

SIMULATION 2 (3. AUFLAGE 2023)

EMOTIONEN REGULIEREN

1. Antwort A

Laut Situationsbeschreibung ist Michaela frustriert und enttäuscht, da sie ihre Famulatur nicht verlängern kann. Sie sollte jedoch auch nach vorne blicken und sich eine Alternative suchen, um für die Prüfung im nächsten Semester ihre chirurgischen Fähigkeiten zu verbessern. Sie sollte sich bewusst machen, dass sie innerhalb der vier Wochen viel dazu gelernt hat und auch ihre sprachlichen Fertigkeiten in Spanisch verbessern konnte, weshalb sich ihre Chancen für einen Famulaturplatz in einem anderen Spital deutlich erhöht haben.

2. Antwort C

Laut Situationsbeschreibung möchte Manuel nicht, dass seine Höhenangst aufgedeckt wird, um Hänseleien zu vermeiden. Da er seine Angst bisher durch das Aufsetzen der Skibrille erfolgreich verbergen konnte, ist es eher wahrscheinlich, dass diese Strategie auch dieses Mal wieder funktionieren wird. Ein weiterer Vorteil dieser Strategie ist, dass er sich jegliche Anstrengungen für das Vermeiden eines ängstlichen Gesichtsausdrucks ersparen kann, was in seinem aktuellen Gefühlszustand von Vorteil ist.

3. Antwort B

Laut Situationsbeschreibung ist Katrin oft gestresst und müde, da sie arbeitet und sich allein um den Haushalt und die drei Kinder kümmern muss. Mit ihrem Gehalt konnte sie bisher geradeso die Kosten der Familie decken. Durch die Mieterhöhung ist die Deckung der Kosten nicht mehr gesichert, was ihr Angst macht. Das Amt um finanzielle Unterstützung bitten, diese schwierige Situation zu bewältigen, stellt in dieser Situation einen guten Ansatz zur Lösung des Problems dar.

4. Antwort D

Laut der Situationsbeschreibung ist Carina verärgert, da sie aufgrund des Zutuns einer anderen Person vermutlich nicht pünktlich zum Treffen mit ihrer Freundin kommt. Carina möchte die Situation für die Person vor ihr an der Kasse jedoch nicht noch unangenehmer machen und ist grundsätzlich verständnisvoll und optimistisch. Aufgrund dieser Eigenschaften ist es wichtig, dass Carina glaubt, dass die Situation nicht absichtlich ausgelöst wurde, um sich nicht weiter zu ärgern. Da Carina laut Beschreibung derzeit gut erholt und fit ist, wird ihr dies wahrscheinlich gelingen.

5. Antwort B

Laut Beschreibung ist Franz erholt und motiviert. Er will nur das Beste für seine PatientInnen. Dass sein Rat ignoriert wird, ärgert ihn. Er will Herrn Fischsteiner von der Notwendigkeit regelmäßigen Krafttrainings überzeugen. Hierzu muss er zuerst einmal herausfinden, aus welchen Gründen der Patient beim letzten Mal seinen Rat nicht befolgt hatte, um seine Hilfestellung besser an seine Bedürfnisse anpassen zu können. Durch das aktive Nachfragen erhält er nicht nur die erforderliche Information, sondern zeigt seinem Patienten auch Interesse an seinem Wohlbefinden.

6. Antwort B

Laut Situationsbeschreibung ist Leonie aktuell traurig und enttäuscht, dass sie nicht die Leitung der Chirurgie übernehmen kann. Sie muss sich nun erneut auf die Jobsuche machen. Hierzu ist ein Perspektivwechsel hilfreich. Durch die Planerstellung hat sie ihre Kompetenzen erweitert. Ein Perspektivwechsel benötigt zwar Kraft und Anstrengung, dazu ist Leonie laut Beschreibung aber fähig.

7. Antwort C

Laut Situationsbeschreibung ist Santino neidisch auf seinen früheren Kollegen Fabrizio, da dieser sich mit der ursprünglich gemeinsamen Pizzeria den Traum erfüllt hat, den Santino einstweilen für sich aufgegeben hat. Diese negative Emotion möchte Santino jedoch in Schach halten, wenn er der Einladung nachkommt und sich mit Fabrizio in dessen Lokal trifft. Hierfür ist es wichtig, dass er die negativen Aspekte des Neids hinter sich lässt und versucht, diesen in etwas Positives zu verwandeln. Dies gelingt am besten, indem man sich klarmacht, dass die Leistung der anderen Person mit fairen Mitteln und harter Arbeit erbracht wurde. Dann kann der Neid in Bewunderung und Motivation umgewandelt werden. Da Santino gut erholt ist und gelernt hat, produktiv mit seinen Emotionen umzugehen, ist es wahrscheinlich, dass ihm dies gelingt.

8. Antwort D

Laut Situationsbeschreibung möchte Mike unbedingt seine Facharztausbildung in der Dermatologie abschließen und er ist begeistert von seinem Beruf. Jedoch gibt es noch einige wenige Krankheitsbilder, die ihn abgrundtief ekeln. Er soll nun einen Patienten mit einem solchen Krankheitsbild untersuchen. Da es in seinem beruflichen Werdegang bzw. in seiner Facharztausbildung nicht das letzte Mal gewesen sein wird, dass er sich mit einem solchen Krankheitsbild beschäftigen muss, ist es nicht zielführend, wenn er den Oberarzt bittet, die Aufgabe jemand anderem zu übertragen. Auch den Patienten dermatologisch zu untersuchen, ohne sich die Hautkrankheit genau anzusehen, wäre nicht im Sinne der dermatologischen Tätigkeit. Da er unbedingt seine Facharztausbildung in der Dermatologie bis zum Abschluss fortsetzen möchte, ist eine Kündigung auch keine Option. Mit derartigen Krankheitsbildern umgehen zu lernen und dafür direkt die Gelegenheit bei dem Patienten zu nutzen, bringt Mike seinem Ziel als Dermatologe näher. Sich diesen Situationen gezielt regelmäßig auszusetzen hilft, das Gefühl von Ekel im Sinne einer Konfrontationstherapie nachhaltig abzubauen. Dies jetzt anzugehen ist ein geeigneter Zeitpunkt, da er aktuell erholt und ausgeruht ist.

9. Antwort B

Laut Situationsbeschreibung ist Monika am Ende ihrer Kräfte angelangt und hat nun eigentlich auf die Zuwendung ihres Freundes gehofft, welcher ihr neue Kraft hätte schenken können und sie hätte aufbauen können. Da sie nun ihren Freund dabei erwischt hat, wie er sie heimlich mit einer anderen Frau hintergeht, ist es unwahrscheinlich, dass momentan die Anwesenheit ihres Freundes den gewünschten Effekt erzielen würde. Ihrem Freund direkt nachzulaufen und diesen zu konfrontieren, würde Monika Kraft abverlangen, die sie momentan wahrscheinlich nicht mehr aufzubringen vermag. Zudem ist es unwahrscheinlich, dass ein einfaches Ablenken von oder Herunterschlucken der Gefühle den gewünschten Effekt hätte. Zielführend ist es, dass Monika ihre beste Freundin trifft, die sie sehr wahrscheinlich, wie schon in der Vergangenheit, wieder aufzubauen vermag. Dies hat Monika im Moment bitter nötig und es ist zudem von Vorteil, dass Monika von ihrer besten Freundin dabei die Anstrengung des Aufbaus abgenommen wird. Mithilfe ihrer besten Freundin und bei neuen Kräften würde es für Monika später auch leichter sein, ihren Freund zu konfrontieren.

10. Antwort C

Laut Situationsbeschreibung ist Anastasia wegen des Todes ihres Lebenspartners in tiefer Trauer. Sie muss jedoch beim morgigen anspruchsvollen Rückflug einen klaren Kopf haben. Es kann in einer solchen Situation Trost spenden, sich von anderen nahestehenden Personen in seiner Trauer verstanden zu fühlen. Dies kann dazu beitragen, dass Anastasia ihre Trauer nach und nach in den Griff bekommt. Dass dieser erste Schritt von Anastasia selbst keine große Anstrengung und Kraft erfordert, da ihre Schwester versuchen wird, sie aufzubauen, kommt ihr in ihrem gegenwärtig ohnehin ausgelaugten Zustand sicherlich entgegen.

11. Antwort D

Laut Situationsbeschreibung ist Oliver zielstrebig und lösungsorientiert, die Konzertkarten sind aktuell sein einziger und größter Wunsch, von dem er sich erhofft hatte, dass er durch das Zutun seiner Gäste in Erfüllung gegangen wäre. Da dies jedoch nicht der Fall ist, sollte sich Oliver hier eigenständig um die Lösung seines Problems kümmern und versuchen, die Konzertkarten selbst zu erwerben. Laut Situationsbeschreibung möchte er sich die restliche Feier nicht verderben lassen. Die anderen Optionen würden eher nicht dazu führen, dass Oliver den Abend noch zufrieden genießen kann.

12. Antwort B

Laut Situationsbeschreibung ist Laurin traurig und enttäuscht, dass er mit der Frau, die er während der letzten Wochen näher kennengelernt hat, keine Beziehung eingehen kann, da sie beruflich ins Ausland ziehen wird und für sie keine Fernbeziehung in Betracht kommt. Da er sich laut Situationsbeschreibung jedoch wieder bereit für eine Beziehung fühlt und möglichst zeitnah wieder jemanden an seiner Seite haben möchte, ist es hier wichtig, dass er zuversichtlich nach vorne blickt. Hierzu muss er sich daran erinnern, dass er während des Kennenlernens sein Wissen über sich selbst und seine sozialen Kompetenzen deutlich verbessern konnte, und somit auch bessere Chancen bei der Suche nach einer neuen Partnerin hat.