Kontomitrou Nancy
Sprache III

Wiederholung – Mündlicher Ausdruck

Kapitel 28 – Gefühlswelten

1. Gefühle

Angst	Ekel	Freude
Glück	Stress	Orientierungslosigkeit
Traurigkeit	Überforderung	Begeisterung

Aufgabe:

Erzählen Sie von einem wichtigen Erlebnis in Ihrem Leben und darüber, was Sie dabei gefühlt haben.

2. Emotionen

Basisemotionen
Sekundäre Emotionen

3. Prokrastination

Definition: Aufschieben von Tätigkeiten

Mögliche Reaktionen auf Zeitdruck: Tag und Nacht arbeiten, Ablenkung, Aufgaben werden nicht fertig, Depressionen, Versagensängste

Strategien gegen Prokrastination: Belohnungen für kleine Erfolge, realistische Ziele, Psychotherapie, mit Freunden/Familie sprechen

(nach: Hörtext S. 14)

4. Stress

Definition: erhöhte Belastung

Stressoren (Auslöser von Stress): persönliche Erlebnisse, berufliche Probleme, gesundheitliche Probleme, finanzielle Probleme, positive Veränderungen

Gesundheitliche Folgen: normalerweise keine, bei chronischem Stress seelische und körperliche Folgen

Stresssituationen werden als Bedrohung, als Beeinträchtigung oder als Herausforderung wahrgenommen.

(nach: Text S. 16 und 17)

Fragen:

1. Wie wird Stress in Ihrer Heimat bewertet?
2. Wird in der Familie oder im Freundes- oder Bekanntenkreis offen über Stress gesprochen?
3. Was unternehmen Sie gegen Stress?

Beispiel eines Statements

Viele Menschen haben viel Stress

Zustimmen oder nicht	Ich stimme dieser Aussage (nicht) zu.
Gründe nennen	Ein Grund dafür ist, …. Zusätzlich …. Ein weiterer Grund dafür ist …
Strategien gegen Stress nennen	Es gibt viele Möglichkeiten, Stress zu beseitigen. Eine Strategie gegen Stress ist …. Auch kann man …
Die eigene Meinung zusammenfassen	Meiner Meinung nach sollte man also …