

## 1 Vor dem Sehen

a Können Sie morgens leicht früh aufstehen? Warum (nicht)?

---

b Was machen Sie in den ersten 15 Minuten nach dem Aufstehen?

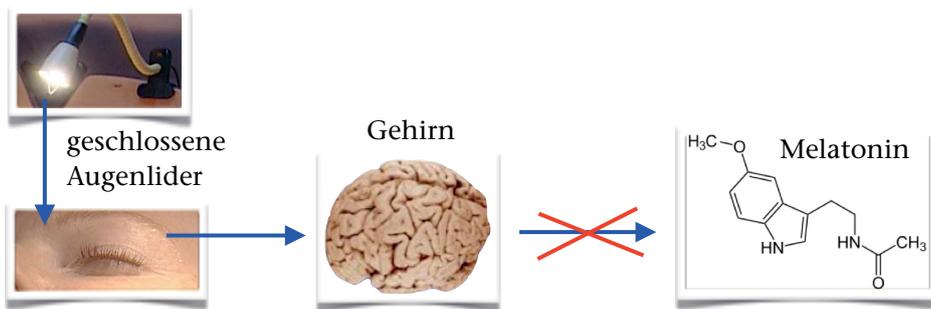
---



---

## 2 Während des Sehens

a Beschreiben Sie die Beziehung zwischen diesen Dingen.



Wenn morgens \_\_\_\_\_

### Wörter & Wendungen

- ▶ **gut gelaunt** in guter Stimmung sein
- ▶ **hartnäckige Langschläfer** jemand der morgens wirklich nicht aufstehen kann
- ▶ **die Wunderwaffe** hier: eine Methode, die effektiv ist
- ▶ **Melatonin** ein Hormon, das dafür sorgt, dass wir müde werden
- ▶ **ätherische Öle** Öle, die gut riechen, z.B. Öl mit Orangen- oder Rosmarin-Duft
- ▶ **der Muntermacher** etwas, das hilft, wach zu werden
- ▶ **heiß-kaltes Wechsel-duschen** duschen mit abwechselnd heißem und kaltem Wasser
- ▶ **die Borsten** hier: Teile des vorderen Teils einer Bürste
- ▶ **der Elan** Kraft und Schwung

b Markieren Sie die Tipps, die dem Film entsprechen.

- Ein Brötchen am Morgen gibt Kraft für den Tag.  Musik am Morgen macht gute Laune.
- Duschen mit ätherischen Ölen macht munter.  Bürsten der Haut sorgt für gute Durchblutung.
- Früh ins Bett gehen: Dann wird der Körper von alleine wach.  Das Beste wäre, morgens zu joggen.

## 3 Nach dem Sehen

a Welche Inhalte entsprechen nicht dem Film? Korrigieren Sie den Text. Es gibt noch vier Fehler.

- ▶ Wenn Sie morgens fit sein wollen, ~~dürfen Sie nicht so~~ <sup>müssen Sie</sup> früh ins Bett gehen.
- ▶ Wenn Sie zu lange schlafen, wird der Körper morgens nicht munter.
- ▶ Nach dem Aufwachen sollten Sie bei offenem Fenster duschen. Das hebt die Stimmung und fördert die Konzentration.
- ▶ Eine Bürstenmassage fördert die Durchblutung der Haut. Aber Achtung: Bei den Füßen beginnen und zum Kopf hin bürsten.

b Auf Seite 5 unseres Tipps gibt Kirsten einen Tipp zum Wachwerden. Was empfiehlt sie?

---

c Welchen Tipp haben Sie?

**TIPP**  
Internet-Suche:  
brigitte 565057

## 1 Vor dem Sehen

a Es gibt zwei Schlaftypen: Eulen- und Lerchen-Typen.



Wann schlafen Eulen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wann schlafen Lerchen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



b Was für ein Schlaftyp sind Sie?

\_\_\_\_\_

## 2 Während des Sehens

Welche Tipps werden in dem Film gegeben? Beantworten Sie die Fragen dazu.

- ▶ Wie viel Schlaf brauchen kleine Kinder? \_\_\_\_\_
- ▶ Warum erleichtert Licht das Aufwachen? \_\_\_\_\_
- ▶ Warum sollte man morgens beim Duschen ätherische Öle benutzen? \_\_\_\_\_
- ▶ Welche Tipps, damit man morgens fit wird, gibt es in dem Film? \_\_\_\_\_

### Wörter & Wendungen

- ▶ **gut gelaunt** in guter Stimmung sein
- ▶ **hartnäckige Langschläfer** jemand der morgens wirklich nicht aufstehen kann
- ▶ **die Wunderwaffe** hier: eine Methode, die effektiv ist
- ▶ **Melatonin** ein Hormon, das dafür sorgt, dass wir müde werden
- ▶ **ätherische Öle** Öle, die gut riechen, z.B. Öl mit Orangen- oder Rosmarin-Duft
- ▶ **der Muntermacher** etwas, das hilft, wach zu werden
- ▶ **heiß-kaltes Wechsel-duschen** duschen mit abwechselnd heißem und kaltem Wasser
- ▶ **die Borsten** hier: Teile des vorderen Teils einer Bürste
- ▶ **der Elan** Kraft und Schwung

## 3 Nach dem Sehen

a Welche Bedeutungen haben die folgenden idiomatischen Ausdrücke?

- |                           |                       |                       |                   |
|---------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------|
| nach dem Schäfchen-Zählen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | aufstehen         |
| raus aus den Federn       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Fahrrad fahren    |
| aufs Rad schwingen        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | vorankommen       |
| auf Trab kommen           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | gut funktionieren |
| wie geschmiert laufen     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | einschlafen       |

b Hier sind einige Ideen zum Aufstehen von der Internet-Seite unseres Tipps. Welche gefallen Ihnen? Begründen Sie warum.

„Morgens ein Kuss von meinem Liebsten .... Danach bin ich voller Tatendrang und der Arbeitstag kann beginnen.“

„Ich gehe morgens eine halbe Stunde schwimmen. Das macht den Kopf frei.“

„Ein Glas warmes Wasser mit frischer Zitrone macht auch den Magen wach.“

**TIPP**  
Internet-Suche:  
brigitte 565057

c Suchen Sie noch eine gute Idee auf der Internet-Seite unseres Tipps.

## 1 Vor dem Sehen

a An welchen Orten kann man neue Freunde kennenlernen? Notieren Sie drei Vorschläge.

\_\_\_\_\_

b Was machen die Teilnehmer bei einem *Jumping Dinner* und *Flirt Cooking*?

## 2 Während des Sehens

Welche Aussagen passen zu den Personen?



Malte



Jens



Carina

Ich bin immer offen für neue Sachen.

Ich freue mich, neue Leute kennenzulernen.

Ich habe den Single-Kochabend im Internet entdeckt.

Meine Erwartungen sind nicht hoch.

Ich habe von Freunden davon gehört.

Ich muss nicht heute Abend den richtigen Partner finden.

### Wörter & Wendungen

- ▶ **Malte, Carina** männlicher und weiblicher Vorname
- ▶ **neue Sachen** hier: neue Erfahrungen
- ▶ **ihre Mission** hier: ihre Aufgabe
- ▶ **ihre Studentenbude** ihre Studentenwohnung
- ▶ **anteilig** Jeder bezahlt einen Teil der gesamten Kosten. Bei 4 Personen muss jeder  $\frac{1}{4}$  der Kosten bezahlen.
- ▶ **kochwillige Singles** Singles, die gerne etwas kochen möchten
- ▶ **ein vom Profi kreiertes 3-Gänge-Menü** ein Essen mit Vorspeise, Hauptspeise und Nachspeise, das sich ein professioneller Koch ausgedacht hat
- ▶ **beim Bruzeln** hier: beim Kochen
- ▶ **das Fazit** das Ergebnis

## 3 Nach dem Sehen

a Ordnen Sie die Veranstaltungen *Jumping Dinner*, *Flirt Cooking*, *Kochkurs für Singles* den Inhalten zu.

- ▶ Ein Profi-Koch erklärt Singles, wie man kocht. Kochkurs für Singles
- ▶ Man kocht einen Gang für vier Gäste. \_\_\_\_\_
- ▶ Ein Gastgeber trifft fünf Singles, die gerne kochen. \_\_\_\_\_
- ▶ Man geht nach jedem Gang in eine andere Wohnung. \_\_\_\_\_
- ▶ Während der Veranstaltung treffen sich 18 Singles. \_\_\_\_\_

b Überlegen Sie zu zweit, welchen Gang Sie als Gastgeber bei einem *Jumping Dinner* kochen möchten. Was müssen Sie einkaufen? Machen Sie eine Liste.

**TIPP**

[www.rezeptewiki.org](http://www.rezeptewiki.org)

## 1 Vor dem Sehen

Welche Beschreibungen passen zu den Bildern?



### Wörter & Wendungen

- ▶ **Malte, Carina** männlicher und weiblicher Vorname
- ▶ **neue Sachen** hier: neue Erfahrungen
- ▶ **ihre Mission** hier: ihre Aufgabe
- ▶ **ihre Studentenbude** ihre Studentenwohnung
- ▶ **anteilig** Jeder bezahlt einen Teil der gesamten Kosten. Bei 4 Personen muss jeder  $\frac{1}{4}$  der Kosten bezahlen.
- ▶ **kochwillige Singles** Singles, die gerne etwas kochen möchten
- ▶ **ein vom Profi kreiertes 3-Gänge-Menü** ein Essen mit Vorspeise, Hauptspeise und Nachspeise, das sich ein professioneller Koch ausgedacht hat
- ▶ **beim Bruzeln** hier: beim Kochen
- ▶ **das Fazit** das Ergebnis

### 1. Jumping Dinner

Jeder Gang eines Menüs wird in einer anderen Wohnung gegessen.

### 2. Flirt Cooking

Zu einer Person kommen fünf unbekannte Leute. Zusammen kochen sie ein Menü.

### 3. Single Kochkurs

Eine Gruppe von Singles lernt in einem Kochstudio von einem Profikoch, wie man kocht.

## 2 Während des Sehens

Ergänzen Sie die Tabelle.

| Veranstaltung   | Teilnehmer | Preis | Ort |
|-----------------|------------|-------|-----|
|                 |            |       |     |
|                 |            |       |     |
| Single Kochkurs |            |       |     |

## 3 Nach dem Sehen

a Schauen Sie die Internet-Seite des Tipps an und beantworten Sie die folgenden Fragen.

**TIPP**  
www.jumpingdinner.de

- ▶ Was gibt es am Ende des Jumping Dinners?

---

- ▶ Wo können Sie an einem Jumping Dinner teilnehmen?

---

b Welche Probleme können bei einem *Jumping Dinner* oder beim *Flirt Cooking* auftreten? Notieren Sie Ihre Ideen.

---



---

# 11A Der Hafen der Zukunft

## 1 Vor dem Sehen

Verbinden Sie die Wörter mit dem richtigen Objekt. Die Erklärungen bei Wörter und Wendungen helfen dabei.

der Container



die Kaimauer

die Containerbrücke

der Containerriesen

stählerne Greifarme



führerlose Fahrzeuge

## 2 Während des Sehens

a Markieren Sie die Aussagen, die inhaltlich mit den Erklärungen von Thomas Koch übereinstimmen.

Die heutige Technik ist für die nächsten 25 Jahre nicht ausreichend.

Wir wollten ein Terminal für die Zukunft bauen.

Das Terminal muss in den nächsten Jahren zweistellig wachsen.

In den letzten Jahren hat sich der Hafen in Hamburg ständig vergrößert.

b Verbinden Sie die passenden Teilsätze.

- |  |   |   |                                     |
|--|---|---|-------------------------------------|
| Die Brückenfahrer müssen                 | ✦ | ✦ | die Brückenfahrer mit Joysticks.    |
| Die stählernen Greifarme lenken          | ✦ | ✦ | in 42 Stunden entladen.             |
| Die führerlosen Fahrzeuge weichen        | ✦ | ✦ | schwindelfrei sein.                 |
| Die führerlosen Fahrzeuge transportieren | ✦ | ✦ | die Container auf dem Hafengelände. |
| Die <i>Hamburg Express</i> wurde         | ✦ | ✦ | selbstständig Hindernissen aus.     |

## 3 Nach dem Sehen

Markieren Sie die korrekten Aussagen.

- Das Löschen der Container ist zwar weitgehend automatisiert, aber es gibt noch viel Handarbeit.
- Mit Hilfe der Containerbrücken werden die Container von den Schiffen automatisch gelöscht.
- Das System der führerlosen Fahrzeuge wurde von dem Hafen in Rotterdam übernommen.
- Die führerlosen Fahrzeuge werden von einer Software gesteuert, die dafür extra entwickelt wurde.
- Eine Software organisiert die Container so, dass man sie am Zielhafen schnell entladen kann.
- Das Containerterminal Altenwerder ist zur Zeit das modernste Terminal der Welt.

### Wörter & Wendungen

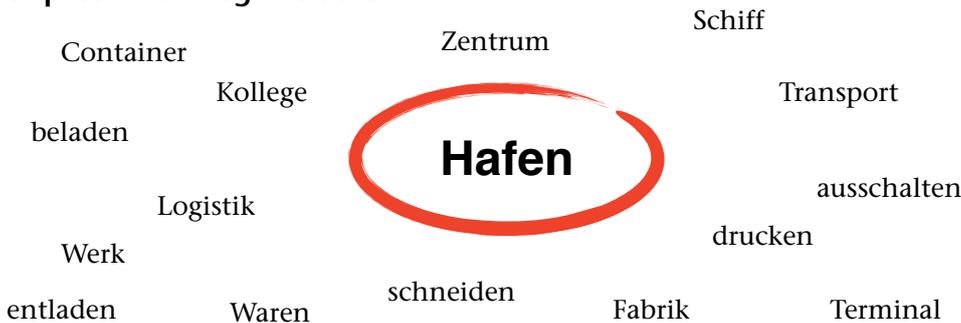
- ▶ **der Containerriesen** *hier:* ein großes Containerschiff
- ▶ **die Kaimauer** die Mauer eines Hafens
- ▶ **die Ware** Gegenstand, der verkauft werden soll
- ▶ **löschen** *hier:* ein Schiff entladen
- ▶ **die Vision** die Idee von der Zukunft
- ▶ **das Terminal** *hier:* Ort, an dem Container be- und entladen werden
- ▶ **die Containerbrücke** Maschine, die Container transportiert
- ▶ **schwindelfrei** keine Angst vor großen Höhen haben
- ▶ **stählerne Greifarme** *hier:* die Teile der Maschine, die den Container anheben
- ▶ **führerlose Fahrzeuge** Fahrzeuge, die automatisch fahren; ohne einen Fahrer
- ▶ **das Hafengelände** Gebiet des Hafens
- ▶ **die Marke** *hier:* ein Zeichen im Boden
- ▶ **komplex** *hier:* schwierig
- ▶ **tüfteln** lange Zeit konzentriert an einer Sache arbeiten

# 11B Der Hafen der Zukunft

## Linie 1

### 1 Vor dem Sehen

Welche Begriffe passen nicht zu dem Thema? Streichen Sie die unpassenden Begriffe durch.



### 2 Während des Sehens

Nummerieren Sie die Aussagen in der Reihenfolge, wie sie in dem Video vorkommen.

- 1 Das Containerschiff *Hamburg Express* kommt von Shanghai zurück. Es hat 15 Stunden Verspätung.
- Die Container werden je nach Zielhafen farblich markiert.
- Die Container werden von den Schiffen durch die Kräne entladen, die von Menschen in 50 Metern Höhe gelenkt werden.
- Führerlose Fahrzeuge fahren die Container auf dem Hafengelände zum richtigen Ort.
- Für den Hafen wurde eine besondere Software geschrieben. Die sorgt für das reibungslose Be- und Entladen der Containerschiffe.
- Das *Container Terminal Altenwerder* ist so geplant, das es auch noch in den nächsten 20 Jahren gut funktioniert.

### Wörter & Wendungen

- ▶ **der Containerriesen** hier: ein großes Containerschiff
- ▶ **die Kaimauer** die Mauer eines Hafens
- ▶ **die Ware** Gegenstand, der verkauft werden soll
- ▶ **löschen** hier: ein Schiff entladen
- ▶ **die Vision** die Idee von der Zukunft
- ▶ **das Terminal** hier: Ort, an dem Container be- und entladen werden
- ▶ **die Containerbrücke** Maschine, die Container transportiert
- ▶ **schwindelfrei** keine Angst vor großen Höhen haben
- ▶ **stählerne Greifarme** hier: die Teile der Maschine, die den Container anheben
- ▶ **führerlose Fahrzeuge** Fahrzeuge, die automatisch fahren; ohne einen Fahrer
- ▶ **das Hafengelände** Gebiet des Hafens
- ▶ **die Marke** hier: ein Zeichen im Boden
- ▶ **komplex** hier: schwierig
- ▶ **tüfteln** lange Zeit konzentriert an einer Sache arbeiten

### 3 Nach dem Sehen

Beschreiben Sie, was Sie auf den Bildern sehen. Die angegebenen Wörter helfen Ihnen.



(Schiff - entladen)

\_\_\_\_\_



(Container - Zielort - bringen)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



(Container - Zielhafen - einfärben)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 1 Vor dem Sehen

a Erklären Sie das Sprichwort: „Er ist der Hahn im Korb.“



Der Hahn im Korb sein bedeutet,

dass ...

---



---

b Gibt es in Ihrem Land ein Sprichwort, das eine ähnliche Bedeutung hat? Erklären Sie es im Kurs.

## 2 Während des Sehens

Markieren Sie die Aussagen, die dem Interview mit Anita Vogt entsprechen.

Frauen fragen nicht, wer was macht.

Frauen arbeiten einfach länger.

Frauen arbeiten pünktlich besser.

Frauen erledigen die Arbeit, egal wer sie macht.

Frauen wollen der Sache dienen.

Frauen sind nicht so oft krank.

**Wörter & Wendungen**

- ▶ **die Reederei** ein Unternehmen, das mit eigenen Schiffen Waren und Personen transportiert
- ▶ **der Standort** *hier* der Ort, an dem die Firma ihr Büro hat
- ▶ **der Geschäftsführer** jemand, der verantwortlich eine Firma leitet
- ▶ **die Niederlassung** Standort
- ▶ **das Unternehmen** *hier* eine große Firma
- ▶ **effizient** *hier* eine Arbeit gut und schnell machen
- ▶ **strukturiert** *hier* eine Arbeit systematisch machen
- ▶ **der Lohn, die Löhne** Geld, das man für seine Arbeit bekommt
- ▶ **der Pascha** jemand, der denkt, dass Männer wertvoller als Frauen sind; Macho
- ▶ **der Schürzenjäger** ein Mann, der immer neue Frauen kennenlernen möchte

## 3 Nach dem Sehen

Schreiben Sie die Sätze zu Ende.

- ▶ René Mägli stellt nur Frauen ein, weil \_\_\_\_\_
- ▶ Frauen arbeiten gerne bei MSC, weil \_\_\_\_\_
- ▶ *Wie denken Sie?* Alleine mit 80 Frauen zu arbeiten ist (k)ein Traum, denn \_\_\_\_\_

## 1 Vor dem Sehen

a Ergänzen Sie die Grafik.



b Sammeln Sie nun alle Aussagen über Frauen aus dem Kurs und ordnen Sie sie in die Tabelle ein.

| Charakter | Aussehen | Fähigkeiten |
|-----------|----------|-------------|
|           |          |             |

c Was sind Vorurteile, was trifft zu? Diskutieren Sie im Kurs.

## 2 Während des Sehens

Nummerieren Sie die Aussagen in der Reihenfolge, wie sie im Film vorkommen.

Frauen arbeiten lösungsorientiert, effizient, strukturiert und beherrschen Multitasking.

René Mägli stellt nur Mitarbeiterinnen ein.

Die Frauen bei MSC können entscheiden, wie viele Stunden sie bei MSC arbeiten möchten.

Bei MSC in Basel arbeitet nur ein Mann: Das ist der Chef.

Die Frauen bei MSC bekommen so viel Geld wie Männer.

Ein Mann, der mit 80 Frauen arbeitet, muss viel Geduld haben.

Die Reederei MSC aus Basel ist die zweitgrößte in der Welt.

Herr Mägli meint, dass die Frauen die besseren Mitarbeiter sind.

## 3 Nach dem Sehen

a Beantworten Sie die Frage.

▶ Warum stellt Herr Mägli nur Frauen ein?

---



---

b Lesen Sie den ersten Abschnitt der Internetseite von unserem Tipp.

▶ Warum hat Herr Mägli den männlichen Mitarbeiter entlassen?

---



---

### Wörter & Wendungen

- ▶ **die Reederei** ein Unternehmen, das mit eigenen Schiffen Waren und Personen transportiert
- ▶ **der Standort** *hier* der Ort, an dem die Firma ihr Büro hat
- ▶ **der Geschäftsführer** jemand, der verantwortlich eine Firma leitet
- ▶ **die Niederlassung** Standort
- ▶ **das Unternehmen** *hier* eine große Firma
- ▶ **effizient** *hier* eine Arbeit gut und schnell machen
- ▶ **strukturiert** *hier* eine Arbeit systematisch machen
- ▶ **der Lohn, die Löhne** Geld, das man für seine Arbeit bekommt
- ▶ **der Pascha** jemand, der denkt, dass Männer wertvoller als Frauen sind; Macho
- ▶ **der Schürzenjäger** ein Mann, der immer neue Frauen kennenlernen möchte

### TIPP

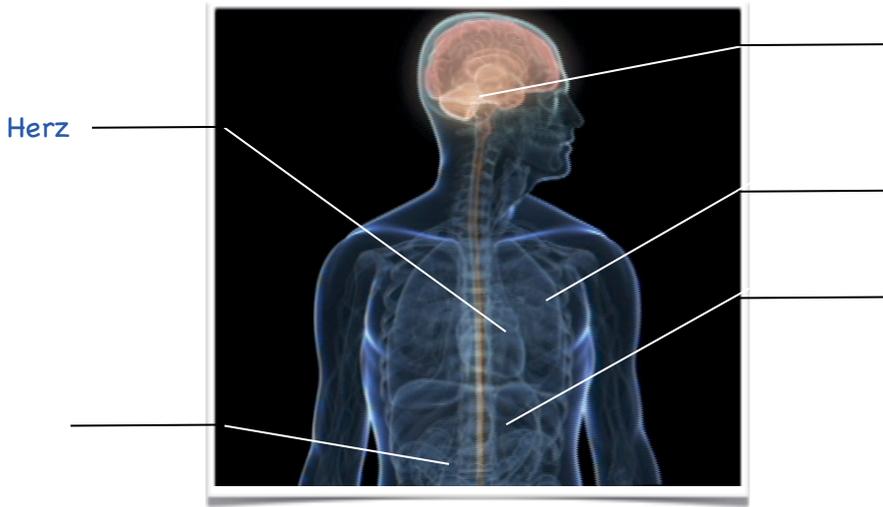
Internet-Suche:  
Handelszeitung Mägli

# 15A Die Kraft der Gefühle

## Linie 1

### 1 Vor dem Sehen

Beschriften Sie die Organe in dem Bild mit den unten stehenden Begriffen.



Darm

Lunge

Gehirn

Magen

#### Wörter & Wendungen

- ▶ **chronisch** immer wieder
- ▶ **der Schlaganfall** Apoplexie; eine Krankheit, bei der das Gehirn nicht richtig mit Blut versorgt wird
- ▶ **die Anerkennung** das Lob
- ▶ **depressiv** traurig, niedergeschlagen, deprimiert
- ▶ **seelisch** *hier:* psychisch
- ▶ **die Empfindung** das Gefühl
- ▶ **die Herzkranzgefäße** Arterien und Venen, die das Herz mit Blut versorgen
- ▶ **das vegetative Nervensystem** alle Nerven, die unsere Organe steuern, ohne dass wir es merken
- ▶ **das Organ, die Organe** z.B. Herz, Lunge, Leber etc.
- ▶ **das Gleichgewicht** die Balance
- ▶ **die innere Einstellung** *hier:* die persönlichen Gefühle

### 2 Während des Sehens

a Markieren Sie die korrekten Aussagen.

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Gefühle haben keinen Einfluss auf unser Leben, aber sie sind gut für die Organe. | <input type="checkbox"/> Jemand, der aggressiv ist, bricht sich leicht die Knochen.             |
| <input type="checkbox"/> Unsere Gesundheit wird auch von unseren Gefühlen bestimmt.                       | <input type="checkbox"/> Die Hälfte der Menschen, die zum Arzt gehen, haben seelische Probleme. |
| <input type="checkbox"/> Wenn man sich oft streitet, ist das Risiko hoch, einen Schlaganfall zu bekommen. | <input type="checkbox"/> Wir haben häufig Rückenschmerzen, wenn wir keine Anerkennung bekommen. |

b Ordnen Sie die Eigenschaften zu.



wird bei Stress aktiv

sorgt für Erholung

wird bei Ruhezeiten aktiv

aktiviert Reserven



### 3 Nach dem Sehen

Welche Teilsätze passen zusammen? Verbinden Sie die Teilsätze mit Linien.

- |                                  |   |   |  |
|----------------------------------|---|---|--|
| Ohne dass wir es merken, steuert | 1 | A | arbeiten am besten im Gleichgewicht.                     |
| Bei negativen Gefühlen wird      | 2 | B | das vegetative Nervensystem lebenswichtige Organe.       |
| Parasympathikus und Sympathikus  | 3 | C | das Gleichgewicht des vegetativen Nervensystems gestört. |

## 1 Vor dem Sehen

a Ordnen Sie die Gefühle den Bildern zu.



Hass • Freude • Liebe • Ärger • Enttäuschung • Langeweile • Angst •  
Zufriedenheit • Hoffnung • Traurigkeit • Schmerz

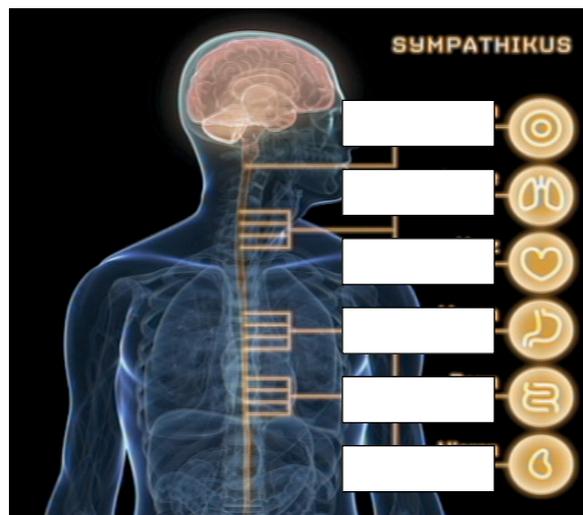
b Spielen Sie zu zweit: Drücken Sie ein Gefühl mit Ihrem Gesicht aus. Ihr Partner versucht, das Gefühl zu erraten. Dann wechseln Sie.

### Wörter & Wendungen

- ▶ **chronisch** immer wieder
- ▶ **der Schlaganfall** Apoplexie; eine Krankheit, bei der das Gehirn nicht richtig mit Blut versorgt wird
- ▶ **die Anerkennung** das Lob
- ▶ **depressiv** traurig, niedergeschlagen, deprimiert
- ▶ **seelisch** hier: psychisch
- ▶ **die Empfindung** das Gefühl
- ▶ **die Herzkranzgefäße** Arterien und Venen, die das Herz mit Blut versorgen
- ▶ **das vegetative Nervensystem** alle Nerven, die unsere Organe steuern, ohne dass wir es merken
- ▶ **das Organ, die Organe** z.B. Herz, Lunge, Leber etc.
- ▶ **das Gleichgewicht** die Balance
- ▶ **die innere Einstellung** hier: die persönlichen Gefühle

## 2 Während des Sehens

Zu welchen Organen passt der Sympathikus?



## 3 Nach dem Sehen

Bringen Sie die Wörter in die richtige Reihenfolge.

1 auch – Die Gefühle – für – unsere Gesundheit. – prägen – sind – und – unsere Gesundheit – unsere Lebensqualität – verantwortlich | 2 gehen – haben. – Probleme – seelische – sie – Viele Menschen – weil – zum Arzt, | 3 Dafür – ist – Nervensystem – unser – verantwortlich. – vegetatives | 4 Es – lebenswichtigen – Organe. – steuert – unsere | 5 aktiviert – Der – Sympathikus – die – körpereigenen – Reserven. | 6 Der Parasympathikus – des Körpers. – die Erholung – für – sorgt | 7 bekommen. – chronische Krankheiten – diese Balance – gestört – ist, – können – Wenn – wir | 8 diese Balance. – Gefühle – Negative – stören

## 9A Fit in den Tag

### Vor dem Sehen

- a freie Antwort
- b freie Antwort

### Während des Sehens

- a (Beispiel) Wenn morgens vor dem Aufwachen Licht durch die geschlossenen Augenlider fällt, produziert das Gehirn weniger Melatonin. So wird der Körper fast von alleine wach.
- b richtig: Duschen mit ätherischen Ölen macht munter. / Musik am Morgen macht gute Laune. / Bürsten der Haut sorgt für gute Durchblutung. / Das Beste wäre, morgens zu joggen.

### Nach dem Sehen

- a Wenn Sie morgens fit sein wollen, ~~dürfen Sie nicht~~ <sup>müssen Sie</sup> so früh ins Bett gehen. ~~Wenn Sie zu lange schlafen,~~ <sup>Nur wenn Sie</sup> wird der Körper morgens nicht munter. Nach dem Aufwachen sollten Sie ~~bei offenem Fenster~~ <sup>mit ätherischen Ölen</sup> duschen. Das hebt die Stimmung und fördert die Konzentration. Eine Bürstenmassage fördert die Durchblutung der Haut. Aber Achtung: ~~Bei den Füßen~~ <sup>Mit der rechten Seite</sup> beginnen und zum ~~Kopf~~ <sup>Herzen</sup> hin bürsten.
- b (Beispiel) Kirsten empfiehlt, ein großes Glas lauwarmes Wasser mit frisch gepresster Zitrone zu trinken.
- c freie Antwort

#### LINK

Die vollständige Link-Adresse ist:  
[www.brigitte.de/figur/yoga-balance/yoga-relax/tipps-zum-wachwerden-565057/14.html](http://www.brigitte.de/figur/yoga-balance/yoga-relax/tipps-zum-wachwerden-565057/14.html)

## 9B Fit in den Tag

### Vor dem Sehen

- a Eulen schlafen tagsüber. Lerchen schlafen nachts.
- b freie Antwort

### Während des Sehens

Kinder können bis zu 16 Stunden Schlaf benötigen.

Weil das Gehirn bei Licht die Produktion von Melatonin reduziert.

Ätherische Öle heben die Stimmung und machen munter.

Man sollte sich morgens recken und strecken, die Lieblings-CD hören und das Fenster öffnen. Heiß-kalte-Wechselduschen bringen den Kreislauf in Schwung. Eine Bürstenmassage kann zusätzlich munter machen. Zusätzlich kann man dann noch Joggen.

### Nach dem Sehen

- a nach dem Schäfchen-Zählen = einschlafen; raus aus den Federn = aufstehen; aufs Rad schwingen = Fahrrad fahren; auf Trab kommen = vorankommen; wie geschmiert laufen = gut funktionieren
- b freie Antwort
- c freie Antwort

## 10A Kochkurs für Singles

### Vor dem Sehen

- a (z. B.) in der Uni, beim Sport, bei der Arbeit, bei der Partnervermittlung, auf einer Dating-Site etc.
- b freie Antwort

### Während des Sehens

Malte: „Ich freue mich ...“, „Ich habe von Freunden ...“ / Jens: „Meine Erwartungen ...“, „Ich muss nicht ...“ / Carina: „Ich bin immer offen ...“, „Ich habe den Single-Kochabend ...“

### Nach dem Sehen

- a 1: Kochkurs für Singles, 2: Jumping Dinner, 3: Flirt Cooking, 4: Jumping Dinner, 5: Jumping Dinner
- b freie Antwort

### TIPP

#### Wörter & Wendungen

Bevor Sie den Film ansehen, besprechen Sie mit den Lernern die *Wörter & Wendungen*. Lassen Sie die Wörter **laut lesen**. Die Lerner begegnen diesen Wörtern im Lautbild, nicht im Schriftbild. Daher nutzt es wenig, wenn die Lerner die Wörter nur sehen und nicht auch hören.

## 10B Kochkurs für Singles

### Vor dem Sehen

(von links nach rechts) 1, 3, 2

### Während des Sehens

Jumping Dinner: 16 Teilnehmer, 26 Euro, in 3 Wohnungen von Teilnehmern / Flirt Cooking: 6 Teilnehmer, 99 Euro, in der Wohnung eines Teilnehmers / Single Kochkurs: Teilnehmerzahl unbekannt, 90 Euro, im Kochstudio

### Nach dem Sehen

- a Am Ende gibt es eine Abschlussparty. / (Die Städte stehen in der Mitte rechts) Berlin, Hamburg, München, etc.
- b freie Antwort, z. B.: Diebe können die Gelegenheit nutzen, die Wohnungen auszuspionieren. / Man kennt die Leute nicht, deshalb kann es innerhalb der eigenen Wohnung zu unangenehmen Situationen kommen. / Dinge aus der eigenen Wohnung können kaputt gehen. / ...

## 11A Der Hafen der Zukunft

### Vor dem Sehen



### Während des Sehens

- a (richtig) Wir wollten ein Terminal für die Zukunft bauen. / In den letzten Jahren hat sich der Hafen in Hamburg ständig vergrößert.
- b Die Brückenfahrer müssen schwindelfrei sein.  
Die stählernen Greifarme lenken die Brückenfahrer mit Joysticks.  
Die führerlosen Fahrzeuge weichen selbstständig Hindernissen aus.  
Die führerlosen Fahrzeuge transportieren die Container auf dem Hafengelände.  
Die *Hamburg Express* wurde in 42 Stunden entladen.

### Nach dem Sehen

richtige Aussagen sind Nr. 1, 4, 5, 6

## 11B Der Hafen der Zukunft

### Vor dem Sehen

Begriffe, die nichts zwingend mit *Hafen* zu tun haben, sind: ausschalten, drucken, Fabrik, schneiden, Werk, Kollege

### Während des Sehens

(von oben nach unten, von links nach rechts) 1, 6, 3, 4, 5, 2

### Nach dem Sehen

Das Schiff wird entladen. – Die Container werden zu ihrem Zielort gebracht. – Die Container werden je nach Zielort unterschiedlich eingefärbt.

## 14A Frauen als Erfolgsrezept

### Vor dem Sehen

- a *Der Hahn im Korb sein* bedeutet, dass man der einzige Mann unter mehreren Frauen ist.
- b freie Antwort

### Während des Sehens

Frauen fragen nicht, wer was macht. / Frauen erledigen die Arbeit, egal wer sie macht. / Frauen wollen der Sache dienen.

### Nach dem Sehen

freie Antworten

- ▶ (z. B.) René Mägli stellt nur Frauen ein, weil er denkt, dass Frauen die besseren Mitarbeiter sind.
- ▶ (z. B.) Frauen arbeiten gerne bei MSC, weil sie sich die Arbeitszeit frei einteilen können.
- ▶ (z. B.) Alleine mit 80 Frauen zu arbeiten ist kein Traum, weil der Mann immer sehr aufpassen muss.

## 14B Frauen als Erfolgsrezept

### Vor dem Sehen

- a freie Antwort
- b freie Antwort
- c freie Antwort

### LINK

Die vollständige Adresse des Tipps ist:  
[www.handelszeitung.ch/unternehmen/rene-maegli-der-reederei-chef-stellt-nur-frauen](http://www.handelszeitung.ch/unternehmen/rene-maegli-der-reederei-chef-stellt-nur-frauen)

### Während des Sehens

1. Die Reederei MSC aus Basel ist die zweitgrößte in der Welt. / 2. Bei MSC in Basel arbeitet nur ein Mann: Das ist der Chef. / 3. Herr Mägli meint, dass die Frauen die besseren Mitarbeiter sind. / 4. René Mägli stellt nur Mitarbeiterinnen ein. / 5. Frauen arbeiten lösungsorientiert, effizient, strukturiert und beherrschen Multitasking. / 6. Die Frauen bei MSC bekommen so viel Geld wie Männer. / 7. Die Frauen bei MSC können entscheiden, wie viele Stunden sie bei MSC arbeiten möchten. / 8. Ein Mann, der mit 80 Frauen arbeitet, muss viel Geduld haben.

### Nach dem Sehen

- a Antwortbeispiel: Weil er der Meinung ist, dass Frauen die besseren Mitarbeiter sind.
- b Antwortbeispiel: Der letzte männliche Mitarbeiter konnte die Überlegenheit der Frauen nicht aushalten. Deshalb hat er Papiere verschwinden lassen. Am Ende musste Herr Mägli ihn entlassen.

## 15A Die Kraft der Gefühle

### Vor dem Sehen

(linke Seite, von oben nach unten) Herz, Darm; (rechte Seite, von oben nach unten) Gehirn, Lunge, Magen

### Während des Sehens

- a korrekt sind: Unsere Gesundheit wird auch ... / Wenn man sich oft streitet, ... / Die Hälfte der Menschen, ... / Wir haben häufig Rückenschmerzen, ...
- b Parasympathikus: sorgt für Erholung, wird bei Ruhezeiten aktiv; Sympathikus: aktiviert Reserven, wird bei Stress aktiv.

### Nach dem Sehen

1B: Ohne dass wir es merken, steuert das vegetative Nervensystem lebenswichtige Organe. / 2C: Bei negativen Gefühlen wird das Gleichgewicht des vegetativen Nervensystems gestört. / 3A: Parasympathikus und Sympathikus arbeiten am besten im Gleichgewicht.

## 15B Die Kraft der Gefühle

### Vor dem Sehen

- a von links nach rechts: Ärger, Angst / Langeweile / Freude, Liebe / Schmerz, Traurigkeit / Enttäuschung (andere Interpretationen sind möglich)
- b freie Antwort

### Während des Sehens

Gehirn – Lunge – Herz – Magen – Darm – Niere

### Nach dem Sehen

- 1 Die Gefühle prägen unsere Lebensqualität und sind auch verantwortlich für unsere Gesundheit.
- 2 Viele Menschen gehen zum Arzt, weil sie seelische Probleme haben.
- 3 Dafür ist unsere vegetatives Nervensystem verantwortlich.
- 4 Es steuert unsere lebenswichtigen Organe.
- 5 Der Sympathikus aktiviert die körpereigenen Reserven.
- 6 Der Parasympathikus sorgt für die Erholung des Körpers.
- 7 Wenn diese Balance gestört ist, können wir chronische Krankheiten bekommen.
- 8 Negative Gefühle stören diese Balance.