



BAYERISCHER STENOGRAFENVERBAND e. V.

Bayerisches Schülerleistungsschreiben 2023

Schülervorlage



Texterfassung

Arbeitszeit: 10 Minuten

Seitenrand links: 2,5 cm, Seitenrand rechts: 2,5 cm

Schriftart: Courier, Schriftgröße 12 pt

Fließtexteingabe (ohne Absatzschaltung)!

Hobbys für Teenager: Ideen für die Freizeit von Jugendlichen (Überschrift nicht mitschreiben!)

Hobbys für Teenager gibt es glücklicherweise wie Sand am Meer. Da jeder Jugendliche anders ist und andere Vorlieben hat, muss jeder das Richtige für sich entdecken. Doch bei all den Optionen gibt es für jeden Charakter die perfekte Freizeitbeschäftigung. Nicht jeder Jugendliche ist eine

Sportskanone, die es täglich kaum erwarten kann, überschüssige Energie loszuwerden und Frust abzubauen. Zum Glück gibt es viele kreative und erfüllende Hobbys, die man als Teenager ganz leicht daheim ausüben kann. Oft braucht man für diese Beschäftigungen auch keine teure technische Ausrüstung. Lesen

kann ein Hobby sein. Wer das Lesen lieben lernt, wird nie Langeweile haben. Denn es gibt Bücher für jeden Geschmack und zu jedem Thema, egal ob es Krimis, Fantasy, Science-Fiction Sachbücher, Biographien und Poesie sind. Jugendliche können sich bei jedem Wetter mit einem guten Buch zurückziehen,

entspannen und gleichzeitig ihr Wissen erweitern. Es kann auch das Hobby Malen sein. Jugendliche können ihre künstlerische Ader auf vielen Wegen ausleben. Mit Kohle, Buntstift, Kreide, Wasser-, Öl- oder Aquarellfarben kann man jedes Bild auf Papier oder Leinwand bannen. So wird die Kreativität gefördert

ebenso wie die Konzentration. Ein schöner Nebeneffekt - die ganzen einzigartigen Kunstwerke, die bei diesem Hobby entstehen. Kreatives Schreiben kann ein sehr interessantes Hobby sein. Kurzgeschichten, Gedichte, ganze Romane oder schlichtweg die eigenen Gedanken und Eindrücke ins Tagebuch

67
133
191
243
302

366
429
490
550
615

676
742
807
871
930

995
1058
1126
1187
1254

1317
1373
1434
1495
1558



BAYERISCHER STENOGRAFENVERBAND e. V.

Bayerisches Schülerleistungsschreiben 2023

Schülervorlage



schreiben – all das gehört zum kreativen Schreiben. Dieses Hobby hilft Teenagern, ihre eigenen Gefühle zu verstehen und zu verarbeiten und ihren Ideenreichtum in Worte zu fassen. Ein anderes Hobby kann auch Musik sein. Musik begeistert fast alle Menschen und die vielen Musikgenres halten für jeden das

1619
1683
1749
1815
1874

Richtige bereit. Wer sich musikalisch austoben will, kann Gesangsstunden nehmen, ein Instrument lernen oder elektronische Musik selbst mischen. Egal, ob klassisch, Rock, Pop, Jazz oder Metal – in der Musik finden viele Jugendliche ihre Leidenschaft und gründen vielleicht sogar eine Band. Das

1934
1986
2051
2117
2182

waren Hobbys, welche man im Innenraum ausführt. Viele Jugendliche zieht es aber in ihrer Freizeit nach draußen. Nachdem man den ganzen Tag in der Schule gesessen hat, tut es gut sich zu bewegen und frische Luft zu bekommen. Für viele Hobbys muss man daher das Haus verlassen. Eine Mitgliedschaft

2239
2299
2364
2426
2492

im Verein ist oft sinnvoll, aber nicht immer notwendig. Wer gerne die Natur genießt, sich sportlich betätigt oder einfach die eigenen vier Wände verlassen möchte, wird bei diesen Hobbys garantiert fündig. Fangen wir mit dem Mannschaftssport an. Es gibt viele Optionen, egal ob Fußball, Volleyball,

2554
2617
2675
2740
2801

Schautanz, Hockey, Bowling, Basketball oder was anders, all diese Sportarten haben den Vorteil, dass man im Team mit anderen zusammenarbeitet. Jugendliche können ihre Energie gezielt freisetzen und gleichzeitig enge Freundschaften schließen und lernen, was Teamgeist, Ausdauer und Motivation

2865
2925
2985
3042
3106

bedeuten. Auch beim Individualsport ist Ausreichendes für Jugendliche dabei, wie z. B. Golf, Turnen, Leichtathletik, Schwimmen, Skateboarding, Bogenschießen oder verschiedenste Kampfsport-Arten. Im Gegensatz zum Mannschaftssport ist hier der Teenager unabhängig von anderen und kann sich ganz auf

3167
3231
3294
3360
3420



BAYERISCHER STENOGRAFENVERBAND e. V.

Bayerisches Schülerleistungsschreiben 2023

Schülervorlage



seine eigenen Fähigkeiten verlassen und sich mit anderen im Wettbewerb messen. Draußen zu sein ist nicht gleichbedeutend mit sportlichen Aktivitäten. Bei Natur-Hobbys hat man die Möglichkeiten die frische Luft zu genießen, wie durch Gärtnern. Auch Spaziergänge im Wald und Wandern bringen einem

3481
3544
3606
3662
3729

die Natur näher und viele lieben es, Vögel zu beobachten. Wer doch gerne ins Schwitzen kommt, kann das Mountainbiken für sich ausprobieren. Für viele kann aber ein Ehrenamt auszuführen, die perfekte Freizeitbeschäftigung sein. Sie haben das Gefühl sich nützlich zu machen und anderen zu

3794
3855
3909
3969
4026

helfen. Beliebt ist Nachbarschaftshilfe, Hilfe im Tierheim oder die Freiwillige Feuerwehr. Es gibt aber auch Tipps zum Frust abbauen und entspannen. Frust abbauen ist gar nicht so einfach. Vor allem an Tagen, wo alles schief geht. Das Gefühl verschwindet meist von selbst und die Welt sieht gleich

4089
4153
4216
4282
4339

schöner aus. Wenn das nicht klappt, gibt es einige Strategien um den Ärger los zu werden. Man muss darüber reden. Geteiltes Leid ist halbes Leid. Das erzähle deiner Familie oder besten Freundin. Man bekommt einen Rat und sieht die Dinge in einem anderen Licht. Vielleicht ist das Erlebte gar nicht so

4403
4468
4533
4598
4656

schlimm, wie es mir scheint. Wenn man nicht reden möchte, kann man seine Gedanken und Gefühle aufschreiben. Man muss sich bewusst machen, dass man frustriert ist und dass das Gefühl auch wieder vergeht. Denke an ein schönes zukünftiges Ereignis, zum Beispiel an den nächsten Urlaub. Dann wird der

4720
4782
4843
4898
4963

jetzige Frust nicht mehr von Bedeutung sein. Ein guter Tipp ist auch, dem Frust davon zu laufen. Jede Art von Sport hilft, die negative Energie abzubauen. Der Körper setzt Endorphine frei, z. B. der Verzehr von Schokolade. Man bringt den Kopf frei und der Frust verschwindet. Schiebe den Frust für einen

5027
5094
5158
5223
5287



BAYERISCHER STENOGRAFENVERBAND e. V.

Bayerisches Schülerleistungsschreiben 2023

Schülervorlage



Moment zur Seite. Gehe ins Kino, gönne dir dein Lieblingsessen oder sieh dir deine Lieblingsserie an. Und schon schrumpft die Wut. Finde deine ganz persönliche Strategie gegen den Frust. Tu dir bei jedem Schritt, den du im Kampf gegen den Frust machst, etwas Gutes. Ein Stück Schokolade, ein Paar Schuhe -

was auch immer dir gut tut. Nimm dir eine Auszeit vom Alltag, um Stress zu vermeiden. Stelle den Fernseher und das Mobiltelefon ab. Mache Yoga und genieße ein heißes Bad oder einen Tee. Male oder ein Puzzle eignet sich auch perfekt, um abzuschalten.

5355

5420

5485

5547

5614

5679

5735

5799

5863

5877