

# Stress

Teil A

- A12 Was stresst Sie? Erstellen Sie eine Reihenfolge der drei Situationen, in denen Sie sich am meisten und am wenigsten gestresst fühlen. Begründen Sie Ihre Auswahl.

Termindruck ♦ unerfreuliche Nachrichten ♦ neue Aufgaben ♦ beim Schlafen gestört werden ♦ im Stau stehen ♦ auf den verspäteten Zug warten ♦ Prüfungen ♦ Gespräche mit Vorgesetzten/Lehrern o. Ä. ♦ Ärger mit dem Lebenspartner ♦ Ärger mit Kollegen/Kommilitonen ♦ nicht/schlecht funktionierende Geräte (Computer/Fernseher usw.) ♦ im Supermarkt in einer langen Schlange stehen ♦ etwas tun müssen, was man nicht gut kann ♦ Störungen bei der Arbeit/beim Lernen ♦ ...

am meisten Stress:

1. ....
2. ....
3. ....

am wenigsten Stress:

1. ....
2. ....
3. ....

- A13 Quiz: Zehn Thesen zum Thema *Stress*  
Welche Aussage ist Ihrer Meinung nach richtig, welche falsch?  
Vergleichen Sie Ihre Meinungen später mit den Aussagen im Lesetext A15.

- |                                                                                                          |                          |                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Stress ist ein lebenswichtiger Vorgang zur Gefahrenabwehr.                                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Stress hängt immer von der äußeren Situation ab.                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Das Phänomen Stress kam mit der modernen Informationsgesellschaft.                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Frauen empfinden häufiger Stress als Männer.                                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Das beste Mittel gegen Stress ist Nichtstun.                                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Stressempfinden kennt keine geografischen Grenzen.                                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Die Möglichkeit der Selbstbestimmung bei der Arbeit spielt für das Stressempfinden eine große Rolle.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Chefs/Vorgesetzte leiden viel mehr unter Stress als andere Mitarbeiter.                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Dauerstress äußert sich unter anderem in Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit und Unzufriedenheit. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Der menschliche Organismus bleibt vom Stress unberührt.                                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

richtig

falsch

- A14 Was kann man miteinander verbinden? Suchen Sie Wörter mit -stress-.

Empfinden ♦ Situation ♦ Prüfung ♦ Dauer ♦ Arbeit ♦ Reaktion ♦ Abbau ♦ Faktor ♦ Anfälligkeit

Stressempfinden

