

Lückentext – Bewältigungsstrategien und Abwehrmechanismen

Fülle die Lücken mit den passenden Wörtern aus der Liste unten.

Wortliste:

*etwas bewältigen – abwehren – Abwehrkräfte – das Gedächtnis –
Widerstandsfähigkeit – vererben – dank - sich einprägen – auswendig
lernen – bereuen – einen Kloß im Hals – Gefühle unterdrücken – auf
seinen Körper hören – etwas empfinden*

In stressigen Zeiten ist es besonders wichtig, auf seinen Körper zu
_____, denn nur so kann man langfristig gesund bleiben. Unser
Immunsystem, also unsere _____, hilft dabei,
Krankheitserreger zu _____. Wer regelmäßig Sport treibt, stärkt
nicht nur seine körperliche, sondern auch seine mentale _____.
Manche Menschen können sich neue Informationen besonders gut
_____ und haben ein ausgezeichnetes _____.
Andere müssen Vokabeln mühsam _____.
Bestimmte Eigenschaften wie die Augenfarbe oder auch ein starkes
Immunsystem können von den Eltern _____ werden. Manche
Entscheidungen im Leben kann man im Nachhinein _____,
doch oft ist es besser, daraus zu lernen, anstatt seine _____ zu
_____.

Wenn man vor Rührung (wenn dich etwas stark berührt) einen

_____ im Hals hat, fällt es schwer, die Emotionen offen zu

zeigen. Dennoch ist es wichtig, auch zu _____, was man wirklich fühlt, und sich nicht zu verschließen. Viele Herausforderungen

lassen sich nur dann _____, wenn man ehrlich zu sich

selbst ist – und das gelingt oft auch _____ guter Freunde oder Familie.