



Schaue dir die aktuelle Folge „Streetphilosophy - Hör auf dein Gefühl“ an!

<https://www.youtube.com/watch?v=7uizWqzir7E>



- ① Mache dir **ausführliche Notizen** beim Schauen von Streetphilosophy!
- Definiere mit Hilfe der Infos aus dem Gespräch mit dem Musiker (Minute 5:00) den Unterschied von Emotion und Stimmung!
 - Im Gespräch mit der Philosophin (Minute 15:50) werden die Fremdwörter Emotion (Gefühl) und Phatos (Leidenschaft) erklärt. Recherchiere im Lexikon die Wörter **Emotion** und **Phatos**, um zu verstehen, wie Menschen früher darüber gedacht haben. (Wikipedia.de, Duden.de, <https://neueswort.de/pathos>)
 - Stell dir vor du wärst „Glücksschmied“ in einer Firma. **Beschreibe einen typischen Tagesablauf** und deine Aktionen, Aufgaben und Gespräche. Überlege dir 2-3 Spaßveranstaltungen, Aktionen (wie Schnitzeljagd, Fußballturnier) und 2-3 ernste Angelegenheiten (wie Schulanmeldung oder Amtsbesuch mit einem ausländischen Mitarbeiter) in denen du dich als „GlücksschmiedIn“ einer Firma um die **Stimmung** deiner KollegInnen kümmern würdest (Minute 20:35).

- ② Informiere dich über **Depressionen** (Langfristige Niedergeschlagenheit / Traurigkeit) und besonders über die Morgendepression unter folgender Adresse:

<https://www.schlafzimmer.de/morgen-depression-morgentief>



- ③ Schau dir den Werbespot der Barmer an! **Kommentiere** in einigen Sätzen inwieweit das folgende Zitat zutrifft :

„Durch den Werbespot werden Depressionen als ganz normale Krankheit anerkannt und so aus der Tabuzone geholt!“

(Einen Tipp, was Tabuzone bedeutet, findest du unten)

BARMER - Stark, wenn du uns brauchst



**YouTube-
Video**

Link: <https://youtu.be/9QPemQ5Bb3Y>



Tippkarte:

Tabuzone

Bereich des menschlichen Lebens über den nicht viel gesprochen wird, da die Menschen Schwierigkeiten haben das Problem ganzheitlich zu begreifen (1) oder es ihnen Angst macht (2) oder auch ihrer Moral widerspricht (3)
(Bei Thema Depression vor allem 1 +2).

- ④ Im Video von Streetphilosophy und im Text von Aufgabe zwei finden sich auch einige Tipps zum Kampf gegen schlechte Stimmung, unangenehme Gefühle oder die Krankheit Depression.
- Überlege dir einige Dinge, auf die du dich freust, wenn die Coronazeit vorbei ist!
 - Überlege dir einige einfache Dinge, die du in dieser Woche machen kannst, um deine Stimmung zu verbessern! (Und mach sie auch! ;))
 - Optional / Zusatz:** Führe ein Stimmungstagebuch über 3 Tage. Frage dich selbst, wie war mein Gefühl heute? (powervoll, müde, traurig, glücklich, albern, ruhig)
Welche Stimmungen hatte ich heute in welchen Situationen? (wütend, überfordert sein, traurig, ängstlich). Die Aufgabe ist sehr privat. Also du musst mir deine Gefühle nicht als Abgabe schreiben, aber schreib doch mal, ob dir das Tagebuch geholfen hat dich selbst besser zu verstehen?!



**Falls du selbst das Gefühl hast betroffen zu sein oder jemanden den du kennst, sprich darüber mit Eltern, Lehrern, Freunden oder ruf unter dieser Nummer an:
Info-Telefon Depression Rufnummer: 0800 3344533
Das bundesweite Info-Telefon Depression für Betroffene und Angehörige von Betroffenen**