

3. Gratifikationskrisen sind zurückzuführen auf
 - a) ☐ ausbleibende Gehaltssteigerungen.
 - b) ☐ mangelnde ideelle sowie materielle Wertschätzung.
 - c) ☐ schlechtes Betriebsklima.
4. Ein Burn-out-Syndrom kann entstehen, wenn jemand
 - a) ☐ zu hohe Ansprüche an sich selbst stellt.
 - b) ☐ eine Abneigung gegen Vorgesetzte entwickelt.
 - c) ☐ zu wenig Geld verdient.
5. Stressforscher empfehlen,
 - a) ☐ sofort zu kündigen, wenn Stresssymptome auftreten.
 - b) ☐ Privatleben, Arbeit und Gesundheit in Einklang zu bringen.
 - c) ☐ die eigene Leistungsbereitschaft zu erhöhen.

A21

Satzverbindungen: Hauptsätze

Formen Sie die folgenden Sätze so um, dass Sie zwei Hauptsätze miteinander verbinden.

- ◊ Obwohl viele Angestellte gute Gehälter bekommen, sind sie unzufrieden mit ihrem Job. (*trotzdem*)
Viele Angestellte bekommen gute Gehälter, trotzdem sind sie unzufrieden mit ihrem Job.
- 1. Weil manche Menschen zu viel von sich selbst verlangen, sind sie am Burn-out-Syndrom selbst schuld. (*denn*)
.....
- 2. Für Ärzte, Lehrer oder Journalisten kann mangelnde Anerkennung besonders schmerzhaft sein, weil sie in ihrem Beruf oft etwas bewegen wollen. (*demzufolge*)
.....
- 3. Obwohl man von berufsbedingtem Stress krank werden kann, sollte man nicht sofort kündigen. (*zwar – aber*)
.....
- 4. Weil der Körper nicht in der Lage ist, Dauerstress zu bewältigen, kann es zu direkten Auswirkungen auf die Gesundheit kommen. (*infolgedessen*)
.....

Zusatzübungen zur Verbindung von Hauptsätzen ⇒ Teil C Seite 61

A22

Mündlicher Ausdruck

Wählen Sie eine der folgenden Situationen aus und übernehmen Sie eine Rolle. Spielen Sie nach kurzer Vorbereitung Dialoge.

1. Ihr Unternehmen sucht eine neue Führungskraft. Die Personalabteilung hat Ihnen die Stelle angeboten. Finanziell ist alles sehr vielversprechend, aber der neue Job ist in einer anderen Stadt und wird Sie zeitlich sehr in Anspruch nehmen. Sie sind an der neuen Funktion interessiert, möchten aber nicht umziehen. Diskutieren Sie die Situation mit einem Vertreter des Managements und erklären Sie Ihren Standpunkt.
2. Sie sind Abteilungsleiter und bemerken, dass ein Kollege ziemlich oft fehlt. Er lässt sich ständig krank schreiben und bringt keine Arbeit richtig zu Ende. Führen Sie ein Gespräch mit diesem Kollegen und versuchen Sie herauszufinden, in welchen Schwierigkeiten sich der Mitarbeiter befindet. Schlagen Sie Lösungen vor.
3. Sie haben Ihr Leben lang gearbeitet und freuen sich auf den verdienten Vorruhestand. Das Unternehmen will jedoch auf Sie als Experten nicht verzichten und der Chef unterbreitet Ihnen deshalb einige verlockende Angebote. Diskutieren Sie mit Ihrem Chef.
4. Ein guter Freund/Eine gute Freundin leidet zunehmend unter Stress und ist am Ende seiner/ihrer Kräfte. Fragen Sie Ihren Freund/Ihre Freundin, wie es so weit kommen konnte und geben Sie ihm/ihr einige Tipps. Nutzen Sie auch die Redemittel im Kästchen.
5. Sie haben Ihrer Meinung nach in den letzten Jahren gute Arbeit geleistet und erwarten schon seit Längerem eine Anerkennung dafür. Die ist aber bisher ausgeblieben und Sie sind deswegen verärgert. Sprechen Sie mit Ihrer Chefin darüber.

Redemittel

- ◊ Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden
- ◊ Prioritäten setzen
- ◊ mehrmals kurze Pausen einlegen
- ◊ Nein sagen lernen
- ◊ wichtige Aufgaben vormittags erledigen
- ◊ privaten Ausgleich schaffen
- ◊ regelmäßig Sport treiben
- ◊ Hobbys nachgehen
- ◊ ausreichend schlafen
- ◊ realistische Ziele setzen
- ◊ sich auf die eigenen Stärken besinnen
- ◊ Entspannungsübungen machen