

Complete the following text with the correct paragraphs:

Daydreaming is seen as frivolous, a waste of time. But have you considered daydreaming's positive effects?

In our society, which emphasizes productivity, daydreaming is looked upon negatively because it represents 'non-doing' when we are under constant pressure to 'do', 'achieve', 'produce' and 'succeed'.

(A)

And it's something almost everyone does naturally. Psychologists estimate that we daydream for one-third to one-half of our waking hours, although a single daydream lasts only a few minutes.

(B)

Twemlow is director of the Hope Program at The Menninger Clinic in Houston.

(C)

Like meditation, daydreaming allows your mind to take a break, a mini-vacation in which to release tension and anxiety and "return" refreshed. It's also very useful for controlling anxiety and phobias.

(D)

By mentally rehearsing the various steps involved -- driving to the airport, getting on the plane, taking off, etc. -- you'll be better able to handle the actual events

(E)

Psychotherapist Tina Tessina calls it "rewinding the tape." As you review in your mind an argument you had with someone, you go back and imagine responding differently than you did. Try this a few times, responding differently each time, and you'll begin to figure out better ways of dealing with the person in the future.

(F)

Absence makes the heart grow fonder, especially among daydreamers. Happy couples tend to think about one another when they're apart, which has the effect of psychologically maintaining the relationship. We daydream about the people we love, and we imagine sharing good news with them, along with our successes and failures. Unhappy couples daydream about arguments and ruminate about conflict while happy individuals think positively ahead.

(1) At their best, daydreams allow you "a range of possibilities which, in the hard cold light of reality, aren't possible," psychiatrist Stuart Twemlow says.

(2) But not only when you have had an argument with a person who means much to you, daydreaming can be useful.

(3) But daydreaming can be beneficial in many ways and, ironically, can actually boost productivity.

(4) For example, if you're afraid of flying, which you have to do for an upcoming trip, daydreaming can help you overcome your fears.

(5) The same kind of organized daydreaming -- or visualization -- used to curb anxiety is also useful for personal conflicts.

(6) According to him, daydreaming can help you to "relax, manage conflicts and maintain relationships".

adapted from: <http://www.webmd.com/content/Article/96/103910.htm>

German translation & answer key

(translated by Bernie Zöttl)

Tagträumen wird als leichtsinnig und als Zeitverschwendung gesehen. Doch haben Sie auch die positiven Effekte von Tagträumen betrachtet?

In unserer Gesellschaft, die großen Wert auf Produktivität legt, wird Tagträumen als etwas Negatives betrachtet, weil es für "Nichts-Tun" steht obwohl wir unter permanentem Druck stehen, etwas zu "tun", zu "erreichen", zu "produzieren" und "Erfolg zu haben".

(A) (3) Doch Tagträumen kann auf viele Arten vorteilhaft sein, und ironischerweise tatsächlich die Produktivität steigern.

Und es ist etwas, das fast jeder von Natur aus macht. Psychologen schätzen, dass wir während einem Drittel der Zeit, in der wir wach sind, tagträumen, auch wenn ein einzelner Tagtraum nur wenige Minuten lang dauert.

(B) (1) Bestenfalls bedeuten Tagträume eine "ganze Reihe von Möglichkeiten, die im harten, kalten Licht der Realität nicht möglich sind," sagt Psychologe Stuart Twemlow.

Twemlow ist der Direktor des *Hope Programms* der *Menninger Clinic* in Houston.

(C) (6) Laut ihm kann Tagträumen dabei helfen, zu "entspannen, mit Konflikten klarzukommen und Beziehungen zu erhalten".

Wie eine Meditation ermöglicht Tagträumen dem Gehirn, eine Pause zu machen, einen Mini-Urlaub, um Spannungen und Ängste freizulassen und erfrischt "zurückzukommen". es ist auch sehr hilfreich, um Ängste und Phobien unter Kontrolle zu bringen.

(D) (4) Wenn Sie zum Beispiel Angst vor dem Fliegen haben, was Sie aber wegen einer bevorstehenden Reise tun müssen, kann Tagträumen Ihnen dabei helfen, Ihre Ängste zu überwinden.

Wenn Sie die verschiedenen Abläufe – zum Flughafen fahren, ins Flugzeug einsteigen, den Start des Flugzeugs usw. – im Gedanken durchspielen, können Sie mit ihnen besser umgehen, wenn Sie wirklich eintreten.

(E) (5) Diese Art des organisierten Tagträumens – oder der Visualisierung – die zur Angsthemmung eingesetzt wird, ist auch bei persönlichen Konflikten hilfreich.

Die Psychotherapeutin Tina Tessina nennt diesen Vorgang „das Band zurückspulen“. Man erinnert sich an einen Streit, den man mit jemandem hatte, geht dorthin zurück und antwortet anders, als man es damals getan hat. Wiederholen Sie diesen Versuch mehrmals und antworten Sie immer anders. Dabei werden Sie erkennen, wie Sie mit dieser Person in Zukunft besser umgehen können.

(F) (2) Aber nicht nur wenn Sie eine Auseinandersetzung mit einer Person hatten, die Ihnen viel bedeutet, kann Tagträumen nützlich sein.

"Absence makes the heart grow fonder" (Sprichwort), das gilt besonders für Tagträumer. Zufriedene Paare denken aneinander, wenn sie getrennt sind, was dazu dient, die Beziehung psychologisch aufrechtzuerhalten. Wir tagträumen von den Menschen, die wir lieben, wir stellen uns vor, gute Nachrichten mit ihnen zu teilen, ebenso wie unsere Erfolge und Fehlschläge. Unzufriedenen Paare tagträumen von Auseinandersetzungen und denken immer wieder über Konflikte nach, wohingegen glückliche Menschen positiv in die Zukunft blicken.