

德语试题：DSH试题16 PDF转换可能丢失图片或格式，建议  
阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/148/2021\\_2022\\_\\_E5\\_BE\\_B7\\_E8\\_AF\\_AD\\_E8\\_AF\\_95\\_E9\\_c105\\_148459.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/148/2021_2022__E5_BE_B7_E8_AF_AD_E8_AF_95_E9_c105_148459.htm) Internationales  
Studienzentrum der Universitaet Heidelberg PNDS Herbst  
1990/Textwiedergabe Die Kunst des Aergerns Der Ausdruck Ich  
koennte platzen vor Wut?oder “ Ich koche innerlich?beschreibt  
recht gut,was in unserem Koerper vor sich geht,wenn wir uns  
aergern.Bei Aerger ist der Koerper aktiviert,und die Muskeln sind  
angespannt.Haeufig treten Kopfschmerzen auf.In diesem Zustand  
braucht es nur noch den sprichwoertlichen Tropfen,der das Fa?zum  
Ueberlaufen bringt.Besonders im Berufsleben gibt es viele  
Anlaesse,sich zu aergern,und wenn dem Aerger auf heftige Weise  
Luft gemacht wird,kann es passieren,dass der Gegenueber ebenfalls  
aggressiv reagiert und die ganze Situation eskaliert.Aber auch das  
Unterdruecken von Aerger hat negative Folgen,denn dadurch  
aendert sich nichts an der Lage.Wenn immer man spaeter daran  
zurueckdenkt,kommt der Aerger wieder hoch,und weil man nichts  
unternommern hat,entsteht ein Gefuehl der Hilflosigkeit,das in  
extremen Faellen eine Depression hervorrufen kann. Dabei hat  
Aerger durchaus seine positiven Seiten.Aerger liefert naemlich  
Energiereserven, die der Koerper zur Selbstverteidigung  
mobilisiert.Diese Energie ermoeglicht es,mit vielen schwierigen  
Situationen zurechtzukommen und Konflikte durchzustehen.Aerger  
liefert praktisch Treibstoff fuer Auseinandersetzungen.Viele  
Menschen werden erst durch den Aerger ueber eine Ungerechtigkeit

auf die Strasse getrieben und eintwickeln zum Teil aeusserst kreative Ideen, Widerstand auszuueben. Aerger ist ausserdem ein Signal dafuer, dass etwas nicht in Ordnung ist. Dieses Signal fuehrt dazu, dass wir uns ueber gewisse Misstaende Gedanken machen. Und Aerger kann schliesslich ein Weg sein, unseren Mitmenschen Spannungen und negative Gefuehle mitzuteilen. Denn oft stauen sich viele Dinge an, bis wir richtig veraergert und wuetend sind. Wie aber zeigt man seinen Aerger richtig? Obwohl es keine festen Regeln gibt, wie man in welcher Situation richtig mit Aerger umgeht oder welches Verhalten angebracht ist, existieren einige generelle Ansatzpunkte, wie Aerger am besten zu bewaeltigen ist. Als erste sollte man seine Erwartungen und Annahmen ueber das betreffende Geschehen an der Realitaet ueberpruefen und negative durch positive Gedanken ersetzen. So sollte man den Gedanken: Wenn ich meinen Aerger zeige, wird mich der Chef bestimmt rauswerfen? ersetzen durch den Gedanken: Wenn ich ihm sage, was mich geaergert hat, wird er mich fuer einen Mitarbeiter halten, der kritisch mitdenken kann.? Man sollte auch ueberpruefen, ob solche Woerter wie immer? oder nie? tatsaechlich zutreffen und Verallgemeinerungen vermeiden. Anstatt: Immer kommt er zu spaet zum Essen? lautet dann der veraenderte Gedanke: In den Faellen, in denen er zu spaet zu Essen kam, ist er meistens im Strassenverkehr steckengeblieben.? Zweitens sind, da Aerger mit koerperlicher Anspannung einhergeht, einfache Entspannungsuebungen geeignet, diese wieder abzubauen. Und drittens sollte man sein Verhalten immer wieder daran orientieren, ob es angemessen ist. Seine Aerger-Botschaft? sollte man ruhig und klar

vortragen und sich dabei wirklich nur auf die Sache beschränken, die einen geärgert hat, also keine Pauschalurteile oder Beleidigungen vortragen, sondern statt dessen zum Ausdruck bringen, wie man durch das Verhalten des anderen beeinträchtigt, behindert und verärgert worden ist. Manche Probleme können nicht sofort gelöst werden, dann ist es besser zu warten, bis sich die Gemüter wieder abgekühlt haben. Aber Ärger sollte immer dort, wo er entstanden ist, abregiert werden: Beruflicher Ärger sollte also nicht mit nach Hause genommen werden. Der richtige Umgang mit Ärger bedeutet eine Entlastung für den Körper. Für viele Menschen mit Hypertonie ist es z.B. charakteristisch, dass sie ihren Ärger meist unterdrücken. Darüber hinaus trägt richtiges Ärgern dazu bei, dass einige Situationen überhaupt nicht mehr als ärgerauslösend erlebt werden.

100Test  
下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问  
[www.100test.com](http://www.100test.com)