

# Anhang 2 – Detailauszug aus dem Skriptum für die Studierenden

## Vorbereitungsphase

Die Vorbereitungsphase hilft Ihnen, sich auf den Unterricht vorzubereiten. So lernen Sie wichtige Begriffe, Konzepte und Grammatik kennen, die Sie brauchen, wenn wir im Kurs über Meditation, Qi-Gong und Selbstwahrnehmung sprechen werden. Ich empfehle Ihnen, die Übungen vor dem Kurs zu machen, damit Sie später nicht nur die praktischen Übungen einfacher durchführen, sondern auch meine Erklärungen und Anweisungen im Unterricht besser verstehen können. Außerdem werden Sie dadurch beim Sprechen weniger Angst haben, weil Sie die Worte und Grammatik bereits davor wiederholt oder gelernt haben.

### 1- Wortschatzarbeit: Zuordnen und Übersetzen

#### *Ziel:*

Sie lernen wichtige Begriffe und Kollokationen (= Wörter, die in einer Sprache häufig zusammen vorkommen) zu *Qi-Gong, Meditation, Fokus* und *Atemtechniken* kennen und finden passende Formulierungen für diese in Ihrer Muttersprache.

#### *Aufgaben:*

In dieser *Word-Cloud* befinden sich wichtige Begriffe zu den Inhalten unserer ersten Einheit.



Abbildung 1: Word-Cloud, erstellt mit <https://www.freewordcloudgenerator.com>

### Aufgabe 1:

Arbeiten Sie online zu dritt. Erstellen Sie gemeinsam eine Tabelle (z.B. wie die Tabelle unten). Verwenden Sie hierfür *Google-Formular* oder eine andere Plattform, die Sie mögen. Schreiben Sie die Begriffe von *Abbildung 4* in die Liste (mit Artikel) in die linke Spalte, finden Sie passende Verben und übersetzen Sie dann in Ihre Muttersprache. Überprüfen Sie Ihre Einträge in der Gruppe und stellen Sie diese auf der Online-Plattform des Kurses allen Teilnehmenden zur Verfügung.

BEGRIFF AUF DEUTSCH	PASSENDE VERBEN	IN MUTTERSPRACHE
das Gleichgewicht	<ul style="list-style-type: none"> <li>• finden</li> <li>• halten</li> <li>• verlieren</li> </ul>	

### Aufgabe 2:

Schreiben Sie (offline) im Präsens zu jedem Begriff einen Satz, den Sie vielleicht in der kommenden Einheit verwenden möchten. Überprüfen Sie Ihre Arbeit, wenn Sie fertig sind, mit einem KI-Programm und korrigieren Sie eventuelle Fehler.

Beispiele:

- Es ist schwer, sein Gleichgewicht zu finden, aber leicht, das Gleichgewicht zu verlieren.
- Ich spüre den Energiefluss während der Meditation.

Meine Sätze:

A large, empty light blue rectangular box with a thin black border, intended for writing sentences.

## 2 - Textarbeit: Einführung ins Qi-Gong

### *Ziel:*

Sie lesen zuerst eine kurze Einführung in das Qi-Gong und beantworten anschließend Fragen, die dabei helfen, Ihr Verständnis von Qi-Gong zu vertiefen.

### *Text zum Lesen:*

Qi-Gong ist eine alte chinesische Praxis, die Körper, Geist und Atmung miteinander verbindet. Sie hilft dabei, die Lebensenergie (Qi) zu aktivieren und gesund zu bleiben. Es gibt viele verschiedene Arten von Qi-Gong-Übungen. Sie bestehen aus langsamen Bewegungen und bewusstem Atmen. Eine wichtige Übungs-Position ist Wú Jí. Dabei bewegt man sich nicht. Man steht schulterbreit auf dem Boden, die Füße sind parallel, die Zehen zeigen nach vorne und die Arme hängen seitlich am Körper. Wú Jí hilft, den Körper zu entspannen, festen Stand zu finden und ein Gleichgewicht zwischen dem inneren und äußeren Qi herzustellen. Qi-Gong ist gut für den Körper und den Geist. Es kann helfen, sich ruhiger, konzentrierter und ausgeglichener zu fühlen.

### *Fragen zum Text:*

Beantworten Sie die Fragen schriftlich. Schreiben Sie vollständige Sätze. Verwenden Sie nicht die gleichen Sätze wie im Text, sondern Ihr eigenes Deutsch. Achten Sie auf den richtigen Wortschatz.

Was ist Qi-Gong?

Welche Ziele verfolgt es?

Was geschieht in der Wú Jí-Position?

Welche Wirkung hat diese Position auf uns?

Wie hilft Qi-Gong, das mentale Wohlbefinden zu fördern?

### 3 - Grammatikübung: Reflexive Verben und Fragen im Präsens

Wiederholen Sie die Grammatik zum Thema *reflexive Verben*. Sie können diese Website <https://mein-deutschbuch.de/reflexive-verben.html> nutzen oder Ihr Kursbuch vom letzten Jahr.

*Ziel:*

Wiederholen von reflexiven Verben im Präsens und Üben derselben in der deutschen Sprache.

*Aufgaben:*

#### Aufgabe 1: Lückentext

Setzen Sie die reflexiven Verben in der richtigen Form in die Lücken ein. Überprüfen Sie danach mit KI.

1. Ich .....(entspannen) .....während der Meditation.
2. Sie ..... (konzentrieren) .....auf den Atem.
3. Wir ..... (fühlen) .....ruhig und ausgeglichen nach dem Qi-Gong.
4. Du ..... (erholen) .....schnell, wenn du regelmäßig meditierst.
5. Er ..... (vorbereiten) .....auf die Qi-Gong-Übung.....
6. Wir ..... (stimmen) .....innerlich auf die Praxis ein.
7. Ihr ..... (beruhigen) ....., wenn ihr die Atmung vertieft.
8. Sie ..... (fokussieren) .....auf die richtige Haltung während der Übung.
9. Ich ..... (entscheiden) .....heute die Meditation länger zu machen.
10. Du ..... (einstimmen) .....auf das Kung-Fu-Training.....

#### Aufgabe 2: Fragen stellen

Stellen Sie Fragen im Präsens und überprüfen Sie danach mit KI.

1. Ich fühle mich gut. → **Wie** fühlst du dich?
2. Du meditierst jeden Morgen. → **Wann** meditierst du?
3. Sie praktizieren Qi-Gong im Park. → **Wo** praktizieren sie Qi-Gong?
4. Ich entspanne mich während der Meditation. → Wann .....
5. Sie konzentrieren sich auf den Atem. → Worauf .....
6. Wir fühlen uns ruhig nach dem Qi-Gong. → Wann .....
7. Du bereitest dich auf die Praxis vor. →  
Worauf .....
8. Er beruhigt sich durch tiefes Atmen. → Wie .....
9. Sie fokussieren sich auf die richtige Haltung. →  
Worauf .....
10. Ich erhole mich schnell nach der Meditation. → Wann .....
11. Wir stimmen uns innerlich auf das Training ein. →  
Worauf .....
12. Du findest dein Gleichgewicht durch Qi-Gong. → Was .....
13. Ich fühle mich ausgeglichen. → Wie .....

## 4 - Videoarbeit: Meditation und Reflexion

### Ziel:

Sie sehen ein Video zur Meditation an (<https://www.youtube.com/watch?v=zEDulC3nPsY>), um praktische Anleitungen zu erhalten, wie man eine einfache Meditation machen kann. Danach schreiben Sie eine kurze Reflexion darüber, wie es Ihnen beim Meditieren zu Hause gegangen ist.

### Aufgabe 1:

- Sehen Sie sich das Video zur Meditation an.
- Versuchen Sie, den Anweisungen im Video zu folgen und sich auf Ihre Atmung und Ihren Körper zu konzentrieren.
- Nach der Meditation: Denken Sie kurz über Ihre Erfahrungen nach und notieren Sie, was Sie während der Meditation gefühlt haben.

### Aufgabe 2: Reflexion

Wie haben Sie sich während der Meditation gefühlt?

Konnten Sie Ihre Gedanken leicht beruhigen oder war das schwer für Sie?

Was war für Sie positiv beim Meditieren?

### Aufgabe 3: Text

Schreiben Sie Ihre Gedanken in etwa 100-150 Wörtern auf Deutsch auf und verwenden Sie auch die reflexiven Verben (z. B. „Ich habe mich entspannt“) und Begriffe aus der ersten Übung.

Beispiel: *„Ich habe mich während der Meditation sehr ruhig gefühlt. Der Atem hat mir geholfen, mich zu entspannen. Es war schwierig, alle Gedanken loszulassen, aber ich konnte mich immer wieder auf meinen Atem fokussieren.“*

### Aufgabe 4: Share and like

Erstellen Sie ein kurzes (Instagram-)Video mit Ihren Gedanken und teilen Sie dieses mit Kollegen/Kolleginnen auf der Online-Lernplattform. Sie können auch die Reflexionen der anderen ansehen und kommentieren, wenn Sie möchten.

## 5 – Dàodéjīng

### Aufgabe 1:

Lesen Sie Kapitel 1 von *Lǎozǐs Dàodéjīng* auf Chinesisch und Deutsch und hören Sie dann auf Deutsch die gesprochene Version als Hörbuch an. Folgen Sie hierfür diesem Link:

([https://archive.org/details/daodejing\\_deutsch\\_0906\\_librivox/daodejing\\_01\\_laozi.mp3](https://archive.org/details/daodejing_deutsch_0906_librivox/daodejing_01_laozi.mp3))

### Aufgabe 2:

Beantworten Sie folgende Fragen:

- Was bedeutet der *wahre* Weg im Text? Was bedeutet das Konzept für Sie?
- Wie können Sie den Weg in Ihrer Kung-Fu-Praxis/in Ihrem Leben finden?
- Was hat der Daoismus mit Ihrer Wahrnehmung von Harmonie und Balance zu tun?

Zusatz: Drücken Sie beim Beantworten dieser Fragen auch die eigene Meinung aus:

- Ich denke, der wahre Weg ist vielleicht der Weg der inneren Ruhe.
- Wenn wir dem Dào folgen, könnten wir mehr Balance finden.