

**Wichtige Verben  
mit „halten“  
Teil 2**

## **etwas enthalten**

**etwas als Inhalt haben / Bestandteil oder  
Teil einer Sache sein**

## Beispiel:

Viele Getränke und Fertiggerichte **enthalten** viel zu viel Zucker, was zu Übergewicht und Diabetes führen kann.

## **sich enthalten**

seine Stimme nicht abgeben  
auf etwas verzichten / etwas nicht tun

(meist in der Politik / im Parlament)

## Beispiel:

Der Politiker **enthielt sich** während der Abstimmung seiner Stimme.

(Er gab seine Stimme nicht ab)

**etwas erhalten**

etwas bekommen oder empfangen

## Beispiel:

Ich **habe** eine Zusage für meinen  
Studienplatz **erhalten**.

## etwas erhalten

den Zustand von etwas bewahren / dafür sorgen, dass etwas nicht kaputt geht oder so bleibt, wie es ist



## Beispiel:

Die Ärzte versuchten verzweifelt, den Patienten am Leben zu **erhalten**.

Das Gebäude wurde renoviert, um seinen historischen Charakter zu **erhalten**.

## **etwas aufrechterhalten**

etwas in seinem Zustand oder auf seinem Niveau halten oder fortsetzen, ohne es zu unterbrechen oder abzuschwächen.

(trotz Schwierigkeiten)

## **Beispiel:**

Trotz finanzieller Schwierigkeiten gelang es dem Unternehmen, seinen Betrieb **aufrechtzuerhalten.**

**innehalten**  
**(trennbar)**

kurz anhalten, pausieren, um über etwas nachzudenken.

## Beispiel:

Manchmal ist es gut, **innezuhalten** und das Leben zu reflektieren.

## mithalten mit + Dativ

versuchen, ein Ziel in gleicher Weise zu erreichen / genauso gut in sein, wie jemand anderes

## Beispiel:

In dem Deutschkurs sind alle besser als ich  
und wir besprechen alles sehr schnell.  
Manchmal **kann** ich da einfach nicht  
**mithalten**.

**sich verhalten**  
**(das Verhalten)**

sich auf eine bestimmte Weise benehmen /  
eine bestimmte Haltung einnehmen /

Wie mache ich etwas? / Wie spreche ich mit  
jemandem? / Was mache ich?



## Beispiel:

In der hitzigen Debatte **verhielt sich** der Politiker überraschend ruhig, anstatt auf die provokanten Kommentare seiner Gegner zu reagieren.

## **jemanden oder etwas zurückhalten**

**jemanden oder etwas nicht gehen lassen  
oder etwas nicht machen lassen.**

## Beispiel:

Die Mutter **hielt** das Kind **zurück**, damit es nicht auf die Straße lief.

## **etwas zurückhalten**

Informationen oder Dinge nicht weitergeben oder verkaufen

## Beispiel:

Wir **halten** die Produkte im Moment **zurück**, weil wir wissen, dass der Preis steigen wird.

## sich zurückhalten

Gefühle nicht zeigen/nicht zeigen oder  
sagen, was man denkt

## Beispiel:

Trotz meiner Wut **hielt** ich **mich** in der  
Besprechung **zurück**, weil ich die Situation  
nicht eskalieren lassen wollte.

## **zusammenhalten**

dafür sorgen, das man als Gruppe  
zusammenbleibt  
(meist ins schwierigen Zeiten)

(der Gruppe gegenüber loyal sein)



## **Beispiel:**

In Krisenzeiten ist es wichtig, dass die Familie **zusammenhält**.

## **zusammenhalten**

**Etwas physisch so halten oder verbinden,  
dass es zusammenbleibt oder funktioniert.**

## Beispiel:

Dieses Klebeband **hält** die gebrochenen Teile des Auspuffs effektiv **zusammen**.