen verschärfen diese Tendenz, (5) **indem sie ständige Stimuli bieten,** (6) **die von wichtigeren Aufgaben ablenken.**

Satz 3 bezieht sich auf psychologische Faktoren

Satz 5: „indem“ = wie? / Wie verschärfen Sie diese Tendenzen?

Satz 6 bezieht sich auf Stimuli

Aufgabe 4

Verfahre nun mit dem dritten Abschnitt genauso.

Versuch danach, die anderen Angaben zu bestimmen. Was bedeuten sie?

Wenn du die Worte nicht kennst, versuch sie aus dem Kontext zu erschließen!

Die Folgen der Prokrastination sind **weitreichend**. **Kurzfristig** führt sie zu Stress, Minderung der Leistung und einer Beeinträchtigung der Lebensqualität.

Langfristig kann sie ernsthafte Auswirkungen auf die persönliche und berufliche Entwicklung haben, **einschließlich** chronischer Angstzustände, ernsthafter Depressionen und eines allgemeinen Gefühls der Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben.

- 1.) weitreichend = viele Aspekte oder Teile betreffend/In viele Bereiche hinein wirken
- 2.) kurzfristig: für eine kurze Zeit
- 3.) langfristig: für eine längere Zeit
- 4.) einschließlich: etwas ist Teil von einer Sache



Aufgabe 5

Verfahre jetzt mit den restlichen Abschnitten genauso! Versuch jetzt herauszufinden, worauf sich **die rot markierten Wörter** und Phrasen beziehen!

Aufgeschoben, nicht Aufgehoben!

Prokrastination, ein Phänomen, das in der heutigen schnelllebigen Welt immer mehr an Relevanz gewinnt, bezeichnet das chronische Aufschieben trotz des Bewusstseins negativer Konsequenzen. Dieser Artikel beleuchtet die vielschichtigen Facetten der Prokrastination, die nicht nur Studenten und Berufstätige betrifft, sondern ein breites Spektrum an Personen in verschiedensten Lebenslagen.

Wissenschaftler sehen Prokrastination nicht als Zeichen von Faulheit, sondern als komplexes Zusammenspiel psychologischer Faktoren. Angst vor Versagen, ein überwältigendes Streben nach Perfektion und eine verzerrte Zeitwahrnehmung bilden oft die Faktoren, die zum Aufschieben führen. Technologische Ablenkungen verschärfen diese Tendenz, indem **sie** ständige Stimuli bieten, die von wichtigeren Aufgaben ablenken.

Die Folgen der Prokrastination sind weitreichend. Kurzfristig führt sie zu Stress, Minderung der Leistung und einer Beeinträchtigung der Lebensqualität. Langfristig kann **sie** ernsthafte Auswirkungen auf die persönliche und berufliche Entwicklung haben, einschließlich chronischer **Angstzustände**, ernsthafter Depressionen und eines allgemeinen Gefühls der Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben.

Zum Durchbrechen des Prokrastinationszyklus sind verschiedene Ansätze denkbar. Zeitmanagement-Techniken wie die Pomodoro-Technik fördern konzentriertes Arbeiten in kurzen Intervallen. Die Methode der kleinsten Schritte kann helfen, auch große Aufgaben in handhabbare Einheiten zu zerlegen. Wichtig ist **es** auch, die eigene **Denkweise** zu reflektieren und selbstzerstörerische **Gedankenmuster** zu erkennen und zu durchbrechen. In schweren Fällen kann die Suche nach professioneller Hilfe notwendig werden.

Es gibt viele inspirierende Beispiele von Menschen, die ihre Prokrastination erfolgreich überwunden haben. **Diese Geschichten** reichen von Berufstätigen, die durch bewusste Pausen und strukturierte Tagespläne ihre Produktivität steigerten, bis hin zu Künstlern, die durch die Schaffung fester Routinen ihre Kreativität entfesseln konnten.

Prokrastination ist eine tief verwurzelte **Verhaltensweise**, die jedoch nicht als unveränderlich hingenommen werden muss. Durch ein tieferes Verständnis der eigenen Motive und der Bereitstellung von Werkzeugen zur Selbsthilfe kann jeder Einzelne lernen, seine Tendenz zum Aufschieben zu überwinden. Dieser Artikel soll als **Leitfaden** dienen, um den ersten Schritt in Richtung eines aktiveren und erfüllteren Lebens zu machen.

Mit dem richtigen Verständnis und den passenden Werkzeugen ist es möglich, den Kreislauf der Prokrastination zu durchbrechen und in ein für alle Mal hinter sich zu lassen, um ein zielgerichtetes und zufriedenes Leben zu führen.



1. sie= technologische Ablenkungen
2. sie = Prokrastination
3. es = die eigene Denkweise zu reflektieren und selbstzerstörerische Gedankenmuster zu erkennen und zu durchbrechen.
4. Diese Geschichten = inspirierende Beispiele von Menschen

Aufgabe 6:

Was bedeuten die violett markierten Wörter. Versuch, sie aufzuschlüsseln!

Angstzustände:

Zustände, in denen man Angst hat.

Denkweise:

Die Weise, wie man denkt.

Gedankenmuster:

Muster, die man in seinen Gedanken hat.

Verhaltensweise:

Die Weise, wie man sich verhält.

Leitfaden:

Ein Faden, der einen leitet.

Ein Faden, von dem man sich leiten lässt.

Aufgabe 7

Was bedeuten die Folgenden Phrasen aus dem Text? Wandle sie in Nebensätze um!

Zum Durchbrechen des Prokrastinationszyklus

= ... um den Prokrastinationszyklus zu durchbrechen.

Durch ein tieferes Verständnis der eigenen Motive

= indem man seine eigenen Motive besser versteht.



Aufgaben zum Text

Bearbeite jetzt die Aufgaben zum Text. Sind die Aussagen richtig, falsch oder nicht im Text enthalten?

Aussage	richtig	falsch	Nicht enthalten
Prokratination ergibt sich aus verschiedenen Aspekten der Persönlichkeitsstruktur.	X		
Prokrastination beeinflusst vor allem den psychischen Zustand der Betroffenen.			X
Wenn man von Prokrastination betroffen ist, braucht man unbedingt eine psychologische Therapie		X	
Jeder Mensch kann durch Selbstreflexion und bestimmte Techniken Prokrastination vorbeugen.	X		