

<https://lve-rhone.enseigne.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article380>

Gute Vorsätze fürs neue Jahr , von Paula

- Ressources culturelles - Allemand -



Publication date: mardi 19 janvier 2016

Copyright © Langues vivantes à l'école - Tous droits réservés

```
/* Dewplayer */ .mejs-audio-wrapper-skin-neoplayer { height:1.5em !important; }
.mejs-audio-wrapper-skin-neoplayer > audio{ height:1.5em !important; width: 100% !important; opacity: 50%; }
.mejs__container.mejs__neoplayer { background: none; height:1.5em !important; } .mejs__neoplayer
.mejs__controls { background: none; padding:0; border-radius:0.3125em; height:100%; background-color:
#e5e5e5; background-image: -moz-linear-gradient(top, #fcfcfc, #cecece); /* FF 3.6+*/ background-image:
-webkit-gradient(linear, 0 0, 0 100%, from(#fcfcfc), to(#cecece)); /* Safari 4+, Chrome 2+*/ background-image:
-webkit-linear-gradient(top, #fcfcfc, #cecece); /* Safari 5.1+, Chrome 10+*/ background-image: -o-linear-gradient(top,
#fcfcfc, #cecece); /* Opera 11.10*/ background-image: linear-gradient(to bottom, #fcfcfc, #cecece); /* Standard, IE10
*/ } .mejs__neoplayer .mejs__controls .mejs__playpause-button { font-size:inherit; margin-top: 0.125em;
margin-right: 0.75em; width: 1.25em; height: 1.25em; margin-left: 0.375em; } .mejs__neoplayer .mejs__controls
.mejs__playpause-button button { font-size:inherit; position:relative; background:
url('https://lve-rhone.enseigne.ac-lyon.fr/spip/plugins/auto/player/css/img/controls-neoplayer.svg') no-repeat left 0;
width:100%; height:100%; overflow: visible; background-size:100%; margin:0; } .mejs__neoplayer .mejs__controls
.mejs__playpause-button button::after { content:""; display: block; position: absolute; top:0; right: -0.375em;
height: 100%; width: 0; border-left: 1px solid #afafaf; border-right: 1px solid #e2e2e2; } .mejs__neoplayer
.mejs__controls .mejs__play button:hover { background-position: left 33.33%; } .mejs__neoplayer .mejs__controls
.mejs__pause button { background-position: left 66.66%; } .mejs__neoplayer .mejs__controls .mejs__pause
button:hover { background-position: left 100%; } .mejs__neoplayer .mejs__controls .mejs__time-rail { margin-right:
0.625em; margin-left: 0.625em; padding:0; height:100%; font-size:inherit; } .mejs__neoplayer .mejs__controls
.mejs__time-rail>span { height: 0.3125em; } .mejs__neoplayer .mejs__controls .mejs__time-rail .mejs__time-total {
margin-top:0.75em; border-top:1px solid #c7c7c7; background: none; } .mejs__neoplayer .mejs__controls
.mejs__time-rail .mejs__time-buffering { height: 0; background: none; border-top:1px solid #d7d7d7; }
.mejs__neoplayer .mejs__controls .mejs__time-rail .mejs__time-loaded { height: 0; background: none;
border-top:1px solid #ddd; } .mejs__neoplayer .mejs__controls .mejs__time-rail .mejs__time-current { height: 0;
background: none; } .mejs__neoplayer .mejs__controls .mejs__time-rail .mejs__time-hovered { height: 0;
background: none; border-top:1px solid #fff; } .mejs__neoplayer .mejs__controls .mejs__time-rail
.mejs__time-handle { border:0; } .mejs__neoplayer .mejs__controls .mejs__time-rail .mejs__time-handle-content {
display: block; width: 1.25em; height: 0.625em; border-radius: 0.1875em; position: absolute; margin-top:-1px;
top:-0.3125em; left: -0.625em; border:0; background-color: #a4a4a4; background-image: -moz-linear-gradient(top,
#ddd, #888); /* FF 3.6+*/ background-image: -webkit-gradient(linear, 0 0, 0 100%, from(#ddd), to(#888)); /* Safari
4+, Chrome 2+*/ background-image: -webkit-linear-gradient(top, #ddd, #888); /* Safari 5.1+, Chrome 10+*/
background-image: -o-linear-gradient(top, #ddd, #888); /* Opera 11.10*/ background-image: linear-gradient(to
bottom, #ddd, #888); /* Standard, IE10 */ -webkit-transform: scale(1); -ms-transform: scale(1); transform: scale(1); }
.mejs__neoplayer .mejs__controls .mejs__time-float { background: #ddd; border: 0; font-size: 0.625em; width:4em;
height:1.8em; margin-bottom:1em; } .mejs__neoplayer .mejs__controls .mejs__time-float .mejs__time-float-current {
width:100%; text-align:center; height:100%; line-height:1.8em; margin:0; } .mejs__neoplayer .mejs__controls
.mejs__time-float .mejs__time-float-corner { border-color: #ddd transparent transparent; } .mejs__neoplayer
.mejs__controls .mejs__currenttime-container { display: none; } .mejs__neoplayer .mejs__controls
.mejs__duration-container { display: none; } .mejs__neoplayer .mejs__controls .mejs__volume-button { width:1px;
visibility:hidden; } .mejs__neoplayer .mejs__controls .mejs__horizontal-volume-slider { width:1px; visibility:hidden; }
```

Ecouter l'enregistrement

Gute Vorsätze fürs neue Jahr

An Silvester spüren viele Menschen einen Motivationsschub. Über 80 Prozent aller Deutschen haben gute Vorsätze fürs neue Jahr. Neues Jahr, neues Glück ? Vielleicht wird man im neuen Jahr ein besserer Mensch ? Der Jahreswechsel ist ein beliebter Zeitpunkt, um neue Vorhaben anzugehen.

Was nehmen sich die Deutschen vor ? Sie wollen weniger Zeit vor dem Fernseher und vor dem Smartphone verbringen. Sie wollen abnehmen, mehr Sport treiben und sich gesünder ernähren. Sie wollen aufhören zu rauchen. Sie wollen sich mehr Zeit für sich und ihre Liebsten, Familie und Freunde nehmen. Und sie wollen sich vor allem

Gute Vorsätze fürs neue Jahr , von Paula

weniger stressen lassen und Stress abbauen – im Alltag, Job und Privatleben.

Die Euphorie hält aber oft nicht lange an. Die Gründe sind zahlreich : Keine Zeit, keine Lust, keine Motivation oder das typische Verschieben auf den nächsten Tag. Der Großteil der Deutschen gibt schon nach einer Woche wieder auf, was er sich vorgenommen hat.

Die Tipps gegen das frühe Aufgeben sind zahlreich : Sich realistische Ziele setzen, kleine Erfolge wahrnehmen und mit Spaß an die Sache herangehen - aber das ist natürlich leichter gesagt als getan.

