

# Sprachübungen und Realien

[NJI\\_01A/01](#)

Wintersemester 2019/20

Kursleiter: Johannes Köck

27. 11. 2019



## Lange Nacht Der kurzen Texte

- ❖ Wie wars?
- ❖ Hat es Ihnen gefallen?
- ❖ An welche Texte erinnern Sie sich?
- ❖ Wie war es vorzutragen?



# Übung 2 ATMEN

- Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl (hören Sie der entspannenden Musik zu)
- Versuchen Sie abzuschalten, innerlich ruhig zu werden
- Legen Sie die Hand auf Ihren Bauch und spüren Sie den langsamen und gleichmäßigen Atemrhythmus
- Spüren Sie das leichte Senken und Heben der Bauchdecke
- Erleben Sie drei Phasen des Atmens
- EINATMEN
- AUSATMEN
- PAUSE

# So atmest du richtig

- 1) Lege eine Hand auf deinen Bauch.
- 2) Atme tief durch die Nase ein.
- 3) Spüre bewusst, wie sich dein Bauch beim Einatmen ausdehnt und fühle wie sich deine Hand mit der Bauchdecke hebt.
- 4) Beim Ausatmen senkt sich die Hand auf der Bauchdecke und der Bauch zieht sich wieder etwas zusammen.

# Atemübung gegen Stress: Die 4-6-8-Methode

**So gehst du dann vor:**

- 1) Atme durch die Nase ein und zähle langsam bis **vier**.
- 2) Halte die Luft an und zähle bis **sechs**.
- 3) Atme aus und zähle dabei langsam bis **acht**.



# Atmen und Entspannen

- Lassen Sie ihre Schultern locker kreisen
- Atmen Sie ein und atmen Sie hörbar auf verschiedene Laute aus
- f -f -f -f -f -, s-s-s-s-s-s-s
- Atemschnüffeln: 3x durch die Nase einatmen (dazwischen kleine Pause, als würden Sie an einer Blume duften)
- Lippenflattern (Schnauben eines Pferdes nachahmen)
- Lippen mit dem Finger abheben
- Zunge ausschütteln
- Kiefer ausschütteln
- Glöckchenübung (Zunge pendelt zwischen Mundwinkeln)
- Kreisen des Kopfes und in verschiedenen Tonhöhen summen
- Zunge ausstrecken von ganz hinten nach vorne
- Nomm nomm
- Nemm nemm nemm nemm

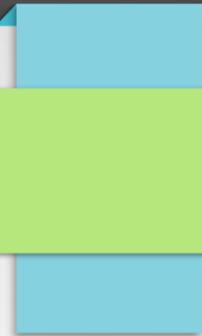
# Franzobel



„Österreich ist schön“

## Ihre Leitfragen

- ❖ Der Autor schreibt, dass das Gesetz ungerecht und inhuman sind. Was oder wer muss verändern, um die Gesetze zu verbessern? Warum?
- ❖ Was soll der Staat tun, wenn das Gesetz unmenschlich wird? Nichts? Oder soll er eine Ausnahme machen?
- ❖ Warum die Migranten, die aus Kriegsgebieten und aus anderen kulturellen Bereichen kommen, reiche Länder gegenüber den Staaten, in denen die Integration einfacher wäre, bevorzugen?
- ❖ Welche Rolle spielt Ausbildung in der Wahrnehmung der Flüchtlingskrise in Europa?„
- ❖ Sind die Asylanten vorteilhaft für Österreich? Was alles sind die Vorteile?„
- ❖ Warum der Autor des Textes über der Österreich denkt, dass die Österreich schön ist. Welche Beziehung hat er zur Österreich?



❖ Warum fliehen Menschen? Beziehungsweise wann würdet ihr von eurer Heimat fliehen? Wohin?

❖ Was macht einen Land schön/hässlich und wie kann man das Land sich selbst ein bisschen schöner machen".

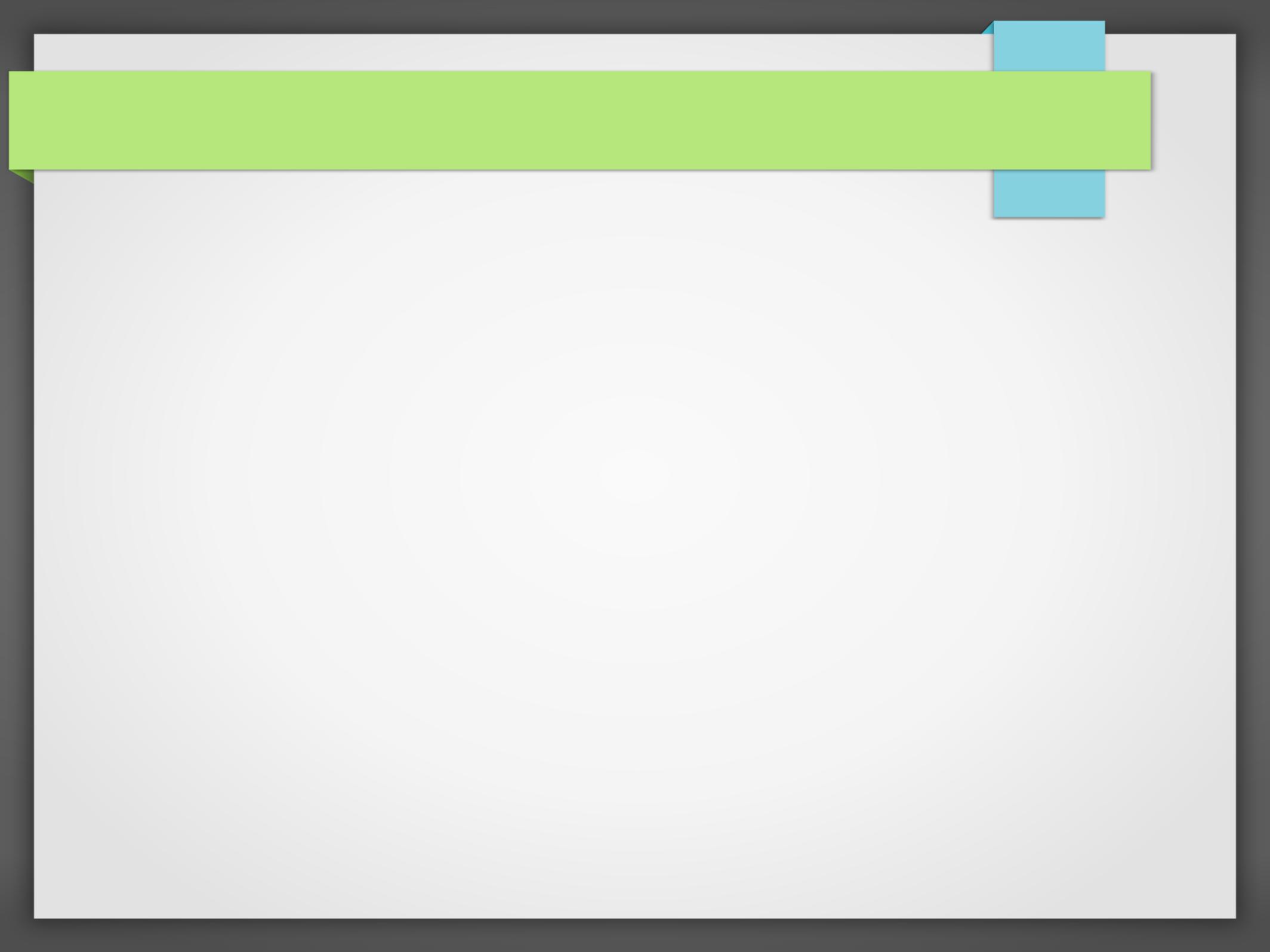
## Diskussion

- ❖ Sehen Sie sich die Redmittel an – verstehen Sie alles?
- ❖ 1 Person präsentiert ihre Antwort
- ❖ Die anderen machen sich Notizen, auch für eine Diskussin.
- ❖ Abschließend gemeinsame Diskussion



## Zeitstrahl/Wiederholung

- ❖ Ordnen Sie die Bilder dem Zeitstrahl an der Wand zu
- ❖ Recherchieren Sie online was zu diesen Ereignissen noch passiert ist
- ❖ Was wissen Sie über die Ereignisse?



## Hausaufgabe

Ich sehe....

Was sehen Sie?

Vergleichen Sie Ihre Eindrücke auch mit Ihrer „Selbstbeschreibung“

**LERNTAGEBUCH!**



**Danke!**

