

## A1.25.1 Jak rozumieć emocje?

Wie versteht man Emotionen?



1. Co robi kot, gdy czuje się bezpiecznie?
  - a. Mruczy.
  - b. Głośno szczeka.
  - c. Chowa się pod łóżkiem.
  - d. Syczy.
2. Co oznacza mruganie kota?
  - a. „Lubię cię”.
  - b. „Chcę wyjść na dwór”.
  - c. „Nie lubię cię”.
  - d. „Jestem głodny”.
3. Dlaczego kot chodzi za tobą krok w krok?
  - a. Żeby znaleźć jedzenie.
  - b. Żeby cię obudzić.
  - c. Żeby być blisko.
  - d. Żeby uciec z domu.
4. Co robi kot, gdy ociera się o ciebie?
  - a. Chce, żebyś go umył.
  - b. Pokazuje, że jest chory.
  - c. Zostawia swój zapach.
  - d. Prosi o wodę.

1-a 2-a 3-c 4-c

## 2. Lesen Sie den Dialog und beantworten Sie die Fragen.

Jak rozumieć emocje i radzić sobie w nerwowych sytuacjach

Wie man Emotionen versteht und mit nervösen Situationen umgeht

- Wiktor:** Jestem bardzo zdenerwowany przed jutrzejszym spotkaniem z szefem. *(Ich bin total nervös wegen des morgigen Gesprächs mit dem Chef.)*
- Karolina:** Ach, to już jutro? Nie martw się. Stres jest normalny w takiej sytuacji. *(Oh, das ist also schon morgen? Mach dir keine Sorgen. Nervosität ist in so einer Situation völlig normal.)*
- Wiktor:** Boję się, że źle wypadnę. Naprawdę zależy mi na tym awansie. *(Ich habe Angst, dass ich einen schlechten Eindruck mache. Mir liegt diese Beförderung wirklich sehr am Herzen.)*
- Karolina:** Dasz sobie radę. Najważniejsze, żebyś był pewny siebie, spokojny i profesjonalny. *(Du schaffst das. Am wichtigsten ist, dass du selbstsicher, ruhig und professionell wirkst.)*
- Wiktor:** Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić. Kiedy jestem zdenerwowany, drżą mi ręce. *(Leichter gesagt als getan. Wenn ich nervös bin, zittern mir die Hände.)*
- Karolina:** Spróbuj wziąć kilka głębokich oddechów i lekko się uśmiechać. *(Versuch, ein paar tiefe Atemzüge zu nehmen und leicht zu lächeln.)*
- Wiktor:** A co z drżeniem rąk? Masz na to jakiś sposób? *(Und was ist mit dem Händezittern? Hast du einen Tipp dagegen?)*
- Karolina:** Spokojnie. Po prostu trzymaj ręce na kolanach i nikt tego nie zauważy. *(Keine Sorge. Leg einfach die Hände auf die Knie, dann fällt es niemandem auf.)*
- Wiktor:** Dobrze, zastosuję się do twoich rad. Trzymaj kciuki! *(Okay, ich werde deinen Rat befolgen. Drück mir die Daumen!)*

**Karolina:** Będzie dobrze! Gdy zaczniesz mówić o nowym stanowisku, stres minie.

*(Das wird schon! Sobald du anfängst, über die neue Position zu sprechen, lässt der Stress nach.)*

1. Dlaczego Wiktor jest zdenerwowany?
  - a. Bo płacze, bo jest smutny.
  - b. Bo jest wściekły na kolegę z pracy.
  - c. Bo jest znudzony w domu.
  - d. Bo jutro ma spotkanie z szefem.
2. Co Karolina radzi Wiktorowi zrobić z rękami podczas spotkania?
  - a. Trzymać ręce na stole, żeby było widać.
  - b. Trzymać ręce na kolanach.
  - c. Schować ręce do kieszeni.
  - d. Machnąć rękami i śmiać się.

**1-d 2-b**