

## **Sprach-Booster B2:**

Digitaler Stress – Wann ist es zu viel?

### **Lesetext:**

Viele Menschen sind rund um die Uhr erreichbar. Sie bekommen E-Mails, Nachrichten und Anrufe - auch am Wochenende. Das kann zu digitalem Stress führen. Der ständige Blick aufs Handy macht nervös. Studien zeigen, dass zu viel Bildschirmzeit die Konzentration und den Schlaf beeinträchtigt. Dennoch wollen viele nicht auf soziale Medien verzichten.

### **Redemittel:**

Einerseits ..., andererseits ...

Ich finde, dass ...

Es ist problematisch, wenn ...

### **Aufgaben:**

Was ist digitaler Stress?

Welche Folgen hat zu viel Smartphone-Nutzung?

Wie gehst du mit digitalen Medien um?

**Formuliere 3 Tipps für weniger Stress.**

Diskutiere mit einem Partner: "Ein Leben ohne Handy – ist das möglich?"

Lösungen:

Stress durch ständige Erreichbarkeit und digitale Medien.

Konzentrationsprobleme, schlechter Schlaf.

z. B. Handyfreie Zeiten, Push-Nachrichten ausschalten, bewusste Nutzung.