



# DEUTSCH

SERIE

1

## SPRACHBETRACHTUNG

**KANDIDATIN  
KANDIDAT**

Nummer der Kandidatin / des Kandidaten

Name

Vorname

Datum der Prüfung

**BEWERTUNG**

Fachbereich

Erreichte Punkte / Maximum

Sprachbetrachtung

🕒 45 Minuten

/ 30

**EXPERTEN**



**Erlaubtes Hilfsmittel:**

Eigenes Handwörterbuch, z. B. Duden, Band 1

# Aufschieben, aufschieben, aufschieben

1 Er wolle mit Joggen beginnen, weniger Süßes  
essen und ein paar Pfunde verlieren, sagte ein Kol-  
lege vor zwei Wochen. Verloren hat er 14 Tage: Er  
hatte das Joggen auf später verschoben. «Später» ist  
5 ein dehnbarer Begriff, der das Kunststück schafft,  
morgen auf übermorgen zu vertagen. «Später» ist  
das Lieblingswort aller Aufschieber, und davon gibt  
es einige. Zwei von zehn Menschen prokrastinie-  
ren. Das Verb, das eigentlich eine besonders raffi-  
nierte Form von Untätigkeit beschreibt, stammt  
10 aus dem Lateinischen. Pro bedeutet für, cras mor-  
gen, und übersetzen lässt es sich mit: auf morgen  
vertagen, aufschieben.

Die Folgen seien immens, behaupten Ökono-  
15 men. Und irgendwann muss doch getan werden,  
was nötig ist. Aber warum schieben wir überhaupt  
so gerne auf, wenn es ja doch nichts hilft?

Die Philosophen im antiken Griechenland  
waren sich nicht einig gewesen: Für Aristoteles  
20 war die Prokrastination ein eindrucksvolles Bei-  
spiel eines Falls, in dem eine Person etwas macht,  
obschon sie eine andere Lösung für die bessere hält.  
Akrasia nannte er diese Art von Handeln wider  
besseres Wissen und sah darin eine Form von Wil-  
lensschwäche. Sokrates hingegen war überzeugt,  
25 dass der vernünftige Mensch gar nicht zu seinen  
eigenen Ungunsten handeln könne. Vielleicht ver-  
halte sich der Mensch so, weil er nicht wisse, was  
gut für ihn sei.

30 Nein, widerspricht ihm über die Jahrhunderte  
hinweg der Ökonom George Loewenstein. Der  
Mensch heute wisse sehr wohl, was richtig wäre.  
Was ihn in die Irre leite, sei «die betörende Beloh-  
nung der Gegenwart». Eine Verschnaufpause mit  
35 Schokolade auf dem Sofa wirkt verlockender, als  
durch die winterlichen Strassen zu hecheln. Und  
von einem spontanen Weekend in Wien verspricht  
man sich mehr als vom Berechnen der direkten  
Bundessteuer. Die kurzfristigen Interessen halten  
40 uns von unseren langfristigen Zielen ab.

Zu diesem Ergebnis kam auch folgendes Ex-  
periment: Im ersten Schritt konnten die Teilneh-  
mer wählen, ob sie heute 100 Dollar oder morgen  
110 erhalten wollten. Im zweiten Schritt hatten  
45 sie die Wahl zwischen 100 Dollar in einem Monat  
und 110 in einem Monat und einem Tag. Die An-  
lage war beide Male die gleiche: Warte einen zu-

sätzlichen Tag und gewinne dadurch zusätzliche  
zehn Dollar. Doch in der ersten Runde entschieden  
sich die meisten für eine sofortige Auszahlung und  
50 deshalb für den tieferen Betrag. In der zweiten Stufe  
schärfte die Fernsicht den Blick für ein verhältnis-  
mässiges Handeln, die meisten Teilnehmer gedul-  
deten sich mühelos etwas länger für die zusätz-  
lichen zehn Dollar. Das Experiment lässt einen wei-  
55 teren Schluss zu: Unser Begehren verändert sich,  
sobald das Langzeitziel zum Kurzzeitziel wird.

Die Psychologie beschreibt zwei Typen von Auf-  
schiebern. Der erste ist der Vermeidungsaufschieber.  
Er leidet an Versagensängsten und geht unangenehme  
60 Aufgaben nicht oder spät an, um nicht an ih-  
nen zu scheitern. Prokrastination und der Wunsch  
nach Perfektion liegen manchmal nahe beieinander.  
Das Risiko des Scheiterns wird durch den erhöhten  
Druck allerdings nicht geringer. 65

Der zweite Typ von Aufschieber ist der soge-  
nannte Erregungsaufschieber. Erst angesichts des  
Termindrucks verspürt er einen Adrenalinschub  
und gerät in eine Erregung, die ihn tage- und näch-  
70 telang durchhackern lässt. Viele Studenten fallen in  
diese Kategorie.

Auch wenn Menschen mit Aufschieberitis unter  
ihrem Verhalten leiden – eine Krankheit ist der  
alltägliche kleine Selbstbetrug nicht. Den meisten  
helfen ein paar einfache Hilfsmittel oder Techniken,  
75 um nicht der Versuchung zu erliegen. Etwa: grosse  
Aufgaben in kleine unterteilen. Klare Etappen-  
ziele mit kurzen Fristen setzen. Einen «erweiterten  
Willen» schaffen, indem man mit jemandem wet-  
tet, dass man es bis zum Frühlingsbeginn schafft,  
80 jede Woche mindestens zweimal joggen zu gehen.

Das beste aller Mittel ist eine geschärfte Selbst-  
regulation. Wer seine Impulse überprüfen und  
seine Willenskraft dazu einsetzen kann, ihnen zu  
widerstehen, hat es einfacher. Was wirkt länger-  
85 fristig betörender: der Lust nach Schokolade nach-  
geben oder mit Bauchring ins Schwimmbad wat-  
scheln?

Eine der effektivsten Handlungsanweisungen  
stammt vom französischen Schriftsteller Chartier:  
90 «Einen Entschluss zu fassen, bedeutet noch gar  
nichts. Man muss das Werkzeug anpacken.»

**Achten Sie beim Lösen der Aufgaben auf die sprachliche Korrektheit und eine leserliche Schrift. Die Zeilenangaben beziehen sich auf den Text.**

**1. Wieso prokrastinieren Menschen? Kreuzen Sie an, welche drei möglichen Erklärungen der Text anführt.**

3

- Die Menschen sind immer zu ungeduldig.
- Die Menschen besitzen zu wenig Willensstärke.
- Die Menschen haben «später» als Lieblingswort.
- Die Menschen wissen nicht, was gut für sie ist.
- Die Menschen lenken so von ihrer Faulheit ab.
- Die Menschen lassen sich von Kurzfristigem ablenken.

**2. Kreuzen Sie an, ob die folgenden Aussagen auf den Text bezogen richtig oder falsch sind.**

5

	richtig	falsch
a) Ein Fünftel der Menschen ist vom Aufschieben betroffen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Prokrastinieren ist ein Problem der Neuzeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Sokrates und George Loewenstein konnten sich bei ihren Streitgesprächen nie einigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Im Experiment half die insgesamt längere Wartezeit vielen Teilnehmern dabei, den Gewinn zu erhöhen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Der Autor hält den Ratschlag von Chartier für sehr wirksam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**3. Die Psychologie unterscheidet zwei Typen von Aufschiebern. Wie erklärt der Text deren Handeln? Formulieren Sie Ihre Antworten in je einem vollständigen Satz und in eigenen Worten.**

4

Die Vermeidungsaufschieber . . .

.....

.....

.....

Die Erregungsaufschieber . . .

.....

.....

.....

4. Kreuzen Sie zu jedem der folgenden Wörter den Ausdruck an, welcher der Bedeutung im Textzusammenhang am besten entspricht.

3

wider (Z. 23)	hecheln (Z. 36)	alltäglich (Z. 74)
<input type="checkbox"/> entgegen	<input type="checkbox"/> jagen	<input type="checkbox"/> laufend
<input type="checkbox"/> noch einmal	<input type="checkbox"/> joggen	<input type="checkbox"/> üblich
<input type="checkbox"/> ohne	<input type="checkbox"/> keuchen	<input type="checkbox"/> wöchentlich

5. Setzen Sie zu den unterstrichenen Ausdrücken die Antonyme ein.

3

- a) Sie erliegen ↔ ..... der Versuchung.
- b) Die Sitzung wurde vertagt ↔ .....
- c) Dies lässt ↔ ..... einen weiteren Schluss zu.

6. Deklinieren Sie die Adjektive und steigern Sie sie – wo immer das möglich ist.

4

Die Duden-Redaktion sagt, nachdem er im Englischen bereits als (steinalt) ..... Begriff gelte, tauche «Prokrastination» nun auch im Deutschen immer (häufig) ..... auf. Er stehe momentan noch in keinem der Wörterbücher, wofür es eigentlich (hoch) ..... Zeit wäre, seinen (maximal) ..... Bekanntheitsgrad habe der Begriff wahrscheinlich noch nicht erreicht.

7. Füllen Sie alle Lücken mit je einem passenden Pronomen.

4

Mit Faulheit hat das Ganze aber ..... zu tun. «Als Faulpelz vermeidet man jede Anstrengung, und es geht ..... gut dabei», erklärt ein Psychologe den Unterschied. «Ein notorischer Aufschieber hingegen erledigt selbst ungeliebte Tätigkeiten, wenn er damit jenen Aufgaben aus dem Weg gehen kann, ..... Erledigung wirklich wichtig wäre.» Dass er sich damit mehr Arbeit aufbürdet, als er müsste, ..... natürlich wenig hilfreich ist, belastet ihn noch zusätzlich.

**8. Füllen Sie die Lücken mit dem passenden Verb in der richtigen Form.**

5

**aufschalten – aufsuchen – ausrichten – einrichten – fahren – fordern – heissen –  
verhindern – verraten – versuchen**

«Wer am Fließband steht, kann nichts aufschieben», ..... es früher.  
Die heutige Arbeits- und Bildungswelt hingegen ..... ein hohes Mass  
an Selbstverantwortung. In der Studienberatung ist Aufschieben deshalb auch ein gängiges Thema.  
Beratungsleiter Rückert ..... sogar, dass eine von drei Personen,  
die sein Büro ....., davon betroffen ist. Erste Universitäten haben  
für diese Zielgruppe eigene «Prokrastinationsambulanzen» .....  
und einen Selbsttest online gestellt, den man anonym auswerten lassen kann.

**9. Bilden Sie Satzgefüge, indem Sie die unterstrichenen Satzteile in Nebensätze umwandeln.**

4

a) Wegen seines schlechten Gewissens setzen gute Ratschläge einen Aufschieber  
nur noch zusätzlich unter Druck.

.....  
.....  
.....

b) Die ursprünglich gefassten Fitnesspläne werden häufig auf später verschoben.

.....  
.....  
.....

**10. Verwandeln Sie vollständig und zeitgleich vom Aktiv ins Passiv und umgekehrt.**

4

a) Der Onlinetest wurde innerhalb kürzester Zeit mehr als 5000 Mal von Studierenden heruntergeladen.

.....  
.....  
.....

b) Ihre bedenklichen Testresultate haben viele Nutzer solcher Online-Tools aufgeschreckt.

.....  
.....  
.....

**11. Setzen Sie die richtigen Verbformen der indirekten Rede (ohne «würde»-Form).**

5

Die Auswertung eines Onlinetests behauptet, 35 Prozent der studentischen Aufgaben  
(fallen) ..... der Aufschiebung zum Opfer.  
Durchschnittlich einer von zehn Teilnehmern (gibt) ..... an,  
er (weiss) ..... von verschiedenen Mitstudenten, die unter  
ähnlichen Problemen (leiden) ....., aber nicht um Hilfe  
(bitten) .....

**12. Setzen Sie alle fehlenden Kommas.**

8

Behandlungsbedürftig ist die Prokrastination nicht in jedem Fall sondern nur dann wenn wichtige Herausforderungen des Lebens systematisch vermieden werden worunter sowohl das Wohlbefinden als auch die persönliche Entwicklung des Betroffenen dauerhaft leiden: der Studienabschluss die Trennung aus einer unglücklichen Beziehung oder der überfällige Jobwechsel. Psychotherapeut Hans-Werner Rückert Leiter der Studienberatung an der Freien Universität Berlin spricht von einer Handlungsstörung: «Der Betroffene weiss wie wichtig und dringend das Vorhaben ist und er weiss auch dass es nur von ihm persönlich erledigt werden kann. Dennoch schiebt er dieses Vorhaben aus Gründen die ihm selber unklar bleiben immer wieder auf. Zum Gefühl die Kontrolle zu verlieren gesellen sich Scham und schlechtes Gewissen. Das durch ähnliche Erlebnisse in der Vergangenheit ohnehin schon angeschlagene Selbstwertgefühl geht in den Keller er fühlt sich wie ein totaler Versager.»

**13. Korrigieren Sie die acht Rechtschreib- und Grammatikfehler. (Die Satzzeichen sind korrekt.)  
Notieren Sie die richtige Form in die Spalte rechts neben den Text.**

8

Nach dem man das Buch zum Thema Prokrastination gelesen hat, weiss man sofort, wesshalb das Autorenpaar so erfolgreich ist. Die Beiden nehmen die Aufschieber in Schutz: Lösen sich nicht viele Probleme durch Zuwarten von alleine?

Die Gruppe der Leser, die selber ebenfalls einen Hang zum Aufschieben verspühren, müssen sich tief verstanden fühlen: Etwas besseres, als wenn über einem berichtet wird, man sei nur zu genial, um seine Aufgaben anzugehen, kann einem schliesslich gar nicht passieren. Vielleicht haltet sich ja ein Prokrastinierer insgeheim ohnehin für ein Genie.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**PUNKTE**

Anzahl erreichte Punkte (max. 60):

durch 2 teilen (und halben Punkt aufrunden)

**Punktetotal** «Sprachbetrachtung» (max. 30):

