

1. Wortschatz *Gefühle*. Ordnen Sie die Nomen den Definitionen zu und notieren Sie das passende Adjektiv.

Trauer	Verzweiflung	Empörung	Panik
Erleichterung	Selbstsicherheit	Neid	

Adjektiv

1. große Angst: Panik panisch
2. schmerzhaftes Gefühl als Reaktion z. B. auf den Verlust eines Menschen: _____
3. ein Gefühl des Vertrauens in die eigene Person: _____
4. sehr negatives Gefühl, völlige Hoffnungslosigkeit: _____
5. negatives Gefühl einer Person gegenüber, die etwas hat, das man selbst unbedingt haben möchte: _____
6. wenn man sich von einer großen emotionalen Last befreit fühlt: _____
7. starke negative Aufregung über das Verhalten eines anderen Menschen: _____

_____ / 6 Punkte

2. Wortschatz: Ordnen Sie die Gegenteile zu.

- | | |
|--------------|------------------|
| 1. Trauer | ___ A Gesundheit |
| 2. Krankheit | ___ B Alter |
| 3. Gefahr | ___ C Freude |
| 4. Kraft | ___ D Lüge |
| 5. Wahrheit | ___ E Schwäche |
| 6. Jugend | ___ F Sicherheit |

_____ / 3 Punkte

3. Grammatik. Formen Sie die Verben in Nomen um und bilden Sie Buchtitel mit Genitiv.

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| 1. anrufen / der Gärtner | <u>Der Anruf des Gärtners</u> |
| 2. helfen / die Nachbarn (Pl.) | _____ |
| 3. entstehen / die Welt | _____ |
| 4. fragen / das Geld | <u>Eine</u> |
| 5. erkennen / der Prophet | _____ |
| 6. beweisen / das Labor | _____ |
| 7. produzieren / die Waffen (Pl.) | _____ |
| 8. beginnen / das Leben | _____ |
| 9. wahrnehmen / die Kinder (Pl.) | _____ |
| 10. dauern / ein Sommer | _____ |
| 11. sprechen / die Liebe | _____ |

_____ / 10 Punkte

4. Grammatik. Wählen Sie die passende Modalpartikel aus.

- A Wer ist das (1)? Den habe ich (2) noch nie hier gesehen!
B Das ist (3) Quatsch! Du spinnst (4)!
C Kannst du (5) bitte herkommen?
D Oh, vielen Dank! Das ist (6) nett!
E Ach, das ist (7) selbstverständlich. Immer wieder gerne.
F Wohnst du (8) gar nicht mehr in Amsterdam?
G Ach, komm (9) mit ins Kino!
H Das ist (10) ein großes Haus!

- | | | | |
|------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| 1. ☐ a denn | ☐ b ja | 6. ☐ a aber | ☐ b denn |
| 2. ☐ a mal | ☐ b ja | 7. ☐ a doch | ☐ b mal |
| 3. ☐ a denn | ☐ b doch | 8. ☐ a ja | ☐ b denn |
| 4. ☐ a ja | ☐ b aber | 9. ☐ a ja | ☐ b doch |
| 5. ☐ a doch | ☐ b mal | 10. ☐ a aber | ☐ b mal |

_____ / 5 Punkte

5. Lesen Sie den Text und die Aufgaben 1–5. Kreuzen Sie an: *richtig* oder *falsch*?

Gefühle essen mit

Bei Liebeskummer nichts essen zu können, im Prüfungsstress unbedingt Knabbereien zu brauchen, von Schokolade bessere Laune zu bekommen – wohl jeder hat schon mal die Wechselwirkung von Gefühlen und Essen an sich bemerkt. Wissenschaftler bestätigen nun die enge Verknüpfung von Essen und Emotionen.

Mit welchem Essverhalten man auf welche Emotion reagiert, ist allerdings unterschiedlich. Es kommt auf die Person und auf die Intensität der Emotion an. Auf Stress etwa reagiert ein Drittel der Menschen mit gesteigertem Appetit. Sie haben das Gefühl, essen hilft ihnen, mit dem negativen Gefühl fertig zu werden. Etwa die Hälfte der Menschen jedoch isst bei Stress weniger als sonst oder gar nichts. Intensive Gefühle und Essen sind für die meisten Menschen unvereinbar, denn starke Emotionen lösen körperliche Reaktionen aus, die den Appetit ausschalten: etwa das Fluchtverhalten bei großer Angst oder die Aggressivität bei Wut.

Emotionen können nicht nur den Appetit, sondern sogar den Geschmack verändern: Ein Experiment hat gezeigt, dass den Versuchsteilnehmern Schokolade deutlich schlechter schmeckte, wenn sie vorher traurig gestimmt wurden. Doch haben nicht nur die Emotionen Einfluss auf das Essverhalten, sondern das Essen beeinflusst auch umgekehrt die Emotionen. Essen, ganz generell als Energiezufuhr, kann tatsächlich beruhigen, entspannen und die Stimmung aufhellen. Dabei sind verschiedene Hormone am Werk. Besonders Fett und Zucker setzen Glückshormone frei, deshalb ist Schokolade als emotionales Nahrungsmittel so beliebt.

Entscheidend für den emotionalen Effekt von Essen sind aber vor allem die sensorischen Empfindungen, die es begleiten. Der Geruch und der Geschmack von Essen sorgen noch mehr als seine Inhaltsstoffe für positive Emotionen. Dieser Mechanismus wirkt unmittelbar und er ist angeboren, wie Untersuchungen zeigen. Babys schreien sofort weniger und zeigen eine entspannte Mimik, wenn man ihnen Zuckerlösung gibt.

Wichtig sind diese Erkenntnisse vor allem für die Behandlung von Essstörungen, denn hier bringt es keinen dauerhaften Erfolg, nur am Essverhalten und nicht auch am Umgang mit den Emotionen zu arbeiten.

- | | richtig | falsch |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Auf Stress reagieren alle Menschen gleich. | ☐ | ☐ |
| 2. 50 Prozent der Menschen zeigen ihre Gefühle durch körperliche Reaktionen. | ☐ | ☐ |
| 3. Wie Essen schmeckt, kann von der Emotion abhängen. | ☐ | ☐ |
| 4. Die Energie im Essen wirkt positiv auf die Stimmung. | ☐ | ☐ |
| 5. Schokolade enthält ungesunde Stoffe. | ☐ | ☐ |
| 6. Der Geschmack des Essens ist für die emotionale Wirkung zentral. | ☐ | ☐ |
| 7. Die Therapie von Essstörungen muss die Emotionen mit einbeziehen. | ☐ | ☐ |

_____ / 7 Punkte

Lernfortschrittstest

Kapitel 9, Mit viel Gefühl ...



Bewertung:

40–37	=	sehr gut
36–33	=	gut
32–28	=	befriedigend
27–24	=	ausreichend
< 24	=	nicht bestanden