

## Kapitel 13 – Emotionen, Stress und Gesundheit

Laut der Cannon-Bard Theorie treten (a) unsere *physiologischen* Reaktionen auf einen *Stimulus* (z. B. ein schneller schlagendes Herz) und (b) die *Emotionen*, die wir erleben (z. B. Angst) \_\_\_ (gleichzeitig /sequenziell) auf. Der James-Lange Theorie zufolge treten (a) und (b) \_\_\_ (gleichzeitig /sequenziell) auf.

Antwort:

gleichzeitig; sequenziell (zuerst die physiologische Reaktion und danach die empfundene Emotion)

Laut der Theorie von Schachter und Singer führen zwei Faktoren dazu, dass wir eine Emotion erleben: (1) physiologische Erregung und (2) \_\_\_ Bewertung.

Antwort:

kognitive

Emotionsforschende sind sich uneinig darüber, ob emotionale Reaktionen in Abwesenheit von kognitiven Prozessen auftreten. Wie würden Sie die Ansätze der folgenden Forscher beschreiben: Zajonc, LeDoux, Lazarus, Schachter und Singer?

Antwort:

Zajonc und LeDoux behaupteten, dass wir manche Emotionen auch ohne irgendeine bewusste, kognitive Bewertung erleben. Lazarus, Schachter und Singer betonten die Bedeutsamkeit der Bewertung und kognitiven Benennung beim Erleben von Emotionen.

Wie beeinflussen die beiden Teile des autonomen Nervensystems unsere emotionalen Reaktionen?

Antwort:

Der sympathische Teil des ANS erregt uns, um die Gefühle intensiver zu erleben. Dies geschieht, indem die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet werden. So wird unser Körper auf einen Kampf oder die Flucht vorbereitet. Der parasympathische Teil des ANS übernimmt die Kontrolle, wenn die kritische Situation vorüber ist. Unser Körper wird dadurch in einen physiologisch und emotional ruhigeren Zustand zurückversetzt.

— — — (Männer/Frauen) berichten, dass sie Emotionen tiefer erleben. Außerdem neigen sie dazu talentierter darin zu sein, nonverbales Verhalten zu lesen.

Antwort:

Frauen

Unterscheiden sich Menschen aus verschiedenen Kulturen eher in ihrer Interpretationsweise von Gesichtsausdrücken oder von Gesten?

Antwort:

Gesten

Gehen Sie vor, wie in Abb. 13.18 beschrieben. 1. Wie würden sich die Studierenden mit Bezug auf den Rückkopplungseffekt des Gesichtsausdrucks, fühlen, wenn die Gummibänder ihre Wangen wie zu einem Lächeln anheben? 2. Wie würden die Studierenden ihr Gefühl beschreiben, wenn die Gummibänder ihre Wangen nach unten ziehen?

Antwort:

1. Die meisten Studierenden berichten, sich eher fröhlich als traurig zu fühlen, wenn die Wangen nach oben gezogen werden. 2. Die meisten Studierenden berichten, sich eher traurig als fröhlich zu fühlen, wenn ihre Wangen nach unten gezogen werden.

Welche der folgenden Antwortmöglichkeiten ist eine effektive Strategie, um Gefühle der Wut zu reduzieren?

- a. Verbale oder körperliche Vergeltung
- b. Warten und sich beruhigen
- c. Der Wut in Taten oder Gedanken Luft machen
- d. Über den Groll nachgrübeln

Antwort:

b

Welcher der folgenden Faktoren ist KEIN Prädiktor für selbstberichtetes Glücklichein?  
Welches sind bessere Prädiktoren?

- a. Alter
- b. Persönlichkeitseigenschaften
- c. Schlaf und Sport
- d. Praktizierender religiöser Glaube

Antwort:

Alter (a) ist KEIN wirksamer Prädiktor für das Ausmaß des Glücklicheins. Bessere Prädiktoren sind Persönlichkeitseigenschaften, Schlaf und Sport und religiöser Glaube (b, c, d).

Das Stressreaktionssystem: Wenn wir durch ein negatives und unkontrollierbares Ereignis in Alarmbereitschaft versetzt werden, erregt uns unser ——— Nervensystem. Herzschlag und Atmung ——— (steigen an /fallen ab). Das Blut wird vom Verdauungstrakt zu den Skelett- ——— transportiert. Der Körper setzt Zucker und Fett frei. All das bereitet den Körper auf die ——— Reaktion vor.

Antwort:

sympathisches, steigen an, -muskeln, Kampf-oder-Flucht-

Der Forschungsbereich ——— beschäftigt sich mit der Interaktion von Körper und Geist, also mit den Effekten, die psychologische, neuronale und endokrine Funktionen auf das Immunsystem und die allgemeine Gesundheit haben.

Antwort:

Psychoneuroimmunologie

Welche generellen Effekte hat Stress auf unsere Gesundheit?

Antwort:

Stress kann dazu führen, dass unser Immunsystem nicht mehr so gut in der Lage ist, angemessen zu reagieren. Damit führt großer Stress im Allgemeinen zu einer höheren Wahrscheinlichkeit körperlicher Krankheiten.

Welcher Bestandteil der Persönlichkeit des A-Typs konnte am stärksten in Zusammenhang mit koronaren Herzkrankheiten gebracht werden?

Antwort:

Sich die meiste Zeit wütend und negativ zu fühlen

Um Stress bewältigen zu können, bedienen wir uns \_\_\_ (emotions-/problem-) fokussierter Strategien, wenn wir das Gefühl haben, unser Leben unter Kontrolle zu haben. \_\_\_ (Emotions-/Problem-) fokussierte Strategien nutzen wir hingegen dann, wenn wir glauben, eine Situation nicht verändern zu können.

Antwort:

problem-; emotions-

Welche Taktiken können wir anwenden, um erfolgreich mit Stress umzugehen, den wir nicht vermeiden können?

Antwort:

Aerobes Training, Entspannungsverfahren, Meditation und Spiritualität