

<http://www.zehn.de/stress-macht-depressiv-und-aggressiv-7055613-8> [28.01.2016]

A. Stress macht depressiv und aggressiv



<http://www.nivea.pl/-/media/NIVEA/pl-PL/campaigns/stress-protect/Stress-Sweat-big.ashx?mw=374> [28.01.2016]



<http://cdn2.spiegel.de/images/image-217765-galleryV9-jlmw-217765.jpg> [28.01.2016]



<http://symptomat.de/images/thumb/Reizbarkeit.jpg/400px-Reizbarkeit.jpg> [28.01.2016]



https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/b/b1/Defense.gov_photo_essay_110513-A-0193C-019.jpg/250px-Defense.gov_photo_essay_110513-A-0193C-019.jpg [28.01.2016]



<http://www.apothekenumschau.de/multimedia/106/118/261/5579909513.jpg> [28.01.2016]



<http://www.thomasmesen.com/wp-content/uploads/2015/12/stres.jpg> [28.01.2016]

I. Lassen Sie bitte die Zügel Ihrer Phantasie schießen und nennen Sie zu jedem der obigen Bilder einen Stressauslöser oder Grund / Gründe zur Aufregung!

II. Antworten Sie bitte auf die Fragen!

1. Was macht Sie besonders aggressiv im Alltag?
.....
2. Wer bringt Sie besonders oft auf die Palme?
.....
3. Wie könnte man Menschen, die unter schweren Depressionen leiden, helfen?
.....
4. Wie glauben Sie, was für stressige Situationen könnten Sie zu einer depressiven Erkrankung führen?
.....
5. Wie werden Sie mit großen und kleinen Niederlagen fertig?
.....

B.

08 Stress macht depressiv und aggressiv

Eigene Ziele stecken und erreichen

I. Setzen Sie bitte das richtige Wort ein!

Nähern wir uns (1) **den / der / dem** Stress einmal von der Hirnforschung. Stress besteht auch (2) **darauf / daran / darin**, dass wir viele offene, unerledigte Arbeitsaufträge in unserem Gehirn spazieren tragen. (3) **Der / Die / Das** Gehirn weiß von diesen Arbeitsaufträgen. Sie sind (4) **über / auf / nach** dem „Reafferenzprinzip“ als ein schon vorweggenommenes Ziel (5) **eingespeichert / einspeichert / einspeichern**. Erst wenn das Ziel in Realität erreicht worden ist, kann das Gehirn den Arbeitsauftrag löschen. Das geschieht mit einer Ausschüttung von Dopamin. Das Gehirn ist **süchtig nach diesen Ausschüttungen**. Sie sind der (6) **wichtigere / wichtigste / wichtigster** Grund, warum es sich anstrengt.

Typischerweise aber besteht ein Stresszustand darin, dass wir unsere **Arbeit nicht zu** (7) **einem / eines / einen ordentlichen Abschluss bringen** können. Entweder ist das Projekt zu groß und dauert noch ein paar Monate oder Jahre. Oder das Unternehmen sieht es gar nicht (8) **aus / durch / vor**, dass Mitarbeiter eine (9) **Auftrag / Arbeit / Befehl** abschließen dürfen - Prinzip Arbeitsteilung. Dem Gehirn (10) **ist / hat / wird** so die lebenswichtige Dopamindusche vorenthalten.

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

II. Ergänzen Sie bitte die fehlenden Endungen der Adjektive und Partizipien!

Zu viele offen..... oder sonst wie unerledigt..... Arbeitsaufträge empfinden wir als Schwebezustand. Der macht uns unruhig und dann wahlweise aggressiv oder depressiv. Teilen Sie daher große Ziele in klein..... ein und **feiern Sie innerlich die Erledigung eines Teilzieles**. Wenn Sie aber an Ihrer Arbeitsstelle wenig Möglichkeiten haben,

eigenverantwortlich und selbstständig zu arbeiten, dann ist es wichtig, dass Sie am Feierabend und am Wochenende nicht auch noch nur erledigen und tun, was ander..... Ihnen sagen.

Nutzen Sie Ihre frei..... Zeit, um abschließbar..... Projekte durchzuführen. Also etwa einen Berg erklettern, bei dem Sie auch wirklich auf dem Gipfel ankommen. Oder eine Fahrradtour machen, nicht einfach ins Blaue, sondern **zu einem zuvor festgelegt..... Ziel**, das Sie dann auch erreichen. Wichtig ist, dass Sie hier Ihr Leben selbst gestalten.

Wortliste:

eigen – *własny*

Ziel, das <-[e]s, -e> – *cel*

stecken, -te, -t – tu: *wyznaczać*

erreichen erreichte, erreicht – *osiągać*
sich jemandem (= jdm/einer Sache (D.) (= Dativ)) **nähern** -te, -t – *zbliżać się do kogoś / czegoś*

Hirnforschung, die <-, -en> – *badania mózgu*

etwas (= etw.) (N.) (= Nominativ) besteht in etw. (D.) (**bestehen**, bestand, bestanden) – *coś polega na czymś*

offen – *otwarty, niedokończony*,

unerledigt – *niewykonany*

Arbeitsauftrag, der <-[e]s, -aufträge> –

zlecenie [pracy], zadanie

Gehirn, <-[e]s, -e – *mózg*

tragen, du trägst, trug, getragen – *nosić*

wissen, du weißt, wusste, gewusst – *wiedzieć*

Reafferenzprinzip, das <-s, -ien [oder -e]> – *zasada reaferecji* [ang. „the reference principle” - *zasada jest modelem odniesienia w dziedzinie sterowania ruchem - ruchy istot żywych.*]

etw. (Akk.) (= Akkusativ) **vorwegnehmen**, du nimmst vorweg, nahm vorweg,

vorweggenommen – *uprzedzać, zdradzać*

etw. (Akk.) **einspeichern**, speicherte ein, eingespeichert – *zapisywać coś, zakodować coś*

löschen, -te, -t – *wymazywać, kasować*

geschehen, geschah, geschehen (s.) (= Das Perfekt bildet man mit dem Hilfsverb „sein“) – *dziać się, mieć miejsce*

Ausschüttung, die <-, -en> – *wydzielanie, wydzielina*

Dopamin, das <-s, -e> – *dopamina*

nach etw. (D.) **süchtig** sein – *być żądnym czegoś, domagać się czegoś*

drogensüchtig – *uzależniony od narkotyków*

Grund, <-[e]s, Gründe> – *przyczyna, powód*

typischerweise – *zwykle*

etw. (N.) besteht in etw. (**bestehen**, bestand, bestanden) (D.) – *coś polega na czymś*

Stresszustand, der <-[e]s, Zustände> – *stan stresu*

etw. (Akk.) zu einem ordentlichen **Abschluss** bringen, brachte, gebracht – *dokończyć / skończyć coś porządnie*

Abschluss, der <-es, Abschlüsse> – *zakończenie, dokończenie*

Projekt, das <-[e]s, -e> – projekt,

Unternehmen, das <-s, -> – *przedsiębiorstwo, podmiot gospodarczy*

etw. (Akk.) **vorsehen**, du siehst vor, sah vor,

vorgesehen – *przewidywać, zakładać coś*

entweder ... oder – *albo ... albo*

Mitarbeiter, der <-s, -> – *pracownik, współpracownik*

Arbeitsteilung, die <-, -en> – *podział pracy* jdm (D.) etw **vorenthalten**, du enthältst vor,

enthielt vor, vorenthalten – *ukrywać / zatajać coś przed kimś, nie oddawać komuś czegoś, tu: pozbawiać*

lebenswichtig - *konieczny, niezbędny dla życia*

Dusche, die <-, -n> – *prysznic*,

sonst wie - *w jakiś inny sposób*

unerledigt – *niezałatwiony*

Arbeitsauftrag, der <-[e]s, -aufträge> –

zlecenie [pracy], zadanie

empfinden, empfand, empfunden – *odczuwać*

Schwebezustand, der <-[e]s, -zustände> – *stan zawieszenia*

unruhig – *niespokojny*

etw. (Akk.) in etw. (Akk.) **einteilen**, teilte ein,

eingeteilt – *po/dzielić coś na coś*

daher - *dlatego, stąd też*

wahlweise - *do wyboru, opcjonalnie, według upodobania, dokonując wyboru*

Ziel, das <-[e]s, -e> – *cel*

etw. (Akk.) **feiern**, -te, -t – *u/czczyć coś, świętować coś*

Teilziel, das <-[e]s, -e> – *cel cząstkowy*

Arbeitsstelle, die <-, -n> – *zatrudnienie, miejsce pracy*

innerlich - *wewnątrz, w duchu*

Erledigung, die <-, -en> – *sprawa, załatwienie, wykonanie*

eigenverantwortlich - *na własną odpowiedzialność*

selbständig – *samodzielnie*

Feierabend, der <-s, -e> – *wolny czas [po pracy], koniec pracy, fajrant*

Wochenende, das <-s, -n> – *weekend*

seine freie Zeit **nutzen**, -te, -t – *wykorzystywać swój wolny czas*

abschließbar - tu: *możliwy do ukończenia*
ein Projekt **durchführen**, führte durch,
durchgeführt - *przeprowadzać / realizować*
projekt
einen Berg **erklettern**, erkletterte, erklettert –
wspinać się na górę
wirklich – *rzeczywiście, faktycznie*
auf dem Gipfel **ankommen**, kam an,
angekommen (s.) – *wspiąć się / wejść na*
szczyt

eine **Fahrradtour** <-, -en> machen - *robić*
wycieczkę rowerową
eine **Fahrt ins Blaue** – *podróż w nieznane*
zuvor – *przedtem, wcześniej*
etw. (Akk.) **festlegen**, legte fest, festgelegt –
ustalać / wyznaczać coś
ein Ziel **erreichen**, erreichte, erreicht –
osiągnąć jakiś cel
etw. (Akk.) **gestalten**, gestaltete, gestaltet –
kształtować coś

III. Entscheiden Sie bitte, ob die folgenden Aussagen richtig (r) oder falsch(f) sind!

1. Die Hirnforschung beschäftigt sich mit Stress nicht.
2. In unserem Gehirn tragen wir viele offene, unerledigte Arbeitsaufträge spazieren.
3. Diese Arbeitsaufträge sind nach dem „Reafferenzprinzip“ als ein schon vorweggenommenes Ziel eingespeichert.
4. Nachdem dieses Ziel in Wirklichkeit erreicht worden ist, kann so ein Arbeitsauftrag durch das Gehirn gelöscht werden.
5. Das geschieht mit einer Ausschüttung von Testosteron.
6. Im Normalfall aber besteht ein Stresszustand darin, dass wir unsere Arbeit nicht ordentlich abschließen können.
7. Als Schwebezustand empfinden wir erst im Alter zu viele offene oder sonst wie unerledigte Arbeitsaufträge.
8. So ein Schwebezustand macht uns unruhig und dann wahlweise aggressiv oder depressiv.
9. Es ist also äußerst wichtig, seine freie Zeit zu nutzen, um abschließbare Projekte durchzuführen.
10. Es ist auch von enormer Bedeutung, dass man hier sein Leben selbst gestaltet.

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

In Übungen IV, V und VI finden Sie die im obigen Text gebrauchten lexikalischen Einheiten in anderen Kontexten.

IV. Ergänzen Sie bitte den fehlenden Satzteil!

1. Yvonne studiert mit dem Ziel [*Iwona studiuje z zamiarem*],
2. Die Deutschlehrerin gab sich viel Mühe, den Schülern Thomas Mann näher zu bringen [... *by przybliżyć uczniom postać Tomasza Manna*], trotzdem
3. Als wir hundemüde am Ziel angelangt waren [*Gdy bardzo zmęczeni {potocznie: padając na pysk} dotarliśmy do celu*],
4. Anstatt auf seinem Willen zu bestehen [*Zamiast obstawać przy swoim {zdaniu}*],
5. Er hat gegen seine eigenen Prinzipien verstoßen [*naruszył dzisiaj swoje {własne} zasady*], als er
6. Du musst unbedingt deinen Grips / Kopf anstrengen [*wysilić mózgowicę*], wenn du
7. Ohne ersichtlichen Grund [*bez widocznego powodu*]
8. In betrunkenem Zustand [*w stanie nietrzeźwości, po pijanemu*]

9. Seitdem er eine neue Arbeitsstelle gefunden hat [*od kiedy znalazł nowe miejsce pracy {zatrudnienie}*],
10. Obwohl er zweimal versuchte, den Ausgang des Films vorwegzunehmen [...
opowiadać zakończenie filmu],

V. Ergänzen Sie bitte das richtige Verb!

1. den Arbeitsvertrag a. drücken, b. töten, c. abschließen
2. etw im Schwebezustand [*coś jest nierozstrzygnięte, w zawieszeniu*]
 a. lüftet b. bleibt c. stiehlt
3. ein Projekt [*realizować projekt*]
 a. aufhängen b. umsetzen c. teilnehmen
4. Daten [in den Rechner] [*zapisywać dane {w komputerze}*]
 a. verkaufen b. schmeicheln c. einspeichern
5. sich von seinen Freunden innerlich [*odwrócić się od swoich przyjaciół*]
 a. erscheinen b. aufregen c. abwenden

VI. Übersetzen Sie bitte die folgenden Wortgruppen oder Sätze ins Polnische!

1. Projekte zur Bekämpfung der Jugendarbeitslosigkeit –
2. Die Eröffnung ist für nächste Woche vorgesehen. –
3. Du musst dich vor ihm vorsehen. –
4. Diese Nachricht möchte ich euch nicht vorenthalten. –
5. Viele Sachen bleiben unerledigt liegen. -
6. wahlweise Reis oder Kartoffeln –
7. ehrenamtlicher Mitarbeiter –
8. heil am Ziel ankommen –
9. Wiedersehen feiern –
10. am Feierabend –
11. Wie denn sonst? –
12. für die Erledigung der Korrespondenz zuständig sein –
13. in meinem neuen Job kann ich eigenverantwortlich entscheiden –
14. sich [in der Schule] anstrengen –
15. seinen Durst löschen/stillen –