

B1.3 Emotionen am Arbeitsplatz ausdrücken



- Konflikte bei der Arbeit professionell bewältigen
- Drücken Sie Ihr Wohlbefinden und Unwohlsein im beruflichen Kontext aus

die Ahnung
der Ärger
der Stress
abhängig
allerdings
angenehm
ähnlich
ärgerlich
aufmerksam
begeistert
beruhigen

sich bemühen
sich beschweren
abwesend sein
anstrengend
komisch
sich amüsieren
merken
Bist du schlecht gelaunt?
Das ist mir egal.
erleichtert sein
überfordert sein

1. Scannen Sie den QR-Code, um das Video anzusehen, oder lesen Sie den Text.



In einem **Meeting** kann es passieren, dass ein Kollege oder der **Chef** eine spitze Bemerkung macht. Wer **Schlagfertigkeit** trainieren will, sollte *lernen*, ruhig zu bleiben und klar zu reagieren, statt sich sofort zu entschuldigen. Wichtig sind Mut, eine gute Argumentation und etwas **Humor**, um die Situation zu entspannen. Man kann sich vorher typische Sätze überlegen, *um* schnell eine passende Antwort zu finden. So wirkt man professionell und schützt die eigene Position.

1. Welche Antwort wird als passende Reaktion auf die Kritik im Meeting vorgeschlagen?
 - a. "Wenn Sie unzufrieden sind, mache ich gar nichts mehr."
 - b. "Das ist nicht meine Aufgabe, das macht sonst jemand."
 - c. "Ich habe mich total geirrt, entschuldigen Sie bitte."
 - d. "Natürlich habe ich mir Zeit genommen, schließlich legen Sie immer großen Wert auf Genauigkeit."
2. Welche drei Merkmale gehören zur Schlagfertigkeit?
 - a. Höflichkeit, Zurückhaltung und Geduld
 - b. Mut, Argumentationsfähigkeit und Humor
 - c. Schnelligkeit, Lautstärke und Dominanz
 - d. Fachwissen, Perfektion und Disziplin

1-d 2-b



2. Grammatik: Infinitiv mit zu oder ohne zu?

Man nutzt den Infinitiv mit/ohne zu: versuchen zu, planen zu, müssen, wollen.

1. Viele Verben: Verb + zu + Infinitiv.
2. Modalverben: müssen/wollen/können + Infinitiv ohne zu.
3. Mit „um ... zu“ zeigt man ein Ziel an.

Formel	Beispiel
Verb + zu + Infinitiv	Ich versuche, mich zu beruhigen .
müssen/wollen/können + Infinitiv (ohne zu)	Ich muss mich beschweren .
Verb + um + zu + Infinitiv	Ich rufe an, um den Stress zu klären .
lassen + Infinitiv (ohne zu)	Lass mich kurz erklären .

Nach lassen/sehen/hören steht oft Infinitiv ohne zu.

1. Ich versuche, mich vor dem Meeting _____, weil ich gerade sehr gestresst bin.
 a. *beruhigen* b. *beruhigen zu* c. *zu beruhige* d. *zu beruhigen*
2. Ich muss heute früher _____, weil ich komplett überfordert bin.
 a. *zu gehen* b. *gehen* c. *zugehen* d. *gehe*

1. *zu beruhigen* 2. *gehen*

Schreibe die Sätze neu

1. (planen) Ich plane. Ich mache nächstes Wochenende einen Deutschkurs.

2. Ich habe viel Arbeit. Ich kann heute nicht früher nach Hause gehen.

3. (um) Ich gehe zur Bank. Ich möchte ein neues Konto eröffnen.

Korrigiere den Fehler

1. Ich versuche, im Meeting ruhig bleiben.

Ich versuche, im Meeting ruhig zu bleiben.

2. Ich muss den Konflikt heute zu klären.

Ich muss den Konflikt heute klären.

1. *Ich versuche, im Meeting ruhig zu bleiben.* 2. *Ich muss den Konflikt heute klären.*

3.Übungen

1. Ordnen Sie jedes Wort seiner Definition zu.

- | | |
|--------------------|--|
| a. sich beschweren | 1. Druck bei der Arbeit, wenn man viel schaffen muss und wenig Pausen hat. |
| b. sich bemühen | 2. Versuchen, eine Aufgabe gut zu machen (Verb + zu + Infinitiv möglich). |
| c. der Stress | 3. Beim Chef melden, dass etwas nicht in Ordnung ist; oft höflich sagen. |

a-3 b-2 c-1



2. Hinweis der Personalabteilung: Konflikte und Belastung im Team

Fülle die Lücken aus: melden, überfordert, planen, Stress, belastung, Ärger, beruhigen

In den letzten Wochen gab es in mehreren Teams vermehrt Rückmeldungen zu (1) _____ und Missverständnissen in Meetings. Wer sich (2) _____ fühlt oder merkt, dass (3) _____ entsteht, sollte frühzeitig das Gespräch suchen. Führungskräfte werden gebeten, aufmerksam auf Arbeits (4) _____ und Ton im Team zu achten sowie klare Prioritäten zu setzen.

Wenn ein Problem wiederholt auftritt, können Mitarbeitende sich beim HR-Team (5) _____, um gemeinsam eine Lösung zu (6) _____. Ziel ist, Konflikte sachlich zu klären und die Zusammenarbeit angenehm zu gestalten. Bitte versuchen Sie außerdem, sich nach angespannten Situationen kurz zu (7) _____, bevor Sie antworten.

1. Welche konkreten Schritte würden Sie in Ihrem Team vorschlagen, um Stress und Ärger in Meetings frühzeitig zu erkennen und professionell zu klären?
-

3. Hören Sie sich den Audioausschnitt an und wählen Sie die richtige Antwort aus.

- | | Wahr | Falsch |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Der Sprecher hat seine schlechte Laune bemerkt und versucht, professionell ruhig zu bleiben. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Er hat sich direkt beim Chef beschwert, weil er den Ablauf egal fand. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Am Ende des Tages war er noch überfordert, weil es keinen Plan gab. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Wenn ich mit meinem Kollegen spreche, _____ ich mich oft über den Ton.
a. ärgerst b. ärgern c. ärgere d. geärgere
2. Ich _____ mich beim Vorgesetzten beschweren, wenn das Team mich weiter so abwertend behandelt.
a. hätte b. würde c. wäre d. werde
3. Ich versuche, mich _____ beruhigen, bevor ich auf die E-Mail antworte.
a. zu b. zum c. Ø d. um

1. ärgere 2. würde 3. zu

5. Rollenspiel - Dialoge

Kollege wirkt schlecht gelaunt

- Nora** *Timo, bist du schlecht gelaunt? Du wirkst heute sehr abwesend und im Meeting warst du kaum dabei.*
(Teamkollegin): *Meeting warst du kaum dabei.*
- Timo** *Ja, ich bin gerade echt gestresst und etwas überfordert - ich habe seit Tagen keine Ahnung, wie ich die beiden Deadlines schaffen soll.*
(Teamkollege): *keine Ahnung, wie ich die beiden Deadlines schaffen soll.*
- Nora** *Okay, das klingt anstrengend. Was ist ärgerlicher: die Aufgaben selbst oder dass alles gleichzeitig kommt?*
(Teamkollegin): *dass alles gleichzeitig kommt?*
- Timo** *Beides. Dazu kommen dauernd Rückfragen aus anderen Abteilungen - ich merke, dass ich schneller gereizt bin, obwohl ich mich bemühe, ruhig zu bleiben.*
(Teamkollege): *merke, dass ich schneller gereizt bin, obwohl ich mich bemühe, ruhig zu bleiben.*
- Nora** *Lass uns kurz priorisieren: Ich übernehme ein paar Punkte, und du gehst dann fünf Minuten raus, um dich zu beruhigen. Wäre das eine Erleichterung?*
(Teamkollegin): *dann fünf Minuten raus, um dich zu beruhigen. Wäre das eine Erleichterung?*



1. Warum spricht Nora Timo an, und was ist ihr Ziel?
-

6. Sprechen: übersetzen und antworten (KI+)

Ich merke, dass ich gerade sehr gestresst bin und brauche kurz Zeit, um mich zu sortieren. / Können wir das kurz sachlich besprechen, damit wir eine Lösung finden? / Mir ist wichtig, das Problem zu klären, ohne dass es zu Ärger kommt.



1. Du merkst, dass du im Team gerade gestresst und überfordert bist. Wie sagst du das im Büro professionell, ohne einen Konflikt zu provozieren?
-
2. Eine Kollegin beschwert sich über deine Arbeit und du bist ärgerlich. Was sagst du, um ruhig zu bleiben und gemeinsam eine Lösung zu finden?
-

7. Schreiben: E-Mail (intern) (KI+)

Betreff: Rückmeldung zum Meeting heute Morgen

Hallo Alex,

ich habe gemerkt, dass du im Meeting ziemlich **abwesend** warst und bei der Diskussion mit Tom schnell **ärgerlich** reagiert hast. Ich verstehe, dass das Projekt gerade **Stress** macht, aber der Ton war für die anderen unangenehm.

Können wir heute um 15:30 kurz telefonieren, um das zu klären? Bitte sag auch, ob du im Moment **überfordert** bist und welche Unterstützung du brauchst.

Viele Grüße

Jana Keller



Schreibe eine passende Antwort: *Danke für Ihre Nachricht. Mir ist aufgefallen, dass ... / Ich würde gern kurz erklären, was passiert ist, und versuchen, mich zu beruhigen. / Können wir ... um die Situation ruhig zu klären?*

Wichtige Verben

sich beschweren (*sich beschweren*)

Konjunktiv II Präsens

ich	mich beschwerte
du	dich beschwertest
er/sie/es	sich beschwerte
wir	uns beschwerten
ihr	euch beschwertet
sie	sich beschwerten

sich ärgern (*sich ärgern*)

Präsens

ärgere mich
ärgerst dich
ärtert sich
ärgern uns
ärtert euch
ärgern sich