

Glück und andere Gefühle



Hochzeit

Glück

Teil A:

A1 Was ist Glück?

- a) Erarbeiten Sie in Kleingruppen eine kurze Definition von Glück und vergleichen Sie anschließend Ihre Definition mit den Ergebnissen der anderen Gruppen.

Glück

- b) Lesen Sie die folgenden Weisheiten zum Thema *Glück*. Stimmen Sie einer der Aussagen zu? Kennen Sie weitere Weisheiten zu diesem Thema?



„Das Glück gehört denen, die sich selber genügen. Denn alle äußeren Quellen des Glücks und Genusses sind, ihrer Natur nach, höchst unsicher, misslich, vergänglich und dem Zufall unterworfen.“

Arthur Schopenhauer

„Wenn du eine Stunde lang glücklich sein willst, schlafe.
Wenn du einen Tag glücklich sein willst, geh fischen.
Wenn du ein Jahr glücklich sein willst, habe ein Vermögen.
Wenn du ein Leben lang glücklich sein willst, liebe deine Arbeit.“

Weisheit aus China

„Wie glücklich würde mancher leben, wenn er sich um anderer Leute Sachen so wenig bekümmerte wie um seine eignen.“

Oscar Wilde

A2 Klassenspaziergang

Wählen Sie drei Fragen aus und befragen Sie möglichst viele Kurseilnehmerinnen/Kursteilnehmer. Fassen Sie die Antworten zusammen und berichten Sie anschließend im Plenum.

- ◇ Wovon hängt Ihrer Meinung nach Glück ab?
- ◇ Ist Glück Schicksal oder kann man es beeinflussen?
- ◇ Eine Glücksfee möchte Ihnen drei Wünsche erfüllen. Welche Wünsche haben Sie?
- ◇ Welche Symbole gibt es in Ihrem Heimatland für Glück?
- ◇ Lesen Sie manchmal Ratgeber zum Thema *Glück*? Wenn ja, welche können Sie empfehlen?
- ◇ Kann man Glückseligkeit vererben/erben?



A3 Neues aus der Glücksforschung

- a) Berichten Sie. Was stellen Sie sich unter „ökonomischer Glücksforschung“ vor?
 b) Lesen Sie den folgenden Text zu zweit, einer liest Teil A, einer Teil B.

■ Die neue Wissenschaft vom Glück

Teil A

Die Mehrheit der Menschen der westlichen Welt ist in den vergangenen 50 Jahren nicht glücklicher geworden, so lautet das Ergebnis einer neuen Forschungsrichtung, der „ökonomischen Glücksforschung“. Das ist doch eine kleine Überraschung, denn das Realeinkommen und damit der Wohlstand haben sich in diesem Zeitraum mindestens verdoppelt. Wenn man also Glück mit Einkommen und Kaufkraft gleichsetzt, geht die Rechnung nicht auf. Aber was ist Glück? Kann es überhaupt eine Definition von Glück geben, die für alle Menschen gültig ist?

Schon die griechischen Philosophen haben sich zum Thema Glück Gedanken gemacht und bis heute gab und gibt es zahlreiche Versuche von Wissenschaftlern verschiedener Richtungen, das Glück zu erklären. Fest steht inzwischen, dass es einigen Menschen leichter fällt als anderen, glücklich zu sein. In der „positiven Psychologie“ hat man herausgefunden, dass es Menschen gibt, die ihre negativen Gefühle besser kontrollieren können. Der amerikanische Neuropsychologe Richard Davidson entdeckte, dass Menschen, deren linke vordere Gehirnhälfte aktiver ist als die rechte, ihre negativen Emotionen besser im Griff haben. Sie gelten als Frohnaturen¹, die das Leben generell von der heiteren Seite nehmen. Menschen, bei denen die rechte Seite aktiver ist, sind pessimistischer, skeptischer und weniger glücklich. Dass Glücksfähigkeit zum Teil angeboren ist, bestätigen auch die Zwillingsforschungen des Psychologen David Lykken. Lykken vermutet bei jedem Menschen ein

bestimmtes durchschnittliches Glücksniveau, etwa zu vergleichen mit dem persönlichen Durchschnittsgewicht, zu dem man nach Schlankheitskuren immer wieder zurückkehrt. Diese These unterstützen auch Untersuchungen mit Extrembeispielen, die zeigen, dass sowohl Lottogewinner als auch Querschnittsgelähmte relativ kurze Zeit nach dem einschneidenden Ereignis (Gewinn oder Unfall) wieder auf dem ursprünglichen Glücksniveau landen.

Teil B

Die „ökonomischen Glücksforscher“ haben einen anderen wissenschaftlichen Ansatz². Sie versuchen, das Glücksempfinden mit empirischen Methoden zu erfassen. Mithilfe der Frage „Alles in allem betrachtet, wie zufrieden sind Sie insgesamt mit dem Leben, das Sie gegenwärtig führen?“ haben sie eine „World Database of Happiness“ erstellt. Die Antworten der weltweit durchgeführten Umfrage wurden in eine Skala von 1 (extrem unzufrieden) bis 10 (extrem zufrieden) übertragen.

Der Datenbank zufolge sind die glücklichsten Menschen der Welt die Schweizer mit einer durchschnittlichen Lebenszufriedenheit von 8,1, gefolgt von den Dänen mit 8,0. Am unglücklichsten sind die Menschen in den ehemaligen Ostblockstaaten Russland (4,2), Ukraine (3,7) und Moldawien (3,0). Das ist statistisch erwiesen. Allerdings bleibt bei dieser Methode außer Acht, dass der Glücksbegriff auch kulturell geprägt ist. So gehört es in den USA schon fast zur Bürgerpflicht, sich selbst als „happy“ zu bezeichnen. Dennoch sind die Amerikaner mit ihrem Leben nicht so zufrieden wie die zurückhaltenden Schweizer. Warum? Liegt es vielleicht an der berühmten Schweizer Scho-

kolade? Nach den Erkenntnissen der Ökonomen scheint der Verzehr von Schokolade allerdings keine Rolle beim Glücksempfinden der Schweizer zu spielen.

Die Wissenschaftler haben sechs Punkte definiert, die für die durchschnittliche Zufriedenheit der Bewohner eines Landes entscheidend sind:

- das Vertrauen der Menschen untereinander
- der Anteil der Menschen, die sich in gemeinnützigen Organisationen engagieren
- die Scheidungsrate
- die Arbeitslosenquote
- die Zufriedenheit mit der Regierung
- der Gesundheitsstatus.

Das Einkommen und die Kaufkraft tauchen in dieser Liste nicht auf. Forschungen haben ergeben, dass Geld nur bis zu einer bestimmten Summe glücklich macht, jeder weitere Euro steigert das Glücksempfinden kaum noch. Was das Einkommen und den Wohlstand betrifft, so gibt es noch zwei wichtige subjektive Faktoren, die zu berücksichtigen sind: der Vergleich und die Gewöhnung.

Ein eindrucksvolles Beispiel für den Vergleich lieferten die Menschen in den neuen Bundesländern: Nach der Wiedervereinigung ging es den ehemaligen DDR-Bürgern objektiv wirtschaftlich besser, aber sie fühlten sich subjektiv unglücklicher. Das lag daran, dass sie nach der Wiedervereinigung begannen, sich mit den (reicheren) Westdeutschen zu vergleichen und nicht mehr mit ihren (ärmeren) östlichen Nachbarn wie zuvor. Der Gewöhnungsfaktor zeigt seine negativen Auswirkungen darin, dass Menschen für ihre Zufriedenheit immer vorankommen wollen, z. B. ein ständig steigendes Einkommen brauchen. Stillstand wird als Rückschritt empfunden.

¹die Frohnatur = Mensch, der oft fröhlich und heiter ist

²der Ansatz = Tatsache, die man als Basis für den Beginn einer Untersuchung nimmt

A4 Textarbeit

a) Fassen Sie Ihren Leseabschnitt zusammen.

Was sagt der Text über ...

- (Teil A) 1. die Erkenntnisse des Neuropsychologen Richard Davidson?
 2. die Thesen des Psychologen David Lykken?

(Teil B) 3. die Forschungsergebnisse der „ökonomischen Glücksforscher“?

b) Arbeiten Sie zu zweit. Markieren Sie die richtige Antwort. Entscheiden Sie bei jeder Aussage gemeinsam: Steht das im Text? Ja oder nein? Wenn der Text dazu nichts sagt, markieren Sie X.

	ja	nein	X
1. Die ökonomische Glücksforschung untersucht weltweit anhand statistischer Daten die Zufriedenheit der Menschen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Mit dem Thema <i>Was ist Glück?</i> beschäftigt sich die Menschheit schon seit der Antike.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Glück hängt ausschließlich von den Lebensumständen ab.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Das familiäre Umfeld spielt in der Glücksforschung die größte Rolle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Die Eigenschaft, sich mit anderen zu vergleichen, kann sich negativ auf das Glücksempfinden auswirken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Amerikaner sind von Natur aus glücklich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Der Einfluss von Schokolade auf die Glücksgefühle ist mithilfe wissenschaftlicher Untersuchungen belegt worden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ob jemand Vertrauen zu anderen hat, einer Arbeit nachgehen kann oder keine Angst um seine Gesundheitsversorgung haben muss, ist für die Zufriedenheit der Menschen entscheidend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

A5 Über Forschungsergebnisse berichten. Bilden Sie Sätze. Nutzen Sie dabei die Redemittel.

◆ Menschen – nicht glücklicher – letzte 50 Jahre – werden
Nach neuesten Erkenntnissen sind die Menschen in den letzten 50 Jahren nicht glücklicher geworden.

1. einige Menschen – ihre Gefühle – besser kontrollieren können – andere

.....

.....

2. „Frohnaturen“ – die linke vordere Gehirnhälfte – aktiver sein – rechte

.....

.....

3. jeder Mensch – durchschnittliches Glücksniveau – haben

.....

.....

4. durchschnittliche Lebenszufriedenheit – abhängen – Faktoren wie Vertrauen der Menschen untereinander, Arbeitslosenquote oder Gesundheitsstatus

.....

.....

.....

5. Geld – nur – bis – bestimmte Summe – glücklich machen

.....

.....

6. Schweizer – glücklichst-, Menschen – Welt – sein

.....

.....

7. Bürger – Moldawien – unglücklichst- – sich fühlen

.....

.....

8. Faktoren: Gewöhnung und Vergleich – negativ, Einfluss – Zufriedenheitsgefühl – haben

.....

.....

Redemittel

- ◆ Laut Untersuchungsbericht ...
- ◆ Forschungsergebnissen zufolge ...
- ◆ Nach neuesten Erkenntnissen ...
- ◆ Mithilfe von Experimenten konnte nachgewiesen/bewiesen werden, dass ...
- ◆ Untersuchungen haben gezeigt, dass ...
- ◆ Wissenschaftler haben herausgefunden, dass ...
- ◆ Das Ergebnis neuer Untersuchungen lautet: ...
- ◆ Fest steht inzwischen, dass ...
- ◆ Es ist statistisch erwiesen/bewiesen, dass ...

A6 Vertiefen Sie Ihren Wortschatz. Arbeiten Sie zu zweit.

a) Welches Verb passt? Ordnen Sie zu.

landen ◊ liefern ◊ bleiben ◊ empfinden ◊ erfassen ◊ machen ◊ vergleichen ◊ nehmen ◊ gehören

- | | |
|---|---|
| ◊ außer Acht <i>bleiben</i> | 4. das Glücksempfinden mit empirischen Methoden |
| 1. sich Gedanken | 5. zur Bürgerpflicht |
| 2. das Leben von der heiteren Seite | 6. ein Beispiel für etwas |
| 3. wieder auf dem ursprünglichen Glücksniveau | 7. sich mit anderen |
| | 8. Stillstand als Rückschritt |

b) Welche Ergänzung ist möglich? Finden Sie auch die richtigen Artikel.

-einkommen ◊ -gewicht ◊ -richtung ◊ -kraft ◊ -hälfte ◊ -kur ◊ -forschung ◊ -pflicht

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| 1. Forschungs | 5. Gehirn |
| 2. Glücks | 6. Durchschnitts |
| 3. Real | 7. Schlankheits |
| 4. Kauf | 8. Bürger |

c) Ergänzen Sie die bestimmten Artikel und erklären Sie die Wörter.



- | | |
|---------------------|---------------------|
| Glückspilz | Glücksklee |
| Glückssträhne | Glückskäfer |
| Glücksfall | Glückspfennig |
| Glückssache | Glückskind |
| Glückstreffer | Glücksspiel |

A7 Wovon die Deutschen träumen

a) Beschreiben Sie die folgende Grafik und vergleichen Sie die Antworten mit den Umfrageergebnissen des Klassenspaziergangs in Aufgabe A2, Frage 3. Nutzen Sie dafür u. a. die angegebenen Redemittel.



Eine Grafik beschreiben

- ◊ Das Schaubild/Die Grafik zeigt .../stellt ... dar.
- ◊ Die Daten stammen aus dem Jahr ...
- ◊ Man kann aus/anhand der Grafik deutlich erkennen, dass ...
- ◊ Aus dem Schaubild geht hervor/wird deutlich, dass ...
- ◊ An der Spitze/Auf Platz eins/zwei steht/liegt ...
- ◊ Dahinter kommt/folgt ...
- ◊ Am Ende der Skala befindet/befinden sich ...
- ◊ ... spielt eine untergeordnete Rolle.
- ◊ ... Prozent der Befragten wünschen sich ...
- ◊ Überrascht/Verwundert hat mich, dass ...
- ◊ Besonders bemerkenswert ist meiner Ansicht nach, dass ...

b) Bilden Sie aus den vorgegebenen Wörtern Sätze. Achten Sie auf eventuell fehlende Präpositionen und den richtigen Kasus.

- ◇ mehr als die Hälfte – die Umfrageteilnehmer – Gesundheit – sich wünschen
Mehr als die Hälfte der Umfrageteilnehmer wünscht sich Gesundheit.
- 1. fast 40 Prozent – finanzielle Sicherheit – eine Fee – sich wünschen
.....
- 2. nahezu ein Drittel – Glück – die Familie – sich sehnen
.....
- 3. fast ebenso häufig wie Partnerschaft und Kinder – 30,4 Prozent – der Wunsch – materielle Dinge – genannt werden
.....
- 4. Thema Finanzen – die Deutschen – nicht besonders einfallsreich – sein
.....
- 5. 22 Prozent – Befragte – wichtiger Wunsch – nennen –, dass – sie – einfach genug Geld – haben
.....
- 6. Lottogewinn – mehr als sieben Prozent – träumen
.....
- 7. nur vier Prozent – die Fee – zu, Superreichen – riesiges Vermögen – sich machen lassen (*Konjunktiv II*)
.....
- 8. das – bemerkenswert – sein –, weil – etwa genauso viele Befragte – nur – ein ausreichend bezahlter Job – sich wünschen
.....

c) Schriftlicher Ausdruck: Aufsatz

Schreiben Sie einen Aufsatz zum Thema: *Wovon träumen die Menschen?*

- ◇ Stellen Sie kurz die für Sie interessantesten Ergebnisse der Grafik dar.
- ◇ Vergleichen Sie die Ergebnisse mit Ihren eigenen Wünschen.
- ◇ Beschreiben Sie Wünsche und Hoffnungen der Menschen in Ihrem Heimatland.
- ◇ Was halten Sie generell davon, wenn Menschen von Geld, Eigentum, Aufstieg, besseren Lebensumständen o. Ä. träumen?

Schreiben Sie ca. 200 Wörter.

A8

Mündlicher Ausdruck: Eine Auswahl treffen

Sie haben an einer Quizshow im Fernsehen teilgenommen und 50 000 Euro gewonnen. Nun überlegen Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin, was Sie mit dem Geld machen wollen.

Konkrete Vorschläge gibt es bereits. Vergleichen Sie die verschiedenen Vorschläge miteinander und begründen Sie Ihren Standpunkt. Einigen Sie sich am Ende auf eine gemeinsame Lösung.

- ◇ Sie kaufen ein Auto.
- ◇ Sie machen eine Weltreise.
- ◇ Sie finanzieren mit dem Geld eine Ausbildung/ ein Studium/ein Zusatzstudium.
- ◇ Sie legen das Geld in Aktien an.
- ◇ Sie spenden das Geld einer humanitären Organisation.
- ◇ Sie sparen das Geld (auf einem Sparkonto).
- ◇ Sie geben das Geld aus: Sie beschenken sich selbst, Verwandte und Freunde.

Redemittel

- ◇ **Einen Vorschlag machen/Eine Meinung äußern:**
Ich schlage vor, dass ...
Mein Vorschlag wäre, dass ...
Ich finde es am besten, wenn ...
Ich denke, wir sollten ...
Meiner Meinung nach/Meines Erachtens ...
- ◇ **Widersprechen/Zweifel anmelden:**
Ich glaube eher, dass ...
In diesem Punkt habe ich eine ganz andere Meinung.
Ich kann mir nicht vorstellen/Ich bezweifle, dass ...
Wäre es nicht besser, wenn ...?
- ◇ **Den anderen unterbrechen:**
Darf ich Sie/dich mal kurz unterbrechen?
Ich wollte noch hinzufügen, dass ...
- ◇ **Sich einigen:**
Vielleicht können wir uns darauf einigen, dass ...
Was halten Sie/hältst du von ...?

Positive und negative Gefühle

Teil A :

A9 Wählen Sie fünf Begriffe aus und beschreiben Sie die Gefühle oder Stimmungen, die diese Wörter bei Ihnen hervorrufen:

Sterne
Schlangen
Uhr
Berge
Traum
Prüfungen
Sonntag

Lottozahlen
Wirtschaftslage
Arbeitslosigkeit
Preiserhöhungen
Handykingeln
Fernsehwerbung
klassische Musik

Geld
Stau
Steuern
Schlagzeug
Computer
Schreibtisch
Kontoauszug

A10 Freude und Ärger

a) Sammeln Sie in Gruppen zu jeweils zwei Nomen passende Wörter oder Wortgruppen.

der Ärger

sich ärgern über ...
jemanden ärgern
verärgert sein
etwas ist ärgerlich

das Glück

die Freude

die Sorge

der Neid

der Stress

die Aufregung

die Furcht

die Trauer

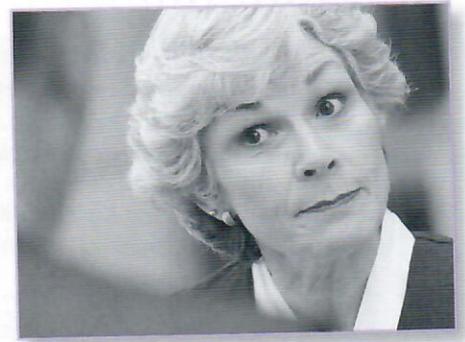
die Wut

der Mut

die Rache

b) Fragen Sie Ihre Nachbarin/Ihren Nachbarn und berichten Sie. Ergänzen Sie die fehlenden Präpositionen und Pronominaladverbien.

1. Wo haben Sie sich in letzter Zeit richtig geärgert?
2. Waren Sie schon einmal etwas oder jemanden neidisch? Wenn ja, wo oder wen?
3. Gibt es etwas, wo Sie sich fürchten?
4. Wo sind Sie besonders stolz?
5. Wo kann man Ihnen eine Freude machen?
6. Wo oder wen waren Sie schon mal wütend?
7. Haben Sie sich in letzter Zeit etwas aufgeregt?
8. Wo machen Sie sich im Moment die größten Sorgen?



Zusatzübungen zu Verben und Adjektiven mit präpositionalem Kasus ⇨ Teil C Seite 58

A11 Was ist eine Charaktereigenschaft, was ist ein Gefühl bzw. eine Stimmung?

a) Ordnen Sie zu.

kleinlich ◊ aufgeregt ◊ angeberisch ◊ begeistert ◊ kaltblütig ◊ deprimiert ◊ selbstbewusst ◊ warmherzig ◊ niedergeschlagen ◊ offen ◊ verärgert ◊ froh ◊ zurückhaltend ◊ schlecht gelaunt ◊ faul ◊ frustriert ◊ übermütig ◊ geizig ◊ glücklich ◊ wütend ◊ panisch ◊ bescheiden ◊ euphorisch ◊ mutig ◊ genervt ◊ hoffnungsvoll ◊ verschlossen ◊ traurig ◊ großzügig ◊ enttäuscht ◊ fleißig ◊ ängstlich

Charaktereigenschaft	Gefühl/Stimmung
kleinlich, ...	aufgeregt, ...

b) Bilden Sie aus den Wörtern der Übung a) einige Wortpaare mit antonymer Bedeutung:

offen ↔ verschlossen ↔
..... ↔ ↔
..... ↔ ↔
..... ↔ ↔
..... ↔ ↔
..... ↔ ↔

c) Personenporträt

Beschreiben Sie eine Person (z. B. ein Familienmitglied, eine Person in einem Film/in einer Serie oder eine erfundene Person).

Benennen Sie erst die wichtigsten Eigenschaften und dann einige Stimmungen/Gefühle, die bei dieser Person sehr offensichtlich sind.

Schreiben Sie etwa zehn Sätze und stellen Sie Ihr kleines psychologisches Porträt der Gruppe vor.

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.

	richtig	falsch
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"/>

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

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

Stressempfinden

.....

.....

STRESS



.....

.....

.....

A15 Stress und seine Folgen

a) Lesen Sie den Text und markieren Sie für Sie wichtigen Wortschatz.

■ Stress und seine Folgen

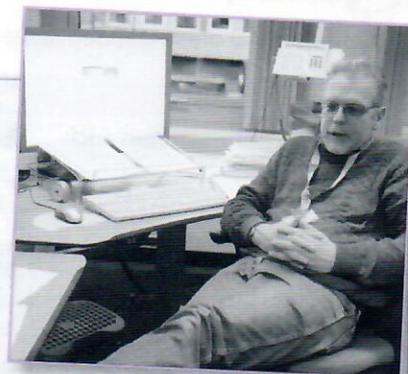
Stress ist nicht, wie viele Leute
 S annehmen, eine Erscheinung
 unseres modernen Informations-
 zeitalters. Stress hat es schon im-
 5 mer gegeben, er ist eigentlich ein
 Überlebensreflex. Biologisch ist
 der Ablauf ganz einfach zu erklä-
 ren: In einer Gefahrensituation
 alarmiert das Gehirn das vege-
 10 tative Nervensystem, es kommt
 zur Produktion von Adrenalin
 und Noradrenalin, die innerhalb
 weniger Sekunden für eine Mo-
 bilmachung des Körpers sorgen.
 15 Die Energiereserven des Kör-
 pers, also Zucker und Fett, wer-
 den geplündert, das Herz schlägt
 schneller und versorgt die Mus-
 keln mit mehr Sauerstoff. Im Au-
 20 genblick der Gefahr stellt uns
 der Körper durch diese Prozesse
 Kraft und Schnelligkeit zur Ver-
 fügung. Ist die Gefahr vorbei,
 schaltet der Körper wieder auf
 25 Normalfunktion. Dieses Stress-
 empfinden haben die Menschen
 überall auf der Welt, egal, wo sie
 leben.

Die Intensität des empfunde-
 30 nen Stresses hängt aber nicht nur
 von äußeren Faktoren ab, sondern
 auch vom Individuum selbst. Et-
 wa 30 Prozent der Stressreaktion

wird von den Genen bestimmt,
 35 das heißt, die Vererbung spielt ei-
 ne große Rolle. Ein zweiter Punkt
 ist das Geschlecht, Frauen emp-
 finden Stress stärker als Männer.
 Einen dritten Einflussfaktor stellt
 40 die Prägung durch Eltern und
 Umwelt dar.

Gefährlich wird Stress erst
 dann, wenn der Körper nach
 einer Gefahrenabwehrreaktion
 45 nicht wieder auf Normalfunktio-
 n umschaltet. Dann bleibt der
 Körper auf Daueralarm und das
 hat direkte Auswirkungen auf die
 Gesundheit. Die Konzentrations-
 50 fähigkeit lässt nach, wir verges-
 sen immer mehr. Unsere Gefühls-
 welt verändert sich, wir werden
 unzufrieden, unsicher, ängstlich,
 unausgeglichen, nervös oder ag-
 55 gressiv. Es kann außerdem zu
 Verkrampfungen und Verspan-
 nungen der Muskeln kommen, im
 allerschlimmsten Fall entstehen
 durch die ständige Reaktionsbe-
 60 reitschaft des Körpers ernsthafte
 Krankheiten.

Am meisten stressgefährdet
 sind in der Arbeitswelt aber nicht
 diejenigen, die die größte Ver-
 65 antwortung tragen. Eine Studie
 der britischen Regierung unter



mehr als 10 000 Beamten hat er-
 geben, dass sich die Angehörigen
 der niedrigsten Hierarchiestufen
 dreimal so oft krank melden wie
 70 ihre Chefs, sogar ihr Risiko frü-
 her zu sterben ist dreimal höher.
 Nach den Ergebnissen der briti-
 schen Wissenschaftler hat ein Ge-
 75 fühl beim Umgang mit Stress ei-
 nen besonderen Stellenwert: das
 Gefühl der Selbstbestimmung.
 Selbstbestimmung am Arbeits-
 platz bedeutet zum Beispiel, die
 80 Kontrolle über eine bestimmte
 Situation zu haben, Entscheidungen
 selbst zu treffen oder sich die
 Arbeit eigenständig einteilen zu
 können. Das entlastet die Psyche
 85 nachweislich. Das Wichtigste bei
 der Bewältigung von Stress ist
 nach Meinung von Experten je-
 doch, dass das Leben mit den ei-
 genen Zielen und die Ziele mit
 90 den eigenen Fähigkeiten im Ein-
 klang stehen.

b) Fassen Sie die wichtigsten Aussagen des Textes zusammen.
 Welche Information hat Sie überrascht? Berichten Sie.

c) Ergänzen Sie die Lücken in der folgenden Zusammenfassung. Orientieren Sie sich inhaltlich am Text in Teil a).

Stress ist keine Erscheinung der heutigen *Zeit*. Er ist ein Überlebensreflex, der den Menschen in Gefahrensituationen
 (1). Beim Stress werden biologische Prozesse (2), die den Körper in wenigen Se-
 kunden mobilisieren. Wir können dadurch im Moment der Gefahr kraftvoll und (3) reagieren. Wenn
 die Gefahr vorüber ist, werden die Reaktionen schwächer und der Körper arbeitet wieder (4). Die
 Intensität des empfundenen Stresses ist von verschiedenen Faktoren (5). Zu einem gewissen Anteil
 wird die Stressreaktion (6), des Weiteren spielen das Geschlecht und die Erziehung eine Rolle. Für
 die Gesundheit des Menschen besteht erst ein Risiko, wenn der Körper nicht mehr (7), auf Normal-
 funktion umzuschalten. Dann kann es zu einem (8) der Konzentrationsfähigkeit oder zu erhöhter
 Nervosität und (9) kommen. Im schlimmsten Fall kann schlechter Stressabbau ernsthafte Krank-
 heiten (10) haben. In der Arbeitswelt (11) aber nicht diejenigen, die die größte
 Verantwortung tragen, am meisten unter Stress. (12) der britischen Regierung sind es vor allem die
 Angehörigen der niedrigsten Hierarchiestufen, die an den Folgen von Stress (13). In diesem Prozess
 scheint das Gefühl der Selbstbestimmung (14) zu sein. Wenn Mitarbeiter Entscheidungen selbst
 treffen oder sich die Arbeit eigenständig einteilen können, (15) sie den Stress besser.

A16 Zweiteilige Satzverbindungen

a) Lesen Sie die folgenden Sätze.

Aufzählung

- nicht nur – sondern auch ♦ Das Stressempfinden hängt **nicht nur** von äußeren Faktoren ab, **sondern es hängt auch** vom Individuum selbst ab.
Das Stressempfinden hängt **nicht nur** von äußeren Faktoren, **sondern auch** vom Individuum selbst ab.
- sowohl – als auch ♦ Das Stressempfinden hängt **sowohl** von äußeren Faktoren **als auch** vom Individuum selbst ab.

negative Aufzählung

- weder – noch ♦ Manche Menschen lassen sich **weder** von beruflichem Stress aus der Ruhe bringen **noch lassen** Sie sich von privaten Schwierigkeiten beeinflussen.
Manche Menschen lassen sich **weder** von beruflichem Stress **noch** von privaten Schwierigkeiten aus der Ruhe bringen.

Alternative

- entweder – oder ♦ **Entweder** Sie machen jeden Morgen Entspannungstraining **oder** Sie **suchen** einen Therapeuten auf.

Einschränkung/Gegensatz

- zwar – aber ♦ Das Einkommen der Menschen hat sich **zwar** erhöht, **aber** sie **sind** nicht glücklicher geworden.
- zwar – trotzdem ♦ Das Einkommen der Menschen hat sich **zwar** erhöht, **trotzdem sind** sie nicht glücklicher geworden.
- einerseits – andererseits ♦ **Einerseits** hat sich das Einkommen der Menschen erhöht, **andererseits sind** sie nicht glücklicher geworden.

b) Ergänzen Sie die passenden Konjunktionen bzw. Konjunkionaladverbien.

1. *Einerseits* träumen viele vom Glück, vergessen sie, die Gegenwart zu genießen.
2. Kathrin hat einen Ratgeber zum Zeitmanagement gelesen, sie hat die Tipps nicht umgesetzt.
3. Untersuchungen zeigen, dass Lottogewinner Querschnittsgelähmte nach kurzer Zeit wieder ihr ursprüngliches Glücksniveau erreichen.
4. Beim Glücksgefühl spielen das Vertrauen der Menschen untereinander die Zufriedenheit mit der Regierung eine Rolle.
5. ein hohes Einkommen das Höherklettern auf der Karriereleiter führen zu einer dauerhaften Zufriedenheit.
6. Bei Marie gibt es nur zwei Stimmungen: sie ist überglücklich sie ist todunglücklich.
7. Conrad hat im Lotto gewonnen, arbeitet er weiter als Lehrer an einem Gymnasium.
8. Ähnlich dem Glücksempfinden hängt auch das Stressempfinden von äußeren Faktoren vom Individuum ab.
9. die Betroffenen lernen, mit Dauerstress umzugehen, sie werden krank.
10. Unbewältigter Stress kann *nicht* zu psychischen, zu physischen Erkrankungen führen.

Zusatzübungen zu zweiteiligen Satzverbindungen ⇨ Teil C Seite 60

A17 Fordernde Jobs

a) Beschreiben Sie die Grafik.

Redemittel

- ♦ Die vorliegende Grafik/Statistik/Das Schaubild zeigt ...
- ♦ Man kann in/aus der Grafik/Statistik/dem Schaubild deutlich erkennen ...
- ♦ Der Grafik/Statistik/dem Schaubild kann man entnehmen ...
- ♦ Aus der Grafik/Statistik/dem Schaubild geht hervor .../wird deutlich ...
- ♦ Als die wichtigste/schwerste Belastung empfinden viele ...
- ♦ Danach kommen/folgen Anforderungen wie ...

b) Welche der beschriebenen Anforderungen empfinden Sie persönlich als belastend? Berichten Sie.

Was belastet Sie in Ihrem Job?

Befragung von 1 000 Personen zur Art der Belastungen bei der Arbeit in Deutschland im Jahr 2013



Quelle: Statista 2016

A18 Interview

a) Wählen Sie mindestens acht Fragen aus und stellen Sie diese drei verschiedenen Gesprächspartnern.

1
Ärgern Sie sich oft/manchmal/nie über andere Kollegen? Warum ärgern Sie sich?

8
Haben Sie ein gutes Verhältnis zu Ihrem Chef? Warum ja, warum nein?

15
Wie viele lustige und entspannte Momente gibt es während Ihrer Arbeitszeit/eines Arbeitstages?

2
Planen Sie Ihre Arbeit einmal im Monat/einmal in der Woche/jeden Tag/nie?

9
Haben Sie während des Arbeitstages Zeit, mit Kollegen über private Dinge zu sprechen?

16
Fühlen Sie sich manchmal/oft durch Kollegen gestört? Wenn ja, warum?

3
Worauf verzichten Sie am ehesten, wenn Sie während eines Arbeitstages viel zu tun haben?

10
Haben Sie einen Terminkalender oder merken Sie sich Ihre Termine?

17
Beschäftigen Sie sich manchmal/oft am Wochenende mit Ihrer Arbeit/Ihrem Studium?

4
Was machen Sie, wenn Sie mit der Arbeit eines Kollegen nicht zufrieden sind?

11
Mit wem reden Sie, wenn Sie Probleme bei der Arbeit/im Studium haben?

18
Wie oft räumen Sie Ihren Schreibtisch auf?

5
Wie können Sie abends am besten von der Arbeit abschalten?

12
Haben Sie viele Besprechungen, die Sie als Zeitverschwendung empfinden? Wenn ja, tun Sie etwas dagegen?

19
Wie viele Stunden können Sie effektiv hintereinander arbeiten und was tun Sie zur Entspannung?

6
In welchen beruflichen Situationen geraten Sie in Panik?

13
Was würde Sie mehr stressen: monotone Arbeit oder mehrere Tätigkeiten/Jobs gleichzeitig? Warum?

20
Arbeiten Sie viel im Team oder meistens allein? Was gefällt Ihnen besser und warum?

7
Sprechen Sie zu Hause oder mit Freunden viel über Ihre Arbeit?

14
Werden Sie für Ihre Arbeit oft gelobt? Wenn ja, wofür?

21
Leiden Sie manchmal/oft unter Spannungskopfschmerzen?

22
Können Sie Arbeit liegen lassen oder auch einmal Nein sagen?

23
Delegieren Sie oft/manchmal Arbeit? Wenn ja, an wen?

24
Wie sind Ihre Zukunftspläne? Sind Sie mit Ihrer jetzigen Tätigkeit zufrieden?

25
Unternehmen Sie mit Kollegen manchmal etwas privat? Wenn ja, was?

b) Vergleichen Sie die Antworten der drei Gesprächspartner miteinander und schreiben Sie eine kleine Analyse. Wer von den dreien hat Ihrer Meinung nach den meisten Stress und wer lässt sich im Berufsalltag am wenigsten aus der Ruhe bringen?

A19 Lesen Sie den folgenden Text.

■ Wenn die Arbeit die Seele belastet

Seelische Erkrankungen sind die häufigste Ursache für Erwerbsunfähigkeit in Deutschland: Für 37 Prozent der männlichen und 49 Prozent der weiblichen Frührentner¹ hatte der Ausstieg aus der Arbeitswelt im Jahr 2014 psychische Ursachen. Die Zahl der Fehltage am Arbeitsplatz wegen psychischer Probleme lag nach einem Report der Techniker-Krankenkasse im Jahr 2015 um 90 Prozent höher als 2000, während der Krankenstand insgesamt nahezu konstant blieb.

Ob jemand unter beruflichem Stress zusammenbricht, hängt natürlich nicht nur von der Arbeitsbelastung, sondern auch von persönlichen und sozialen Faktoren ab. Es lassen sich aber im Wandel der Arbeitswelt einige Tendenzen verallgemeinern: Mit der Globalisierung haben die psychischen Anforderungen zugenommen. Ständige Erreichbarkeit, ob per E-Mail und Mobiltelefon, lässt die Grenzen von Arbeit und Freizeit verschwimmen. Auf den weltweiten Märkten ist der Konkurrenzdruck groß und bei vielen Arbeitnehmern entsteht das Gefühl der Unsicherheit durch eventuelle Privatisierung oder Rationalisierung.

Doch nicht nur die reine Existenzangst kann krank machen. „Denken Sie an den Bankangestellten, der seine ganze Energie in die Karriere steckt, und dann fusioniert die Bank, und ein anderer bekommt den Posten“,

sagt der Stressforscher Johannes Siegrist. Schädlicher Stress entstehe vor allem dann, wenn hohe Verausgabung mit geringen Belohnungschancen verbunden sei. Der Soziologe hat dafür den Begriff „Gratifikationskrise“ geprägt. Auslöser solcher Krisen ist oft schlechte Mitarbeiterführung. Denn manchmal könnte ein lobendes Wort, wenn es ernst gemeint ist, Wunder wirken.



In Umfragen waren Angestellte trotz guter Gehälter mit ihren Jobs unzufrieden, weil sie sich von den Chefs nicht anerkannt fühlten. Umgekehrt kann Lob schlechten Lohn zumindest eine Zeit lang ausgleichen. Wissenschaftler halten ideelle Wertschätzung deshalb für mindestens so wichtig wie finanzielle Anerkennung. Schmerzhaft sind Gratifikationskrisen vor allem dann, wenn sich Menschen stark mit ihrem Beruf identifizieren. Wer Arzt, Lehrer oder Journalist wird, der will meist etwas bewirken. Viele leiden dann darunter, wenn Anspruch und Wirklichkeit auseinanderklaffen. Manche wer-

den aggressiv, andere zynisch, bis sie schließlich alle Freude am Arbeiten verlieren.

Hohe berufliche Motivation, die in totale Abneigung gegen die Arbeit umschlägt – dieses Phänomen wird mittlerweile mit einem eigenen Krankheitsbild bezeichnet, dem Burn-out-Syndrom. Zu Beginn ist Burn-out aber zum Teil auch hausgemacht², weil Menschen zu viel von sich verlangen oder sich zu sehr in die Arbeit stürzen. Deshalb, so sagen Psychologen, sind für eine stabile Psyche vier Komponenten wichtig: Leistung, private Beziehungen, körperliche Gesundheit und Lebenssinn. Eine einfache Trennung zwischen Arbeit hier und Leben da ist keine Lösung, weil wir sehr viel Zeit mit Arbeit verbringen und auch Positives aus ihr ziehen können.

Für das seelische Gleichgewicht empfehlen Wissenschaftler, sich Auszeiten zu nehmen – zur Erholung, aber auch zur Reflexion über das eigene Tun. In Krisensituationen sei es manchmal hilfreich, einen Vertrag mit sich selbst zu schließen: „Ich mache das noch genau ein Jahr, dann schau ich, ob sich in mir oder im Unternehmen was verändert hat.“ Und notfalls müsse man sich auch trennen können. Es ist allerdings auch kein gutes Rezept, ohne neuen Job zu kündigen, denn Arbeitslose werden von Depressionsforschern ebenfalls zu den stark gefährdeten Gruppen gezählt.

¹Frührentner = jemand, der vor dem offiziellen Rentenalter Rente erhält

²hausgemacht = selbst gemacht/man ist selbst verantwortlich

A20 Textarbeit

Was steht im Text? Markieren Sie die richtige Antwort.

1. Aktuelle Statistiken zeigen,

a) <input type="checkbox"/> dass die Anzahl der Fehltage wegen psychischer Probleme stark steigt.	b) <input type="checkbox"/> dass rund ein Drittel aller Rentner psychisch krank ist.	c) <input type="checkbox"/> dass es mehr Fälle von Berufsunfähigkeit gibt.
---	--	--
2. Wie jemand beruflichen Stress bewältigt, hängt

a) <input type="checkbox"/> von seiner Position in der Firma ab.	b) <input type="checkbox"/> vom Konkurrenzdruck ab.	c) <input type="checkbox"/> von verschiedenen Faktoren ab.
--	---	--

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

A23 Schriftlicher Ausdruck

Stress ist in unserer heutigen Zeit ganz normal. Man muss einfach damit leben.

Nehmen Sie zu diesem Satz Stellung. Wenn Sie nicht dieser Meinung sind, nennen Sie die Ihrer Meinung nach besten Mittel gegen Stress. Schreiben Sie einen Text von ungefähr 200 Wörtern.

A24 Kennen Sie den schon?

Lesen Sie zum Abschluss den folgenden Witz zum Thema *Stress*.

Träumend sitzt ein Beamter in seinem Büro. Plötzlich erscheint eine Fee und fragt ihn, was Feen immer fragen: „Ich kann dir drei Wünsche erfüllen, welche Wünsche hast du?“

„Ich wünsche mir, dass ich auf einer Insel in der Sonne sitze“, sagt der Beamte und kurze Zeit später befindet er sich auf einer Südseeinsel.

„Und der zweite Wunsch?“, fragt die Fee.

„Nun wünsche ich mir eine wunderschöne Frau, die mich massiert.“ Kaum hatte er es ausgesprochen, erscheint ein schönes Mädchen.

„Und dein dritter Wunsch?“

„Ich wünsche mir, nie wieder zu arbeiten, keinen Stress mehr zu haben und nur noch die Ruhe zu genießen.“ Eine Sekunde später sitzt der Beamte wieder in seinem Büro.



Lachen und lachen lassen

Teil A :

A25 Interview

Fragen Sie Ihre Gesprächspartnerin/Ihren Gesprächspartner.

1. Lachen Sie gern? Wenn ja, worüber?
2. Haben Sie als Kind gern Witze oder humorvolle Geschichten gehört, gelesen oder erzählt?
3. Können Sie sich Witze oder lustige Geschichten gut merken und weitererzählen?
4. Welche Rolle spielen Witz, Humor und das Lachen in Ihrem Arbeitsalltag und in Ihrem Privatleben?
5. Besuchen Sie gern Kabarettveranstaltungen oder sehen Sie Kabarettsendungen im Fernsehen? Kennen Sie Komiker und/oder Kabarettisten?
6. Worüber oder über wen werden in Ihrem Heimatland viele Witze/Scherze gemacht?
7. Über wen oder worüber sollte man in Ihrem Heimatland lieber keine Witze machen?
8. Lachen soll gesund sein. Teilen Sie diese Auffassung?
9. In welchen Situationen des Lebens sind Lachen und Witz angebracht und in welchen Situationen sollte man das Lachen und Scherzen lieber lassen?
10. Was halten Sie von Menschen, die über fast alles lachen können?



A26 Lesen Sie den folgenden Text.

■ Die Deutschen finden praktisch alles lustig

Verstehen Sie Spaß? Diese Frage beschäftigt auch die Wissenschaft. Warum gelacht wird, ob überhaupt und wenn ja, worüber – so lautete das umfangreiche Aufgabenfeld, das ein britisches Expertenteam zu bearbeiten hatte. Nach knochenharter Recherche und gründlicher Analyse wurde in London das Ergebnis vorgestellt: der beste Witz der Welt.

Jahrelang waren die Mitarbeiter durch den Kosmos der Komik gesurft und ihr unermüdlicher Einsatz brachte revolutionäre Ergebnisse hervor. Im Guinnessbuch der Rekorde sind die witzigen Wissenschaftler sowieso schon vertreten, weil sie zwei Millionen Menschen mehr als 30 000 Witze erzählt haben. Gar nicht einfach. Die Forschung lief auch über das Internet. Man konnte den eigenen Lieblingswitz verschicken und war außerdem aufgerufen, aus einer umfangreichen Auswahl fünf persönliche Hits zu küren. Nach

Ländern betrachtet, taten sich erstaunliche Unterschiede auf. Zur allgemeinen Überraschung lachten die Deutschen am meisten. Sie fanden praktisch alles lustig, was den Forschern dann doch verdächtig vorkam. Hat der Deutsche so viel Humor? Oder so wenig, dass ihm vorsichtshalber alles lustig erscheint? Das andere Ende der Skala wird von den Kanadiern besetzt. Offenbar lacht der Kanadier überhaupt nicht. Und wenn, dann nur über die Amerikaner. Das kann jetzt hieb- und stichfest belegt werden, weil alle Witze mit messerscharfer Logik zerlegt und haarklein auf ihre Wirkung hin untersucht wurden.

Viel Arbeit fiel auch bei der Sichtung des Materials an. Mehr als 10 000 Witze mussten aussortiert werden, weil sie schmutzig waren. Eigentlich schade, fanden die Gäste bei der Vorstellung des



Top-Hits. Ein Spaßvogel in einem Hähnchenkostüm enthüllte im Covent Garden eine Plakatwand mit dem besten Witz der Welt, der von einem englischen Psychiater stammt. Und hier ist er:

Zwei Jäger streifen durch den Wald, als einer zusammenbricht. Er scheint nicht mehr zu atmen und die Augen sind glasig. Voller Schrecken ruft der andere Jäger mit dem Handy die Notrufzentrale an und bittet um Hilfe. Keine Panik, bekommt er zur Antwort. Wir sollten uns zunächst vergewissern, ob Ihr Freund wirklich tot ist. Stille, dann ein Schuss, und der Jäger fragt: Alles klar. Und jetzt?

A27 Textarbeit

a) Finden Sie zu den unterstrichenen Ausdrücken Synonyme im Text.

1. die Internetnutzer wurden aufgefordert
2. persönliche Hits zu wählen
3. was den Forschern merkwürdig erschien
4. das kann ganz sicher bewiesen werden
5. bis ins Detail untersucht
6. beim Durchsehen des Materials
7. Mensch, der gerne Späße macht

b) Ergänzen Sie die fehlenden Adjektive in der richtigen Form. Es gibt mehrere Möglichkeiten.

gründlich ♦ unermüdlich ♦ knochenhart ♦ witzig ♦ umfangreich ♦ allgemein ♦ letzte ♦ lustig ♦ englisch ♦ britisch ♦ messerscharf

Die Frage, warum und worüber gelacht wird, war das (1) Aufgabenfeld (2) Wissenschaftler. Nach (3) Recherche und (4) Analyse wurde in London das Ergebnis vorgestellt: der beste Witz der Welt. Der (5) Einsatz der Mitarbeiter brachte revolutionäre Ergebnisse hervor. Zur (6) Überraschung lachten die Deutschen am meisten. Den (7) Platz in der Skala nahmen die Kanadier ein. Offenbar lacht der Kanadier überhaupt nicht. Die (8) Wissenschaftler haben zwei Millionen Menschen mehr als 30 000 Witze erzählt. Im Internet konnten Mitwirkende den eigenen Lieblingswitz verschicken und aus einer (9) Auswahl die ihrer Meinung nach fünf (10) Witze auswählen. Alle Witze wurden mit (11) Logik zerlegt und haarklein auf ihre Wirkung hin untersucht. Der beste Witz der Welt stammt von einem (12) Psychiater.

c) Bilden Sie aus den Adjektiven Nomen.

- | | | | |
|-----------------|-------------|---------------|---------|
| 1. witzig | - der | 5. verdächtig | - |
| 2. spaßig | - | 6. humorvoll | - |
| 3. komisch | - | 7. praktisch | - |
| 4. überraschend | - | 8. logisch | - |

A28 Wortschatz zum Thema *Lustiges*

a) Schlagen Sie die unbekanntenen Wörter im Wörterbuch nach.

Redemittel

- ♦ der Humor/der Witz/der Spaß/der Scherz/der Ulk/die Blödelei/der Nonsens
- ♦ jemand erzählt/reißt einen Witz, dann kann man: ... herzlich/gequält/laut/leise/sich scheckig (umg.)/sich kring(e)lig (umg.) lachen ... kichern¹, lächeln, schmunzeln, sich kaputt-lachen (umg.), sich krummlachen (umg.), sich (halb) totlachen (umg.), wiehern² (umg.) ... vor Lachen brüllen/schreien/umfallen/sterben (umg.)
- ♦ Ich hätte mich vor Lachen biegen/kringeln/kugeln/ausschütten können. (umg.)
- ♦ Ich konnte mich vor Lachen kaum noch halten.
- ♦ Ich kam aus dem Lachen nicht wieder heraus.
- ♦ etwas/eine Person ist: lustig, witzig, geistreich, komisch, ulkig, albern³
- ♦ **Achtung!**
komisch (1): jemand kann sehr komisch sein/etwas irrsinnig komisch finden = lustig, reizt zum Lachen
komisch (2): ein komischer Mensch/komisches Benehmen/komische Ansichten = seltsam/merkwürdig/sonderbar

¹kichern = leise, mit hoher Stimme lachen
²wiehern = in unangenehmer Art laut lachen
³albern = grundlos heiter, einfältig, dumm

b) Kleines Silbenrätsel

Für Menschen, die gern Späße machen oder die sehr lustig sind, gibt es im Deutschen viele unterschiedliche Ausdrücke. Bilden Sie Komposita.

1. der
2.
3.
4.
5.
6.
7.

c) Ordnen Sie den Redewendungen die richtigen Erklärungen zu.

- | | |
|--|---|
| (1) der lachende Dritte sein | (a) Das geht zu weit. |
| (2) Das ist ein teurer Spaß. | (b) Man hält das Gesagte eines anderen für falsch. |
| (3) Wer zuletzt lacht, lacht am besten. | (c) Etwas/Jemanden muss man sehr ernst nehmen, sonst könnte es Probleme geben. |
| (4) Da hört der Spaß auf. | (d) Der hat noch Unannehmlichkeiten vor sich. |
| (5) Jemand hat die Lacher auf seiner Seite. | (e) Jemand hat es nicht leicht oder wird schlecht behandelt. |
| (6) Dass ich nicht lache! | (f) Erst zum Schluss zeigt sich, wer wirklich den Vorteil hat. |
| (7) Dem wird das Lachen noch vergehen! | (g) Jemand zieht aus dem Streit zweier Parteien/Personen einen Nutzen. |
| (8) Mit jemandem oder mit etwas ist nicht zu spaßen. | (h) durch eine witzige Bemerkung (z. B. in einer Diskussion) bei den Zuhörern einen Lacherfolg erzielen |
| (9) Jemand hat nichts zu lachen. | (i) Etwas kostet viel Geld. |

A29 Wie könnten die Witze weitergehen? Erfinden Sie Pointen. (Vergleichen Sie dann Ihre Pointen mit den Pointen im Lösungsheft)

1 Die Mäusemutter geht mit ihren fünf Mäusebabys spazieren. Plötzlich prescht eine große Katze aus dem Gebüsch hervor und knurrt: „A-a-a-a-arrag“. Mutter Maus bleibt ganz ruhig. Sie stellt sich auf die Hinterbeine, blickt der Katze in die Augen und sagt: „Wau Wau“. Die Katze ist verschreckt, schaut nach links, nach rechts, rennt dann so schnell davon, wie sie gekommen ist. Mutter Maus wendet sich an ihre Sprösslinge: „Da seht ihr, Kinder,“

2 Es geht aufwärts, sagte der Fisch, als er

3 Ein Tausendfüßler klagt: Eigentlich würde ich ja auch gern mal Ski fahren, aber

4 Eine Blondine nimmt in einem Flugzeug nach Mallorca in der ersten Klasse Platz. Die Stewardess versucht vergeblich, die Passagierin zu ihrem gebuchten Sitz zu dirigieren. Energisch wird sie vom Chefsteward darauf hingewiesen, dass sie nur ein Ticket für die Economy-Klasse habe und dort auch sitzen müsse. Die blonde Dame schüttelt immer nur den Kopf und versichert, der Platz gefalle ihr, sie bleibe dort sitzen. Der Pilot wird informiert. Er redet eindringlich und ruhig auf die Blondine ein. Plötzlich springt sie auf, nimmt ihre Tasche und setzt sich brav nach hinten. „Nun sag uns mal, wie du das geschafft hast?“, fragen der Chefsteward und die Stewardess. „Hast du ihr was versprochen?“ „Nicht das geringste“, antwortet der Pilot, „ich habe ihr lediglich gesagt:“

5 Ein Chirurg kommt in den Operationsaal, der Patient liegt schon auf dem Tisch. „Was hat der Mann?“, fragt er. „Der hat einen Golfball verschluckt“, erklärt der Assistenzarzt. Der Chirurg zeigt auf einen anderen Mann, der an der Wand steht: „Und was will der hier?“

! Lachen ist gesund

Teil A :

A30 Welche positiven Auswirkungen kann Lachen auf den Menschen haben? Erarbeiten Sie einzeln oder in Gruppen Beispiele.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Lachen

A31 Ist Lachen gesund? 4

a) Hören Sie den Dialog einmal. Entscheiden Sie während des Hörens oder danach, welche Aussagen richtig oder falsch sind. Lesen Sie zuerst die Aussagen.

	richtig	falsch
◇ Für die alte Weisheit „Lachen ist gesund“ gibt es nur wenige Beweise.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1. Lachen senkt den Blutdruck.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Lachen hilft gegen Herzinfarkt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Die Wirkung, dass Lachen die Muskeln entspannt, konnte nicht nachgewiesen werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Lachen hilft in jedem Fall gegen Schmerzen, weil Glückshormone ausgeschüttet werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Das Lachen über makabre Witze kann man erlernen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Humorvolle Kinder sind die beliebtesten in der Klasse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

b) Hören Sie den Dialog zum zweiten Mal. Beantworten Sie die folgenden Fragen in Stichpunkten. Lesen Sie zuerst die Fragen.

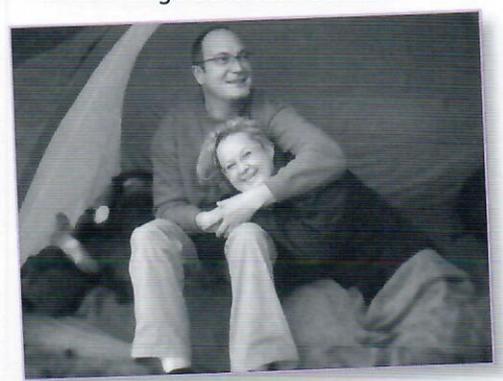
1. Welche Kritik übt Prof. Schäfer an der herrschenden Meinung über die gesundheitliche Bedeutung des Lachens?
.....
2. Welche zwei Thesen widerlegt Prof. Schäfer?
.....
3. Welches Beispiel wird für die positive gesundheitliche Wirkung des Lachens angeführt?
.....
4. Wie erwirbt ein Mensch Humor?
.....
5. Welche Auswirkungen hat Humor auf die sozialen und zwischenmenschlichen Beziehungen?
.....

c) Vergleichen Sie die im Hörtext genannten Wirkungen des Lachens mit Ihren eigenen Beispielen aus A29.

d) Ergänzen Sie die fehlenden Nomen.

Heilwirkung ◇ Standpunkt ◇ Ansicht ◇ Lieblingsthema ◇ Schmerzen ◇ Erheiterung ◇ Studien ◇ Bedeutung ◇ Sinn ◇
Risikofaktor ◇ Experten ◇ Auswirkungen

Die *Weisheit* „Lachen ist gesund“ ist nicht unwahr, aber die gesundheitliche (1) des Lachens wird überschätzt. Vom wissenschaftlichen (2) aus gesehen, muss man feststellen, dass für die (3) des Lachens nur wenige Belege existieren. Nehmen wir die These: Humor beuge Herzinfarkten vor, ein (4) der Medien. Journalisten verweisen in diesem Zusammenhang gerne auf einschlägige (5), die es ja tatsächlich gibt. Aber meiner (6) nach werden solche Studien gern überinterpretiert. Unbestritten ist, dass erhöhter Blutdruck als wichtiger (7) für den Herzinfarkt gilt. (8) behaupten nun, Lachen senke den Blutdruck, und schließen daraus automatisch: Lachen hilft gegen Herzinfarkt. Wahr ist allerdings, dass Lachen den Blutdruck nur für wenige Sekunden senkt. Als Behandlungsmethode gegen Herzinfarkt hätte das Lachen nur (9), wenn die blutdrucksenkende Wirkung des Lachens viel länger anhalten würde. Es gibt aber eine ganze Reihe von positiven (10), die sich beweisen lassen. Zum Beispiel hilft Lachen tatsächlich, körperliche (11) leichter zu ertragen. Interessant ist, dass wir bei unseren Versuchen herausgefunden haben, dass nur echte (12) wirkt.



Spaß am ersten April

Teil B – fakultativ

Die Texte und Aufgaben in diesem fakultativen Teil B stellen ein Angebot für Lerner und Lerngruppen dar, die ihre sprachlichen Fähigkeiten zusätzlich erweitern möchten.

B1 Aprilscherze

a) Antworten Sie.

- ◊ Wissen Sie, was ein Aprilscherz ist?
- ◊ Hat Sie schon mal jemand „in den April geschickt“?

b) Lesen Sie die folgenden Wörter und Wendungen und schlagen Sie unbekannte Wörter im Wörterbuch nach.

Am ersten April kann man:

- ... einen Scherz machen, sich einen Scherz/einen Spaß erlauben
- ... jemandem einen Streich spielen
- ... jemanden in den April schicken/hinters Licht führen/auf den Arm nehmen
- ... jemanden veralbern, verspotten, necken, foppen, veräppeln (*umg.*)



c) Lesen Sie den folgenden Text und wählen Sie die passende Ergänzung. Es gibt jeweils nur eine richtige Antwort.

April, April

Als Aprilscherz bezeichnet man den Brauch, am 1. April seine Mitmenschen durch(1) oder verfälschte Geschichten hereinzulegen. Aprilscherze sind in den meisten westeuropäischen Ländern üblich, verbürgt sind sie bereits seit dem 16. Jahrhundert. Erstmals überliefert ist die Redensart „jemanden in den April schicken“ in Deutschland 1618. Mit den europäischen Auswanderern(2) diese Tradition auch nach Nordamerika.

Vor allem bei Zeitungen, Zeitschriften, Radio- und Fernsehsendern ist es üblich, die Leser bzw. Hörer durch glaubhaft klingende erfundene Artikel zu veralbern. Nach einer(3) der Westdeutschen Allgemeinen Zeitung werden heute nicht mehr so viele Leute „in den April geschickt“ wie früher. Dennoch hat der Brauch seine Fans, und die tun es immer noch(4)

Begeisterung. Aber woher kommt der Aprilscherz? Darauf gibt es bisher keine eindeutigen Antworten, nur mehrere mögliche Erklärungen.

1 Bis zum Jahr 1564 feierte man den Jahresbeginn (Neujahr) am 1. April. Dann beschloss der französische König Karl IX. mit einer Kalenderreform eine neue Zeiteinteilung. Das hatte zur Folge, dass ab 1564 das neue Jahr immer am 1. Januar begann, so wie heute noch. Diejenigen, die sich das nicht merken konnten und noch immer den 1. April für den Beginn des neuen Jahres hielten, wurden als „April-Narren“ verspottet und mit spaßigen Lügengeschichten hinters Licht geführt.

2 Es(5) natürlich auch sein, dass die Göttin Venus schuld daran ist, dass wir uns am 1. April auf den Arm nehmen. Denn der Name April, auf Latein „aprilis“, ist mit dem Wort „aphrodite“(6). Und

Aphrodite wiederum ist der griechische Name für die Göttin Venus. Weil Venus aber nicht nur die Göttin der Liebe, sondern auch die Göttin der Späße ist, feierte man im alten Rom am 1. April ein Narrenfest mit üblen Streichen.

3 Der 1. April gilt, je nach(7), als Geburts- oder Todestag des Judas Ischariot, der Jesus Christus verraten hatte. Zudem sei der 1. April angeblich der Tag des Einzugs Luzifers in die Hölle und daher ein Unglückstag, an dem man sich besonders vorsehen müsse.

4 In der Stadt Augsburg sollte 1530 das Münzwesen (Geldwesen) neu geregelt werden. Der 1. April(8) als besonderer „Münztag“ ausgeschrieben und viele Leute setzten ihr Geld auf diesen Tag. Als der 1. April kam, fand dieser Münztag dann doch nicht statt. Zahlreiche Spekulanten verloren ihr Geld und wurden ausgelacht.

1. a) entdeckte
b) erfundene
c) versteckte
d) verdeckte
2. a) gelangte
b) gereichte
c) verschickte
d) erwarb
3. a) Anfrage
b) Nachfrage
c) Antwort
d) Umfrage
4. a) vor
b) mit
c) unter
d) ohne
5. a) müsste
b) dürfte
c) könnte
d) sollte
6. a) bekannt
b) erkannt
c) verwandt
d) unbekannt
7. a) Vermittlung
b) Übersetzung
c) Nacherzählung
d) Überlieferung
8. a) werde
b) wurde
c) würde
d) wird

- d) Beantworten Sie die Fragen zum Text und fassen Sie danach den Text zusammen.
1. Was ist ein Aprilscherz?
 2. Seit wann gibt es Aprilscherze und sind diese heute noch üblich?
 3. Was ergab die Befragung der Westdeutschen Allgemeinen Zeitung?
 4. Welche Erklärung über die Herkunft des Aprilscherzes scheint Ihnen am wahrscheinlichsten und warum?

B2 Bunte Hühner und der Abfall der Erdanziehung

a) Welcher Aprilscherz gefällt Ihnen am besten? Einigen Sie sich in der Gruppe auf den originellsten Aprilscherz und begründen Sie Ihre Wahl.

1

Die französische Königin Maria von Medici schickte ihren Ehemann Heinrich IV. (1553–1610) besonders übel in den April. Sie bat den Monarchen mit einem gefälschten Brief seiner neuesten Geliebten zu einem heimlichen Treffen. Als Heinrich in freudiger Erregung dort eintraf, erwarteten ihn schadenfroh seine Frau und der gesamte Hofstaat.

2

Den ersten Aprilscherz konnte man in der deutschen Presse 1774 lesen. Die Berliner Zeitung meldete, dass man bunte Hühner züchten könne, wenn man den Stall in der gewünschten Farbe anstreichen würde. Nach der Überlieferung griffen viele Bauern zum Farbtopf.

3

1957 zeigte die BBC einen halbstündigen Kulturfilm über die Spaghetti-Ernte in der Schweiz.

4

1983 strahlte der Süddeutsche Rundfunk eine Sendung über die Erfindung und Einführung von Instant-Wein aus.

5

1988 berichtete die BBC, dass es am 1. April um genau 9.47 Uhr aufgrund einer besonderen Jupiter-Pluto-Konstellation zu einem starken Abfall der Erdanziehung käme. Wer in dieser Minute hochspringe, könnte für einige Augenblicke schweben. Hunderte von Anrufern bestätigten ihren Erfolg.

6

2007 veröffentlichte Google eine Website, auf der für einen Internetzugang geworben wurde, der die Verbindung über eine optische Leitung durch die Toilette herstellt.

b) Suchen Sie für jeden Aprilscherz eine kurze Überschrift.

c) Bilden Sie Sätze. Achten Sie auf die fehlenden Präpositionen und Artikel.

1. Maria von Medici – der Monarch – gefälscht, Brief – heimlich, Treffen – bitten
.....
2. 1774 – erster Aprilscherz – deutsch, Presse – man – lesen – können
.....
3. wenn – man – Stall – gewünscht, Farbe – anstreichen – würde, – dann – man – bunt, Hühner – züchten – können
.....
4. 1983 – Sendung – Erfindung, Instant-Wein – ausstrahlen – werden
.....
5. besondere Jupiter-Pluto-Konstellation – Verringerung, Erdanziehung – Folge – haben
.....
6. BBC – Kulturfilm – Spaghetti-Ernte – Schweiz – zeigen
.....
7. laut Google – neu, Internetzugang – optisch, Leitung – Toilette – erfolgen
.....

Adjektive mit präpositionalem Kasus

Teil C

- Genauso wie Verben können auch Adjektive in Verbindung mit *sein* mit präpositionalem Kasus verwendet werden.

C1 Ordnen Sie den Gruppen die richtige Präposition mit dem richtigen Fall zu.

1. <i>von + Dat</i> abhängig sein begeistert sein überzeugt sein enttäuscht sein entfernt sein	2. ärgerlich sein böse sein angewiesen sein eifersüchtig sein stolz sein	3. interessiert sein erkrankt sein reich sein schuld sein beteiligt sein	4. freundlich sein (un)fähig sein bereit sein nett sein entschlossen sein
5. angesehen sein (un)beliebt sein	6. zurückhaltend sein aufgeschlossen sein	7. (un)empfindlich immun	8. adressiert sein gewöhnt sein
9. (un)geeignet sein verantwortlich sein (un)wichtig sein (un)schädlich sein nützlich sein	10. befreundet sein verwandt sein zufrieden sein beschäftigt sein fertig sein	11. verrückt sein	13. glücklich sein erfreut sein erstaunt sein traurig sein verwundert sein wütend sein
		12. unterteilt sein verliebt sein	14. (un)erfahren sein gut sein nachlässig sein

C2 Ergänzen Sie die fehlenden Präpositionen und Artikelendungen.

- Gerade in Stresssituationen ist man Höchstleistungen fähig.
- Das Land ist reich Bodenschätzen.
- d..... Kleinkunstpreis ist der Kabarettist sehr glücklich.
- Der junge Mitarbeiter ist Protokollschreiben noch unerfahren.
- Der Abteilungsleiter ist allen Ideen aufgeschlossen.
- d..... Aufgabe sind wir schon lange fertig.
- Unsere Mannschaft ist hoch motiviert. Sie ist Sieg entschlossen.
- Wir sind d..... gute Zusammenarbeit mit der Forschungsabteilung angewiesen.
- Der Fahrradfahrer war dies..... Unfall nicht schuld.
- Die Band ist vor allem jungen Publikum beliebt.
- Das Buch ist acht Kapitel unterteilt.
- Man sagt, der Schriftsteller sei verwandt d..... englischen Königshaus.
- Ist Mathilde noch immer ihr..... Zahnarzt verliebt?
- Hat der Chef euch informiert? – Nein, dies..... Beziehung ist er etwas nachlässig.
- Ich bin doch sehr verwundert dein Verhalten!
- Viele Neureiche sind verrückt Luxusartikeln und Markenkleidung.
- Der Sportler ist sein..... Bestform noch meilenweit entfernt.
- Ich glaube, ich habe ein Loch im Zahn. Ich bin im Moment so empfindlich Süßes.
- Zwei der drei Bewerberinnen waren d..... Stelle nicht geeignet.
- Friedrich war uns so zurückhaltend. Hat er irgendein Problem?
- Viele vermuten, dass die junge Frau des Bankchefs nur sein..... Geld interessiert ist.

C3 Bilden Sie aus den vorgegebenen Wörtern Sätze. Achten Sie auf die fehlenden Präpositionen und Artikel.

- ♦ Sekretärin – immer freundlich sein – Kunden
Die Sekretärin ist immer freundlich zu den Kunden.
- 1. Verwaltungsmitarbeiterin – verantwortlich sein – Fehler – Rechnung
.....
- 2. wir – sehr zufrieden sein – Zusammenarbeit
.....
- 3. Germanistikstudentin – beschäftigt sein – Romane von Christa Wolf
.....
- 4. Kritiker (Pl.) – begeistert sein – neu, Film
.....
- 5. Lehrerin – erfreut sein – Leistungen, Schüler (Pl.)
.....
- 6. deutsch, Physiker – maßgeblich beteiligt sein – Erfindung
.....
- 7. Höhe, Rabatt – abhängig sein – Anzahl, bestellte Computer
.....
- 8. Abteilungsleiter (Sg.) – besonders nett sein – junge Mitarbeiterinnen
.....
- 9. Brief – adressiert sein – Direktor persönlich
.....
- 10. zu lange Lieferzeiten – schädlich sein – auf Dauer – unser Geschäft
.....

C4 Wiederholung: Verben mit Präpositionen

Fragen Sie Ihre Nachbarin/Ihren Nachbarn und berichten Sie. Ergänzen Sie außerdem die Präpositionen und Pronominaladverbien.

1. Wann beginnen Sie morgens der Arbeit/dem Studium?
2. Interessieren Sie sich auch in Ihrer Freizeit Ihre Arbeit/Ihr Studium?
3. Sprechen Sie gelegentlich mit Ihren Freunden Ihre Arbeit/Ihr Studium?
4. Beklagen Sie sich manchmal zu viel Arbeit?
5. Zweifeln Sie manchmal Ihren eigenen Fähigkeiten oder den Fähigkeiten der anderen?
6. Verfügen Sie außergewöhnliche Fähigkeiten? Wenn ja, welche?
7. Bereiten Sie sich Sitzungen/Besprechungen/Seminare immer gut vor?
8. Gelten Sie im Betrieb/in der Uni eher zuverlässiger oder eher querdenkender Mitarbeiter/Student?
9. Nehmen Sie regelmäßig Fortbildungsveranstaltungen oder Extrakursen teil?
10. Wenn Sie montags zur Arbeit/zum Studium fahren, freuen Sie sich am meisten? Und fürchten Sie sich?
11. haben Sie sich im Betrieb/in der Uni bisher am meisten aufgeregt?
12. Hat sich jemals ein Mitarbeiter/ein Kommilitone Sie beschwert?
13. Wenn ja, hat er sich beschwert?
14. Was erwarten Sie Ihrem Chef/Ihren Lehrern und was Ihren Mitarbeitern/Kommilitonen?
15. Haben Sie Ihrem Chef/Ihren Kollegen/Ihren Lehrern schon mal etwas verheimlicht?
16. Träumen Sie auch manchmal einer Gehaltserhöhung/Stipendienenerhöhung?

Zweiteilige Satzverbindungen

Teil C

additiv (Aufzählung)

positiv:

nicht nur – sondern auch

Frau Krüger kann **nicht nur** mit allen Office-Programmen umgehen, **sondern auch** den Computer selbst reparieren.

sowohl – als auch

Frau Krüger kann **sowohl** mit allen Office-Programmen umgehen **als auch** den Computer selbst reparieren.

negativ:

weder – noch

Otto kann **weder** gut einparken **noch** ist er in der Lage, Stadtpläne zu lesen.

alternativ (Ersatz)

entweder – oder

Herr Krause startet abends **entweder** in den Fernseher **oder** er liest die Sportnachrichten in der Zeitung.

konzessiv/adversativ (Einschränkung/Gegensatz)

zwar – aber

Er ist **zwar** arm, **aber** er ist glücklich.

zwar – trotzdem

Er ist **zwar** arm, **trotzdem** ist er glücklich.

einerseits – andererseits

Einerseits ist er arm, **andererseits** ist er glücklich.

C5 Verbinden Sie die folgenden Sätze mit den oben aufgeführten Satzverbindungen.

1. Er will gern im Urlaub weit weg fahren. Er will sich auch um seinen Garten kümmern.
.....
2. Sie kann kein Telefongespräch auf Spanisch führen. Sie kann auch keinen spanischen Geschäftsbrief schreiben.
.....
3. Er will zuhören. Er will sich auch aktiv am Gespräch beteiligen.
.....
4. Wir können Ihnen einen Standardkurs anbieten. Wir können auch ein maßgeschneidertes Kursprogramm für Sie zusammenstellen.
.....
.....
5. Du musst in den nächsten drei Tagen den Rückstand aufarbeiten. Du bekommst Probleme mit dem Chef.
.....
6. Ich habe ihn überall gesucht. Er war nicht mehr im Büro. Er hat auch nicht in seinem Lieblingsrestaurant gegessen.
.....
7. Viele Leute wollen was für die Umwelt tun. Sie weigern sich, mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit zu fahren.
.....
8. Die Polizei hat den Tatort nicht gründlich untersucht. Sie ist Hinweisen aus der Bevölkerung nicht nachgegangen.
.....
9. Wir können mit dem Taxi zum Flughafen fahren. Wir können auch den Zug nehmen.
.....
10. An der Veranstaltung nahmen ehemalige Schüler teil. Es kamen auch einige ehemalige Lehrer.
.....

Satzverbindungen: Hauptsätze (Wiederholung)

Teil C

a) Konjunktionen

Sie gewann den Wettkampf, **denn** sie trainierte hart.

→ Das finite Verb steht an zweiter Stelle nach der Konjunktion. Hierzu gehören auch: *aber, oder, und, sondern.*

b) Konjunkionaladverbien

Er mag keine klassische Musik, **trotzdem** besucht er das Konzert.

→ Das finite Verb steht an zweiter Stelle nach dem Komma.

Er mag keine klassische Musik, er besucht das Konzert **trotzdem**.

Konjunkionaladverbien können an verschiedenen Stellen des Satzes stehen.

temporal (Angabe der Zeit)

anschließend/danach
davor/vorher
währenddessen

Paul aß in einem italienischen Restaurant, anschließend ging er ins Kino.
Paul ging ins Kino, davor aß er in einem italienischen Restaurant.
Du servierst den Gästen den Aperitif, währenddessen kümmere ich mich um die Vorspeise.

kausal (Angabe des Grundes)

deshalb/deswegen/
darum

Sie trainierte hart, deshalb gewann sie den Wettkampf.

konsekutiv (Angabe der Folge)

folglich/infolgedessen/
demzufolge

Sie trainierte überhaupt nicht, folglich belegte sie den letzten Platz.

konzessiv (Angabe der Einschränkung)

trotzdem/dennoch/
gleichwohl

Er mag keine klassische Musik, trotzdem besucht er das Konzert.

C6 Ergänzen Sie in dem folgenden Text die Konjunktionen bzw. Konjunkionaladverbien.

trotzdem ◊ denn ◊ deshalb ◊ aber ◊ währenddessen ◊ demzufolge ◊ sondern

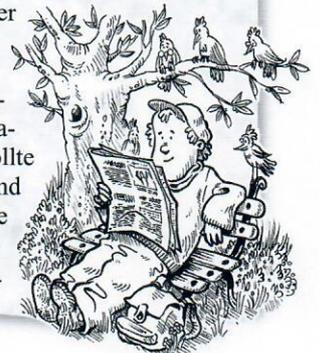
Machen Sie mal Pause, aber richtig

Heike plaudert im Büro gerne mit den Kollegen oder surft kurz privat im Internet. Gustav gibt Zahlen in eine Tabelle ein,(1) telefoniert er zweimal mit seiner Frau.

Die Deutschen machen bei der Arbeit viele kleine Pausen, mehr, als ihnen der Arbeitgeber eigentlich erlaubt. Einer Untersuchung zufolge gönnen sich viele bis zu 40 Minuten Pause extra.(2), so könnte man vermuten, müssten die Deutschen ein ausgeruhtes, entspanntes und produktives Völkchen sein.(3) klagen viele Arbeitnehmer über Überbelastung und Zeitdruck. Nach

Meinung des Arbeitspsychologen Rainer Wieland sind Tätigkeiten wie Surfen, Kollegengespräche und Telefonieren zwar keine Arbeit,(4) sie sind auch keine Pause. Das Lesen von Nachrichtenseiten im Internet erfordert Konzentration,(5) kann man sich nicht richtig entspannen. Viel schlimmer ist es noch, wenn das Mittagessen am Arbeitsplatz und nicht in der Kantine eingenommen wird. Oder jemand meint, er muss noch schnell einen Auftrag beenden, dafür verschiebt er dann die nötige Ruhephase immer weiter nach hinten.

Wer körperlich arbeitet, legt automatisch eine Pause ein. Bei geistiger Arbeit ist das nicht der Fall. Die Folgen sind Stress und Konzentrationsschwierigkeiten. Das schadet nicht nur dem Arbeitnehmer,(6) auch der Firma,(7) die Produktivität der Mitarbeiter leidet darunter. Wer richtig Pause machen will, sollte sich voll und ganz auf die Entspannung konzentrieren.



C7 Verbalisieren Sie die Präpositionalgruppen. Bilden Sie Hauptsätze.

◇ Wegen seiner schlechten Leistungen bei den letzten Wettkämpfen wurde er nicht für die Nationalmannschaft nominiert.

Er wurde nicht für die Nationalmannschaft nominiert, denn er zeigte bei den letzten Wettkämpfen schlechte Leistungen.

Er zeigte bei den letzten Wettkämpfen schlechte Leistungen, deshalb wurde er nicht für die Nationalmannschaft nominiert.

1. Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen wurde ihm seine Fotoausrüstung gestohlen.
.....
.....
2. Infolge des verheerenden Orkans sind jetzt viele Einwohner in der Küstenregion obdachlos.
.....
.....
3. Aus Liebe zur Natur unterstützt sie aktiv das neue Umweltprojekt.
.....
.....
4. Nach der offiziellen Unterzeichnung der Verträge fand ein Empfang der Gäste im Rathaus statt.
.....
.....
5. Trotz der guten Organisation der Veranstaltung gab es bei der Durchführung mehrere Pannen.
.....
.....
6. Aufgrund einer Warnung des Innenministeriums vor terroristischen Anschlägen wurden die Sicherheitsvorkehrungen auf allen Bahnhöfen verstärkt.
.....
.....
7. Vor der morgigen Sitzung müssen noch alle Teilnehmer über die Änderung der Tagesordnung informiert werden.
.....
.....
8. Während der Tagung des Vorstands am Mittwoch findet im Konferenzraum 2 eine Belegschaftsversammlung statt.
.....
.....
9. Trotz vieler Besucher klagen die Museen in diesem Jahr über Einnahmeverluste.
.....
.....
10. Aufgrund der guten Besucherzahlen wird die Ausstellung um drei Monate verlängert.
.....
.....
11. Vor der Urlaubsreise nächste Woche müssen wir das Auto in die Werkstatt bringen.
.....
.....
12. Wegen zu großer Nervosität machte sie bei der Fahrprüfung einige Fehler.
.....
.....

⋮ Rückblick

Teil D :

D1 Hier finden Sie wichtigen Wortschatz des Kapitels.

Glück und Unglück

- ◇ die Frage nach dem Glück stellen/beantworten
- ◇ sich Gedanken zum Thema *Glück* machen
- ◇ sich auf die Suche nach dem Glück machen
- ◇ versuchen, das Glück zu erklären/mit empirischen Methoden zu erfassen
- ◇ etwas mithilfe wissenschaftlicher Untersuchungen belegen/beweisen
- ◇ auf das Glück hoffen
- ◇ eine Frohnatur sein/von Natur aus glücklich sein
- ◇ schlechte Stimmungen vertreiben
- ◇ Glücksfähigkeit ist zum Teil angeboren.
- ◇ Jeder Mensch hat ein durchschnittliches Glücksniveau.
- ◇ Einige Faktoren sind entscheidend für die Zufriedenheit/das Zufriedenheitsgefühl/das Glücksempfinden.
- ◇ Das Glück liegt jenseits von materiellem Wohlstand.
- ◇ Jeder ist seines Glückes Schmied.
- ◇ Der Glücksbegriff ist kulturell geprägt.
- ◇ Glück hängt von den Lebensumständen ab.
- ◇ sich an etwas (einen Standard) gewöhnen
- ◇ ein Pechvogel sein/unglücklich sein
- ◇ von einem Unglück ins nächste schlittern
- ◇ negative Emotionen (nicht) in den Griff bekommen
- ◇ Stillstand als Rückschritt empfinden
- ◇ Angst um/vor etwas haben
- ◇ eine Enttäuschung erleben
- ◇ die Vergangenheit verherrlichen
- ◇ sich einen ausreichend gut bezahlten Job wünschen
- ◇ sich nach Glück sehnen
- ◇ von einem Lottogewinn träumen

Stress

- ◇ Stress/etwas als stressig empfinden
- ◇ unter Stress leiden
- ◇ eine Rolle beim Stressempfinden spielen
- ◇ Stress ist ein Überlebensreflex/ein lebenswichtiger Vorgang zur Gefahrenabwehr.
- ◇ Der Körper schaltet (nicht) auf Normalfunktion um.
- ◇ das Gefühl der Hilflosigkeit erleben
- ◇ Die Psyche wird belastet/entlastet.
- ◇ Die Anforderungen steigen.
- ◇ viel Energie in die Karriere stecken
- ◇ (keine) Erfolgserlebnisse erzielen
- ◇ Anspruch und Wirklichkeit klaffen auseinander.
- ◇ sich (stark) mit dem Beruf identifizieren
- ◇ Hohe Verausgabung ist mit geringen Belohnungschancen verbunden (Gratifikationskrise).
- ◇ Ideelle Wertschätzung ist so wichtig wie finanzielle Anerkennung.
- ◇ Motivation schlägt in Abneigung um.
- ◇ von sich selbst zu viel verlangen
- ◇ über das eigene Tun reflektieren
- ◇ Berufs- und Privatleben in Einklang bringen
- ◇ eine Balance zwischen Arbeit und Freizeit/seelisches Gleichgewicht finden
- ◇ sich Freiräume schaffen
- ◇ Prioritäten setzen
- ◇ sich auf die eigenen Stärken besinnen

Lachen und Humor

- ◇ Spaß verstehen
- ◇ über etwas lachen
- ◇ etwas lustig/amüsant finden
- ◇ sich krummlachen/totlachen/kaputtlachen
- ◇ sich vor Lachen biegen/ausschütten
- ◇ aus dem Lachen nicht mehr herauskommen
- ◇ Humor haben
- ◇ ein Spaßvogel/ein Witzbold/ein Scherzkeks/eine Ulknudel sein
- ◇ Witze erzählen/reißen
- ◇ über etwas Witze machen
- ◇ Witze auf ihre Wirkung untersuchen
- ◇ jemandem vergeht das Lachen
- ◇ mit etwas ist nicht zu spaßen
- ◇ Auswirkungen auf die Gesundheit/auf soziale Beziehungen haben
- ◇ die gesundheitliche Wirkung überschätzen
- ◇ eine Wirkung hält (nicht) an
- ◇ wissenschaftliche Ergebnisse überinterpretieren
- ◇ Einige Tatsachen sind unbestritten.

Aprilscherze

- ◇ Aprilscherze sind seit dem 16. Jahrhundert verbürgt.
- ◇ Mitmenschen durch erfundene oder gefälschte Geschichten hereinlegen
- ◇ einen Scherz machen/sich einen Scherz erlauben
- ◇ jemanden in den April schicken/hinters Licht führen/auf den Arm nehmen
- ◇ jemandem einen Streich spielen
- ◇ jemanden mit erfundenen Geschichten veralbern
- ◇ jemanden verspotten
- ◇ jemanden auslachen/ausgelacht werden
- ◇ schadenfroh sein
- ◇ Der Brauch hat seine Anhänger.

D2 Evaluation
Überprüfen Sie sich selbst.

Ich kann	gut	nicht so gut
Ich kann über positive und negative Gefühle sowie über das Thema <i>Glück</i> zusammenhängend sprechen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann eine Grafik über Wünsche und Träume beschreiben und mich schriftlich zu dem Thema äußern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mich ausführlich zum Thema <i>Stress und seine Folgen</i> äußern und Interviews zu diesem Thema führen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann populärwissenschaftliche Texte über die Glücksforschung und die Auswirkungen von Stress im Detail verstehen und zusammenfassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann ausführliche Stellungnahmen zu den Themen <i>Stress</i> und <i>Humor</i> schreiben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann verschiedene Mittel der Satzverknüpfung verwenden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann Radiointerviews mit Experten zu den Themen <i>Stress</i> und <i>Die Bedeutung des Lachens</i> fast vollständig verstehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann über das Thema <i>Lachen, Humor und Witze</i> diskutieren und Witze verstehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann humorvolle Gedichte verständlich und mit guter Betonung rezitieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann Texte über Aprilscherze verstehen und etwas zu dem Thema sagen. (fakultativ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>