The image features a large, stylized blue letter 'K' on an orange background. The 'K' is composed of three thick, solid blue lines. The vertical stem is on the left, and the two diagonal arms extend from the top and bottom of the stem to the right. The text is positioned to the right of the vertical stem.

Modul

Stress und

Belastungen im Beruf

# Lehr- und Lernmaterialien

## Inhalt – Modulübersicht

Bausteine	Lerneinheiten	Seiten
<b>Modul Stress und Belastung im Beruf</b>		
1. Der Begriff Stress	Was ist Stress?	STR-315
	Stressoren: Ursachen von Stress	STR-325
	Positiver und negativer Stress	STR-337
	Akuter und chronischer Stress	STR-347
2. Stressgeschehen	Stressreaktionen	STR-355
	Physiologie von Stress: Was läuft im Körper ab?	STR-365
	Stressmodelle nach Selye und Lazarus	STR-381
	Erwartungen und Stress	STR-397
	Hierarchie und Mobbing	STR-405
	Sprachlupe: Abkürzungen in der Fachsprache Pflege	STR-425
3. Auswirkungen von Stress	Symptome: Die Auswirkungen von Stress	STR-439
	Burnout	STR-447
4. Umgang mit Stress	Zeitmanagement	STR-467
	Ernährung und Bewegung	STR-487
	Resilienz und Entspannung	STR-497

### BILDNACHWEISE

**Ordner:** Burlingham/shutterstock (Cover l.), GagliardiPhotography/shutterstock (Cover m.)/ shutterstock (Cover), Viktor Gladkov/shutterstock (Cover r.)

**Lehr- und Lernmaterialien:** GagliardiPhotography/shutterstock (Titelblatt), Lucian Coman/shutterstock (SEX-011 o. l.), Kzenon/shutterstock (SEX-011 o. r.), Lisa S./shutterstock (SEX-011 u. l.), De Visu/shutterstock (SEX-011 u. r.), i view finder/shutterstock (SEX-072), Andrey\_Popov/shutterstock (SEX-127), Stockfour/shutterstock (INT-185), Lorelyn Medina/shutterstock (INT-238), Cookie Studio/shutterstock (INT-250), Icalan Graphic/ shutterstock (INT-273), Mega Pixel/shutterstock (STR-316), Thunderstock/shutterstock (STR-325), Thunderstock/shutterstock (STR-327), Syda Productions/shutterstock (STR-339), Thunderstock/shutterstock (STR-347), Eric Isselee/ shutterstock (STR-355), Gelpi/shutterstock (STR-385, STR-386), Sylverarts Vectors/shutterstock (STR-399, STR-400), Vectorfusionart/shutterstock (STR-407), Goldman555/shutterstock (STR-408), LifetimeStock/shutterstock (STR-414), Michaeljoestphotography/shutterstock (STR-447), Blaj Gabriel/shutterstock (STR-449), Zdenek Sasek/shutterstock (STR-452), hidez/shutterstock (STR-468), amenic181/shutterstock (STR-488 3. Bild l.), Berner V/ shutterstock (STR-488 4. Bild l.), Lev Kropotov/shutterstock (STR-488, 2. Bild r.), virtu studio/shutterstock (STR-488 3. Bild r.), NonStock/shutterstock (STR-488 4. Bild r.), Maks Narodenko/shutterstock (STR-489, 1. Bild l.), George3973/shutterstock (STR-488 2. Bild l.), Spayder pauk\_79/shutterstock (STR-489 1. Bild r.), Khumthong/shutterstock (STR-489 2. Bild r.), Blambca/ shutterstock (STR-497), Gerisima/shutterstock (STR-498), Photo Kit/shutterstock (STR-499), ArtFamily/shutterstock (STR-503 3 Bilder), S. STR-341, 345, 366, 369, 397, 373-376, 469, 470, 471, 488, 489 – Designed by Freepik

<b>Modul:</b>	<b>Stress und Belastungen im Beruf</b>
<b>Baustein:</b>	<b>1. Der Begriff Stress</b>
<b>Lerneinheiten:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was ist Stress?</li> <li>• Stressoren: Ursachen von Stress</li> <li>• Positiver und negativer Stress</li> <li>• Akuter und chronischer Stress</li> </ul>

<b>Lernziele</b>	<p>Fachkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beschreiben Stressoren anhand einer Situation aus dem Pflegealltag.</li> <li>• erklären physikalisch-chemische, mentale, psychische und soziale Stressoren.</li> <li>• erklären positiven und negativen Stress.</li> <li>• erklären akuten und chronischen Stress.</li> </ul> <p>Sozialkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• entwickeln zu zweit eine Erklärung für den Begriff Stress und vertreten diese.</li> </ul> <p>Selbstkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• werden sich bewusst, dass Stress hinsichtlich der Intensität und Wertung subjektiv ist.</li> <li>• sind sensibilisiert für das Gesagte und Nicht-Gesagte (das Implizite) von Worten.</li> <li>• reflektieren ihren Lebensalltag bzgl. positiven und negativen Stresses und überlegen ggf. Veränderungsmöglichkeiten in ihrem Alltag.</li> </ul>
<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stress</li> <li>• Stressoren</li> </ul>
<b>Didaktisch-methodische Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brainstorming zum Begriff Stress (LE 1)</li> <li>• ggf. Stressoren mit Maßnahmen der Beobachtung (vgl. INA-Pflege-Toolbox 1, Modul Beobachtung, 5. Baustein, LE 4 Atmung und Modul Pflegedokumentation) gemeinsam bearbeiten (LE 2)</li> <li>• ggf. Aufgabe zur Aufmerksamkeit für das Implizite mit der LE Selbstreflexion: Meine Einstellung zu Fremden verbinden (vgl. INA-Pflege-Toolbox 2, Modul Interkulturelle Herausforderungen, 2. Baustein) (LE 2)</li> <li>• ggf. die Beobachtung von Vitalzeichen berücksichtigen (vgl. INA-Pflege-Toolbox 1, Modul Beobachtung, 5. Baustein: Beobachten der Vitalfunktionen) (LE 4)</li> </ul> <hr style="border-top: 1px dotted #ccc;"/> <p><b>Zeithorizont: ca. 3 ¼ Zeitstunden</b></p> <hr style="border-top: 1px dotted #ccc;"/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• leere Karteikarten für die Lernenden mitbringen (LE 1)</li> <li>• Scheren und Kleber für die Aufgabe zum positiven und negativen Stress vorbereiten (LE 3)</li> </ul>
<b>weiterführende Hinweise</b>	<p>Schuster, Nadine/Haun, Sascha/Hiller, Wolfgang (2011): Psychische Belastungen im Arbeitsalltag: Trainingsmanual zur Stärkung persönlicher Ressourcen. Weinheim: Beltz.</p>

# Was ist Stress?

1. Aufgabe: Sie haben sicher schon das Wort „Stress“ benutzt.



a) Welche Wörter fallen Ihnen zum Thema „Stress“ ein?  
Schreiben Sie diese Wörter in den Kasten.



b) Besprechen Sie Ihre Überlegungen.  
Ergänzen Sie Ihre Wortsammlung mit den Wörtern  
der anderen Kursteilnehmenden.

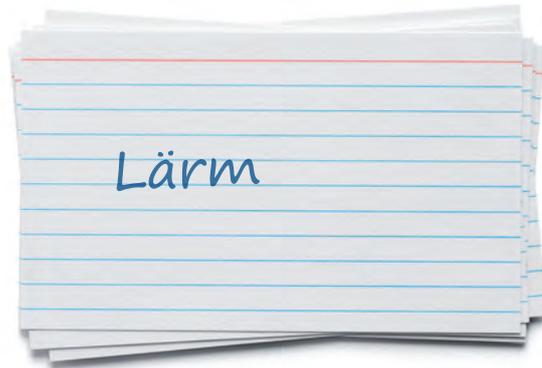
*chronisch*

**Stress**

2. Aufgabe: Was löst bei Ihnen Stress aus?



- a) Sie bekommen eine Karteikarte.  
Schreiben Sie spontan ein Wort auf die Karte,  
das bei Ihnen Stress auslöst.  
Es darf auch ein Wort aus der 1. Aufgabe sein.



- b) Besprechen Sie die Wörter.
- Welcher Stressauslöser kommt besonders häufig vor?
  - Welcher Stressauslöser ist selten?

3. Aufgabe: Was versteht man unter „Stress“?



- a) Erklären Sie Ihrem Lernpartner/Ihrer Lernpartnerin das Wort „Stress“.



- b) Einigen Sie sich auf eine Erklärung.
- c) Schreiben Sie Ihre Definition auf die Linien.  
Eine Definition erklärt den Inhalt von einem Wort  
oder einem Begriff.

„Stress“ ist

---

---

---

---

---



d) Lesen Sie die Definitionen des Stressforschers Hans Selye und der Stressforscherin Dorothee Remmler-Bellen.



e) Vergleichen Sie die verschiedenen Definitionen und besprechen Sie die Ergebnisse.

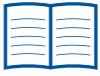
Hans Selye definiert „Stress“ so:

*Stress ist  
eine unspezifische stereotype Reaktion  
des Organismus auf jede Anforderung.*

Dorothee Remmler-Bellen definiert „Stress“ so:

*Unter Stress versteht man die Reaktion,  
oder genauer die Alarmreaktion  
des Körpers auf bestimmte äußere Reize.*

#### 4. Aufgabe: Hat Stress einen Sinn?



a) Lesen Sie den Text.



b) Schreiben Sie die Wörter aus dem Kasten  
an die richtige Stelle im Text.

Ereignisse	reagieren	Stressoren	fliehen	Tiere
bedrohlich	Stressreaktion	leistungsstark		Stressauslöser

Stress ist Teil unseres Lebens.

In der Steinzeit fühlten sich Menschen oft bedroht, z. B. durch große Tiere.

Dann brauchten sie Energie, um schnell zu \_\_\_\_\_ oder um zu kämpfen.

In der heutigen Zeit empfinden wir andere Dinge als \_\_\_\_\_

und belastend.

Das sind Bedingungen, Situationen und \_\_\_\_\_.

Stress dient dazu, dass wir in gefährlichen Situationen schnell und angemessen  
\_\_\_\_\_ können.

Der Organismus mobilisiert bei Stress alle Kräfte.

Dann ist der Mensch \_\_\_\_\_ und belastbar.

Stress hat aber immer einen oder mehrere \_\_\_\_\_.

Ein Auslöser ist die Ursache oder der Grund für Stress.

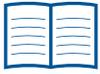
Auslöser nennt man auch \_\_\_\_\_.

Die körperliche Reaktion auf diese Stressoren

wird als \_\_\_\_\_ bezeichnet.

# Stressoren: Ursachen von Stress

1. Aufgabe: In der Pflege kommt es häufig zu Situationen, die als Stress empfunden werden.



Auslöser von Stress werden Stressoren genannt.



a) Lesen Sie den Text



b) Überlegen Sie: Was empfindet Frau Kuzu als „stressig“?

c) Sprechen Sie zu zweit darüber.

d) Unterstreichen Sie die Wörter, die auf Stressoren hinweisen.

Fatma Kuzu arbeitet als Pflegehelferin auf einer Pflegestation des Seniorenheims St. Maternus.

Sie kommt gerade aus dem Zimmer des 88-jährigen Herrn Glaser.

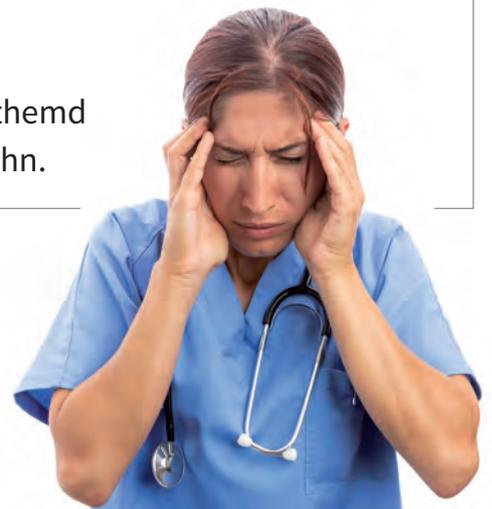
Herr Glaser hat während der Körperpflege die ganze Zeit von seiner verstorbenen Frau erzählt.

Fatma Kuzu ist aufgefallen, dass Herr Glaser kurzatmig ist. Gestern war er das nicht.

Das Geschirr wurde auch noch nicht abgeräumt.

Das Telefon klingelt und klingelt.

Frau Nowak wandert wieder barfuß im Nachthemd über den Flur und ruft ständig nach ihrem Sohn.



2. Aufgabe: Detektivarbeit:



Was wird nicht gesagt – und könnte trotzdem wichtig sein?

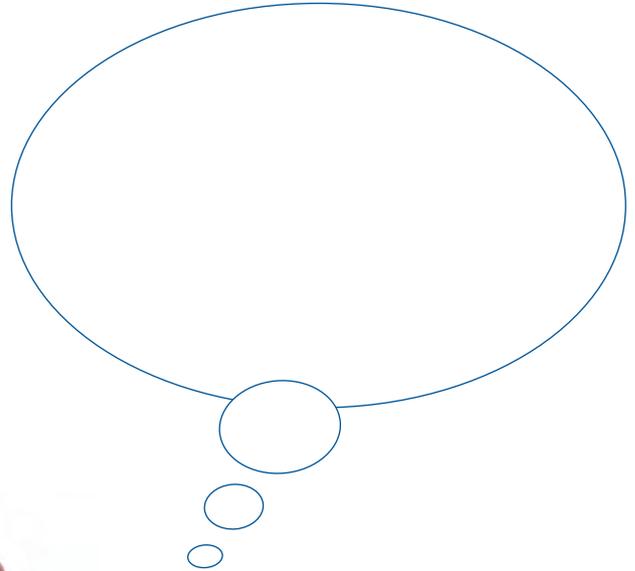
Schreiben Sie Ihre Ideen in die Grafik.

*Fatma Kuzu scheint alleine auf der  
Station zu sein.  
Vielleicht sieht sie ihre Kolleginnen und  
Kollegen gerade nicht.*

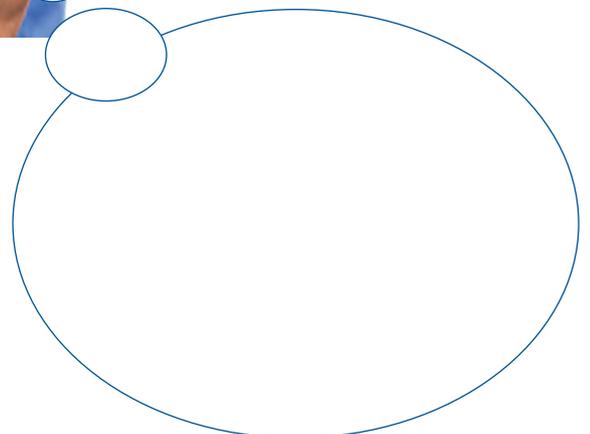
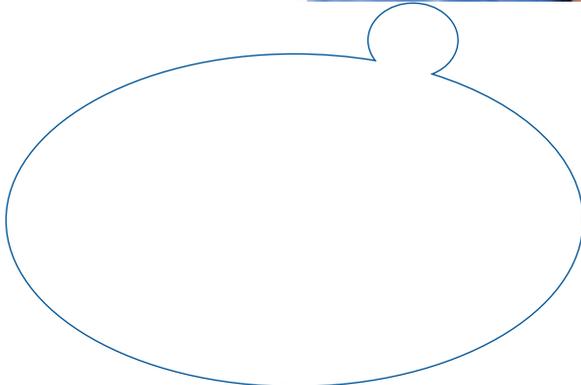


3. Aufgabe: Was könnte Fatma Kuzu denken?

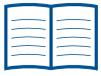
Schreiben Sie Ihre Ideen in die leeren Denkblasen.



Herr Glaser  
erzählt  
immer dasselbe.



4. Aufgabe: Es gibt verschiedene Arten von Stressoren.

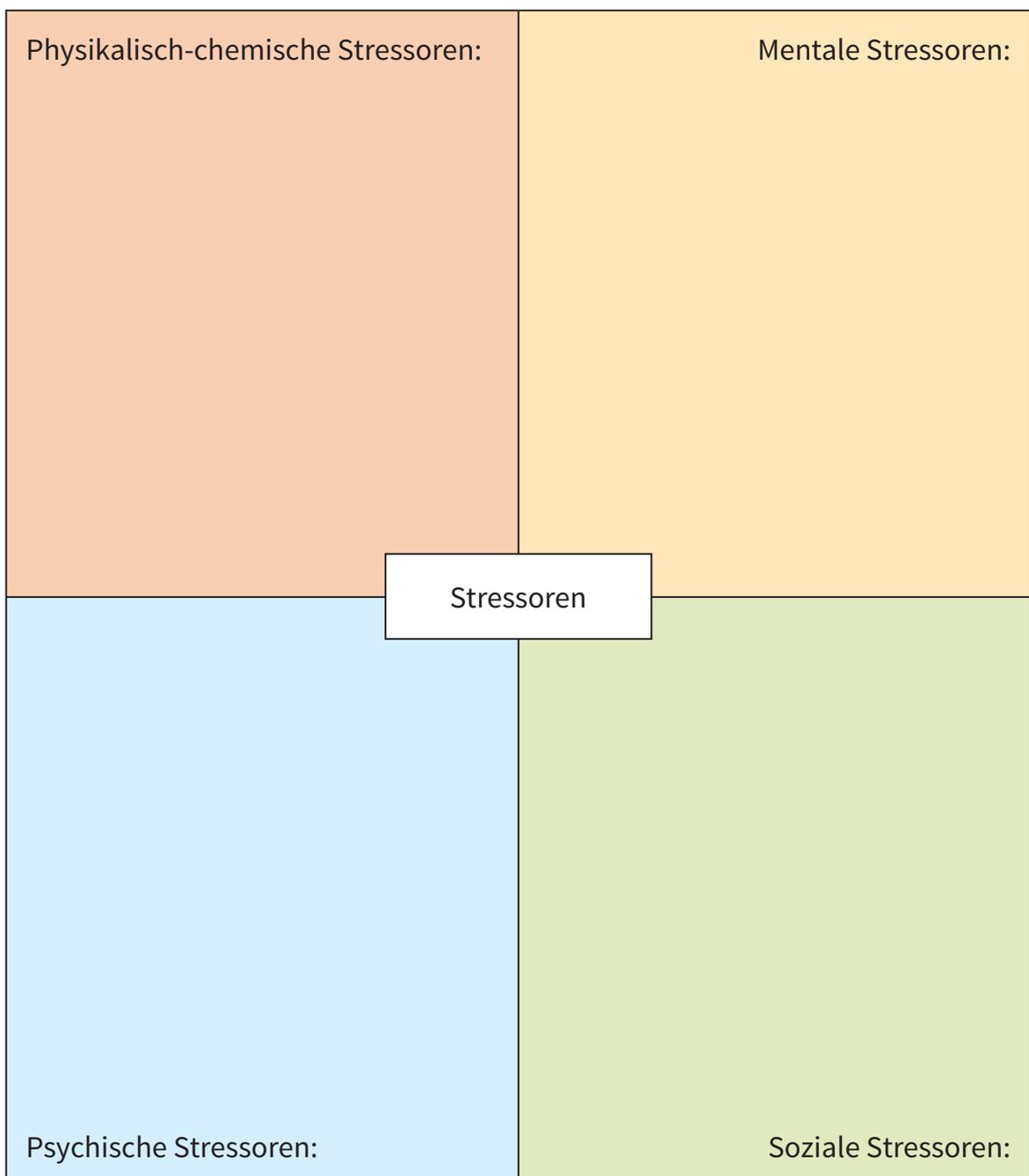


a) Sehen Sie sich die Grafik an und besprechen Sie die 4 Felder.



b) Sehen Sie sich noch einmal die Stressoren an,  
die Sie im Text gefunden haben.

c) Ordnen Sie nun diese Stressoren den 4 Feldern zu.



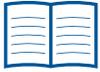


d) Fallen Ihnen noch andere Stressoren ein?  
Schreiben Sie Ihre Ideen in die Tabelle.

Physikalisch- chemische Stressoren:	<i>Hitze</i>
Mentale Stressoren:	
Psychische Stressoren:	
Soziale Stressoren:	

# Positiver und negativer Stress

## 1. Aufgabe: Der Mediziner Hans Selye unterscheidet 2 Arten von Stress.



### a) Lesen Sie den Text.

Es gibt 2 Arten von Stress:

Positiven Stress und negativen Stress.

**Positiver Stress** wird auch Eu-Stress genannt.

Eu-Stress haben wir bei beanspruchenden Situationen,  
die uns aber nicht belasten.

**Negativer Stress** wird auch Dis-Stress genannt.

Dis-Stress haben wir in beanspruchenden Situationen,  
die uns belasten.

### b) Schneiden Sie die Kästchen aus.

Anstrengungen werden nicht  
als belastend empfunden.

Die Situation ist kontrollierbar.

Anstrengungen werden als  
belastend empfunden.

Anstrengungen werden als  
Herausforderung, als „Kick“ gesehen.

Die Situation ist mit Erfolg  
verbunden.

Die Situation wird als  
Überforderung empfunden.

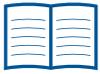
Die Situation ist nicht  
kontrollierbar.



c) Kleben Sie die Kästchen in die richtige Spalte der Tabelle.

positiver Stress (Eu-Stress)	negativer Stress (Dis-Stress)

## 2. Aufgabe: Fatma Kuzu unterhält sich mit ihrer Kollegin Eva Taler.



a) Lesen Sie den Dialog.

b) Unterstreichen Sie die Wörter,  
die im Gespräch zwischen Eva und Fatma  
auf Stress hinweisen.

Fatma: „Puh, ich bin ganz schön geschafft und müde.  
Heute habe ich meinen 8. Frühdienst in Folge.  
Der Rücken ist verspannt und ich freue mich auf den Feierabend.“

Eva: „Das kann ich gut verstehen.  
Da bist du gerade ganz schön belastet.  
Ich hatte in der letzten Zeit auch viel zu viel zu tun,  
aber ich fühle mich gut dabei.“

Fatma: „Warum? Was machst du?  
Es hört sich eigentlich nicht gut an.“

Eva: „Mein Freund hat mir einen Heiratsantrag gemacht.  
Nun planen wir unsere Hochzeit.  
Das macht wirklich Spaß.“

Fatma: „Ach, du Glückliche!  
Das ist ja  
eine tolle Nachricht!“



c) Besprechen Sie:

- Haben die Kolleginnen Stress?
- Wenn ja, worin unterscheidet sich der Stress der beiden Frauen?

3. Aufgabe: Stress ist nicht gleich Stress. Jede Situation ist anders.



a) Lesen Sie die Sätze in der Tabelle.



b) Handelt es sich um positiven Stress oder um negativen Stress?  
Kreuzen Sie an.

c) Besprechen Sie Ihre Entscheidungen.

Situation	positiver Stress	negativer Stress
Sie haben endlich Ihren Traumjob bekommen! An Ihrem ersten Arbeitstag sind Sie sehr aufgeregt.		
Morgen haben Sie eine wichtige Prüfung. Leider hatten Sie nur wenig Zeit zum Lernen.		
Ein Bewohner hat sich über sie beschwert. Die Stationsleitung möchte mit Ihnen sprechen.		
Ihr Kollege ist krank. Sie müssen schon wieder seine Nachtschicht übernehmen.		
Sie werden befördert und bekommen mehr Verantwortung.		
Ihr Antrag auf Teilzeitarbeit wird abgelehnt.		
Weil Sie viel über das Thema „Stressprävention“ wissen, sollen Sie im Unterricht einen kleinen Vortrag halten.		

4. Aufgabe: Dieses Blatt ist nur für Sie selbst...

Unten sehen Sie 2 Zeichen:



Die Sonnenwolke steht für positiven Stress.



Die Gewitterwolke steht für negativen Stress.

- a) Denken Sie an Ihren eigenen Lebensalltag.  
\_\_\_\_\_
- b) Schreiben Sie neben die Sonnenwolke,  
was in Ihrem Leben positiver Stress ist.  
\_\_\_\_\_
- c) Schreiben Sie neben die Gewitterwolke,  
was in Ihrem Leben negativer Stress ist.  
\_\_\_\_\_
- d) Erleben Sie mehr positiven oder mehr negativen Stress  
in Ihrem Lebensalltag? Sollten Sie etwas ändern?  
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

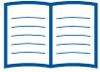
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Akuter und chronischer Stress

## 1. Aufgabe: Stress versetzt den Körper in Alarm.



Eine Stressreaktion kann akut oder chronisch sein.

a) Lesen Sie den Text.

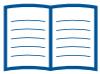
b) Wo fängt der Stress für Frau Kuzu an und wo hört er auf?  
Markieren Sie die Stellen im Text mit rot.

c) Wie sieht das bei Herrn Glaser aus?  
Wo fängt der Stress für ihn an und wo hört er auf?  
Markieren Sie die Stellen im Text mit grün.

Pflegerin Fatma Kuzu geht in das Zimmer von Herrn Glaser.  
Herr Glaser liegt im Bett und bewegt sich nicht.  
Er scheint nicht mehr zu atmen.  
Frau Kuzu erschrickt und spricht Herrn Glaser sofort laut an:  
„Herr Glaser?“  
Sie greift nach seiner Hand, um seinen Puls zu fühlen.  
Herr Glaser zuckt zusammen und öffnet die Augen.  
Er hat auch einen Schreck bekommen  
„Was schreien Sie mich denn so an?“,  
fragt er ärgerlich.  
Frau Kuzu ist erleichtert und  
lächelt Herrn Glaser an:  
„Entschuldigung, Herr Glaser.“



2. Aufgabe: Chronischer Stress ist lang andauernder Stress.



a) Lesen Sie den Text.

b) Markieren Sie alle Wörter im Text,  
die auf chronischen Stress hinweisen.

Fatma Kuzu fürchtet jeden Tag,  
dass sie einen Patienten nicht richtig behandelt.  
Sie hat Angst, einen Fehler zu machen oder etwas zu vergessen.  
Es gibt ständig etwas, das sie schnell erledigen muss.  
Immer wieder muss sie ihre Tätigkeiten unterbrechen.  
Irgendetwas ist immer.  
Früher ist sie gerne zur Arbeit gekommen,  
jetzt würde sie oft lieber zu Hause bleiben.  
Ihre Aufgaben belasten sie mittlerweile sehr.

3. Aufgabe: Worin besteht der Unterschied zwischen akutem und chronischem Stress?



a) Schreiben Sie Ursachen für akuten und chronischen Stress in die Tabelle.



b) Sprechen Sie über die Unterschiede.

akuter Stress	chronischer Stress
<ul style="list-style-type: none"><li>• gefährliche Situation (z. B. Unfall)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ständige Belastung im Beruf</li></ul>

<b>Modul:</b>	<b>Stress und Belastungen im Beruf</b>
<b>Baustein:</b>	<b>2. Stressgeschehen</b>
<b>Lerneinheiten:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stressreaktionen</li> <li>• Die Physiologie von Stress: Was läuft im Körper ab?</li> <li>• Stressmodelle nach Selye und Lazarus</li> <li>• Erwartungen und Stress</li> <li>• Hierarchie und Mobbing</li> </ul>

<b>Lernziele</b>	<p>Fachkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erklären die Kampf-oder-Flucht-Reaktion und die Erstarren-Flucht-Kampf-Reaktion.</li> <li>• erklären, was bei Stress im Körper passiert. Dabei beschreiben sie die Bedeutung des Hypothalamus<sup>4</sup>.</li> <li>• nennen Abkürzungen zu den Begriffen Puls, Temperatur, Blutdruck, Sauerstoff, Blutzucker und Handzeichen.</li> <li>• beschreiben, was ein Modell ist.</li> <li>• erklären die drei Phasen des allgemeinen Reaktions-Musters auf Stress nach Selye.</li> <li>• erklären das Transaktionale Stressmodell nach Lazarus.</li> <li>• beschreiben, was Perfektionismus ist und beurteilen, inwieweit dieser ein Stressor ist.</li> <li>• erklären den Begriff Mobbing als schleichenden Prozess.</li> <li>• nennen den Kontakt zum Mobbing-Telefon als eine Handlungsoption im Mobbingfall.</li> </ul> <p>Sozialkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• entwickeln gemeinsam Handlungsmöglichkeiten im Mobbingfall.</li> <li>• üben gemeinsam ein Gespräch mit dem Mobbing-Telefon.</li> </ul> <p>Selbstkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• reflektieren eigene Verpflichtungen.</li> <li>• reflektieren eigene und fremde Erwartungen.</li> </ul>
<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeines Reaktions-Muster auf Stress nach Selye</li> <li>• Transaktionales Stressmodell nach Lazarus</li> <li>• Mobbing</li> <li>• Mobbing-Telefon</li> </ul>
<b>Didaktisch-methodische Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tafelbildvorlagen zu den Abläufen im Körper bei Stress (LE 2)</li> <li>• ggf. Test zum Perfektionismus anbieten unter: <a href="https://www.palverlag.de/perfektionismus-test.php">https://www.palverlag.de/perfektionismus-test.php</a> (LE 4)</li> <li>• Zeichnung eines Organigramms (LE 5)</li> <li>• Brainwriting zur Ideensammlung zu Handlungsoptionen im Mobbingfall (LE 5)</li> </ul> <hr style="border-top: 1px dashed #ccc;"/> <p><b>Zeithorizont: ca. 6 ¾ Zeitstunden</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• für die Bearbeitung der Aufgabe zu möglichen Unterschieden im Stressverhalten von Männern und Frauen den zweiten Textabschnitt für die Lernenden kopieren (vgl. Dozenten-AB) (LE 1)</li><li>• ggf. Scheren (LE 3)</li><li>• ggf. Internetzugang ermöglichen (LE 4)</li><li>• Brainwritingblätter mit Tabelle für die Lernenden zur Verfügung stellen (LE 5)</li></ul>
<b>weiterführende Hinweise</b>	<p>Zu Stressmodellen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hofmann, Irmgard (2010): Stress-und Burnoutprävention in der Pflege für die Aus-,Fort-und Weiterbildung. Pflégiothek. Berlin. Cornelsen</li></ul> <p>Zum Perfektionismus:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Spitzer, Nils (2016): Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen.</li><li>• Bonelli, Raphael M. (2014): Perfektionismus: Wenn das Soll zum Muss wird. München: Pattloch-Verlag.</li></ul>

# Stressreaktionen

1. Aufgabe: Manche Reaktionen auf Stress sind sehr alt.  
Früher verhielten sich die Menschen in Gefahr ähnlich, wie wir heute.



a) Wie reagieren Menschen, wenn ihnen ein Löwe begegnet?  
Kreuzen Sie die Reaktionen an, die Sie vermuten.

b) Notieren Sie in ganzen Sätzen, warum sich Menschen so verhalten?



Menschen, die einem Löwen begegnen...

- bieten ihre Freundschaft an.
- verstecken sich.
- fliehen.
- stellen sich tot.
- verhandeln.
- kämpfen.

*Menschen verhalten sich so, weil*

---

---

---

---

---

---

---

---

**2. Aufgabe:** Wir verhalten uns in gefährlichen Situationen nach einem Muster.



Der Forscher Walter Cannon

nennt das Verhaltensmuster bei Gefahr **fight-or-flight response**.

Das bedeutet **Kampf-oder-Flucht-Reaktion**.

a) **Diskutieren Sie:**

In welchen Situationen kämpfen Menschen  
und in welchen Situationen fliehen sie?

b) Der Forscher Jeffrey Gray ergänzte das Modell  
um die Reaktion Erstarren (freeze).

Diskutieren Sie, was er damit meint?

**3. Aufgabe:** Kämpfen oder fliehen wir heute auch noch?



a) **Lesen Sie den Text.**



b) **Ordnen Sie dann die Aussagen und Gedanken in der Tabelle  
den 3 Reaktionen zu: Flucht, Kampf oder Erstarren.**

**Kreuzen Sie an.**

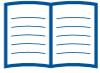
c) **Diskutieren Sie das Ergebnis in der Gruppe.**

Kurz vor Weihnachten ruft Stationsleiterin Eva Kaminski ihr Team zusammen.  
Sie muss den Dienstplan schreiben, aber es gibt ein Problem.

Eva: „Ich habe mir Eure Wünsche für die Feiertage angesehen.  
Leider möchten alle an Weihnachten frei haben  
und keiner von Euch möchte arbeiten.  
Kann nicht auch jemand über Silvester frei nehmen  
und an Weihnachten arbeiten?  
Ihr müsst Euch einigen.“

	Flucht	Kampf	Erstarren
Herbert sagt: „Verdammt nochmal, ich arbeite am längsten auf dieser Station. Da habe ich das Recht, zuerst die freien Tage festzulegen.“			
Katrin denkt: „Bloß keinen Ärger kriegen, sonst verliere ich noch meine Stelle. Ich warte lieber ab, wie sich die anderen einigen.“			
Fatma sagt: „Meine Eltern kommen über die Feiertage. Ich habe sie lange nicht gesehen. Das müsst Ihr schon verstehen, dass ich Weihnachten frei haben will.“			
Eva sagt: „Ach, es klingelt – ich muss zu Frau Weber auf die 8. Einigt Euch, mir ist es eigentlich egal.“			

#### 4. Aufgabe: Frauen und Männer haben ein unterschiedliches Stressverhalten.



a) Lesen Sie den Text.

---



b) Diskutieren Sie den Text in der Gruppe:  
Glauben Sie, dass die Wissenschaftler Recht haben?

---



c) Schreiben Sie ihre Ergebnisse in die Tabelle.

---

2000 veröffentlichte eine Gruppe von Wissenschaftlern einen Artikel. Darin wird beschrieben, dass Männer und Frauen unterschiedlich in **fight-or-flight**-Situationen reagieren. Zwar haben Frauen auch eine **fight-or-flight**-Reaktion. In gefährlichen Situationen neigen sie aber eher dazu, sich einer Gruppe anzuschließen. Dieses Verhalten wird als **tend-and-befriend**-Verhalten bezeichnet, was für „sich kümmern“ und „Freundschaft anbieten“ steht.

<b>PRO:</b> Ich glaube, dass die Wissen- schaftlicher recht haben, weil...	<b>KONTRA:</b> Ich glaube nicht, dass die Wissen- schaftlicher recht haben, weil...
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

# Die Physiologie von Stress: Was läuft im Körper ab?

1. Aufgabe: Bei Stress laufen in unserem Körper viele Dinge ab,  
die wir nicht bewusst steuern können.



Wie fängt das an?



a) Lesen Sie den Text.

b) Setzen Sie aus den Silben in den Kästchen  
ein Wort zusammen.  
Schreiben Sie das Wort auf die Linie.

Von den  \_\_\_\_\_ kommen

\_\_\_\_\_ beim Gehirn an.

Das  \_\_\_\_\_ entscheidet ganz schnell:

Ist dieser Reiz ein  \_\_\_\_\_ ?

Wenn das Gehirn diese Frage mit „ja“ beantwortet,

produziert der  \_\_\_\_\_ Stresshormone.

Die Stresshormone lösen verschiedene  \_\_\_\_\_ aus.



c) Sie erarbeiten mit Ihrer Lehrerin/Ihrem Lehrer ein Tafelbild  
zum Thema: Die Abläufe im Körper bei Stress.



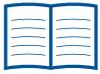
Denken Sie mit und fragen Sie,  
wenn Sie etwas nicht verstehen!

Übertragen Sie das Bild, das an der Tafel entsteht,  
auf das Arbeitsblatt.

Was passiert im Körper bei Stress?



2. Aufgabe: Manchmal muss man Abkürzungen kennen.



Sie begegnen uns in der Pflegedokumentation  
und in Überwachungsprotokollen.

a) Welcher Begriff gehört zu welcher Abkürzung? Verbinden Sie.

RR	Puls
HF	Temperatur
BZ	Blutdruck
Hdz.	Sauerstoff
O2	Blutzucker
Temp.	Handzeichen

b) Lesen Sie den Text.

Das Telefon klingelt.

Fatma Kuzu nimmt den Hörer ab und meldet sich.

Dr. Meinhard: „Ah, Frau Kuzu. Guten Tag!  
Herr Gruber ist gerade von unserer Station auf ihre  
Station verlegt worden. Er war sehr aufgeregt.  
Wie geht es ihm denn jetzt?“

Fatma: „Er ist noch immer sehr aufgeregt.  
Die neue Umgebung macht ihm Angst.“

Dr. Meinhard: „Haben Sie schon seine Vitalzeichen kontrolliert?  
Wie war denn sein Blutdruck?“

Fatma: „ \_\_\_\_\_ .“

Dr. Meinhard: „Und sein Puls?“

Fatma: „ \_\_\_\_\_ .“

Dr. Meinhard: „Wurde auch nochmal sein Blutzucker kontrolliert?“

Fatma: „ \_\_\_\_\_ .  
Aber er hatte \_\_\_\_\_ .“

Dr. Meinhardt: „Gut, ich komme gleich vorbei. Danke Frau Kuzu.  
Hoffentlich beruhigt er sich bald wieder.  
Aber bei Ihnen ist er ja in den besten Händen.  
Bis gleich.“



c) Füllen Sie die Lücken im Text mit den Informationen aus der Pflegedokumentation.

Name: Manfred Gruber									
Datum	Uhrzeit	RR	HF	Temp.	BZ		Hdz.		
30.05.2018	15:00	150/85	90	37,8	-		IG		



d) Worauf deuten die Vitalwerte von Herrn Gruber hin?  
Schreiben Sie einen vollständigen Satz.

---

---

---

---

3. Aufgabe: Erinnern Sie sich noch an das Tafelbild?



Schreiben Sie die wichtigsten Reaktionen des Körpers bei Stress  
in die Kästen.

Nutzen Sie dafür auch den Text in der 2. Aufgabe.

The diagram features a central black silhouette of a human figure. The brain is highlighted in light purple, and the heart is highlighted in red. Surrounding the silhouette are several empty rectangular boxes for taking notes: six boxes on the left side, six boxes on the right side, and one larger box centered below the figure.

# Stressmodelle nach Selye und Lazarus

1. Aufgabe: Auf diesem Arbeitsblatt werden 2 Modelle vorgestellt, die Stress erklären.



- a) Besprechen Sie:
- Was ist ein Modell?
  - Wozu dienen Modelle?

b) Schreiben Sie Ihr Ergebnis in 1-2 Sätzen auf.

---

---

---

---

---

2. Aufgabe: Der Stressforscher Hans Selye beschreibt ein allgemeines Reaktions-Muster auf Stress.



Dieses besteht aus 3 Phasen:

Alarm-Phase, Widerstands-Phase und Erschöpfungs-Phase.

a) Lesen Sie die Sätze in den Feldern.

b) Schneiden Sie die Felder aus. Es entstehen 6 Karten.

c) Welche 2 Teile gehören zusammen?

Ein Stressor löst akuten Stress aus.	Symptome treten als Warnsignale auf (z. B. Nackenschmerzen).	Der Stress hält lange an und ist intensiv.
Der Stress hält an. Es gibt kaum Erholungszeiten.	Es kommt zu einer körperlichen Stressreaktion, die sich bei Entwarnung zurückbildet.	Der Körper ist erschöpft. Es kann zu manifesten Erkrankungen kommen.





d) Welche Aussage passt zu welcher Phase?  
Ordnen Sie die ausgeschnittenen Karten den 3 Phasen zu.

e) Kleben Sie die Karten in die Tabelle.

Alarm-Phase		
Resistenz-Phase		
Erschöpfungs-Phase		

3. Aufgabe: Nach Hans Selye benötigt jede Stressreaktion „Anpassungsenergie“. Deshalb nennt er sein Modell „Allgemeines Anpassungssyndrom (AAS)“.



a) Diskutieren Sie:  
Warum spricht Hans Selye von „Anpassung“?

b) Was passiert in den Phasen?  
Ergänzen Sie die Tabelle.

	Physiologie von Stress	Vitalzeichen
Alarm-Phase		
Resistenz-Phase		
Erschöpfungs-Phase		

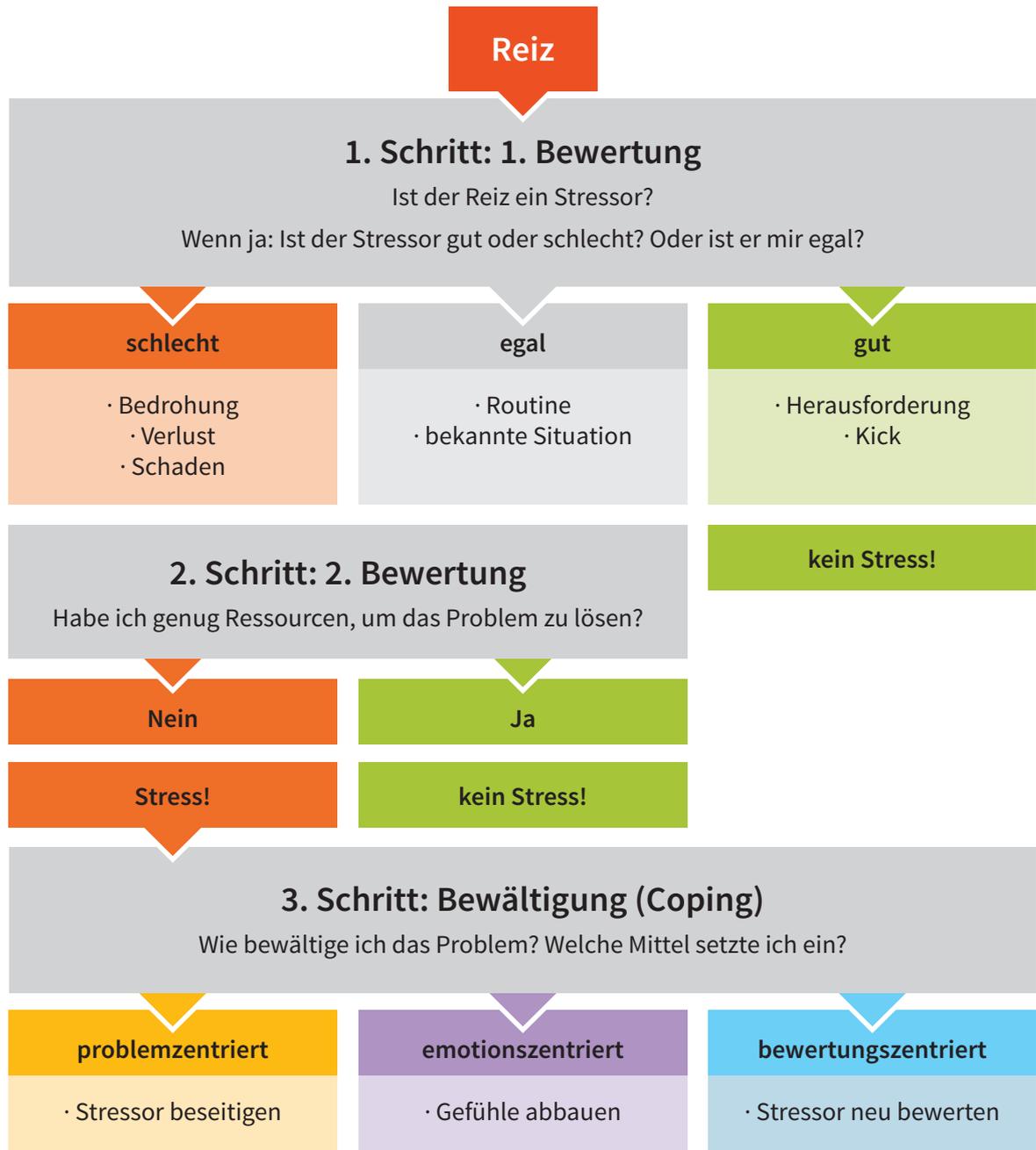
4. Aufgabe: Für Richard Lazarus liegt die Ursache für Stress  
in der Beziehung von Mensch und Umwelt.



Diese Beziehung nennt er „Transaktion“.

Deshalb heißt sein Modell „Transaktionales Stressmodell“.

a) Sehen Sie sich das Modell an.





b) Diskutieren Sie: Was sagt das Modell von Lazarus aus?



c) Was könnte mit Ressourcen gemeint sein?  
Schreiben Sie 2 Beispiele auf die Linien.

*Ressourcen*

5. Aufgabe: Sie sind in Ihre neue Wohnung gezogen  
und haben Ihre Freunde und Nachbarn eingeladen.  
Nun steht ihre Nachbarin mit einem großen Hund vor der Tür.



a) Sehen Sie sich das Bild an.

b) Was denken Sie, wenn Sie den Hund sehen?  
Schreiben Sie Ihre Gedanken in die bunten Felder.

c) Was könnten Ihre Freunde denken?  
Schreiben Sie auch mögliche Gedanken Ihrer Freunde  
(in Ich-Form) in die bunten Felder.

d) Ordnen Sie Ihre Lösungsvorschläge  
den Coping-Strategien von Lazarus zu.





Reiz

### 1. Schritt: 1. Bewertung

Ist der Reiz ein Stressor?

Wenn ja: Ist der Stressor gut oder schlecht? Oder ist er mir egal?

schlecht

egal

gut

### 2. Schritt: 2. Bewertung

Habe ich genug Ressourcen, um das Problem zu lösen?

Nein

Ja

Stress!

kein Stress!

kein Stress!

### 3. Schritt: Bewältigung (Coping)

Wie bewältige ich das Problem? Welche Mittel setze ich ein?

problemzentriert

emotionszentriert

bewertungszentriert

6. Aufgabe: Worin unterscheiden sich die Theorien von Selye und Lazarus?  
Nennen Sie 3 Unterschiede und schreiben Sie diese in die Tabelle.



Allgemeines Anpassungssyndrom (AAS) von Selye	Transaktionales Stressmodell von Lazarus

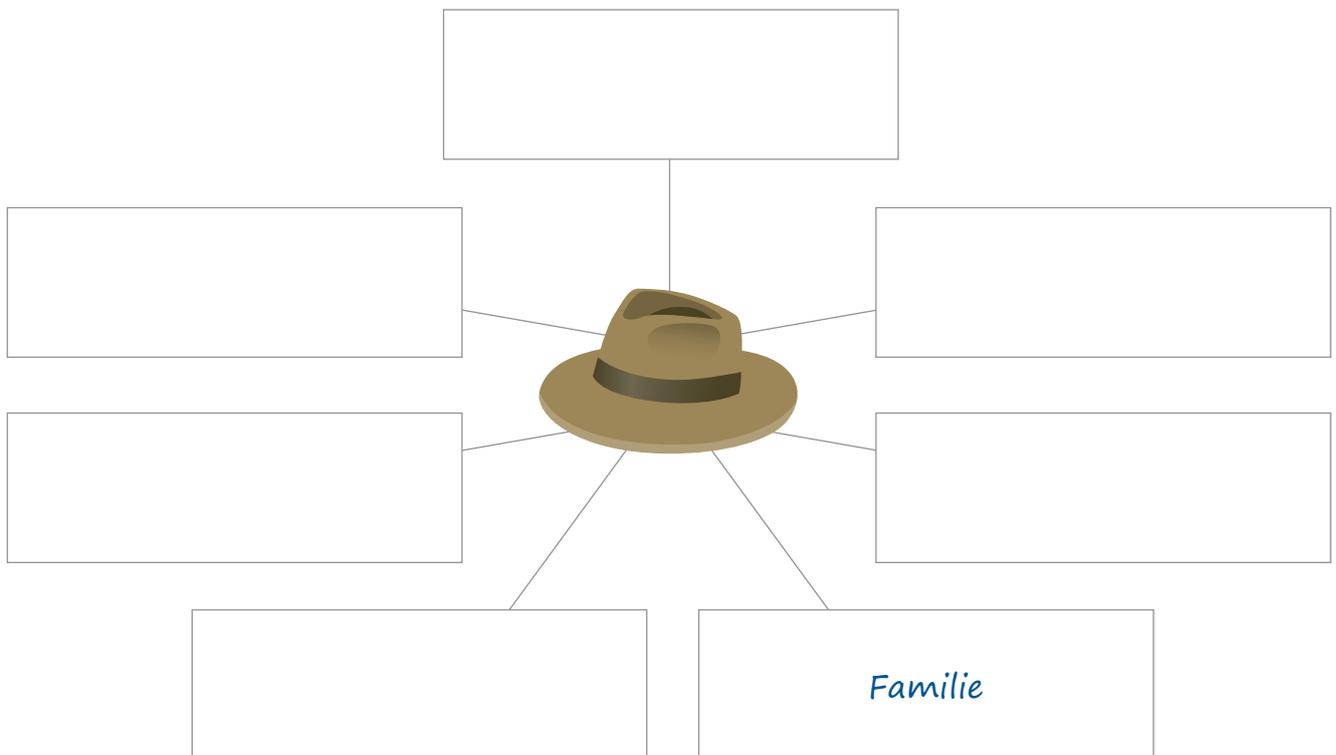
# Erwartungen und Stress

1. Aufgabe: Wir müssen viele Dinge unter einen Hut bringen.  
Das ist ganz schön stressig.



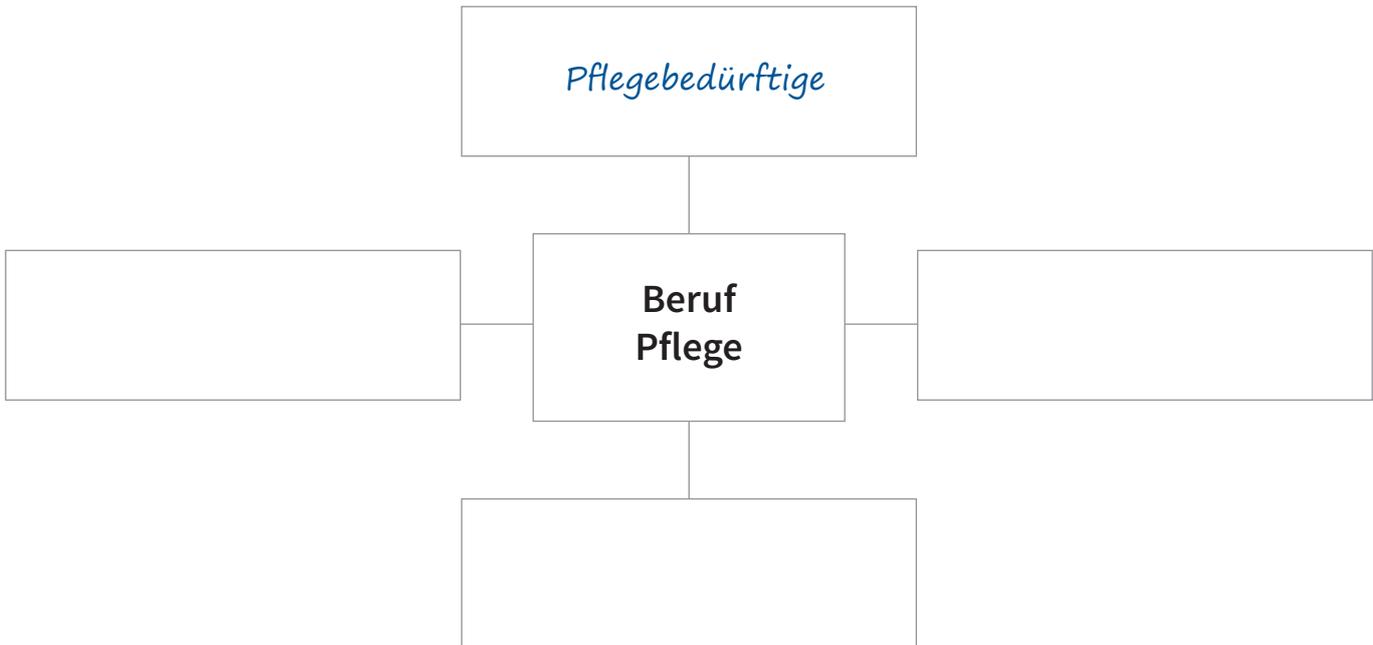
a) Schreiben Sie in die Felder, was Sie alles unter einen Hut bringen müssen.

b) Diskutieren Sie:  
Muss das wirklich alles unter einen Hut?





- c) Denken Sie nun an Ihre Arbeit.  
Wer stellt hier Erwartungen an Sie?  
Tragen Sie Ihre Antworten in die leeren Felder ein.



2. Aufgabe: Alle Menschen haben Erwartungen – und an alle Menschen werden Erwartungen gestellt.



- a) Überlegen Sie und schreiben Sie jeweils 2 Sätze:  
Was erwarten die Pflegebedürftigen, ihre Angehörigen,  
die Leitung des Hauses und Ihr Arbeitsteam von Ihnen?

Die Pflegebedürftigen erwarten von mir, dass ich

---

---

Die Angehörigen erwarten von mir, dass ich

---

---

---

Die Leitung des Hauses erwartet von mir, dass ich

*meinen Vertrag erfülle.*

Das Arbeitsteam erwartet von mir, dass ich



**b) Was erwarten Sie selbst von anderen?  
Schreiben Sie Ihre Erwartungen in die Sprechblasen.**

*Die Patienten sollen*

*Die Leitung des Hauses muss*



*Das Team soll*

*Die Angehörigen dürfen ruhig*

3. Aufgabe: Wenn man alles unter einen Hut bringen will,  
sind meistens die eigenen Erwartungen sehr hoch.



a) Was erwarten Sie von sich selbst?



*z. B. Ich gebe immer 100 %.*

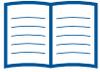


b) Besprechen Sie:

- Was ist Perfektionismus?
- Ist Perfektionismus ein Stressor?
- Was kann passieren, wenn man zu hohe Erwartungen erfüllen will?
- Was kann man gegen zu hohe Erwartungen tun?

# Hierarchie und Mobbing

## 1. Aufgabe: Mobbing ist ein ernstes Phänomen in der Arbeitswelt.



### a) Lesen Sie den Text.

Der Begriff „Mobbing“ kommt aus dem Englischen und bedeutet „anpöbeln“ oder „fertig machen“.

Dabei handelt es sich um feindliche Aktionen. Diese können von einer oder mehreren Personen ausgehen und sich gegen eine einzelne Person oder eine Personengruppe richten.

Die betroffenen Personen werden über einen längeren Zeitraum schikaniert, verleumdet, benachteiligt, ausgegrenzt. Das Mobbingopfer ist am Ende zermürbt.

Im Gegensatz zu einzelnen Konflikten ist Mobbing planmäßig und zielgerichtet. Ein Beispiel:

Eine Chefin möchte, dass ein Mitarbeiter kündigt, damit sie keine Abfindung bezahlen muss. Sie gibt ihm sinnlose Arbeitsaufträge, setzt ihn unter Zeitdruck und kritisiert ihn ständig.

Geht Mobbing von der Führungskraft aus, nennt man das „bossing“. Geht Mobbing von den Mitarbeitern aus und richtet sich gegen die Führungskraft, spricht man von „staffing“. Horizontales Mobbing findet unter Kollegen auf gleicher Ebene statt.

Oft ist ein schlechtes Betriebsklima die Grundlage für Mobbing am Arbeitsplatz. Ursachen gibt es viele. Neid, Konkurrenz und starre Hierarchien werden aber am häufigsten genannt.

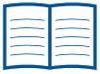
Es gibt kein typisches Opfer. Mobbing kann jeden treffen.

Viele Mobbingopfer werden krank. Sie bekommen Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Angst oder Depressionen.



b) Welche Aussagen zum Text sind richtig und welche falsch?  
Kreuzen Sie an.

	richtig	falsch
Geht Mobbing von dem Vorgesetzten aus, spricht man von „bossing“.		
Von „staffing“ spricht man, wenn die leitende Person die Angestellten mobbt.		
Mobbing richtet sich gegen eine Person oder Personengruppe.		
Mobbing geht immer von einer Person aus.		
Wenn sich die feindlichen Aktionen über einen längeren Zeitraum wiederholen, kann man von Mobbing sprechen.		
Horizontales Mobbing findet zwischen Chefin und Mitarbeiter statt.		



c) Mobbing hat viele Gesichter.  
Unterstreichen Sie die Wörter im Text,  
die Formen von Mobbing beschreiben.



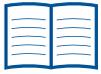
d) Schreiben Sie die Wörter in die Felder neben dem Bild.

e) Können Sie die Unterschiede der Wörter erklären?  
Diskutieren Sie.



<i>schikanieren</i>

## 2. Aufgabe: Mobbing ist ein schleichender Prozess.



### a) Lesen Sie die Geschichte von Tarek Genzmann.

Fatma Kuzu arbeitet als Pflegehilfskraft in einem Seniorenheim. Vor 3 Monaten hat der Pflegehelfer Tarek Genzmann auf ihrer Station angefangen.

Am Anfang war sie erleichtert, dass Tarek immer alle unbeliebten Aufgaben erledigen musste. Mittlerweile erscheint ihr das nicht fair.

Tarek muss sehr viele Aufgaben erledigen. Fatma ist klar, dass er die Arbeit nicht in der vorgegebenen Zeit schaffen kann.

Warum die Stationsleitung, Ida Avdic, von ihrem Kollegen Tarek so viel verlangt, weiß Fatma auch nicht. Wahrscheinlich ist Ida Avdic verärgert, dass sie beim Vorstellungsgespräch von Tarek Genzmann nicht dabei war. Die Pflegedienstleitung hat den neuen Pflegehelfer einfach eingestellt.

Mittlerweile ärgert sich Ida laut über Tarek. Ständig mache er etwas falsch, sagt sie. Fatma Kuzu findet das eigentlich nicht. Aber neulich hat er Insulinampullen in die Tiefkühltruhe gelegt. Ida hat ihn angebrüllt.

Fatma fragte Tarek, warum er das gemacht hat. Er sagte, dass Ida ihm den Auftrag gegeben habe, die Ampullen kühl zu lagern. Er habe nicht gewusst, dass es ein Spezial-Kühlfach für die Ampullen gebe. Das habe ihm keiner gesagt.





**b) Beantworten Sie die Fragen zum Textverständnis.**

Wie verhält sich Fatma Kuzu?

---

---

---

Warum verhält sie sich so?

---

---

---

3. Aufgabe: Im Dienstzimmer hört Fatma Kuzu ihre Kolleginnen Ida Avdic und Anna Bach über Tarek Genzmann sprechen.



a) Lesen Sie den Dialog.

b) Lesen Sie den Dialog nun in verteilten Rollen.

Ida: „Frau Müller hat den Aufklärungsbogen noch nicht unterschrieben. Wolltest Du ihr nicht den Bogen bringen, Anna?“

Anna: „Das sollte doch Tarek machen.“

Ida: „Tarek kriegt nichts auf die Reihe. Gestern sollte er Frau Schirmer zur Physio bringen. Der Termin war um 10 Uhr. Um halb 11 saß die Arme noch immer in ihrem Zimmer. Er sagte, er wäre mit Herrn Brenner in der Radiologie gewesen.“

Anna: „Der ist so langsam – bestimmt hat er zwischendurch eine Zigarette geraucht.“

Ida: „Die Betten macht er auch nicht anständig.“

Anna: „Teil ihn bloß nicht mit mir ein. Ich habe keine Lust mit ihm zu arbeiten.“

Ida: „Keiner will mehr mit ihm arbeiten. Weißt Du, warum ihm der alte Arbeitgeber gekündigt hat?“

Anna: „Ach, Tarek ist da rausgeflogen? Wundert mich nicht.“

Fatma merkt, dass wirklich niemand mehr mit Tarek direkt spricht oder arbeitet.

Auch sie möchte Ida Avdic nicht verärgern und vermeidet es, mit Tarek zu arbeiten.

Sie merkt, dass ihr Kollege immer blasser wird und kaum noch spricht. Heute hat sich Tarek Genzmann krank gemeldet.

4. Aufgabe: Hierarchien spielen bei Mobbing oft eine große Rolle.



a) Erklären Sie Ihrem Lernpartner/Ihrer Lernpartnerin die Hierarchie auf Fatmas Station.



Zeichnen Sie dazu die Hierarchie auf.

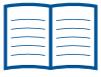
b) Handelt es sich in der Geschichte um „bossing“, „staffing“ oder um „horizontales Mobbing“?

---

In der Geschichte von Tarek Genzmann handelt es sich um:

---

5. Aufgabe: Sie kennen nun alle Personen in der Geschichte:  
Fatma Kuzu, Tarek Genzmann, Ida Avdic und Anna Bach.



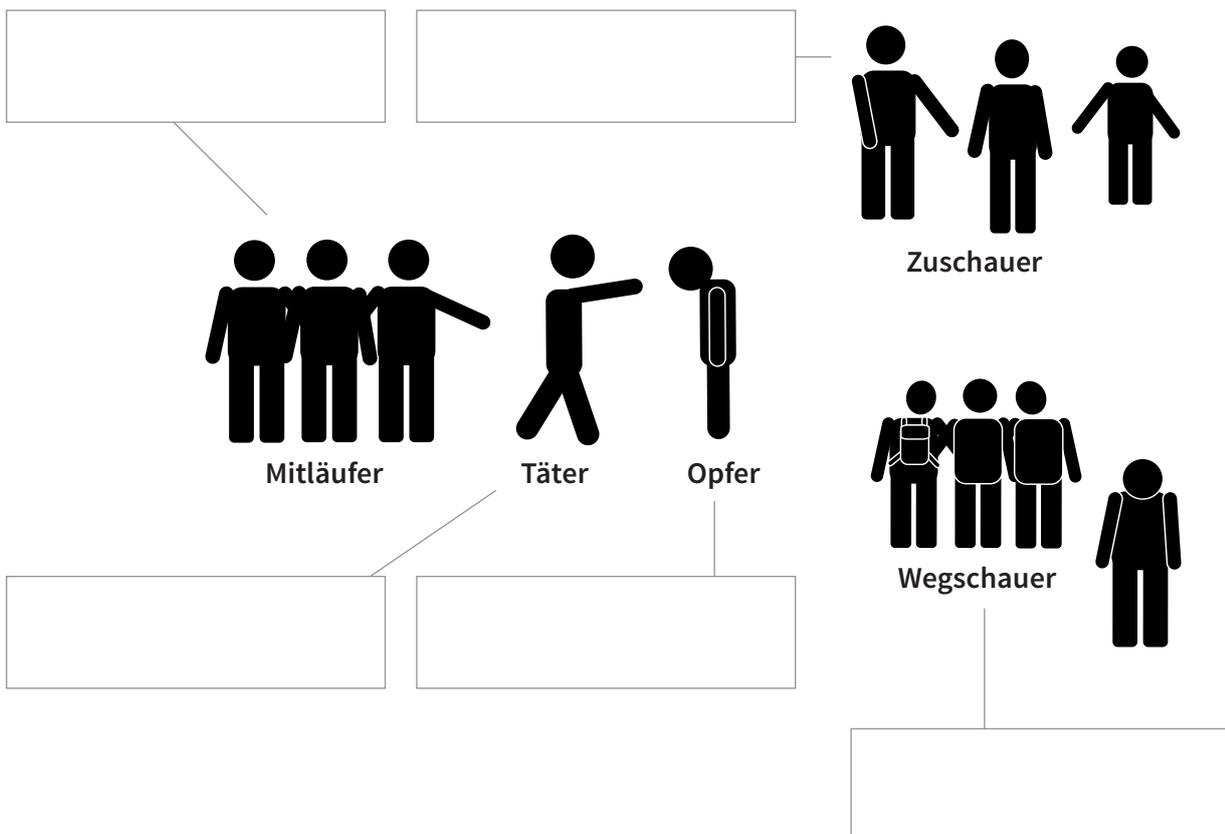
a) Sehen Sie sich die Grafik an und überlegen Sie:

- Wer ist der Täter?
- Wer ist das Opfer?
- Wer sind die Zuschauer, Wegschauer oder Mitläufer?

b) Schreiben Sie Ihre Ergebnisse in die Felder.

c) Begründen Sie Ihre Antworten.

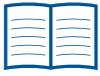
d) Haben Sie sich schon einmal selbst in einem Mobbing-System befunden?  
Schreiben Sie auf, welche Rolle Sie dabei hatten.



Meine Rolle im Mobbing-System war:

---

6. Aufgabe: Schlüpfen Sie in die Rolle von Fatma Kuzu:  
Schon seit einiger Zeit bekommen Sie mit,  
wie Ihr Kollege systematisch  
von Ihrer gemeinsamen Vorgesetzten  
gemobbt wird.  
Sie wollen helfen, wissen aber nicht wie.



Führen Sie ein Brainwriting durch.

**Person 1**

Idee 1	Idee 2

**Person 2**

Problem 1	Problem 2

**Person 3**

Lösung 1	Lösung 2

7. Aufgabe: Sie entschließen sich, beim Mobbing-Telefon anzurufen.



a) Überlegen Sie sich, wie Sie das Gespräch anfangen könnten.

b) Beschreiben Sie die Situation:

- Was ist passiert?
- Wer ist an der Situation beteiligt?
- Gibt es Unterschiede in der Hierarchie?
- Ist diese Situation für Sie belastend?
- Wenn ja, was genau ist für Sie belastend?

c) Haben Sie Fragen?

Stellen Sie Ihre Fragen.

*Guten Tag.  
Mein Name ist \_\_\_\_\_*

*Guten Tag.  
Ich möchte eigentlich  
anonym bleiben.*

*Das ist überhaupt kein Problem.  
Wie kann ich Ihnen denn helfen?*

*Ja, also  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_*

## SPRACHLUPE

# Abkürzungen in der Fachsprache Pflege

### 1. Aufgabe: Abkürzungen begegnen uns jeden Tag.



a) Lesen Sie den Text.



b) Besprechen Sie: Welche Abkürzungen kennen Sie?

Wird ein Wort oder eine Wortgruppe verkürzt geschrieben, nennt man das „Abkürzung“.

Eine Abkürzung dient der schnellen Information.

Im Alltag kürzt man das Wort „Anrufbeantworter“ gerne mit „AB“ ab.

In Texten liest man oft „z. B.“ für „zum Beispiel“.

Ein Buchstabe steht dann meist für ein ganzes Wort.

Es ist aber wichtig, in welchem Fachbereich eine Abkürzung verwendet wird.

In einer Pflegedokumentation ist es umständlich, wenn man immer das Wort „Pflegedienstleitung“ ausschreiben muss. Da ist PDL viel einfacher.

In der Pflegedokumentation müssen die Abkürzungen einheitlich sein. Auch wenn heute viel mit dem Computer geschrieben wird, müssen alle Pflegenden lernen, was die Abkürzungen in den Dokumentationen bedeuten.

Das kann von Einrichtung zu Einrichtung schon einmal unterschiedlich sein. Deshalb müssen hausinterne Abkürzungen bekannt sein, damit es zu keinen Missverständnissen kommt.

Die meisten Fachbegriffe werden jedoch einheitlich abgekürzt.

## 2. Aufgabe: Das „abgekürzte“ Domino

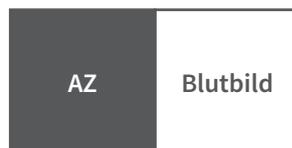


- a) Sie erhalten 2 Blätter mit Domino-Karten.  
Schneiden Sie die Karten aus.
- b) Lesen Sie die Spielanleitung.
- c) Spielen Sie Domino.  
Wer zuerst alle Karten anlegt, gewinnt.

### Spielanleitung:

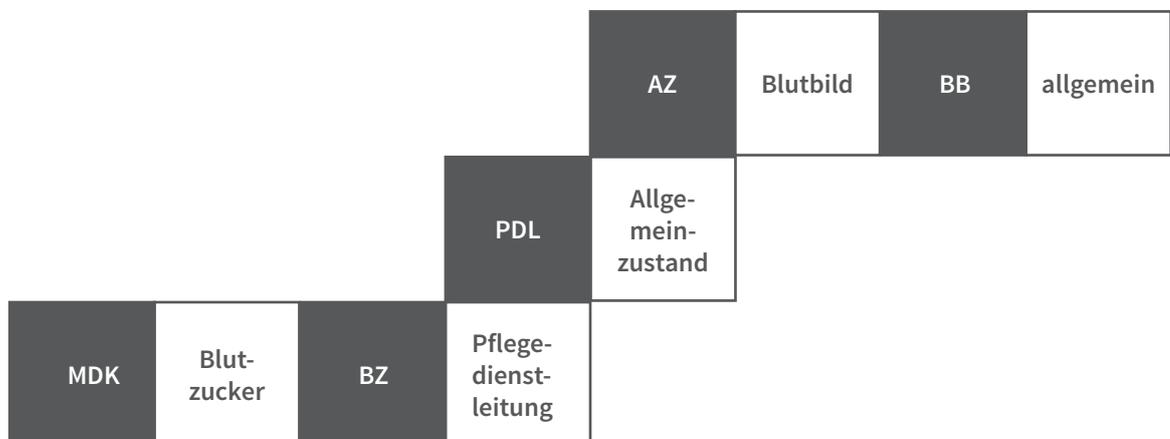
- 1 Jede Person erhält 10 Dominokarten.
- 2 Wer zuletzt Geburtstag hatte, beginnt und legt eine Karte in die Tischmitte.

Beispiel:



- 3 Wer kann die richtige Abkürzung ergänzen? Bitte legen Sie an. Wer kann das richtige lange Wort ergänzen? Bitte legen Sie an. Wiederholen Sie diese Spielzüge, bis alle Karten angelegt sind. Ein tolles Dominobild entsteht!

Beispiel:





BZ	Pflege- dienst- leitung	ABEDL	Medizinischer Dienst der Kranken- kassen	kg	Qualitäts- management
MDK	Blutzucker	PDL	Allgemein- zustand	stdl.	ohne Befund/ ohne Besonder- heiten
O <sub>2</sub>	Aktivitäten, Beziehungen und existenzielle Erfahrungen des Lebens	EKG	Sauerstoff	ASE	geboren
allg.	Elektro- kardiogramm	BB	allgemein	ms	Grad Celsius
AZ	Blutbild	BE	chronisch	männl.	Body-Mass- Index
Broteinheit	CO <sub>2</sub>	chron.	Kohlendioxid	BMI	männlich
Tbl.	Stunde	h	Tablette	MTPS	zum Beispiel
min	Esstlöffel	Esstl.	Minute	weibl.	Kilokalorien

o.B.	Kilogramm	Mg	stündlich
QM	stündlich	PV	Millisekunde
C°	Atem- stimulierende Einreibung	z. B.	Cholesterin
weibl.	weiblich	Rh	circa
kcal	Magnesium	Chol	et cetera
stdl.	Pflege- versicherung	bzw.	Deutsches Rotes Kreuz
etc.	Rhesusfaktor	DRK	beziehungs- weise
ca.	Harnwegs- infekt/ Hinter- wandinfarkt	HWI	Medizinische Thrombose- prophylaxe- strümpfe







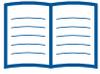


<b>Modul:</b>	<b>Stress und Belastung im Beruf</b>
<b>Baustein:</b>	<b>3. Auswirkungen von Stress</b>
<b>Lerneinheiten:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Symptome: Die Auswirkungen von Stress</li> <li>• Burnout</li> </ul>

<b>Lernziele</b>	<p>Fachkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beschreiben Symptome von Stress und unterscheiden zwischen muskulären, vegetativ-hormonellen, kognitiven und emotionalen Stressreaktionen.</li> <li>• beschreiben Anzeichen eines Burnouts.</li> <li>• erklären die sieben Stufen des Burnouts nach Burisch.</li> <li>• erklären die sieben Stufen des Modells von Geiger zum Ausstieg aus einer Erschöpfung.</li> </ul> <p>Sozialkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• besprechen gemeinsam Redewendungen zum Thema Burnout.</li> <li>• besprechen gemeinsam die sieben Stufen sowohl des Burnouts als auch eines möglichen Ausstiegs vom Erschöpfungszustand.</li> </ul>
<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Burnout nach Burisch</li> <li>• Modell zum Ausstieg aus einer Erschöpfung</li> </ul>
<b>Didaktisch-methodische Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kreuzworträtsel zu körperlichen Erkrankungen durch Stress (LE 1)</li> <li>• Abbildung graphischer Modelle unter <a href="http://alleszuviel.at/burnout-anzeichen.html">http://alleszuviel.at/burnout-anzeichen.html</a> (LE 2)</li> </ul> <p><b>Zeithorizont: ca. 2 ½ Zeitstunden</b></p>
<b>weiterführende Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Burisch, Matthias (2018), Burn-out. In: Markus Antonius Wirtz (Hrsg.), Dorsch – Lexikon der Psychologie. Abgerufen am 16.08.2018, <a href="https://portal.hogrefe.com/dorsch/burn-out-1/">https://portal.hogrefe.com/dorsch/burn-out-1/</a></li> <li>• Franz, Jennifer (2012): Belastungen im Lehrerberuf – Eine kritische Betrachtung empirischer Studien. Masterarbeit.</li> <li>• Geiger, Martin( 2018):<a href="http://alleszuviel.at">http://alleszuviel.at</a></li> <li>• Kypta, Gabriele (2007): Burnout erkennen, überwinden, vermeiden. Droemer</li> <li>• Maslach, Christina (1976): Burned out. In: Human behavior,5,9/1976, 16-22,</li> </ul>

# Symptome: Die Auswirkungen von Stress

1. Aufgabe: Es gibt verschiedene Symptome, die durch Stress verursacht sein können.



Welche der folgenden Symptome können Stressreaktionen sein?  
Kreuzen Sie an.

- |                                        |                                          |                                                    |
|----------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Bluthochdruck | <input type="checkbox"/> Schlafstörungen | <input type="checkbox"/> Müdigkeit                 |
| <input type="checkbox"/> Blackout      | <input type="checkbox"/> Unruhe          | <input type="checkbox"/> Gereiztheit               |
| <input type="checkbox"/> Verspannungen | <input type="checkbox"/> Rückenschmerzen | <input type="checkbox"/> Herzklopfen               |
| <input type="checkbox"/> Tinnitus      | <input type="checkbox"/> Blässe          | <input type="checkbox"/> Störung der Konzentration |

2. Aufgabe: Die Symptome von Stress sind vielfältig.

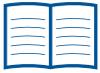


a) Ordnen Sie die Symptome aus der 1. Aufgabe den Bereichen der Tabelle zu.

b) Fallen Ihnen noch weitere Symptome ein, die durch Stress entstehen können?  
Schreiben Sie sie in die richtige Spalte.

Stressreaktionen des Körpers		Stressreaktionen der Psyche	
muskuläre Stressreaktionen	vegetativ-hormonelle Stressreaktionen	kognitive Stressreaktionen	emotionale Stressreaktionen
Rücken-schmerzen	Müdigkeit Herzkreislauf-beschwerden	Störung der Konzentration	Unruhe

3. Aufgabe: Hält Stress über eine längere Zeit an, kann man krank werden.  
Im Buchstabenrätsel haben sich 6 körperliche Erkrankungen versteckt.



a) Markieren Sie die Wörter im Buchstabenrätsel.

b) Tragen Sie diese Wörter in die passende Lücke im Text ein.

K	4	H	y	B	E	R	X	O	N	I	T	I	T	8	Z
U	%	M	A	G	E	N	G	E	S	C	H	W	Ü	R	o
S	5	R	N	3	Z	K	G	Ä	1	M	G	4	B	?	Z
C	J	D	K	A	L	L	E	R	G	I	E	T	E	K	T
H	*	D	?	U	7	H	S	F	@	G	B	I	L	Ü	Y
E	B	L	U	T	H	O	C	H	D	R	U	C	K	S	ß
L	<	B	!	K		C	R	3	B	Ä	*	X	E	S	ß
N	M	V	F	;	D	A	Ä	U	1	N	J	#	I	E	H
Q	D	U	R	C	H	F	A	L	L	E	I	T	T	N	=
W	@	Z	I	4	!	S	H	F	H	?	I	=	U	3	Ü
M	Ü	D	I	G	K	E	I	T	Ö	&	Z	F	2	4	8

Typische Beispiele für körperliche Erkrankungen durch Stress :

Stress kann Herz-Kreislauferkrankungen, wie \_\_\_\_\_

verursachen.

Stress erhöht auch die Produktion an Magensäure.

Das führt zu Entzündungen an der Magenschleimhaut.

Bauchschmerzen und Krämpfe können auf ein \_\_\_\_\_

hinweisen.

Probleme bei der Verdauung wie, \_\_\_\_\_ , Sodbrennen,

\_\_\_\_\_ und Erbrechen sind häufige Symptome bei Stress.

Viele Menschen leiden unter \_\_\_\_\_ und Schlafstörungen.

Kopfschmerzen bis hin zur \_\_\_\_\_ erschweren den Alltag.

# Burnout

1. Aufgabe: Der Begriff „Burnout“ kommt aus dem Englischen und bedeutet „ausbrennen“ (burn = brennen, out = aus).



a) Lesen Sie die Redewendungen in den Sprechblasen.

b) Fallen Ihnen noch weitere Redewendungen zu dem Thema „brennen“ ein? Schreiben Sie sie in die leeren Sprechblasen.

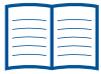
*Du warst doch für deine Arbeit immer Feuer und Flamme.*

*Wer ausgebrannt ist, hat mal für etwas gebrannt.*



**2. Aufgabe: Burnout ist gerade in sozialen Berufen eine häufig gestellte Diagnose.**

**Burnout ist ein Phänomen, keine Krankheit.**



**Die Symptomatik ist vielschichtig.**

a) Lesen Sie den Text.

b) Unterstreichen Sie die Stellen,  
die auf einen Erschöpfungszustand bei Fatma hinweisen.

Sabine: „Mensch Fatma, was ist denn los mit Dir?

Du hast vergessen Herrn Meyer von der Gruppensitzung abzuholen.“

Fatma: „Ja – stimmt – aber ich bin auch kein Taxi-Unternehmen.“

Sabine: „Als wir uns kennenlernten, da warst Du hochmotiviert.

Du warst doch Feuer und Flamme für die Arbeit.

Alles wolltest Du perfekt machen.

Und jetzt ist Dir das egal?“

Fatma: „Ach, ich weiß auch nicht – ich habe einfach keine Lust mehr.

Ich bin so müde, aber ich kann nachts nicht schlafen.

Dann kommen mir so viele Gedanken.

Ich weiß nicht, ob das noch der richtige Beruf für mich ist.

Ich funktioniere nur noch.

Vielleicht bin ich aber einfach nur unfähig.

Dauernd vergesse ich Dinge, die wichtig sind.“

Sabine: „Die Arbeit mit Menschen war doch immer Dein Ding?“

Fatma: „Das ist doch immer dasselbe.

Herr Meyer oder Frau Kubicek –...

ist doch eigentlich egal, wen man da vor sich hat.

Wir sind den Patienten doch auch total egal.“



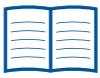
Sabine: „Das klingt so überhaupt nicht nach Dir.  
Weißt Du noch, wie Du mit Frau Kubicek gelitten hast,  
als ihre Katze krank wurde?“

Fatma: „Ach komm, die blöde Katze.  
Ich ende wahrscheinlich auch wie Frau Kubicek –  
Einsam und verlassen mit einer alten blöden Katze.“

Sabine: „Ach, komm. Du bist doch nicht allein.“

Fatma: „Du hast gut reden.  
Du hast keine Familie.  
Ich habe nie Zeit für mich.  
Wenn ich nach Hause komme,  
dann muss ich die Kinder versorgen und den Haushalt machen.  
Dauernd diese Wochenenddienste...  
Und dann mein Magen, es wird und wird nicht besser...“

3. Aufgabe: Matthias Burisch beschreibt 7 Stufen des Burnouts.

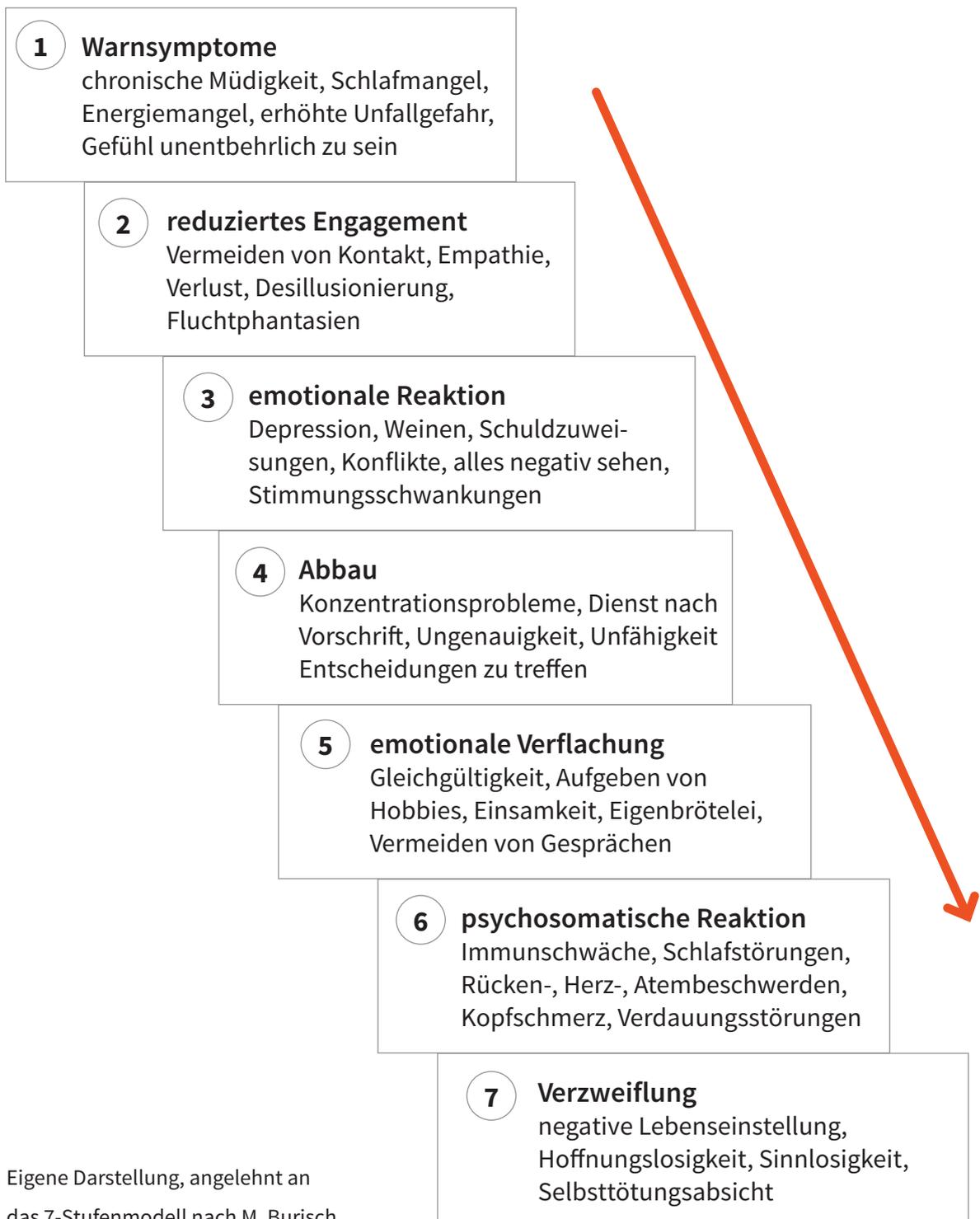


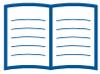
Burnout ist ein Prozess, bei dem die Übergänge zwischen Gesundheit und Krankheit fließend sind.



a) Sehen Sie sich die Stufen einzeln an.

b) Besprechen Sie die Stufen in der Gruppe.





c) Lesen Sie sich das Gespräch zwischen Sabine und Fatma noch einmal Satz für Satz durch.

---



d) Welche Aussage könnte zu welcher Burnout-Stufe gehören? Schreiben Sie die Sätze auf die Linien, die zu den Beschreibungen der Stadien passen. Einige Sätze können mehrfach verwendet werden.

---

### Stadien von Burnout

**1** Zu den Warnsymptomen in der Anfangsphase gehören überhöhter Energiebedarf, Überengagement und Erschöpfung.

*Als wir uns kennenlernten, da warst Du hochmotiviert.*

---

---

**2** Reduziertes Engagement umfasst den Verlust positiver Gefühle gegenüber Patienten, Familienmitgliedern und Anderen. Man wird gleichgültig, gefühllos oder sogar zynisch.

---

---

**3** Enttäuschungen oder aufgegebenen Ziele führen zu Traurigkeit (Depression), Wut (Aggression) oder zu Stimmungsschwankungen. Man gibt sich selbst oder der Umwelt die Schuld daran.

---

---

**4** Die Leistung nimmt ab. Es fällt schwer, sich zu konzentrieren. Man wird vergesslich, hat keine Motivation und keine Kreativität mehr.

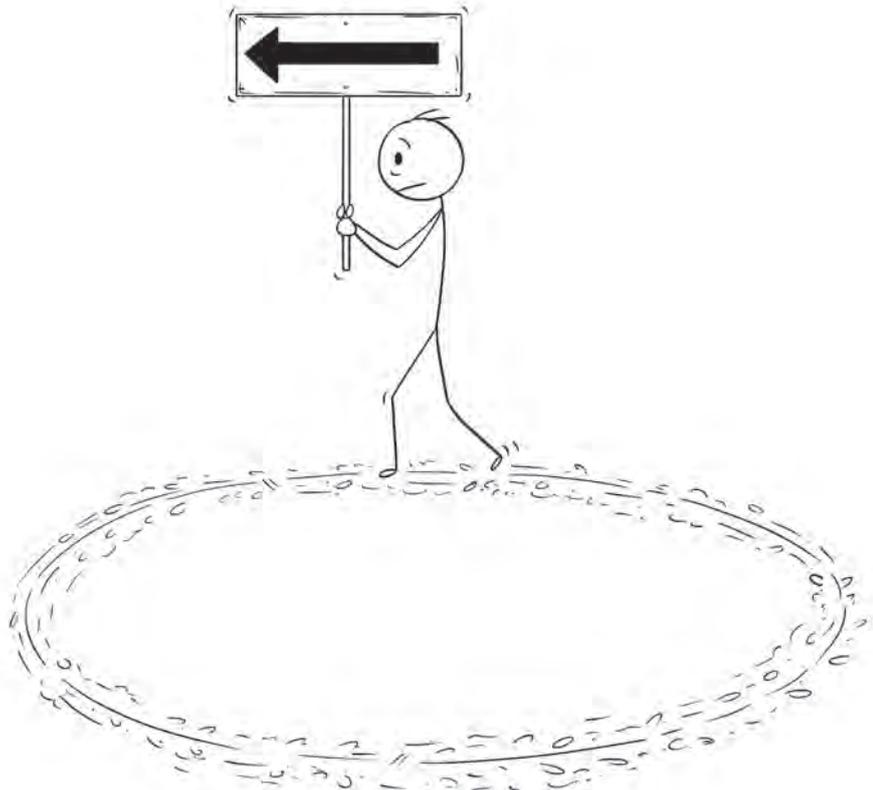
---

---

- 5 Emotionale Verflachung führt zu Gleichgültigkeit.  
Man zieht sich von Freunden zurück und wird einsam.
- 
- 

- 6 Bereits in der Anfangsphase können sich körperliche Reaktionen zeigen:  
häufige Infektionskrankheiten, Schlafstörungen, Kreislaufbeschwerden,  
Verspannungen etc.  
Man kompensiert dies z. B. mit Alkohol oder Zigaretten.
- 
- 

- 7 Verzweiflung, chronische Hoffnungslosigkeit und Suizidgedanken  
treten im letzten Stadium auf.
- 
- 



**4. Aufgabe: Prävention muss bei den Betroffenen selbst  
und bei den Bedingungen von Umfeld und Arbeit ansetzen.**



a) Sehen Sie sich die 7 Stufen  
des Modells von M. Geiger an.

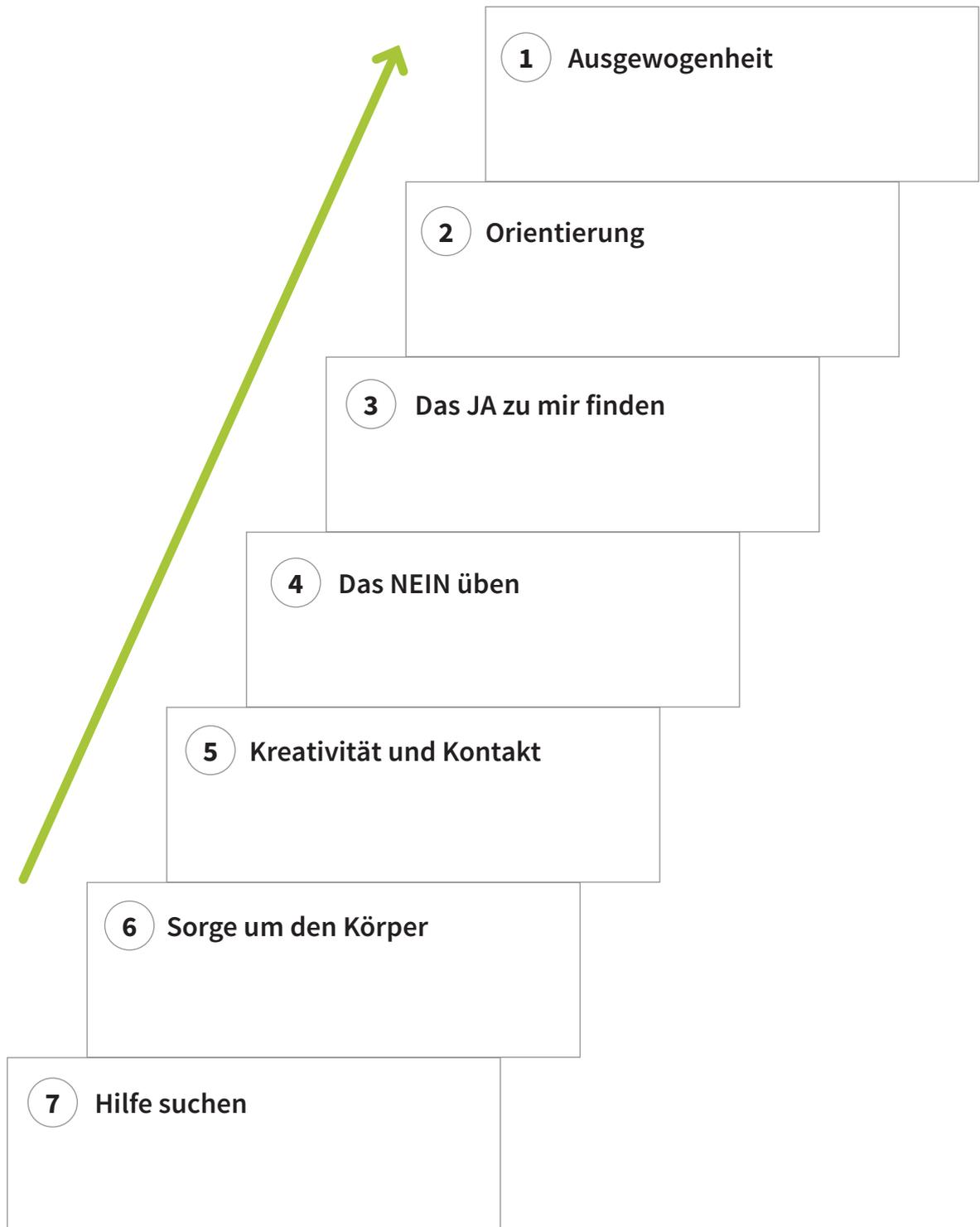
---

b) Welche Möglichkeiten gibt es,  
aus der Erschöpfung auszusteigen?  
Besprechen Sie die Stufen.

---

c) Fallen Ihnen Maßnahmen ein,  
die zu den einzelnen Stufen passen würden?  
Schreiben Sie sie in die Felder.

---



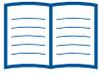
<b>Modul:</b>	<b>Stress und Belastung im Beruf</b>
<b>Baustein:</b>	<b>4. Umgang mit Stress</b>
<b>Lerneinheiten:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeitmanagement</li> <li>• Ernährung und Bewegung</li> <li>• Resilienz und Entspannung</li> </ul>

<b>Lernziele</b>	<p>Fachkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beschreiben die ALPEN-Methode zur Zeitplanung.</li> <li>• erklären Pufferzeiten als Zwischenräume zwischen zwei Terminen und Aufgaben.</li> <li>• erklären die Eisenhower-Methode (auch ABC-Analyse genannt).</li> <li>• beschreiben die Bewegungs- und Entspannungstechniken Yoga, Qi Gong und Tai-Chi.</li> <li>• erklären Lebensmittel, die bei Stress hilfreich sein können.</li> <li>• beschreiben Aspekte einer anregenden Meditations-Umgebung, einer hilfreichen Haltung und bewussten Atmung.</li> <li>• beschreiben den Begriff der Resilienz.</li> </ul> <p>Sozialkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• besprechen gemeinsam die Bedeutung von Pufferzeiten.</li> <li>• besprechen gemeinsam, wie mehr Bewegung in den Alltag integriert werden kann.</li> </ul> <p>Selbstkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• schreiben eine To-Do-Liste und reflektieren diese.</li> <li>• sind sich bewusst, wie wichtig es ist, bewusst zu atmen, bewusst körperliche Bewegungen wahrzunehmen und bewusst den Körper zu entspannen.</li> <li>• nehmen an einer Meditation teil und erkennen, was ihnen dabei hilft.</li> </ul>
<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ALPEN-Methode</li> <li>• Eisenhower-Modell</li> <li>• Bewegungs- und Entspannungstechniken</li> <li>• Meditation</li> </ul>
<b>Didaktisch-methodische Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erstellung und Auswertung von To-Do-Listen (LE 1)</li> <li>• mehrere Sprechansätze</li> <li>• Meditationsreise (LE 3)</li> </ul> <hr style="border-top: 1px dotted #ccc;"/> <p><b>Zeithorizont: ca. 3 ¾ Zeitstunden</b></p> <hr style="border-top: 1px dotted #ccc;"/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ggf. Internetrecherche zu Bewegungs- und Entspannungstechniken ermöglichen (LE 2)</li> <li>• Materialien für die Meditation vorbereiten, z. B. Kerzen, Steine, Blüten, Blumen, Bilder, Tücher, Aromen, Räucherwerk (LE 3)</li> <li>• ggf. Meditationsmusik mitbringen (LE 3)</li> </ul>
<b>weiterführende Hinweise</b>	<p>Heller, Jutta (2013): Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke. GU (Gräfe und Unzer) Verlag. München.</p>

# Zeitmanagement

1. Aufgabe: Jeder von uns hat 24 Stunden Zeit am Tag.

Trotzdem empfindet jeder Mensch Zeit anders – Zeit ist relativ.



a) Lesen Sie den Text.



b) Diskutieren Sie in der Gruppe: Warum hat Herbert Stress?

Es ist 6:00 Uhr.

Die Frühschicht beginnt.

Pfleger Herbert kommt eilig in das Dienstzimmer gerannt:

„Das war wieder ein stressiger Morgen.

Erst bin ich zu spät aufgestanden,

dann musste ich noch einen frischen Kittel bügeln,

den Schlüssel konnte ich erst auch nicht finden,

und als ich zur Bushaltestelle kam,

fuhr mir der Bus vor der Nase weg.

Jetzt habe ich richtig schlechte Laune.“



c) Schreiben Sie in ganzen Sätzen, warum Herbert im Stress war.

*Herbert hatte Stress, weil er in Eile war.*

*Er war in Eile, weil*

---

---

---

---



- d) Was würden Sie Herbert raten,  
damit nicht jeder Morgen mit Stress anfängt?  
Schreiben Sie Ihre Ratschläge auf die Linien.

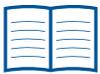
*Herbert, Du solltest*

*Dir abends den Wecker stellen.*



*Du musst Dir Deine Zeit besser einteilen!*

2. Aufgabe: Eine gute Zeitplanung hilft, Stress zu vermeiden.



Lothar J. Seiwert entwickelte eine Technik,  
um den Tag gut zu organisieren: die ALPEN- Methode.

- a) Lesen Sie die Schritte der ALPEN-Methode.

### Die ALPEN-Methode

- A** Aufgaben und Termine formulieren und aufschreiben
- L** Länge der Aktion einschätzen und festlegen
- P** Pufferzeit für Ungeplantes einplanen
- E** Entscheidungen treffen: Überlegen, was am wichtigsten ist
- N** Nachkontrolle: Unerledigtes auf den nächsten Tag übertragen



- b) Schreiben Sie sich eine Tagesplanung mit den Schritten der ALPEN-Methode. Nutzen Sie dazu die Wörter am Satzanfang.

Achten Sie auf die Reihenfolge: Anfangswort – Verb – Person.

Beispiel: Zuerst formulieren Sie die Aufgaben.

*Meine Tagesplanung*

A Zuerst formuliere ich meine Aufgaben und Termine.  
Dann schreibe ich die Aufgaben auf.

L Dann

P Danach

E Anschließend

N Am Ende des Tages  
Zuletzt

3. Aufgabe: „A“ steht für: Aufgaben formulieren.



Schreiben Sie 5 Aufgaben, die Sie morgens vor einer Spätschicht erledigen wollen, auf die To-Do-Liste, z. B. Wäsche waschen.

To-Do-Liste

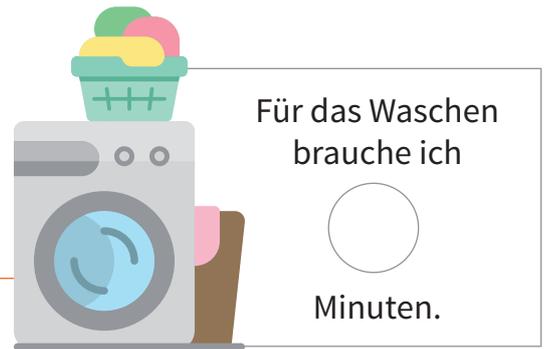
- 
- 
- 
- 
- 

Eine To-Do-Liste ist eine Übersicht über die Tätigkeiten, die noch erledigt werden müssen.

4. Aufgabe: „L“ steht für: Länge einschätzen.



- a) Was schätzen Sie:  
Wieviel Zeit brauchen  
Sie zum Wäsche waschen?



- b) Haben Sie auch an die kleinen Schritte  
der Aufgabe „Wäsche waschen“ gedacht?  
Lesen Sie, welche Schritte das sind.

- c) Überlegen Sie noch einmal:  
Wieviel Zeit brauchen Sie zum Wäsche waschen?  
Schreiben Sie Ihre Schätzung in den Kasten unten.

Die kleinen Schritte beim Wäsche waschen

Sortieren  
1.



- dreckige Wäsche einsammeln
- Wäsche nach Farben sortieren

Behandeln  
2.

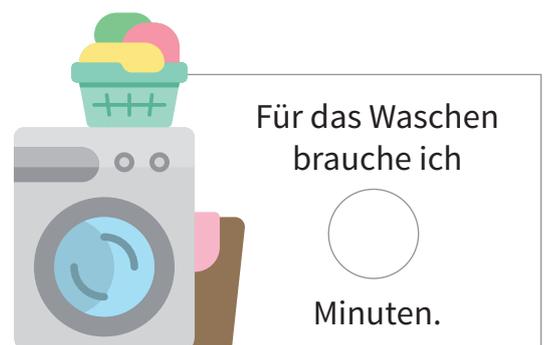


- Pflegehinweise beachten
- Flecken behandeln

Waschen  
3.



- Waschpulver dosieren
- Waschprogramm wählen und starten





d) Bringen Sie die 5 Aufgaben von Ihrer To-Do-Liste in eine sinnvolle Reihenfolge.

e) Schreiben Sie nun die 5 Aufgaben links in die Tabelle.

f) Überlegen Sie auch, welche kleinen Schritte zu einer Aufgabe gehören. Schreiben Sie die kleinen Schritte in die rechte Spalte.

Aufgabe	Zeit	kleine Schritte der Aufgabe
<i>z. B. Morgenroutine</i>	<i>30 Min</i>	<i>Duschen, Zähne putzen, Haare kämmen...</i>

5. Aufgabe: „P“ steht für: Pufferzeiten einplanen.

Pufferzeiten sind freie Zeiträume zwischen 2 Terminen oder Aufgaben.



a) Erklären Sie mit einem Satz: Warum sind Pufferzeiten wichtig?

b) Sehen Sie sich noch einmal Ihren Plan an:

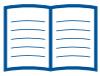
Planen Sie Pufferzeiten ein.

An welchen Stellen könnte mehr Zeit wichtig sein?

Markieren Sie die Stellen gelb.

*Pufferzeiten sind wichtig,*

6. Aufgabe: „E“ steht für: Entscheidungen treffen.



Das fällt besonders schwer, denn jetzt müssen Sie entscheiden:

Was ist wichtig und was ist nicht wichtig?

Was muss ich direkt erledigen und was kann warten?

a) Lesen Sie die Erklärung zu der Eisenhower-Methode.

### Eisenhower-Methode

Die Eisenhower-Methode geht auf den amerikanischen Präsidenten Dwight D. Eisenhower zurück.

Sie wird auch ABC-Analyse genannt.

Als Präsident hat man viele Aufgaben.

Präsident Eisenhower trennte seine Aufgaben in:

- wichtig oder unwichtig,
- eilig oder nicht eilig.

War eine Aufgabe **wichtig und eilig**, dann erledigte er sie sofort.

War eine Aufgabe **unwichtig oder musste nicht zwangsläufig von ihm erledigt werden, war aber eilig**, dann delegierte er sie.

Delegieren heißt: Man gibt eine Aufgabe an jemanden weiter.

Der muss sie dann erledigen.

Eine delegierte Aufgabe kann durchaus wichtig sein.

War eine Aufgabe **wichtig, aber nicht eilig**, dann plante er später Zeit für diese Aufgabe ein.

War eine Aufgabe **unwichtig und nicht eilig** warf er sie in den Papierkorb.



b) Schreiben Sie alle Aufgabe, die Sie in dieser Woche erledigen wollen und müssen auf ein Blatt.

Es entsteht eine To-Do-Liste.

c) Überlegen Sie:

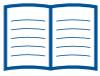
- Was ist eilig und wichtig?
- Was ist eilig aber nicht wichtig?
- Was ist nicht eilig aber wichtig?
- Was ist nicht eilig und nicht wichtig?



d) Ordnen Sie nun die Aufgaben auf Ihrer To-Do-Liste  
in die 4 Felder der Tabelle.

	wichtig	Kann ich delegieren oder unwichtig
eilig	Das erledige ich sofort:	Das mache ich nicht selbst:
nicht eilig	Das erledige ich später:	Das mache ich nicht/ das mache ich im Urlaub:

7. Aufgabe: „N“ steht für: Nachkontrolle.



a) Beantworten Sie die Fragen.

---



b) Überlegen Sie: Ist die ALPEN-Methode etwas für Sie?

---

Sind die Aufgaben erledigt?

Ja     Nein

War die Planung realistisch?

Ja     Nein

Wenn Nein, woran lag es?

zu wenig Pufferzeit eingeplant

zu viel vorgenommen

die kleinen Schritte vergessen

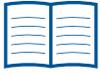
---

Welche Aufgaben müssen Sie in die folgende Zeitplanung übertragen?

---

# Ernährung und Bewegung

1. Aufgabe: Es gibt Lebensmittel, die bei Stress helfen.

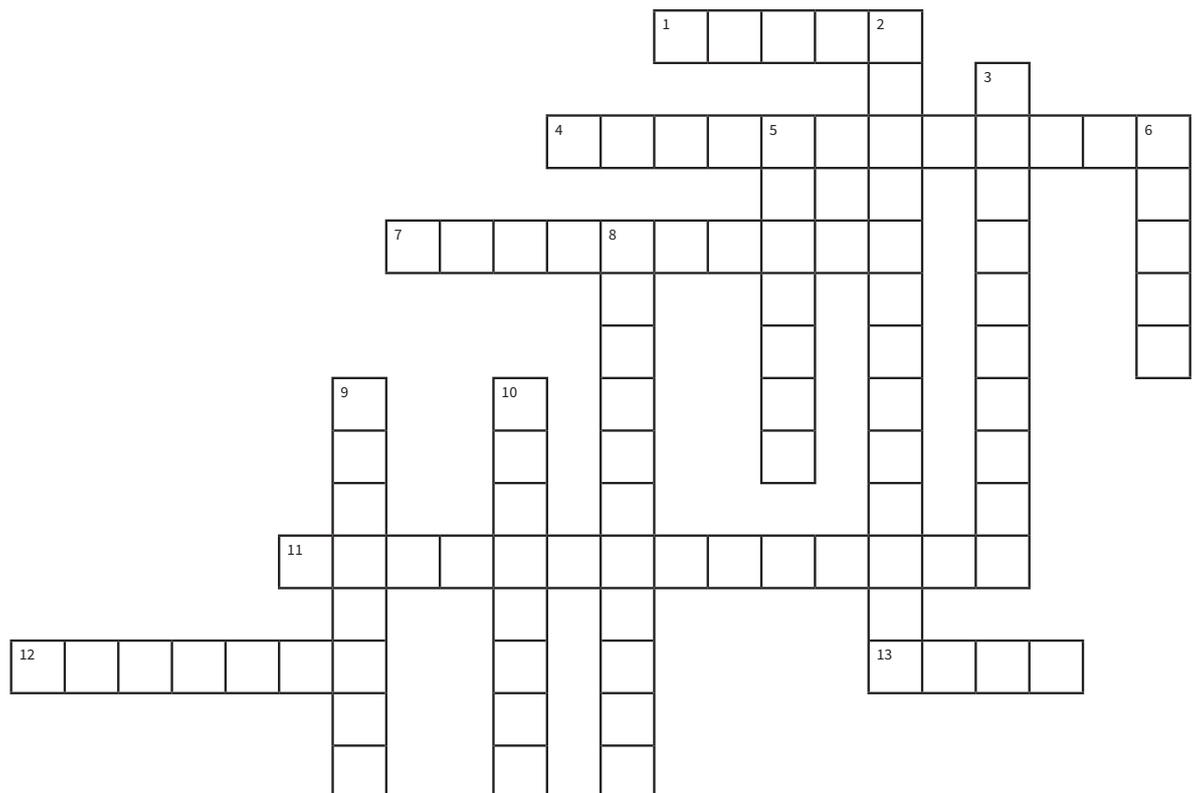


Lösen Sie das Kreuzworträtsel.



Nutzen Sie dafür die Erklärungen und die Bilder.

Achtung: Die Umlaute Ä, Ö und Ü werden auch so geschrieben.



von links nach rechts	von oben nach unten
<p><b>1.</b> Beugt ebenso wie Joghurt und Quark Nervosität vor. Sie enthält nicht nur wertvolles Eiweiß, sondern auch B-Vitamine und natürliche Phospholipide. Ein Müsli ist deshalb ein gutes Frühstück vor einem stressreichen Tag!</p>	<p><b>2.</b> Ihr hoher Kalziumgehalt hilft gegen Ängste. Sie haben auch viel Magnesium und helfen deshalb, entspannt zu bleiben. Zu ihnen gehören zum Beispiel Bohnen, Erbsen und Linsen.</p>
<p><b>4.</b> Sie kann man z. B. frühstücken. Sie liefern Magnesium, Eisen und B-Vitamine. Deshalb schützen sie besonders vor den negativen Folgen von Stress.</p>	<p><b>3.</b> Mit viel Kakao ist sie dunkel und beruhigt.</p> <p><b>5.</b> Er hat roh und gekocht viel Vitamin C und Kalium. Manche nennen ihn auch Blaukraut.</p>
<p><b>7.</b> Sollte man abwechselnd am besten täglich trinken: Baldrian, Johanniskraut, Orangenblüten, Pfefferminz und Lindenblüten sind am besten für die Entspannung.</p>	<p><b>6.</b> Das sind viele B-Vitamine, Vitamin E, Magnesium und Kalium zum Knacken. B-Vitamine stärken die Konzentration; Kalium sorgt für einen ruhigen Puls auch bei Stress.</p>
<p><b>11.</b> Auch sie helfen gegen Stress: Aprikosen, Äpfel, Datteln und Feigen enthalten Magnesium, Kalium, B-Vitamine und Flavonoide. Das macht Herz und Nerven stark.</p>	<p><b>8.</b> Schützt die Nerven genauso wie ein Gläschen Rotwein. Mit reichlich Wasser verdünnt, deckt er den Flüssigkeitsbedarf auf gesunde Weise.</p>



von links nach rechts	von oben nach unten
<p><b>12.</b> Sie sind gelbe, krumme "Magnesiumbomben". Magnesium stärkt die Nerven. Wenn man zu wenig Magnesium hat, schläft man schlecht.</p> 	<p><b>9.</b> Sie liefern viel Vitamin C. Das macht die Leber stark und die Nerven fit.</p> 
<p><b>13.</b> Sie sind die beste Medizin gegen Stress. So sind sie z. B. eine natürliche Quelle für Vitamin B12: Dieses Vitamin schützt Herz und Nerven, macht ruhig und konzentrierter.</p> 	<p><b>10.</b> Er ist wirksam gegen Folgen von Stress, weil er viel Kalium erhält. Er ist mit dem Blumenkohl verwandt.</p> 

**2. Aufgabe: Bewegung hält gesund und schützt vor Erkrankungen, die durch Stress entstehen können.**



- a) Lesen Sie zuerst die Aufgaben zum Text.  
Kreuzen Sie die Lösungen an, die Sie vielleicht schon kennen.

**Das Fremdwort für „körperlich“ ist ...**

physisch.

psychisch.

aktiv.

**Sport hat den Effekt, dass ...**

die Körpertemperatur sinkt.

Fettreserven aufgebaut werden.

Stresshormone (Adrenalin, Noradrenalin) abgebaut werden.

### Regelmäßige Bewegung ...

- beugt depressiven Stimmungen vor.
- verliert im Alter an Bedeutung.
- führt zu Diabetes Typ 2.

### Glückshormone ...

- werden nur von entspannten Menschen produziert.
- werden auch bei aktiver Arbeit produziert.
- sind schlecht für die Konzentration.

### Bewegung gegen Stress ...

- hilft nur, wenn man den ganzen Tag sitzt.
- hat nur Auswirkung auf den Körper.
- kann man im Alltag unterbringen.



b) Lesen Sie nun den Text.

c) Überprüfen Sie noch einmal Ihre Antworten.

d) Markieren Sie die Textstellen, die Ihre Antworten begründen.

Körperliche Aktivität ist sehr gut für die Verbesserung der körperlichen (= physischen) und psychischen Gesundheit. Wer sich an 5 Tagen in der Woche nur jeweils 30 Minuten aktiv bewegt, verringert sein Risiko für Herzerkrankungen, Diabetes Typ 2 oder Schlaganfälle. Die tägliche sportliche Bewegung sollte mindestens so anstrengen, dass man intensiver atmet und leicht schwitzt.

Durch Sport werden Stresshormone (Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol) abgebaut.

Regelmäßige Bewegung hilft auch, wenn man ängstlich, unsicher, traurig oder gestresst ist. Bewegung und Aktivität sind der beste Schutz gegen depressive Stimmungen und Stress. Außerdem können sich aktive Menschen besser entspannen.

Auch wenn man aktiv arbeitet, produziert der Körper Glückshormone. Glückshormone helfen, sich besser zu konzentrieren, zu lernen und mit Kollegen zusammenzuarbeiten.

Egal, ob Sie den ganzen Tag sitzen oder stehen: Ein paar Dehnübungen helfen, Ihren Körper und Ihren Kopf zu entspannen. Suchen Sie sich Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen und bringen Sie diese im Alltag unter.

**3. Aufgabe: Wie könnte man mehr Bewegung in den Alltag einbauen?**



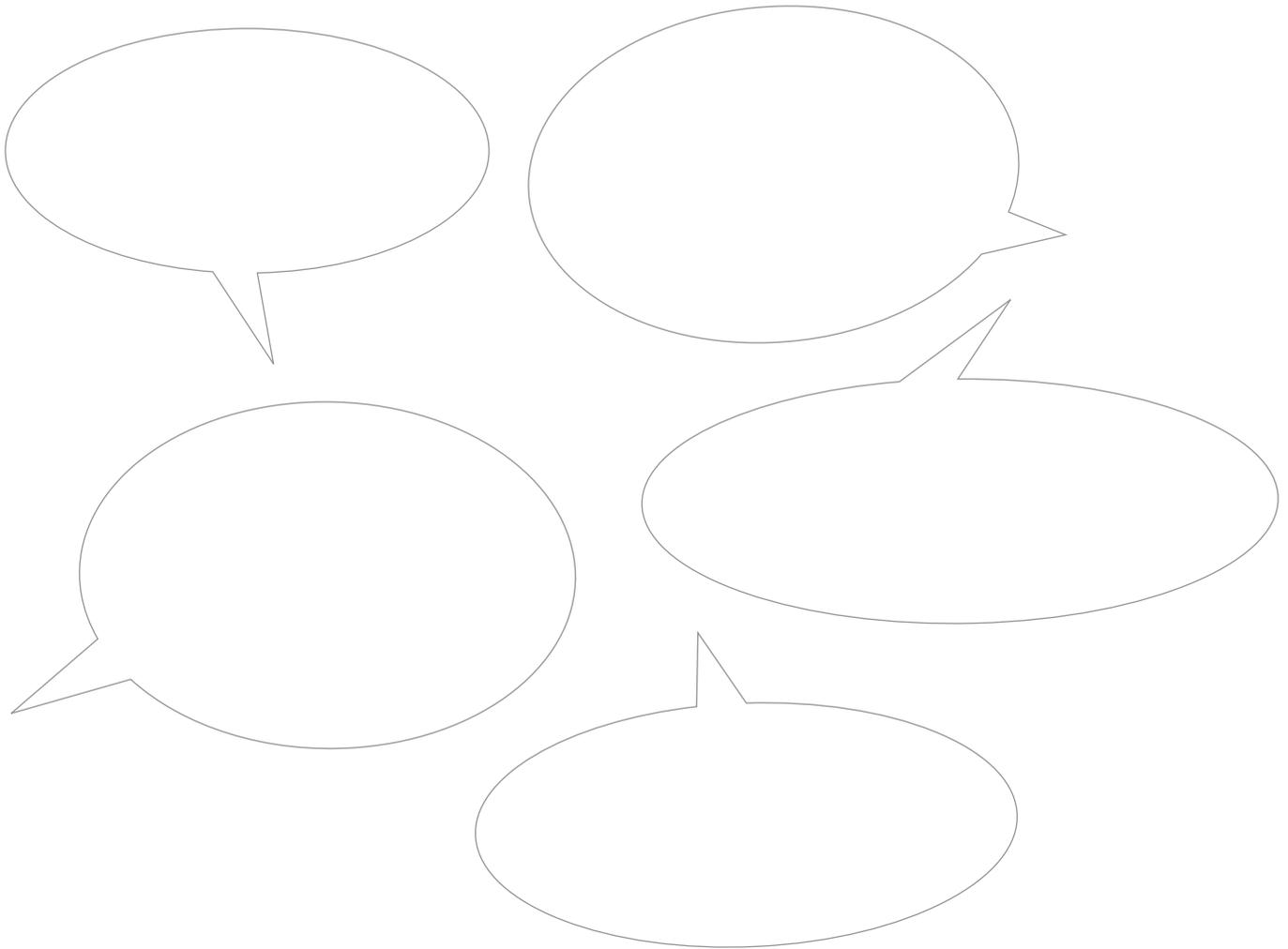
a) Sprechen Sie darüber.

---



b) Schreiben Sie Ihre Ideen in die Sprechblasen.

---



**4. Aufgabe: Es gibt Bewegungsübungen, die Körper und Geist beruhigen.**



a) Welche kennen Sie schon?  
Schreiben Sie Ihre Vorschläge auf die Linien.

---



b) Was wissen Sie über Yoga, Qi Gong und Tai Chi?  
Sammeln Sie Informationen  
über diese 3 Bewegungs- und Entspannungstechniken.

---

c) Besprechen Sie Ihre Ergebnisse.  
Welche Technik würden Sie am liebsten ausprobieren? Warum?

---

# Resilienz und Entspannung

1. Aufgabe: Resilienz bedeutet seelische Widerstandskraft.  
Es ist die Fähigkeit, in belastenden Situationen gesund zu bleiben.



- a) Sehen Sie sich das Bild an.  
Was könnte das Bild mit Resilienz zu tun haben?





b) Kann man Resilienz lernen?

Lesen Sie die 7 Schlüssel der Resilienz von Dr. Jutta Heller.

c) Ordnen Sie die Erklärungen den Fachbegriffen zu.  
Schreiben Sie dazu die Nummern der Erklärungen  
in die Kästchen vor die Fachbegriffe.

d) Sprechen Sie über die 7 Schlüssel.

### Die 7 Schlüssel der Resilienz

- 1 annehmen, was ist
- 2 darauf vertrauen, dass es besser wird
- 3 davon überzeugt sein, Aufgaben bewältigen zu können
- 4 Verantwortung übernehmen statt, einen Schuldigen zu suchen
- 5 Kontakte pflegen und sich Hilfe holen
- 6 aktiv werden und sich auf die Lösung, nicht auf das Problem konzentrieren
- 7 das Leben planen und sich Ziele setzen

- Optimismus
- Eigenverantwortung
- Netzwerkorientierung
- Akzeptanz
- Zukunftsorientierung
- Selbstwirksamkeit
- Lösungsorientierung



2. Aufgabe: Zur Ruhe kommen und sich einen Moment sammeln,  
das ist für viele Menschen Zeitverschwendung.



Aber ist es das wirklich?

Probieren Sie es aus:

- a) Bitte nehmen Sie sich Zeit! Das ist heute IHRE Lerneinheit.
- b) Schaffen Sie sich eine Umgebung, in der Sie zur Ruhe kommen.
- c) Legen Sie sich gemütlich hin.  
Sie brauchen nichts zu tun.  
Hören Sie einfach zu und genießen Sie diese Zeit für sich.

