

Wie viel Ärger macht krank?

1 Mensch, ärgere dich nicht!

a Welche Ausdrücke passen zu den Fotos? Ordnen Sie zu.

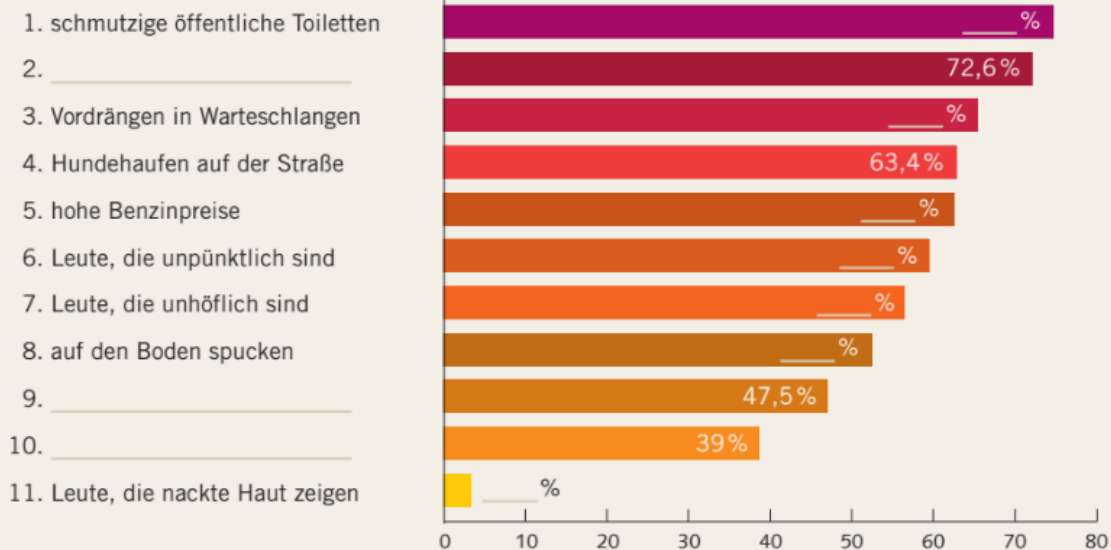


in der Schlange stehen – auf den Boden spucken – unpünktlich sein – sich vordrängen – Hundehaufen nicht wegräumen – nicht rechtzeitig kommen

b Würden Sie sich über die abgebildeten Situationen ärgern? Worüber ärgern Sie sich immer wieder? Tauschen Sie sich im Kurs aus.

c Worüber ärgert man sich in Österreich? Sehen Sie das Video und ergänzen Sie die Grafik.

Darüber ärgert man sich in Österreich



d Beschreiben Sie die Grafik, verwenden Sie die Redemittel und vergleichen Sie Ihre Lösungen zu zweit.

eine Grafik beschreiben

Die Grafik zeigt ... / enthält Informationen über ... / Das Thema der Grafik ist ...

Die Angaben sind in ... angegeben.

An erster/zweiter/... Stelle steht ... / Auf den weiteren Plätzen folgen ...

Mit ... Prozent steht ... auf dem ersten/zweiten/... Platz.

(Fast/Über) Ein Drittel / Ein Viertel / Die Hälfte / Drei Viertel der ... (*Genitiv*)

... Prozent von ...

Im Vergleich zu ... ist ... / Im Durchschnitt ist/sind es ... / Bei ... ist es mehr/weniger als ...

► Redemittel S. 59

3 Was wir gegen Ärger tun können.

a Was machen Sie gegen Ärger? Sammeln Sie Tipps.

b Welche Tipps nennt Dr. Kemper? Lesen Sie das Interview und machen Sie Notizen.

6 Tipps gegen zu viel Zorn

Experteninterview

Aggressionsforscher Dr. Alexander Kemper im Gespräch

Herr Dr. Kemper, Ihr Buch „Wozu ärgern?“ gibt Tipps, wie man sich am besten bei Ärger verhält.

Genau. Wir alle kennen Situationen, in denen wir uns grün und blau ärgern. Wenn wir zum Beispiel im Supermarkt anstehen und jemand sich vor-

5 drängt, obwohl wir es selbst eilig haben.

Was können wir in einer solchen Situation tun? Der Person die Meinung sagen und schimpfen?

Dazu rate ich nicht. Studien zeigen, dass Men-

10 schen, die aggressiv handeln, ihren Ärger trotzdem

nicht abbauen. Ein Streit löst das Problem nicht. Meistens hilft es, wenn wir zuerst dreimal tief ein- und ausatmen und leise von 1 bis 10 zählen oder den Raum kurz verlassen.

15 Hilft das denn wirklich?

Viele Menschen denken in einer solchen Situation nur an sich. Man sollte versuchen, sich Gedanken über den Grund zu machen, also: Warum drängt sich die Person vor? Vielleicht wartet ihre kranke

20 Mutter im Auto und muss zu einem Arzttermin?

Sie raten also zu einem Perspektivenwechsel?

Richtig. Das hilft, den eigenen Ärger abzubauen.

Soll man seinen Ärger dann besser „schlucken“, obwohl man wütend ist?

25 Das wäre auch falsch. Es ist sehr ungesund, Gefühle zu ignorieren oder zu verstecken. Wenn man Ärger ausdrückt, sollte man dabei ruhig und höflich bleiben. Das fällt vielen Menschen schwer. Am besten reagiert man nicht gleich und wartet kurz.

30 Danach sollten wir der Person in Ich-Form neutral

mitteilen, was uns warum gestört hat. Also in unserer Situation im Supermarkt zum Beispiel: „Entschuldigung, Sie haben sich vorgedrängt. Ich habe es auch sehr eilig, weil ich zur Arbeit muss. Deshalb war das für mich besonders ärgerlich.“

35

Gibt es auch noch andere Tipps, wie man mit Ärger umgehen kann?

Zwei Tipps hätte ich noch. Treiben Sie regelmäßig Sport. Dabei werden Stress und Ärger abgebaut.

40 Und: Sehen Sie es mit Humor. Das hilft immer!

Wie finden Sie die Tipps? Tauschen Sie sich aus. Perspektivenwechsel. Sehen Sie sich den Cartoon genau an. Was passiert, wenn der Maulwurf und die Maus ihre Position wechseln? Sprechen Sie im Kurs.

