

## LÖSUNGEN

### Aufgabe 10.2.1

- a) Sie lächeln, schauen Ihren Lehrer offen an, geben zu: „Ja. Es tut mir leid, ich bin zu spät.“  
Damit zeigen Sie sich bereit, sich in Zukunft zu bessern und versprechen: „Es soll nicht wieder vorkommen.“ Nach angemessener Zeit sprechen Sie Ihren Lehrer an: „Haben Sie gemerkt, wie pünktlich ich immer bin?“
- b) – i) analog a).

### Aufgabe 10.2.2

1. Sachebene, 2. Beziehungsebene, 3. Appellseite, 4. Selbstkundgabe

### Aufgabe 10.2.3

1. Sachebene, 2. Selbstkundgabe, 3. Beziehungsebene, 4. Appellseite

### Aufgabe 10.2.4

- a)
1. Sachebene: Sie kann nicht. Reaktion: Schade oder ähnliches
  2. Appellseite: Sie will, dass ich zahle. Reaktion: O.K., ich lade dich ein.
  3. Selbstkundgabe: Sie kann ihr Geld nicht eintreiben. Reaktion: Du Arme!
  4. Beziehungsebene: Sie will nicht mit mir gehen. Reaktion: Na, dann geh ich eben allein oder dann frag ich eben jemand anders.

b)

1. Sachebene: Wir haben nicht alles gegeben. Reaktion: Ja.
2. Appellseite: Streng dich demnächst mehr an. Reaktion: Ich strengte mich das nächste Mal mehr an.
3. Selbstkundgabe: Er ist enttäuscht, dass er bei seinen Trainingsbemühungen nicht mehr erreicht hat. Reaktion: Mach dir keine Gedanken, wir arbeiten gemeinsam daran und dann wird es besser.
4. Beziehungsebene: Er findet mich total mies. Reaktion: Jetzt mach mich grad noch mehr fertig, ich schmeiß gleich alles hin.

c)

1. Sachebene: Es ist kalt draußen – eine Jacke ist nötig. Reaktion: Ja.
2. Appellseite: Zieh die Jacke an. Reaktion: O.K.
3. Selbstkundgabe: Ich mache mir Sorgen um dich – du sollst dich nicht erkälten. Reaktion: Danke, Mama, ich zieh sie an. Oder: Danke, Mama, ich erkalte mich schon nicht, ich bin abgehärtet.
4. Beziehungsebene: Sie schreibt mir schon wieder vor, was ich machen soll, als ob ich ein Baby wäre. Reaktion: Lass mich in Ruhe. Oder: Meckere nicht immer an mir rum.

### Aufgabe 10.3.1

Mögliche Antworten: Langeweile, Trägheit, Über- oder Unterforderung, ständige Ablenkung, fehlendes Selbstbewusstsein, Müdigkeit, Stress auf anderen Gebieten, Einfluss der Peer Group, dazugehören Wollen

### Aufgabe 10.3.2

Mögliche Antworten:  
Fähigkeiten und mentale Leistungsvoraussetzungen: Konzentration, gutes Gedächtnis, räumliches Vorstellungsvermögen, Reaktionsgeschwindigkeit und Präzision  
Persönlichkeit: hohe Motivation, Belastbarkeit, Selbstbewusstsein, Teamfähigkeit, Stressresistenz, konstruktiver Umgang mit Misserfolgen  
Fertigkeiten und Kenntnisse: Englisch, Mathematik, medizinische Grundkenntnisse

### Aufgabe 10.3.3

Die Merkspanne entspricht der maximalen Anzahl von Informationseinheiten (hier Wörtern), die Sie im Bewusstsein behalten und unmittelbar wiedergeben können. Gesunde Erwachsene besitzen eine maximale Merkspanne zwischen fünf und neun Informationseinheiten, wobei der größte Teil der Menschen mit einer Merkspanne von fünf bis sieben Einheiten ausgestattet ist.

### Aufgabe 10.4.1

Aussagen der Schüler sind hier als persönlich und vertraulich zu behandeln.

### Aufgabe 10.4.2

Aussagen der Schüler sind hier als persönlich und vertraulich zu behandeln.

### Aufgabe 10.5.1

S. Kasten mit Puffer-Aussagen

## LÖSUNGEN

### Aufgabe 10.6.1

Unsere Körpersprache – Spiegel der Persönlichkeit

- a) | Schultern hochgezogen – Nervosität, Anspannung
- b) | Augenbrauen hochgezogen – Arroganz, Aussage des Gesprächspartners wird nicht akzeptiert
- c) | Gerade Sitzhaltung, Beine rechtwinklig, Hände auf den Oberschenkeln – Ruhe, Aufmerksamkeit
- d) | Oberkörper zurückgelehnt, Beine übereinander geschlagen – Sicherheit, Wohlbefinden
- e) | Oberkörper weit zurückgelehnt, Kopf nach hinten – Desinteresse, Ablehnung
- f) | Oberkörper leicht nach vorn gebeugt, Augenkontakt mit Gesprächspartner – Offenheit, Engagement
- g) | Oberkörper weit nach vorn gebeugt, Füße unter dem Stuhl, kein Blickkontakt – „Ich will hier raus!“
- h) | Oberkörper nach vorn gebeugt, Hände am Stuhl – Unsicherheit, Fluchtgedanken
- i) | | Schultern nach vorn gezogen, Hände und Füße verschränkt, Blick auf den Boden – Resignation
- j) | | Ausgestreckter Zeigefinger oder Kugelschreiber in Richtung des Gesprächspartners – „Jetzt pass mal auf!“ Aggressive Drohgebärde

### Aufgabe 10.6.2

Aussagen der Schüler sind hier als persönlich und vertraulich zu behandeln.

### Aufgabe 10.6.3

Eine Beschreibung der sieben Säulen der Resilienz finden Sie in Wirtschaftswoche Nr. 5, 26.1.2009, „Bloß nicht unterkriegen lassen“. Sie finden das auch sehr verkürzt unter: [www.wiwo.de/bilder/trends-bin-ich-krisefest/4702490.html](http://www.wiwo.de/bilder/trends-bin-ich-krisefest/4702490.html)

### Aufgabe 10.7.1

Körperliche Stressreaktionen:

Gehirn: Das Denk- und Erinnerungsvermögen nimmt zu, das Schmerzempfinden sinkt.

Augen: Die Pupillen weiten sich, damit die drohende Gefahr besser erkannt wird.

Herz: Blutdruck und Puls steigen

Lunge: Die Atmung wird beschleunigt, die Lungen nehmen mehr Sauerstoff auf.

Muskeln: Die Blutgefäße weiten sich zur besseren Energieversorgung.

Harnblase/Darm: Die Verdauung setzt aus zur Energieersparnis.

Auch Leber, Nebennieren, Milz und unser Blut zeigen Auswirkungen, die die Alarmbereitschaft des gesamten Organismus erhöhen.

### Aufgabe 10.7.2

a) | Beispiele für stressbedingte Krankheiten:

Kognitiv: Leistungsstörungen, Konzentrationsstörungen

Emotional: Depression, Burnout-Syndrom

Vegetativ/hormonell: Herz-Kreislauf-Beschwerden, hoher Blutdruck, Infarkttrisiko, Gastritis,

Schlafstörungen, Migräne

Muskulär: Verspannungen, Kopf-, Rücken-, Nackenbeschwerden

- b) | Zusätzlich zu den Entspannungsmöglichkeiten, wie Sport und anderen Freizeitbeschäftigungen, die jedoch ihrerseits auch wieder Stress erzeugen können, seien hier die drei bekanntesten Entspannungsmethoden genannt:

- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Atementspannung

### Aufgabe 10.7.3

Beispiele: Ungeduld des Lehrers bei Schülerantworten, Zuspätkommen vor Klausuren, etc.

### Aufgabe 10.8.1

Individuelle Lösungen der Schüler können diskutiert werden.

### Aufgabe 10.8.2

Individuelles Verhalten der Schüler kann diskutiert und ggf. korrigiert werden.

### Aufgabe 10.8.3

a) | – c) | Individuelles Verhalten der Schüler kann diskutiert und ggf. korrigiert werden.

### Aufgabe 10.8.4

Grundsätzliche Ansatzpunkte zur Stressbewältigung:

- Stress ist lebensnotwendig und für das Wohl des Menschen unerlässlich.
- Stress kann kurz- und langfristig ungünstige Auswirkungen auf das psychische und physische Befinden haben.

Beide Aussagen sind richtig. Stress fördert die Weiterentwicklung und spornt zur Leistung an.

Jede körperliche und geistige Anstrengung, jede Problemlösung benötigt ein gewisses Ausmaß an Stressenergie. Stress ist zunächst positiv, erst das Übermaß macht krank.

An folgenden Punkten kann man zur effektiven Stressbewältigung ansetzen:

Bei den Stressoren – „die Umwelt verändern“:

Man kann die Summe der Stressoren (die Stressdosis) verringern, indem man einige

- ausschaltet,
- reduziert,
- vermeidet.

Beim Menschen selbst – „sich selbst verändern“:

Man kann sich durch langfristige Stressbewältigungsmethoden verändern und dadurch stressstabiler werden, indem man:

- positives Verhalten aufbaut,
- die Bewertung der Stresssituation verändert,
- die Belastbarkeit durch aktive Entspannung erhöht.

Bei der Stresssituation – „die Erregung drosseln“:

Selbst wenn weder der Stressor noch die Persönlichkeit beeinflusst werden können, gibt es durch

die Techniken der kurzfristigen Erleichterung Wege, die Stressreaktion so zu beeinflussen, dass man:

- die Erregungsspitzen kappt,
- Aufschaukelung verhindert.