

NIVEAU B (B1&B2) Entspricht dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen

PHASE 2 Schriftlicher Ausdruck und Sprachmittlung





2026 A

AUFGABE 1

Lesen Sie Ritas E-Mail und antworten Sie ihr auch mit einer **E-Mail** (80 Wörter). Beziehen Sie sich auf folgende Punkte:

- Geben Sie Rita zwei Tipps, wie sie am besten für Prüfungen lernen soll.
- Beschreiben Sie ihr, wie Sie am liebsten für Prüfungen lernen und wie oft Sie Pausen machen.

Unterschreiben Sie die E-Mail als Christina oder Christos.



Von: Rita

An: Christina

CC: Christos

Betreff: Lerntipps

Lieber Christos / liebe Christina,
wie geht es dir? Ich habe nächste Woche eine wichtige Prüfung in Deutsch, aber ich weiß nicht, wie ich lernen soll. Oft lerne ich nur die Wörter, aber ich vergesse alles wieder. Meine Mutter sagt, dass Karteikarten gut sind, aber ich brauche mehr Zeit und ich habe zu viel Stress.
Hast du vielleicht gute Lerntipps? Wie lernst du für Prüfungen, und wie oft machst du Pausen?
Ich freue mich auf deine Ideen!
Deine Rita

AUFGABE 2

Das Online-Magazin www.lernwelt.de veröffentlicht Meinungen von Lesern zum Thema:
„Für Prüfungen lernen: Welche Methoden helfen Jugendlichen am besten?“

Lernen sichert Erfolg und macht Jugendliche selbstbewusster

Bei der Prüfungsvorbereitung lernen Jugendliche, neue Methoden auszuprobieren, verbessern ihre Konzentration und werden disziplinierter. Auch kurze Lernphasen von 25 Minuten können sehr effektiv sein. Wichtig ist, bewusst zu lernen – mit festen Plänen und regelmäßigen Pausen.

Schreiben Sie einen **Beitrag** (100 Wörter) im Forum der Internetseite. Beziehen Sie sich dabei auf folgende Punkte:

- Warum ist eine gute Vorbereitung für Prüfungen so wichtig?
- Welche Lernmethoden helfen Jugendlichen, motiviert zu bleiben und selbstbewusster zu werden?

Unterschreiben Sie Ihren Beitrag **nicht**.

VORSICHT

- Schreiben Sie in das Heft, das für diese Prüfung vorgesehen ist.
- Schreiben Sie mit einem blauen oder schwarzen Kugelschreiber.
- Bearbeiten Sie alle Aufgaben.
- Dauer dieser Prüfungsphase: **85 Minuten**

AUFGABE 3

Ihr deutscher Freund Jan ist wegen einiger Veränderungen in seinem Leben sehr gestresst und reagiert deswegen immer negativ. Schreiben Sie ihm, basierend auf dem folgenden Artikel, eine E-Mail (ca. 80 Wörter), in der Sie:

- erklären, wie die Veränderungen im Leben für die Menschen oft sind,
- warum es hilfreich ist, kreativ zu sein.

ΑΛΛΑΓΕΣ

Πώς δεν θα σε τρομάζουν πια οι αλλαγές

Οι αλλαγές στη ζωή μας είναι αναπόφευκτες & συχνά επώδυνες, αλλά είναι σημαντικό να μάθουμε να τις αντιμετωπίζουμε από μια θετική σκοπιά.

Όλοι μας έχουμε βρεθεί μπροστά σε αλλαγές που μας πιέζουν και μας αναγκάζουν να βγούμε από τη ζώνη άνεσής μας. Πολλές από αυτές φαίνονται δύσκολες, ενοχλητικές και άδικες. Και είναι ανθρώπινο να έχουμε μια εσωτερική αντίσταση απέναντί τους. Όμως, είναι σημαντικό να μάθουμε να τις διαχειριζόμαστε με τρόπο που μας ωφελεί. Αντί να «παλέψουμε» με την αλλαγή ή να την αντιληφθούμε ως εχθρό, μπορούμε να καλλιεργήσουμε την ικανότητά μας να ανταποκρινόμαστε σε αυτήν με έξυπνους τρόπους.

Δεν χρειάζεται να προσποιούμαστε πως όλα πάνε καλά

Πολλές φορές αναγκαζόμαστε, όπως είπαμε, να αντιμετωπίσουμε αλλαγές που δεν έχουμε επιλέξει, όπως η αλλαγή εργασιακών συνθηκών, μεταβολές στον τρόπο ζωής μας ή προσαρμογές που μας «επιβάλλει» το περιβάλλον μας. Δεν χρειάζεται να προσποιούμαστε ότι αυτές οι αλλαγές είναι καλές. Εντούτοις, αντί να υποκύψουμε στην απογοήτευση ή το άγχος που μας προκαλούν, μπορούμε να μάθουμε να τις αντιμετωπίζουμε με δημιουργικότητα και να αναζητούμε ευκαιρίες μέσα από αυτές. Ακόμα και

οι πιο δύσκολες και ανεπιθύμητες καταστάσεις μπορούν να αποτελέσουν έναυσμα για προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη, εάν μάθουμε να τις προσεγγίζουμε με τον κατάλληλο τρόπο.

Αλλαγές: Η δημιουργικότητα ως αντίδοτο

Ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους να αντιμετωπίσουμε τις αλλαγές είναι να επικεντρωθούμε στην δημιουργικότητα. Η δημιουργικότητα μας επιτρέπει να βρούμε νέες λύσεις και να προσαρμοστούμε σε καταστάσεις που φαίνονται αρχικά αρνητικές. Αντί να εστιάζουμε στο πρόβλημα ή στην αντίσταση που νιώθουμε, μπορούμε να κοιτάξουμε τις νέες συνθήκες ως μια πρόκληση για να ανακαλύψουμε καινούργιους τρόπους σκέψης ή δράσης.

Αυτή η προσέγγιση βοηθά όχι μόνο στο να ξεπεράσουμε τις δυσκολίες αλλά και να εξελιχθούμε μέσα από αυτές. Μπορούμε να κάνουμε την αλλαγή μέρος της καθημερινότητάς μας, να την ενσωματώσουμε στις συνήθειές μας και να την κάνουμε ακόμα και διασκεδαστική με μικρές προσαρμογές στη ζωή μας, όπως το να δοκιμάσουμε νέα πράγματα, να εξερευνήσουμε διαφορετικές εμπειρίες ή να αναλάβουμε προκλήσεις που απαιτούν δημιουργικότητα.

AUFGABE 4

Sie sind Journalist/in bei einer deutschen Zeitschrift für Psychologie und persönliche Entwicklung. Nach der Lektüre des obigen Artikels entscheiden Sie sich, einen kurzen Artikel (ca. 100 Wörter) zu schreiben, in dem Sie:

- beschreiben, wie man die eigene Sichtweise auf Veränderungen ändern kann.
- einige Beispiele vorstellen, wie man Veränderungen in den Alltag integrieren kann.

ΤΕΛΟΣ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ