

Vokabeln als Vorbereitung auf das Audio: Deutsch Modus: AN

aufschlagen

Erklärung: Ein Buch öffnen.

Beispiel: „*Bevor wir die Meditation starten, schlägst du dein Deutschbuch noch nicht auf – dein Kopf soll erst zur Ruhe kommen.*“

sich zurücklehnen

Erklärung: Den Rücken entspannen und sich bequem anlehnen.

Beispiel: „*Lehn dich zurück und spüre, wie dein Körper ruhiger wird.*“

stolz sein

Erklärung: Ein gutes Gefühl haben, weil man etwas geschafft hat.

Beispiel: „*Sei stolz darauf, dass du dir heute Zeit zum Lernen nimmst.*“

die Schultern anspannen

Erklärung: Die Schultern fest machen oder hochziehen, oft durch Stress.

Beispiel: „*Vielleicht spürst du, dass deine Schultern angespannt sind – lass sie langsam sinken.*“

der Frust

Erklärung: Ein starkes, unangenehmes Gefühl, wenn etwas nicht gut klappt.

Beispiel: „*Lass den Frust vom Arbeitstag los, damit dein Kopf wieder Platz für Deutsch hat.*“

seinen Willen auf etwas ausrichten

Erklärung: Sich bewusst auf ein Ziel konzentrieren.

Beispiel: „*Richte deinen Willen darauf aus, heute mit Ruhe und Fokus zu lernen.*“

 **einen Vorsatz machen**

Erklärung: Sich etwas für die Zukunft versprechen oder planen.

Beispiel: „Du machst dir heute den Vorsatz, Deutsch mit einem positiven Gefühl zu lernen.“

 **aufgeschlossen sein**


Erklärung: Offen für Neues, bereit etwas auszuprobieren.

Beispiel: „Sei aufgeschlossen für diese Meditation – sie kann dein Lernen verändern.“

 **das große Ganze sehen**

Erklärung: Nicht nur kleine Details sehen, sondern den gesamten Prozess verstehen.

Beispiel: „Wenn du das große Ganze siehst, erkennst du: Deutschlernen ist ein langfristiger Weg, kein Sprint.“

 **sich etwas vornehmen / etwas vorgenommen haben**

Erklärung: Einen Plan für sich selbst machen.

Beispiel:

„Du hast dir heute vorgenommen, 20 Minuten zu lernen.“

„Wenn du dir etwas vornimmst, hilft dir die Meditation, dabei zu bleiben.“