

SAMMLUNG VON LESETEXTEN



LESETEXTE

FÜR

B1 / B2

DEUTSCH VERSTEHEN. WELT ENTDECKEN.



30 LESETEXTE

aus dem Alltag, Kultur,
Gesellschaft und mehr



B1 / B2 NIVEAU

Für fortgeschrittene
Deutschlernende



WORTSCHATZ & VERSTÄNDNIS

Lesen, verstehen und
neues lernen



VERFASST VON

Herr Walid Eid Ramadan

AUSGABE

2025 / 2026



SO FUNKTIONIERT DIE MARKIERUNG

Die Texte bleiben inhaltlich unverändert. Die farbigen Markierungen helfen dir, beim Lesen gezielt auf wichtigen Wortschatz und feste sprachliche Strukturen zu achten.

Schwieriges Wort	Wichtiger bzw. anspruchsvollerer Wortschatz auf B1/B2-Niveau.
Redewendung / feste Wendung	Natürlich verwendete Ausdrücke und typische Wortverbindungen.
Fachbegriff / Thema	Begriffe, die besonders gut zum Thema des Textes passen.
Konnektor	Ausgewählte Verknüpfungswörter für logischere und bessere Texte.

Lese-Tipp: Lies den Text zuerst ohne Wörterbuch. Markiere unbekannte Wörter erst beim zweiten Lesen und versuche, die Bedeutung aus dem Kontext zu erschließen.

INHALT

- 01 Das Leben In Der Modernen Gesellschaft
- 02 Entscheidungen Treffen Und Mit Den Folgen Leben
- 03 Freundschaft, Vertrauen Und Menschliche Beziehungen
- 04 Arbeit, Beruf Und Die Frage Nach Dem Erfolg
- 05 Umwelt, Klimawandel Und Unsere Verantwortung
- 06 Migration, Integration Und Das Zusammenleben Verschiedener Kulturen
- 07 Stress, Zeitdruck Und Die Suche Nach Einem Ausgeglichenen Leben
- 08 Bildung, Sprachenlernen Und Persönliche Entwicklung
- 09 Glück, Geld Und Die Frage Nach Einem Guten Leben
- 10 Die Zukunft: Technologie, Künstliche Intelligenz Und Der Mensch
- 11 Warum Menschen Oft Nicht Sagen, Was Sie Wirklich Denken
- 12 Der Erste Eindruck Und Warum Er Nicht Immer Stimmt
- 13 Reisen Verändert Die Sicht Auf Die Welt
- 14 Die Kunst, Allein Zu Sein
- 15 Warum Fehler Zum Lernen Gehören
- 16 Nachbarschaft Und Das Miteinander Im Alltag
- 17 Wenn Geld Nicht Bis Zum Monatsende Reicht
- 18 Die Bedeutung Von Respekt Im Alltag
- 19 Warum Es Wichtig Ist, Seine Eigene Meinung Zu Entwickeln
- 20 Was Im Leben Wirklich Bleibt
- 21 Wenn Der Alltag Zu Viel Wird
- 22 Freundschaften, Die Den Test Der Zeit Bestehen
- 23 Arbeiten, Um Zu Leben, Oder Leben, Um Zu Arbeiten?
- 24 Das Problem Mit Ständigen Vergleichen
- 25 Die Angst Vor Der Zukunft
- 26 Wenn Man Lernen Muss, Nein Zu Sagen
- 27 Warum Routinen Unser Leben Einfacher Machen
- 28 Wie Man Mit Kritik Umgehen Kann
- 29 Die Kleinen Dinge, Die Einen Tag Besser Machen
- 30 Was Bedeutet Es Eigentlich, Erwachsen Zu Sein?

TEXT 1 · DAS LEBEN IN DER MODERNEN GESELLSCHAFT

B1 / B2 · Lesetext

Das Leben in der modernen Gesellschaft hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Wenn man das Leben unserer Eltern oder Großeltern mit unserem heutigen Alltag vergleicht, erkennt man sofort, dass sich fast alles verändert hat: die Art, wie wir arbeiten, wie wir miteinander kommunizieren, wie wir einkaufen, wie wir unsere Freizeit verbringen und sogar die Art, wie wir Beziehungen führen. Viele Dinge sind einfacher und schneller geworden, aber **gleichzeitig** sind neue Probleme entstanden, mit denen frühere Generationen kaum zu tun hatten. Früher war der Alltag für viele Menschen stärker von festen Gewohnheiten geprägt. Man stand morgens auf, ging zur Arbeit oder zur Schule, erledigte seine Aufgaben und verbrachte den Abend meistens zu Hause oder mit Familie und Freunden. Die Kommunikation war langsamer. Wenn man einer Person etwas mitteilen wollte, musste man sie persönlich besuchen, anrufen oder einen Brief schreiben.

Heute reicht eine kurze Nachricht auf dem Smartphone, und innerhalb weniger Sekunden kann man einen Menschen erreichen, der sich vielleicht **auf der anderen Seite** der Welt befindet. Diese Entwicklung ist zweifellos praktisch. **Gleichzeitig** stellt sich jedoch die Frage, ob wir **dadurch** wirklich näher zusammengekommen sind. Das Smartphone ist inzwischen für viele Menschen zu einem **unverzichtbar**en Teil des Lebens geworden. Wir benutzen es zum Telefonieren, zum Schreiben, zum Arbeiten, zum Lernen, zum Einkaufen und zur Unterhaltung. Viele Menschen schauen morgens direkt nach dem Aufwachen auf ihr Handy und nehmen es abends mit ins Bett. Manche verbringen mehrere Stunden am Tag in sozialen Netzwerken. Sie sehen Fotos von anderen Menschen, lesen Kommentare, schauen kurze Videos und verfolgen ständig, was andere gerade machen.

Dabei entsteht manchmal der Eindruck, dass das Leben anderer Menschen interessanter, erfolgreicher und glücklicher ist als das eigene. Genau hier liegt ein Problem der modernen Gesellschaft. In sozialen Medien zeigen die meisten Menschen nicht ihr komplettes Leben, sondern nur bestimmte Ausschnitte. Niemand veröffentlicht normalerweise ein Foto von einem langweiligen Dienstagabend, einem Streit mit der Familie oder einem schlechten Tag bei der Arbeit. **Stattdessen** sieht man Urlaubsfotos, neue Autos, schöne Wohnungen, gutes Essen und glückliche Paare. Wer ständig solche Bilder sieht, kann leicht anfangen, sein eigenes Leben mit einem **idealisiert**en Leben anderer Menschen zu vergleichen. **Dadurch** können **Unzufriedenheit** und Druck entstehen. Ein weiteres wichtiges Thema ist die **Arbeitswelt**. Die moderne Technik hat viele Berufe verändert.

Heute kann man von zu Hause aus arbeiten, an Online-Meetings teilnehmen und Dokumente digital unterschreiben. Für viele Arbeitnehmer bedeutet das mehr Flexibilität. Sie müssen nicht jeden Tag ins Büro fahren und können ihre Arbeitszeit teilweise selbst organisieren. **Auf der anderen Seite** verschwimmen **dadurch** die Grenzen zwischen Arbeit und **Privatleben**. Wenn der Chef am Abend eine Nachricht schreibt, fühlt sich der Arbeitnehmer vielleicht **verpflichtet**, sofort zu antworten. **Obwohl** der Arbeitstag offiziell beendet ist, bleibt der Kopf weiterhin bei der Arbeit. Auch die Freizeit hat sich verändert. Früher trafen sich Freunde häufiger persönlich. Heute kann man mit zehn Personen **gleichzeitig** über einen Messenger kommunizieren, ohne einen einzigen Schritt aus der Wohnung zu machen. Das ist bequem, aber eine digitale Verbindung kann ein persönliches Treffen nicht vollständig ersetzen.

Ein Gespräch von Angesicht zu Angesicht hat eine andere Qualität. Man sieht die **Körpersprache** des anderen, hört seine Stimme und reagiert direkt auf seine Gefühle. **Trotz aller** Probleme sollte man die moderne Entwicklung nicht grundsätzlich negativ beurteilen. Die **Digitalisierung** bietet enorme Möglichkeiten. Ein Student kann heute kostenlos Informationen aus der ganzen Welt finden. Ein Mensch, der eine neue Sprache lernen möchte, kann Videos anschauen, mit Muttersprachlern sprechen und digitale Wörterbücher benutzen. Kleine Unternehmen können Kunden erreichen, die

früher **unerreichbar** gewesen wären. Auch ältere Menschen können durch moderne Technik leichter mit ihren Familienmitgliedern **in Kontakt bleiben**. Entscheidend ist **deshalb** nicht die Frage, ob moderne Technik gut oder schlecht ist. Entscheidend ist vielmehr, wie wir sie benutzen. Ein Smartphone kann ein nützliches Werkzeug sein oder zu einer ständigen **Ablenkung** werden.

Soziale Medien können Menschen miteinander verbinden oder sie voneinander entfernen. Das Internet kann Wissen **vermitteln** oder wertvolle Zeit verschwenden. **Meiner Meinung nach** braucht die moderne Gesellschaft **deshalb** ein gesundes Gleichgewicht. Wir sollten die Vorteile der Technik nutzen, ohne von ihr abhängig zu werden. Es ist sinnvoll, Nachrichten schnell zu beantworten, aber genauso wichtig ist es, das Handy manchmal bewusst wegzulegen. Wir sollten online Kontakte pflegen, aber persönliche Treffen nicht vergessen. Wir sollten moderne Arbeitsmöglichkeiten nutzen, aber auch klare Grenzen zwischen Beruf und **Privatleben** setzen. **Am Ende** geht es nicht darum, in die Vergangenheit zurückzukehren. Die technische Entwicklung lässt sich nicht aufhalten und muss auch nicht aufgehalten werden. Viel wichtiger ist, dass der Mensch selbst entscheidet, welche Rolle die Technik in seinem Leben spielen soll.

Ein modernes Leben bedeutet nicht, ständig online zu sein. Ein modernes Leben bedeutet vielleicht gerade, die technischen Möglichkeiten bewusst zu nutzen und **trotzdem** genügend Zeit für Familie, Freunde, Ruhe und sich selbst zu behalten.

TEXT 2 · ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN UND MIT DEN FOLGEN LEBEN

B1 / B2 · Lesetext

Jeder Mensch muss jeden Tag Entscheidungen treffen. Manche Entscheidungen sind so klein, dass wir kaum darüber nachdenken. Wir entscheiden **beispielsweise**, was wir frühstücken, welche Kleidung wir anziehen oder welchen Weg wir zur Arbeit nehmen. Andere Entscheidungen können **dagegen** unser gesamtes Leben beeinflussen. Dazu gehören die Wahl eines Berufs, eines Studienfachs, eines Wohnortes oder eines Lebenspartners. Je wichtiger eine Entscheidung ist, desto größer ist normalerweise auch der Druck, den wir dabei empfinden. Viele Menschen haben Angst davor, die falsche Entscheidung zu treffen. Sie überlegen lange, vergleichen verschiedene Möglichkeiten und fragen Freunde oder Familienmitglieder nach ihrer Meinung. **Einerseits** kann es hilfreich sein, andere Menschen um Rat zu bitten. **Andererseits** besteht die Gefahr, dass man irgendwann nicht mehr weiß, was man selbst eigentlich möchte.

Besonders schwierig wird es, wenn die Erwartungen der Familie oder der Gesellschaft eine große Rolle spielen. Ein junger Mensch kann zum Beispiel davon träumen, Musiker zu werden, **während** seine Eltern möchten, dass er Medizin studiert. Die Eltern meinen es vielleicht gut und wünschen sich eine sichere Zukunft für ihr Kind. **Trotzdem** kann ein Beruf, den man nur wegen der Erwartungen anderer Menschen wählt, **langfristig** unglücklich machen. **Deshalb** sollte man bei wichtigen Entscheidungen nicht nur fragen: „Was erwarten die anderen von mir?“, sondern auch: „Was passt wirklich zu mir?“ Natürlich ist es nicht immer möglich, nur nach seinen persönlichen Wünschen zu entscheiden. Das Leben besteht nicht ausschließlich aus Träumen. Finanzielle Möglichkeiten, familiäre Verpflichtungen und **gesellschaftliche** Bedingungen spielen ebenfalls eine Rolle.

Ein Mensch kann **beispielsweise** davon träumen, ein eigenes Unternehmen zu gründen, aber **gleichzeitig** hohe **finanzielle Verpflichtungen** haben. In diesem Fall wäre es vielleicht sinnvoll, zunächst einen sicheren Arbeitsplatz zu behalten und das Unternehmen nebenbei aufzubauen. Ein häufiger Fehler besteht darin, eine Entscheidung nur danach zu beurteilen, ob sie **kurzfristig** angenehm ist. Manchmal ist die schwierigere Entscheidung **langfristig** die bessere. Ein Student muss vielleicht viel Zeit für seine Ausbildung investieren, **obwohl** er lieber mit Freunden ausgehen würde. Ein Arbeitnehmer muss möglicherweise zusätzliche **Qualifikationen** erwerben, **obwohl** er nach der Arbeit eigentlich keine Energie mehr hat. **Kurzfristig** ist das anstrengend, aber **langfristig** können sich **dadurch** neue Möglichkeiten ergeben. **Andererseits** darf man auch nicht vergessen, dass nicht jede Entscheidung perfekt geplant werden kann. Das Leben ist **unvorhersehbar**.

Selbst wenn wir alle verfügbaren Informationen sammeln und sorgfältig überlegen, können Dinge passieren, die wir nicht kontrollieren können. **Deshalb** sollte man sich nach einer falschen Entscheidung **nicht automatisch** als Versager betrachten. Fehler gehören zum Leben und können sogar wichtige Erfahrungen sein. Besonders interessant ist die Frage, warum manche Menschen schneller Entscheidungen treffen als andere. Einige Menschen handeln spontan und vertrauen ihrem Gefühl. Andere brauchen sehr viel Zeit und möchten jede Kleinigkeit analysieren. Keine dieser Methoden ist grundsätzlich richtig oder falsch. Bei einer wichtigen medizinischen, beruflichen oder finanziellen Entscheidung ist gründliches Nachdenken natürlich sinnvoll. Bei kleinen Alltagsentscheidungen kann es **dagegen** unnötig sein, stundenlang darüber nachzudenken. Auch die Angst vor der Reaktion anderer Menschen kann Entscheidungen erschweren.

Ein Mensch möchte vielleicht seinen Arbeitsplatz wechseln, weil er dort unzufrieden ist. **Gleichzeitig** hat er Angst, dass seine Familie ihn für undankbar hält. Oder jemand möchte in eine andere Stadt ziehen, weil er dort bessere berufliche Möglichkeiten hat, aber seine Freunde möchten ihn nicht verlieren. In solchen Situationen muss man zwischen den eigenen Bedürfnissen und den Gefühlen anderer Menschen einen vernünftigen Ausgleich finden. Eine wichtige Fähigkeit ist **deshalb**,

Verantwortung für die eigenen Entscheidungen zu übernehmen. Wenn wir **eine Entscheidung treffen**, sollten wir nicht ständig anderen die Schuld geben, wenn etwas schiefgeht. Natürlich können andere Menschen uns beeinflussen oder falsche Ratschläge geben. **Trotzdem** müssen wir **am Ende** selbst entscheiden. Wer immer nur andere verantwortlich macht, lernt wenig aus seinen Erfahrungen. Genauso wichtig ist die Fähigkeit, eine Entscheidung später zu korrigieren.

Manche Menschen glauben, dass eine einmal getroffene Entscheidung für immer gelten muss. Das stimmt jedoch nicht. Wenn sich die Situation verändert, kann es vernünftig sein, einen neuen Weg einzuschlagen. Ein Studium kann gewechselt werden, ein Beruf kann aufgegeben werden und ein Wohnort kann verändert werden. Natürlich sollte man nicht bei jedem kleinen Problem sofort aufgeben. Aber Durchhalten bedeutet nicht, dass man niemals seine Meinung ändern darf. Ich persönlich glaube, dass eine gute Entscheidung nicht unbedingt eine Entscheidung ist, die garantiert zum Erfolg führt. Eine gute Entscheidung ist vielmehr eine Entscheidung, die man nach bestem Wissen und Gewissen getroffen hat. Man sollte Informationen sammeln, die eigenen Ziele kennen, die möglichen **Konsequenzen** berücksichtigen und **schließlich** den Mut haben, eine Entscheidung zu treffen. **Am Ende** gehört Unsicherheit zum Leben.

Niemand kann genau wissen, was in einem Jahr oder in zehn Jahren passieren wird. Wer darauf wartet, hundertprozentige Sicherheit zu haben, wird wahrscheinlich viele Chancen verpassen. **Deshalb** müssen wir lernen, mit Unsicherheit umzugehen. Wir können nicht jede Situation kontrollieren, aber wir können beeinflussen, wie wir auf sie reagieren. Entscheidungen machen einen großen Teil unseres Lebens aus. Sie bestimmen nicht immer unser Schicksal, aber sie beeinflussen unseren Weg. **Deshalb** sollten wir weder jede Entscheidung dramatisieren noch leichtfertig handeln. **Es geht darum**, bewusst zu entscheiden, **Verantwortung** zu übernehmen und aus den Folgen zu lernen. **Denn** manchmal ist nicht die falsche Entscheidung das größte Problem, sondern die Angst davor, überhaupt eine Entscheidung zu treffen.

TEXT 3 · FREUNDSCHAFT, VERTRAUEN UND MENSCHLICHE BEZIEHUNGEN

B1 / B2 · Lesetext

Freundschaft gehört zu den wichtigsten Beziehungen im Leben eines Menschen. Jeder Mensch braucht andere Menschen, mit denen er lachen, reden, Probleme teilen und schöne Momente erleben kann. **Trotzdem** ist es nicht immer einfach, echte Freundschaften aufzubauen und **langfristig** zu erhalten. Besonders in einer Gesellschaft, in der viele Menschen wenig Zeit haben und ständig beschäftigt sind, wird die Pflege persönlicher Beziehungen zu einer echten Herausforderung. Als Kinder finden viele Menschen relativ leicht Freunde. Man geht gemeinsam zur Schule, spielt zusammen und verbringt automatisch viel Zeit miteinander. Im Erwachsenenalter verändert sich die Situation. Man beginnt zu arbeiten, studiert vielleicht an einer anderen Universität, zieht in eine andere Stadt oder gründet eine Familie. Plötzlich hat man weniger freie Zeit.

Menschen, die früher jeden Tag miteinander gesprochen haben, können sich manchmal wochen- oder monatelang nicht sehen. Eine echte Freundschaft besteht jedoch nicht nur darin, regelmäßig zusammen auszugehen. Viel wichtiger sind Vertrauen, Respekt und **gegenseitige** Unterstützung. Ein guter Freund muss nicht immer derselben Meinung sein. Im Gegenteil: Manchmal kann ein ehrlicher Freund etwas sagen, das man zunächst nicht hören möchte. Wenn jemand **beispielsweise** einen Fehler macht, kann es hilfreicher sein, ihn ehrlich darauf aufmerksam zu machen, statt ihn aus Angst vor einem Konflikt einfach zu unterstützen. Vertrauen entsteht **allerdings** nicht über Nacht. Es entwickelt sich langsam durch gemeinsame Erfahrungen. Wenn ein Mensch mehrmals zeigt, dass er **zuverlässig** ist und die persönlichen Informationen anderer respektiert, wächst das Vertrauen. Umgekehrt kann ein einziges Ereignis manchmal reichen, um Vertrauen zu zerstören.

Wenn jemand ein Geheimnis weitererzählt oder einen Freund in einer schwierigen Situation im Stich lässt, kann die Beziehung **langfristig** beschädigt werden. Interessant ist auch die Frage, ob man viele Freunde oder lieber wenige enge Freunde haben sollte. In sozialen Netzwerken kann ein Mensch mehrere hundert oder sogar tausend Kontakte haben. **Trotzdem** bedeutet eine große Zahl von Kontakten **nicht automatisch**, dass man viele echte Freunde besitzt. Ein echter Freund ist normalerweise jemand, den man auch in schwierigen Situationen anrufen kann. Es geht weniger um die Anzahl der Kontakte als um die Qualität der Beziehung. Freundschaften können auch durch **Missverständnisse** belastet werden. Ein Satz kann falsch verstanden werden, eine Nachricht kann zu kurz oder unfreundlich wirken, und manchmal entsteht ein Konflikt, **obwohl** niemand den anderen verletzen wollte.

Besonders bei digitaler Kommunikation fehlen wichtige Informationen wie Gesichtsausdruck und Tonfall. **Deshalb** ist es bei einem ernsthaften Konflikt oft besser, persönlich miteinander zu sprechen, anstatt stundenlang Nachrichten zu schreiben. Ein weiteres Problem besteht darin, dass Menschen **sich verändern**. Zwei Freunde können sich in unterschiedliche Richtungen entwickeln. Einer interessiert sich plötzlich für Karriere und arbeitet sehr viel, **während** der andere mehr Wert auf Freizeit und Reisen legt. Einer gründet eine Familie, der andere bleibt allein. Unterschiedliche Lebenssituationen bedeuten jedoch **nicht automatisch**, dass eine Freundschaft beendet werden muss. Wenn beide Seiten Verständnis füreinander haben, kann die Beziehung trotz Veränderungen bestehen bleiben. Natürlich gibt es auch Freundschaften, die irgendwann enden. Das kann schmerzhaft sein, aber nicht jede Beziehung ist für das ganze Leben bestimmt.

Manchmal stellt man fest, dass die gemeinsamen Werte nicht mehr übereinstimmen. Manchmal wird eine Person immer negativer, egoistischer oder respektloser. In solchen Fällen kann es notwendig sein, Abstand zu nehmen. Freundschaft bedeutet nicht, dass man alles akzeptieren muss. Besonders wichtig ist **gegenseitiger** Respekt. In einer gesunden Freundschaft darf jeder seine eigene Meinung haben. Man sollte den anderen nicht kontrollieren oder ständig erwarten, dass er verfügbar ist. Jeder

Mensch braucht auch Zeit für sich selbst. Wenn jemand einmal nicht antwortet oder keine Zeit für ein Treffen hat, bedeutet das **nicht automatisch**, dass die Freundschaft weniger wichtig ist. Auch Neid kann Freundschaften beeinflussen. Wenn ein Freund plötzlich beruflich erfolgreich wird, mehr Geld verdient oder eine wichtige Chance bekommt, kann beim anderen unbewusst ein Gefühl von Eifersucht entstehen.

Solche Gefühle sind menschlich, aber entscheidend ist, wie man damit umgeht. Ein guter Freund sollte den Erfolg des anderen nicht als persönliche Niederlage betrachten. **Stattdessen** kann man sich fragen, was man selbst aus der Situation lernen kann. Freundschaft braucht **außerdem** Kommunikation. Viele Probleme entstehen nicht, weil Menschen sich nicht mögen, sondern weil sie nicht offen über ihre Gefühle sprechen. Wenn etwas stört, sollte man es möglichst ruhig und ehrlich ansprechen. Vorwürfe wie „Du bist immer so!“ führen meistens zu einem Streit. Besser ist es, konkret zu erklären, was passiert ist und wie man sich dabei gefühlt hat. Letztendlich ist Freundschaft eine freiwillige Beziehung. Man bleibt nicht zusammen, weil ein Vertrag einen dazu zwingt, sondern weil beide Menschen die Beziehung wertschätzen. Gerade **deshalb** ist echte Freundschaft etwas Besonderes. Sie basiert auf Vertrauen und **gegenseitigem** Respekt.

In einer Welt, in der Kommunikation immer schneller und digitaler wird, sollten wir persönliche Beziehungen nicht vernachlässigen. Eine kurze Nachricht kann schön sein, aber manchmal braucht ein Mensch einfach jemanden, der neben ihm sitzt und zuhört. Ein echter Freund muss nicht immer eine Lösung haben. Manchmal reicht es, da zu sein.

TEXT 4 · ARBEIT, BERUF UND DIE FRAGE NACH DEM ERFOLG

B1 / B2 · Lesetext

Für viele Menschen nimmt die Arbeit einen großen Teil ihres Lebens ein. Ein erwachsener Mensch verbringt einen erheblichen Teil seiner Zeit am Arbeitsplatz oder mit Aufgaben, die mit seinem Beruf verbunden sind. **Deshalb** ist die Frage nach dem richtigen Beruf nicht nur eine finanzielle Frage. Sie betrifft auch die persönliche Zufriedenheit, die psychische Belastung, die soziale Umgebung und die Zukunft eines Menschen. Früher war es in vielen Familien selbstverständlich, dass man einen Beruf lernte und ihn anschließend jahrzehntelang ausübte. Heute ist die **Arbeitswelt** flexibler geworden. Menschen wechseln häufiger den Arbeitsplatz und manchmal sogar die gesamte berufliche Richtung. Neue Technologien entstehen, bestimmte Berufe verschwinden langsam und neue Tätigkeiten werden geschaffen. **Deshalb** kann niemand mit absoluter Sicherheit sagen, wie die **Arbeitswelt** in zwanzig Jahren aussehen wird.

Viele junge Menschen stehen bereits bei der Berufswahl unter großem Druck. Sie sollen möglichst früh wissen, was sie später machen möchten. **Gleichzeitig** kennen sie sich selbst noch nicht immer gut genug. Ein Beruf kann auf dem Papier attraktiv aussehen, aber im Alltag ganz anders sein. **Deshalb** ist es sinnvoll, nicht nur auf das Gehalt oder den **gesellschaftlichen** Status eines Berufs zu achten. Das Gehalt spielt natürlich eine wichtige Rolle. Jeder Mensch muss seine **Lebenshaltungskosten** bezahlen und möchte **finanzielle Sicherheit** haben. **Trotzdem** bedeutet ein hohes Einkommen **nicht automatisch** ein glückliches Leben. Wenn jemand sehr viel verdient, aber ständig unter Stress steht, keine Freizeit hat und jeden Morgen unzufrieden zur Arbeit geht, stellt sich die Frage, ob dieser Erfolg wirklich sinnvoll ist. **Auf der anderen Seite** kann man auch nicht einfach sagen, dass Geld unwichtig ist. Finanzielle Probleme können großen Stress verursachen.

Wer seine Miete nicht bezahlen kann oder ständig Angst vor unerwarteten Kosten hat, wird Schwierigkeiten haben, sich auf persönliche Zufriedenheit zu konzentrieren. **Deshalb** sollte man versuchen, einen vernünftigen Ausgleich zwischen finanzieller Sicherheit und persönlicher **Lebensqualität** zu finden. Ein wichtiger Faktor im Berufsleben ist das **Arbeitsklima**. Menschen verbringen viele Stunden mit ihren Kollegen. Wenn die Atmosphäre im Unternehmen schlecht ist, kann selbst eine interessante Tätigkeit anstrengend werden. Ein respektvoller Chef, faire Kollegen und eine klare Kommunikation können **dagegen** dazu beitragen, dass Mitarbeiter motivierter sind. Auch die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln, wird immer wichtiger. Viele Arbeitnehmer möchten nicht zehn Jahre lang exakt dieselben Aufgaben erledigen. Sie möchten neue Fähigkeiten lernen, **Verantwortung übernehmen** oder eine höhere Position erreichen.

Unternehmen, die ihren Mitarbeitern **Weiterbildungsmöglichkeiten** anbieten, können **deshalb** nicht nur die Motivation erhöhen, sondern auch **langfristig** bessere Fachkräfte entwickeln. In den letzten Jahren hat **außerdem** das Thema Homeoffice an Bedeutung gewonnen. Für viele Menschen ist es angenehm, nicht jeden Tag zur Arbeit fahren zu müssen. Sie sparen Zeit und können ihren Alltag flexibler organisieren. **Gleichzeitig** kann die Arbeit von zu Hause auch Nachteile haben. Manche Menschen können sich schlecht konzentrieren, weil sie ständig von Familienmitgliedern oder Haushaltsaufgaben abgelenkt werden. Andere vermissen den persönlichen Kontakt zu ihren Kollegen. Ein weiteres Problem ist die ständige Erreichbarkeit. Durch Smartphones und **digitale Kommunikation** können Arbeitnehmer theoretisch rund um die Uhr kontaktiert werden. Wenn keine klaren Grenzen existieren, kann **dadurch** das **Privatleben** leiden.

Nach Feierabend sollte ein Mensch grundsätzlich die Möglichkeit haben, sich zu erholen. Natürlich gibt es Berufe, in denen Bereitschaft notwendig ist, aber selbst dort müssen klare Regeln existieren. Erfolg wird **außerdem** von verschiedenen Menschen unterschiedlich definiert. Für einen Menschen bedeutet Erfolg vielleicht eine Führungsposition und ein hohes Einkommen. Für einen anderen

bedeutet Erfolg, genügend Zeit für die Familie zu haben. Ein dritter Mensch möchte vielleicht ein eigenes Unternehmen gründen oder etwas **gesellschaftlich** Sinnvolles tun. **Deshalb** sollte man vorsichtig sein, wenn man das Leben anderer Menschen bewertet. Die Gesellschaft vermittelt uns oft bestimmte Vorstellungen davon, wie ein erfolgreiches Leben aussehen soll. Man soll einen guten Abschluss haben, einen sicheren Arbeitsplatz finden, ein schönes Auto besitzen und möglichst früh eine eigene Wohnung kaufen. Aber nicht jeder Mensch hat dieselben Ziele.

Manche Menschen möchten reisen, andere möchten eine Familie gründen, und wieder andere möchten möglichst unabhängig leben. **Meiner Meinung nach** sollte beruflicher Erfolg nicht nur daran gemessen werden, wie viel Geld jemand verdient oder welchen Titel er trägt. Viel wichtiger ist die Frage, ob ein Mensch sein Leben als sinnvoll empfindet. Natürlich kann niemand jeden Tag glücklich sein. Jeder Beruf hat schwierige Phasen. **Trotzdem** sollte die Arbeit **langfristig** zu den eigenen Fähigkeiten, Interessen und Werten passen. Wer mit seiner beruflichen Situation unzufrieden ist, muss nicht sofort alles aufgeben. Manchmal reicht eine Veränderung innerhalb des Unternehmens. Manchmal braucht man eine **Weiterbildung**. In anderen Fällen kann ein kompletter Berufswechsel sinnvoll sein. Entscheidend ist, die eigene Situation ehrlich zu analysieren und nicht jahrelang in einer Situation zu bleiben, die einen dauerhaft unglücklich macht.

Arbeit ist ein wichtiger Teil des Lebens, aber sie sollte nicht das gesamte Leben bestimmen. Familie, Freunde, Gesundheit, Freizeit und persönliche Interessen haben ebenfalls einen Wert. Ein Mensch kann beruflich sehr erfolgreich sein und **trotzdem** das Gefühl haben, dass ihm etwas fehlt. **Deshalb** besteht die eigentliche Herausforderung darin, einen persönlichen Weg zu finden. Erfolg kann nicht für alle Menschen gleich aussehen. Jeder sollte sich fragen, welche Art von Leben er wirklich führen möchte und welche Rolle die Arbeit darin spielen soll.

TEXT 5 · UMWELT, KLIMAWANDEL UND UNSERE VERANTWORTUNG

B1 / B2 · Lesetext

Die Umwelt ist die Grundlage unseres Lebens. Wir brauchen saubere Luft zum Atmen, Wasser zum Trinken und fruchtbare Böden für die Landwirtschaft. **Trotzdem** behandeln Menschen die natürlichen **Ressourcen** seit vielen Jahrzehnten so, als wären sie unendlich. Wälder werden zerstört, Flüsse verschmutzt, große Mengen Müll produziert und enorme Mengen Energie verbraucht. **Gleichzeitig** verändert sich das Klima, und die Folgen sind in vielen Teilen der Welt immer deutlicher zu erkennen. Der **Klimawandel** ist kein Problem, das nur Regierungen oder große Unternehmen betrifft. Natürlich haben Staaten und Unternehmen eine besondere **Verantwortung**, weil sie Entscheidungen treffen können, die Millionen Menschen beeinflussen. **Trotzdem** spielt auch das Verhalten jedes Einzelnen eine Rolle. Wenn Millionen Menschen täglich kleine Entscheidungen treffen, können daraus große Veränderungen entstehen. Ein Beispiel ist der Verkehr.

Viele Menschen benutzen für kurze Strecken das Auto, **obwohl** sie theoretisch zu Fuß gehen oder öffentliche Verkehrsmittel benutzen könnten. Das Auto ist bequem und spart manchmal Zeit. **Gleichzeitig** verursacht der Verkehr Emissionen und trägt zur **Luftverschmutzung** bei. **Deshalb** versuchen viele Städte, den öffentlichen Nahverkehr auszubauen und Fahrradwege zu verbessern. **Allerdings** darf man die **Verantwortung** nicht einfach auf den Einzelnen übertragen. Es ist leicht zu sagen, dass jeder Mensch weniger Auto fahren soll. Wenn öffentliche Verkehrsmittel aber **unzuverlässig**, überfüllt oder sehr teuer sind, ist die Entscheidung für das Auto **nachvollziehbar**. Umweltschutz funktioniert **deshalb** nur dann gut, wenn **nachhaltige** Alternativen tatsächlich verfügbar und praktisch sind. Auch beim Konsum spielt die Umwelt eine wichtige Rolle. In vielen Ländern kaufen Menschen mehr Kleidung, Elektronik und andere Produkte, als sie wirklich brauchen.

Besonders problematisch ist die sogenannte **Wegwerfmentalität**. Ein Gerät funktioniert vielleicht noch, aber man ersetzt es durch ein neues Modell, weil dieses moderner aussieht oder neue Funktionen besitzt. **Dadurch** werden **Ressourcen** verbraucht und große Mengen **Elektroschrott** produziert. Eine mögliche Lösung besteht darin, bewusster einzukaufen. Vor jedem Kauf kann man sich fragen, ob man das Produkt wirklich braucht. Man kann hochwertige Produkte wählen, die länger halten, gebrauchte Gegenstände kaufen oder defekte Geräte reparieren lassen. Diese Entscheidungen wirken vielleicht klein, können aber **langfristig einen Unterschied machen**. Ein weiterer wichtiger Bereich ist die Ernährung. Die Produktion von Lebensmitteln benötigt Wasser, Energie und landwirtschaftliche Flächen. Besonders problematisch ist **Lebensmittelverschwendung**. In vielen Haushalten werden Lebensmittel gekauft, die später nicht gegessen werden.

Sie werden schlecht und landen im Müll. Dabei wurden für ihre Produktion bereits **Ressourcen** eingesetzt. Man kann **Lebensmittelverschwendung** reduzieren, indem man besser plant, kleinere Mengen kauft und Reste verwendet. Auch Restaurants und Supermärkte können Maßnahmen ergreifen, um weniger Lebensmittel wegzuerwerfen. **Gleichzeitig** sollte man Menschen nicht dafür verurteilen, wenn sie nicht perfekt **nachhaltig** leben. Umweltschutz sollte realistisch und erreichbar sein. Besonders wichtig ist die Bildung. Kinder sollten bereits in der Schule lernen, warum Umwelt- und Klimaschutz notwendig sind. Wenn junge Menschen verstehen, woher Energie und Lebensmittel kommen und welche Folgen unser Konsum hat, können sie später bewusstere Entscheidungen treffen. Dabei geht es nicht darum, Kindern Angst zu machen, sondern ihnen zu zeigen, dass sie selbst etwas verändern können. Die Politik hat ebenfalls eine entscheidende Aufgabe.

Regierungen können Gesetze verabschieden, Unternehmen kontrollieren und Investitionen in **erneuerbare Energien** fördern. **Gleichzeitig** müssen politische Entscheidungen sozial gerecht sein. Wenn Umweltmaßnahmen dazu führen, dass Menschen mit niedrigem Einkommen ihre grundlegenden Bedürfnisse nicht mehr bezahlen können, entsteht verständlicherweise Widerstand.

Deshalb braucht der Klimaschutz einen gerechten Ansatz. Unternehmen müssen stärker in die Verantwortung genommen werden, wenn ihre Produktion große Umweltschäden verursacht. Gleichzeitig brauchen Unternehmen klare Regeln und langfristige Perspektiven, damit sie in neue Technologien investieren können. Ein weiterer Punkt ist die internationale Zusammenarbeit. Umweltprobleme kennen keine Grenzen. Luftverschmutzung, Meeresverschmutzung und Klimaveränderungen können nicht einfach an einer Landesgrenze gestoppt werden.

Deshalb müssen Länder zusammenarbeiten und gemeinsame Lösungen entwickeln. Ein einzelnes Land kann viel erreichen, aber globale Probleme benötigen internationale Strategien. Trotz aller Schwierigkeiten gibt es auch positive Entwicklungen. In vielen Bereichen entstehen neue Technologien, die Energie effizienter nutzen. Solar- und Windenergie werden ausgebaut, Elektrofahrzeuge werden weiterentwickelt und Unternehmen suchen nach nachhaltigeren Produktionsmethoden. Gleichzeitig wächst bei vielen Menschen das Bewusstsein für Umweltfragen. Man sollte jedoch vorsichtig mit einfachen Lösungen sein. Keine einzelne Technologie wird alle Probleme lösen. Elektromobilität beispielsweise kann einen wichtigen Beitrag leisten, aber auch für Elektroautos werden Rohstoffe benötigt. Recycling ist sinnvoll, aber es kann nicht unbegrenzten Konsum rechtfertigen. Deshalb muss Nachhaltigkeit umfassend gedacht werden.

Für mich bedeutet Umweltschutz vor allem Verantwortung. Wir müssen nicht perfekt leben. Niemand kann von heute auf morgen sein gesamtes Leben verändern. Aber jeder Mensch kann anfangen, bestimmte Gewohnheiten zu überprüfen. Weniger verschwenden, bewusster konsumieren, Energie sparen und öffentliche Verkehrsmittel nutzen, wenn es möglich ist – all das sind kleine Schritte. Am Ende geht es nicht darum, die moderne Gesellschaft zurückzuentwickeln. Wir brauchen weiterhin Fortschritt, Technologie und wirtschaftliche Entwicklung. Die Herausforderung besteht darin, diese Entwicklung so zu gestalten, dass auch zukünftige Generationen gute Lebensbedingungen haben. Die Umwelt gehört nicht nur uns. Wir haben sie von früheren Generationen übernommen und tragen Verantwortung dafür, was wir der nächsten Generation hinterlassen.

Genau deshalb sollte Umweltschutz nicht als kurzfristiger Trend betrachtet werden, sondern als langfristige Aufgabe, an der Politik, Wirtschaft und Gesellschaft gemeinsam arbeiten müssen.

TEXT 6 · MIGRATION, INTEGRATION UND DAS ZUSAMMENLEBEN VERSCHIEDENER KULTUREN

B1 / B2 · Lesetext

Migration gehört zu den wichtigsten **gesellschaftlichen** Themen unserer Zeit. Menschen verlassen ihre Heimat aus unterschiedlichen Gründen. Manche suchen bessere berufliche Möglichkeiten, andere möchten studieren oder mit ihrer Familie zusammenleben. Wieder andere verlassen ihr Land, weil sie vor Krieg, Gewalt oder politischer Verfolgung fliehen müssen. **Deshalb** kann man **Migration** nicht mit einem einzigen Grund erklären. Wenn Menschen in ein neues Land kommen, beginnt häufig ein völlig neuer Lebensabschnitt. Die Sprache ist vielleicht unbekannt, die **gesellschaftlichen** Regeln sind anders und viele alltägliche Dinge funktionieren nicht so, wie man es aus der Heimat gewohnt ist. Selbst einfache Situationen können am Anfang schwierig sein. Dazu gehören Behördengänge, die Wohnungssuche, die Arbeitssuche oder das Verständnis bestimmter kultureller Gewohnheiten. Die Sprache spielt bei der **Integration** eine besonders wichtige Rolle.

Wer die Sprache des neuen Landes versteht und sprechen kann, hat normalerweise bessere Möglichkeiten, eine Arbeit zu finden, Kontakte aufzubauen und selbstständig zu leben. **Außerdem** hilft Sprache dabei, **Missverständnisse** zu vermeiden. **Deshalb** sind Sprachkurse für Menschen, die neu in einem Land sind, von großer Bedeutung. **Integration** bedeutet jedoch nicht, dass Menschen ihre ursprüngliche Kultur vollständig aufgeben müssen. Ein Mensch kann **gleichzeitig** die Kultur seiner Familie und die Kultur des neuen Landes respektieren. Viele Menschen wachsen mit mehreren kulturellen Einflüssen auf. Sie sprechen zu Hause vielleicht eine andere Sprache als außerhalb, essen traditionelle Gerichte und feiern bestimmte Feste, **während** sie **gleichzeitig** die **gesellschaftlichen** Regeln des Landes befolgen, in dem sie leben. Eine erfolgreiche **Integration** setzt **deshalb** **gegenseitigen** Respekt voraus.

Menschen, die in ein neues Land kommen, sollten bereit sein, die Sprache zu lernen, Gesetze zu respektieren und sich mit der Gesellschaft auseinanderzusetzen. **Gleichzeitig** sollte die **Mehrheitsgesellschaft** offen genug sein, Menschen **nicht automatisch** als Fremde zu betrachten. Besonders schwierig kann die **Integration** im Berufsleben sein. Manche Migranten haben gute **Qualifikationen**, können diese aber im neuen Land zunächst nicht nutzen. Abschlüsse werden möglicherweise nicht sofort anerkannt, oder es fehlen bestimmte berufliche Zertifikate. **Dadurch** arbeiten manche Menschen zunächst in Berufen, die deutlich unter ihrem eigentlichen **Qualifikationsniveau** liegen. Das kann zu **Frustration** führen. Ein Arzt, der jahrelang studiert hat, möchte verständlicherweise nicht dauerhaft in einem völlig anderen Bereich arbeiten. **Deshalb** ist die **Anerkennung** ausländischer Abschlüsse ein wichtiges Thema.

Gleichzeitig müssen natürlich bestimmte **berufliche Standards** eingehalten werden, **insbesondere** bei Berufen, in denen die Sicherheit anderer Menschen betroffen ist. Auch im Alltag können kulturelle Unterschiede zu Konflikten führen. Was in einer Kultur als höflich gilt, kann in einer anderen Kultur unhöflich wirken. Vorstellungen über Pünktlichkeit, persönliche Distanz, Kleidung, Familienrollen oder Kommunikation können unterschiedlich sein. Nicht jede unterschiedliche Gewohnheit ist automatisch richtig oder falsch. Hier ist **gegenseitige** Kommunikation besonders wichtig. Wenn Menschen nicht miteinander sprechen, entstehen schnell **Vorurteile**. Ein einzelnes negatives Erlebnis wird manchmal auf eine ganze Gruppe übertragen. Das ist problematisch, weil Millionen Menschen nicht aufgrund der Herkunft einer einzelnen Person beurteilt werden können. **Vorurteile** existieren auf verschiedenen Seiten.

Manche Einheimische haben negative Vorstellungen über Migranten, **während** manche Migranten ebenfalls **Vorurteile** gegenüber der neuen Gesellschaft haben. Solche Vorstellungen können durch persönliche Erfahrungen, Medien oder Erzählungen anderer Menschen entstehen. Der beste Weg, **Vorurteile** zu überprüfen, besteht darin, echte persönliche Kontakte aufzubauen. Schulen spielen

dabei eine zentrale Rolle. Kinder mit unterschiedlichen Hintergründen verbringen dort viele Stunden miteinander. Wenn sie lernen, respektvoll miteinander umzugehen, können sie früh erfahren, dass kulturelle Unterschiede normal sind. **Gleichzeitig** sollte die Schule allen Kindern die gleichen Chancen geben, unabhängig davon, wo ihre Eltern geboren wurden. Auch Sportvereine und andere lokale Organisationen können **Integration** fördern. Wenn Menschen gemeinsam Fußball spielen, Musik machen oder an Veranstaltungen teilnehmen, entstehen natürliche Kontakte.

Dabei lernen Menschen einander nicht zuerst als Vertreter einer bestimmten Nationalität kennen, sondern als Personen mit **individuellen** Interessen und Charaktereigenschaften. **Integration** bedeutet **außerdem** nicht, dass jede kulturelle Tradition automatisch akzeptiert werden muss. In einer demokratischen Gesellschaft gibt es grundlegende Gesetze und Rechte, die für alle gelten. **Kulturelle Vielfalt** ist wichtig, aber sie kann nicht als Argument verwendet werden, um Gewalt, Diskriminierung oder andere **rechtswidrige** Handlungen zu rechtfertigen. **Gleichzeitig** sollte die **Mehrheitsgesellschaft** ihre eigenen Regeln nicht immer als selbstverständlich und universell betrachten. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, ein gutes Leben zu führen. Nicht jede Gewohnheit, die in einem Land normal ist, muss in einem anderen Land genauso funktionieren.

Eine moderne Gesellschaft sollte **deshalb** zwischen grundlegenden Werten und kulturellen Gewohnheiten unterscheiden. Menschen müssen die Gesetze und grundlegenden Rechte respektieren. Bei vielen anderen Bereichen kann es jedoch Raum für Vielfalt geben. **Migration** kann auch wirtschaftliche Vorteile bringen. Menschen, die in ein neues Land kommen, arbeiten, gründen Unternehmen, zahlen Steuern und bringen neue Erfahrungen und Fähigkeiten mit. **Gleichzeitig** entstehen natürlich Herausforderungen, **beispielsweise** bei Wohnraum, Bildung, Verwaltung oder Arbeitsmarkt. Eine seriöse Diskussion über **Migration** sollte **deshalb** beide Seiten berücksichtigen und weder nur Probleme noch ausschließlich Vorteile darstellen. **Am Ende** ist **Integration** keine Aufgabe, die nur Migranten erfüllen müssen. Sie ist ein Prozess, an dem beide Seiten beteiligt sind. Menschen, die neu in ein Land kommen, müssen **sich bemühen**, Teil der Gesellschaft zu werden.

Die Gesellschaft wiederum sollte ihnen reale Möglichkeiten geben, dies zu tun. Eine erfolgreiche **Integration** entsteht nicht über Nacht. Sie braucht Zeit, Geduld, Sprache, Bildung, Arbeit und persönliche Kontakte. Vor allem braucht sie die Bereitschaft, den anderen nicht sofort zu beurteilen. Wenn Menschen trotz unterschiedlicher Herkunft miteinander leben, arbeiten und lernen können, ohne ihre Identität aufgeben zu müssen, kann daraus eine starke und vielfältige Gesellschaft entstehen. Unterschiedliche Kulturen müssen keine Bedrohung sein. Wenn man respektvoll miteinander umgeht, können sie eine **Bereicherung** sein.

TEXT 7 · STRESS, ZEITDRUCK UND DIE SUCHE NACH EINEM AUSGEGLICHENEN LEBEN

B1 / B2 · Lesetext

Stress gehört für viele Menschen zum modernen Alltag. Man muss zur Arbeit gehen, Termine einhalten, Nachrichten beantworten, Rechnungen bezahlen und **gleichzeitig** Zeit für Familie und Freunde finden. Viele Menschen haben das Gefühl, dass der Tag nie genug Stunden hat. **Obwohl** moderne Technik viele Aufgaben erleichtert, scheint die verfügbare Zeit für viele Menschen immer knapper zu werden. Ein gewisser Stress ist nicht unbedingt schlecht. Wenn wir eine wichtige Aufgabe erledigen müssen, kann Zeitdruck dazu führen, dass wir konzentrierter arbeiten. Ein Student lernt **beispielsweise** intensiver, wenn eine Prüfung bevorsteht. Ein Arbeitnehmer kann eine Aufgabe schneller erledigen, wenn eine klare Frist existiert. Problematisch wird Stress vor allem dann, wenn er dauerhaft bleibt und der Mensch keine ausreichende Möglichkeit zur Erholung hat. Ein häufiges Problem ist, dass Menschen zu viele Aufgaben **gleichzeitig** übernehmen.

Sie möchten beruflich erfolgreich sein, ihre Familie unterstützen, Sport treiben, Freunde treffen, eine Sprache lernen und zusätzlich noch Zeit für sich selbst haben. Jede einzelne Aktivität kann sinnvoll sein. Zusammen können sie jedoch zu einer enormen Belastung werden. **Deshalb** ist es wichtig, **Prioritäten** zu setzen. Nicht jede Aufgabe ist gleich dringend und nicht jede Aufgabe muss sofort erledigt werden. Wer versucht, alles **gleichzeitig** zu machen, arbeitet häufig weniger effektiv. Manchmal ist es besser, sich auf eine wichtige Aufgabe zu konzentrieren und andere Dinge bewusst später zu erledigen. Auch das Smartphone kann den Stress erhöhen. Viele Menschen erhalten den ganzen Tag Nachrichten und Benachrichtigungen. Selbst wenn sie gerade essen, lernen oder mit Freunden sprechen, schauen sie regelmäßig auf den Bildschirm. **Dadurch** wird die Aufmerksamkeit ständig unterbrochen.

Der Kopf bekommt kaum Gelegenheit, wirklich zur Ruhe zu kommen. Eine einfache Möglichkeit besteht darin, bestimmte Zeiten ohne Smartphone zu schaffen. Man kann **beispielsweise während** des Essens das Handy weglegen oder Benachrichtigungen für einige Stunden ausschalten. Das bedeutet nicht, dass man moderne Technik ablehnt. Es bedeutet lediglich, dass man selbst entscheidet, wann man erreichbar sein möchte. Schlaf ist ebenfalls entscheidend. Wer regelmäßig zu wenig schläft, kann sich schlechter konzentrieren und reagiert oft gereizter. **Trotzdem** schlafen viele Menschen zu wenig, weil sie abends lange arbeiten, lernen oder am Handy bleiben. Besonders problematisch ist es, wenn der Schlafmangel über längere Zeit anhält. Auch Bewegung kann helfen, Stress abzubauen. Man muss nicht unbedingt jeden Tag im Fitnessstudio trainieren. Ein Spaziergang, Fahrradfahren oder regelmäßiges Treppensteigen kann bereits eine positive Wirkung haben.

Wichtig ist vor allem, dass Bewegung regelmäßig in den Alltag integriert wird. Ein weiterer Faktor ist die Ernährung. Wenn Menschen unter Zeitdruck stehen, greifen sie häufig zu Fast Food oder lassen Mahlzeiten aus. **Kurzfristig** ist das bequem, aber **langfristig** kann eine unausgewogene Ernährung die Energie und Konzentrationsfähigkeit beeinflussen. **Deshalb** sollte man auch an stressigen Tagen versuchen, regelmäßig und vernünftig zu essen. Nicht weniger wichtig sind soziale Beziehungen. Menschen brauchen jemanden, mit dem sie über ihre Probleme sprechen können. Wenn man alles allein mit sich selbst ausmacht, kann sich Stress verstärken. Ein Gespräch mit einem Freund löst zwar nicht jedes Problem, kann aber helfen, eine Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Viele Menschen haben **außerdem** Schwierigkeiten damit, Nein zu sagen. Sie möchten niemanden enttäuschen und übernehmen **deshalb** ständig zusätzliche Aufgaben.

Doch wer immer Ja sagt, hat irgendwann keine Zeit mehr für sich selbst. Nein zu sagen bedeutet **nicht automatisch**, egoistisch zu sein. Es kann bedeuten, dass man seine eigenen Grenzen kennt. Auch am Arbeitsplatz sollte Stress ernst genommen werden. Ein Unternehmen kann nicht dauerhaft erwarten, dass Mitarbeiter immer erreichbar sind und ständig Überstunden machen. **Kurzfristig** kann

das funktionieren, langfristig sinken jedoch Motivation und Leistungsfähigkeit. Unternehmen profitieren deshalb davon, wenn sie eine gesunde Arbeitskultur fördern. Interessant ist außerdem, dass Menschen Stress unterschiedlich erleben. Eine Situation, die für eine Person sehr belastend ist, kann für eine andere Person völlig normal sein. Das hängt von Persönlichkeit, Erfahrung und Lebenssituation ab. Deshalb sollte man andere Menschen nicht einfach dafür kritisieren, dass sie mit Stress anders umgehen.

Ein ausgeglichenes Leben bedeutet nicht, dass man keinerlei Probleme mehr hat. Das wäre unrealistisch. Es bedeutet vielmehr, dass es neben schwierigen Phasen auch genügend Erholung und positive Erfahrungen gibt. Jeder Mensch braucht Zeit, in der er nichts leisten muss. Meiner Meinung nach ist eines der größten Probleme der modernen Gesellschaft die Vorstellung, dass man ständig produktiv sein muss. Selbst Freizeit wird manchmal zu einer Aufgabe. Man geht ins Fitnessstudio, um besser auszusehen, lernt eine Sprache, um beruflich erfolgreicher zu werden, und reist, um möglichst viele Erlebnisse zu sammeln. Dabei kann Freizeit auch einfach nur Freizeit sein. Wir müssen nicht jede Minute unseres Lebens optimieren. Manchmal ist es vollkommen in Ordnung, einen Abend zu Hause zu verbringen, Musik zu hören oder einfach nichts Besonderes zu tun. Am Ende geht es darum, ein persönliches Gleichgewicht zu finden.

Jeder Mensch hat unterschiedliche Verpflichtungen und Bedürfnisse. Deshalb gibt es keine einzige perfekte Methode gegen Stress. Entscheidend ist, die eigenen Grenzen ernst zu nehmen und rechtzeitig zu erkennen, wann das Leben zu schnell geworden ist.

TEXT 8 · BILDUNG, SPRACHENLERNEN UND PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

B1 / B2 · Lesetext

Bildung spielt eine zentrale Rolle im Leben eines Menschen. Sie beginnt nicht erst an der Universität und endet auch nicht mit einem Schulabschluss. Menschen lernen ihr ganzes Leben lang, manchmal bewusst und manchmal unbewusst. Jede neue Erfahrung kann dazu führen, dass wir unsere Meinung verändern, neue Fähigkeiten entwickeln oder die Welt aus einer anderen Perspektive betrachten. In der Schule lernen Kinder grundlegende Kenntnisse wie Lesen, Schreiben und Mathematik.

Gleichzeitig lernen sie, mit anderen Menschen zusammenzuarbeiten, Regeln einzuhalten und Verantwortung zu übernehmen. Schule hat deshalb nicht nur eine akademische Funktion. Sie ist auch ein wichtiger Ort für die persönliche und soziale Entwicklung. Später stellt sich die Frage, welche Ausbildung oder welches Studium man wählen möchte. Diese Entscheidung kann schwierig sein, weil junge Menschen oft unter großem Druck stehen.

Sie sollen einen Beruf wählen, der gute Zukunftschancen bietet, gleichzeitig ihren Interessen entspricht und möglichst ein gutes Einkommen ermöglicht. In der Realität ist es jedoch selten möglich, alle diese Kriterien perfekt miteinander zu verbinden. Besonders wichtig ist deshalb, dass Bildung nicht ausschließlich auf einen bestimmten Beruf vorbereitet. Die Arbeitswelt verändert sich schnell. Fähigkeiten, die heute gefragt sind, können in zehn Jahren weniger wichtig sein. Wer gelernt hat, selbstständig zu denken, Informationen zu bewerten und neue Dinge zu lernen, kann sich leichter an Veränderungen anpassen. Ein gutes Beispiel dafür ist das Sprachenlernen. Eine Fremdsprache zu lernen bedeutet nicht nur, neue Wörter und grammatische Regeln auswendig zu lernen. Man lernt gleichzeitig eine andere Kultur, andere Kommunikationsformen und neue Perspektiven kennen.

Wer eine Sprache wirklich beherrscht, kann dadurch Zugang zu Menschen und Informationen bekommen, die vorher nicht erreichbar waren. Viele Menschen lernen Deutsch, Englisch, Französisch oder eine andere Sprache aus beruflichen Gründen. Andere möchten reisen, studieren oder mit Menschen aus anderen Ländern kommunizieren. Egal aus welchem Grund man eine Sprache lernt, regelmäßige Übung ist entscheidend. Ein häufiges Problem beim Sprachenlernen besteht darin, dass Lernende zu viel Angst vor Fehlern haben. Sie möchten erst sprechen, wenn ihre Grammatik perfekt ist. Dadurch sprechen sie aber zu wenig und entwickeln sich langsamer. Fehler sind ein normaler Teil des Lernprozesses. Wer eine Sprache lernt, muss akzeptieren, dass er am Anfang nicht perfekt sprechen wird. Auch das Lernen selbst hat sich durch das Internet verändert. Früher waren Lernende stärker auf Bücher und Lehrer angewiesen.

Heute gibt es Videos, Podcasts, digitale Wörterbücher, Online-Kurse und zahlreiche andere Möglichkeiten. Das bedeutet jedoch nicht, dass ein Lehrer überflüssig geworden ist. Ein guter Lehrer kann erklären, korrigieren, motivieren und erkennen, welche Schwierigkeiten ein Lernender hat. Gleichzeitig hat das Internet ein neues Problem geschaffen: die enorme Menge an Informationen. Nicht jede Information im Internet ist richtig. Deshalb müssen Lernende lernen, Quellen zu überprüfen. Nur weil etwas in einem Video oder auf einer Webseite steht, bedeutet das nicht automatisch, dass es wissenschaftlich korrekt ist. Kritisches Denken wird deshalb immer wichtiger. Ein gebildeter Mensch ist nicht unbedingt jemand, der sehr viele Informationen auswendig kennt. Viel wichtiger ist die Fähigkeit, Informationen zu analysieren, Fragen zu stellen und unterschiedliche Perspektiven miteinander zu vergleichen. Auch außerhalb der Schule kann man viel lernen.

Reisen beispielsweise kann eine Form von Bildung sein. Wenn man ein anderes Land besucht, erlebt man neue Lebensweisen und erkennt vielleicht, dass bestimmte Dinge, die man bisher für selbstverständlich gehalten hat, kulturell geprägt sind. Arbeit ist ebenfalls eine wichtige Lernumgebung. Im Berufsleben lernt man nicht nur fachliche Kenntnisse, sondern auch

Kommunikation, Organisation und den Umgang mit schwierigen Situationen. Manche Fähigkeiten kann man nur durch praktische Erfahrung entwickeln. **Persönliche Entwicklung** bedeutet **außerdem**, die eigenen Schwächen zu erkennen. Niemand ist in allem gut. Manche Menschen können hervorragend kommunizieren, haben aber Probleme mit Organisation. Andere sind sehr diszipliniert, tun sich aber schwer damit, spontan auf Veränderungen zu reagieren. Wer seine Schwächen kennt, kann gezielt daran arbeiten. Dabei sollte man sich nicht ständig mit anderen vergleichen.

Jeder Mensch hat einen anderen Hintergrund und beginnt an einem anderen Punkt. Ein Lernender, der nach sechs Monaten eine Sprache auf A2-Niveau spricht, sollte sich nicht mit jemandem vergleichen, der seit fünf Jahren Deutsch lernt. Entscheidend ist die eigene Entwicklung. Motivation spielt dabei eine große Rolle. Motivation ist jedoch nicht jeden Tag gleich stark. Manchmal hat man viel Energie und möchte mehrere Stunden lernen. An anderen Tagen ist man müde und hat keine Lust. **Deshalb** sollte man sich nicht ausschließlich auf Motivation verlassen. Gewohnheiten und Disziplin sind oft wichtiger. Eine kleine tägliche Übung kann **langfristig** mehr bringen als eine große Lernsession, die nur einmal im Monat stattfindet. Wer jeden Tag zehn oder zwanzig Minuten liest, hört oder spricht, baut langsam Routine auf. Bildung bedeutet **schließlich** nicht nur beruflichen Erfolg.

Sie kann auch dazu beitragen, selbstständiger zu werden und die Welt besser zu verstehen. Ein Mensch, der neue Dinge lernt, bleibt geistig aktiv und kann seine eigenen Vorstellungen weiterentwickeln. **Deshalb** sollte Lernen nicht als unangenehme Pflicht betrachtet werden, die irgendwann endet. Es kann ein lebenslanger Prozess sein. Jeder neue Text, jedes Gespräch, jedes Buch und jede Erfahrung kann eine Gelegenheit sein, etwas Neues zu entdecken. Die wichtigste Frage lautet vielleicht nicht: „Wie viel weiß ich?“, sondern: „Bin ich bereit, weiterzulernen?“ **Denn** in einer Welt, die sich ständig verändert, ist die Fähigkeit, Neues zu lernen, eine der wertvollsten Fähigkeiten überhaupt.

TEXT 9 · GLÜCK, GELD UND DIE FRAGE NACH EINEM GUTEN LEBEN

B1 / B2 · Lesetext

Was bedeutet Glück? Diese Frage klingt zunächst einfach, ist aber bei genauerem Nachdenken sehr kompliziert. Für manche Menschen bedeutet Glück **finanzielle Sicherheit**, für andere Gesundheit, Familie, Freiheit oder beruflicher Erfolg. Manche Menschen fühlen sich glücklich, wenn sie reisen können, **während** andere mit einem ruhigen Leben zufrieden sind. Es gibt **deshalb** keine einzige Definition von Glück, die für alle Menschen gilt. Geld spielt in diesem Zusammenhang eine interessante Rolle. **Einerseits** kann Geld viele Probleme lösen. Wer genügend Geld hat, muss sich weniger Sorgen um Miete, Lebensmittel oder unerwartete Ausgaben machen. **Finanzielle Sicherheit** kann **deshalb** das Leben deutlich erleichtern. **Andererseits** gibt es viele Dinge, die man nicht einfach kaufen kann. Man kann **beispielsweise** ein teures Haus kaufen, aber keine echte Freundschaft.

Man kann ein Luxusauto besitzen, aber **dadurch nicht automatisch** mehr **Lebenszufriedenheit** bekommen. Man kann einen teuren Urlaub buchen, aber niemand kann garantieren, dass man dort tatsächlich glücklich sein wird. **Trotzdem** wäre es falsch zu behaupten, dass Geld überhaupt keine Bedeutung für Glück hat. Menschen, die dauerhaft in finanzieller Unsicherheit leben, erleben häufig Stress. Wenn man jeden Monat Angst hat, Rechnungen nicht bezahlen zu können, ist es schwierig, sich auf andere Dinge zu konzentrieren. **Deshalb** ist eine gewisse **finanzielle Sicherheit** eine wichtige Grundlage. Das Problem beginnt möglicherweise dort, wo Geld vom Mittel zum Hauptziel wird. Manche Menschen arbeiten immer mehr, weil sie glauben, dass sie mit dem nächsten Gehalt, dem nächsten Auto oder der nächsten Wohnung endlich zufrieden sein werden. Wenn das Ziel erreicht ist, entsteht jedoch schnell ein neues Ziel. Dieses Phänomen kann man im Alltag häufig beobachten.

Jemand kauft ein neues Smartphone und ist zunächst begeistert. Einige Monate später erscheint ein neues Modell, und plötzlich wirkt das eigene Gerät alt. Das gleiche kann mit Kleidung, Autos oder anderen Produkten passieren. Der Mensch gewöhnt sich relativ schnell an neue Dinge. **Deshalb** ist Konsum **nicht automatisch** gleichbedeutend mit Glück. Neue Dinge können Freude bereiten, aber diese Freude hält oft nicht ewig. Erfahrungen und Beziehungen können **dagegen** einen **langfristigeren** Wert haben. Ein gemeinsames Essen mit Freunden kostet vielleicht weniger als ein teures Produkt, kann aber eine schöne Erinnerung schaffen, an die man sich noch Jahre später erinnert. Ein Gespräch mit einem Familienmitglied kann emotional wichtiger sein als viele materielle Dinge. Auch Freiheit spielt eine große Rolle. Ein Mensch kann viel Geld besitzen, aber **gleichzeitig** wenig Kontrolle über seine Zeit haben.

Wenn er ständig arbeiten muss und kaum Zeit für seine Familie oder persönliche Interessen hat, kann die **finanzielle Sicherheit** einen hohen Preis haben. **Deshalb** fragen sich immer mehr Menschen, was ihnen im Leben wirklich wichtig ist. Manche reduzieren ihre Arbeitszeit, andere wechseln in einen Beruf mit weniger Stress. Wieder andere entscheiden sich bewusst dafür, weniger zu konsumieren und mehr Zeit mit Menschen zu verbringen, die ihnen wichtig sind. Natürlich ist das nicht für jeden Menschen möglich. Wer **finanzielle Verpflichtungen** hat, kann nicht einfach seine Arbeitszeit halbieren. **Trotzdem** kann jeder versuchen, seine persönlichen **Prioritäten** zu erkennen. Glück bedeutet **außerdem** nicht, ständig gute Laune zu haben. Jeder Mensch erlebt Trauer, Enttäuschung, Stress und Angst. Ein realistisches Verständnis von Glück akzeptiert auch negative Gefühle. Ein gutes Leben besteht nicht daraus, jeden Tag glücklich zu sein.

Es besteht eher daraus, trotz schwieriger Phasen einen Sinn und positive Beziehungen zu haben. Dankbarkeit kann dabei helfen. Menschen konzentrieren sich häufig auf das, was ihnen fehlt. Sie sehen den Nachbarn mit dem größeren Haus, den Kollegen mit dem höheren Gehalt oder den Freund mit dem schöneren Auto. Dabei vergessen sie leicht, was sie selbst bereits besitzen. Dankbarkeit bedeutet nicht, dass man keine Ziele mehr haben darf. Man kann **gleichzeitig** zufrieden mit der

Gegenwart sein und an der Zukunft arbeiten. Der Unterschied besteht darin, ob man seine Ziele aus Motivation verfolgt oder aus dem Gefühl, dass das eigene Leben erst später wertvoll sein wird. Auch soziale Beziehungen sind entscheidend. Menschen sind soziale Wesen. Familie, Freundschaft und Gemeinschaft können einem Menschen Sicherheit und emotionale Unterstützung geben. Wer **dagegen** trotz materiellen Wohlstands völlig **isoliert** lebt, kann sich sehr einsam fühlen.

Vielleicht besteht ein gutes Leben **deshalb** aus mehreren Bereichen: ausreichender finanzieller Sicherheit, guten Beziehungen, persönlicher Freiheit, sinnvoller Arbeit, Gesundheit und Zeit für sich selbst. Niemand kann alle Bereiche perfekt kontrollieren. Aber man kann versuchen, ein Gleichgewicht zu schaffen. **Am Ende** muss jeder Mensch selbst herausfinden, was für ihn ein gutes Leben bedeutet. **Gesellschaftliche** Vorstellungen können Orientierung geben, aber sie sollten **nicht automatisch** unser persönliches Ziel bestimmen. Vielleicht ist Glück weniger ein bestimmter Zustand, den man irgendwann erreicht, sondern eher eine Fähigkeit, das eigene Leben bewusst wahrzunehmen. Wer immer nur auf das nächste Ziel wartet, kann leicht übersehen, was gerade passiert. **Deshalb** sollte man nicht erst auf den perfekten Moment warten. Das Leben ist selten perfekt. Es gibt Probleme, Unsicherheit und **Enttäuschungen**.

Aber es gibt auch Freundschaft, Liebe, interessante Gespräche, kleine Erfolge und ruhige Momente. Ein gutes Leben bedeutet vielleicht nicht, alles zu besitzen, sondern zu erkennen, was man wirklich braucht.

TEXT 10 · DIE ZUKUNFT: TECHNOLOGIE, KÜNSTLICHE INTELLIGENZ UND DER MENSCH

B1 / B2 · Lesetext

Die technische Entwicklung hat das menschliche Leben schon immer verändert. Vom Buchdruck über die Elektrizität bis zum Internet haben neue Erfindungen unsere Gesellschaft grundlegend beeinflusst. Heute erleben wir erneut eine Phase schneller Veränderungen. Künstliche Intelligenz, Automatisierung, Robotik und digitale Kommunikation entwickeln sich mit großer Geschwindigkeit. Deshalb fragen sich viele Menschen, wie unsere Arbeitswelt und unser Alltag in Zukunft aussehen werden. Künstliche Intelligenz kann bereits heute Texte analysieren, Bilder erstellen, Informationen zusammenfassen, Sprachen übersetzen und bei vielen beruflichen Aufgaben unterstützen. Für Unternehmen bietet diese Entwicklung enorme Möglichkeiten. Routineaufgaben können teilweise automatisiert werden, und Mitarbeiter können sich stärker auf komplexe Tätigkeiten konzentrieren. Gleichzeitig gibt es Ängste.

Viele Menschen fragen sich, ob künstliche Intelligenz bestimmte Berufe ersetzen wird. Diese Sorge ist verständlich. Wenn Maschinen Aufgaben übernehmen können, die bisher von Menschen erledigt wurden, verändert sich der Arbeitsmarkt. Einige Tätigkeiten könnten weniger gefragt sein, während neue Berufe entstehen. Die Geschichte zeigt allerdings, dass technischer Fortschritt nicht automatisch zu weniger Arbeit führt. Neue Technologien haben in der Vergangenheit bestimmte Berufe verändert oder verschwinden lassen, gleichzeitig aber neue Tätigkeiten geschaffen. Das Problem besteht darin, dass die Anpassung Zeit braucht. Menschen müssen neue Fähigkeiten lernen, während sich Unternehmen und Bildungssysteme verändern. Deshalb wird lebenslanges Lernen in Zukunft wahrscheinlich noch wichtiger werden. Wer einmal einen Beruf gelernt hat und danach nie wieder etwas Neues lernen möchte, könnte Schwierigkeiten bekommen.

Die Fähigkeit, sich weiterzubilden und neue Technologien zu verstehen, wird wahrscheinlich in vielen Berufen eine wichtige Rolle spielen. Dabei bedeutet technisches Wissen nicht, dass jeder Mensch Programmierer werden muss. Viel wichtiger ist ein grundlegendes Verständnis dafür, wie digitale Systeme funktionieren und welche Möglichkeiten und Grenzen sie haben. Ein weiteres wichtiges Thema ist die Frage nach Verantwortung. Wenn eine künstliche Intelligenz einen Fehler macht, wer trägt die Verantwortung? Die Entwickler? Das Unternehmen? Der Nutzer? Diese Fragen sind nicht nur technische, sondern auch rechtliche und gesellschaftliche Fragen. Auch Datenschutz wird immer wichtiger. Moderne digitale Systeme können große Mengen an Informationen verarbeiten. Das kann praktisch sein, aber gleichzeitig besteht die Gefahr, dass persönliche Daten missbraucht werden.

Menschen sollten deshalb wissen, welche Informationen sie teilen und welche Rechte sie besitzen. Trotz aller technischen Möglichkeiten bleibt der Mensch ein zentraler Faktor. Maschinen können bestimmte Aufgaben sehr schnell erledigen, aber menschliche Beziehungen, Empathie und persönliche Erfahrungen lassen sich nicht vollständig durch Technologie ersetzen. Ein Lehrer beispielsweise vermittelt nicht nur Informationen. Ein guter Lehrer erkennt, wenn ein Schüler unsicher ist, motiviert ihn und passt seine Erklärung an seine Persönlichkeit an. Technologie kann dabei unterstützen, aber die menschliche Beziehung bleibt wichtig. Auch in der Medizin kann Technologie enorme Fortschritte ermöglichen. Computer können Ärzte bei der Analyse von Daten unterstützen und bestimmte Krankheiten möglicherweise früher erkennen. Trotzdem bleibt der persönliche Kontakt zwischen Arzt und Patient wichtig.

Menschen möchten nicht nur eine technische Analyse, sondern auch verstanden und ernst genommen werden. Die Zukunft wird wahrscheinlich nicht einfach eine Welt sein, in der Menschen durch Maschinen ersetzt werden. Wahrscheinlicher ist eine Zusammenarbeit zwischen Mensch und Technologie. Menschen übernehmen Aufgaben, bei denen Kreativität, Verantwortung, Empathie und komplexes Denken gefragt sind, während Maschinen bestimmte repetitive oder datenintensive

Aufgaben übernehmen. Damit diese Entwicklung positiv verläuft, muss die Gesellschaft rechtzeitig reagieren. Schulen und Universitäten müssen neue Fähigkeiten vermitteln. Unternehmen müssen Mitarbeiter weiterbilden. Regierungen müssen rechtliche Rahmenbedingungen schaffen. Gleichzeitig müssen Menschen lernen, kritisch mit neuen Technologien umzugehen. Es wäre falsch, jede neue Technologie grundsätzlich abzulehnen. Fortschritt kann unser Leben verbessern.

Aber genauso falsch wäre es, jede neue Entwicklung automatisch als positiv zu betrachten. Jede Technologie sollte danach bewertet werden, welchen Nutzen sie bringt und welche Risiken damit verbunden sind. Besonders wichtig wird deshalb die Frage nach der menschlichen Kontrolle sein. Technologie sollte dem Menschen dienen und nicht umgekehrt. Wenn ein Mensch sein Verhalten vollständig von Algorithmen bestimmen lässt, verliert er möglicherweise einen Teil seiner Selbstständigkeit. Ein einfaches Beispiel sind soziale Medien. Algorithmen entscheiden teilweise darüber, welche Inhalte wir sehen. Wenn wir ständig ähnliche Meinungen angezeigt bekommen, können wir den Eindruck bekommen, dass alle Menschen genauso denken wie wir. Dadurch können gesellschaftliche Gruppen stärker voneinander getrennt werden. Deshalb braucht die digitale Zukunft nicht nur technische Fähigkeiten, sondern auch Medienkompetenz.

Menschen müssen verstehen, dass nicht alles, was ihnen online angezeigt wird, objektiv oder wahr ist. Die Zukunft lässt sich nicht exakt vorhersagen. Niemand weiß, welche Technologien in zwanzig oder dreißig Jahren existieren werden. Sicher ist jedoch, dass Veränderungen stattfinden werden. Die entscheidende Frage lautet deshalb nicht: „Wie können wir verhindern, dass sich die Welt verändert?“ Das wäre kaum möglich. Die bessere Frage lautet: „Wie können wir dafür sorgen, dass wir mit diesen Veränderungen verantwortungsvoll umgehen?“ Wenn Bildung, Technologie, Wirtschaft und Politik zusammenarbeiten, kann technischer Fortschritt viele Chancen schaffen. Wenn wir dagegen nur Geschwindigkeit und Profit verfolgen, ohne die gesellschaftlichen Folgen zu berücksichtigen, können neue Probleme entstehen. Die Zukunft wird deshalb nicht allein durch Maschinen bestimmt. Sie wird auch davon abhängen, welche Entscheidungen Menschen treffen.

Technologie kann Werkzeuge liefern, aber die Richtung müssen wir selbst bestimmen. Vielleicht ist genau das die wichtigste Aufgabe unserer Generation: nicht vor der Zukunft Angst zu haben, aber sie auch nicht blind zu feiern. Wir sollten sie verstehen, kritisch betrachten und aktiv mitgestalten. Denn die Zukunft kommt nicht einfach auf uns zu. Ein Teil der Zukunft entsteht durch die Entscheidungen, die wir heute treffen.

TEXT 11 · WARUM MENSCHEN OFT NICHT SAGEN, WAS SIE WIRKLICH DENKEN

B1 / B2 · Lesetext

Im Alltag sprechen Menschen ständig miteinander. Wir unterhalten uns mit Familienmitgliedern, Freunden, Kollegen, Nachbarn und manchmal auch mit völlig fremden Personen. **Trotzdem** bedeutet Kommunikation **nicht automatisch**, dass Menschen einander wirklich verstehen. Oft sagen wir nicht genau das, was wir denken oder fühlen. Manchmal machen wir das bewusst, weil wir niemanden verletzen möchten. Manchmal haben wir Angst vor der Reaktion des anderen. Und manchmal wissen wir selbst nicht genau, was wir eigentlich fühlen. **Dadurch** entstehen viele **Missverständnisse**, die eigentlich vermeidbar wären. Ein klassisches Beispiel findet man in Freundschaften. Ein Freund fragt: „Ist alles in Ordnung?“ und die andere Person antwortet: „Ja, alles gut.“ In Wirklichkeit ist aber gar nichts gut. Vielleicht ist sie enttäuscht, wütend oder traurig. Sie möchte jedoch nicht darüber sprechen.

Der Freund nimmt die Antwort ernst und geht davon aus, dass kein Problem existiert. Einige Tage später entsteht plötzlich ein Streit, weil die enttäuschte Person das Gefühl hat, dass der andere ihre Gefühle ignoriert hat. Dabei hat sie selbst vorher gesagt, dass alles in Ordnung sei. Solche Situationen zeigen, wie kompliziert menschliche Kommunikation sein kann. Ein Grund dafür ist die Angst vor Konflikten. Viele Menschen möchten Streit vermeiden. Sie glauben, dass eine ehrliche Aussage automatisch zu einem Konflikt führen wird. **Deshalb** schweigen sie lieber oder sagen etwas, das angenehmer klingt. **Kurzfristig** kann das funktionieren. **Langfristig** können nicht ausgesprochene Probleme jedoch größer werden. Wenn sich jemand **beispielsweise** monatelang über seinen Kollegen ärgert, aber nie darüber spricht, kann sich die Wut immer weiter entwickeln.

Irgendwann reicht vielleicht eine kleine Bemerkung, und die gesamte angestaute **Frustration** kommt plötzlich heraus. Dabei bedeutet Ehrlichkeit nicht, dass man jede Meinung direkt und ohne Rücksicht aussprechen muss. Es gibt einen großen Unterschied zwischen Ehrlichkeit und **Rücksichtslosigkeit**. Wenn jemand fragt, ob uns sein neues Kleid gefällt, müssen wir **nicht automatisch** sagen: „Das sieht schrecklich aus.“ Wir können ehrlich sein und **gleichzeitig** respektvoll formulieren. Kommunikation bedeutet nicht nur, was wir sagen, sondern auch, wie wir es sagen. Besonders schwierig ist die Kommunikation am Arbeitsplatz. Dort kann man nicht immer offen sagen, was man über seinen Chef oder seine Kollegen denkt. **Trotzdem** müssen Probleme angesprochen werden, wenn sie die Arbeit beeinflussen. Ein Mitarbeiter, der ständig zusätzliche Aufgaben bekommt, **obwohl** er bereits **überlastet** ist, sollte das Thema mit seinem Vorgesetzten besprechen.

Wenn er immer nur „Kein Problem“ sagt, darf er sich später nicht wundern, wenn die zusätzliche Arbeit zur Normalität wird. Auch in Familien entstehen viele Kommunikationsprobleme. Eltern glauben manchmal, sie wüssten genau, was ihre Kinder brauchen. Kinder wiederum haben oft das Gefühl, dass ihre Eltern sie nicht verstehen. Beide Seiten können gute Absichten haben und sich **trotzdem** **gegenseitig** verletzen. Ein Vater möchte vielleicht sein Kind vor einem Fehler schützen und gibt **deshalb** ständig Ratschläge. Das Kind empfindet diese Ratschläge jedoch als Kontrolle. Der Vater denkt, er hilft, **während** das Kind denkt, es wird nicht ernst genommen. Ein wichtiger Bestandteil guter Kommunikation ist **deshalb** aktives Zuhören. Viele Menschen hören nicht wirklich zu, sondern überlegen bereits, was sie selbst antworten möchten.

Während der andere spricht, denken sie vielleicht: „Das stimmt überhaupt nicht“ oder „Das habe ich schon hundertmal gehört.“ **Dadurch** verstehen sie nicht vollständig, was die andere Person eigentlich sagen möchte. Aktives Zuhören bedeutet, aufmerksam zu bleiben und zunächst zu versuchen, die Perspektive des anderen zu verstehen. Auch nonverbale Kommunikation spielt eine große Rolle. Ein Mensch kann sagen: „Ich bin nicht sauer“, aber **gleichzeitig** die Arme verschränken, kaum Blickkontakt halten und sehr kurz antworten. Die Worte sagen etwas anderes als **Körpersprache** und

Tonfall. **Deshalb** achten Menschen oft automatisch auf solche Signale. **Allerdings** sollte man auch hier vorsichtig sein. Nicht jede verschränkte Armhaltung bedeutet, dass jemand wütend ist. Vielleicht fühlt die Person sich einfach kalt oder unwohl. **Digitale Kommunikation** macht das Problem teilweise noch komplizierter.

Eine kurze Nachricht wie „Okay.“ kann neutral gemeint sein, aber beim Empfänger unfreundlich wirken. Ohne Stimme und Gesichtsausdruck fehlen wichtige Informationen. **Deshalb** entstehen über Messenger und soziale Netzwerke schnell **Missverständnisse**. Bei wichtigen Themen ist ein persönliches Gespräch oft besser. Ein weiteres Problem ist die Kommunikation über Gefühle. Viele Menschen haben gelernt, über Fakten zu sprechen, aber nicht über ihre Emotionen. Sie können sagen: „Du kommst immer zu spät“, aber nicht: „Ich fühle mich nicht respektiert, wenn du mich lange warten lässt.“ Der zweite Satz beschreibt das eigene Gefühl und macht es dem anderen leichter, die Situation zu verstehen. Natürlich funktioniert offene Kommunikation nicht immer. Manche Menschen reagieren aggressiv, wenn man ihnen Kritik gibt. Andere ziehen sich zurück. **Deshalb** muss man auch lernen, den richtigen Zeitpunkt zu wählen.

Ein schwieriges Gespräch mitten in einem Streit zu beginnen, ist meistens keine gute Idee. Wenn beide Seiten ruhiger sind, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass sie einander zuhören. Kommunikation bedeutet **außerdem** nicht, dass man immer einer Meinung sein muss. Zwei Menschen können völlig unterschiedliche Ansichten haben und **trotzdem** respektvoll miteinander umgehen. Eine gesunde Gesellschaft braucht sogar unterschiedliche Meinungen. Problematisch wird es erst, wenn Menschen glauben, dass jeder, der anders denkt, automatisch ein schlechter Mensch ist. Letztendlich ist gute Kommunikation eine Fähigkeit, die man lernen und verbessern kann. Man kann lernen, genauer zuzuhören, Gefühle auszudrücken, Kritik respektvoll zu formulieren und **Missverständnisse** frühzeitig anzusprechen. Niemand kommuniziert immer perfekt. Jeder macht Fehler und sagt manchmal Dinge, die er später bereut. Entscheidend ist **deshalb** nicht, niemals Fehler zu machen.

Entscheidend ist, bereit zu sein, aus ihnen zu lernen. Wer offen, respektvoll und ehrlich kommuniziert, kann viele Beziehungen verbessern. Manchmal braucht es dafür nur den Mut, einen Satz auszusprechen, den man lange zurückgehalten hat: „Eigentlich möchte ich dir etwas sagen, weil mir unsere Beziehung wichtig ist.“

TEXT 12 · DER ERSTE EINDRUCK UND WARUM ER NICHT IMMER STIMMT

B1 / B2 · Lesetext

Wenn wir einen Menschen zum ersten Mal treffen, bilden wir normalerweise sehr schnell eine Meinung über ihn. Innerhalb weniger Sekunden achten wir auf Kleidung, Stimme, Gesichtsausdruck, **Körpersprache** und Verhalten. Ohne es bewusst zu planen, überlegen wir, ob uns die Person sympathisch erscheint, ob sie selbstbewusst wirkt oder ob wir ihr vertrauen können. Dieser erste Eindruck kann später einen großen Einfluss darauf haben, wie wir die Person behandeln. **Gleichzeitig** ist ein erster Eindruck nicht immer richtig. Ein Mensch kann **beispielsweise** sehr ruhig sein und **deshalb** arrogant wirken. Vielleicht ist er aber einfach schüchtern und braucht Zeit, um sich in einer neuen Umgebung wohlfühlen. Eine andere Person kann sehr selbstbewusst auftreten und einen sympathischen Eindruck machen. Später stellt sich vielleicht heraus, dass sie häufig egoistisch handelt.

Deshalb sollte man vorsichtig sein, wenn man einen Menschen nur aufgrund der ersten Begegnung beurteilt. **Trotzdem** hat der erste Eindruck im Alltag eine gewisse Bedeutung. Bei einem Bewerbungsgespräch **beispielsweise** hat ein Bewerber nur begrenzte Zeit, um einen guten Eindruck zu machen. Pünktlichkeit, angemessene Kleidung, freundliches Verhalten und eine klare Kommunikation können dabei helfen. Das bedeutet nicht, dass man sich komplett verstellen sollte. Es bedeutet vielmehr, dass man die Situation ernst nimmt und Respekt zeigt. Auch im privaten Leben spielt der erste Eindruck eine Rolle. Wenn wir jemanden auf einer Party kennenlernen, entscheiden wir oft schnell, ob wir mit dieser Person weiterreden möchten. Dabei beeinflussen uns viele Kleinigkeiten. Ein Lächeln kann sympathisch wirken, **während** ein gelangweilter Gesichtsausdruck Distanz schaffen kann. Manchmal reicht eine einzige Bemerkung, um Interesse zu wecken.

Das Problem besteht darin, dass unser Gehirn gerne schnell Entscheidungen trifft. Wir haben nicht immer die Zeit oder die Motivation, eine Person ausführlich zu analysieren. **Deshalb** verwenden wir automatisch bestimmte Vorstellungen und Erfahrungen. Wenn jemand **beispielsweise** sehr leise spricht, denken wir vielleicht, dass er unsicher ist. Wenn jemand teure Kleidung trägt, nehmen wir vielleicht an, dass er erfolgreich ist. Solche Schlussfolgerungen müssen jedoch nicht stimmen. **Vorurteile** können **dadurch** entstehen. Menschen werden aufgrund ihres Aussehens, Alters, Akzents oder Kleidungsstils beurteilt. Besonders problematisch wird es, wenn aus einer schnellen **Einschätzung** eine feste Meinung wird. Dann sehen wir möglicherweise nur noch die Eigenschaften, die unsere ursprüngliche Meinung bestätigen. Ein interessanter Effekt ist, dass wir Menschen manchmal genau so behandeln, wie wir sie wahrnehmen.

Wenn wir einen Kollegen für unfreundlich halten, sprechen wir vielleicht weniger mit ihm. Der Kollege merkt unsere Distanz und reagiert ebenfalls kühl. **Dadurch** entsteht ein Kreislauf. **Am Ende** glauben beide, dass der andere unfreundlich ist, **obwohl** das ursprüngliche Problem vielleicht nur ein falscher Eindruck war. **Deshalb** lohnt es sich, Menschen eine zweite Chance zu geben. Natürlich bedeutet das nicht, dass man jedes Verhalten akzeptieren muss. Wenn jemand respektlos oder aggressiv handelt, sollte man Grenzen setzen. Aber bei kleinen Unsicherheiten sollte man nicht sofort eine endgültige Meinung bilden. Auch wir selbst sollten darüber nachdenken, welchen Eindruck wir auf andere machen. Manchmal wundern wir uns, warum jemand distanziert auf uns reagiert. Vielleicht liegt es nicht daran, dass die Person uns nicht mag. Vielleicht wirken wir in diesem Moment gestresst, unaufmerksam oder uninteressiert.

Körpersprache kann etwas ausdrücken, ohne dass wir es bewusst wollen. Besonders bei internationalen Begegnungen können solche Unterschiede auftreten. Ein Mensch aus einer Kultur, in der direkter Blickkontakt als Zeichen von Selbstbewusstsein gilt, kann eine andere Person als

unsicher wahrnehmen, wenn sie wenig Blickkontakt hält. In einer anderen Kultur kann zu intensiver Blickkontakt **dagegen** als unangenehm empfunden werden. **Deshalb** sollte man kulturelle Unterschiede berücksichtigen. Der erste Eindruck ist also nicht völlig unwichtig, aber er sollte niemals das einzige Kriterium sein. Ein Mensch ist viel komplexer als die wenigen Minuten, in denen wir ihn kennenlernen. Persönlichkeit zeigt sich erst mit der Zeit. Vertrauen entsteht durch Erfahrungen, nicht durch einen einzigen Blick. Manchmal sind es sogar die Menschen, die beim ersten Treffen unscheinbar wirken, die später zu sehr guten Freunden werden.

Umgekehrt kann eine Person, die am Anfang besonders sympathisch erscheint, später enttäuschen. Das zeigt, dass Sympathie und Charakter nicht dasselbe sind. Wer Menschen besser kennenlernen möchte, braucht **deshalb** Geduld. Man sollte Fragen stellen, zuhören und beobachten, wie jemand in verschiedenen Situationen handelt. Wie behandelt die Person Menschen, von denen sie nichts braucht? Wie reagiert sie auf Kritik? Wie verhält sie sich, wenn etwas nicht nach Plan läuft? Solche Situationen sagen oft mehr über einen Menschen aus als ein freundliches Lächeln beim ersten Treffen. Letztendlich sollte man sich selbst daran erinnern, dass auch andere Menschen uns manchmal falsch einschätzen. Jeder hat schlechte Tage. Jeder kann nervös sein. Jeder kann einmal etwas Falsches sagen. **Deshalb** sollte man nicht erwarten, dass ein Mensch beim ersten Treffen sofort seine komplette Persönlichkeit zeigt.

Ein erster Eindruck kann eine Tür öffnen oder schließen. Aber was dahinter liegt, erkennt man erst, wenn man bereit ist, länger hinzuschauen.

TEXT 13 · REISEN VERÄNDERT DIE SICHT AUF DIE WELT

B1 / B2 · Lesetext

Reisen gehört für viele Menschen zu den schönsten Erfahrungen des Lebens. Man verlässt die vertraute Umgebung, besucht neue Orte und begegnet Menschen, die möglicherweise völlig anders leben als man selbst. Dabei kann Reisen mehr sein als nur Urlaub. Es kann eine Möglichkeit sein, neue Perspektiven zu entwickeln und die eigenen Vorstellungen über die Welt zu hinterfragen. Wenn man lange in derselben Umgebung lebt, gewöhnt man sich an bestimmte Regeln und Gewohnheiten. Man hält sie irgendwann für normal. Man weiß, wann Menschen essen, wie sie miteinander sprechen, wie sie arbeiten und wie sie ihre Freizeit verbringen. Erst wenn man eine andere Gesellschaft erlebt, merkt man, dass viele dieser Gewohnheiten kulturell geprägt sind. Ein Reisender kann beispielsweise feststellen, dass Pünktlichkeit in einem Land eine besonders große Rolle spielt, während sie in einem anderen kulturellen Umfeld entspannter betrachtet wird.

Auch Begrüßungen, Essgewohnheiten, Kleidung und persönliche Distanz können unterschiedlich sein. Solche Unterschiede können am Anfang irritieren. Nach einiger Zeit beginnt man jedoch zu verstehen, dass es nicht nur eine einzige richtige Art gibt, den Alltag zu organisieren. Reisen kann deshalb helfen, Vorurteile abzubauen. Wenn man ein Land nur aus Nachrichten oder sozialen Medien kennt, entsteht leicht ein vereinfachtes Bild. Persönliche Erfahrungen sind dagegen oft viel differenzierter. Man entdeckt, dass Menschen innerhalb eines Landes genauso unterschiedlich sind wie Menschen in der eigenen Heimat. Besonders wertvoll können Gespräche mit Einheimischen sein. Ein Tourist, der nur Sehenswürdigkeiten besucht und in seinem Hotel bleibt, erlebt einen Teil des Landes.

Wer dagegen mit Menschen vor Ort spricht, öffentliche Verkehrsmittel benutzt, lokale Märkte besucht oder an normalen Alltagssituationen teilnimmt, bekommt einen tieferen Eindruck. Natürlich ist auch Reisen nicht automatisch eine positive Erfahrung. Es kann stressig sein, wenn Flüge verspätet sind, Gepäck verloren geht oder eine Unterkunft nicht den Erwartungen entspricht. Gerade solche Situationen können jedoch lehrreich sein. Man lernt, flexibel zu reagieren und Probleme zu lösen. Viele Menschen planen Reisen heute sehr detailliert. Sie suchen Restaurants, Sehenswürdigkeiten und Aktivitäten im Internet und erstellen einen genauen Zeitplan. Das kann praktisch sein, aber manchmal führt ein zu voller Reiseplan dazu, dass man kaum Raum für spontane Erfahrungen hat. Ein interessanter Ort kann zufällig entdeckt werden, wenn man nicht jede Minute vorher plant. Auch das Reisen selbst hat sich verändert.

Früher war es für viele Menschen komplizierter, Informationen über ein fremdes Land zu bekommen. Heute kann man innerhalb weniger Minuten ein Hotel buchen, eine Karte öffnen, eine Übersetzungs-App benutzen oder Bewertungen lesen. Diese Möglichkeiten machen Reisen einfacher, aber sie können auch dazu führen, dass Menschen weniger mit ihrer Umgebung interagieren. Wenn das Smartphone ständig in der Hand ist, konzentriert man sich vielleicht mehr auf Fotos als auf den tatsächlichen Moment. Man möchte den Sonnenuntergang filmen, statt ihn einfach anzuschauen. Man besucht einen berühmten Ort und denkt sofort darüber nach, wie das Foto später in den sozialen Medien aussehen wird. Dabei können Erinnerungen auch ohne digitale Dokumentation wertvoll sein. Ein zufälliges Gespräch, ein unerwarteter Spaziergang oder ein Essen in einem kleinen Restaurant kann später eine stärkere Erinnerung sein als ein perfekt geplantes touristisches Erlebnis.

Reisen kann außerdem zeigen, wie privilegiert oder schwierig bestimmte Lebensbedingungen sein können. Wer ein Land besucht, in dem Wasser, Strom oder öffentliche Dienstleistungen nicht selbstverständlich funktionieren, sieht vielleicht Dinge, die er aus seiner Heimat nicht kennt. Das kann dazu führen, dass man den eigenen Alltag stärker schätzt. Andererseits sollte man vorsichtig sein, wenn man ein fremdes Land nach einem kurzen Aufenthalt beurteilt. Ein Tourist sieht

normalerweise nur einen kleinen Teil der Realität. Er lebt dort nicht dauerhaft und muss möglicherweise nicht mit denselben Problemen umgehen wie die lokale Bevölkerung. **Deshalb** sollte man seine Erfahrungen **nicht automatisch** verallgemeinern. Auch **nachhaltig**es Reisen wird immer wichtiger. Flugreisen verursachen Emissionen, große Touristenmengen können historische Orte belasten und bestimmte Regionen leiden unter übermäßigem Tourismus.

Deshalb stellt sich die Frage, wie man reisen kann, ohne die Umwelt und lokale Gemeinschaften unnötig zu belasten. Eine Möglichkeit besteht darin, länger an einem Ort zu bleiben und weniger häufig kurze Reisen zu machen. Man kann lokale Unternehmen unterstützen, öffentliche Verkehrsmittel benutzen und respektvoll mit kulturellen Orten umgehen. Tourismus kann für eine Region wirtschaftlich sehr wichtig sein, wenn er **verantwortungsvoll** organisiert wird. **Am Ende** ist Reisen eine persönliche Erfahrung. Nicht jeder muss ständig in andere Länder fliegen. Auch eine Reise in eine unbekannte Region des eigenen Landes kann neue Eindrücke bieten. Entscheidend ist nicht die Entfernung, sondern die Bereitschaft, etwas Neues zu entdecken. Wer mit offenen Augen reist, kann mehr mitnehmen als Souvenirs. Man nimmt Erfahrungen, Geschichten und neue Perspektiven mit. Vielleicht verändert sich sogar die Art, wie man über die eigene Heimat denkt.

Denn manchmal muss man seine vertraute Umgebung verlassen, um sie wirklich zu verstehen.

TEXT 14 · DIE KUNST, ALLEIN ZU SEIN

B1 / B2 · Lesetext

Allein zu sein wird häufig mit Einsamkeit verwechselt. Dabei sind diese beiden Dinge nicht dasselbe. Einsamkeit bedeutet meistens, dass ein Mensch sich nach Verbindung und Gesellschaft sehnt, aber diese Verbindung nicht ausreichend erlebt. Alleinsein kann **dagegen** eine bewusste Entscheidung sein. Ein Mensch kann gerne einige Stunden oder sogar einen ganzen Tag allein verbringen und sich dabei vollkommen zufrieden fühlen. In der modernen Gesellschaft verbringen viele Menschen erstaunlich wenig Zeit mit sich selbst. Sie sind ständig von anderen Menschen umgeben oder digital verbunden. **Während** der Fahrt zur Arbeit hören sie Podcasts, in der Pause schauen sie **soziale Medien** und am Abend telefonieren sie mit Freunden. Selbst wenn niemand körperlich anwesend ist, sind sie online mit anderen verbunden. Das kann angenehm sein, aber es kann auch verhindern, dass man wirklich zur Ruhe kommt. Manche Menschen haben sogar Angst vor dem Alleinsein.

Sobald sie einige Minuten nichts zu tun haben, greifen sie automatisch zum Smartphone. Vielleicht liegt dahinter die Angst, sich mit den eigenen Gedanken beschäftigen zu müssen. Dabei kann Zeit allein sehr wertvoll sein. Wenn man nicht ständig auf andere reagieren muss, kann man besser darüber nachdenken, was man selbst eigentlich möchte. Welche Ziele habe ich? Bin ich mit meinem Leben zufrieden? Welche Menschen tun mir gut? Welche Dinge mache ich nur, weil andere sie von mir erwarten? Alleinsein kann **deshalb** eine Form der Selbstreflexion sein. Natürlich muss man nicht jeden Tag stundenlang über das eigene Leben nachdenken. Schon ein Spaziergang ohne Handy kann helfen, den Kopf freizubekommen. Auch kreative Menschen profitieren häufig von Ruhe. Schriftsteller, Musiker, Künstler oder andere kreative Personen brauchen manchmal Zeit, in der sie nicht ständig von außen beeinflusst werden.

Ideen entstehen nicht immer dann, wenn man sie erzwingen möchte. Manchmal kommen sie **während** eines Spaziergangs, beim Duschen oder kurz vor dem Einschlafen. **Trotzdem** sollte man die Bedeutung sozialer Beziehungen nicht unterschätzen. Menschen brauchen andere Menschen. Wer dauerhaft **isoliert** lebt, kann psychisch und emotional stark belastet werden. **Deshalb** geht es nicht darum, möglichst viel allein zu sein. **Es geht darum**, ein gesundes Verhältnis zwischen Gesellschaft und persönlicher Zeit zu finden. Interessant ist, dass manche Menschen sehr gut allein sein können, **während** andere sofort unruhig werden. Das hängt teilweise von der Persönlichkeit ab. Introvertierte Menschen fühlen sich nach sozial intensiven Situationen häufig erschöpft und brauchen Ruhe, um neue Energie zu bekommen. Extrovertierte Menschen genießen **dagegen** oft große Gruppen und viele soziale Kontakte. **Allerdings** sind solche Kategorien nicht absolut.

Jeder Mensch braucht sowohl Gesellschaft als auch Rückzug. Auch in Beziehungen ist persönlicher Freiraum wichtig. Zwei Menschen können sich sehr lieben und **trotzdem** unterschiedliche Interessen haben. Einer möchte vielleicht am Wochenende mit Freunden Fußball schauen, **während** der andere lieber ein Buch liest. Eine gesunde Beziehung bedeutet nicht, dass beide Menschen jede Minute gemeinsam verbringen müssen. Wenn Partner keinen persönlichen Freiraum haben, kann Nähe irgendwann als Belastung empfunden werden. **Deshalb** sollte man auch in einer engen Beziehung die Individualität des anderen respektieren. Alleinsein kann **außerdem** helfen, unabhängiger zu werden. Wer ständig andere Menschen braucht, um Entscheidungen zu treffen oder sich gut zu fühlen, kann leicht abhängig werden. Ein selbstständiger Mensch kann **dagegen** sagen: „Ich kann meine Zeit auch allein genießen.“ Das bedeutet nicht, dass man niemanden braucht.

Es bedeutet, dass man nicht ständig die Bestätigung anderer benötigt. Ein weiterer Vorteil des Alleinseins besteht darin, dass man eigene Interessen entdecken kann. Vielleicht möchte man schon lange eine Sprache lernen, kochen, fotografieren oder ein Instrument spielen. Wenn man immer auf andere wartet, kann man solche Dinge jahrelang verschieben. Wer alleine anfängt, stellt vielleicht fest, dass es gar nicht notwendig ist, auf jemanden zu warten. Natürlich gibt es Situationen, in denen

Alleinsein schwierig wird. Nach einer Trennung, einem Umzug oder einem Verlust kann die eigene Wohnung plötzlich sehr leer wirken. In solchen Momenten sollte man den Kontakt zu anderen Menschen suchen. Alleinsein als bewusste Erholung ist etwas anderes als soziale Isolation. Die Gesellschaft sollte **deshalb** lernen, beide Seiten zu akzeptieren. Es ist vollkommen normal, gerne unter Menschen zu sein.

Es ist aber genauso normal, Zeit für sich selbst zu brauchen. Vielleicht ist die Fähigkeit, allein sein zu können, sogar eine Form von Freiheit. Wenn man nicht ständig Unterhaltung, Aufmerksamkeit oder Bestätigung von außen braucht, wird man unabhängiger. **Am Ende** ist ein gutes Leben wahrscheinlich weder völlig sozial noch völlig allein. Es besteht aus Beziehungen und Rückzug, Gesprächen und Stille, Nähe und persönlichem Raum. Wer mit sich selbst gut umgehen kann, hat oft auch bessere Voraussetzungen für gesunde Beziehungen mit anderen.

TEXT 15 · WARUM FEHLER ZUM LERNEN GEHÖREN

B1 / B2 · Lesetext

Fehler gehören zum menschlichen Leben. Niemand macht immer alles richtig. **Trotzdem** haben viele Menschen große Angst davor, Fehler zu machen. Schon in der Schule lernen wir häufig, dass Fehler etwas Negatives sind. Eine falsche Antwort bekommt eine schlechte Bewertung, und wer eine Aufgabe nicht richtig löst, fühlt sich vielleicht weniger intelligent als andere. **Dadurch** entsteht bei manchen Menschen die Vorstellung, dass Fehler unbedingt vermieden werden müssen. Natürlich gibt es Fehler, die ernsthafte **Konsequenzen** haben können. Ein Arzt, Pilot oder Ingenieur muss bei seiner Arbeit sehr sorgfältig sein. **Trotzdem** kann auch in solchen Berufen niemand absolute Fehlerfreiheit garantieren. **Deshalb** ist es wichtig, zwischen einem Fehler und der Reaktion auf einen Fehler zu unterscheiden. Ein Mensch kann **beispielsweise** einen Fehler machen und daraus lernen.

Ein anderer Mensch macht denselben Fehler immer wieder, weil er sich weigert, die Ursache zu analysieren. Der eigentliche Unterschied liegt also nicht nur im Fehler selbst, sondern darin, was danach passiert. Besonders schwierig ist es, einen Fehler zuzugeben. Manche Menschen haben Angst, dass andere sie für inkompetent halten. **Deshalb** versuchen sie, die **Verantwortung** zu vermeiden. Sie sagen: „Das war nicht meine Schuld“, „Niemand hat mir das erklärt“ oder „Die anderen haben es genauso gemacht.“ Manchmal sind solche Aussagen teilweise richtig. **Trotzdem** verhindert eine ständige Suche nach Schuldigen, dass man die eigene Rolle erkennt. **Verantwortung** zu übernehmen bedeutet nicht, sich für alles schuldig zu fühlen. Es bedeutet, ehrlich zu prüfen, was man selbst hätte anders machen können. Wenn man einen Fehler erkennt, kann man daraus eine konkrete Lektion ableiten.

Ein Student, der eine Prüfung nicht besteht, kann **beispielsweise** sagen: „Der Lehrer war unfair.“ Vielleicht stimmt das teilweise. **Trotzdem** sollte er sich auch fragen, ob er genug gelernt hat, ob seine Lernmethode funktioniert hat und ob er rechtzeitig Hilfe gesucht hat. Solche Fragen sind unangenehm, können aber **langfristig** helfen. Auch im Berufsleben sind Fehler unvermeidlich. Ein Mitarbeiter kann eine E-Mail an die falsche Person schicken, eine Zahl falsch eingeben oder einen Termin vergessen. Wenn das Unternehmen eine Kultur schafft, in der jeder Fehler sofort bestraft wird, versuchen Mitarbeiter möglicherweise, Probleme zu verstecken. Das kann gefährlicher sein als der ursprüngliche Fehler. Eine gute **Arbeitskultur** sollte **deshalb** zwischen einem ehrlichen Fehler und grober Fahrlässigkeit unterscheiden. Wer einen Fehler macht und ihn sofort meldet, ermöglicht es anderen, das Problem zu lösen.

Wer einen Fehler versteckt, kann größere Schäden verursachen. Auch Kinder sollten lernen, dass Fehler normal sind. Wenn Eltern jede falsche Entscheidung sofort kritisieren, können Kinder Angst entwickeln, selbstständig zu handeln. Ein Kind, das nie etwas ausprobieren darf, weil es möglicherweise einen Fehler machen könnte, entwickelt weniger Selbstvertrauen. Das bedeutet natürlich nicht, dass man Fehler einfach akzeptieren und nichts daraus lernen sollte. Lernen bedeutet gerade, die **Konsequenzen** zu verstehen. Wenn ein Kind **beispielsweise** ein Glas Wasser verschüttet, kann es lernen, vorsichtiger zu sein. Es braucht aber keine stundenlange Kritik, um diese Lektion zu verstehen. Auch Erwachsene müssen sich erlauben, Anfänger zu sein. Wenn man eine neue Sprache lernt, wird man Fehler machen. Wenn man einen neuen Beruf beginnt, wird man nicht alles sofort können.

Wenn man ein Unternehmen gründet, wird es Entscheidungen geben, die später nicht optimal erscheinen. Wer Perfektion erwartet, kann **dadurch** handlungsunfähig werden. Man wartet so lange, bis man alles weiß und jede Gefahr ausgeschlossen ist. In der Realität ist das selten möglich. **Deshalb** ist eine gesunde Einstellung zum Fehler besonders wichtig. Man kann sich nach einem Fehler fragen: Was ist passiert? Warum ist es passiert? Was kann ich beim nächsten Mal anders machen? Und

welche Information habe ich **dadurch** gewonnen? Diese Fragen verwandeln einen Fehler in eine Erfahrung. Interessanterweise erzählen erfolgreiche Menschen häufig von ihren Misserfolgen. Sie sprechen über Projekte, die nicht funktioniert haben, Bewerbungen, die abgelehnt wurden, oder Entscheidungen, die sich später als falsch herausgestellt haben. Der Unterschied besteht darin, dass sie diese Erfahrungen nicht unbedingt als endgültige Niederlage betrachten.

Natürlich sollte man dabei realistisch bleiben. Nicht jeder Misserfolg führt automatisch zu Erfolg. Manchmal scheitert etwas einfach. Aber auch dann kann man etwas lernen. Ein weiterer wichtiger Punkt ist Selbstvergebung. Manche Menschen machen einen Fehler und denken noch Jahre später darüber nach. Sie wiederholen innerlich immer wieder, was sie hätten anders machen sollen. Selbstreflexion ist sinnvoll, aber ständige Selbstbestrafung bringt wenig. Wenn man eine Situation nicht mehr ändern kann, sollte man versuchen, die Erfahrung zu akzeptieren. Man kann die Vergangenheit nicht korrigieren, aber man kann die Zukunft beeinflussen. Fehler können **deshalb** sogar ein Teil persönlicher Stärke werden. Wer schwierige Situationen erlebt und daraus lernt, entwickelt häufig mehr Geduld und Selbstvertrauen. **Am Ende** ist das Ziel nicht, ein Leben ohne Fehler zu führen. Ein solches Leben wäre wahrscheinlich gar nicht möglich.

Das Ziel sollte vielmehr sein, bewusst zu handeln, **Verantwortung** zu übernehmen und aus Erfahrungen zu lernen. Ein Fehler ist **nicht automatisch** ein Beweis dafür, dass ein Mensch schlecht oder unfähig ist. Manchmal ist er einfach ein Zeichen dafür, dass jemand etwas ausprobiert hat. Und wer niemals Fehler machen möchte, riskiert vielleicht den größeren Fehler: überhaupt nichts Neues zu versuchen.

TEXT 16 · NACHBARSCHAFT UND DAS MITEINANDER IM ALLTAG

B1 / B2 · Lesetext

Die Nachbarschaft spielt im Leben vieler Menschen eine größere Rolle, als ihnen bewusst ist. Man sieht seine Nachbarn vielleicht jeden Tag im Treppenhaus, im Aufzug oder auf der Straße, ohne wirklich mit ihnen zu sprechen. **Trotzdem** können Nachbarn einen großen Einfluss auf die **Lebensqualität** haben. Eine freundliche Nachbarschaft kann ein Gefühl von Sicherheit und Gemeinschaft schaffen, **während** ständige Konflikte das Leben anstrengend machen können. Früher kannten sich Menschen in vielen Wohngebieten stärker. Nachbarn wussten, wer zur Familie gehört, halfen sich **gegenseitig** und tauschten manchmal Lebensmittel oder Werkzeuge aus. Heute ist das in vielen Städten weniger selbstverständlich. Menschen ziehen häufiger um, arbeiten lange und verbringen einen großen Teil ihrer Zeit außerhalb des Wohnortes. **Trotzdem** bleibt Nachbarschaft wichtig. Ein einfacher Gruß im Treppenhaus kann bereits eine positive Atmosphäre schaffen.

Man muss nicht mit jedem Nachbarn befreundet sein. Respekt und Höflichkeit reichen oft aus. Problematisch wird es, wenn unterschiedliche Gewohnheiten aufeinandertreffen. Ein Nachbar hört **beispielsweise** gerne spät abends Musik, **während** eine andere Person früh morgens arbeiten muss. Eine Familie mit kleinen Kindern ist vielleicht tagsüber laut, **während** ein älteres Ehepaar absolute Ruhe bevorzugt. Solche Unterschiede sind normal, können aber Konflikte verursachen. Der wichtigste Schritt ist meistens direkte Kommunikation. Viele Menschen beschwerten sich zuerst bei anderen Nachbarn, bevor sie mit der betroffenen Person sprechen. **Dadurch** entstehen Gerüchte und die Situation kann sich verschlimmern. Ein ruhiges Gespräch wäre oft effektiver. Natürlich sollte man auch die Perspektive des anderen berücksichtigen. Wenn jemand einmal laut ist, muss das nicht sofort ein großes Problem sein.

Vielleicht gibt es einen Geburtstag oder einen besonderen Anlass. Entscheidend ist, ob es sich um eine Ausnahme oder um ein dauerhaftes Verhalten handelt. Auch Sauberkeit kann zu Konflikten führen. In einem Mehrfamilienhaus benutzen viele Menschen gemeinsam den Hausflur, die Müllplätze oder andere Bereiche. Wenn einige Bewohner ihre **Verantwortung** nicht übernehmen, fühlen sich andere schnell ungerecht behandelt. **Deshalb** braucht gemeinsames Wohnen Regeln. Regeln funktionieren jedoch nur, wenn sie von allen respektiert werden. **Gleichzeitig** sollte man nicht aus jeder Kleinigkeit einen Streit machen. Wer ständig nach Fehlern anderer sucht, macht das Zusammenleben unnötig schwierig. Eine gute Nachbarschaft zeigt sich besonders in schwierigen Situationen. Wenn ein Nachbar krank ist oder Hilfe braucht, kann eine kleine Unterstützung viel bedeuten. Man kann **beispielsweise** Einkäufe mitbringen oder ein Paket entgegennehmen.

Solche kleinen Gesten kosten wenig, schaffen aber Vertrauen. Auch ältere Menschen profitieren von guter Nachbarschaft. Manche leben allein und haben wenig Kontakt zu anderen Menschen. Ein kurzes Gespräch im Treppenhaus kann bereits **einen Unterschied machen**. **Gleichzeitig** sollte man die Privatsphäre respektieren. Hilfe darf nicht zu Kontrolle werden. In modernen Städten gibt es **außerdem** viele Menschen aus unterschiedlichen kulturellen Hintergründen. Eine Nachbarschaft kann **deshalb** sehr vielfältig sein. Das kann manchmal zu **Missverständnissen** führen, bietet aber auch die Möglichkeit, andere Lebensweisen kennenzulernen. Ein gutes Zusammenleben bedeutet nicht, dass alle Menschen gleich sein müssen. Gerade Unterschiede gehören zu einer lebendigen Gesellschaft. Wichtig ist, dass grundlegender Respekt vorhanden ist. Auch Kinder können lernen, was gute Nachbarschaft bedeutet.

Sie sollten verstehen, dass ihre Freiheit dort endet, wo andere Menschen dauerhaft gestört werden. **Gleichzeitig** sollten Erwachsene akzeptieren, dass Kinder manchmal spielen und Geräusche machen. Das Ziel kann **deshalb** nicht absolute Ruhe oder absolute Freiheit sein. Es geht um **gegenseitige** Rücksichtnahme. In einer anonymen Großstadt kann Nachbarschaft sogar eine wichtige Form von

Gemeinschaft sein. Menschen müssen nicht beste Freunde werden, um einander zu helfen. Manchmal reicht das Wissen: Wenn etwas passiert, gibt es jemanden in der Nähe, den man fragen kann. Die Qualität einer Nachbarschaft hängt **deshalb** nicht nur von den Gebäuden oder Straßen ab. Sie hängt vor allem davon ab, wie Menschen miteinander umgehen. Ein freundliches „Guten Morgen“, ein kurzes Gespräch oder ein kleines Hilfsangebot kann eine Umgebung deutlich menschlicher machen.

Vielleicht beginnt gutes Zusammenleben nicht mit großen **gesellschaftlichen** Projekten, sondern mit kleinen Gesten im Alltag.

TEXT 17 · WENN GELD NICHT BIS ZUM MONATSENDE REICHT

B1 / B2 · Lesetext

Für viele Menschen ist der Umgang mit Geld eine tägliche Herausforderung. **Obwohl** das Thema finanziell sehr wichtig ist, lernen viele Menschen nie wirklich, wie man ein Budget erstellt, Ausgaben kontrolliert oder **langfristig** plant. Sie verdienen ihr Geld, bezahlen Rechnungen und hoffen, dass **am Ende** des Monats noch etwas übrig bleibt. Wenn das nicht funktioniert, entsteht schnell Stress. Ein wichtiger erster Schritt besteht darin, zu wissen, wohin das Geld überhaupt fließt. Viele kleine Ausgaben wirken einzeln unbedeutend. Ein Kaffee hier, ein Snack dort, eine Fahrt mit dem Taxi oder ein spontaner Online-Kauf. **Am Ende** des Monats können daraus jedoch erhebliche Summen entstehen. **Deshalb** kann es sinnvoll sein, einige Wochen lang alle Ausgaben aufzuschreiben. **Dadurch** erkennt man häufig Muster. Vielleicht gibt man überraschend viel Geld für Essen außerhalb der Wohnung aus. Vielleicht bezahlt man mehrere Abonnements, die man kaum benutzt.

Oder man kauft regelmäßig Dinge, die eigentlich nicht notwendig sind. Ein Budget bedeutet nicht, dass man überhaupt kein Geld mehr ausgeben darf. Es bedeutet vielmehr, dass man bewusst entscheidet, wofür man sein Geld verwenden möchte. Natürlich gibt es feste Ausgaben, die sich nur schwer verändern lassen. Dazu gehören Miete, Strom, Internet oder bestimmte Versicherungen. Andere Ausgaben sind flexibler. Bei Lebensmitteln, Freizeit oder Kleidung gibt es meistens mehr Möglichkeiten. Ein Problem entsteht, wenn Menschen ihre Wünsche mit ihren Bedürfnissen verwechseln. Essen, Wohnung und grundlegende Kleidung sind Bedürfnisse. Das neueste Smartphone oder ein teures Restaurantbesuch sind **dagegen** Wünsche. Wünsche sind nicht schlecht. Aber man sollte wissen, dass sie Geld kosten. Wer ständig alles sofort kaufen möchte, kann schnell in finanzielle Schwierigkeiten geraten.

Besonders gefährlich wird es, wenn man für Konsum Schulden macht, ohne einen realistischen Rückzahlungsplan zu haben. Kredite können sinnvoll sein, wenn sie gut geplant sind. Ein Problem entsteht, wenn Menschen Kredite benutzen, um ihren normalen Lebensstil zu finanzieren. Dann wird aus einem **kurzfristigen** finanziellen Problem schnell ein **langfristiges**. Auch Werbung beeinflusst unser Konsumverhalten. Unternehmen zeigen uns ständig Produkte, die unser Leben angeblich verbessern sollen. Ein neues Auto macht uns erfolgreicher, eine neue Kleidung macht uns attraktiver und ein bestimmtes Gerät macht uns moderner. Natürlich sind solche Versprechen meistens übertrieben. **Deshalb** ist es hilfreich, vor größeren Käufen eine Pause einzulegen. Man kann sich fragen: Brauche ich das wirklich? Würde ich es auch kaufen, wenn es nicht gerade reduziert wäre? Und kann ich es mir leisten, ohne andere wichtige Ausgaben zu vernachlässigen?

Sparen kann ebenfalls sinnvoll sein. Selbst kleine Beträge können **langfristig einen Unterschied machen**. Wichtig ist vor allem die Regelmäßigkeit. Wer jeden Monat einen kleinen Teil seines Einkommens zurücklegt, baut langsam eine finanzielle Reserve auf. Eine solche Reserve kann bei unerwarteten Situationen helfen. Wenn das Auto kaputtgeht, ein Haushaltsgerät ersetzt werden muss oder plötzlich eine andere Ausgabe entsteht, muss man nicht sofort einen Kredit aufnehmen. Natürlich ist Sparen für Menschen mit sehr niedrigem Einkommen schwieriger. **Deshalb** sollte man nicht so tun, als wäre finanzielle Planung ausschließlich eine Frage der Disziplin. Einkommen, Wohnkosten und **gesellschaftliche** Bedingungen spielen ebenfalls eine wichtige Rolle. **Trotzdem** kann jeder versuchen, innerhalb seiner Möglichkeiten bewusster mit Geld umzugehen. Auch Gespräche über Geld können schwierig sein.

In vielen Familien und Freundeskreisen gilt Geld als privates Thema. Menschen sprechen nicht gerne darüber, wie viel sie verdienen oder welche finanziellen Probleme sie haben. **Dadurch** können **Missverständnisse** entstehen. Besonders in Beziehungen sollte finanzielle Kommunikation nicht vermieden werden. Wenn zwei Menschen zusammenleben, müssen sie irgendwann darüber

sprechen, wie gemeinsame Kosten verteilt werden. Wer solche Fragen immer vermeidet, riskiert später Konflikte. Geld sollte **allerdings** niemals der einzige Maßstab für persönlichen Erfolg sein. Ein Mensch mit hohem Einkommen ist **nicht automatisch** erfolgreicher oder wertvoller als jemand mit einem geringeren Einkommen. Genauso sollte man Menschen nicht nach ihrem Besitz beurteilen. Ein teures Auto sagt wenig über den Charakter eines Menschen aus. Finanzielle Bildung bedeutet **deshalb** mehr als Sparen.

Es bedeutet, die eigenen finanziellen Entscheidungen zu verstehen und bewusst zu treffen. Wer seine Einnahmen und Ausgaben kennt, kann realistischer planen. Wer seine Wünsche kennt, kann **Prioritäten** setzen. Und wer **langfristig** denkt, kann viele unnötige finanzielle Probleme vermeiden. **Am Ende** geht es nicht darum, möglichst viel Geld zu besitzen. **Es geht darum**, mit dem vorhandenen Geld so umzugehen, dass man möglichst viel Sicherheit und Freiheit gewinnt.

TEXT 18 · DIE BEDEUTUNG VON RESPEKT IM ALLTAG

B1 / B2 · Lesetext

Respekt gehört zu den wichtigsten Grundlagen des menschlichen Zusammenlebens. **Trotzdem** wird das Wort häufig benutzt, ohne dass Menschen genau darüber nachdenken, was es eigentlich bedeutet. Respekt bedeutet nicht, dass man jede Meinung akzeptieren oder jeden Menschen mögen muss. Es bedeutet vielmehr, die Würde und Grenzen anderer Menschen ernst zu nehmen. Im Alltag beginnt Respekt oft mit kleinen Dingen. Jemanden ausreden zu lassen, pünktlich zu sein, sich zu bedanken oder sich zu entschuldigen, wenn man einen Fehler gemacht hat, sind einfache Formen von Respekt. Solche Gesten kosten fast nichts und können **trotzdem** einen großen Unterschied machen. Besonders wichtig ist Respekt in Situationen, in denen Menschen unterschiedlicher Meinung sind. Es ist leicht, höflich zu sein, wenn man dieselbe Meinung hat. Schwieriger wird es, wenn jemand etwas sagt, das man völlig ablehnt.

Gerade dann zeigt sich, ob man wirklich respektvoll kommunizieren kann. Respekt bedeutet nicht, dass man schweigen muss. Man darf widersprechen und Kritik äußern. Aber man sollte zwischen einer Meinung und einem persönlichen Angriff unterscheiden. „Ich sehe das anders“ ist etwas anderes als „Du bist dumm.“ Auch am Arbeitsplatz ist Respekt entscheidend. Ein Chef kann hohe Erwartungen haben und Mitarbeiter kritisieren. Das bedeutet jedoch nicht, dass er sie beleidigen oder erniedrigen darf. Umgekehrt sollten auch Mitarbeiter ihre Vorgesetzten und Kollegen respektvoll behandeln. Ein respektvoller Arbeitsplatz kann die Motivation deutlich verbessern. Menschen arbeiten besser, wenn sie das Gefühl haben, dass ihre Leistung gesehen und ihre Meinung ernst genommen wird. Respekt spielt **außerdem** in Familien eine wichtige Rolle. Eltern erwarten häufig Respekt von ihren Kindern. **Gleichzeitig** müssen auch Eltern ihre Kinder respektieren.

Kinder sind zwar jünger und brauchen Führung, aber sie haben **trotzdem** eigene Gefühle und Meinungen. In Beziehungen ist Respekt vielleicht noch wichtiger. Liebe allein reicht nicht immer aus. Wenn ein Partner den anderen kontrolliert, beleidigt oder ständig kleinmacht, ist die Beziehung **langfristig** ungesund. Respekt bedeutet auch, persönliche Grenzen zu akzeptieren. Jeder Mensch hat das Recht, Nein zu sagen. Wenn jemand keine Lust auf ein Treffen hat, muss das **nicht automatisch** eine Beleidigung sein. Wenn jemand persönliche Fragen nicht beantworten möchte, sollte man das akzeptieren. In sozialen Medien scheint Respekt manchmal weniger wichtig zu sein. Menschen schreiben Dinge, die sie einer Person niemals direkt ins Gesicht sagen würden. Die Entfernung hinter dem Bildschirm macht manche Menschen aggressiver. Dabei sollte man sich daran erinnern, dass hinter jedem Profil ein echter Mensch steht.

Kritik ist erlaubt, aber Beleidigungen und persönliche Angriffe helfen selten weiter. Auch im öffentlichen Raum zeigt sich Respekt. Menschen müssen gemeinsam Straßen, Verkehrsmittel, Parks und andere Einrichtungen benutzen. Wer Müll auf die Straße wirft, laut telefoniert oder andere absichtlich behindert, beeinflusst das Leben anderer Menschen. Natürlich kann niemand immer perfekt rücksichtsvoll sein. Jeder ist manchmal gestresst, müde oder ungeduldig. Entscheidend ist, dass man sich dessen bewusst ist und sich gegebenenfalls entschuldigt. Respekt bedeutet **außerdem** nicht Schwäche. Manche Menschen glauben, dass man sich durch aggressives Verhalten Respekt verschaffen muss. Tatsächlich entsteht echter Respekt häufig durch Ruhe, **Zuverlässigkeit** und klare Grenzen. Ein Mensch kann freundlich sein und **trotzdem** sehr deutlich sagen: „So möchte ich nicht behandelt werden.“ Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Selbstachtung.

Interessant ist auch die Verbindung zwischen Selbstrespekt und Respekt gegenüber anderen. Menschen, die ihre eigenen Grenzen kennen, können häufig besser akzeptieren, dass andere ebenfalls Grenzen haben. Eine Gesellschaft, in der Respekt fehlt, wird schnell konfliktreich. Menschen hören einander nicht mehr zu, kleine Probleme werden zu großen Streitigkeiten und Unterschiede

werden als Bedrohung betrachtet. Deshalb beginnt Respekt nicht erst bei großen politischen oder gesellschaftlichen Fragen. Er beginnt im Alltag. Wie sprechen wir mit einem Kellner? Wie behandeln wir einen Busfahrer? Wie reagieren wir auf einen Fehler eines Kollegen? Wie sprechen wir mit Menschen, die uns nicht helfen können? Solche Situationen zeigen oft mehr über unseren Charakter als unsere großen Worte. Respekt sollte deshalb nicht davon abhängen, welchen sozialen Status ein Mensch besitzt. Jeder Mensch verdient grundlegende Höflichkeit.

Wenn wir eine Gesellschaft wollen, in der Menschen gut miteinander leben können, müssen wir diese Haltung im Alltag praktizieren. Respekt ist keine komplizierte Theorie. Er zeigt sich in unserem Verhalten gegenüber anderen Menschen, besonders dann, wenn wir nichts von ihnen brauchen.

TEXT 19 · WARUM ES WICHTIG IST, SEINE EIGENE MEINUNG ZU ENTWICKELN

B1 / B2 · Lesetext

Menschen bekommen täglich eine enorme Menge an Informationen. Nachrichten, Videos, Kommentare, Werbung und persönliche Gespräche beeinflussen unsere Sicht auf die Welt. Oft übernehmen wir Meinungen, ohne bewusst darüber nachzudenken. Wir hören, was Freunde sagen, lesen einen Kommentar im Internet und bilden daraus schnell eine eigene Position. Doch eine eigene Meinung zu haben bedeutet nicht einfach, etwas zu glauben, das man irgendwo gehört hat. Eine eigene Meinung entsteht normalerweise durch Informationen, Erfahrungen und persönliche Überzeugungen. **Deshalb** braucht sie Zeit. Wenn jemand ein kompliziertes **gesellschaftliches** Thema innerhalb von fünf Minuten beurteilt, besteht die Gefahr, dass wichtige Informationen fehlen. Besonders im Internet ist die Situation schwierig. Dort können Menschen ihre Meinung sehr schnell verbreiten.

Ein kurzer Satz kann tausende Menschen erreichen, **obwohl** die zugrunde liegende Information falsch oder unvollständig ist. **Deshalb** ist **kritisches Denken** wichtig. Man sollte sich fragen, woher eine Information kommt, wer sie veröffentlicht hat und welches Interesse dahinterstehen könnte. Das bedeutet nicht, dass man grundsätzlich alles bezweifeln muss. Es bedeutet, dass man nicht jede Aussage automatisch als Wahrheit akzeptiert. Auch persönliche Erfahrungen können unsere Meinung beeinflussen. Wenn jemand eine schlechte Erfahrung mit einem Menschen gemacht hat, kann er danach vielleicht glauben, dass alle Menschen dieser Gruppe genauso sind. Das ist verständlich, aber nicht unbedingt logisch. Ein einzelnes Erlebnis kann eine wichtige Erfahrung sein, aber es repräsentiert **nicht automatisch** Millionen anderer Menschen. Auch Freunde und Familie haben großen Einfluss.

Viele Menschen übernehmen politische, **gesellschaftliche** oder berufliche Vorstellungen aus ihrer Umgebung. Das ist normal. **Trotzdem** sollte man irgendwann prüfen, ob diese Vorstellungen wirklich zu den eigenen Überzeugungen passen. Besonders junge Menschen stehen oft zwischen verschiedenen Einflüssen. Eltern haben bestimmte Erwartungen, Freunde andere Vorstellungen und **soziale Medien** zeigen wieder etwas anderes. Die Entwicklung einer eigenen Meinung kann **deshalb** schwierig sein. Eine eigene Meinung zu entwickeln bedeutet auch, seine Meinung ändern zu können. Manche Menschen glauben, dass eine Änderung der Meinung Schwäche bedeutet. Tatsächlich kann sie ein Zeichen dafür sein, dass man neue Informationen ernst nimmt. Wenn jemand **beispielsweise** jahrelang eine bestimmte Ansicht vertreten hat und später neue Fakten entdeckt, sollte er die Möglichkeit haben, seine Position zu verändern.

Niemand muss für immer an einer Meinung festhalten, nur weil er sie einmal öffentlich ausgesprochen hat. Natürlich sollte man seine Meinung nicht bei jeder neuen Behauptung ändern. **Es geht darum**, Informationen sorgfältig zu bewerten. Diskussionen können dabei helfen. Wenn zwei Menschen unterschiedliche Ansichten haben und respektvoll miteinander sprechen, können beide Seiten etwas lernen. Eine Diskussion sollte nicht unbedingt dazu dienen, den anderen zu besiegen. Manchmal reicht es, die Perspektive des anderen besser zu verstehen. Leider verwandeln sich Diskussionen im Internet häufig in persönliche Angriffe. Menschen schreiben beleidigende Kommentare und versuchen, den anderen bloßzustellen. **Dadurch** entsteht keine echte Diskussion. Eine gute Diskussion braucht Zuhören. Wer nur darauf wartet, selbst zu sprechen, versteht den anderen nicht wirklich. Auch Bildung spielt eine wichtige Rolle.

Menschen mit guten Informations- und Sprachkenntnissen können Argumente besser verstehen und überprüfen. **Deshalb** ist Bildung ein wichtiger Bestandteil einer demokratischen Gesellschaft. Eine eigene Meinung bedeutet **allerdings** nicht, dass man immer gegen die Mehrheit sein muss. Manchmal ist die eigene Meinung zufällig dieselbe wie die Meinung vieler anderer Menschen. Entscheidend ist,

warum man diese Meinung hat. Auch Autoritäten können irren. Ein Professor, Chef oder bekannter Experte kann viel wissen und **trotzdem** eine falsche **Einschätzung** haben. Respekt vor Fachwissen ist sinnvoll, aber blindes Vertrauen ist etwas anderes. **Gleichzeitig** sollte man nicht in das andere Extrem fallen und glauben, jeder Mensch sei gleich gut informiert. Fachwissen hat einen Wert. Eine Person, die jahrelang in einem bestimmten Bereich arbeitet, verfügt normalerweise über mehr Kenntnisse als jemand, der sich gestern zum ersten Mal damit beschäftigt hat.

Kritisches Denken bedeutet **deshalb** nicht, Experten grundsätzlich abzulehnen. Es bedeutet, Informationen einzuordnen und zwischen seriösen und unseriösen Quellen zu unterscheiden. **Am Ende** ist die Fähigkeit, eine eigene Meinung zu entwickeln, eine Form von persönlicher Freiheit. Wer ausschließlich denkt, was andere ihm sagen, kann leicht manipuliert werden. Eine selbstständige Person hört zu, liest, fragt nach, vergleicht und denkt selbst. Das bedeutet nicht, dass man immer recht hat. Niemand hat immer recht. Aber wer bereit ist, seine Meinung zu überprüfen, hat bessere Chancen, sich weiterzuentwickeln.

TEXT 20 · WAS IM LEBEN WIRKLICH BLEIBT

B1 / B2 · Lesetext

Wenn Menschen jung sind, denken sie häufig darüber nach, was sie in der Zukunft erreichen möchten. Sie wollen einen guten Beruf, eine eigene Wohnung, finanzielle Sicherheit, vielleicht eine Familie und viele schöne Erfahrungen. Ziele sind wichtig, weil sie unserem Leben Richtung geben können. Trotzdem verändert sich die Vorstellung von Erfolg im Laufe der Zeit. Dinge, die mit zwanzig besonders wichtig erscheinen, können zehn Jahre später plötzlich weniger bedeutend sein. Viele Menschen konzentrieren sich in jungen Jahren stark auf materielle Ziele. Sie möchten ein bestimmtes Auto kaufen, eine große Wohnung besitzen oder viel Geld verdienen. Solche Ziele sind nicht grundsätzlich schlecht. Sie können Motivation geben und finanzielle Sicherheit schaffen. Aber irgendwann stellt sich bei vielen Menschen die Frage, ob Besitz allein wirklich zufrieden macht. Ein Mensch kann Jahre damit verbringen, für eine bestimmte Sache zu arbeiten.

Wenn er sie schließlich erreicht, fühlt er sich zunächst glücklich. Nach einiger Zeit gewöhnt er sich jedoch daran. Das neue Auto wird normal, die neue Wohnung wird Alltag und das höhere Einkommen wird selbstverständlich. Deshalb suchen Menschen häufig nach neuen Zielen. Das kann positiv sein, aber es kann auch zu einem endlosen Kreislauf werden. Man wartet ständig auf den nächsten Erfolg und vergisst dabei, die Gegenwart zu genießen. Mit zunehmender Lebenserfahrung verändern sich bei vielen Menschen die Prioritäten. Zeit wird wichtiger. Ein Mensch erkennt vielleicht, dass er lieber mehr Zeit mit seiner Familie verbringen möchte, anstatt jeden Abend Überstunden zu machen. Auch Freundschaften bekommen häufig eine andere Bedeutung. In jungen Jahren kann man sehr viele Bekannte haben. Später merkt man vielleicht, dass nur wenige Menschen wirklich bleiben, wenn es schwierig wird. Qualität wird wichtiger als Quantität.

Auch Erinnerungen spielen eine große Rolle. Menschen erinnern sich oft weniger an Dinge, die sie gekauft haben, als an besondere Erlebnisse. Ein gemeinsamer Urlaub, ein Gespräch mit einem geliebten Menschen oder ein lustiger Abend mit Freunden kann Jahrzehnte später noch im Gedächtnis bleiben. Das bedeutet nicht, dass materielle Dinge unwichtig sind. Ein gutes Zuhause kann Sicherheit geben, Geld kann Freiheit ermöglichen und bestimmte Gegenstände können Erinnerungen symbolisieren. Aber ihr Wert hängt oft damit zusammen, welche Bedeutung wir ihnen geben. Auch beruflicher Erfolg kann irgendwann anders bewertet werden. Ein Mensch, der früher unbedingt eine Führungsposition wollte, erkennt vielleicht später, dass die zusätzliche Verantwortung ihm mehr Stress als Freude gebracht hätte. Ein anderer Mensch kann dagegen feststellen, dass berufliche Herausforderungen genau das sind, was ihn motiviert.

Es gibt deshalb keine allgemeingültige Antwort auf die Frage, was ein erfolgreiches Leben ist. Wichtig ist, dass man nicht ausschließlich nach den Vorstellungen anderer lebt. Gesellschaft und Familie können bestimmte Erwartungen haben. Man soll einen bestimmten Beruf wählen, früh heiraten, Kinder bekommen oder möglichst viel Geld verdienen. Aber nicht jeder Mensch möchte denselben Lebensweg. Je älter man wird, desto stärker kann man erkennen, dass Zeit begrenzt ist. Niemand weiß genau, wie viele Jahre ihm bleiben. Diese Erkenntnis muss nicht traurig sein. Sie kann auch dazu führen, dass man bewusster lebt. Man beginnt vielleicht, weniger Zeit mit sinnlosen Konflikten zu verbringen. Man möchte nicht mehr jeden Streit gewinnen. Man erkennt, dass manche Probleme in einigen Jahren überhaupt keine Bedeutung mehr haben werden. Auch Vergebung kann dadurch wichtiger werden. Menschen machen Fehler. Beziehungen können zerbrechen.

Manchmal bleiben Konflikte jahrelang bestehen, obwohl beide Seiten eigentlich gerne Frieden hätten. Natürlich muss man nicht jede Person wieder in sein Leben lassen. Vergebung bedeutet nicht automatisch, dass man Vertrauen sofort zurückgibt. Aber man kann entscheiden, nicht für immer von einem alten Konflikt kontrolliert zu werden. Am Ende bleiben vor allem Beziehungen und Erfahrungen. Menschen erinnern sich an die Personen, die ihnen geholfen haben, an die Gespräche,

die sie verändert haben, und an die Momente, in denen sie sich wirklich lebendig gefühlt haben. **Deshalb** lohnt es sich, nicht nur in die Zukunft zu schauen. Ziele sind wichtig, aber das Leben findet nicht erst statt, wenn wir unsere Ziele erreicht haben. Es findet **während** des Weges statt. Manchmal wartet ein Mensch jahrelang darauf, endlich genug Geld zu haben, genug Freizeit zu besitzen oder den perfekten Zeitpunkt zu finden.

Dabei verpasst er vielleicht die kleinen Momente, die bereits jetzt vorhanden sind. Ein gutes Leben bedeutet **deshalb** nicht unbedingt, möglichst viel zu erreichen. Es kann auch bedeuten, bewusst zu entscheiden, was man überhaupt erreichen möchte. Vielleicht ist die wichtigste Frage nicht: „Was möchte ich **am Ende** besitzen?“ Vielleicht lautet die bessere Frage: „Wie möchte ich gelebt haben, wenn ich eines Tages zurückblicke?“ Wenn man diese Frage ernst nimmt, verändern sich manche **Prioritäten** automatisch. Man möchte vielleicht ein guter Freund gewesen sein. Ein **zuverlässiges** Familienmitglied. Ein Mensch, der anderen geholfen hat. Jemand, der seine Chancen genutzt und aus seinen Fehlern gelernt hat. Niemand kann verhindern, dass das Leben schwierige Phasen bringt. Niemand kann jede Enttäuschung vermeiden. Aber jeder Mensch kann beeinflussen, wie er mit diesen Erfahrungen umgeht. **Am Ende** bleibt nicht alles, was wir besitzen.

Viele Dinge verschwinden, werden alt oder werden durch neue ersetzt. Was bleibt, sind die Spuren, die wir in anderen Menschen hinterlassen, die Erfahrungen, die wir gemacht haben, und die Erinnerungen, die mit uns verbunden werden. Vielleicht besteht ein erfülltes Leben **deshalb** nicht darin, möglichst viel zu hinterlassen, sondern darin, das eigene Leben so zu führen, dass es für einen selbst und für andere Menschen Bedeutung hatte. Und vielleicht merkt man erst später, dass die wichtigsten Dinge oft diejenigen waren, die im Moment ganz selbstverständlich erschienen.

TEXT 21 · WENN DER ALLTAG ZU VIEL WIRD

B1 / B2 · Lesetext

Der Alltag besteht aus vielen kleinen Aufgaben, die für sich genommen meistens kein großes Problem darstellen. Man muss zur Arbeit gehen, einkaufen, Rechnungen bezahlen, Nachrichten beantworten, Termine organisieren, sich um die Familie kümmern und **gleichzeitig** versuchen, etwas Zeit für sich selbst zu finden. Wenn alles einigermaßen ruhig läuft, kann man diese Aufgaben gut **bewältigen**. Schwieriger wird es jedoch, wenn mehrere Probleme **gleichzeitig** auftreten. Dann kann selbst eine kleine zusätzliche Aufgabe plötzlich wie eine große Belastung wirken. Viele Menschen kennen das Gefühl, morgens aufzuwachen und bereits vor dem Aufstehen darüber nachzudenken, was an diesem Tag alles erledigt werden muss. Das Telefon liegt neben dem Bett und zeigt mehrere neue Nachrichten. Auf dem Kalender stehen Termine, auf der Arbeit warten Aufgaben und zu Hause gibt es ebenfalls Dinge, die nicht länger verschoben werden können.

Man beginnt den Tag mit dem Gefühl, bereits hinter dem eigenen Zeitplan zurückzuliegen. Besonders problematisch ist, dass viele Menschen versuchen, in solchen Situationen einfach noch schneller zu werden. Sie erledigen mehrere Dinge **gleichzeitig**, essen nebenbei, beantworten Nachrichten **während** eines Gesprächs und arbeiten vielleicht sogar noch spät am Abend. **Kurzfristig** scheint diese Methode zu funktionieren, weil viele Aufgaben tatsächlich erledigt werden. **Langfristig** kann sie jedoch dazu führen, dass man ständig angespannt ist und kaum noch wirklich abschalten kann. Ein wichtiger Grund für diese **Überlastung** ist die Vorstellung, dass man immer erreichbar sein muss. Durch Smartphones und das Internet ist es heute technisch möglich, fast jederzeit Nachrichten zu empfangen. Daraus entsteht bei manchen Menschen das Gefühl, sofort antworten zu müssen. Eine Nachricht, die um zehn Uhr abends kommt, wird noch schnell beantwortet.

Eine E-Mail vom Arbeitsplatz wird am Wochenende gelesen. Selbst im Urlaub schaut man regelmäßig nach, ob etwas Neues passiert ist. **Dadurch** verschwimmen die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit. Natürlich gibt es Berufe, in denen Erreichbarkeit notwendig ist. Ein Arzt, eine Krankenschwester oder ein Mitarbeiter eines Notdienstes kann nicht einfach das Telefon ausschalten. Aber auch in anderen Berufen entsteht zunehmend eine Kultur, in der schnelle Antworten erwartet werden, **obwohl** sie eigentlich nicht notwendig sind. **Deshalb** kann es sinnvoll sein, klare Grenzen zu setzen. Man kann **beispielsweise** bestimmte Zeiten festlegen, in denen man berufliche Nachrichten nicht mehr beantwortet. Das bedeutet nicht, dass man **unzuverlässig** ist. Im Gegenteil: Wer ausreichend Ruhe bekommt, kann am nächsten Tag konzentrierter arbeiten. Auch die Fähigkeit, **Prioritäten** zu setzen, spielt eine wichtige Rolle. Nicht jede Aufgabe ist gleich wichtig.

Manche Dinge müssen sofort erledigt werden, andere können warten. **Trotzdem** behandeln viele Menschen jede Aufgabe so, als wäre sie dringend. Eine E-Mail, die innerhalb von zwei Tagen beantwortet werden kann, fühlt sich plötzlich genauso wichtig an wie ein Termin, der in zehn Minuten beginnt. Eine einfache Liste kann helfen, Ordnung in die Gedanken zu bringen. Man kann alle Aufgaben aufschreiben und anschließend entscheiden, was wirklich wichtig ist. Dabei sollte man realistisch bleiben. Eine Liste mit zwanzig Aufgaben für einen einzigen Tag ist meistens keine gute Planung. Wenn man sich zu viel vornimmt, entsteht **am Ende** das Gefühl, versagt zu haben, **obwohl** man vielleicht zehn wichtige Dinge erledigt hat. Auch Pausen werden häufig unterschätzt. Manche Menschen glauben, eine Pause sei verlorene Zeit. Tatsächlich kann eine kurze Pause die Konzentration verbessern.

Wer mehrere Stunden ohne Unterbrechung arbeitet, wird **nicht automatisch** produktiver. Nach einer gewissen Zeit sinkt die Aufmerksamkeit, und Fehler werden wahrscheinlicher. Eine Pause kann **deshalb** Teil guter Arbeit sein und nicht das Gegenteil davon. Auch Bewegung kann helfen, wenn der Alltag zu viel wird. Ein Spaziergang, etwas Sport oder einfach einige Minuten an der frischen Luft können den Kopf frei machen. Man muss nicht jeden Tag mehrere Stunden trainieren. Schon kleine

Veränderungen können **einen Unterschied machen**. Wichtig ist **außerdem** Schlaf. Wer dauerhaft zu wenig schläft, hat weniger Energie und reagiert oft empfindlicher auf Probleme. **Trotzdem** opfern viele Menschen ihren Schlaf, um mehr Aufgaben erledigen zu können. **Dadurch** entsteht ein Kreislauf: Man schläft zu wenig, ist am nächsten Tag weniger konzentriert, braucht länger für die Arbeit und geht **deshalb** wieder später ins Bett.

Diesen Kreislauf zu unterbrechen, kann schwierig sein, aber er ist notwendig. Auch soziale Kontakte können helfen. Wenn man mit einer vertrauten Person über Probleme spricht, wirken manche Situationen plötzlich weniger überwältigend. Oft braucht man nicht einmal eine konkrete Lösung. Es kann bereits helfen, wenn jemand zuhört und sagt: „Ich verstehe, dass das gerade schwierig für dich ist.“ **Gleichzeitig** sollte man lernen, nicht jede **Verantwortung** selbst übernehmen zu wollen. Manche Menschen haben große Schwierigkeiten damit, Aufgaben abzugeben. Sie denken, dass niemand die Dinge so gut erledigen kann wie sie selbst. **Dadurch** übernehmen sie immer mehr Arbeit. Vertrauen und Delegation sind jedoch wichtige Fähigkeiten. Im **Privatleben** kann man **beispielsweise** Familienmitglieder um Unterstützung bitten. Im Berufsleben kann man Aufgaben verteilen, wenn die Situation das erlaubt. Der Alltag wird wahrscheinlich nie vollkommen stressfrei sein.

Es wird immer unerwartete Probleme geben. Ein Termin wird sich verschieben, jemand wird krank, ein Gerät wird kaputtgehen oder eine wichtige Aufgabe wird plötzlich dringender als erwartet. Das Ziel kann **deshalb** nicht sein, jeden Stress zu vermeiden. Es geht vielmehr darum, mit Belastung besser umzugehen. Manchmal muss man akzeptieren, dass nicht alles heute erledigt werden kann. Das ist keine Niederlage. Es ist eine realistische **Einschätzung** der eigenen Möglichkeiten. Wer ständig versucht, alles **gleichzeitig** zu schaffen, verliert **am Ende** möglicherweise das Wichtigste: die Fähigkeit, das eigene Leben überhaupt noch bewusst zu erleben. Ein ruhigerer Alltag beginnt **deshalb** nicht unbedingt damit, dass man weniger Aufgaben hat. Manchmal beginnt er damit, dass man entscheidet, welche Aufgaben wirklich wichtig sind und welche nicht.

TEXT 22 · FREUNDSCHAFTEN, DIE DEN TEST DER ZEIT BESTEHEN

B1 / B2 · Lesetext

Freundschaften gehören zu den wichtigsten Beziehungen im Leben. Während man seine Familie nicht selbst auswählen kann, entscheidet man sich bei Freunden freiwillig dafür, bestimmte Menschen in seinem Leben zu behalten. Trotzdem verändern sich Freundschaften im Laufe der Jahre. Manche Menschen, mit denen man früher täglich gesprochen hat, verschwinden irgendwann aus dem eigenen Alltag. Andere bleiben über Jahrzehnte hinweg wichtig, obwohl man sich manchmal nur selten sieht. Das zeigt, dass die Häufigkeit des Kontakts nicht unbedingt entscheidet, wie stark eine Freundschaft ist. Besonders in der Jugend entstehen Freundschaften oft sehr schnell. Man geht gemeinsam zur Schule, studiert zusammen oder verbringt jeden Tag Freizeit miteinander. Man erlebt dieselben Situationen und entwickelt gemeinsame Erinnerungen. Dadurch entsteht eine starke Verbindung. Wenn sich später jedoch die Lebenswege trennen, kann die Freundschaft schwieriger werden.

Einer zieht in eine andere Stadt, der andere beginnt einen neuen Beruf, beide gründen vielleicht Familien und plötzlich bleibt kaum Zeit für lange Gespräche. Manche Menschen interpretieren diese Veränderung sofort als Zeichen dafür, dass die Freundschaft nicht mehr wichtig ist. Das muss jedoch nicht stimmen. Eine erwachsene Freundschaft funktioniert häufig anders als eine Freundschaft während der Schulzeit. Früher konnte man sich spontan jeden Nachmittag treffen. Später muss man vielleicht zwei Wochen im Voraus einen Termin finden. Trotzdem kann die Verbindung bestehen bleiben. Ein wichtiger Bestandteil echter Freundschaft ist Vertrauen. Ein Freund sollte nicht nur dann da sein, wenn alles gut läuft. Gerade in schwierigen Situationen zeigt sich, wie zuverlässig eine Beziehung ist.

Wenn jemand Probleme bei der Arbeit hat, eine Beziehung beendet wurde oder eine persönliche Krise erlebt, braucht er nicht unbedingt jemanden, der sofort Lösungen präsentiert. Manchmal braucht er einfach jemanden, der zuhört. Trotzdem bedeutet Freundschaft nicht, dass man jede Entscheidung des anderen unterstützen muss. Ein guter Freund kann auch ehrlich sagen: „Ich glaube, dass du gerade einen Fehler machst.“ Das kann unangenehm sein, aber ehrliche Kritik ist manchmal wertvoller als ständige Zustimmung. Natürlich muss Kritik respektvoll formuliert werden. Wer einen Freund ständig kontrolliert oder seine Entscheidungen schlechtmacht, hilft ihm nicht. Der Unterschied zwischen ehrlicher Sorge und Kontrolle ist wichtig. Ein Freund kann seine Meinung sagen, aber die Entscheidung bleibt bei der anderen Person. Vertrauen bedeutet auch, dass man akzeptiert, dass ein Freund sein eigenes Leben führt. Eifersucht kann Freundschaften belasten.

Wenn ein Freund neue Menschen kennenlernt, kann man Angst bekommen, ersetzt zu werden. Besonders in engen Freundschaften kann dieses Gefühl stark sein. Trotzdem sollte man verstehen, dass neue Beziehungen nicht automatisch alte Beziehungen zerstören. Ein Mensch kann mehrere enge Freundschaften gleichzeitig haben. Niemand besitzt einen anderen Menschen. Auch Konflikte gehören zu Freundschaften. Zwei Menschen können sich missverstehen, enttäuscht sein oder wütend werden. Entscheidend ist, wie sie danach damit umgehen. Manche Freundschaften scheitern nicht am eigentlichen Problem, sondern daran, dass niemand bereit ist, darüber zu sprechen. Beide warten darauf, dass der andere den ersten Schritt macht. Wochen oder Monate vergehen, und irgendwann wird aus einem kleinen Konflikt eine große Distanz. Manchmal reicht ein einfaches Gespräch, um die Situation zu klären. Eine Entschuldigung kann ebenfalls sehr viel bedeuten.

Viele Menschen haben jedoch Schwierigkeiten, sich zu entschuldigen. Sie glauben, dass eine Entschuldigung Schwäche zeigt. Tatsächlich kann sie Stärke zeigen, weil man bereit ist, Verantwortung zu übernehmen. Natürlich sollte eine Entschuldigung ehrlich sein. Ein schnelles „Tut mir leid“ ohne Verständnis für das Problem hilft wenig. Eine echte Entschuldigung beinhaltet

normalerweise die **Anerkennung** dessen, was passiert ist, und die Bereitschaft, das Verhalten zu verändern. Freundschaften können auch durch unterschiedliche Lebensstile belastet werden. Einer möchte ständig feiern und reisen, **während** der andere ein ruhiges Familienleben bevorzugt. Einer verdient viel Geld, der andere lebt mit einem kleinen Einkommen. Solche Unterschiede müssen kein Problem sein, solange **gegenseitiger** Respekt vorhanden ist. Schwierig wird es, wenn eine Person ständig erwartet, dass die andere ihr Leben anpasst.

Eine Freundschaft sollte nicht davon abhängen, wer mehr Geld hat oder welchen sozialen Status jemand besitzt. Besonders wertvoll sind Menschen, mit denen man sich nicht ständig beweisen muss. Man kann mit ihnen schweigen, ohne dass es unangenehm wird. Man kann Fehler machen, ohne sofort verurteilt zu werden. Man kann über Erfolge sprechen, ohne Angst zu haben, dass der andere neidisch wird. Solche Beziehungen sind nicht selbstverständlich. **Deshalb** sollte man sie pflegen. Freundschaft braucht Aufmerksamkeit. Man muss nicht jeden Tag schreiben, aber man sollte zeigen, dass die andere Person wichtig ist. Eine kurze Nachricht, ein Anruf oder ein Treffen können reichen. Viele Menschen denken: „Wir kennen uns schon lange, er weiß doch, dass er mir wichtig ist.“ **Trotzdem** ist es schön, diese Dinge manchmal auszusprechen. Menschen können **sich verändern**, und Freundschaften müssen sich mitverändern.

Vielleicht wird aus einer täglichen Freundschaft eine Beziehung, die nur noch wenige Male im Jahr persönlichen Kontakt hat. Das bedeutet **nicht automatisch**, dass sie schlechter geworden ist. Manche Freundschaften werden sogar stärker, wenn beide Seiten akzeptieren, dass sich das Leben verändert. **Am Ende** bleiben meistens nicht die Menschen, mit denen man jede freie Minute verbracht hat, sondern diejenigen, bei denen man auch nach langer Zeit wieder dort weitermachen kann, wo man aufgehört hat. Eine solche Freundschaft ist selten und **deshalb** besonders wertvoll.

TEXT 23 · ARBEITEN, UM ZU LEBEN, ODER LEBEN, UM ZU ARBEITEN?

B1 / B2 · Lesetext

Arbeit nimmt im Leben vieler Menschen einen sehr großen Platz ein. Sie sorgt für Einkommen, ermöglicht finanzielle Sicherheit und kann gleichzeitig ein wichtiger Teil der persönlichen Identität sein. Wenn man jemanden kennenlernt, lautet eine der ersten Fragen häufig: „Was machst du beruflich?“ Dadurch entsteht der Eindruck, dass der Beruf viel darüber aussagt, wer ein Mensch ist. Trotzdem stellt sich die Frage, ob Arbeit wirklich einen so großen Teil unseres Lebens bestimmen sollte. Manche Menschen sind sehr zufrieden mit ihrem Beruf und arbeiten gerne viele Stunden. Andere betrachten Arbeit vor allem als notwendige Grundlage, um außerhalb des Arbeitsplatzes ein gutes Leben führen zu können. Beide Einstellungen können verständlich sein. Ein Problem entsteht jedoch, wenn Arbeit alle anderen Lebensbereiche verdrängt.

Wer morgens früh beginnt und abends erschöpft nach Hause kommt, hat vielleicht kaum Energie für Familie, Freunde oder persönliche Interessen. Am Wochenende werden dann Haushaltsaufgaben erledigt, und am Montag beginnt alles von vorne. Nach einigen Jahren kann sich die Frage stellen, wohin die ganze Zeit eigentlich gegangen ist. Natürlich ist es nicht immer möglich, die Arbeitszeit einfach zu reduzieren. Viele Menschen müssen lange arbeiten, um ihre Lebenshaltungskosten zu bezahlen. Besonders in teuren Städten kann das Einkommen schnell durch Miete, Lebensmittel, Verkehr und andere Ausgaben aufgebraucht werden. Deshalb ist die Diskussion über Work-Life-Balance komplizierter, als es manchmal dargestellt wird. Trotzdem kann jeder versuchen, bestimmte Grenzen zu erkennen. Ein wichtiger Punkt ist die Frage, welche Bedeutung der Beruf für die eigene Identität hat.

Wenn jemand nur dann das Gefühl hat, wertvoll zu sein, wenn er beruflich erfolgreich ist, kann ein Misserfolg besonders schmerzhaft werden. Eine Kündigung oder eine Beförderung, die nicht stattfindet, wird dann nicht nur als berufliches Ereignis erlebt, sondern als persönlicher Angriff. Es kann deshalb gesund sein, mehrere Bereiche des Lebens zu haben, die eine Bedeutung geben. Familie, Freundschaften, Sport, Kreativität, Reisen oder ehrenamtliche Arbeit können ebenfalls wichtige Bestandteile der eigenen Identität sein. Auch Unternehmen tragen Verantwortung. Wenn Mitarbeiter ständig Überstunden machen müssen, kann kurzfristig mehr Arbeit erledigt werden. Langfristig sinken jedoch häufig Motivation und Leistungsfähigkeit. Erschöpfte Mitarbeiter machen eher Fehler und sind häufiger krank.

Deshalb sollte ein Unternehmen nicht nur darauf achten, wie viele Stunden jemand am Arbeitsplatz verbringt, sondern auch darauf, was tatsächlich erreicht wird. Produktivität bedeutet nicht automatisch, möglichst lange am Schreibtisch zu sitzen. Moderne Arbeitsmodelle versuchen deshalb teilweise, flexiblere Zeiten zu ermöglichen. Homeoffice kann beispielsweise Zeit sparen, weil der tägliche Weg zur Arbeit entfällt. Gleichzeitig kann es schwieriger werden, Arbeit und Privatleben zu trennen. Wenn der Arbeitsplatz im eigenen Wohnzimmer steht, besteht die Gefahr, dass man nach Feierabend noch schnell eine Aufgabe erledigt. Deshalb braucht auch flexible Arbeit klare Grenzen. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die persönliche Einstellung zum Erfolg. Gesellschaftlich wird Erfolg häufig mit Geld, Position und Status verbunden. Ein Mensch mit einem hohen Gehalt gilt schnell als erfolgreicher als jemand, der weniger verdient.

Aber diese Vorstellung ist zu einfach. Vielleicht verdient eine Person weniger, hat dafür aber viel mehr freie Zeit und kann ihre Familie regelmäßig sehen. Ein anderer Mensch verdient sehr viel, ist aber ständig gestresst und unzufrieden. Es gibt keinen objektiven Maßstab dafür, welches Leben besser ist. Jeder Mensch muss selbst entscheiden, welche Prioritäten er setzen möchte. Auch junge Menschen stehen bei der Berufswahl vor dieser Frage. Sie hören oft: „Wähle einen Beruf mit Zukunft.“ Das ist sinnvoll, aber nicht ausreichend. Ein Beruf sollte möglichst auch zu den eigenen

Fähigkeiten und Interessen passen. **Gleichzeitig** sollte man realistisch bleiben. Nicht jedes Hobby kann automatisch zu einem erfolgreichen Beruf werden. Eine gute Entscheidung berücksichtigt sowohl persönliche Interessen als auch praktische Möglichkeiten. Interessant ist **außerdem**, dass sich **Prioritäten** im Laufe des Lebens verändern können.

Ein junger Mensch möchte vielleicht Karriere machen und möglichst schnell **Verantwortung übernehmen**. Später kann er feststellen, dass er mehr Zeit für seine Familie möchte. **Deshalb** muss eine berufliche Entscheidung nicht für immer gelten. **Weiterbildung** und berufliche Veränderungen sind heute normaler geworden. Entscheidend ist, dass man regelmäßig überprüft, ob die aktuelle Situation noch zu den eigenen Zielen passt. Manchmal ist eine Veränderung notwendig. Manchmal reicht es, kleine Dinge anzupassen. Vielleicht muss man nicht sofort den Beruf wechseln. Vielleicht kann man mit dem Arbeitgeber über Arbeitszeiten sprechen, Aufgaben neu verteilen oder lernen, nach Feierabend wirklich abzuschalten. Letztendlich ist Arbeit ein wichtiger Bestandteil des Lebens, aber sie sollte **nicht automatisch** das gesamte Leben ersetzen. Geld ist wichtig, Karriere kann erfüllend sein und berufliche Erfolge können stolz machen.

Trotzdem braucht ein Mensch auch Zeit, um zu leben. Zeit für Menschen, die ihm wichtig sind. Zeit für Gesundheit, Interessen, Ruhe und Erfahrungen. Die entscheidende Frage lautet **deshalb** vielleicht nicht, ob man arbeiten oder leben soll. Man sollte arbeiten, damit man ein Leben führen kann, das den eigenen Vorstellungen entspricht.

TEXT 24 · DAS PROBLEM MIT STÄNDIGEN VERGLEICHEN

B1 / B2 · Lesetext

Menschen vergleichen sich ständig miteinander. Schon in der Schule schauen Kinder, wer bessere Noten bekommt, wer schneller läuft oder wer mehr Freunde hat. Später vergleichen Erwachsene ihre Wohnungen, Gehälter, Autos, Beziehungen, Reisen und beruflichen Erfolge. Ein gewisser Vergleich kann motivierend sein. Wenn wir sehen, dass jemand etwas erreicht hat, können wir denken: „Vielleicht kann ich das auch schaffen.“ Problematisch wird der Vergleich jedoch, wenn er ständig stattfindet und unser Selbstwertgefühl bestimmt. Besonders **soziale Medien** haben dieses Problem verstärkt. Menschen zeigen dort meistens ausgewählte Ausschnitte ihres Lebens. Man sieht Urlaubsfotos, erfolgreiche Projekte, schöne Wohnungen, besondere Kleidung und glückliche Momente. Was man meistens nicht sieht, sind finanzielle Sorgen, Streit, Unsicherheit, Krankheit, Langeweile oder persönliche Probleme.

Dadurch entsteht leicht die Illusion, dass andere Menschen ständig glücklich und erfolgreich sind. Ein Mensch sitzt zu Hause, schaut auf sein Smartphone und sieht zehn Personen, die **gleichzeitig** reisen, feiern oder beruflich erfolgreich wirken. Er denkt vielleicht: „Alle anderen kommen im Leben weiter als ich.“ Dabei vergleicht er seine komplette Realität mit den besten Momenten anderer Menschen. Das ist kein fairer Vergleich. Auch im Berufsleben vergleichen sich Menschen. Ein Kollege bekommt eine Beförderung und plötzlich fühlt man sich selbst weniger erfolgreich. Dabei weiß man vielleicht gar nicht, welche Ziele der Kollege hatte oder welche Opfer er für diese Position gebracht hat. Vielleicht arbeitet er jeden Abend länger und hat kaum Freizeit. Vielleicht wäre genau das für die eigene Person überhaupt nicht attraktiv. **Trotzdem** entsteht Neid. Neid ist ein unangenehmes Gefühl, aber er kann Informationen enthalten.

Wenn man auf den Erfolg eines anderen neidisch ist, sollte man sich fragen, was genau dieses Gefühl auslöst. Möchte man wirklich das Leben dieser Person? Oder möchte man nur eine bestimmte Eigenschaft davon? Vielleicht geht es gar nicht um das teure Auto, sondern um das Gefühl von finanzieller Sicherheit. Vielleicht geht es nicht um die Reise, sondern um die Freiheit, Urlaub nehmen zu können. Wenn man den eigenen Wunsch genauer versteht, kann man realistischer daran arbeiten. Ein weiterer problematischer Vergleich betrifft das Alter. Menschen denken manchmal: „Mit 25 sollte ich bereits diesen Beruf haben“, „Mit 30 müsste ich verheiratet sein“ oder „Mit 40 müsste ich ein eigenes Haus besitzen.“ Solche Vorstellungen kommen häufig aus **gesellschaftlichen** Erwartungen. Aber das Leben folgt keinem festen Zeitplan. Menschen beginnen mit 18 Jahren eine Ausbildung, andere mit 30. Manche heiraten früh, andere nie.

Manche werden mit 25 erfolgreich, andere entdecken ihren beruflichen Weg erst mit 45. Es gibt keine universelle Lebenslinie. Auch Rückschläge werden häufig verglichen. Wenn jemand seinen ersten Job verliert, sieht er vielleicht einen ehemaligen Klassenkameraden, der bereits ein eigenes Unternehmen gegründet hat. Er denkt dann, dass er persönlich gescheitert ist. Dabei befinden sich beide Menschen möglicherweise einfach an unterschiedlichen Punkten. Das Leben ist kein Rennen mit einer einzigen Ziellinie. Jeder Mensch hat andere Voraussetzungen, Chancen und Herausforderungen. Auch die Vergangenheit kann zu einem unfairen Vergleich führen. Man vergleicht sich manchmal mit einer früheren Version seiner selbst und denkt: „Früher war ich erfolgreicher.“ Statt sich zu fragen, warum alles schlechter geworden ist, könnte man auch untersuchen, was sich verändert hat. Vielleicht haben sich die eigenen **Prioritäten** verändert.

Vielleicht war man früher beruflich erfolgreicher, hatte aber weniger **Verantwortung**. Vielleicht ist man heute ruhiger und zufriedener, auch wenn bestimmte äußere Erfolge fehlen. Ein sinnvoller Vergleich ist **deshalb** häufig der Vergleich mit sich selbst. Bin ich heute weiter als vor einem Jahr? Habe ich etwas gelernt? Bin ich selbstständiger geworden? Habe ich meine Gesundheit, Beziehungen

oder Fähigkeiten verbessert? Solche Fragen helfen mehr als der Blick auf fremde Leben. Natürlich kann Inspiration von anderen Menschen wertvoll sein. Ein erfolgreicher Mensch kann zeigen, dass ein Ziel möglich ist. Man kann von anderen lernen, ihre Methoden beobachten und Fehler vermeiden. Der Unterschied besteht darin, ob der Vergleich uns motiviert oder zerstört. Wenn wir nach einem Vergleich denken: „Ich kann davon lernen“, ist er hilfreich. Wenn wir denken: „Ich bin wertlos, weil ich nicht so bin“, wird er gefährlich.

Selbstwert sollte nicht davon abhängen, ob man besser oder schlechter als andere ist. Jeder Mensch besitzt andere Stärken. Ein Mensch kann sehr intelligent sein, aber schlecht mit Menschen umgehen. Ein anderer ist vielleicht nicht besonders akademisch, kann aber hervorragend kommunizieren. Ein Dritter besitzt große Kreativität. Es gibt viele Formen von Fähigkeiten und Erfolg. Wer das versteht, kann entspannter mit Unterschieden umgehen. **Am Ende** sollte man sich daran erinnern, dass man das Leben anderer Menschen nie vollständig kennt. Man sieht die Oberfläche, aber nicht die gesamte Geschichte. **Deshalb** ist es sinnvoller, das eigene Leben bewusst zu gestalten, statt ständig zu überprüfen, ob jemand anderes schneller vorankommt. Jeder Mensch hat seinen eigenen Weg. Und ein langsamer Weg ist **nicht automatisch** ein schlechter Weg.

TEXT 25 · DIE ANGST VOR DER ZUKUNFT

B1 / B2 · Lesetext

Die Zukunft ist eines der wenigen Dinge im Leben, die wir nicht vollständig kontrollieren können. Wir können planen, sparen, lernen und Entscheidungen treffen, aber wir können nicht genau wissen, was morgen passieren wird. Für manche Menschen ist diese Unsicherheit aufregend. Für andere ist sie **beängstigend**. Sie denken ständig darüber nach, was schiefgehen könnte, und versuchen, jede mögliche Situation vorherzusehen. Die Angst vor der Zukunft kann viele Formen haben. Ein junger Mensch fragt sich vielleicht, ob er einen guten Arbeitsplatz finden wird. Ein Student hat Angst vor Prüfungen. Eine Familie macht sich Sorgen um Geld. Ein Arbeitnehmer fürchtet, seine Stelle zu verlieren. Ein Mensch, der umziehen möchte, weiß nicht, ob er sich in der neuen Stadt wohlfühlen wird. Solche Sorgen sind normal. Das Problem beginnt, wenn Gedanken über mögliche Probleme so viel Raum einnehmen, dass man die Gegenwart kaum noch genießen kann.

Manche Menschen verbringen Stunden damit, Situationen im Kopf durchzuspielen. Sie überlegen, was passieren könnte, was andere sagen könnten und welche **Konsequenzen** daraus entstehen würden. **Dadurch** entsteht ein Gefühl von Kontrolle, **obwohl** eigentlich keine echte Kontrolle vorhanden ist. Planung kann hilfreich sein. Wenn man **beispielsweise** eine Prüfung hat, kann man einen Lernplan erstellen. Wenn man eine Reise macht, kann man wichtige Dokumente vorbereiten. Wenn man finanzielle Schwierigkeiten erwartet, kann man Ausgaben überprüfen. Solche Maßnahmen geben konkrete **Handlungsmöglichkeiten**. Reines Sorgen ohne Handlung bringt **dagegen** selten eine Lösung. **Deshalb** ist eine wichtige Frage: „Kann ich jetzt etwas tun?“ Wenn die Antwort ja lautet, sollte man überlegen, was genau möglich ist. Wenn die Antwort nein lautet, kann es sinnvoll sein, den Gedanken nicht ständig weiterzuführen. Das ist leichter gesagt als getan.

Das menschliche Gehirn sucht gerne nach Gefahren. Diese Fähigkeit war für unsere Vorfahren **überlebenswichtig**. Heute kann derselbe Mechanismus jedoch dazu führen, dass wir uns über Ereignisse sorgen, die vielleicht niemals eintreten. Ein weiterer Grund für Zukunftsängste ist die Menge an Informationen, die wir täglich bekommen. Nachrichten berichten über Krisen, wirtschaftliche Probleme, Konflikte, Naturkatastrophen und andere negative Ereignisse. Natürlich ist es wichtig, informiert zu sein. Wenn man jedoch ständig Nachrichten konsumiert, kann die Welt gefährlicher wirken, als sie im eigenen Alltag tatsächlich ist. Eine bewusste Begrenzung der **Informationsmenge** kann **deshalb** hilfreich sein. Auch junge Menschen stehen unter großem Druck, ihre Zukunft früh zu planen. Schon in der Schule wird gefragt: „Was möchtest du später werden?“ Natürlich ist es sinnvoll, über die Zukunft nachzudenken.

Aber niemand muss mit 16 Jahren genau wissen, wie sein Leben mit 40 aussehen wird. Interessen können **sich verändern**. Ein Beruf, der heute attraktiv erscheint, kann später uninteressant werden. Neue Möglichkeiten können entstehen, die man heute noch gar nicht kennt. **Deshalb** sollte Planung flexibel bleiben. Ein Plan ist kein Vertrag mit der Zukunft. Er ist eine Orientierung. Wenn sich die Bedingungen ändern, darf man den Plan ändern. Viele Menschen haben Angst, eine falsche Entscheidung zu treffen. Sie glauben, dass eine einzige Entscheidung ihr gesamtes Leben bestimmen wird. In Wirklichkeit gibt es häufig mehrere Möglichkeiten, einen Weg zu korrigieren. Man kann eine Ausbildung wechseln, einen neuen Beruf lernen, umziehen oder eine neue Beziehung beginnen. Natürlich haben Entscheidungen **Konsequenzen**, aber selten ist eine einzige Entscheidung absolut endgültig.

Auch die Fähigkeit, mit Unsicherheit zu leben, ist eine wichtige Lebenskompetenz. Niemand kann garantieren, dass alles gut wird. Aber man kann lernen, mit dem Unbekannten umzugehen. Dabei hilft Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Probleme zu lösen. Vielleicht kann man die Zukunft nicht kontrollieren, aber man kann sich selbst darauf vorbereiten, flexibel zu reagieren. Ein Mensch, der weiß: „Wenn etwas schiefgeht, werde ich versuchen, eine Lösung zu finden“, hat oft weniger Angst

als jemand, der glaubt, alles müsse perfekt laufen. Auch Erfahrungen aus der Vergangenheit können dabei helfen. Wenn man sich an schwierige Situationen erinnert, die man bereits bewältigt hat, erkennt man, dass man stärker sein kann, als man denkt. Vielleicht war eine frühere Krise damals schrecklich. Heute ist sie eine Erfahrung, aus der man gelernt hat. Das bedeutet nicht, dass zukünftige Probleme leicht sein werden.

Aber es zeigt, dass Schwierigkeiten **nicht automatisch** das Ende bedeuten. Die Zukunft bleibt unsicher. Das kann **beängstigend** sein, aber auch schön. Wenn wir nicht wissen, was kommt, können auch positive Überraschungen entstehen. Ein neuer Mensch kann in unser Leben treten. Eine unerwartete berufliche Chance kann entstehen. Eine Reise kann unsere Perspektive verändern. Ein Zufall kann zu einer wichtigen Entscheidung führen. **Deshalb** sollte Unsicherheit nicht ausschließlich als Gefahr betrachtet werden. Sie ist auch der Raum, in dem neue Möglichkeiten entstehen. Vielleicht besteht ein guter Umgang mit der Zukunft darin, vorbereitet zu sein, ohne ständig Angst zu haben. Man sollte planen, aber flexibel bleiben. Man sollte Ziele haben, aber nicht vergessen, dass sich Ziele verändern können. Und man sollte sich daran erinnern, dass das Leben nicht nur aus dem besteht, was vielleicht passieren könnte.

Es besteht vor allem aus dem, was gerade passiert.

TEXT 26 · WENN MAN LERNEN MUSS, NEIN ZU SAGEN

B1 / B2 · Lesetext

Viele Menschen haben Schwierigkeiten damit, Nein zu sagen. Sie möchten niemanden enttäuschen, unhöflich wirken oder als egoistisch betrachtet werden. **Deshalb** stimmen sie häufig Dingen zu, **obwohl** sie eigentlich keine Zeit, keine Energie oder kein Interesse daran haben. **Kurzfristig** vermeiden sie **dadurch** vielleicht einen Konflikt. **Langfristig** können sie jedoch überfordert und unzufrieden werden. Nein zu sagen bedeutet **nicht automatisch**, dass man unfreundlich ist. Es bedeutet zunächst, dass man seine eigenen Grenzen kennt. Wenn ein Kollege **beispielsweise** ständig zusätzliche Aufgaben überträgt, kann man nicht unbegrenzt alles akzeptieren. Man darf sagen, dass die eigene Arbeitsbelastung bereits zu hoch ist. Natürlich sollte man dabei professionell bleiben und möglichst erklären, welche Aufgaben bereits Priorität haben. Auch im privaten Leben ist diese Fähigkeit wichtig.

Ein Freund bittet vielleicht um Hilfe, **obwohl** man selbst einen anstrengenden Tag hatte. Man möchte helfen, aber eigentlich braucht man Ruhe. In diesem Fall kann man ehrlich sagen: „Heute schaffe ich es leider nicht, aber vielleicht kann ich dir morgen helfen.“ Ein solches Nein ist nicht respektlos. Es ist eine realistische Aussage. Schwieriger wird es, wenn Menschen glauben, sie müssten immer für andere verfügbar sein. Sie beantworten jede Nachricht sofort, übernehmen ständig Aufgaben und sagen selten, was sie selbst brauchen. **Dadurch** können Beziehungen sogar schlechter werden. Wenn man ständig etwas tut, **obwohl** man es eigentlich nicht möchte, entsteht irgendwann **Frustration**. Man hilft dann nicht mehr freiwillig, sondern aus einem Gefühl von Verpflichtung. Diese **Frustration** kann später in Form von Streit oder passiv-aggressivem Verhalten auftauchen. **Deshalb** ist ein klares Nein oft ehrlicher als ein widerwilliges Ja.

Auch Kinder müssen lernen, Grenzen zu setzen. Sie sollten verstehen, dass sie nicht jede Bitte erfüllen müssen. **Gleichzeitig** müssen Erwachsene Kindern zeigen, dass Nein-Sagen mit **Verantwortung** verbunden ist. Man kann nicht jede unangenehme Aufgabe einfach ablehnen. Ein Schüler kann nicht sagen: „Ich mache meine Hausaufgaben nicht, weil ich keine Lust habe“, und erwarten, dass es keine **Konsequenzen** gibt. Grenzen und Pflichten müssen miteinander verbunden werden. Auch in Beziehungen ist das Thema wichtig. Liebe bedeutet nicht, dass man alle Wünsche des Partners erfüllen muss. Jeder Mensch braucht persönlichen Raum. Ein Partner darf Zeit mit Freunden verbringen, eigene Interessen haben und manchmal einfach allein sein wollen. Wenn ein Nein sofort als Ablehnung der gesamten Beziehung interpretiert wird, entsteht Druck. Vertrauen bedeutet, dass man unterschiedliche Bedürfnisse akzeptieren kann.

Ein weiterer Grund, warum Menschen schwer Nein sagen, ist die Angst vor Bewertung. Sie denken: „Was wird die Person über mich denken?“ Vielleicht wird jemand tatsächlich enttäuscht sein. Das kann man nicht immer verhindern. Andere Menschen haben ihre eigenen Erwartungen. Wenn man versucht, alle Erwartungen zu erfüllen, verliert man irgendwann den Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen. **Deshalb** muss man lernen, Enttäuschung anderer auszuhalten. Das bedeutet nicht, absichtlich Menschen zu enttäuschen. Es bedeutet, zu akzeptieren, dass man nicht für die Gefühle aller Menschen verantwortlich ist. Auch die Formulierung eines Neins spielt eine Rolle. Ein aggressives „Nein, auf keinen Fall!“ kann unnötig hart wirken. Ein ruhiges „Leider kann ich das im Moment nicht übernehmen“ ist deutlich und respektvoll. Manchmal muss man überhaupt keine lange Erklärung geben.

Wer sich ständig rechtfertigt, lädt andere möglicherweise dazu ein, über die Entscheidung zu diskutieren. Ein klares Nein braucht nicht immer zehn Gründe. Natürlich gibt es Situationen, in denen ein Kompromiss sinnvoll ist. Man kann **beispielsweise** sagen: „Heute habe ich keine Zeit für zwei Stunden, aber ich kann dir zwanzig Minuten helfen.“ **Dadurch** bleibt man hilfsbereit, ohne die

eigenen Grenzen zu ignorieren. Wichtig ist, dass dieser Kompromiss freiwillig ist. Wenn man ständig nachgibt, **obwohl** man eigentlich Nein sagen möchte, bleibt das Problem bestehen. Grenzen können anfangs ungewohnt sein. Menschen, die bisher immer Ja gesagt haben, erleben vielleicht Widerstand, wenn sie plötzlich ihre Meinung ändern. Andere fragen: „Warum bist du auf einmal so?“ In solchen Situationen sollte man ruhig bleiben. Man muss nicht aggressiv werden.

Man kann einfach erklären, dass man seine Zeit besser organisieren und nicht mehr alles **gleichzeitig** übernehmen möchte. Mit der Zeit lernen andere Menschen, diese Grenzen zu respektieren. Ein Mensch, der immer verfügbar ist, wird oft selbstverständlich um Hilfe gebeten. Wenn er beginnt, klare Grenzen zu setzen, verändert sich die Dynamik. Das kann zunächst unangenehm sein, aber **langfristig** zu gesünderen Beziehungen führen. Nein zu sagen bedeutet also nicht, weniger hilfsbereit zu werden. Es bedeutet, bewusster zu entscheiden, wann man helfen kann und wann nicht. Wer seine eigenen Grenzen respektiert, kann seine Energie besser einsetzen. Und wer freiwillig Ja sagt, meint dieses Ja auch wirklich. Das macht Hilfe wertvoller. Letztendlich ist ein ehrliches Nein manchmal sogar respektvoller als ein falsches Ja.

TEXT 27 · WARUM ROUTINEN UNSER LEBEN EINFACHER MACHEN

B1 / B2 · Lesetext

Der menschliche Alltag besteht zu einem großen Teil aus Gewohnheiten. Wir stehen ungefähr zur gleichen Zeit auf, putzen uns die Zähne, trinken Kaffee, fahren zur Arbeit oder zur Universität und erledigen bestimmte Aufgaben in einer ähnlichen Reihenfolge. Viele dieser Handlungen führen wir aus, ohne bewusst darüber nachzudenken. Genau darin liegt der Vorteil von Routinen: Sie reduzieren die Anzahl der Entscheidungen, die wir jeden Tag treffen müssen. Ohne Routinen müsste man ständig überlegen, wann man aufsteht, was man isst, wann man arbeitet und wann man schlafen geht. Das wäre auf Dauer anstrengend. Eine feste Morgenroutine kann **beispielsweise** helfen, den Tag ruhig zu beginnen. Wenn man bereits am Abend vorher Kleidung vorbereitet, die Tasche packt und wichtige Dinge organisiert, muss man am nächsten Morgen weniger Entscheidungen treffen. Das kann besonders hilfreich sein, wenn man früh arbeiten oder zur Universität gehen muss.

Routinen können auch beim Lernen helfen. Ein Student, der jeden Tag zur gleichen Zeit eine Stunde Deutsch lernt, entwickelt eine Gewohnheit. Nach einiger Zeit fühlt sich das Lernen weniger wie eine große Aufgabe an. Es gehört einfach zum Tagesablauf. Das bedeutet jedoch nicht, dass jede Routine gut ist. Menschen können auch schlechte Gewohnheiten entwickeln. Wer jeden Abend mehrere Stunden am Smartphone verbringt, kann ebenfalls eine feste Routine aufbauen. Wer regelmäßig spät schlafen geht, **obwohl** er am nächsten Morgen früh aufstehen muss, entwickelt ebenfalls ein Muster. **Deshalb** sollte man nicht nur fragen, ob man Routinen hat, sondern auch, welche Wirkung sie auf das eigene Leben haben. Ein weiterer Vorteil von Routinen besteht darin, dass sie Ziele leichter erreichbar machen können.

Wenn jemand regelmäßig Sport treiben möchte, ist es oft einfacher, einen festen Zeitpunkt dafür zu bestimmen, als jeden Tag neu zu entscheiden, ob er trainieren möchte. Die Frage lautet dann nicht mehr: „Soll ich heute Sport machen?“ sondern: „Es ist sieben Uhr, also ist jetzt meine Trainingszeit.“ **Dadurch** wird die Entscheidung kleiner. Auch beim Sparen kann eine Routine helfen. Wenn jeden Monat automatisch ein bestimmter Betrag zurückgelegt wird, muss man nicht ständig darüber nachdenken. Das Geld wird behandelt, als wäre es gar nicht verfügbar. Natürlich müssen Routinen flexibel bleiben. Das Leben hält sich nicht immer an einen Plan. Ein Termin kann länger dauern, ein Kind kann krank werden oder eine Reise kann den normalen Tagesablauf verändern. Wenn eine Routine zu starr ist, kann sie zusätzlichen Stress verursachen. **Deshalb** ist es sinnvoll, zwischen Struktur und Flexibilität zu unterscheiden.

Eine gute Routine gibt Orientierung, aber sie darf nicht zur Gefängnisregel werden. Auch kleine Routinen können einen großen Unterschied machen. Fünfzehn Minuten Lesen am Abend, ein kurzer Spaziergang nach der Arbeit oder das Schreiben einer To-do-Liste am Morgen wirken zunächst unbedeutend. Über Monate können solche kleinen Handlungen jedoch große Auswirkungen haben. Viele Menschen überschätzen, was sie an einem Tag schaffen können, und unterschätzen, was regelmäßige kleine Schritte über ein Jahr bewirken können. Routinen sind **außerdem** hilfreich, weil Motivation nicht immer **zuverlässig** ist. An manchen Tagen hat man Lust zu lernen oder Sport zu machen. An anderen Tagen möchte man einfach nur auf dem Sofa liegen. Wenn man ausschließlich von Motivation abhängig ist, werden viele Ziele nicht erreicht. Eine feste Gewohnheit kann helfen, auch an weniger motivierten Tagen weiterzumachen. **Trotzdem** sollte man sich nicht ständig zwingen.

Wenn man müde oder krank ist, kann eine Pause sinnvoll sein. Disziplin bedeutet nicht, die eigenen Bedürfnisse zu ignorieren. Sie bedeutet, **langfristige** Ziele ernst zu nehmen und **gleichzeitig** realistisch zu bleiben. Auch Unternehmen nutzen Routinen. Arbeitsprozesse werden standardisiert, damit Mitarbeiter wissen, was zu tun ist. Das erhöht die Effizienz und reduziert Fehler. **Gleichzeitig**

kann zu viel Routine Kreativität verhindern. Wenn immer alles genau gleich gemacht wird, entstehen möglicherweise keine neuen Ideen. **Deshalb** brauchen Menschen sowohl Struktur als auch Abwechslung. Das gilt auch für das **Privatleben**. Ein geregelter Alltag kann Sicherheit geben, aber spontane Erfahrungen machen das Leben interessant. Ein ungeplanter Ausflug, ein neues Restaurant oder ein spontanes Gespräch kann eine schöne Erinnerung werden. Die beste Routine ist **deshalb** wahrscheinlich eine, die das Leben unterstützt, ohne es vollständig zu kontrollieren.

Sie schafft Platz für wichtige Aufgaben und lässt **gleichzeitig** Raum für Überraschungen. Wer seine Gewohnheiten bewusst auswählt, kann viel Energie sparen. Statt jeden Tag gegen das eigene Chaos zu kämpfen, baut man Strukturen auf, die einem helfen. Dabei muss niemand sein gesamtes Leben von heute auf morgen verändern. Eine einzige kleine Gewohnheit kann ein guter Anfang sein. Vielleicht beginnt man damit, jeden Abend zehn Minuten aufzuräumen. Oder man legt das Smartphone eine Stunde vor dem Schlafengehen weg. Kleine Veränderungen wirken zunächst unspektakulär. Aber genau aus solchen kleinen Veränderungen entstehen oft **langfristig** neue Lebensweisen.

TEXT 28 · WIE MAN MIT KRITIK UMGEHEN KANN

B1 / B2 · Lesetext

Kritik gehört zum Leben. In der Schule bekommen wir Rückmeldungen von Lehrern, im Beruf von Vorgesetzten und Kollegen, in Beziehungen von Menschen, die uns nahestehen. **Trotzdem** reagieren viele Menschen empfindlich auf Kritik. Selbst wenn die Kritik sachlich gemeint ist, fühlen sie sich persönlich angegriffen. Der Grund dafür ist verständlich: Kritik kann unser Selbstbild infrage stellen. Wenn jemand sagt, dass wir etwas falsch gemacht haben, hören wir manchmal nicht nur die Aussage über unsere Handlung, sondern denken sofort: „Er hält mich für unfähig.“ Dabei sind Handlung und Persönlichkeit nicht dasselbe. Ein Mensch kann einen Fehler machen, ohne ein schlechter oder inkompetenter Mensch zu sein. **Deshalb** ist es wichtig, zwischen konstruktiver Kritik und persönlichen Angriff zu unterscheiden. Konstruktive Kritik konzentriert sich auf ein konkretes Verhalten oder Ergebnis.

Eine Person sagt **beispielsweise**: „In deinem Bericht fehlen einige wichtige Informationen.“ Ein persönlicher Angriff wäre **dagegen**: „Du kannst einfach keine guten Berichte schreiben.“ Die erste Aussage bietet die Möglichkeit zur Verbesserung. Die zweite greift die Person an. Leider kann man nicht immer kontrollieren, wie andere Menschen Kritik formulieren. **Deshalb** muss man lernen, auch mit schlechter Kritik umzugehen. Eine hilfreiche Strategie besteht darin, zunächst nicht sofort zu reagieren. Wenn man sich angegriffen fühlt, wird man schnell emotional. Eine kurze Pause kann verhindern, dass man etwas sagt, was man später bereut. Man kann nachfragen: „Was genau meinst du damit?“ **Dadurch** wird aus einer allgemeinen Kritik möglicherweise eine konkrete Information. Wenn jemand sagt: „Du arbeitest unzuverlässig“, kann man fragen: „Kannst du mir ein Beispiel nennen?“ Vielleicht stellt sich heraus, dass es nur ein bestimmtes Ereignis gab.

Oder man erkennt tatsächlich ein Muster, das man bisher nicht bemerkt hat. Kritik kann unangenehm sein und **trotzdem** wertvoll sein. Niemand sieht seine eigenen Schwächen vollständig. Andere Menschen können manchmal Dinge erkennen, die uns selbst entgehen. **Deshalb** sollte man nicht jede Kritik automatisch ablehnen. **Gleichzeitig** sollte man auch nicht jede Kritik glauben. Manche Menschen kritisieren aus Neid, **Frustration** oder persönlichen Gründen. **Deshalb** sollte man überlegen, wer die Kritik äußert und ob die Person die Situation überhaupt beurteilen kann. Ein zufälliger Kommentar eines Fremden hat möglicherweise weniger Bedeutung als die Rückmeldung eines erfahrenen Kollegen. Auch die Beziehung zwischen den Menschen spielt eine Rolle. Wenn eine Person uns gut kennt und normalerweise ehrlich mit uns ist, kann ihre Kritik besonders wertvoll sein.

Trotzdem darf man auch von nahestehenden Menschen nicht jede Aussage als absolute Wahrheit betrachten. Jeder Mensch hat seine eigene Perspektive. Besonders schwierig ist Kritik, wenn sie öffentlich ausgesprochen wird. Wenn ein Chef einen Mitarbeiter vor dem gesamten Team bloßstellt, kann das sehr verletzend sein. Professionelle Kritik sollte möglichst respektvoll und, wenn nötig, privat erfolgen. **Gleichzeitig** sollten Mitarbeiter lernen, auch Feedback anzunehmen, ohne sofort defensiv zu reagieren. Ein Unternehmen, in dem niemand Kritik äußern darf, kann sich nicht verbessern. Fehler werden dann wiederholt, weil niemand darüber sprechen möchte. Auch Beziehungen brauchen Feedback. Wenn ein Partner sagt: „Ich fühle mich oft nicht ernst genommen, wenn du **während** unseres Gesprächs ständig auf dein Handy schaust“, sollte man nicht sofort antworten: „Du übertreibst.“ Man könnte **stattdessen** überlegen, ob tatsächlich etwas daran ist.

Vielleicht war einem das eigene Verhalten gar nicht bewusst. Kritik kann also eine Möglichkeit zur Selbstreflexion sein. Wichtig ist jedoch, dass Kritik nicht zur ständigen negativen Bewertung wird. Ein Mensch, der jeden Tag nur hört, was er falsch macht, verliert irgendwann Motivation. Gute Rückmeldung sollte **deshalb** auch positive Aspekte berücksichtigen. Man kann sagen: „Der Anfang war sehr gut, aber an diesem Punkt könntest du noch etwas verbessern.“ **Dadurch** erkennt die Person, dass ihre Arbeit grundsätzlich geschätzt wird. Auch Selbstkritik muss ausgewogen sein.

Manche Menschen kritisieren sich ständig selbst. Sie sehen jeden Fehler und ignorieren ihre Erfolge. Das ist genauso problematisch wie völlige Selbstüberschätzung. Eine realistische **Einschätzung** bedeutet, sowohl Stärken als auch Schwächen zu erkennen. **Am Ende** sollte Kritik nicht als Feind betrachtet werden.

Sie kann unangenehm sein, aber sie bietet die Möglichkeit, etwas zu lernen. **Gleichzeitig** darf man seine eigene Würde schützen und persönliche Angriffe zurück weisen. Die Kunst besteht darin, zwischen hilfreicher Information und destruktiver Negativität zu unterscheiden. Wer das lernt, wird weniger defensiv und **gleichzeitig** selbstbewusster. **Denn** Selbstbewusstsein bedeutet nicht, zu glauben, dass man niemals Fehler macht. Es bedeutet, einen Fehler erkennen zu können, ohne das Gefühl zu haben, **dadurch** als Mensch wertlos zu sein.

TEXT 29 · DIE KLEINEN DINGE, DIE EINEN TAG BESSER MACHEN

B1 / B2 · Lesetext

Viele Menschen warten auf große Ereignisse, um glücklich zu sein. Sie denken an einen langen Urlaub, eine Beförderung, eine neue Wohnung oder einen großen finanziellen Erfolg. Natürlich können solche Ereignisse Freude bringen. **Trotzdem** besteht das tägliche Leben hauptsächlich aus kleinen Momenten. Ein gutes Frühstück, ein freundliches Gespräch, ein Spaziergang bei schönem Wetter oder eine unerwartete Nachricht von einem alten Freund können einen normalen Tag verändern. Das Problem ist, dass wir solche Momente häufig übersehen. Wenn alles funktioniert, nehmen wir es als selbstverständlich. Erst wenn etwas fehlt, erkennen wir seinen Wert. Wer jeden Morgen gesund aufstehen kann, denkt wahrscheinlich nicht jeden Tag darüber nach. Wer einen **zuverlässigen** Freund hat, betrachtet die Freundschaft vielleicht als normal. Wer eine sich ere Wohnung besitzt, denkt selten darüber nach, wie wichtig dieses Gefühl ist.

Dankbarkeit kann helfen, solche Dinge bewusster wahrzunehmen. Das bedeutet nicht, dass man Probleme ignorieren sollte. Ein Mensch kann **gleichzeitig** Schwierigkeiten haben und **trotzdem** für bestimmte Dinge dankbar sein. Diese beiden Gefühle schließen einander nicht aus. Kleine positive Erfahrungen können **außerdem** helfen, schwierige Tage besser zu **bewältigen**. Wenn ein Arbeitstag anstrengend war, kann ein ruhiger Abend mit einer vertrauten Person viel bedeuten. Wenn man einen schlechten Termin hatte, kann ein kurzer Spaziergang helfen, den Kopf freizubekommen. Solche Dinge lösen **nicht automatisch** alle Probleme. Aber sie geben dem Tag einen anderen Charakter. Auch Freundlichkeit spielt eine wichtige Rolle. Ein freundliches Wort kostet nur wenige Sekunden. **Trotzdem** kann es die Stimmung eines anderen Menschen verändern. Ein Mitarbeiter hört vielleicht den ganzen Tag Beschwerden und bekommt plötzlich ein ehrliches „Danke“.

Ein Busfahrer wird freundlich begrüßt. Ein Verkäufer bekommt Geduld statt Aggression. Solche kleinen Gesten können eine Atmosphäre verbessern. Leider verbreiten sich negative Erfahrungen oft schneller als positive. Wenn jemand schlecht behandelt wird, erzählt er anderen davon. Gute Erfahrungen werden **dagegen** häufig einfach vergessen. **Deshalb** ist es wichtig, bewusst positive Momente zu schaffen. Auch Lachen gehört dazu. Humor kann schwierige Situationen leichter machen. Natürlich sollte Humor nicht auf Kosten anderer Menschen gehen. Aber gemeinsam zu lachen kann Stress reduzieren und Beziehungen stärken. Besonders in Familien kann gemeinsamer Humor helfen, Spannungen zu lösen. Auch Essen kann ein solcher kleiner Moment sein. Es muss nicht immer ein teures Restaurant sein. Ein einfaches Essen mit Menschen, die man mag, kann mehr Freude bringen als ein luxuriöses Essen allein. Entscheidend ist oft die Atmosphäre und nicht der Preis.

Musik kann ebenfalls eine starke Wirkung haben. Ein Lied kann Erinnerungen zurückbringen und die Stimmung verändern. Manche Menschen hören Musik beim Sport, andere beim Kochen oder **während** einer langen Fahrt. Solche persönlichen Rituale geben dem Alltag Struktur. Auch Natur spielt eine wichtige Rolle. Ein paar Minuten in einem Park, am Wasser oder einfach draußen können helfen, Abstand von Bildschirmen und Verpflichtungen zu gewinnen. Man muss nicht jedes Wochenende verreisen, um etwas Neues zu erleben. Manchmal reicht es, einen anderen Weg nach Hause zu nehmen oder einen Ort in der eigenen Stadt zu besuchen, den man noch nicht kennt. Neugier macht den Alltag interessanter. Wer ständig dieselben Dinge tut, kann das Gefühl bekommen, dass jeder Tag gleich ist. Kleine Veränderungen können dieses Gefühl unterbrechen.

Man kann ein neues Rezept ausprobieren, ein neues Buch beginnen oder mit einer Person sprechen, mit der man bisher kaum Kontakt hatte. Auch anderen Menschen zu helfen kann einen Tag besser machen. Das muss keine große Spende oder ein außergewöhnliches Engagement sein. Man kann jemandem etwas erklären, eine Tür aufhalten, einen Kollegen unterstützen oder einer älteren Person

beim Tragen helfen. Solche Handlungen können dem eigenen Alltag Bedeutung geben. Vielleicht liegt darin ein wichtiger Punkt: Ein gutes Leben entsteht nicht nur aus Dingen, die wir für uns selbst bekommen, sondern auch aus Dingen, die wir anderen geben. Natürlich wird es immer schlechte Tage geben. Niemand kann dauerhaft glücklich sein. Es wäre unrealistisch, zu erwarten, dass man jeden Morgen voller Energie und Optimismus aufsteht. Das Ziel ist nicht ständige gute Laune.

Es geht vielmehr darum, auch in normalen oder schwierigen Tagen kleine Momente zu erkennen, die gut sind. Wer nur auf große Erfolge wartet, kann viele Jahre verlieren. Wer **dagegen** kleine Freuden wahrnimmt, erlebt möglicherweise mehr Zufriedenheit im Alltag. **Am Ende** besteht ein Leben aus vielen einzelnen Tagen. Jeder Tag kann unspektakulär sein und **trotzdem** wertvoll werden. Vielleicht ist Glück **deshalb** weniger ein großes Ereignis als eine Sammlung kleiner Momente, die wir lernen müssen, bewusst wahrzunehmen.

TEXT 30 · WAS BEDEUTET ES EIGENTLICH, ERWACHSEN ZU SEIN?

B1 / B2 · Lesetext

Erwachsen zu sein bedeutet nicht nur, ein bestimmtes Alter erreicht zu haben. Natürlich gibt es ein gesetzliches Alter, ab dem eine Person in vielen Bereichen als erwachsen gilt. Aber persönliche Reife ist etwas anderes. Ein Mensch kann 30 Jahre alt sein und **trotzdem** Schwierigkeiten haben, **Verantwortung** zu übernehmen. Ein anderer kann sehr jung sein und bereits erstaunlich selbstständig handeln. **Deshalb** stellt sich die Frage, was Erwachsensein eigentlich bedeutet. Ein wichtiger Bestandteil ist **Verantwortung**. Kinder können viele Entscheidungen nicht selbst treffen, weil Erwachsene sie schützen und unterstützen müssen. Mit zunehmendem Alter übernimmt ein Mensch jedoch immer mehr **Verantwortung** für sein eigenes Leben. Er muss Entscheidungen treffen, Rechnungen bezahlen, Termine organisieren und mit den **Konsequenzen** seiner Handlungen umgehen. **Verantwortung** bedeutet dabei nicht, alles alleine machen zu müssen.

Ein erwachsener Mensch darf Hilfe annehmen. Der Unterschied besteht darin, dass er **nicht automatisch** erwartet, dass andere seine Probleme lösen. Auch Fehler gehören zur **Verantwortung**. Wenn man eine falsche Entscheidung getroffen hat, ist es leicht, jemand anderen dafür verantwortlich zu machen. Reife bedeutet, die eigene Rolle zu erkennen. Vielleicht haben andere Menschen einen Einfluss gehabt, aber man sollte **trotzdem** fragen, was man selbst hätte anders machen können. Ein weiterer Teil des Erwachsenseins ist die Fähigkeit, **kurzfristige** Wünsche und **langfristige** Ziele miteinander zu verbinden. Ein Kind möchte vielleicht sofort ein neues Spielzeug. Ein Erwachsener muss **dagegen** manchmal entscheiden, dass das Geld für etwas Wichtigeres gebraucht wird. Das bedeutet nicht, dass Erwachsene keine Freude haben dürfen. Es bedeutet, **Prioritäten** setzen zu können. Auch Emotionen spielen eine wichtige Rolle.

Erwachsen zu sein bedeutet nicht, keine Gefühle mehr zu haben. Wut, Angst, Traurigkeit und Enttäuschung gehören zum Leben. Reife bedeutet vielmehr, mit diesen Gefühlen umgehen zu können, ohne andere Menschen ständig für die eigenen Emotionen verantwortlich zu machen. Wenn man wütend ist, darf man das sagen. Aber man darf **nicht automatisch** andere beleidigen oder verletzen. Kommunikation ist **deshalb** ein wichtiger Bestandteil emotionaler Reife. Ein erwachsener Mensch sollte **in der Lage sein**, zu sagen: „Ich bin gerade enttäuscht“ oder „Diese Situation hat mich verletzt.“ Das ist oft besser, als sich zurückzuziehen und darauf zu warten, dass andere Gedanken lesen. Auch Grenzen gehören zum Erwachsensein. Man muss wissen, wann man Ja sagen möchte und wann Nein notwendig ist. Wer ständig versucht, allen Menschen zu gefallen, übernimmt möglicherweise zu viel **Verantwortung** für die Gefühle anderer.

Ein reifer Mensch kann akzeptieren, dass andere manchmal enttäuscht sein werden. **Gleichzeitig** sollte er die Gefühle anderer nicht absichtlich ignorieren. Es geht um ein Gleichgewicht zwischen Rücksicht und Selbstachtung. Erwachsen zu sein bedeutet **außerdem**, Entscheidungen nicht nur danach zu treffen, was andere Menschen erwarten. Familie, Freunde und Gesellschaft haben oft Vorstellungen davon, wie ein erfolgreiches Leben aussehen sollte. Vielleicht erwarten sie einen bestimmten Beruf, eine bestimmte Beziehung oder einen bestimmten Lebensstil. Ein erwachsener Mensch muss sich irgendwann fragen, welche dieser Erwartungen wirklich zu ihm passen. Das kann schwierig sein, weil Unabhängigkeit manchmal Konflikte verursacht. **Trotzdem** ist persönliche **Verantwortung** ohne eigene Entscheidungen kaum möglich. Auch finanzielle **Selbstständigkeit** wird häufig mit Erwachsensein verbunden.

Geld ist nicht alles, aber die Fähigkeit, mit den eigenen finanziellen Möglichkeiten umzugehen, ist wichtig. Wer dauerhaft mehr ausgibt, als er verdient, kann seine Freiheit verlieren. **Deshalb** gehört Planung zum Erwachsenenleben. **Gleichzeitig** sollte man verstehen, dass nicht jeder Mensch dieselben finanziellen Möglichkeiten hat. Erwachsensein bedeutet nicht, reich zu sein. Es bedeutet,

innerhalb der eigenen Möglichkeiten verantwortungsvoll zu handeln. Beziehungen verändern sich ebenfalls. Als Kind ist man stark von den Eltern abhängig. Später kann sich die Beziehung verändern. Erwachsene Kinder können ihre Eltern respektieren und lieben, ohne jede Entscheidung von ihnen übernehmen zu müssen. Auch Eltern müssen lernen, erwachsene Kinder als selbstständige Personen zu akzeptieren. Das kann für beide Seiten schwierig sein. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Fähigkeit, Unsicherheit auszuhalten.

Als Kind glaubt man manchmal, Erwachsene hätten auf alles eine Antwort. Später erkennt man, dass das nicht stimmt. Auch Erwachsene wissen nicht immer, was richtig ist. Sie müssen Entscheidungen treffen, obwohl Informationen fehlen. Diese Erkenntnis kann zunächst beängstigend sein, aber sie gehört zum Leben. Reife bedeutet nicht, immer sicher zu sein. Es bedeutet, auch bei Unsicherheit handeln zu können. Erwachsen zu sein bedeutet außerdem, Verantwortung für die eigene Entwicklung zu übernehmen. Man kann nicht für immer sagen: „So bin ich eben.“ Menschen können lernen, ihre Gewohnheiten verändern und neue Fähigkeiten entwickeln. Wenn jemand beispielsweise schlecht kommuniziert, kann er lernen, besser zuzuhören. Wenn jemand unorganisiert ist, kann er Systeme entwickeln, die ihm helfen. Persönlichkeit ist nicht völlig festgelegt. Am Ende ist Erwachsensein vielleicht weniger eine Frage des Alters als eine Haltung.

Man übernimmt Verantwortung, lernt aus Fehlern, respektiert andere Menschen und versucht gleichzeitig, sich selbst nicht zu verlieren. Man versteht, dass Freiheit und Verantwortung zusammengehören. Je mehr Freiheit man möchte, desto mehr Verantwortung muss man übernehmen. Genau darin liegt vielleicht eine der schwierigsten, aber auch wichtigsten Lektionen des Erwachsenenlebens: Niemand kann alle Entscheidungen für uns treffen. Wir müssen unseren eigenen Weg finden, mit Fehlern leben, aus Erfahrungen lernen und immer wieder entscheiden, in welche Richtung wir weitergehen möchten.