

Schlecht drauf? Mit diesen Tipps wird deine Laune wieder besser!

Sprachniveau: A2

Transkripte der Audios

1. Was sind typische Situationen, in denen du schlechte Laune bekommst?

Audio Johanna1.mp3

Typische Situationen, in denen ich schlecht gelaunt bin, sind zum Beispiel, wenn ich aus der Schule komme und eigentlich erst mal in Ruhe ankommen möchte, aber meine Familie dann gleich etwas von mir möchte und ich gar nicht richtig meine Ruhe haben kann. Ähm ... Dann kann es vorkommen, dass ich schlecht gelaunt bin.

Audio Ludwig1.mp3

Schlechte Laune bekomme ich typischerweise, wenn mich andere Menschen ungerecht behandeln oder wenn andere Menschen egoistisch handeln. Aber auch zum Beispiel, wenn ich sehr viel zu tun habe, im Stress bin und dann auch noch alles schief geht, zum Beispiel ein Glas Wasser runterfällt, wenn ich gerade losgehen will und das dann auch noch aufputzen muss.

Audio Lienna1.mp3

Meistens bekomme ich schlechte Laune, wenn ich sehr lange nicht gegessen habe, zum Beispiel in der Schule. Oder ich bekomme schlechte Laune, weil ich bei Freunden war und dort war es interessanter als wenn ich zu Hause bin, weil dort meine Geschwister nerven und ich mich langweile.

2. Was hilft dir gegen schlechte Laune?

Audio Johanna2.mp3

Wenn ich schlechte Laune habe, hilft es mir, wenn ich Musik höre oder wenn ich selber Musik mache, also wenn ich Gitarre spiele und dazu singe.

Audio Ludwig2.mp3

Gegen meine schlechte Laune hilft es mir sehr gut, wenn ich Sport mache, am liebsten Fahrrad fahren oder klettern gehen. Und dann am nächsten Tag morgens lange schlafen, damit wieder alles vergessen ist.

Audio Lienna 2.mp3

Meistens, wenn ich schlecht gelaunt bin, gehe ich in mein Zimmer, mindestens eine halbe Stunde, und da komme ich für mich selber alleine ruhig runter und dann ist alles wieder gut. Oder wenn ich was Süßes esse.

Wörterklärungen

typisch: genau so, genau solch-

vorkommen: passieren

typischerweise: immer dann

egoistisch: wenn man nur an sich selbst denkt

(he)runterfallen: auf den Boden fallen

aufputzen: sauber machen

nerven: stören, nervös machen

klettern: mit Hilfe der Hände hochsteigen, zum Beispiel auf einen Berg

runterkommen: (Umgangssprache) ruhig werden, zur Ruhe kommen