



lingoda

Bewältigungs- mechanismen

SPRECHEN

NIVEAU
Fortgeschritten

NUMMER
C1_3066S_DE

SPRACHE
Deutsch

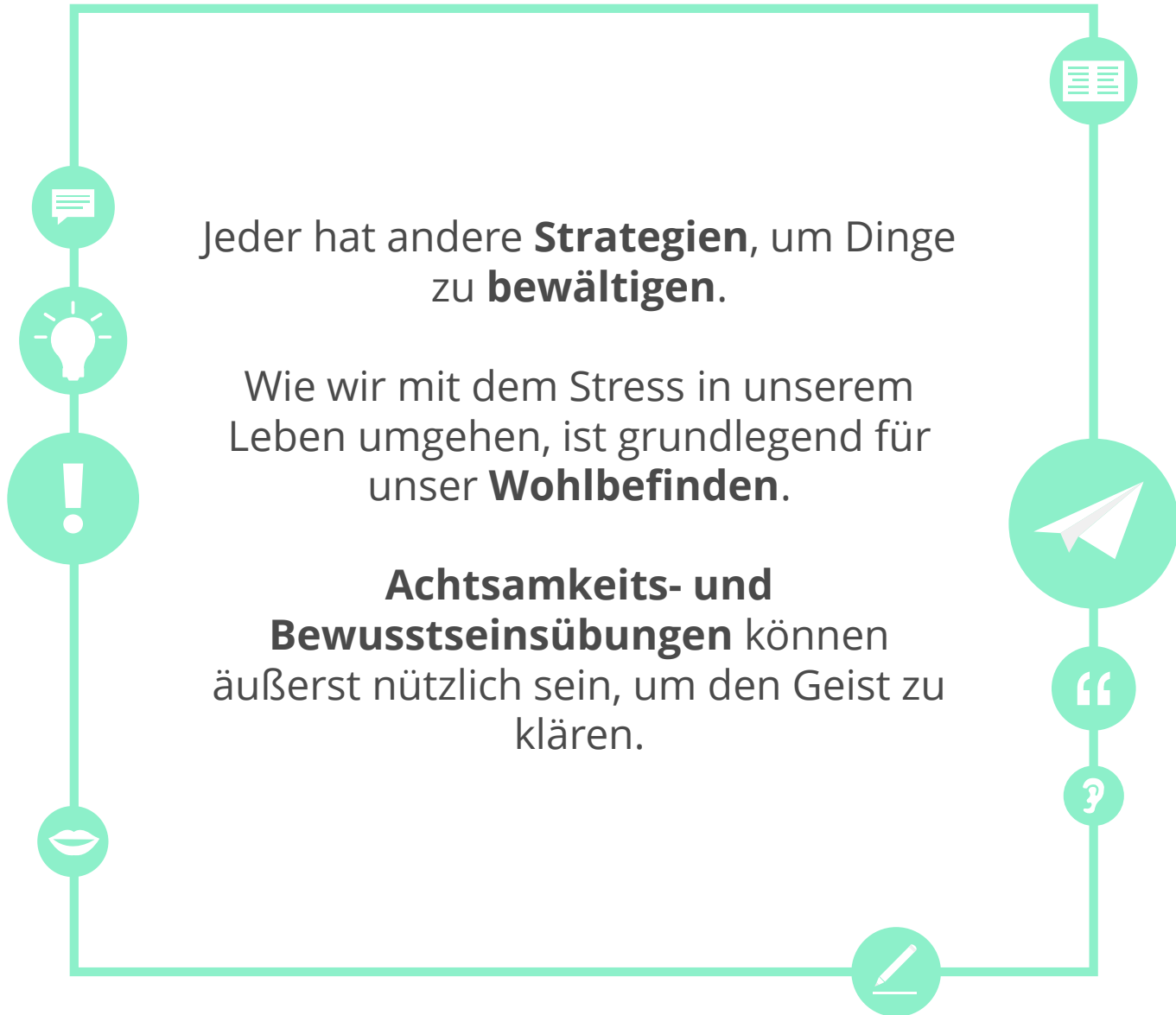




Lernziele

- Kann verschiedene Bewältigungsstrategien benennen und besprechen.
- Kann Ratschläge erteilen und Empfehlungen aussprechen.







Stress

Wie gehst du mit Stress um?
Sprich mit deinem Lehrer darüber, was das Wort *Stress* für dich bedeutet.





Sprechen

Wie wir mit unserem Stressniveau umgehen, hat direkten Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.
Erzähle über deine eigenen Bewältigungsstrategien.

schlafen

joggen

Serien schauen

Meditation

Bewältigungsmechanismen

Ein **Bewältigungsmechanismus** ist die Art und Weise, wie ein Individuum mit Stress oder Schwierigkeiten in seinem Leben umgeht. Es gibt viele verschiedene Arten von Bewältigungsmechanismen, die für jede Person spezifisch sind. Was für eine Person funktioniert, funktioniert möglicherweise nicht für eine andere.



Gitarre spielen ist meine liebste Art, ruhig zu bleiben. Es ist der beste **Bewältigungsmechanismus**, den ich bisher gefunden habe!



Bewältigungsmechanismen

Sicherlich war jeder von uns schon mal großem **Stress** oder generell starker emotionaler Belastung **ausgesetzt** oder musste durch eine schwierige Lebensphase hindurch. Und irgendwie ist man da wieder herausgekommen. Dieses *Irgendwie* ist es, was Forscher als **Bewältigungsmechanismen** ansehen, also die Art des Umgangs mit den genannten schwierigen Situationen. Daraus können sich Lern- und persönliche Reifungsprozesse ergeben, die einen wichtigen Entwicklungsschritt in der **Persönlichkeitsentwicklung** darstellen und uns befähigen, uns auch in Zukunft schwierigen oder als schwierig empfundenen Situationen zu stellen.



Bewältigungsmechanismen



Dies setzt allerdings voraus, dass wir eine sogenannte **funktionale** (oder **konstruktive**) Strategie gefunden haben. Eine solche Strategie trägt zur **nachhaltigen** und langfristigen Abwehr des Problems bei. Beispiele dafür wären sich Hilfe zu suchen, zu lernen, auf sich Acht zu geben, um sich rechtzeitig aus belastenden Situationen zurückziehen zu können, oder sich aktiv andere Menschen zu suchen, die das gleiche Problem haben, z.B. in einer **Selbsthilfegruppe**. Auf diese Weise kann eine **Lebenskrise** vermieden und verhindert werden, dass Andere, z.B. Angehörige und Freunde, **in Mitleidenschaft gezogen** werden.



Bewältigungsmechanismen



Im Gegensatz dazu zielt eine **dysfunktionale** (oder **destruktive**) Strategie nur auf eine (kurzfristige) Ablenkung ab. Als Beispiele können Alkohol- oder Drogenkonsum, die Schuld für die eigene Situation bei anderen zu suchen oder Druck auf sich oder andere auszuüben, um eine Verhaltensänderung zu **erzwingen**, angeführt werden.



Erkläre den Unterschied!



funktionale Strategien



dysfunktionale Strategien



Erkläre!

**Was verstehst du
unter Selbsthilfe?**



Beschreibe, was auf den Bildern zu sehen ist und ordne zu!



funktionale Strategien

dysfunktionale Strategien

Selbsthilfe

die Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine Praxis, die das gesamte psychologische Bewusstsein in den gegenwärtigen Moment bringt. Es wurde festgestellt, dass sie sowohl die geistige als auch die körperliche Gesundheit verbessert.



Josie kam nach einem langen Tag nach Hause und beschloss, ihre **Achtsamkeitsübungen** zu machen.



Und du?

Was machst du normalerweise, um
Achtsamkeit zu üben?



Meditation

*Wenn Sie ruhig sitzen und sich auf Ihr natürliches Atmen konzentrieren,
können Ihre Gedanken sich beruhigen.*

Welche möglichen Vorteile könnte jemand durch regelmäßige
Meditation gewinnen?



erhöhte
Aufmerksam-
keitsspanne

stärkere
Beziehungen

weniger Stress

geschärftes
Bewusstsein



Liste

Was weißt du über Meditation?
Notiere stichpunktartig, was du über diese Praxis weißt.





Meditation

Guten Morgen! Nachdem du heute Morgen aufgewacht bist, hast du dich entschieden, anstatt deines Morgenkaffees 15 Minuten zu meditieren.
Beschreibe, wie du dich fühlst.

Sofort nach dem Aufwachen ...

Mein erster Gedanke war...

Jetzt ist mein Tag schon zu Ende und...



Sei bereit, zuzuhören



Die nächsten Folien werden sich auf das
Hörverstehen konzentrieren



Hörverstehen

Während du hörst, was dein Lehrer vorliest, mache kurze Notizen zu den folgenden Stichpunkten.



1

Stressmodell von Lazarus

2

Welche Bewältigungsstrategien unterscheidet Lazarus?

3

Was ist emotionsorientiertes Coping?



Empfehlung von einem Psychologen

Du bist Psychologe. Eine deiner Patientinnen ist zu dir gekommen, um Rat zu suchen. Sie ist gestresst von der Arbeit und sucht nach Möglichkeiten, mit ihrer Arbeitsbelastung fertig zu werden.

Basierend auf allen Bewältigungsstrategien, die du gelernt hast, gib ihr einen guten Ratschlag.



Sprechen wir über ein paar
Bewältigungsstrategien...

Was Sie machen
könnten, ist...

Ich würde empfehlen...



Was könnte der Betroffene tun?

Gib für jede der unten dargestellten Situationen Tipps, wie der Betroffene mit Stress auf eine positivere Art und Weise umgehen kann.





Sprecht miteinander!

Mit welchen Techniken kannst du Achtsamkeit in deinem Leben fördern?



Besprecht jede der folgenden Methoden.

Meditation

Übungen

Spazieren gehen

seinen Körper
fühlen



Schreibe einen Achtsamkeitsführer

Achtsamkeitsführer

Achtsamkeit kann helfen, unser Wohlbefinden zu verbessern, indem ...

Es gibt viele Möglichkeiten, Achtsamkeit zu üben ...

Du hast beschlossen, ein lokales Seminar zu veranstalten, um das lokale Bewusstsein für Achtsamkeit in der Gemeinde zu stärken.



Abschluss

Welche neuen
Bewältigungsmechanismen hast du
gelernt? Würdest du sie selbst
anwenden? Warum?



Reflect on the lesson

Take a moment to review any new **vocabulary, phrases, language structures** or **grammar points** you have come across for the first time in this lesson.

Review them with your teacher one more time to make sure you don't forget!





Texttranskription

Eine wichtige Theorie zur Stressbewältigung wurde von Richard Lazarus im sogenannten Stressmodell von Lazarus aufgestellt. In diesem Modell werden Stresssituationen als komplexe **Wechselwirkungsprozesse** zwischen den Anforderungen der Situation und der betroffenen Person betrachtet. Anders als früher ging Lazarus davon aus, dass nicht die (objektive) Art der **Reize** oder Situationen die Stressreaktion hervorruft, sondern die (subjektive) Bewertung derselben durch den Betroffenen. In seinem Modell gelangen die Umweltreize durch den **WahrnehmungsfILTER** zu der Person. Diese bewertet sie als positiv, irrelevant oder gefährlich. In einer zweiten Bewertung wird analysiert, ob man für die Bewältigung der als gefährlich wahrgenommenen Situation genügend **Ressourcen** zur Verfügung hat. Ist dies nicht der Fall, entsteht Stress und es greifen die Bewältigungsstrategien, die im Idealfall zu einem Lernprozess führen. Lazarus unterscheidet zwischen drei Arten der Bewältigung, auch **Coping** genannt. Beim **problemorientierten Coping** geht es um die Ebene der Situation oder des Reizes selbst. Die Person versucht, durch Informationssuche, direktes Handeln oder auch Unterlassen bestimmter Handlungen die Situation zu überwinden oder sich ihr anzupassen.

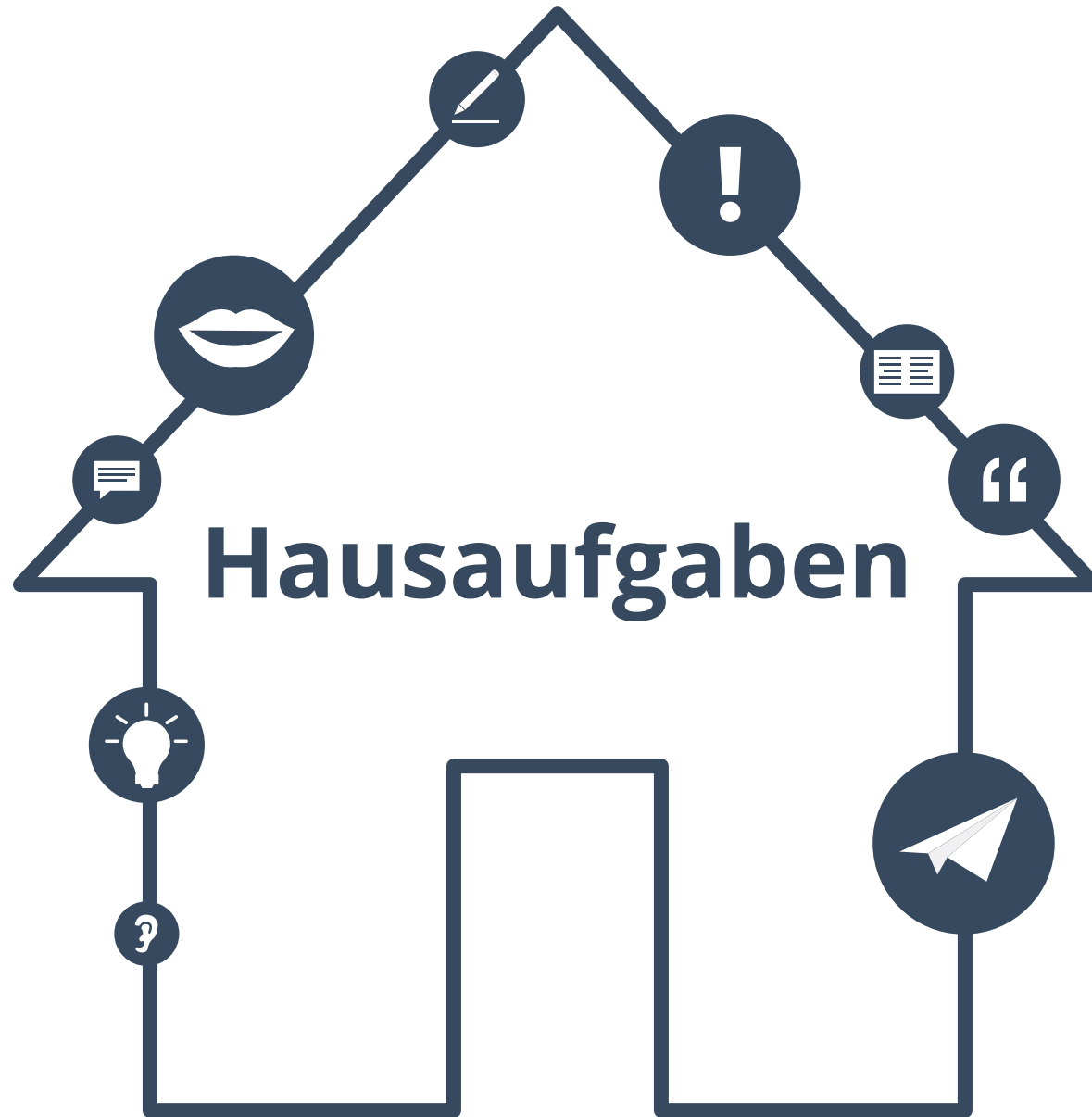


Texttranskription

Das **emotionsorientierte Coping** zielt auf die emotionale Ebene ab. Hierbei versucht der Betroffene, die emotionale Erregung, die durch die Situation entstanden ist, abzubauen.

Beim **bewertungsorientierten Coping** bewertet die gestresste Person die Situation neu. Also statt etwas als Belastung zu empfinden, wird es als Herausforderung gesehen. Dadurch bekommt die Situation eine positive **Konnotation**. Die dadurch frei werdenden kognitiven Ressourcen können dann für eine angemessene Reaktion verwendet werden. Das setzt natürlich voraus, dass konkrete Ansätze zur Problemlösung gefunden werden können. An dieser Stelle kommt das problemorientierte Coping wieder ins Spiel.

Wir sehen also, dass für eine **adäquate** Bewältigung verschiedene Strategien kombiniert werden müssen.





Schreibe alle Bewältigungsstrategien auf

Schreibe alle Bewältigungsstrategien, die du in der Lektion gelernt hast, auf und notiere eine kurze Erklärung für jede.

The illustration shows a spiral-bound notebook with a light gray cover. A white sticky note with a torn bottom edge is attached to the top right of the notebook. The sticky note has the text "Bewältigungsstrategie" written on it. The notebook's pages are lined, and the text "Eine Bewältigungsstrategie ist..." is written on the first line of the page below the sticky note. The notebook has a spiral binding on the left side.



E-Mail

Schreibe an deine Freundin, die jetzt wirklich viel Stress in ihrem Leben hat: Umzug, neuer Job und dazu noch Trennung vom Freund! Welche Bewältigungsstrategien würdest du ihr empfehlen?

-

□

×

To: Nina

Betreff: Kopf hoch!

Hey Nina,

wie geht es dir, meine Liebe?



Über dieses Material

Mehr entdecken:
www.lingoda.de



Dieses Lehrmaterial wurde von

lingoda

erstellt und kann kostenlos von jedem
für alle Zwecke verwendet werden.

lingoda Wer sind wir?



Warum Deutsch online lernen?



Was für Deutschkurse bieten wir an?



Wer sind unsere Deutschlehrer?



Wie kann man ein Deutsch-Zertifikat erhalten?



Wir haben auch ein Sprachen-Blog!