

Sprach-Booster C1:

Digitaler Stress – Technikfluch oder -segens?

Lesetext:

Digitale Technologien durchdringen sämtliche Lebensbereiche. Während viele Menschen von der Flexibilität profitieren, fühlen sich andere überfordert. Die permanente Erreichbarkeit über E-Mails, Messenger und soziale Netzwerke erzeugt Druck. Nicht selten nehmen Berufstätige ihre Arbeit mit nach Hause – das Homeoffice verwischt die Trennung von Berufs- und Privatleben zusätzlich. Studien weisen darauf hin, dass Dauerstress durch digitale Medien langfristig zu Erschöpfung, Burnout oder psychosomatischen Beschwerden führen kann. Gleichzeitig ermöglichen digitale Werkzeuge neue Arbeitsformen, globale Vernetzung und den Zugang zu Bildung und Informationen.

Diskussionsfragen:

Inwiefern verändert digitale Technik unser soziales Verhalten?

Welche Maßnahmen könnten den digitalen Stress reduzieren?

Sollten Unternehmen eine "digitale Auszeit" gesetzlich ermöglichen?

Redemittel:

Es steht außer Frage, dass ...

Besonders hervorzuheben ist ...

Man könnte argumentieren, dass ...

Nicht zu unterschätzen ist der Aspekt, dass ...

Schreibaufgabe:

"Digitaler Stress ist ein Phänomen unserer Zeit. Doch es liegt an uns, wie wir damit umgehen."

Erörtern Sie die Auswirkungen digitaler Technologien auf den Alltag, bewerten Sie Chancen und Risiken und schlagen Sie konkrete Lösungsansätze vor. Verwenden Sie mindestens drei Argumente und formulieren Sie einen klaren Schluss. Umfang: ca. 200–250 Wörter.

Lösungshinweise:

Gliederung: Einleitung, Hauptteil (Argumente, Beispiele), Schluss

Sprachlich gehoben, Argumentationsstruktur beachten

Redemittel und Konnektoren sinnvoll einsetzen