

## B1.3 Emotionen am Arbeitsplatz ausdrücken

- Konflikte bei der Arbeit professionell bewältigen
- Drücken Sie Ihr Wohlbefinden und Unwohlsein im beruflichen Kontext aus



<b>die Ahnung</b>	<i>(la idea/intuición)</i>	<b>beruhigen</b>	<i>(calmar(se))</i>
<b>der Ärger</b>	<i>(la molestia/el enfado)</i>	<b>sich bemühen</b>	<i>(esforzarse)</i>
<b>der Stress</b>	<i>(el estrés)</i>	<b>sich beschweren</b>	<i>(quejarse)</i>
<b>abhängig</b>	<i>(dependiente)</i>	<b>sich amüsieren</b>	<i>(divertirse)</i>
<b>ähnlich</b>	<i>(similar)</i>	<b>abwesend sein</b>	<i>(estar ausente)</i>
<b>angenehm</b>	<i>(agradable)</i>	<b>merken</b>	<i>(darse cuenta)</i>
<b>anstrengend</b>	<i>(agotador)</i>	<b>komisch</b>	<i>(raro/divertido)</i>
<b>allerdings</b>	<i>(sin embargo)</i>	<b>Bist du schlecht gelaunt?</b>	<i>(¿Estás de mal humor?)</i>
<b>ärgerlich</b>	<i>(irritante)</i>	<b>Das ist mir egal.</b>	<i>(No me importa.)</i>
<b>aufmerksam</b>	<i>(atento)</i>	<b>überfordert sein</b>	<i>(estar abrumado)</i>
<b>begeistert</b>	<i>(entusiasmado)</i>	<b>erleichtert sein</b>	<i>(estar aliviado)</i>

### 1. Escanea el código QR para ver el vídeo, o lee el texto.

In einem **Meeting** kann es passieren, dass ein Kollege oder der **Chef** eine spitze Bemerkung macht. Wer **Schlagfertigkeit** trainieren will, sollte *lernen*, ruhig zu bleiben und klar zu reagieren, statt sich sofort zu entschuldigen. Wichtig sind Mut, eine gute Argumentation und etwas **Humor**, um die Situation zu entspannen. Man kann sich vorher typische Sätze überlegen, um schnell eine passende Antwort zu finden. So wirkt man professionell und schützt die eigene Position.



En una **reunión** puede ocurrir que un compañero o el **jefe** haga un comentario sarcástico. Quien quiera entrenar la **agudeza verbal** debería aprender a mantener la calma y reaccionar con claridad, en lugar de disculparse de inmediato. Son importantes el valor, una buena argumentación y algo de **humor** para relajar la situación. Se pueden pensar de antemano frases típicas para encontrar rápido una respuesta adecuada. Así se parece profesional y se protege la propia posición.

1. Welche Antwort wird als passende Reaktion auf die Kritik im Meeting vorgeschlagen?
  - a. "Das ist nicht meine Aufgabe, das macht sonst jemand."
  - b. "Natürlich habe ich mir Zeit genommen, schließlich legen Sie immer großen Wert auf Genauigkeit."
  - c. "Ich habe mich total geirrt, entschuldigen Sie bitte."
  - d. "Wenn Sie unzufrieden sind, mache ich gar nichts mehr."
2. Welche drei Merkmale gehören zur Schlagfertigkeit?
  - a. Höflichkeit, Zurückhaltung und Geduld
  - b. Schnelligkeit, Lautstärke und Dominanz
  - c. Fachwissen, Perfektion und Disziplin
  - d. Mut, Argumentationsfähigkeit und Humor

1-b 2-d



## 2. Gramática: Infinitiv mit zu oder ohne zu?

Se usa el infinitivo con/sin zu: versuchen zu, planen zu, müssen, wollen.

1. Muchos verbos: verbo + zu + infinitivo.
2. Verbos modales: müssen/wollen/können + infinitivo sin zu.
3. Con „um ... zu" se indica un objetivo.

Formel (Fórmula)	Beispiel (Ejemplo)
Verb (Verbo) + zu + Infinitiv (Infinitivo)	Ich versuche, mich <b>zu beruhigen</b> . ( <i>Intento calmarme.</i> )
müssen/wollen/können + Infinitiv (ohne zu) (Infinitivo (sin zu))	Ich muss mich <b>beschweren</b> . ( <i>Tengo que quejarme.</i> )
Verb + um + zu + Infinitiv (Infinitivo)	Ich rufe an, um den Stress <b>zu klären</b> . ( <i>Llamo para aclarar el estrés.</i> )
lassen + Infinitiv (Infinitivo) (ohne (sin) zu)	Lass mich kurz <b>erklären</b> . ( <i>Déjame explicar brevemente.</i> )

Después de lassen/sehen/hören a menudo va el infinitivo sin zu.

1. Ich versuche, mich vor dem Meeting \_\_\_\_\_, weil ich gerade sehr gestresst bin. (*Intento calmarme antes de la reunión, porque ahora mismo estoy muy estresado.*)  
 a. beruhigen      b. beruhigen zu      c. zu beruhige      d. zu beruhigen
2. Ich muss heute früher \_\_\_\_\_, weil ich komplett überfordert bin. (*Hoy tengo que irme más temprano, porque estoy completamente desbordado.*)  
 a. zu gehen      b. gehen      c. zugehen      d. gehe

1. zu beruhigen 2. gehen

### Reescribe las frases

1. (planen) Ich plane. Ich mache nächstes Wochenende einen Deutschkurs.

(*Tengo planes de hacer un curso de alemán el próximo fin de semana.*)

2. Ich habe viel Arbeit. Ich kann heute nicht früher nach Hause gehen.

(*Debido a mucho trabajo, hoy no puedo irme antes a casa.*)

3. (um) Ich gehe zur Bank. Ich möchte ein neues Konto eröffnen.

(*Voy al banco para abrir una cuenta nueva.*)

1. Ich plane, nächstes Wochenende einen Deutschkurs zu machen. 2. Ich kann wegen der vielen Arbeit heute nicht früher nach Hause gehen. 3. Ich gehe zur Bank, um ein neues Konto zu eröffnen.

### Corrige el error

1. Ich versuche, im Meeting ruhig bleiben.

Intento mantener la calma en la reunión.

2. Ich muss den Konflikt heute zu klären.

---

Tengo que resolver el conflicto hoy.

**1.** *Ich versuche, im Meeting ruhig zu bleiben.* **2.** *Ich muss den Konflikt heute klären.*

### 3. Ejercicios

#### 1. Relaciona cada palabra con su significado.

- |                    |  |
|--------------------|--|
| a. sich beschweren | 1. Druck bei der Arbeit, wenn man viel schaffen muss und wenig Pausen hat. |
| b. sich bemühen    | 2. Versuchen, eine Aufgabe gut zu machen (Verb + zu + Infinitiv möglich).  |
| c. der Stress      | 3. Beim Chef melden, dass etwas nicht in Ordnung ist; oft höflich sagen.   |

a-3 b-2 c-1



#### 2. Aviso del departamento de Recursos Humanos: Conflictos y carga de trabajo en el equipo

**Rellena los huecos:** melden, überfordert, planen, Stress, belastung, Ärger, beruhigen

In den letzten Wochen gab es in mehreren Teams vermehrt Rückmeldungen zu (1) \_\_\_\_\_ und Missverständnissen in Meetings. Wer sich (2) \_\_\_\_\_ fühlt oder merkt, dass (3) \_\_\_\_\_ entsteht, sollte frühzeitig das Gespräch suchen. Führungskräfte werden gebeten, aufmerksam auf Arbeits (4) \_\_\_\_\_ und Ton im Team zu achten sowie klare Prioritäten zu setzen.

Wenn ein Problem wiederholt auftritt, können Mitarbeitende sich beim HR-Team (5) \_\_\_\_\_, um gemeinsam eine Lösung zu (6) \_\_\_\_\_. Ziel ist, Konflikte sachlich zu klären und die Zusammenarbeit angenehm zu gestalten. Bitte versuchen Sie außerdem, sich nach angespannten Situationen kurz zu (7) \_\_\_\_\_, bevor Sie antworten.

*En las últimas semanas ha habido en varios equipos un aumento de comentarios sobre estrés y malentendidos en las reuniones. Quien se sienta sobrepasado o note que surge enfado debería buscar la conversación a tiempo. Se pide a los líderes que presten atención a la carga de trabajo y al tono en el equipo, y que establezcan prioridades claras.*

*Si un problema se repite, los empleados pueden ponerse en contacto con el equipo de RR. HH. para planificar juntos una solución. El objetivo es aclarar los conflictos de manera objetiva y hacer que la colaboración sea agradable. Además, por favor, intente calmarse brevemente después de situaciones tensas antes de responder.*

(1) Stress, (2) überfordert, (3) Ärger, (4) belastung, (5) melden, (6) planen, (7) beruhigen

1. Welche konkreten Schritte würden Sie in Ihrem Team vorschlagen, um Stress und Ärger in Meetings frühzeitig zu erkennen und professionell zu klären?
- 

#### 3. Escucha el fragmento de audio y elige la respuesta correcta.

1. Der Sprecher hat seine schlechte Laune bemerkt und versucht, professionell ruhig zu bleiben.
2. Er hat sich direkt beim Chef beschwert, weil er den Ablauf egal fand.
3. Am Ende des Tages war er noch überfordert, weil es keinen Plan gab.

Verdadero Falso

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-X

#### 4. Elige la solución correcta

1. Wenn ich mit meinem Kollegen spreche,  
\_\_\_\_\_ ich mich oft über den Ton.  
*(Cuando hablo con mi colega, a menudo me molesto por el tono.)*  
a. ärgerst      b. ärgern      c. ärgere      d. geärgere
2. Ich \_\_\_\_\_ mich beim Vorgesetzten  
beschweren, wenn das Team mich weiter so abwertend  
behandelt.  
*(Me quejaría con el superior si el equipo siguiera tratándome de forma tan despectiva.)*  
a. hätte      b. würde      c. wäre      d. werde
3. Ich versuche, mich \_\_\_\_\_ beruhigen, bevor  
ich auf die E-Mail antworte.  
*(Intento calmarme antes de responder al correo electrónico.)*  
a. zu      b. zum      c. Ø      d. um

1. ärgere 2. würde 3. zu

#### 5. Juego de rol - diálogos

##### Kollege wirkt schlecht gelaunt

- Nora** *Timo, bist du schlecht gelaunt? Du wirkst heute sehr abwesend und im Meeting warst du kaum dabei.*  
**(Teamkollegin):** *(Timo, ¿estás de mal humor? Hoy pareces muy ausente y en la reunión apenas participaste.)*
- Timo** *Ja, ich bin gerade echt gestresst und etwas überfordert - ich habe seit Tagen keine Ahnung, wie ich die beiden Deadlines schaffen soll.*  
**(Teamkollege):** *(Sí, ahora mismo estoy realmente estresado y un poco abrumado; desde hace días no tengo ni idea de cómo voy a cumplir con los dos plazos.)*
- Nora** *Okay, das klingt anstrengend. Was ist ärgerlicher: die Aufgaben selbst oder dass alles gleichzeitig kommt?*  
**(Teamkollegin):** *(Vale, suena agotador. ¿Qué es más molesto: las tareas en sí o que todo llegue a la vez?)*
- Timo** *Beides. Dazu kommen dauernd Rückfragen aus anderen Abteilungen - ich merke, dass ich schneller gereizt bin, obwohl ich mich bemühe, ruhig zu bleiben.*  
**(Teamkollege):** *(Ambas cosas. Además, hay preguntas constantes de otros departamentos; noto que me irrito más rápido, aunque me esfuerzo por mantener la calma.)*
- Nora** *Lass uns kurz priorisieren: Ich übernehme ein paar Punkte, und du gehst dann fünf Minuten raus, um dich zu beruhigen. Wäre das eine Erleichterung?*  
**(Teamkollegin):** *(Hagamos una priorización rápida: yo me encargo de algunos puntos y tú sales cinco minutos para tranquilizarte. ¿Sería un alivio?)*

1. Warum spricht Nora Timo an, und was ist ihr Ziel?
- 



## 6. Hablar: traducir y responder (IA+)



*Ich merke, dass ich gerade sehr gestresst bin und brauche kurz Zeit, um mich zu sortieren. / Können wir das kurz sachlich besprechen, damit wir eine Lösung finden? / Mir ist wichtig, das Problem zu klären, ohne dass es zu Ärger kommt.*

1. Du merkst, dass du im Team gerade gestresst und überfordert bist. Wie sagst du das im Büro professionell, ohne einen Konflikt zu provozieren?  
\_\_\_\_\_
2. Eine Kollegin beschwert sich über deine Arbeit und du bist ärgerlich. Was sagst du, um ruhig zu bleiben und gemeinsam eine Lösung zu finden?  
\_\_\_\_\_

## 7. Escritura: Correo electrónico (interno) (IA+)

**Betreff:** Rückmeldung zum Meeting heute Morgen

Hallo Alex,

ich habe gemerkt, dass du im Meeting ziemlich **abwesend** warst und bei der Diskussion mit Tom schnell **ärgerlich** reagiert hast. Ich verstehe, dass das Projekt gerade **Stress** macht, aber der Ton war für die anderen unangenehm.

Können wir heute um 15:30 kurz telefonieren, um das zu klären? Bitte sag auch, ob du im Moment **überfordert** bist und welche Unterstützung du brauchst.

Viele Grüße

Jana Keller



**Escribe una respuesta adecuada:** *Danke für Ihre Nachricht. Mir ist aufgefallen, dass ... / Ich würde gern kurz erklären, was passiert ist, und versuchen, mich zu beruhigen. / Können wir ... um die Situation ruhig zu klären?*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Verbos importantes

#### sich beschweren (quejarse)

Konjunktiv II Präsens

ich	mich beschwerte
du	dich beschwertest
er/sie/es	sich beschwerte
wir	uns beschwerten
ihr	euch beschwertet
sie	sich beschwerten

#### sich ärgern (enfadarse)

Präsens

ärgere mich
ärgerst dich
ärgert sich
ärgern uns
ärgert euch
ärgern sich