

**Thema: Wie gestresst sind die Deutschen?****Vor dem Lesen**

1. Schau dir dieses Bild an und beschreibe es. Dann erkläre, wie du den Begriff 'Stress' verstehst.

**2. Beantworte folgende Fragen:**

- In welchen Situationen bist du gestresst?
- Wie gehst du mit Stress um?
- Welche Folgen hat Stress auf den menschlichen Körper?

**Beim Lesen**

3. Was passt zusammen? Verbinde die Substantive mit den Verben und bilde Sätze mit den daraus entstandenen Wortverbindungen.

Substantiv	Verb
1. Hormone	a. abbauen
2. die Stirn	b. einschlagen
3. Informationen	c. freisetzen
4. Druck	d. aufnehmen
5. einen Weg	e. bieten

1.	2.	3.	4.	5.

**Thema: Wie gestresst sind die Deutschen?****Nach dem Lesen****4. Richtig oder falsch? Entscheide.**

	RICHTIG	FALSCH
1. Man unterscheidet zwischen 'Eustress' und 'Distress'. _		
2. Der moderne Mensch hat keine Schwierigkeiten, zur Ruhe zu kommen.		
3. In Deutschland sind besonders Jugendliche von Stress betroffen.		
4. Psychische Erkrankungen in Deutschland kommen immer häufiger vor.		
5. Meditation, Yoga und Achtsamkeitsübungen helfen uns, Stress abzubauen.		

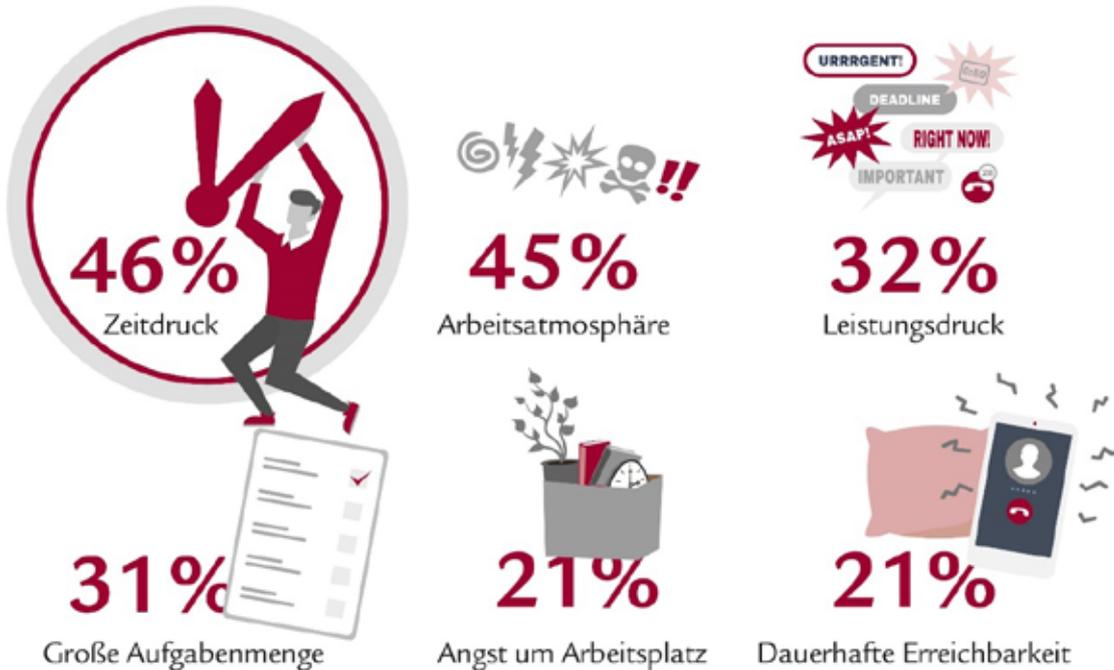
**6. Setze die richtige Präposition ein.**

*unter – auf – über – mit – in*

1. Eustress hat eine positive, stimulierende Wirkung auf uns, er bringt uns \_\_\_\_\_ Fahrt.
2. Die moderne Technik zwingt uns dazu, immer \_\_\_\_\_ dem Laufenden zu sein.
3. Weltweit leiden immer mehr Menschen \_\_\_\_\_ Stress.
4. Junge Menschen sind auch von Stress betroffen, sie klagen vor allem \_\_\_\_\_ Prüfungsangst und Zukunftssorgen.
5. Verdauungsprobleme gehen oft \_\_\_\_\_ Stress einher.

**Thema: Wie gestresst sind die Deutschen?****7. Schau dir diese Grafik an und bespreche sie.**

Welche Faktoren würden bei Ihnen Stress auf der Arbeit fördern?



Es konnten bis zu drei Antworten gegeben werden.

Die verwendeten Daten beruhen auf einer Online-Umfrage von Swiss Life und der YouGov Deutschland GmbH, an der 2027 Personen zwischen dem 14.06.2019 und 24.06.2019 teilnahmen.

**8. Gruppenarbeit**

Stellt euch vor, ihr seid Schulleiter. Wie stellt ihr sicher, dass die Schülerinnen und Schüler die Fähigkeit erwerben, mit Stress und Gefühlen umzugehen? Stellt eure Ideen euren Kameraden und Kameradinnen in beliebiger Form vor.

**9. Hausaufgabe**

In welchen Lebensbereichen sind Ihre Familienmitglieder, Freunde und Bekannten am meisten gestresst und warum? Befrage alle dir nahestehenden Personen. Stelle deinen Kameraden und Kameradinnen die Antworten in freier Form vor.