

Comprensió oral

Training gegen Prüfungsangst.

Sie hören jetzt ein Radionterview mit Frau Weiss. Sie ist Expertin für Gehirntraining und gibt Tipps zum Thema Prüfungsangst.

Sie werden darin einige neue Worte hören.

s Gehirntraining: entrenament del cervell; entrenamiento del cerebro.

e Prüfung: examen, examen.

e Prüfungsangst: por davant dels exàmens, miedo ante los exámenes.

e Konzentration nimmt ab (abnehmen): la concentració disminueix, disminuye la concentración.

r Tipp: consell, consejo.

auflisten: fer un llistat, hacer un listado.

e Untersuchung: investigació, investigación.

s Loch: forat, agujero.

s Ohrläppchen: lòbul de l'orella, lóbulo de la oreja.

s Erinnerungsvermögen: capacitat de recordar, capacidad de recordar.

Lesen Sie jetzt die Fragen zum Text:

(Pause)

Hören Sie jetzt aufmerksam zu! Sie werden das Gespräch zweimal hören. Lösen Sie beim Lesen oder danach die acht Aufgaben, indem Sie die richtigen Lösungen ankreuzen. Es gibt nur EINE richtige Lösung.

[0,25 Punkte für jede richtige Antwort. Für jede falsche Antwort werden 0,08 Punkte abgezogen. Wenn die Frage nicht beantwortet wird, wird nichts abgezogen.]

Journalist: Wir haben heute Frau Dr. Weiss als Gast im Studio. Sie ist Mitglied in der Gesellschaft für Gehirntraining und ist heute zu uns gekommen, um uns ein paar wichtige Tipps zum Thema „Turbo-Training fürs Gehirn: Hellwach bei Prüfungen“ mitzuteilen. Guten Tag, Frau Weiss.

Frau Weiss: Guten Tag.

J. Die Situation kennen wir alle: Man sitzt schon länger in der Prüfung, und irgendwann nimmt die Konzentration ab. Jeder denkt dann: Ich habe so lange studiert, ich habe so viel gelernt, ich muss doch die Frage beantworten können, ich muss doch das Problem lösen können! Aber man denkt nach und denkt nach, man denkt intensiv nach, aber der Kopf bleibt leer, und die Frage bleibt unbeantwortet, das Problem ungelöst, das Blatt Papier bleibt weiss. Es ist, als ob das Lernen nicht geholfen hätte, als ob man nicht stundenlang gelernt hätte, als ob man nicht gearbeitet hätte. Was macht man nun in so einer Situation?

F.W.: Ja, ja, genau so ist es, und genau so hat es vielleicht jeder von uns in einer Prüfung erlebt. In meinem Buch *Was tun bei Prüfungsangst?* habe ich gerade zu diesem Problem ein paar Tipps aufgelistet.

J: Welchen ersten wichtigen Tipp können Sie uns denn geben?

F.W. Ganz wichtig ist da der Trink-Tipp. In einer Untersuchung hat man festgestellt, dass Studenten in der Prüfung bessere Resultate haben, wenn sie pro Tag mindestens zweieinhalb Liter Mineralwasser trinken. Also ein erster wichtiger Tipp: bringen Sie in die Prüfung auf jeden Fall eine kleine Flasche Wasser mit, und trinken Sie an den Tagen davor und am Tag selber viel Wasser.

J: Aber was kann man machen, wenn man schon in der Prüfung sitzt, kein Wasser dabei hat und plötzlich in so ein mentales Loch fällt, aus dem man nicht herauskommt?

F.W. Da helfen nur noch die Ohren.

J: Wie? Die Ohren?

F.W. Ja, wenn es in der Prüfung überhaupt nicht mehr weitergeht, obwohl Sie wochenlang am Schreibtisch gearbeitet haben und stundenlang gelernt und gelernt haben, helfen nur noch die Ohren. Da hilft ein kurzes Massieren der Ohren, oder, genauer gesagt: der Ohr läppchen. Genau da, wo das Ohr weich ist, am Ohr läppchen, befinden sich nämlich wichtige Akupunkturpunkte, die das Erinnerungsvermögen bessern.

J: Das muss ich mir merken! Einmal Ohrenmassage und ich weiss wieder, wo ich die Schlüssel hingelegt habe oder wann Bach, Mozart und Beethoven große Erfolge hatten.

F.W. Ja, probieren Sie es doch mal.

J: Gut. Vielen Dank für das Gespräch und für die wichtigen Tipps. Und Ihnen, liebe Hörerinnen und Hörer: Viel Glück für Ihre kommenden Prüfungen.

Claus de correcció:

1. Ja, sie ist Mitglied in der Gesellschaft für Gehirntraining.
2. Wir sitzen in der Prüfung und die Konzentration nimmt ab.
3. Dass man so viel gelernt hat und das Problem sicher lösen kann.
4. Dass der Kopf leer bleibt.
5. Der Trink-Tipp.
6. Dass Studenten bessere Resultate in den Prüfungen haben, wenn sie täglich zweieinhalb Liter Mineralwasser trinken.
7. Die Ohr läppchen massieren.
8. Dass man besser erinnern kann.

puntuació: 0'25 punts per pregunta

Atenció: cada resposta incorrecta rebaixarà en un 33% els punts previstos per resposta (-0,08) Aquesta disminució no s'aplica en el cas de deixar la resposta en blanc. (0,25 punts per resposta correcta, 2 punts en total)