

A1.25 Emocje i uczucia



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

Rozmowa	<i>(Gespräch)</i>	Znudzony	<i>(gelangweilt)</i>
Szczęście	<i>(Glück)</i>	Przestraszony	<i>(verängstigt)</i>
Spokój	<i>(Ruhe)</i>	Zdenerwowany	<i>(nervös)</i>
Myśleć	<i>(denken)</i>	Wściekły	<i>(wütend)</i>
Zakochany	<i>(verliebt)</i>	Śmiać się	<i>(lachen)</i>
Szczęśliwy	<i>(glücklich)</i>	Uśmiechać się	<i>(lächeln)</i>
Smutny	<i>(traurig)</i>	Plakać	<i>(weinen)</i>
Zaskoczony	<i>(überrascht)</i>	Przepraszać	<i>(entschuldigen)</i>

1. Dialog: Jak rozumieć emocje i radzić sobie w nerwowych sytuacjach (QR:

Audio)



- 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 jutro ma spotkanie z szefem.
- b. Bo jest wściekły na kolegę z pracy.
- c. Bo jest znudzony w domu.
- d. Bo płacze, bo jest smutny.

Moduł 4 Gegenstände und Menschen beschreiben

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

1-a 2-c

2. Grammatik: Demonstrativpronomen: ten, ta, to...

Demonstrativpronomen sind Wörter, die verwendet werden, um auf bestimmte Personen, Dinge oder Orte zu zeigen und ihre Entfernung vom Sprecher zu kennzeichnen.



- Ten, ta, to, ci, te zeigen auf etwas in der Nähe.
- Tamtem, tamta, tamto, tamci, tamte zeigen auf etwas weiter weg.

Odległość (Entfernung)	Liczba (Anzahl)	R. męski (Maskulinum)	R. żeński (Femininum)	R. nijaki (Neutrum)
blisko (<i>nah</i>)	pojedyncza (<i>Singular</i>)	ten (<i>dieser</i>)	ta (<i>diese</i>)	to (<i>dieses</i>)
blisko (<i>nah</i>)	mnoga (<i>Plural</i>)	ci (<i>diese</i>)	te (<i>diese</i>)	te (<i>diese</i>)
dalej (<i>weiter weg</i>)	pojedyncza (<i>Singular</i>)	tamten (<i>jener</i>)	tamta (<i>jene</i>)	tamto (<i>jenes</i>)
dalej (<i>weiter weg</i>)	mnoga (<i>Plural</i>)	tamci (<i>jene</i>)	tamte (<i>jene</i>)	

- _____ pan jest zdenerwowany, bo spóźnia się na spotkanie. (*Der Herr ist aufgeregt, weil er sich zu einem Treffen verspätet.*)
 - Tamten
 - Ten
 - To
 - Ta
- _____ kobieta się uśmiecha, bo jest szczęśliwa. (*Die Frau lächelt, weil sie glücklich ist.*)
 - To
 - Tamta
 - Ta
 - Ten
- _____ dziecko płacze, bo jest smutne. (*Das Kind weint, weil es traurig ist.*)
 - Tamto
 - Ten
 - Ta
 - To
- _____ panowie są zaskoczeni, bo to nowa informacja. (*Die Herren sind überrascht, weil das eine neue Information ist.*)
 - Ten
 - Tamci
 - Te
 - Ci

1. Ten 2. Ta 3. To 4. Ci

3.Übungen

1. Ordne jeden Anfang mit dem richtigen Ende zu.

- | | |
|-------------------------------------|------------------------|
| 1. Jestem dziś trochę zdenerwowany, | a. bo mam prezentację. |
| 2. Ten pan w kolejce | b. jest wściekły. |
| 3. Po rozmowie z szefem | c. czuję spokój. |
| 4. Ona jest smutna, | d. bo płacze. |



1-a: Ich bin heute ein bisschen nervös, weil ich eine Präsentation habe. **2-b:** Der Herr in der Schlange ist wütend. **3-c:** Nach dem Gespräch mit dem Chef fühle ich mich ruhig. **4-d:** Sie ist traurig, weil sie weint.

2. Tafel im Büro: Wie fühlst du dich heute? (QR: Audio)



Fülle die Lücken aus: przestraszony, smutny, Szczęśliwy, przepraszać, Ten, Spokojny, uśmiechać się, Zdenerwowany, wściekły, Tamten

Na tablicy w kuchni biurowej jest kartka: „Jak się dziś czujesz? Zaznacz.” Są trzy pola: (1) _____, (2) _____, (3) _____. Pod kartką leżą małe karteczki. Rano wiele osób wybiera „Spokojny”. Po spotkaniach częściej pojawia się „Zdenerwowany”. Kierownik prosi: „Jeśli jesteś (4) _____ lub (5) _____, porozmawiaj z nami. Możesz też napisać krótką wiadomość.”

Obok jest krótka instrukcja. „(6) _____ kącik ciszy jest tu” – to miejsce z fotelami. „(7) _____ stół jest do rozmowy” – przy oknie. Gdy ktoś jest (8) _____, ma zrobić przerwę i pójść do kącika ciszy. W firmie jest też zasada: (9) _____ do klientów i (10) _____, gdy jest błąd. Na dole jest odpowiedź: „Widzisz koleżankę i ona płacze? Zapytaj: Co się stało?”

An der Tafel in der Büroküche hängt ein Zettel: „Wie fühlst du dich heute? Markiere.“ Es gibt drei Felder: Glücklich, Ruhig, Verärgert. Unter dem Zettel liegen kleine Zettelchen. Morgens wählen viele Personen „Ruhig“. Nach Besprechungen steht öfter „Verärgert“. Der Leiter bittet: „Wenn du traurig oder ängstlich bist, sprich mit uns. Du kannst auch eine kurze Nachricht schreiben.“

Daneben steht eine kurze Anweisung. „Diese Ruhezone ist hier“ – das ist der Platz mit Sesseln. „Jener Tisch ist zum Reden“ – am Fenster. Wenn jemand wütend ist, soll er eine Pause machen und in die Ruhezone gehen. In der Firma gilt außerdem die Regel: Kunden anlächeln und sich entschuldigen, wenn ein Fehler passiert. Unten steht ein Tipp: „Siehst du eine Kollegin und sie weint? Frag: Was ist passiert?“

(1) Szczęśliwy, (2) Spokojny, (3) Zdenerwowany, (4) smutny, (5) przestraszony, (6) Ten, (7) Tamten, (8) wściekły, (9) uśmiechać się, (10) przepraszać



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

(QR: Audio)

1. Dlaczego ona jest zdenerwowana? (*Warum ist sie nervös?*)
 - a. Bo kawa jej nie smakuje.
 - b. Bo ma ważne spotkanie o 10:00.
 - c. Bo nie ma czasu na kawę.
2. Jak się czuje Tomek na początku? (*Wie fühlt sich Tomek am Anfang?*)
 - a. Jest wściekły.
 - b. Jest przygnębiony.
 - c. Jest bardzo spokojny.

1-b 2-b

4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Ta dziewczyna jest szczęśliwa i _____ na _____ (*Dieses Mädchen ist glücklich und lacht bei dem Treffen.*)
 - a. śmiejesz się
 - b. śmieję się
 - c. śmieje się
 - d. śmieją się
 2. Ten chłopiec _____, bo jest smutny. (*Dieser Junge weint, weil er traurig ist.*)
 - a. płaczesz
 - b. płaczę
 - c. płaczą
 - d. płacze
 3. Tamte dzieci _____, bo są zaskoczone. (*Die Kinder lachen, weil sie überrascht sind.*)
 - a. śmiejemy się
 - b. śmieją się
 - c. śmiejecie się
 - d. śmieje się
1. śmieje się 2. płacze 3. śmieją się



5. Rollenspiel - Dialog (QR: Audio)

a. Spóźnienie na spotkanie w pracy

Marek (kolega z pracy): *Anna, przepraszam, spóźniłem się na spotkanie.*
(*Anna, przepraszam, spóźniłem się na spotkanie.*)

Anna (koleżanka z pracy): *Nic się nie stało, ale wyglądasz na zdenerwowanego. Co się stało?*
(*Kein Problem, aber du wirkst nervös. Was ist passiert?*)

Marek (kolega z pracy): *Myślę o prezentacji i jestem przestraszony.*
(*Ich denke an die Präsentation und habe Angst.*)

Anna (koleżanka z pracy): *Spokojnie, dasz radę. Uśmiechnij się, będzie dobrze.*
(*Beruhige dich, du schaffst das. Lächle ein bisschen, alles wird gut.*)

1. Dlaczego Marek jest zdenerwowany?
-

b. Smutna wiadomość od przyjaciela

Piotr (przyjaciel): *Cześć, jestem smutny. Płaczę.*
(*Cześć, jestem smutny. Płaczę.*)

- Kasia** *Ojej, dlaczego? Jesteś zdenerwowany czy wściekły?*
(przyjaciółka): *(Oh nein, warum? Bist du aufgeregt oder wütend?)*
- Piotr (przyjaciel):** *Nie, nie jestem wściekły. Jestem znudzony i smutny w domu.*
(Nein, ich bin nicht wütend. Mir ist zu Hause langweilig und ich bin traurig.)
- Kasia** *Chodź na spacer, będzie spokój. Może potem się pośmiejemy.*
(przyjaciółka): *(Komm, lass uns spazieren gehen, das bringt Ruhe. Vielleicht können wir später zusammen lachen.)*

1. Jak się czuje Piotr?

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

1. Jesteś w pracy. Kolega pyta: „Jak się czujesz dziś?” Odpowiedz krótko i naturalnie. (Użyj: szczęśliwy/szczęśliwa, dobrze, dziś)



2. W biurze jest głośno i trudno ci się skupić. Poproś koleżankę, żeby było ciszej. (Użyj: spokój, proszę, cicho)

7. Schreiben: WhatsApp (QR: KI+)

Cześć! Tu Marta z zespołu. Jak się czujesz przed dzisiejszą prezentacją? Ja jestem trochę **zdenerwowana** i **przestraszona**... Widziałam, że Piotr się **uśmiecha**, ale Ania wygląda na **smutną**. Możesz napisać, jak ty się czujesz i czy wszystko masz gotowe?



Schreibe eine passende Antwort: *Cześć Marto, ja czuję się... / Ten kolega jest... / Ta koleżanka jest... / Mam już... i jestem gotowy/gotowa.*

Wichtige Verben	Śmiać się (<i>lachen</i>)	Płakać (<i>weinen</i>)
	Czas teraźniejszy	Czas teraźniejszy
ja	śmieję się	placzę
ty	śmiejesz się	placzesz
on/ona/ono	śmieje się	placze
my	śmiejemy się	placzymy
wy	śmiejecie się	placzecie
oni/one	śmieją się	placzą