

B1.3 Emoties uiten op het werk



- Los conflicten op het werk professioneel af
- Geef uw welzijn en onwelzijn aan in een professionele context

Het gevoel	<i>(Das Gefühl)</i>	Aankijken tegen	<i>(Sich scheuen vor)</i>
Dankbaar	<i>(Dankbar)</i>	Omgaan met	<i>(Umgehen mit)</i>
Beleefd	<i>(Höflich)</i>	Voor lief nemen	<i>(Hinnehmen)</i>
Onbeleefd	<i>(Unhöflich)</i>	Zich schikken in	<i>(Sich fügen in)</i>
Overdreven	<i>(Übertrieben)</i>	Zich neerleggen bij	<i>(Sich damit abfinden)</i>
Eenzaam	<i>(Einsam)</i>	Zich schamen	<i>(Sich schämen)</i>
Teleurgesteld	<i>(Enttäuscht)</i>	Zich schamen over	<i>(Sich schämen über)</i>
Balen van	<i>(Genervt sein von)</i>	Bezwijken onder	<i>(Unter ... zusammenbrechen)</i>
Boos zijn op/over	<i>(Wütend sein auf/über)</i>	Lijden onder	<i>(Leiden unter)</i>
Zich ergeren (aan)	<i>(Sich ärgern über)</i>	Merken (van)	<i>(Wahrnehmen von)</i>
Zeuren	<i>(Nerven/Meckern)</i>	Schelden op	<i>(Beschimpfen)</i>
Huilen om	<i>(Weinen wegen)</i>	Smeken om	<i>(Um etwas bitten)</i>
Smeken om	<i>(Anflehen um)</i>	Schelden op	<i>(Schimpfen auf)</i>

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



Goede **communicatie** op het werk is van **cruciaal belang** voor vertrouwen en een goede **samenwerking**. Problemen ontstaan bijvoorbeeld als iemand een belofte doet *maar* die niet nakomt, of *als* collega's geen ruimte krijgen om zorgen te delen. Het niet beantwoorden van e-mails en het geven van onvolledige updates vertraagt projecten. Kritiek zonder uitleg is demotiverend en vage instructies veroorzaken fouten. Kleine, consequente stappen helpen dit te **oplossen**.

*Gute Kommunikation am Arbeitsplatz ist von entscheidender Bedeutung für Vertrauen und eine gute Zusammenarbeit. Probleme entstehen zum Beispiel, wenn jemand ein Versprechen macht aber es nicht einhält, oder wenn Kolleg*innen keinen Raum bekommen, um Sorgen zu teilen. Das Nichtbeantworten von E-Mails und das Geben unvollständiger Updates verzögert Projekte. Kritik ohne Erklärung ist demotivierend und vage Anweisungen verursachen Fehler. Kleine, consequente Schritte helfen, dies zu lösen.*

- Wat is volgens de tekst de beste reactie als je merkt dat je een belofte niet kunt nakomen?
 - Wachten tot iemand ernaar vraagt en dan pas reageren.
 - De taak aan een collega geven zonder iets te zeggen.
 - Doen alsof alles volgens plan gaat om geen ongemak te veroorzaken.
 - Direct communiceren dat het even niet lukt en realistisch blijven.
- Welke oorzaak wordt genoemd voor het vertragen van projecten?
 - Omdat collega's te veel updates sturen.
 - Omdat er te veel feedback wordt gegeven.
 - Omdat taken altijd te snel worden afgerond.
 - Omdat e-mails niet worden beantwoord.

1-d 2-d



2. Grammatik: Basis Wortstellung: Onderwerp und werkwoord

Basisregels voor de juiste volgorde van woorden in een zin, zoals onderwerp, persoonsvorm en rest.

1. Je kunt twee normale zinnen combineren met maar, en, of, want & dus.
2. In beide zinnen staat de persoonsvorm op de tweede plek.
3. Een bijzin zorgt ervoor dat alle werkwoorden naar het einde van de zin gaan.

Type (Typ)	Structuur (Struktur)	Voorbeeld (Beispiel)
Hoofdzin (Hauptsatz)	Onderwerp + Vervoegd Werkwoord + Infinitief (Subjekt + konjugiertes Verb + Infinitiv)	Ik ben boos over het besluit. (<i>Ich bin wütend über die Entscheidung.</i>)
Inversie (Inversion)	Extra (tijd/plaats) + Vervoegd Werkwoord + Onderwerp (Angabe (Zeit/Ort) + konjugiertes Verb + Subjekt)	Nu voel ik me erg eenzaam. (<i>Jetzt fühle ich mich sehr einsam.</i>)
Bijzin (Nebensatz)	Conjuncties die geen M.E.O.W.D. zijn	Hij huilt want hij is boos. (<i>Er weint, weil er wütend ist.</i>)
Bijzin: Indirecte rede (of/dat) (Nebensatz: Indirekte Rede (ob/dass))	[Hoofdzin] + dat/of + Onderwerp + Vervoegd Werkwoord ([Hauptsatz] + dass/ob + Subjekt + konjugiertes Verb)	Ik vraag of u meewerkt. (<i>Ich frage, ob Sie mitarbeiten.</i>)
Bijzin: Relatieve zin (die/dat) (Nebensatz: Relativsatz (der/die/das))	[Hoofdzin] + dat/die + Onderwerp + Vervoegd Werkwoord ([Hauptsatz] + der/die/das + Subjekt + konjugiertes Verb)	De man die ik zag. (<i>Der Mann, den ich gesehen habe.</i>)

Er is altijd een vervoegd werkwoord, ook in de bijzin.

Andere werkwoorden zijn in volledige vorm (infinitief).

Er is altijd een onderwerp (behalve in imperatief).

Het onderwerp en het vervoegde werkwoord moeten overeenkomen.

1. Vandaag bespreken we het conflict rustig, want _____ boos over het besluit. (*Heute besprechen wir den Konflikt ruhig, denn alle sind wegen der Entscheidung wütend.*)
a. iedereen zijn b. iedereen is c. is iedereen d. iedereen
2. Na het overleg voelde ik me eenzaam, maar later _____ dankbaar voor je steun. (*Nach der Besprechung fühlte ich mich einsam, aber später war ich dankbar für deine Unterstützung.*)
a. was b. ik was c. ben d. was ik

1. iedereen is 2. was ik

Schreibe die Sätze neu (QR: KI+)



1. (Morgen) Ik werk morgen thuis. Dan kan ik me beter concentreren.

(*Morgen arbeite ich zu Hause, denn dann kann ich mich besser konzentrieren.*)

2. (of) Ik bel de huisarts. Ik wil vragen: U kunt vandaag langskomen?

(Ich rufe den Hausarzt an und ich möchte fragen, ob Sie heute vorbeikommen können.)

3. (want) Ik heb slecht geslapen. Ik moest vroeg opstaan.

(Ich habe schlecht geschlafen, denn ich musste früh aufstehen.)

1. Morgen werk ik thuis, want dan kan ik me beter concentreren. **2.** Ik bel de huisarts en ik wil vragen of u vandaag kunt langskomen. **3.** Ik heb slecht geslapen, want ik moest vroeg opstaan.

Korrigiere den Fehler

1. Mijn manager zei dat is hij niet tevreden.

Mein Manager sagte, dass er nicht zufrieden ist.

2. Ik voel me gestrest, want morgen ik moet presenteren.

Ich fühle mich gestresst, weil ich morgen präsentieren muss.

1. Mijn manager zei dat hij niet tevreden is. **2.** Ik voel me gestrest, want ik moet morgen presenteren.

3.Übungen



1. Ordnen Sie jedes Wort seiner Definition zu.

- a. zich schamen 1. Je bent boos omdat iemand iets heeft gedaan dat jij oneerlijk of (over) vervelend vindt.
- b. boos zijn op/over 2. Je schaamt je omdat je denkt dat je iets verkeerd of gênant hebt gedaan.
- c. zich ergeren (aan) 3. Je ergert je omdat iemand telkens hetzelfde storende gedrag vertoont.

a-2 b-1 c-3



2. Interne Mitteilung: Emotionen und Ärger am Arbeitsplatz (QR: Audio)

Fülle die Lücken aus: ergert, schelden, boos, baal, Schaam, eenzaam

We merken dat de samenwerking in teams soms lastiger wordt als emoties niet worden uitgesproken. Kleine irritaties, zoals updates die uitblijven of vage instructies, kunnen ervoor zorgen dat collega's zich (1) _____ voelen in een project of (2) _____ worden over besluiten. Als je je (3) _____ aan iemands gedrag, spreek die persoon dan tijdig aan en leg rustig uit wat je nodig hebt.

Let op de toon: (4) _____ of onbeleefd reageren helpt niet en kan de situatie groter maken. Geef liever concrete feedback en benoem je gevoel: "Ik (5) _____ ervan dat de afspraak niet is nagekomen, want nu loopt mijn planning uit." (6) _____ je niet om aan te geven dat het je raakt, maar blijf professioneel. Lukt het niet samen, vraag dan een teamleider om te helpen.


Wir stellen fest, dass die Zusammenarbeit in Teams manchmal schwieriger wird, wenn Emotionen nicht ausgesprochen werden. Kleine Ärgernisse, wie ausbleibende Updates oder vage Anweisungen, können dazu führen, dass Kolleginnen und Kollegen sich in einem Projekt einsam fühlen oder wütend über Entscheidungen werden. Wenn dich das Verhalten von jemandem ärgert, sprich diese Person rechtzeitig an und erkläre ruhig, was du brauchst.

Achte auf den Ton: Beschimpfen oder unhöflich reagieren hilft nicht und kann die Situation verschlimmern. Gib lieber konkretes Feedback und benenne dein Gefühl: „Ich ärgere mich darüber, dass die Vereinbarung nicht eingehalten wurde, denn jetzt gerät mein Zeitplan in Verzug.“ Schäme dich nicht, anzugeben, dass es dich trifft, aber bleib professionell. Wenn es zusammen nicht klappt, bitte dann eine Teamleitung um Hilfe.

(1) eenzaam, (2) boos, (3) ergert, (4) schelden, (5) baal, (6) Schaam

1. Welke twee voorbeelden van communicatie-ergernissen worden in de memo genoemd en wat raadt de memo aan om die problemen professioneel op te lossen?

3. Hören Sie sich den Audioausschnitt an und wählen Sie die richtige Antwort aus. (QR: Audio)

- | | Wahr | Falsch | |
|---|--------------------------|--------------------------|--|
| 1. De spreker vindt dat ze tijdens de vergadering te scherp reageerde en voelt zich daar achteraf ongemakkelijk over. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| 2. De spreker werkt al lange tijd in het team en heeft daardoor weinig last van eenzaam zijn. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 3. De spreker is van plan om het probleem te negeren en er met niemand meer over te praten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |

1-V 2-X 3-X

4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Ik _____ dat ik gisteren zo onbeleefd was in het teamoverleg. *(Ich schäme mich, dass ich gestern in der Teambesprechung so unhöflich war.)*
a. schaam b. schaamt me c. schaam mij d. schaam me
2. Ik vraag of je je _____ over die harde opmerking tegen onze collega. *(Ich frage, ob du dich wegen dieser harten Bemerkung gegenüber unserem Kollegen schämst.)*
a. schaam b. schaamt je c. schaam je d. schaamt
3. Hij _____ tegen de klant, maar daarna biedt hij direct zijn excuses aan. *(Er beschimpft den Kunden, aber danach entschuldigt er sich sofort.)*
a. scheldde b. scheld c. schelden d. scheldt

1. schaam me 2. schaamt 3. scheldt

5. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)

Gesprek na scherpe e-mail

- Sanne (teamleider):** Omar, heb je even? Ik merk dat de sfeer sinds jouw mail van gisteren gespannen is.
(Omar, hast du kurz Zeit? Mir fällt auf, dass die Stimmung seit deiner Mail von gestern angespannt ist.)
- Omar (medewerker):** Ja, ik baal ervan. Ik was boos over de planning en ik heb onbeleefd gereageerd — daar schaam ik me voor.
(Ja, es ärgert mich. Ich war wegen der Planung wütend und ich habe unhöflich reagiert — dafür schäme ich mich.)
- Sanne (teamleider):** Dank je dat je dat zegt. Het kwam inderdaad overdreven hard over, en ik zag dat Anouk er echt onder lijdt.
(Danke, dass du das sagst. Es kam tatsächlich übertrieben hart rüber, und ich habe gesehen, dass Anouk wirklich darunter leidet.)



- Omar** *Ik erger me aan het constante heen-en-weer, maar ik wil niet schelden op collega's. Ik wil het netjes oplossen.*
(medewerker): *(Ich ärgere mich über das ständige Hin und Her, aber ich will Kolleg*innen nicht beschimpfen. Ich will es ordentlich lösen.)*
- Sanne** *Zullen we straks samen met Anouk praten, rustig uitleggen hoe jij je voelde en afspreken hoe we hiermee omgaan?*
(teamleider): *(Sollen wir später zusammen mit Anouk sprechen, ruhig erklären, wie du dich gefühlt hast, und vereinbaren, wie wir damit umgehen?)*

1. Waarom is Omar boos en waar schaamt hij zich voor?
-

6. Spreken: übersetzen und antworten (QR: KI+)

Ik merk dat ik me ... voel, omdat ... / Ik baal ervan dat ..., maar ik wil graag ... / Kunnen we afspreken dat ...?



1. Je hebt op je werk een conflict met een collega omdat afspraken niet worden nagekomen. Wat zeg je tegen die collega om beleefd te blijven maar toch duidelijk te zijn?
-
2. Je merkt dat je op je werk veel stress hebt en eronder lijdt. Hoe bespreek je dit kort met je leidinggevende en wat vraag je concreet?
-

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

Onderwerp: Even afstemmen over de communicatie

Hoi Samira,

Ik merk dat de laatste weken misverstanden ontstaan in het Atlas-project. Gisteren baalde ik er eerlijk gezegd van dat de klantpresentatie nog niet bijgewerkt was, terwijl we hadden afgesproken dat jij **vóór 16:00** een update zou sturen. Daardoor kon ik mijn deel niet afronden en dat zorgde voor spanning in het team.

Kunnen we vandaag of morgen 15 minuten bellen om af te stemmen hoe we updates delen? Ik wil dit graag netjes oplossen.

Groet,
Thomas



Schreib eine passende Antwort: *Ik begrijp dat je je hieraan ergert, maar ik wil graag uitleggen wat er gebeurde. / Ik stel voor dat we vanaf nu in Teams een korte update zetten vóór 15:30, zodat we misverstanden voorkomen. / Kunnen we afspreken dat we elkaar bellen als er iets vertraging heeft?*

Wichtige Verben

	Zich schamen (<i>sich schämen</i>)	schelden (<i>schelten</i>)
ik	Onvoltooid tegenwoordige tijd (OTT) schaam me	Onvoltooid tegenwoordige tijd (OTT) scheld
jij/je	schaam je	scheldt
hij/zij/ze/het	schaamt zich	scheldt
wij/we	schamen ons	schelden
jullie	schamen jullie	schelden
zij/ze	schamen zich	schelden