

A1.25.1 Jak rozumieć emocje?

Wie versteht man Emotionen?



1. Co robi kot, gdy czuje się bezpiecznie?
 - a. Głośno szczeka.
 - b. Mruczy.
 - c. Chowa się pod łóżkiem.
 - d. Syczy.
2. Co oznacza mruganie kota?
 - a. „Jestem głodny”.
 - b. „Chcę wyjść na dwór”.
 - c. „Lubię cię”.
 - d. „Nie lubię cię”.

1-b 2-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? *(Warum ist Wiktor nervös?)*
 - a. Bo jest znudzony w domu.
 - b. Bo jest wściekły na kolegę z pracy.
 - c. Bo płacze, bo jest smutny.
 - d. Bo jutro ma spotkanie z szefem.

2. Co Karolina radzi Wiktorowi zrobić z rękami podczas spotkania? (*Was rät Karolina Wiktor, mit den Händen während des Gesprächs zu tun?*)
- a. Machnąć rękami i śmiać się.
 - b. Trzymać ręce na kolanach.
 - c. Trzymać ręce na stole, żeby było widać.
 - d. Schować ręce do kieszeni.

1-d 2-b