

Abschalten: Wie du dein Grübeln stoppst!

Hörverstehen

Dauer: 10:55

I. Was meint Prof. Dr. Volker Busch zum Thema Nachdenken?

Nachdenken

- ☐ 1 kann leider nicht jeder in unserer Gesellschaft.
- ☐ 2 löst eine Bewegung im Gehirn aus.
- ☐ 3 macht Sinn und ist wichtig für uns Menschen.
- ☐ 4 steigert die natürlichen Gehirnkapazitäten und dies sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen.
- ☐ 5 ist gut, besonders wenn man auf einer Schaukel sitzt, die sich hin und her bewegt.
- ☐ 6 ist der Schlüssel zum Erfolg, sei es beruflich, sei es privat.
- ☐ 7 kann dazu führen, dass wir uns im Kreis drehen und keine Lösung finden.
- ☐ 8 kann zu intensiv werden und uns hindern, vorwärts zu kommen.
- ☐ 9 kann krank machen, besonders wenn es zum Grübeln führt.

II. Warum grübeln Menschen heutzutage so viel?

Grund 1

Grund 2

III. Nennen Sie die typischen „denkenden Tätigkeiten“, die unseren Alltag prägen.

IV. Wie überwindet man nach Professor Busch das Grübeln? Vervollständigen Sie den Text.

Eines der besten Mittel gegen das Grübeln ist der Kontakt _____. Während eines _____ dauert es in der Regel nicht lange, bis wir mit dem Grübeln aufhören. Dieser Effekt ist vermutlich auf _____ oder auf _____ zurückzuführen. Ihre wohltuende Wirkung zeigt sich schon nach einer _____ stunde.

Beim Eintauchen in die Natur, etwa in die _____ landschaft, zeigt sich außerdem, wie _____ und _____ wir sind und damit auch unsere _____.

Die Natur stampft uns _____. Unser Ego _____. Das tut uns gut.

Ein weiteres Mittel, das empfohlen wird, sind die _____ Tätigkeiten. Es ist gar nicht so wichtig, was dabei _____. Das Entscheidende ist, dass Menschen etwas - statt mit ihrem Kopf - mit _____ machen, z.B. etwas bauen oder _____. Das wirkt dem Grübeln entgegen.

_____ mit Holz und Stoffen oder Perlen wird bereits in der Psychiatrie eingesetzt und heißt dort „_____“ (BT). Auch _____ oder das Puzzeln können helfen, da der Kopf dabei entlastet bleibt. Solche Tätigkeiten lassen Menschen nicht nur besser _____, sondern stärken auch ihr „mentales Immunsystem“.

Abschalten: Wie du dein Grübeln stoppst!

Hörverstehen

V. Was bedeutet „autotelisches Tun“ und warum ist es so wichtig?



VI. Nehmen Sie Stellung zu den Aussagen.

Prof. Dr. Volker Busch meint:

- 1) „Es ist heute sehr wichtig geworden, dass man das beste Selbst von sich entwickelt und es anderen zeigt.“
- 2) „Wir leben in einer Zeit, wo jeder sein Selbst extrem kapitalisiert.“
- 3) „Wir sind mehr als denkende Wesen.“
- 4) „Am besten abschalten kann man, wenn man was macht mit seinen Händen.“

VII. Was unterscheidet das gesprochene Deutsch von dem geschriebenen? Analysieren Sie die Beispiele. Wie könnte man die Formulierungen für die Schriftsprache tauglich(er) machen?

1. Da geht so ‘ne Unbeschwertheit verloren, so ‘ne Lockerheit.
2. Also, beide Gründe spielen, glaub’ ich, eine wichtige Rolle.
3. Da ist zumindest ein Punkt, den hast du schon gut formuliert, der mit ‘ne Rolle spielt.
4. Wie können wir uns vor diesem Grübeln schützen, im Alltag?
5. Die Natur ist eins der besten Mittel.
6. Es gibt was Größeres als wir.
7. Menschen setzen sich zusammen und basteln. Man tut, was einem Freude macht.
8. Es geht gar nicht darum, was dabei rauskommt.
9. Das ist so ‘n spannendes Thema, ne..., für die Mitarbeitenden, dieses ganze Thema Grübeln.