

A1.25 Emozioni e sentimenti



- Drücke deine grundlegenden Gefühle aus.
- Beschreibe die Gefühle anderer.

Tranquillo	<i>(Ruhig)</i>	Sorpreso	<i>(Überrascht)</i>
Annoiato	<i>(Gelangweilt)</i>	Spaventato	<i>(Erschrocken)</i>
Felice	<i>(Glücklich)</i>	Triste	<i>(Traurig)</i>
Innamorato	<i>(Verliebt)</i>	Sentire	<i>(Fühlen)</i>
Nervoso	<i>(Nervös)</i>	Piangere	<i>(Weinen)</i>
Arrabbiato	<i>(Wütend)</i>	Ridere	<i>(Lachen)</i>

1. Dialog: Mattia torna a casa stressato dal lavoro e ne parla con sua moglie

Cecilia (QR: Audio)



- Mattia:** Amore! Sono tornato a casa. *(Schatz! Ich bin wieder zu Hause.)*
- Cecilia:** Bentornato, tesoro! Com'è andata oggi al lavoro? *(Willkommen zurück, Schatz! Wie war es heute bei der Arbeit?)*
- Mattia:** Male. Mi sento triste. *(Schlecht. Ich fühle mich traurig.)*
- Cecilia:** Caspita, mi dispiace! Come mai? *(Mensch, das tut mir leid! Wieso?)*
- Mattia:** Abbiamo avuto un sacco di problemi tutto il giorno. Inoltre il capo ci ha dato più lavoro. *(Wir hatten den ganzen Tag über jede Menge Probleme. Außerdem hat der Chef uns mehr Arbeit gegeben.)*
- Cecilia:** Gli hai parlato di questo? *(Hast du mit ihm darüber gesprochen?)*
- Mattia:** Sì, ma mi ha risposto male. *(Ja, aber er hat mich unfreundlich angefahren.)*
- Cecilia:** Mi dispiace tanto, tesoro. Come ti senti adesso? *(Das tut mir so leid, Schatz. Wie fühlst du dich jetzt?)*
- Mattia:** Mi sento molto nervoso. *(Ich fühle mich sehr nervös.)*
- Cecilia:** Poverino... vieni qui, ti do un abbraccio! *(Du Armer... komm her, ich drücke dich!)*
- Mattia:** Grazie mille, tesoro. Ora mi sento meglio. *(Vielen Dank, Schatz. Jetzt fühle ich mich besser.)*
- Cecilia:** Dai, guardiamo un film e beviamo qualcosa di caldo. Te lo meriti! *(Komm, wir schauen einen Film und trinken etwas Warmes. Du hast es dir verdient!)*

- Come si sente Mattia quando torna a casa? *(Wie fühlt sich Mattia, als er nach Hause kommt?)*
 - Si sente sorpreso.
 - Si sente felice.
 - Si sente nervoso e triste.
 - Si sente tranquillo.
- Che cosa propone Cecilia alla fine? *(Was schlägt Cecilia am Ende vor?)*
 - Restare in silenzio tutta la sera.
 - Andare a lavorare con lui.
 - Guardare un film e bere qualcosa di caldo.
 - Parlare di nuovo con il capo.

1-c 2-c



2. Grammatik: Das passato prossimo mit essere

Das passato prossimo bildet man mit essere + Partizip Perfekt.

1. Das passato prossimo beschreibt eine Handlung, die in der nahen Vergangenheit passiert ist.
2. Verwende „essere“ mit Bewegungs- oder Zustandsverben.
3. Bei Verben auf -are: -ato (stare: stato); -ere: -uto (cadere, caduto); -ire: -ito (venire: venuto)

Coniugazione di 'essere' (Konjugation von „essere“)	Participio (Partizip)	Esempio (Beispiel)
Io sono		Sono arrivato a casa. (Ich bin angekommen zu Hause.)
Tu sei		Sei arrivato alle 8 in punto. (Du bist angekommen um Punkt 8.)
Lui/lei è	Arrivato/i	E' arrivata in ritardo. (Sie ist angekommen zu spät.)
Noi siamo	Arrivata/e	Siamo arrivati a mezzogiorno. (Wir sind angekommen um Mittag.)
Voi siete		Siete arrivati nel pomeriggio. (Ihr seid angekommen am Nachmittag.)
Loro sono		Sono arrivate alle 4 meno un quarto. (Sie sind angekommen um Viertel vor 4.)

Reflexive Verben benutzen immer „**essere**“: mi sono lavato.

1. Ieri _____ in ufficio molto nervoso per la riunione. (Gestern bin ich sehr nervös wegen der Besprechung ins Büro gekommen.)
a. sono arrivati b. sono arrivato c. ho arrivato d. sei arrivato
2. Noi _____ molto felici dopo la buona notizia. (Wir waren nach der guten Nachricht sehr glücklich.)
a. siamo stati b. siete stati c. siamo stato d. abbiamo stati
3. Le mie colleghe _____ in sala molto tranquille. (Meine Kolleginnen sind ganz ruhig in den Raum gegangen.)
a. sono entrate b. hanno entrate c. sono entrato d. sono entrati
4. Stasera _____ a casa stanca e un po' triste. (Heute Abend bin ich müde und ein bisschen traurig nach Hause zurückgekehrt.)
a. ho tornata b. sono tornato c. sono tornata d. sei tornata

1. sono arrivato 2. siamo stati 3. sono entrate 4. sono tornata



3. Grammatik: Das passato prossimo mit avere

Das passato prossimo bildet man mit avere + Partizip Perfekt.

1. Wir verwenden das Verb „avere“.
2. Wir verwenden „avere“, wenn nach dem Verb eine Sache oder eine Person steht. Ho chiamato Maria
3. Mit dem Hilfsverb „avere“ bleibt das Partizip Perfekt unverändert.

Coniugazione di 'avere' (Konjugation von „avere“)	Participio di provare (Partizip von „provare“)	Esempio (Beispiel)
Io ho	Provato	Ho provato felicità. (Ich habe Glück empfunden.)
Tu hai		Hai provato delle emozioni forti. (Du hast starke Emotionen empfunden.)
Lui/lei ha		Ha provato rabbia. (Er/sie hat Wut empfunden.)
Noi abbiamo		Abbiamo provato tristezza. (Wir haben Traurigkeit empfunden.)
Voi avete		Avete provato gioia. (Ihr habt Freude empfunden.)
Loro hanno		Hanno provato allegria. (Sie haben Fröhlichkeit empfunden.)

1. Ieri _____ molta felicità per il tuo messaggio. (Gestern habe ich mich sehr über deine Nachricht gefreut.)
a. hai sentito b. ho sentito c. ho sentita d. sono sentito
2. Dopo la riunione _____ tutti molta stanchezza. (Nach dem Meeting haben wir alle große Müdigkeit gespürt.)
a. abbiamo sentiti b. siamo sentiti c. avete sentito d. abbiamo sentito
3. _____ nervosismo prima della presentazione di questa mattina? (Hast du vor der Präsentation heute Morgen Nervosität gespürt?)
a. Sei sentito b. Hanno sentito c. Hai sentita d. Hai sentito
4. Loro _____ un po' di paura per il nuovo progetto, ma ora sono tranquilli. (Sie hatten ein bisschen Angst vor dem neuen Projekt, aber jetzt sind sie ruhig.)
a. hanno sentito b. ha sentito c. hanno sentiti d. sono sentiti

1. ho sentito 2. abbiamo sentito 3. Hai sentito 4. hanno sentito

4.Übungen



1. Ordne jeden Anfang mit dem richtigen Ende zu.

- | | |
|------------------------------|---|
| 1. Oggi al lavoro mi sento | a. molto stressato e nervoso. |
| 2. Prima della riunione sono | b. mi sento arrabbiato e un po' spaventato. |
| 3. Ieri ho riso molto, | c. tranquillo, non ho paura. |
| 4. Quando il capo urla, | d. ero felice con i colleghi. |

1-a: Heute bei der Arbeit fühle ich mich sehr gestresst und nervös. **2-c:** Vor der Besprechung bin ich ruhig, ich habe keine Angst. **3-d:** Gestern habe ich viel gelacht, ich war glücklich mit den Kollegen. **4-b:** Wenn der Chef schreit, fühle ich mich wütend und ein bisschen verängstigt.



2. Unternehmensfragebogen zum Wohlbefinden (QR: Audio)

Fülle die Lücken aus: sentito, benessere, felici, nervoso, senti, stressato, riso

Oggi in ufficio abbiamo ricevuto un breve questionario sul (1) _____. Il responsabile chiede: "Come ti (2) _____ al lavoro?". Molti colleghi scrivono che sono tranquilli e (3) _____, ma alcuni dicono di essere nervosi o stanchi. Ieri ho avuto una riunione difficile e mi sono sentito un po' (4) _____.

Alla fine del questionario c'è una domanda: "Quando sei (5) _____ al lavoro, cosa fai?". Alcune persone scrivono che parlano con un collega, altre che fanno una pausa caffè. Il responsabile ha scritto un esempio: "La settimana scorsa ho (6) _____ con i colleghi in pausa e dopo mi sono (7) _____ meglio".

Heute im Büro haben wir einen kurzen Fragebogen zum Wohlbefinden erhalten. Der Verantwortliche fragt: „Wie fühlst du dich bei der Arbeit?“. Viele Kolleginnen und Kollegen schreiben, dass sie ruhig und glücklich sind, aber einige sagen, dass sie nervös oder müde sind. Gestern hatte ich eine schwierige Besprechung und ich habe mich ein bisschen nervös gefühlt.

Am Ende des Fragebogens gibt es eine Frage: „Wenn du bei der Arbeit gestresst bist, was machst du dann?“. Manche Leute schreiben, dass sie mit einer Kollegin oder einem Kollegen sprechen, andere, dass sie eine Kaffeepause machen. Der Verantwortliche hat ein Beispiel geschrieben: „Letzte Woche habe ich in der Pause mit den Kolleginnen und Kollegen gelacht und danach habe ich mich besser gefühlt“.

(1) benessere, (2) senti, (3) felici, (4) nervoso, (5) stressato, (6) riso, (7) sentito



3. Hören Sie sich die Audiofragmente an und wählen Sie die richtige Lösung aus.

(QR: Audio)

1. Come si è sentito l'uomo dopo il colloquio di lavoro? (*Wie hat sich der Mann nach dem Vorstellungsgespräch gefühlt?*)
 - a. Era annoiato e ha pianto.
 - b. Si è sentito calmo e contento.
 - c. È rimasto molto spaventato.
2. Come si è sentito il capo quando la collega è arrivata tardi? (*Wie hat sich der Chef gefühlt, als die Kollegin zu spät gekommen ist?*)
 - a. È stato felice e ha riso.
 - b. È stato tranquillo e rilassato.
 - c. Si è arrabbiato parecchio.

1-b 2-c

4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Ieri sera, dopo la riunione, noi _____ molto felici per il risultato. (*Gestern Abend, nach der Besprechung, waren wir wegen des Ergebnisses sehr glücklich.*)
 - a. siamo stato
 - b. sono stati
 - c. siamo stati
 - d. abbiamo stati
2. Quando _____ visto la sorpresa sul tavolo, _____ rimasto senza parole. (*Als ich die Überraschung auf dem Tisch gesehen habe, blieb ich sprachlos.*)
 - a. ho / ho
 - b. sono / ho
 - c. sono / sono
 - d. ho / sono
3. Dopo il colloquio di lavoro _____ sembrato molto tranquillo. (*Nach dem Vorstellungsgespräch hast du sehr ruhig gewirkt.*)
 - a. sono
 - b. sei
 - c. siete
 - d. hai

1. siamo stati 2. ho / sono 3. sei

5. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)



a. Colloquio con collega prima riunione

- Marco, collega:** *Laura, oggi sono molto nervoso e un po' spaventato per la riunione. (Laura, heute bin ich sehr nervös und ein bisschen ängstlich wegen der Besprechung.)*
- Laura, collega:** *Capisco, ma io sono tranquilla: abbiamo preparato tutto, andrà bene. (Ich verstehe, aber ich bin ruhig: Wir haben alles vorbereitet, es wird gut laufen.)*
- Marco, collega:** *Tu sei tranquilla e quasi felice, io invece sento lo stomaco chiuso e sono teso. (Du bist ruhig und fast glücklich, ich dagegen habe einen Kloß im Magen und bin angespannt.)*
- Laura, collega:** *Respira profondamente, dopo la riunione festeggiamo e ridiamo insieme, vedrai che ti sentirai meglio. (Atme tief durch, nach der Besprechung feiern wir und lachen zusammen, du wirst sehen, dann wirst du dich besser fühlen.)*

1. Perché Marco è nervoso?

b. Parlare di un film triste a casa

Giulia, amica: *Sara, il film di ieri era molto triste, io quasi piango ancora.*

(Sara, der Film von gestern war sehr traurig, ich weine fast immer noch.)

Sara, amica: *Anch'io mi sono sentita un po' triste, ma adesso sono più tranquilla.*

(Ich habe mich auch ein bisschen traurig gefühlt, aber jetzt bin ich ruhiger.)

Giulia, amica: *Io non riesco a smettere di pensare alla scena, mi sento ancora triste.*

(Ich kann nicht aufhören, an die Szene zu denken, ich fühle mich immer noch traurig.)

Sara, amica: *Facciamo una pausa: guardiamo un video divertente o ascoltiamo musica allegra e ridiamo un po', così torniamo felici.*

(Machen wir eine Pause: Wir schauen ein lustiges Video oder hören fröhliche Musik und lachen ein bisschen, so werden wir wieder glücklich.)

1. Come si sente Giulia dopo il film?

6. Übe zu zweit oder mit deiner Lehrkraft. (QR: KI+)

1. Sei al lavoro. Domani hai una piccola presentazione in ufficio. Un collega ti chiede: "Come ti senti per la presentazione?". Rispondi e spiega la tua emozione. (Usa: nervoso, un po', ma...)



2. Torni a casa dopo una giornata difficile. Il tuo partner o coinquilino ti vede e chiede: "Tutto bene? Come ti senti oggi?". Rispondi e spiega perché. (Usa: stanco, triste, lavoro)

7. Schreiben: WhatsApp (QR: KI+)

Ciao Sara! Sono Luca (ufficio). Oggi in ufficio sei stata molto **tranquilla** e poi un po' **nervosa**... tutto bene?

Io sono **arrivato** a casa adesso e mi sento un po' **annoiato**. Ti va un aperitivo alle 19 vicino alla metro? Se preferisci, possiamo restare a casa e fare una chiamata.



Schreibe eine passende Antwort: *Oggi mi sento... perché... / Preferisco... / Mi va... / Alle ... posso. Tu come ti senti?*

Wichtige Verben

	Ridere (<i>lachen</i>)
	Passato prossimo
io	ho riso
tu	hai riso
lui/lei	ha riso
noi	abbiamo riso
voi	avete riso
loro	hanno riso

	Sentire (<i>hören</i>)
	Passato prossimo
	ho sentito
	hai sentito
	ha sentito
	abbiamo sentito
	avete sentito
	hanno sentito