

|   |   |                |
|---|---|----------------|
| <b>900 Übungen zur Kommunikation im Beruf</b> | <b>Pädagogische Hinweise</b>  | <b>C2 / 31</b> |
| <b>übergreifendes Lernziel</b>                | <b>C: Eine Nachricht verstehen</b>  |                |
| <b>Schwierigkeitsgrad</b>                     | <b>2</b>  |                |
| <b>Lernbereich</b>                            | <b>3: Eine Nachricht erfassen.</b>  |                |
| <b>konkretes Lernziel</b>                     | <b>1: Eine Nachricht mit Hilfe von gefundenen Elementen zusammenfassen.</b><br><br>untergeordnete Lernziele:<br><b>1.0: Eine Information zusammenfassen</b><br><b>2.0: Einen Text zusammenfassen</b>  |                |
| <b>Vorraussetzungen</b>                       |   |                |
| <b>Anzahl der Übungen</b>                     | <b>Für das untergeordnete Lernziel 1.0: Eine Information zusammenfassen</b><br><b>1.1 : Erklärung</b><br><b>1.2 : Beispiel</b><br><b>1.3 , 1.4, 1.5: Übungen</b><br><br><b>Für das untergeordnete Lernziel 2.0: Einen Text zusammenfassen</b><br><b>2.1: Erklärung</b><br><b>2.2 und 2.3: Übungen</b> |                |
| <b>Abschlussübungen</b>                       | <b>C2/31-2.4</b>  |                |
| <b>Anmerkungen</b>                            |   |                |

Stellen Sie sich vor Sie sind Journalist!



Sie sollen ein Fußballspiel im Fernsehen präsentieren. Die Übertragung darf nicht länger als 4 Minuten dauern. Es ist also unmöglich das gesamte Spiel, d.h. alle beiden Halbzeiten, alle Bewegungen der Spieler, jedes Eingreifen des Schiedsrichters, jede Vorwärtsbewegung in Richtung Tor... zu beschreiben. Also, wie macht man das?



Sie sind gezwungen, das Spiel **ZUSAMMENZUFASSEN**.

Dafür müssen Sie die wichtigen Momente auswählen, die für die gegnerische Mannschaft bedrohlichsten Spielzüge suchen, die gewagtesten und originellsten Pässe beschreiben usw.

Kurzum, Sie müssen **mit einem Minimum an Informationen, das wichtigste Geschehen wiedergeben**. Das ist, was man zusammenfassen nennt.

Man muss darauf achten, ob unter den wichtigsten Informationen die Antworten auf folgende Fragen erscheinen:

- Wann ist es geschehen?
- Wo ist es geschehen?
- Wer ist betroffen?
- Was ist passiert?
- Warum?
- Was sind die Auswirkungen des Geschehens?

**Der Gebrauch der Zusammenfassungen im Alltag.**

Die „Lokalnachrichten“ in den Zeitungen sind Zusammenfassungen. Hier werden in ein paar wenigen Zeilen die Ereignisse beschrieben, die in einer Region stattgefunden haben. Dafür müssen die Journalisten die wichtigsten Elemente aufgreifen. Sie müssen vor allem Informationen zu den folgenden Fragen liefern:

- Wann ist es geschehen?
- Wo ist es geschehen?
- Wer ist betroffen?
- Was ist passiert?
- Warum?
- Was sind die Auswirkungen des Geschehens?

**Nürnberg**  
**Motorradfahrer verletzt**  
Freitag gegen 18 Uhr fuhr Herr Julian Richter, wohnhaft in der Citystraße in Nürnberg, mit seinem Motorrad in Eibach herum. Er verlor die Gewalt über seine Maschine und stürzte. Verletzt wurde er vom Rettungsdienst, der schnell an Ort und Stelle war, ins St. Franziskus Krankenhaus gebracht. Die Nürnberger Verkehrspolizei war am Unfallort.

In diesem Artikel hat der Journalist eine Antwort auf die meisten Fragen geliefert:

- Wann ist es geschehen? Am Freitag, um 18 Uhr.
- Wo ist es geschehen? In Eibach.
- Wer ist betroffen? Herr Julian Richter, wohnhaft in der Citystraße in Nürnberg.
- Was ist passiert? Er hat die Gewalt über sein Fahrzeug verloren.
- Warum? Der Journalist teilt es nicht mit.
- Was sind die Auswirkungen des Geschehens? Er wurde vom Rettungsdienst, der schnell an Ort und Stelle war, ins St. Franziskus Krankenhaus gebracht. Die Nürnberger Verkehrspolizei war am Unfallort.

Das ist eine andere Lokalnachricht aus der Zeitung.

Lesen Sie sie und überprüfen Sie, ob der Journalist alle wichtigen Fragen beantworten hat.

**CHEMNITZ**

**Raub in einem Juwelierladen**

Freitag früh wurde die Chemnitzer Polizei wegen eines Diebstahls in den Juwelierladen Roca gerufen. Aus noch ungeklärtem Grund hatte der Alarm nicht funktioniert und die Besitzer das Verschwinden der Schmuckstücke erst am nächsten Tag entdeckt, als sie den Laden öffneten. Die Diebe erbeuteten Schmuck im Wert von mehr als 200 000 Euros.

- Wann ist es geschehen?

.....

- Wo ist es geschehen?

.....

- Wer ist betroffen?

.....

- Was ist passiert?

.....

- Warum?

.....

- Was sind die Auswirkungen des Geschehens?

.....



Sehen Sie in der Lösung C2/31-1.3 nach.

Das ist eine andere Lokalnachricht aus der Zeitung.

Lesen Sie sie und überprüfen Sie, ob der Journalist alle wichtigen Fragen beantworten hat.

**CHEMNITZ**

**Raub in einem Juwelierladen**

Freitag früh wurde die Chemnitzer Polizei wegen eines Diebstahls in den Juwelierladen Roca gerufen. Aus noch ungeklärtem Grund hatte der Alarm nicht funktioniert und die Besitzer das Verschwinden der Schmuckstücke erst am nächsten Tag entdeckt, als sie den Laden öffneten. Die Diebe erbeuteten Schmuck im Wert von mehr als 200 000 Euros.

- Wann ist es geschehen? Freitag früh.
- Wo ist es geschehen? Im Juweliergeschäft Roca in Chemnitz.
- Wer ist betroffen? Die Besitzer des Juweliergeschäftes Roca.
- Was ist passiert? Ein Diebstahl in einem Juweliergeschäft. Der Alarm hat nicht funktioniert und die Besitzer das Verschwinden der Schmuckstücke erst am nächsten Tag entdeckt, als sie den Laden öffneten.
- Warum? Aus ungeklärtem Grund hat der Alarm nicht funktioniert.
- Was sind die Auswirkungen des Geschehens? Die Diebe erbeuteten Schmuck im Wert von mehr als 200 000 Euros.



Eine Postkarte schreiben



*Sie fahren mit drei Freunden in den Ferien ans Meer. Das Wetter ist ausgezeichnet, sonnig und eine Brise Wind.*

*Sie wohnen in einer Jugendherberge. Sie bewohnen ein Zimmer mit 4 Betten. Das freut Sie, denn Sie hatten Angst getrennt zu werden und doch konnten sie alle zusammen in demselben Zimmer bleiben.*

*Das Essen ist sehr lecker und reichlich. Sie mögen die Pommes und die Eiscreme am liebsten.*

*Gleich am Morgen gehen Sie schwimmen und dann spielen Sie Ball am Wasser. Am Nachmittag gehen Sie spazieren und bewundern die hübschen Mädchen, die sich in der Sonne bräunen.*

*Morgen besuchen Sie Ihren ersten Windsurfing Kurs. Sie können es kaum erwarten.*

Schreiben Sie Ihrem Bruder eine Postkarte, auf der Sie Ihren Aufenthalt zusammenfassen:

|   |  |
|---|--|
| <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>+*£%&amp;#+£μ</p> <p>ù*☀️🎵♣️</p> <p>🌀🏠</p> <p>0,80 Euros</p> </div> <p>Hugo Gohlert<br/>Rosenstrasse 24<br/>D 91541 ROTHENBURG</p> <p>DEUTSCHLAND</p> |
|---|--|

Sehen Sie in der Lösung C3/31-1.4nach.

Eine Postkarte schreiben



*Sie fahren mit drei Freunden in den Ferien ans Meer. Das Wetter ist ausgezeichnet, sonnig und eine Brise Wind.*

*Sie wohnen in einer Jugendherberge. Sie bewohnen ein Zimmer mit 4 Betten. Das freut Sie, denn Sie hatten Angst getrennt zu werden und doch konnten sie alle zusammen in demselben Zimmer bleiben.*

*Das Essen ist sehr lecker und reichlich. Sie mögen die Pommes und die Eiscreme am liebsten.*

*Gleich am Morgen gehen Sie schwimmen und dann spielen Sie Ball am Wasser. Am Nachmittag gehen Sie spazieren und bewundern die hübschen Mädchen, die sich in der Sonne bräunen.*

*Morgen besuchen Sie Ihren ersten Windsurfing Kurs. Sie können es kaum erwarten.*

Schreiben Sie Ihrem Bruder eine Postkarte, auf der Sie Ihren Aufenthalt zusammenfassen:

**Hallo Hugo!**

**Hier am Meer ist alles OK.  
Das Wetter ist super schön.  
Wir sind alle 4 im selben  
Zimmer. Das Essen ist  
wirklich lecker.**

**Wir schwimmen, spielen  
Ball, machen Spaziergänge.  
Die Mädchen sehen toll  
aus!!!**

**Morgen: Windsurfen!**

**Gruß Tom**

+\*~£%&#+£µ  
ù\*☀️♣️  
⚙️🏊  
0,80 Euros

Hugo Gohlert  
Rosenstrasse 24  
D 91541 ROTHENBURG

DEUTSCHLAND





Eine mündliche Anweisung schriftlich zusammenfassen

Sie arbeiten in einem Restaurant. Ihr Chef muss wegfahren und bittet Sie, seine Anweisungen schriftlich an das Abendpersonal zu übermitteln.



Das hat Ihr Chef Ihnen gesagt:

*Heute Abend haben wir für 20 Uhr 6 Reservierungen. 2 Tische für 4 Personen, 3 Tische für 2 und einen großen Tisch für eine Gruppe von 12 Personen werden benötigt. Du wirst sie im hinterem Raum unterbringen. Denk daran, die Heizung anzuschalten! Die Gruppe wird das Fischmenü für 20 Euros nehmen. Also 12 Fischmenüs für sie.*

*Entferne alle Aschenbecher, da es jetzt verboten ist, in Restaurants zu rauchen.*

*Wir haben keine Ente und kein Reh mehr. Als Wein könntest du „Bordeaux“ anbieten.*

*In der Küche wird eine Person weniger da sein, da Charly krank ist. Frage Freddy, ob er Sonja anrufen kann, damit sie ihn vertritt.*

*Und ich will morgen früh die Küche in einem perfekten Zustand vorfinden, aufgeräumt und sauber. Ich werde es überprüfen.*

Verfassen Sie hier die Mitteilung, die Sie in der Küche aufhängen werden:

**Im Saal:**

**Um 20 Uhr:**

**- 2 Tische für 4 Personen**

**- 3 Tische für 2 Personen**

**- 1 Tische für 12 Personen im hinteren Raum (Heizung anschalten)**

**12 Fischmenüs für die Gruppe**

**Alle Aschenbecher entfernen.**

**Weder Ente noch Reh**

**„Bordeaux“ empfehlen**

**In der Küche:**

**Charly ist krank. Freddy soll Sonja anrufen, damit sie ihn vertritt.**

**Morgen früh muss alles sauber sein!**

*Einen Text zusammenfassen - ein paar Tipps*

Je länger ein Text ist, umso schwieriger ist es, das Wesentliche korrekt zu erfassen.

Um Ihnen zu helfen, schlagen wir die folgende Methode vor:

**Erster Schritt**

- 1- Den Text lesen.
- 2- Die Bedeutung von unbekannten Wörtern im Wörterbuch nachschlagen.
- 3- Die Absätze nummerieren, d.h. die Satzgruppen die durch eine Leerzeile voneinander getrennt sind.

**Zweiter Schritt**

- 1- Den Text ein zweites Mal lesen. Nach jedem Absatz (die Satzgruppen die durch eine Leerzeile voneinander getrennt sind) sich die Frage stellen: „Was wird in diesem Absatz gesagt?“
- 2- Satzteile unterstreichen, die eine Idee enthält, die man sich merken sollte.
- 3- Diese Idee mit Hilfe der im Text unterstrichenen Wörter aufschreiben.

**Dritter Schritt**

- 1- Die Zusammenfassung der einzelnen Absätze noch einmal lesen.
- 2- Wenn 2 Absätze fast dieselbe Idee vermitteln, sie in einem einzigen Absatz zusammenfassen.
- 3- Achten Sie darauf, die Zusammenfassung der Absätze so zu gliedern, dass Sie die oft im Text vorkommende Wörter verwenden: eines Tages / plötzlich / aber / andererseits / dennoch / dann / also / schließlich / usw.



In einem Absatz das Wesentliche erkennen.

In einem Text liefert der Autor manchmal Informationen, die für das Verständnis der Nachricht nicht unentbehrlich sind. Er wiederholt dieselbe Idee auf verschiedene Art und Weise, er liefert Beispiele oder vermittelt viele Einzelheiten.



Unterstreichen Sie in jedem Absatz des folgenden Textes das, was für das Verständnis der Nachricht unentbehrlich ist.

**Dass manche Hunde ausreißen, hängt oft mit ihrem Instinkt und mit ihrem sehr entwickelten Geruchssinn zusammen.**

**Zumeist mag der Hund keine Veränderung in seiner Umgebung. Die Geburt eines Kindes, ein Umzug, familiäre Spannungen können ihn dazu bringen auszureißen. Er ist unruhig und zieht es vor zu fliehen, um zu versuchen, ob er woanders Ruhe findet.**

**Oft ist es die Suche nach einem Sexualpartner, die den Hund dazu antreibt, Gatter, Wiesen, Türen oder andere Hindernisse zu überwinden!**

**Manche Hunderassen scheinen für diese Art von Verhalten anfällig zu sein. Zum Beispiel lieben die nordischen Hunde und Jagdhunde (Husky, Schäferhund, Golden Retriever, Cocker Spaniel, ...) solche Streiche zu spielen. Doch durch eine gute Erziehung und den passenden Zaun kann dieses Problem behoben werden.**

**Die Angst kann den Hund verjagen. Wer hat noch nie einen Hund gesehen, der kurz vor einem Gewitter von der Panik ergriffen ist? Tiere sind sensibel für Schallwellen und fliehen vor unbekannten Ereignissen, wie Gewitter, Feuerwerk, Hubschrauber und können einen Hund dazu bringen, wie verrückt loszurennen, völlig orientierungslos und in rasender Geschwindigkeit. Sie können so kilometerweit laufen.**

**Darüber hinaus kann das Alter bei manchen Tieren zu einem Verlust der Orientierung führen und verwirrt den Hund derart, dass das Tier seinen Weg nicht mehr findet, auch an Orten, die ihm vertraut sind.**

**Hinzu kommen noch andere Ursachen, wie die Neugierde, die Fresslust...**

**Sie sollten auch wissen, dass bei adoptierten Hunden das Risiko besteht, dass sie ihre alten Herrchen wiederfinden wollen.**

**Sie haben sicherlich verstanden, dass ihr Hund Bezugspunkte und Gewohnheiten braucht: ein abgegrenztes Territorium, ein ruhiger Ort, ein eigenes Kissen oder Korb, feste Uhrzeiten, um zu fressen und Gassi zu gehen.**

Sehen Sie in der Lösung C2/31-2.2 nach.

In einem Absatz das Wesentliche erkennen.

In einem Text liefert der Autor manchmal Informationen, die für das Verständnis der Nachricht nicht unentbehrlich sind. Er wiederholt dieselbe Idee auf verschiedene Art und Weise, er liefert Beispiele oder vermittelt viele Einzelheiten.



Unterstreichen Sie in jedem Absatz des folgenden Textes das, was für das Verständnis der Nachricht unentbehrlich ist.

**Dass manche Hunde ausreißen, hängt oft mit ihrem Instinkt und mit ihrem sehr entwickelten Geruchssinn zusammen.**

**Zumeist mag der Hund keine Veränderung in seiner Umgebung.** Die Geburt eines Kindes, ein Umzug, familiäre Spannungen können ihn dazu bringen auszureißen. Er ist unruhig und zieht es vor zu fliehen, um zu versuchen, ob er woanders Ruhe findet.

**Oft ist es die Suche nach einem Sexualpartner,** die den Hund dazu antreibt, Gatter, Wiesen, Türen oder andere Hindernisse zu überwinden!

**Manche Hunderassen scheinen für diese Art von Verhalten anfällig zu sein.** Zum Beispiel lieben die nordischen Hunde und Jagdhunde (Husky, Schäferhund, Golden Retriever, Cocker Spaniel, ...) solche Streiche zu spielen. Doch durch eine gute Erziehung und den passenden Zaun kann dieses Problem behoben werden.

**Die Angst kann den Hund verjagen.** Wer hat noch nie einen Hund gesehen, der kurz vor einem Gewitter von der Panik ergriffen ist? Tiere sind sensibel für Schallwellen und fliehen vor unbekannten Ereignissen, wie Gewitter, Feuerwerk, Hubschrauber und können einen Hund dazu bringen, wie verrückt loszurennen, völlig orientierungslos und in rasender Geschwindigkeit. Sie können so kilometerweit laufen.

Darüber hinaus **kann das Alter bei manchen Tieren zu einem Verlust der Orientierung führen** und verwirrt den Hund derart, dass das Tier seinen Weg nicht mehr findet, auch an Orten, die ihm vertraut sind.

Hinzu kommen noch andere Ursachen, wie **die Neugierde, die Fresslust...**

Sie sollten auch wissen, dass **bei adoptierten Hunden das Risiko besteht, dass sie ihre alten Herrchen wiederfinden wollen.**

Sie haben sicherlich verstanden, dass **ihr Hund Bezugspunkte und Gewohnheiten braucht:** ein abgegrenztes Territorium, ein ruhiger Ort, ein eigenes Kissen oder Korb, feste Uhrzeiten, um zu fressen und Gassi zu gehen.

Formulieren Sie die hervorgehobenen Elemente neu,  
um eine Zusammenfassung zu schreiben.

Im folgenden Text sind die für das Verständnis der Nachricht wesentliche Elemente unterstrichen.

Schreiben Sie auf der nächsten Seite eine Zusammenfassung des Textes und achten Sie auf die Gliederung der unterschiedlichen Ideen.



Dass manche Hunde ausreißen, hängt oft mit ihrem Instinkt und mit ihrem sehr entwickelten Geruchssinn zusammen.

Zumeist mag der Hund keine Veränderung in seiner Umgebung. Die Geburt eines Kindes, ein Umzug, familiäre Spannungen können ihn dazu bringen auszureißen. Er ist unruhig und zieht es vor zu fliehen, um zu versuchen, ob er woanders Ruhe findet.

Oft ist es die Suche nach einem Sexualpartner, die den Hund dazu antreibt, Gatter, Wiesen, Türen oder andere Hindernisse zu überwinden!

Manche Hunderassen scheinen für diese Art von Verhalten anfällig zu sein. Zum Beispiel lieben die nordischen Hunde und Jagdhunde (Husky, Schäferhund, Golden Retriever, Cocker Spaniel, ...) solche Streiche zu spielen. Doch durch eine gute Erziehung und den passenden Zaun kann dieses Problem behoben werden.

Die Angst kann den Hund verjagen. Wer hat noch nie einen Hund gesehen, der kurz vor einem Gewitter von der Panik ergriffen ist? Tiere sind sensibel für Schallwellen und fliehen vor unbekannten Ereignissen, wie Gewitter, Feuerwerk, Hubschrauber und können einen Hund dazu bringen, wie verrückt loszurennen, völlig orientierungslos und in rasender Geschwindigkeit. Sie können so kilometerweit laufen.

Darüber hinaus kann das Alter bei manchen Tieren zu einem Verlust der Orientierung führen und verwirrt den Hund derart, dass das Tier seinen Weg nicht mehr findet, auch an Orten, die ihm vertraut sind.

Hinzu kommen noch andere Ursachen, wie die Neugierde, die Fresslust...

Sie sollten auch wissen, dass bei adoptierten Hunden das Risiko besteht, dass sie ihre alten Herrchen wiederfinden wollen.

Sie haben sicherlich verstanden, dass ihr Hund Bezugspunkte und Gewohnheiten braucht: ein abgegrenztes Territorium, ein ruhiger Ort, ein eigenes Kissen oder Korb, feste Uhrzeiten, um zu fressen und Gassi zu gehen.

Schreiben Sie hier die Zusammenfassung des Textes.



Sehen Sie in der Lösung C2/31-2.3 nach.

Formulieren Sie die hervorgehobenen Elemente neu,  
um eine Zusammenfassung zu schreiben.

Im folgenden Text sind die für das Verständnis der Nachricht wesentliche Elemente unterstrichen.

Schreiben Sie auf der nächsten Seite eine Zusammenfassung des Textes und achten Sie auf die Gliederung der unterschiedlichen Ideen.



**Dass manche Hunde ausreißen, hängt oft mit ihrem Instinkt und mit ihrem sehr entwickelten Geruchssinn zusammen.**

**Generell mag der Hund keine Veränderung in seiner Umgebung. Oft ist es die Suche nach einem Sexualpartner, die ihn dazu bringt abzuhausen. Manche Hunderasse scheinen für diese Art von Verhalten anfällig zu sein. Auch die Angst kann den Hund verjagen. Das Alter führt bei manchen Tieren zu einem Verlust der Orientierung und verwirrt den Hund so sehr, dass er seinen Weg nicht mehr findet. Hinzu kommen noch andere Ursachen: die Neugierde, die Fresslust... Sie sollten auch wissen, dass bei adoptierten Hunden das Risiko besteht, dass sie ihre alten Herrchen wiederfinden wollen.**

**Sie haben sicherlich verstanden, dass der Hund Bezugspunkte und Gewohnheiten braucht.**



Fassen Sie den Text zusammen, in dem Sie die erlernten Techniken anwenden.

### **Wut**

Wut ist eines der grundlegenden Gefühle, eine Hinterlassenschaft unseres tierischen Wesens. Wir haben sie alle bereits als Kind erlebt, als wir auf unseren ersten Ärger des Lebens stießen, weil wir keine Bonbons essen durften, aufstehen mussten, um in die Schule zu gehen, das Spielzeug eines Freundes zurückgeben mussten... Kurz gesagt, mussten wir hinnehmen, dass wir weder ein König, noch der Mittelpunkt der Erde sind und dass die Anderen nicht ausschließlich dafür da sind, um uns zu bedienen. Wenn wir jetzt noch einen Wutanfall bekommen, liegt das daran, dass wir noch nicht akzeptiert haben, dass die Welt nicht nur von uns abhängt.

Aber was tun, wenn die Wut hochkommt?

Vor allem ist es wichtig zu verstehen, wie sich Wut ausdrückt, um die ersten Anzeichen zu erkennen und sich kontrollieren zu können. Steigt sie langsam hoch, als Folge von angestauten negativen Erfahrungen? Oder überkommt sie einen wie eine unkontrollierbare Welle? Ist es kalte Wut, wodurch ich hart werde, oder ein von einer Flut von Beleidigungen begleiteter Wutanfall? Ist sie der Wunsch, jemanden oder etwas zu zerstören?

Woher kommt diese Wut? Man muss die tieferen Gründe seiner Wut analysieren. Was möchte sie ausdrücken? Welches sind meine Gefühle? Traurigkeit? Frust? Schmerz? Beleidigung? Stress? ... Wenn ich verstehe, was ich mit der Wut sagen möchte, kann ich es anders sagen, ohne zu schreien und ohne etwas kaputt zu machen.

Eine Lösung ist dann, sich anders abzureagieren: rennen, singen, in rot alle Dinge aufschreiben, die einen sauer machen... Wut kann ein Motor sein. Ich kann sie dazu verwenden, um etwas Interessantes zu machen. Ich lasse nicht zu, dass diese zerstörerischen Gefühle sich gegen jemanden oder gar mich selbst richten.

Wenn Wut hochkommt, muss ich meine Umgebung schützen. Ich teile mit: „Ich bin zu wütend, um weiter miteinander zu reden!“ Und ich nehme mir die Zeit, um mich zu beruhigen.

Dann, wenn die Wut zurückgegangen ist, knüpfe ich an das Gespräch wieder an. Ich erkläre, was ich empfunden habe, was für meinen Wutausbruch verantwortlich war. Auch wenn ich der Meinung bin, dass dieser Wutanfall berechtigt war, breche ich die Kommunikation nicht ab.

Fortsetzung der Übung auf der nächsten Seite.



Zusammenfassung des Textes über die Wut



Sehen Sie in der Lösung C2/31-2.4 nach.



Zusammenfassung des Textes über die Wut

**Wut**

Wir haben sie alle bereits als Kind erlebt, als wir auf unseren ersten Ärger des Lebens stießen.

Aber was tun, wenn die Wut hochkommt?

Vor allem ist es wichtig zu verstehen, wie sich Wut ausdrückt, um die ersten Anzeichen zu erkennen und sich kontrollieren zu können.

Man muss die tieferen Gründe seiner Wut analysieren, um sie anders ausdrücken zu können, ohne zu schreien und ohne etwas kaputt zu machen.

Eine Lösung ist dann, sich anders abzureagieren, damit diese zerstörerischen Gefühle sich nicht gegen jemanden anderes oder gar gegen mich selbst richten.

Schließlich wenn ich nicht mehr wütend bin, knüpfe ich an das Gespräch wieder an.

