

A1.25 Emotionen und Gefühle

<https://app.colanguage.com/de/deutsch/lehrplan/a1/25>



Das Gespräch

Das Glück

Glücklich

Gelangweilt

Ängstlich

Nervös

Ruhig

Traurig

Wütend

Lachen

Lächeln

Lieben

Sich entschuldigen

Weinen

1. Dialog: Gespräch über Nervosität beim Sprechen vor anderen

Paul: Guten Tag, Jule. Was bringt dich heute zu mir?

Jule: Ich bin oft nervös, wenn ich vor einer Gruppe sprechen muss. Ich weiß nicht, wie ich damit umgehen soll.

Paul: Das ist sehr verständlich. Was passiert, wenn du vor Leuten sprichst?

Jule: Ich fange an stark zu schwitzen und meine Stimme fängt an zu zittern.

Paul: Es ist wichtig, in solchen Momenten ruhig zu bleiben. Wovor hast du Angst, wenn du vor Leuten sprichst?

Jule: Ich habe Angst, dass ich Fehler mache und dass andere Leute besser sind als ich.

Paul: Was du beschreibst, ist völlig normal, Jule. Manche Menschen finden das Sprechen vor anderen schwieriger als andere.

Jule: Was kann ich machen, um das zu ändern? Es belastet mich sehr.

Paul: Es ist eine Frage der Übung. Vor Leuten sprechen zu können ist keine feste Charaktereigenschaft, sondern erfordert Training.

Jule: Also kann ich meine Nervosität abtrainieren und besser werden?

Paul: Exakt! Und wenn du merkst, dass du ängstlich wirst, versuche, dich nicht so ernst zu nehmen. Lach darüber!

1. Lies den Dialog. Warum kommt Jule zu Paul?

- a. Sie ist oft nervös, wenn sie vor einer Gruppe sprechen muss.
- b. Sie ist traurig, weil sie ihre Arbeit verloren hat.
- c. Sie ist gelangweilt in ihrem Deutschkurs.
- d. Sie ist wütend auf ihre Kollegen im Büro.

2. Wie fühlt sich Jule, wenn sie vor Leuten spricht?

- a. Sie ist nervös und ängstlich.
- b. Sie ist wütend und schreit.
- c. Sie ist ruhig und entspannt.
- d. Sie ist sehr glücklich und lacht viel.

1-a 2-a

2. Grammatik: „Nicht, sehr, zu, ein bisschen“ mit Adjektiven und Verben

Diese Wörter verändern die Bedeutung eines Adjektivs oder eines Verbs.



1. Diese Wörter stehen direkt vor dem Adjektiv oder dem Verb.
2. Bei Verben steht „nicht“ meistens nach dem konjugierten Verb.

Wort	Mit Adjektiv	Mit Verb
nicht	Der Junge ist nicht glücklich .	Ich weine nicht .
sehr	Das Mädchen ist sehr nervös .	Sie lacht sehr viel .
zu	Der Film ist zu traurig .	Du entschuldigst dich zu oft .
ein bisschen	Ich bin ein bisschen wütend .	Wir lachen ein bisschen .

1. Ich bin heute _____ nervös, ich habe ein wichtiges Gespräch mit meinem Chef.
a. zu b. sehr c. ein bisschen d. nicht
2. Ich bin nach dem langen Meeting _____ müde, aber nicht wütend.
a. nicht b. zu c. ein bisschen d. sehr
3. Ich bin _____ ruhig, ich zittere ein bisschen.
a. nicht b. zu c. sehr d. kein
4. Es tut mir leid, ich entschuldige mich _____ oft, weil ich sehr nervös bin.
a. nicht b. sehr c. ein bisschen d. zu

1. sehr 2. ein bisschen 3. nicht 4. zu

3.Übungen

1. Umfrage im Büro: Wie fühlen Sie sich heute? (Audio in der App verfügbar)



Wörter zu verwenden: glücklich, traurig, glücklich, Kommentar, gelangweilt, nervös, lache, traurig, Gespräch, ruhig, nervös

In einem großen Büro in Berlin macht die Personalabteilung eine kleine Online-Umfrage. Die Frage ist: „Wie fühlen Sie sich heute bei der Arbeit?“ Die Mitarbeitenden können aus einer Liste wählen: _____ , _____ , _____ , _____ oder _____ . Viele Kolleginnen und Kollegen schreiben auch einen kurzen _____ .

Eine Mitarbeiterin schreibt: „Ich bin heute sehr _____ . Das _____ mit meinem Chef war gut.“ Ein Kollege schreibt: „Ich bin ein bisschen _____ , ich habe später eine Präsentation und ich _____ heute nicht so viel.“ Eine andere Kollegin schreibt: „Ich bin nicht _____ , aber ich bin müde. Ich freue mich auf Feierabend.“ Am Ende des Tages liest die Chefin die Kommentare und plant ein Meeting zum Thema Stress und Gefühle im Team.

1. Warum ist eine Mitarbeiterin heute sehr glücklich?

2. Wie fühlt sich der Kollege mit der Präsentation, und was macht er heute nicht so viel?

2. Ordne jeden Anfang mit dem richtigen Ende zu.

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1. Vor dem wichtigen Meeting | a. bin ich heute nicht sehr glücklich. |
| 2. Nach dem Gespräch mit meinem Chef | b. bin ich heute sehr nervös. |
| 3. Im Büro | c. lache ich ein bisschen und werde ruhiger. |
| 4. Mit meinen Kollegen in der Pause | d. bin ich ein bisschen wütend. |

1-b: Vor dem wichtigen Meeting bin ich heute sehr nervös. **2-d:** Nach dem Gespräch mit meinem Chef bin ich etwas wütend.

3-a: Im Büro bin ich heute nicht besonders glücklich. **4-c:** Mit meinen Kollegen in der Pause lache ich ein wenig und werde ruhiger.

3. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Im Büro bin ich heute sehr müde, aber ich _____ trotzdem viel mit meinen Kollegen.
a. lachst b. lacht c. lachen d. lache
2. Meine Kollegin ist vor einer wichtigen Präsentation sehr nervös und sie _____ ein bisschen.
a. weint b. weinen c. weine d. weinst

3. Ich _____ meinen Job, aber heute lache ich nicht, weil ich zu gestresst bin.
 a. lieben b. liebst c. liebt d. liebe
4. Nach dem Meeting sind wir alle ein bisschen traurig, aber wir _____ ein bisschen zusammen im Flur.
 a. lachen b. lacht c. lachst d. lache
1. lache 2. weint 3. liebe 4. lachen

4. Beende die Dialoge

a. Kollegin ist vor Präsentation nervös

Lena, Kollegin: *Martin, ich bin so nervös vor dem Gespräch mit dem Chef.*

Martin, Kollege: 1. _____

Lena, Kollegin: *Danke, das macht mich etwas ruhiger.*

Martin, Kollege: 2. _____

b. Entschuldigung nach Streit mit Partner

Anna, Partnerin: *Tobias, es tut mir leid, ich war gestern sehr wütend.*

Tobias, Partner: 3. _____

Anna, Partnerin: *Ich liebe dich und ich möchte, dass du wieder glücklich bist.*

Tobias, Partner: 4. _____

1. Oh, ich verstehe, ich bin auch ein bisschen ängstlich, aber du machst das gut. 2. Schau, du lächelst schon, ich bin glücklich für dich. 3. Danke, Anna, ich war auch traurig nach unserem Gespräch. 4. Ich liebe dich auch, komm, wir lachen wieder zusammen.

5. Übe zu zweit oder mit deiner Lehrkraft.

1. Du bist im Büro. Dein Kollege fragt: „Wie geht es dir heute?“ Du hattest einen guten Morgen. Antworte und sage, dass du dich gut fühlst. (Verwende: glücklich, sehr, heute)

Heute bin ich _____

2. Du bist zu Hause. Dein Partner / deine Partnerin sieht, dass du still bist und fragt: „Was ist los?“ Erkläre, dass du traurig bist. (Verwende: traurig, ein bisschen, ich)

Ich bin ein bisschen _____

3. Du hast morgen ein wichtiges Gespräch im Büro. Deine Kollegin fragt: „Wie fühlst du dich vor dem Gespräch?“ Antworte ehrlich. (Verwende: nervös, ein bisschen, das Gespräch)

Vor dem Gespräch bin ich _____

4. Du kommst zu spät zu einem Treffen mit einem Freund in einem Café. Er wartet schon. Entschuldige dich und erkläre kurz, wie du dich fühlst. (Verwende: sich entschuldigen, es tut mir leid, nervös)

Es tut mir leid, _____

6. Schreiben Sie 4 oder 5 Sätze über Ihren Arbeitstag oder Studientag: Wie fühlen Sie sich, und warum fühlen Sie sich so?

Ich bin heute ... / Ich fühle mich ..., weil ... / Bei der Arbeit bin ich oft ... / Manchmal bin ich sehr ..., aber nicht ...

...

4. Wichtige Verben

	Lachen	Weinen	Lieben
ich	lache	weine	liebe
du	lachst	weinst	liebst
er/sie/es	lacht	weint	liebt
wir	lachen	weinen	lieben
ihr	lacht	weint	liebt
sie	lachen	weinen	lieben