


BURNOUT-SYNDROM

Form	Ablauf	Material	Zeit
	Ella filmt ihre Joggingstrecke und erzählt, dass sie vor ein paar Jahren einen Burnout hatte. Sie hat sich damals müde und schlapp gefühlt und konnte sich nicht richtig konzentrieren. Ein Freund empfahl ihr, regelmäßig Sport zu treiben. Seitdem joggt sie täglich eine halbe Stunde, was ihr gut tut und Spaß macht. Im Lehrerhandbuch oder im Unterrichtsplan des Lehrwerkservices finden Sie Ideen, an welcher Stelle sich der Einsatz des Films im Unterricht anbietet.	„Ellas Film“ Lektion 3	
1	Vor dem Sehen: Vermutungen anstellen		
PA/GA	Fragen Sie die TN: <i>Warum joggt Ella regelmäßig? Was vermuten Sie?</i> Die vorgegebenen Sätze sollen die TN anregen, Vermutungen über die positive Wirkung des Joggens zu äußern und mit einem Partner zu besprechen. Regen Sie die TN an, ihre Vermutungen zu begründen.		
2a 2b	Beim Sehen: Die wichtigsten Informationen verstehen		
EA/PA/ PL	Zeigen Sie den Film und lassen Sie die TN in Einzelarbeit oder Partnerarbeit die Aufgaben 2a und 2b schriftlich lösen. Besprechen Sie die Lösungen im Plenum. Das Verständnis des Films wird dadurch gesichert. Da der Film auch individuell mit dem Handy abgespielt werden kann, können Sie die TN die Aufgabe auch in Partnerarbeit in ihrem eigenen Tempo lösen lassen. Zum Abspielen des Films mit dem Handy sollte WLAN verfügbar sein. Kontrollieren Sie die Lösungen im Plenum. <i>Lösung</i> 2a: 1 falsch, 2 falsch, 3 falsch, 4 richtig, 5 richtig, 6 richtig, 7 falsch, 8 richtig 2b: 1 Signale des Körpers müssen unbedingt beachtet werden. 2 Lasst euch nicht stressen. 3 Regelmäßig Sport machen ist eine gute Sache. 4 Regelmäßiger Sport hilft gegen Burnout und macht Spaß.	Folie/IWB	
3a 3b	Diskussion: Stress und Stessabbau		
GA/PL	Die TN tauschen sich zuerst in Kleingruppen aus, ob und wann sie Stress haben und welche Strategien sie zum Stressabbau anwenden. Anschließend sammeln die TN allgemeine Strategien und Tipps zum Stressabbau. Sie notieren diese in Stichworten auf einem Plakat. Jede Kleingruppe bestimmt einen Teilnehmer, der die Ergebnisse im Plenum vorträgt. Wenn der Film nach Einführung von Passiv Präsens mit Modalverben eingesetzt wird, können die Vortragenden die gelernten Strukturen bei der Präsentation verwenden. Beispielsweise könnte „ausreichend Bewegung“ folgendermaßen präsentiert werden: <i>Auf ausreichende Bewegung sollte geachtet werden.</i> Achten Sie darauf, dass die TN nicht alle Tipps im Passiv Präsens präsentieren, da dies ein unnatürlicher Sprachgebrauch wäre.	Plakate, Wörterbücher (online)	

1 Warum joggt Ella regelmäßig? Was vermuten Sie? Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin / Ihrem Partner.



Ich vermute, dass sie ihren Stress abbauen will.

Ich denke, dass ...

Ich glaube, dass Ella joggt, weil sie abnehmen möchte.

2 Ella joggt.

a Sehen Sie den Film. Was ist richtig? Kreuzen Sie an.

	richtig	falsch
1 Ella hat eine Joggingrunde, die sie immer läuft.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Sie hat schon immer gern gejoggt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Ella joggt zur Verbesserung der Fitness.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Der Rat eines Freundes hat Ella zum Laufen gebracht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Ella hat aufgrund eines Burnout-Syndroms mit dem Joggen begonnen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Ella hat die Signale ihres Körpers früher nicht beachtet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 Sie fühlte sich früher müde und schlapp, aber sie hatte keine Depression.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 Ella empfiehlt regelmäßiges Joggen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

b Welche Tipps gibt Ella? Schreiben Sie Sätze.

1 werden – müssen unbedingt – Signale des Körpers – beachtet

2 nicht – Lasst – stressen – euch

3 machen – Regelmäßig – eine gute Sache – Sport – ist

4 und – hilft – macht – Regelmäßiger Sport – gegen Burnout – Spaß

3 Diskussion: Stress und Stressabbau

a Wann haben Sie Stress und welche Strategien helfen, Stress abzubauen? Tauschen Sie sich in 3er- oder 4er-Gruppen über Ihre Erfahrungen aus.

Ich versuche, ausreichend zu schlafen.

Meine Strategie gegen Stress ist ...

b Machen Sie ein Plakat und sprechen Sie im Kurs. „Unsere Strategien gegen Stress sind ...“

Stressabbau
unsere Strategien
1. ausreichend schlafen
2. ...