

<http://www.zehn.de/stress-macht-schlaflos-7055613-4> [25.11.2015]

A. *Stress macht schlaflos*

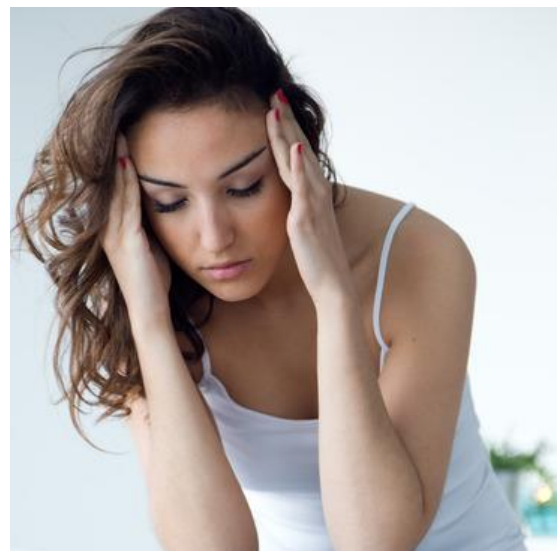


Alltagsstress – Gemälde von Vincent van Gogh

http://www.homoeopathiehilft.at/rte/upload/newsletter/022013/2_stress_cvan_gogh_251x182_tn.jpg [25.05.2015]



<http://www.harmonyminds.de/wp-content/uploads/2014/11/stress-richtig-erkennen-680x476.jpg> [25.05.2015]



<http://pg-naturpharma.de/wp-content/uploads/2015/07/photodune-11215368-young-woman-suffering-from-insomnia-in-the-bed-xs-n.jpg> [25.05.2015]



<http://www.juvalis-versandapotheke.de/wp-content/uploads/2013/11/schlaflos.jpg> [25.05.2015]



<http://images05.weekend.at/177713299.jpg/620x330/2.020.401> [25.05.2015]



<http://bilder.augsburger-allgemeine.de/img/incoming/crop33267447/7004784176-ctopTeaser-w1200/Nicht-ohne-Folgen-Schlaflos-in-der-kalten-Jahreszeit.jpg>
[25.05.2015]

I. Beantworten Sie bitte die Fragen, nachdem Sie sich die obigen Bilder angesehen haben!

1. Warum hat van Gogh Ihrer Meinung nach einen alten unter Alltagsstress stehenden Menschen gewählt?
2. Wer ist dem Stress häufiger ausgesetzt, junge oder alte Menschen?
3. Sicher hatten Sie schon einmal Probleme mit dem Einschlafen. Welches von den obigen Bildern könnte zu Ihnen passen?
4. Was tun Sie, falls Sie manchmal nachts erwachen und dann nicht wieder einschlafen können?
5. Würden Sie einmal einen Psychoanalytiker aufsuchen, um Ihren Einschlafstörungen endlich ein Ende zu setzen?

B.

04 Stress macht schlaflos

II. Ergänzen Sie bitte den bestimmten Artikel!

Wenn die wichtige Erholung ausbleibt

..... (1) **Der / Die / Das** Gedanken kreisen durch (2) **das / die / den** Kopf. Und man wälzt sich auf (3) **den / dem / der** Matratze hin und her. (4) **Das / Der / Die** Schlaf will nicht kommen. Dieses Grübeln und sich sorgen ist sogar (5) **das / die / der** häufigste Ursache für Einschlafstörungen. Abhilfe schafft am besten, sich ein **Einschlafritual zu überlegen**, um (5) **des / den / dem** Körper zu signalisieren, dass jetzt Ruhe angesagt ist.

III. Ergänzen Sie bitte die Konjunktionen!

oder – als – und – aber – oder – dass

_____ (1) Einschlafritual kann dienen, was immer Ihnen gefällt, was Sie _____ (2) nicht zu sehr aufregt. Also ist ein abendlicher Spaziergang gut geeignet. _____ (3) vor dem Schlafen sich immer ein bestimmtes Musikstück anhören. _____ (4) _____ (5) Sie sich ein spannendes Buch vornehmen, in dem Sie dann jeden Abend ein paar Seiten lesen. Legen

Sie sich **einen Notizblock neben das Bett**. Belastende Gedanken können Sie hier aufschreiben _____(6) sich morgen darum kümmern.

IV. Ergänzen Sie bitte die Formen von „sein“, „haben“ und „werden“!

Wenn man es geschafft _____(1), doch irgendwann einzuschlafen, dann führt Stress nach dem Überwinden des größten Schlafdrucks zu einem verfrühten Aufwachen. Das morgendliche Erwachen zwischen vier, fünf Uhr galt lange Zeit nur als ein Hauptsymptom für die Depression. Jetzt, da man weiß, dass Burn-out eine Erschöpfungsdepression _____(2), _____(3) man auch hier auf den Zusammenhang geachtet. Und siehe da: Auch bei ausgeprägtem Stress _____(4) **das frühmorgendliche Erwachen typisch**. Wälzen Sie sich dann nicht hin und her, es bringt nichts. Am besten _____(5) es, kurz aufzustehen und zu lesen oder einen Brief zu schreiben. Bald _____(6) Sie wieder müde und können mit dem zweiten Teil des Schlafes beginnen.

V. Ergänzen Sie bitte die Präpositionen!

Sie sehen: Stress führt _____(1) **zu / bis** einem Schlafdefizit. Und das ist _____(2) **an / auf** Dauer ungesund. Denn _____(3) **in / im** Schlaf erholt sich das Gehirn und arbeitet das Gelernte des Tages nach. Und _____(4) **ohne / nach** diese Ruhephase fällt Ihnen das Arbeiten _____(5) **im / am** nächsten Tag umso schwerer, was den Stress wieder vergrößert. Wenn Sie einmal _____(6) **auf / in** so einer Stressphase sind, **dann wird eigentlich nichts mehr besser**. Suchen Sie sich Möglichkeiten, auch [hier](#) _____(7) **über / auf** dem Zehner-Portal, um _____(8) **in / gegen** den Stress anzugehen.

Vokabelliste:

jemanden (Akk.) (= Akkusativ) **schlaflos machen** – *nie pozwolić komuś zasnąć*
ausbleiben, blieb aus, ausgeblieben (s.) – *brakować*
Gedanke, der <-ns, -n> – *myśl, pomysł, idea*
durch den Kopf kreisen, te, -t – *myśli krążą mi po głowie*
Matratze, die <-, -n> – *materac*
sich auf der Matratze hin und her **wälzen**, -te, -t – *przewracać się na materacu z jednego boku na drugi*
über etw (Akk. o D. (= Dativ)) **grübeln** te, -t – *rozmyślać nad czymś*
Einschlafstörungen, die (Pl.) – *zaburzenia zasypiania*
Abhilfe schaffen, für Abhilfe sorgen – *zaradzić czemuś*
Ritual, das <-s, -e [oder -ien]> – *rytuał*
sich (D.) etwas (Akk.) **überlegen**, überlegte, überlegt – *zastanowić się nad czymś*
etwas (N.) (= Nominativ) **ist angesagt** – *coś jest zapowiedziane*
etwas (N.) **regt** jemanden (Akk.) **auf** (aufregen, regte auf, aufgeregt) – *coś kogoś denerwuje*
abendlich – *wieczorny*
gut geeignet sein – *dobrze się nadawać*
Musikstück, das <-[e]s, -e> – *utwór muzyczny*
anhören, hörte an, angehört (*bewusst hören*) – *wysłuchiwać [perf wysłuchać]*

spannend – *interesujący, ciekawy, zajmujący, trzymający w napięciu*
sich ein Buch **vornehmen**, nahm vor, vorgenommen – *wziąć się za książkę*
Notizblock, der <-s, -blöcke [oder -s]> – *notatnik, blok listowy*
belastende Gedanken (Pl.) – *myśli ciężące komuś, dręczące kogoś*
sich (D.) etwas (Akk.) **aufschreiben**, schrieb auf, aufgeschrieben – *zapisać sobie coś*
sich um jemanden / etwas (Akk.) **kümmern** – *troszczyć [perf za-] się o kogoś / coś*
etwas (Akk.) **schaffen**, schaffte, geschafft – *uporać się [z czymś]*
etwas (Akk.) **überwinden**, überwand, überwunden – *przezwyciężyć [perf przezwyciężyć]*
der größte Schlafdruck <-[e]s, kein Pl. > – *największa senność*
verfrüht – *przedwczesny*
Aufwachen, das <-s, kein Pl. > – *obudzenie się*
morgendlich – *poranny*
Erwachen, das <-s, kein Pl. > – *przebudzenie*
als etwas gelten, du giltst, galt, gegolten – *uchodzić za coś*
Hauptsymptom, das <-s, -e> – *główny, podstawowy symptom*
Burn-out, das – *stan totalnego wyczerpania*

Erschöpfungsdepression, die <-, -en> -
depresja wywołana stanem wyczerpania
 auf den Zusammenhang **achten**, -ete, -et –
zwracać uwagę na powiązanie
Und siehe da: - *No i proszę popatrzeć:*
ausgeprägt – *tu: wyraźny*
frühmorgendlich – *przedranny,*
wczesnonoporanny
Es bringt nichts. – *To nic nie da.*
müde werden, wurde, geworden (s.) –
z/męczyć się
 mit (D.) etwas **beginnen**, begann, begonnen –
zaczynać, rozpoczynać coś
Schlafdefizit, das <-s, -e> - *niedobór, za mało*
snu
auf [die] Dauer - *na dłuższą metę*
Gehirn, das <-s, -e> – *mózg*

das Gelernte des Tages nacharbeiten,
 arbeitete nach, nachgearbeitet –
zapamiętywać rzeczy wyuczone w ciągu dnia
schwerfallen, fiel schwer, schwergefallen, es
 fällt schwer / jemandem (D.) fällt etwas (N.)
 schwer – *przychodzić z trudem*
umso + Komparativ, verwendet, wenn man
 ausdrücken will, dass eine bereits vorhandene
 Eigenschaft oder ein Zustand noch verstärkt
 werden:
umso mehr - *tym bardziej*
umso weniger - *tym mniej*
umso besser - *tym lepiej*
 etwas (Akk.) **vergrößern**, vergrößerte,
 vergrößert – *zwiększać, pogłębiać, potęgować*
 gegen den Stress **angehen**, ging an,
 angegangen – *radzić sobie ze stresem,*
próbować go przezwyciężyć, uporać się z nim

VI. Beantworten Sie bitte die folgenden Fragen!

1. Was tun Sie, wenn Sie nicht einschlafen können?

2. Wo und wie schlafen Sie am schnellsten ein?

3. Was für ein Einschlafritual haben Sie sich überlegt?

4. Was halten Sie von dem Vorschlag, sich einen Notizblock neben das Bett zu legen
 und belastende Gedanken hier aufzuschreiben um sie schneller vergessen zu
 können?

5. Würden Sie sich am nächsten Morgen mit Ihren Notizen vom Vortag gern
 beschäftigen?

6. Wie glauben Sie, warum wachen Sie manchmal frühmorgendlich auf? Wie werden
 Sie dann mit dem zweiten Teil Ihres Schlafes fertig?

7. Was waren die schlimmsten Stresssituationen in Ihrem Leben? Wie sind Sie damit
 klargekommen?

8. Was halten Sie vom Leistungsdruck in unserer Gesellschaft?

9. Was würden Sie tun, wenn Sie irgendwelche beunruhigenden Stresssymptome an
 sich entdecken würden?

10. Wie ist es um Ihre Depressionen bestellt? Was waren Ursachen dafür und wer hat
 Ihnen damals geholfen?

VII. In den folgenden deutschen Sätzen fehlen einige Elemente. Versuchen Sie bitte diese aufgrund der polnischen Übersetzung zu ergänzen!

1. Ich mich schlaflos im gewälzt. - Przewracałem się w łóżku, nie mogąc zasnąć.
2. Das lange Ausbleiben Regens hatte verheerende - Długotrwały brak deszczu miał katastrofalne skutki.
3. ist ein angesagt. - Na jutro jest zaplanowana wycieczka.
4. Darüber ich mich tierisch! - Z tego powodu mógłbym się potwornie zdenerwować!
5. Ich mir den Mist nicht anhören. - Nie mogę wysłuchiwać dłużej tych bzdur.
6. Auf Fall darfst du deine Eltern deinen Sorgen belasten. – W żadnym wypadku nie wolno ci obarczać rodziców swoimi kłopotami.
7. Nach den letzten bin ich zum Umfallen - Po ostatnich treningach jestem potwornie zmęczony.
8. Ich es nicht mehr geschafft, anzurufen. - Już mi się nie udało do ciebie zadzwonić.
9. Beim Erwachen musste sie die bevorstehende Prüfung..... - Gdy tylko się obudziła, pomyślała o czekającym ją egzaminie.
10. gibt's denn da lachen? - A cóż w tym jest śmiesznego?

VIII. Bilden Sie bitte ähnliche Sätze!

1. Je älter er wird, umso / desto mehr Lebenserfahrung hat er [auch]. – Im starszy, tym ma więcej doświadczenia życiowego.
2. Diese Nachricht ist umso wichtiger, als wir schon seit Tagen nichts mehr darüber gehört haben. - Ta wiadomość jest tym ważniejsza, że już kilka dni nic o tym nie słyszeliśmy.
3. Das ist umso trauriger, als es nicht das erste Mal war. - Jest to tym smutniejsze, że nie był to pierwszy raz.
4.
5.
6.
7.
8.