|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Traurigkeit annehmen - Wege, um mit schweren Zeiten umzugehen Übungen | erklaerung-und-mehr.org/3138 | Video/Übungen |

## Begriffe zuordnen

*Aufgabenstellung: Ordne jedem Begriff die passende Erklärung zu!*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (E) | Achtsamkeit |  | (1) | emotionale Reaktion auf Verlust |
| (F) | Traurigkeit |  | (2) | akzeptieren, ohne Widerstand zu leisten |
| (G) | Schwere Zeiten |  | (3) | Methoden oder Strategien zur Bewältigung |
| (L) | Annehmen |  | (4) | herausfordernde oder belastende Lebensphasen |
| (L) | Umgehen |  | (5) | mit etwas umgehen oder sich anpassen |
| (O) | Emotionen |  | (6) | Gefühle, die Menschen erleben |
| (S) | Resilienz |  | (7) | Pflege und Unterstützung der eigenen Bedürfnisse |
| (T) | Selbstfürsorge |  | (8) | Fähigkeit, sich von Rückschlägen zu erholen |
| (U) | Wege |  | (9) | bewusste Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

## Sätze vervollständigen

*Aufgabenstellung: Ordne jedem Satzanfang das passende Satzende zu!*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (E) | Wege zur Bewältigung sind ... |  | (1) | ... unsere Emotionen besser zu verstehen. |
| (I) | Achtsamkeit fördert die innere Ruhe ... |  | (2) | ... in stressigen Lebenslagen. |
| (N) | Gespräche mit Freunden helfen ... |  | (3) | ... um die eigene Gesundheit zu schützen. |
| (O) | Annehmen von Traurigkeit ... |  | (4) | ... nach Rückschlägen wieder aufzustehen. |
| (R) | Resilienz ermöglicht es uns ... |  | (5) | ... ist der erste Schritt zur Heilung. |
| (T) | Selbstfürsorge ist wichtig ... |  | (6) | ... die eigene Traurigkeit zu lindern. |
| (Z) | Traurigkeit kann uns helfen ... |  | (7) | ... individuell und sehr unterschiedlich. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

## Fragen (Multiple-Choice)

*Aufgabenstellung: Beantworte die Fragen mit Hilfe der Informationen!*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Was ist Traurigkeit? |
| (P) | emotionale Reaktion auf Verlust |
| (R) | ein Zustand der Unruhe |
| (V) | eine Form von Freude |
| 2. | Was bedeutet Selbstfürsorge? |
| (A) | Hilfe für andere Menschen |
| (F) | Pflege der eigenen Bedürfnisse |
| (S) | Vernachlässigung der eigenen Gesundheit |
| 3. | Was fördert Achtsamkeit? |
| (A) | bewusste Wahrnehmung des Moments |
| (N) | Verdrängung von negativen Gefühlen |
| (R) | schnelles Handeln in Stresssituationen |
| 4. | Was ist Resilienz? |
| (N) | Fähigkeit, sich von Rückschlägen zu erholen |
| (R) | Mangel an emotionaler Intelligenz |
| (V) | Unfähigkeit, mit Stress umzugehen |
| 5. | Was sind Wege zur Bewältigung? |
| (A) | Strategien zur Vermeidung von Problemen |
| (N) | Methoden zur Verarbeitung von Emotionen |
| (S) | Techniken zur Verdrängung von Traurigkeit |
| 6. | Was sind schwere Zeiten? |
| (E) | herausfordernde Lebensphasen |
| (R) | einfache und glückliche Momente |
| (V) | Zeiten ohne emotionale Belastung |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Richtig oder falsch?

*Aufgabenstellung: Gib an, ob die Aussagen richtig oder falsch sind!*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| wahr | falsch |  |
| (N) | (V) | 1. Traurigkeit ist eine normale menschliche Emotion. |
| (F) | (U) | 2. Traurigkeit sollte immer ignoriert werden. |
| (R) | (D) | 3. Achtsamkeit hat keinen Einfluss auf Emotionen. |
| (E) | (R) | 4. Annehmen hilft, die Traurigkeit zu verarbeiten. |
| (L) | (T) | 5. Selbstfürsorge ist wichtig in schweren Zeiten. |
| (A) | (N) | 6. Es gibt keine Wege, um Traurigkeit zu bewältigen. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## 7 Fragen zum Text

*Aufgabenstellung: Beantworte die Fragen mit je einem oder zwei ganzen Sätzen!*

Was sind die Vorteile von Achtsamkeit?

Wie kann Selbstfürsorge aussehen?

Warum ist es wichtig, Traurigkeit anzunehmen?

Wie kann man Resilienz stärken?

Welche Rolle spielen Gespräche in schweren Zeiten?

Was sind einige Wege zur Bewältigung von Traurigkeit?

Wie beeinflusst Traurigkeit unser Leben?

**Traurigkeit annehmen - Wege, um mit schweren Zeiten umzugehen – Lösungsblatt 1**

## Begriffe zuordnen

*Aufgabenstellung: Ordne jedem Begriff die passende Erklärung zu!*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (F) | Traurigkeit |  | (1) | emotionale Reaktion auf Verlust |
| (L) | Annehmen |  | (2) | akzeptieren, ohne Widerstand zu leisten |
| (U) | Wege |  | (3) | Methoden oder Strategien zur Bewältigung |
| (G) | Schwere Zeiten |  | (4) | herausfordernde oder belastende Lebensphasen |
| (L) | Umgehen |  | (5) | mit etwas umgehen oder sich anpassen |
| (O) | Emotionen |  | (6) | Gefühle, die Menschen erleben |
| (T) | Selbstfürsorge |  | (7) | Pflege und Unterstützung der eigenen Bedürfnisse |
| (S) | Resilienz |  | (8) | Fähigkeit, sich von Rückschlägen zu erholen |
| (E) | Achtsamkeit |  | (9) | bewusste Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | (F) | (L) | (U) | (G) | (L) | (O) | (T) | (S) | (E) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

## Sätze vervollständigen

*Aufgabenstellung: Ordne jedem Satzanfang das passende Satzende zu!*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (Z) | Traurigkeit kann uns helfen ... |  | (1) | ... unsere Emotionen besser zu verstehen. |
| (I) | Achtsamkeit fördert die innere Ruhe ... |  | (2) | ... in stressigen Lebenslagen. |
| (T) | Selbstfürsorge ist wichtig ... |  | (3) | ... um die eigene Gesundheit zu schützen. |
| (R) | Resilienz ermöglicht es uns ... |  | (4) | ... nach Rückschlägen wieder aufzustehen. |
| (O) | Annehmen von Traurigkeit ... |  | (5) | ... ist der erste Schritt zur Heilung. |
| (N) | Gespräche mit Freunden helfen ... |  | (6) | ... die eigene Traurigkeit zu lindern. |
| (E) | Wege zur Bewältigung sind ... |  | (7) | ... individuell und sehr unterschiedlich. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | (Z) | (I) | (T) | (R) | (O) | (N) | (E) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

**Traurigkeit annehmen - Wege, um mit schweren Zeiten umzugehen – Lösungsblatt 2**

## Fragen Multiple-Choice

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Was ist Traurigkeit? |
| (P) | emotionale Reaktion auf Verlust |
| 2. | Was bedeutet Selbstfürsorge? |
| (F) | Pflege der eigenen Bedürfnisse |
| 3. | Was fördert Achtsamkeit? |
| (A) | bewusste Wahrnehmung des Moments |
| 4. | Was ist Resilienz? |
| (N) | Fähigkeit, sich von Rückschlägen zu erholen |
| 5. | Was sind Wege zur Bewältigung? |
| (N) | Methoden zur Verarbeitung von Emotionen |
| 6. | Was sind schwere Zeiten? |
| (E) | herausfordernde Lebensphasen |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | (P) | (F) | (A) | (N) | (N) | (E) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Richtig oder falsch?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| wahr | falsch |  |
| (N) |  | 1. Traurigkeit ist eine normale menschliche Emotion. |
|  | (U) | 2. Traurigkeit sollte immer ignoriert werden. |
|  | (D) | 3. Achtsamkeit hat keinen Einfluss auf Emotionen. |
| (E) |  | 4. Annehmen hilft, die Traurigkeit zu verarbeiten. |
| (L) |  | 5. Selbstfürsorge ist wichtig in schweren Zeiten. |
|  | (N) | 6. Es gibt keine Wege, um Traurigkeit zu bewältigen. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | (N) | (U) | (D) | (E) | (L) | (N) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

**Fragen und Antworten**

Was sind die Vorteile von Achtsamkeit?

Achtsamkeit fördert die innere Ruhe und hilft, Stress abzubauen.

Wie kann Selbstfürsorge aussehen?

Selbstfürsorge kann durch Entspannung, gesunde Ernährung und Bewegung erfolgen.

Warum ist es wichtig, Traurigkeit anzunehmen?

Annehmen von Traurigkeit ermöglicht es, die Emotionen zu verarbeiten und zu heilen.

Wie kann man Resilienz stärken?

Resilienz kann durch positive Denkmuster und soziale Unterstützung gestärkt werden.

Welche Rolle spielen Gespräche in schweren Zeiten?

Gespräche helfen, Gefühle auszudrücken und Unterstützung zu finden.

Was sind einige Wege zur Bewältigung von Traurigkeit?

Wege zur Bewältigung sind Meditation, Sport und kreative Tätigkeiten.

Wie beeinflusst Traurigkeit unser Leben?

Traurigkeit kann unser Wohlbefinden beeinträchtigen, aber auch zur Reflexion führen.