

<http://www.zehn.de/stress-fuehrt-zu-erschoepfung-und-leistungsverlust-7055613-5>
[17.01.2016]

A.



<http://cdn2.spiegel.de/images/image-217765-panoV9free-jlmw-217765.jpg> [17.01.2016]



<http://www.gesundheitsnetz-ostalbkreis.de/sixcms/media.php/257/thumbnails/burnout.jpg.84419.jpg> [17.01.2016]



http://www.heartrates.at/fileadmin/_processed_/csm_Fotolia_49871337_S_b7999178ea.jpg [17.01.2016]



Erschöpfung / Abgeschlagenheit
<http://www.heilpraxisnet.de/wp-content/uploads/2015/02/Ersch%C3%B6pfung.jpg> [17.01.2016]

I. Beantworten Sie bitte die Fragen, nachdem Sie die obigen Bilder analysiert haben?

1. Was / wer stresst Sie am meisten?

.....
.....

2. Welchen von den folgenden Stressfaktoren halten Sie für den gefährlichsten für Sie:

- ✓ *Multi-Tasking (= häufig Verschiedenes gleichzeitig tun),*
- ✓ *unter starkem Termin- und Leistungsdruck arbeiten müssen,*
- ✓ *häufige Störungen bei der Arbeit,*
- ✓ *besonders schnell arbeiten müssen,*
- ✓ *häufig an der Grenze der Leistungsfähigkeit arbeiten müssen?*

.....
.....

3. Gibt es noch andere Stressfaktoren, die zu Ihrer Erschöpfung am Arbeitsplatz führen?

.....
.....

4. Nicht selten kommt es vor, dass man am Arbeitsplatz gleich mehreren solchen Stressfaktoren ausgesetzt ist. Wie ist Ihre Situation?

-
-
5. Was trägt besonders zu Ihrem Stress, Ihrer Erschöpfung und Leistungsverminderung in der Universität bei?
-
-

B.

05 Stress führt zu Erschöpfung und Leistungsverlust

Mobilisierung wird geschwächt - bis sie ausbleibt

Stress läuft in drei Stadien ab. Der Alarmreaktion (so wie Stress eigentlich gemeint ist), folgt der Widerstand, das ist die Gewöhnung an den Stress. Dabei werden von den Nebennieren Höchstleistungen verlangt, denn sie sollen immer **noch mehr und mehr Stresshormone produzieren**, um noch möglichst alle Energiereserven zu mobilisieren. Dies ist mit einer Gewebezunahme verbunden.

Aber wenn etwas dauernd überstrapaziert wird, kommt irgendwann der Kollaps. Das ist eine Alltagserfahrung und sie trifft eben auch auf den Stresszustand zu. Das dritte Stresstadium ist nämlich die Erschöpfung. Sie können keine oder kaum mehr Leistung erbringen. Die **Reserven sind alle aufgebraucht**. Ihre Anpassungsfähigkeit an die Stresssituation bricht zusammen. Dies ist lebensbedrohlich.

Wer sich im Stresstadium drei befindet, auch Burn-out genannt, kommt so ohne Weiteres nicht mehr auf die Beine und wird **meist medizinisch in einer Kur behandelt**. Hier entwickeln Sie neue Lebenskonzepte, um mit Ihren Anforderungen künftig besser klarzukommen. Sie bekommen auch medikamentöse Unterstützung. Und Sie brauchen sehr viel Zeit, damit sich die geschädigten Organe wieder regenerieren können.

Vokabelliste:

Abgeschlagenheit, die <-, kein Pl. > - *zmęczenie, znużenie*

Erschöpfung, die <-, -en> - *wyczerpanie* (Ermüdung: einer Person)

Leistungsverlust, der <-[e]s, -e> - *utrata wydajności, sprawności*

schwächen, -te, -t - *osłabiać*

ausbleiben, blieb aus, ausgeblieben (s.) - *nie następować, nie pojawiać się, nie występować* [*perf występować*]

Stadium, das <-s, Stadien> - *stadium* (einer Entwicklung)

ablaufen, lief ab, abgelaufen (s.) - *przebiegać*
eigentlich - *właściwie*

so wie Stress eigentlich **gemeint** ist - *jak to stres jest właściwie rozumiany*

jemandem / einer Sache (D.) (= Dativ) **folgen**, -te, -t (s.) (= Perfektbildung mit „sein“) - *następować po czymś*

Widerstand, der <-[e]s, -stände> - *opór*

Gewöhnung, die <-, kein Pl. > an etw (Akk.) (= Akkusativ) - *przyzwyczajenie [się] do czegoś*

Nebenniere, die <-, -n> - *nadnercze*

Höchstleistung, die <-, -en> verlangen, -te, -t - *najwyższe osiągnięcie, rekord, najwyższa wydajność*

Gewebezunahme, die <-, -en> - *wzrost, przyrost tkanki*

mit etwas (D.) **verbunden sein** - *łączyć się z czymś, być połączonym z czymś*

dauernd - *ciągle, nadmiernie*

etwas (Akk.) **überstrapazieren**, strapazierte über, überstrapaziert - *nadużywać, niepomernie używać nadweręzać*

Kollaps, der <-es, -e> - *zapaść, załamanie*

Alltagserfahrung, die <-, -en> - *doświadczenie codzienne, praktyka dania codziennego*

auf jdn/etw **zutreffen**, traf zu, zugetroffen - *dotyczyć kogoś/czegoś, odnosić się do kogoś/czegoś*

Stresszustand, der <-[e]s, Zustände> - *stan stresowy, sytuacja stresowa, bycie w stresie*

Leistung, die <-, -en> erbringen, erbrachte, erbracht - *świadczyć pracę*

aufgebraucht sein, war, gewesen - *być wyczerpanym, zużyтым, wyczerpać się*

Anpassungsfähigkeit, die <-, -en> an etwas (Akk.) - *zdolność z dostosowania [się], zdolność adaptacyjna do czegoś*

zusammenbrechen, du brichst zusammen, brach zusammen, zusammengebrochen (s.) - *załamywać [perf załamać] się, tu: kończyć się lebensbedrohlich sein* - *być groźnym dla życia*

Burn-out, <-s, -s> das - *stan totalnego wyczerpania*

so ohne Weiteres nicht mehr auf die Beine kommen, kam gekommen (s.) - *już nie stanąć na nogach bez jakichkolwiek trudności* jemanden (Akk.) in einer Kur **behandeln**, behandelte, behandelt - **poddać kogoś kuracji leczniczej**

Kur, die <-, -en> - *kuracja, leczenie*
das Lebenskonzept <-[e]s, -e> - *pomysł na życie*,

Anforderung, die <-, -en> - *żądanie, zapotrzebowanie, wymagania* mit jemandem / etwas (D.) **klarkommen**, kam klar klargekommen (s.) - *radzić [perf po-] sobie z kimś/czymś*

medikamentös - *farmakologiczny*

Unterstützung, die <-, -en> - *pomoc, wsparcie*
geschädigt – *uszkodzony*

Organ, das <-[e]s, -e> - *organ*

II. Beantworten Sie bitte die folgenden Fragen!

1. Wozu kann Stress noch führen?
.....
2. In wieviel Stadien verläuft er ab?
.....
3. Wovon wird Stress normalerweise begleitet?
.....
4. Wozu kann es eines Tages kommen, wenn der Mensch total erschöpft ist und alle Energiereserven aufgebraucht sind?
.....
5. Was muss im Stresstadium drei unbedingt unternommen werden?
.....
6. Was für eine Unterstützung bekommt der Patient in diesem Stresstadium?
.....
7. Warum dauert die Kur gewöhnlich sehr lange?
.....

III. Kombinieren Sie richtig!

1. in drei	a. Höchstleistungen verlangen
2. die Gewöhnung	b. Leistung erbringen können
3. von den Nebennieren	c. mobilisieren
4. immer noch mehr und mehr	d. der Kollaps.
5. alle Energiereserven	e. Stresssituation bricht zusammen
6. Irgendwann kommt	f. an den Stress
7. auf den	g. künftig besser klarzukommen
8. keine oder kaum mehr	h. Stadien ablaufen
9. Ihre Anpassungsfähigkeit an die	i. Stresszustand zutreffen
10. mit seinen Anforderungen	j. Stresshormone produzieren

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

IV. Setzen Sie bitte die Sätze entweder ins Aktiv (A) oder Vorgangspassiv (VP)!

1. Stress schwächt Mobilisierung. → **(VP)**
.....
2. Dabei werden von den Nebennieren Höchstleistungen verlangt. → **(A)**
.....

3. Die Nebennieren sollen immer noch mehr und mehr Stresshormone produzieren. → **(VP)**
.....
4. Der menschliche Organismus wird dauernd überstrapaziert. → **(A)**
.....
5. Dann können Sie keine oder kaum mehr Leistung erbringen. → **(VP)**
.....
6. Das Stresstadium drei wird auch Burn-out genannt. → **(A)**
.....
7. Der Patienten behandelt man meist medizinisch in einer Kur. → **(VP)**
.....
8. Die geschädigten Organe müssen wieder regeneriert werden. → **(A)**
.....
9. In der Kur können Sie neue Lebenskonzepte entwickeln. → **(VP)**
.....
10. Viel Sport muss von Ihnen getrieben werden. → **(A)**
.....

V. Ergänzen Sie bitte die Tabelle und übersetzen Sie alle gebildeten Verbformen!

Substantiv	Infinitiv	Imperativ (2. Person Singular)	Imperativ (2. Person Plural)
die Reaktion			
die Zunahme			
die Gewöhnung			
die Anpassung			
die Behandlung			
die Unterstützung			
die Übertreibung			
die Erschöpfung			
die Anforderung			
die Entwicklung			

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

1. Er ist Erschöpfung umgesunken. – *U/Padł ze zmęczenia.*
2. Auch kann man große vollbringen. – *Także dzisiaj można dokonać wielkich czynów.*
3. Das ihm viel einbringen. - *Zdobędzie przez to duże doświadczenie.*
4. Er konnte nur schwer daran gewöhnen, aufzustehen. - *Z trudem przyzwyczaił się do wczesnego wstawania.*
5. Ich mir die Hacken nach abgelaufen. - *Strasznie się nachodziłem, szukając was.*
6. Für ist eine zusammengebrochen. - *Świat mu się zawalił.*
7. Sie die Tendenz übertreiben. - *Ona ma skłonność do przesadzania.*
8. kann Folgen haben. - *To może mieć złe skutki.*
9. Seine haben das Ansehen Firma geschädigt. – *Jego wypowiedzi zaszkodziły naszej firmie.*
10. Bei Demonstration hat zum Streik und Widerstand aufgerufen. – *Na demonstracji wezwano do strajku i oporu.*