

A.

Stress



<https://media.licdn.com/mpr/mpr/AEEAAQAAAAAAAAANcAAAJDgyZjg5MGI5LWU1NGQtNGM3MS04MjBiLTE4MzdmYjJmMTA5Zg.jpg> [25.12.2015]



http://i.dailymail.co.uk/i/pix/2014/07/01/article-2677140-1B121DCE000005DC-894_634x424.jpg [25.12.2015]



http://dd508hmafkwqs.cloudfront.net/sites/default/files/styles/article_node_view/public/Stress_AP.gif [25.12.2015]



http://cdn.business2community.com/wp-content/uploads/2013/08/work_stress_420-420x01.jpg [25.12.2015]



<http://i1-news.softpedia-static.com/images/news2/Too-Much-Homework-Can-Lead-to-Stress-and-Physical-Illness-Study-Finds-433555-2.jpg> [25.12.2015]

I. Antworten Sie bitte auf die folgenden Fragen!

1. Was würden Sie als stressige Situationen bezeichnen?
2. Um welche Tageszeit glauben Sie besonders gestresst zu sein?
3. Wer geht Ihnen besonders auf die Nerven?
4. Was tun Sie am häufigsten, um Ihren täglichen Stress abzubauen?
5. Haben Sie schon einmal einen Stress-Test gemacht?
6. Was würden Sie als Auslöser von Ihrem Stress nennen?
7. Inwieweit sind Sie fest davon überzeugt, dass Sie Ihr Leben nicht mehr unter Kontrolle haben?
8. Wie oft machen Sie sich Gedanken darüber, was Sie eigentlich vom Leben erwarten, was Ihnen heute und morgen wichtig ist und was Sie unbedingt erreichen wollen?
9. Wie ist es um Ihre Zeit und Energie für Sport oder Bewegung bestellt?
10. Wie ist Ihre Einstellung zur gesunden Ernährung?

B.

01 Die 10 schlimmsten Auswirkungen von Stress



Wir alle haben ihn in irgendeiner Form: Stress. Dass wir dann aber nicht nur gehetzt sind oder unter Strom stehen, sondern uns Risiken aussetzen, ist nicht jedem bewusst.

Das Wort Stress gehört zu den von einer Jury gewählten „Wörtern des 20. Jahrhunderts“. Stress und Burn-out sind die nunmehr typischen Krankheiten unserer Gesellschaft. Genauso wie auch die Depression und die Angst, nimmt der Stress unaufhaltsam zu. Viele bringen das **mit unserer Leistungsgesellschaft in Verbindung**.

„Just in time“, jederzeit erreichbar und abrufbar, und das verdammte Gefühl, irgendetwas zu verpassen, wenn wir uns nicht auch noch in der Freizeit vollplanen.

Zunächst einmal werden wir durch unsere eigenen Stressreaktionen beflügelt. Sie versetzen uns in die Lage schnell zu denken, lange durchzuhalten und ungeahnte Reserven zu mobilisieren. Das ist die Alarmphase. Wer allerdings ständig überlastet ist, der gewöhnt sich an den Stresszustand. Das heißt, es werden mit aller Kraft alle Energiereserven mobilisiert. Wer sich dann immer noch keine Ruhe gönnt, gerät in eine Erschöpfungsphase. Jetzt sind die Reserven aufgebraucht. Die Folgen sind **völlige Erschöpfung, ein lebensbedrohlicher Zustand**. Dieser letzte Stresszustand ist uns als [Burn-out](#) bekannt.

Aber auch schon vor dem Burn-out bringt ein Stresszustand ungeahnte Möglichkeiten mit sich, um uns das Leben schwer zu machen. Er greift in die Gesundheit von Psyche, Stoffwechsel und Organen ein. Steigen Sie deshalb am besten baldmöglichst aus, wenn Sie sich auch im **Hamsterrad von zu viel Arbeit, zu wenig Erfolg** und keiner Ruhe mehr befinden. Don't worry, be happy!

Vokabelliste:

in irgendeiner **Form** <-,-en> – *w jakiejś postaci*
gehetzt sein – *być zabieganym, zaganianym*

unter **Strom**, der <-[e]s, Ströme> stehen – *być zdenerwowanym, podekscytowanym, zbytnio obciążonym*
sich einem Risiko **aussetzen**, setzte aus, ausgesetzt – *narażać się na ryzyko*

Risiko, das <-s, -s [oder Risiken]> - *ryzyko*
 etwas (N.) (= Nominativ) ist nicht jedem
bewusst – *nie każdy sobie to coś uświadamia*
Burn-out, das – *stan totalnego wyczerpania*
nunmehr – *teraz, odtąd*
 Der Stress nimmt **unaufhaltsam** zu. – *Stres*
niepowstrzymanie się potęguje, narasta.
Leistungsgesellschaft, die <-, -en> –
społeczeństwo nastawione na osiągnięcie
sukcesów
 etwas (Akk.) (= Akkusativ) mit etwas (D.) (= Dativ) in **Verbindung**, die <-, -en> bringen –
łączyć coś z czymś
 jederzeit **erreichbar** und **abrufbar** – *osiągalny*
i dostępny o każdej porze
 das verdammte **Gefühl** <-[e]s, -e> – *przekłete*
uczucie
 sich nicht auch noch in der **Freizeit**, die <-,
 kein Pl. > vollplanen - *nie zaplanować sobie /*
nie zagospodarować sobie w pełni czasu
wolnego
 durch seine eigenen Stressreaktionen
beflügelt werden – *zostać uskrzydłonym*
własnymi reakcjami stresowymi
 jemanden (**Akk.**) in die Lage **versetzen**,
 (versetzte, versetzt) etwas zu tun – *sprawić, że*
ktoś może coś zrobić
 lange **durchhalten**, du hältst durch, hielt
 durch, durchgehalten – *długo coś*
wytrzymywać, znosić

ungeahnt – *niespodziewany*
allerdings – *jednak, jednakże*
überlastet sein – *być nadmiernie obciążonym,*
mieć nadmiar obowiązków
 sich (Akk.) an etwas (Akk.) **gewöhnen**, -te, -t –
przyzwyczajając się do czegoś
Stresszustand, der <-[e]s, Zustände> – *stan*
życia, bycia w ciągłym stresie
 sich immer noch keine Ruhe **gönnen**, -te, -t –
nadal nie pozwolić sobie na chwilę spokoju,
wytchnienia
 in eine Erschöpfungsphase **geraten**, du
 gerätst, geriet, geraten – *wpaść w etap*
wyczerpania
 die Reserven **aufbrauchen**, brauchte auf ,
 aufgebraucht – *wyczerpać, zużyć rezerwy*
 ein **lebensbedrohlicher** Zustand der <-[e]s,
 Zustände> – *stan zagrażający życiu*
 jemandem (D.) das Leben **schwer machen** –
utrudniać komuś życie
 in etwas (Akk.) **eingreifen**, griff ein,
 eingegriffen – *ingerować w coś*
Stoffwechsel, der <-s, -> – *przemiana materii*
 baldmöglichst aussteigen, stieg aus,
 ausgestiegen (s.) – *wyrwać się z czegoś*
możliwie jak najszybciej
 sich im **Hamsterrad von etwas (D.)** befinden,
 befand, befunden – *wpaść w zakłęty krąg*
czegoś, co ma umożliwić pogoń za pieniądzem

II. Ergänzen Sie bitte das Fehlende!

**den - verbinden - jedem – allerdings - mehr – bekannt - keiner - zunächst - zu -
 genauso**

1. Dass wir uns Risiken aussetzen, ist nicht (1) bewusst.
2. Der Stress nimmt unaufhaltsam zu, (2) wie auch die Depression und die Angst.
3. Viele (3) das mit unserer Leistungsgesellschaft.
4. Die meisten sind nicht (4) im Stande, das verdammte Gefühl loszuwerden, irgendetwas verpassen (5) können.
5. (6) einmal beflügeln uns unsere eigenen Stressreaktionen.
6. Wer (7) ständig überlastet ist, der gewöhnt sich an (8) Stresszustand.
7. Der letzte Stresszustand ist uns als Burn-out (9).
8. Die meisten von uns befinden sich auch im Hamsterrad von zu viel Arbeit, zu wenig Erfolg und (9) Ruhe mehr.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.

III. Leiten Sie bitte von den folgenden Wörtern oder Wortgruppen Substantive ab!

Beispiel: **verkaufen** – der **Verkauf**

1. hetzen -
2. riskieren -
3. wählen -
4. krank sein -
5. depressiv -
6. verdammen -
7. planen -
8. denken -
9. mobilisieren -
10. lebensbedrohlich -

IV. Ergänzen Sie den fehlenden Satzteil!

1. Ich könnte depressiv werden, wenn
2. Seitdem er unter Strom steht,
3. In meiner Freizeit würde ich in erster Linie
4. Nachdem ich meine ersten eigenen Stressreaktionen registriert hatte,
5. Obwohl ich seit ein paar Wochen ständig überlastet bin,
6. Mit aller Kraft müssen wir
7. Meine guten Fremdsprachenkenntnisse versetzten mich voriges Jahr in die Lage,
8. Mit meinem Stress werde ich fertig, indem ich
9. Als ich meine letzte Prüfung erfolgreich bestanden hatte, war ich fix und fertig, so dass ich
10. Sobald ich bemerkt habe, dass ich mich an den Stresszustand zu gewöhnen begann,

V. Leiten Sie von den folgenden Verben Adjektive mit dem Suffix „-bar“ ab!

Das Suffix *bar*

Das Suffix *-bar* ist das bei der Bildung von neuen Adjektiven aus Verben am häufigsten vorkommende Suffix. Es drückt aus, dass

- die Verbhandlung mit jemandem oder etwas gemacht werden kann (bei transitiven Verben, z. B. *anwendbar, beheizbar*);
- die Verbhandlung durch jemanden oder etwas gemacht werden kann (bei intransitiven Verben, z. B. *brennbar, gerinnbar*);
- etwas für die Verbhandlung geeignet ist (z. B. *tanzbar*).

Es leitet ab:

Verb zu Adjektiv

anwenden + bar = anwendbar
 brennen + bar = brennbar
 tanzen + bar = tanzbar

[Alle Ableitungen](#)

Besonderheiten:

- e-Einfügung
Bei Verben der Form *-rechnen*, *-ordnen* u. Ä. wird im Verbstamm für die Aussprache ein unbetontes **e** eingefügt. Zum Beispiel:

anrechnen + bar = anrechenbar
zuordnen + bar = zuordenbar

- Gleichzeitige Präfigierung
In einigen Fällen leitet *bar* mit dem Präfix **un** in einem Ableitungsschritt ein Adjektiv ab:

un + antasten = unantastbar
un + sagen = unsagbar
un + überbrücken = unüberbrückbar

<http://www.canoo.net/services/WordformationRules/Derivation/To-A/Suffixe/bar.html> [25.05.2015]

1. kontrollieren -
2. essen -
3. trennen -
4. umkehren -
5. erkennen -
6. widerlegen -
7. bemerken -
8. bezwingen -
9. danken -
10. bewohnen -

VI. Beantworten Sie bitte die folgenden Fragen!

1. Was ist vielen Menschen, die unter Stress stehen, nicht immer bewusst?
.....
2. Was für eine „Karriere“ hat das Wort *Stress* im 20. Jahrhundert gemacht?
.....
3. Wofür hält man Stress und Burn-out in den modernen Gesellschaften?
.....
4. Wie wäre Ihre Reaktion auf die Worte Ihres Arbeitgebers: „Sie müssen jederzeit erreichbar und abrufbar sein.“?
.....
.....
5. Was bewirken unsere eigenen Stressreaktionen?
.....
.....
6. Worin besteht die Gewöhnung an den Stresszustand?
.....
.....
7. Was ist unter „Burn-out“ zu verstehen?
.....
.....
8. Wie kann unser Leben durch einen Stresszustand noch vor dem Burn-out schwer gemacht werden?
.....
.....
9. Was würden Sie unternehmen, um sich aus dem Hamsterrad befreien zu können?
.....
.....

10. Könnten Sie sich Ihr Leben nach der Devise „*Don't worry, be happy!*“ vorstellen?

.....

.....