

## A1.25 Emotionen und Gefühle

Emociones y sentimientos

<https://app.colanguage.com/es/aleman/plan-de-curso/a1/25>



<b>Das Gespräch</b>	<i>(La conversación)</i>	<b>Lieben</b>	<i>(Amar)</i>
<b>Das Glück</b>	<i>(La suerte / La felicidad)</i>	<b>Ängstlich</b>	<i>(Ansioso)</i>
<b>Glücklich</b>	<i>(Feliz)</i>	<b>Gelangweilt</b>	<i>(Aburrido)</i>
<b>Ruhig</b>	<i>(Tranquilo)</i>	<b>Nervös</b>	<i>(Nervioso)</i>
<b>Lächeln</b>	<i>(Sonreír)</i>	<b>Wütend</b>	<i>(Enfadado)</i>
<b>Lachen</b>	<i>(Reír)</i>	<b>Traurig</b>	<i>(Triste)</i>
<b>Weinen</b>	<i>(Llorar)</i>	<b>Sich entschuldigen</b>	<i>(Disculparse)</i>

### 1. Diálogo: Gespräch über Nervosität beim Sprechen vor anderen

- Paul:** Guten Tag, Jule. Was bringt dich heute zu mir? *(Buenos días, Jule. ¿Qué te trae por aquí hoy?)*
- Jule:** Ich bin oft nervös, wenn ich vor einer Gruppe sprechen muss. Ich weiß nicht, wie ich damit umgehen soll. *(A menudo me pongo nerviosa cuando tengo que hablar delante de un grupo. No sé cómo manejarlo.)*
- Paul:** Das ist sehr verständlich. Was passiert, wenn du vor Leuten sprichst? *(Eso es muy comprensible. ¿Qué pasa cuando hablas delante de gente?)*
- Jule:** Ich fange an stark zu schwitzen und meine Stimme fängt an zu zittern. *(Empiezo a sudar mucho y mi voz se pone temblorosa.)*
- Paul:** Es ist wichtig, in solchen Momenten ruhig zu bleiben. Wovor hast du Angst, wenn du vor Leuten sprichst? *(Es importante mantener la calma en esos momentos. ¿Qué te asusta cuando hablas delante de gente?)*
- Jule:** Ich habe Angst, dass ich Fehler mache und dass andere Leute besser sind als ich. *(Tengo miedo de cometer errores y de que los demás sean mejores que yo.)*
- Paul:** Was du beschreibst, ist völlig normal, Jule. Manche Menschen finden das Sprechen vor anderen schwieriger als andere. *(Lo que describes es totalmente normal, Jule. A algunas personas les resulta hablar delante de otros más difícil que a otras.)*
- Jule:** Was kann ich machen, um das zu ändern? Es belastet mich sehr. *(¿Qué puedo hacer para cambiar eso? Me afecta mucho.)*
- Paul:** Es ist eine Frage der Übung. Vor Leuten sprechen zu können ist keine feste Charaktereigenschaft, sondern erfordert Training. *(Es una cuestión de práctica. Poder hablar delante de otros no es una cualidad fija del carácter, sino algo que se aprende con entrenamiento.)*
- Jule:** Also kann ich meine Nervosität abtrainieren und besser werden? *(¿Así que puedo desaprender mis nervios y mejorar?)*
- Paul:** Exakt! Und wenn du merkst, dass du ängstlich wirst, versuche, dich nicht so ernst zu nehmen. Lach darüber! *(¡Exacto! Y cuando notes que te pones ansiosa, intenta no tomártelo tan en serio. ¡Ríete de ello!)*

- Lies den Dialog. Warum kommt Jule zu Paul?
  - Sie ist gelangweilt in ihrem Deutschkurs.
  - Sie ist traurig, weil sie ihre Arbeit verloren hat.
  - Sie ist wütend auf ihre Kollegen im Büro.
  - Sie ist oft nervös, wenn sie vor einer Gruppe sprechen muss.
- Wie fühlt sich Jule, wenn sie vor Leuten spricht?
  - Sie ist wütend und schreit.
  - Sie ist ruhig und entspannt.
  - Sie ist nervös und ängstlich.
  - Sie ist sehr glücklich und lacht viel.

1-d 2-c

## 2. Gramática: No, muy, demasiado, un poco

Estas palabras cambian el significado de un adjetivo o un verbo.



- Estas palabras están justo delante del adjetivo o del verbo.
- Con los verbos, „nicht“ se coloca normalmente después del verbo conjugado.

Wort (palabra)	Mit Adjektiv (con adjetivo)	Mit Verb (con verbo)
<b>nicht</b> (no)	Der Junge ist <b>nicht glücklich</b> . (El niño no está feliz.)	Ich <b>weine nicht</b> . (Yo no lloro.)
<b>sehr</b> (muy)	Das Mädchen ist <b>sehr nervös</b> . (La niña está muy nerviosa.)	Sie <b>lacht sehr viel</b> . (Ella ríe mucho.)
<b>zu</b> (demasiado)	Der Film ist <b>zu traurig</b> . (La película es demasiado triste.)	Du <b>entschuldigst dich zu oft</b> . (Tú te disculpas demasiado a menudo.)
<b>ein bisschen</b> (un poco)	Ich bin <b>ein bisschen wütend</b> . (Estoy un poco enfadado.)	Wir <b>lachen ein bisschen</b> . (Nosotros nos reímos un poco.)

- Ich bin heute \_\_\_\_\_ nervös, ich habe ein wichtiges Gespräch mit meinem Chef.  
a. zu      b. sehr      c. ein bisschen      d. nicht
- Ich bin nach dem langen Meeting \_\_\_\_\_ müde, aber nicht wütend.  
a. nicht      b. zu      c. ein bisschen      d. sehr
- Ich bin \_\_\_\_\_ ruhig, ich zittere ein bisschen.  
a. nicht      b. zu      c. sehr      d. kein
- Es tut mir leid, ich entschuldige mich \_\_\_\_\_ oft, weil ich sehr nervös bin.  
a. nicht      b. sehr      c. ein bisschen      d. zu

1. sehr 2. ein bisschen 3. nicht 4. zu

### 3.Ejercicios

#### 1. Encuesta en la oficina: ¿Cómo se siente hoy? (Audio disponible en la aplicación)



**Words to use:** glücklich, traurig, glücklich, Kommentar, gelangweilt, nervös, lache, traurig, Gespräch, ruhig, nervös

In einem großen Büro in Berlin macht die Personalabteilung eine kleine Online-Umfrage. Die Frage ist: „Wie fühlen Sie sich heute bei der Arbeit?“ Die Mitarbeitenden können aus einer Liste wählen: \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ oder \_\_\_\_\_ . Viele Kolleginnen und Kollegen schreiben auch einen kurzen \_\_\_\_\_ .

Eine Mitarbeiterin schreibt: „Ich bin heute sehr \_\_\_\_\_ . Das \_\_\_\_\_ mit meinem Chef war gut.“ Ein Kollege schreibt: „Ich bin ein bisschen \_\_\_\_\_ , ich habe später eine Präsentation und ich \_\_\_\_\_ heute nicht so viel.“ Eine andere Kollegin schreibt: „Ich bin nicht \_\_\_\_\_ , aber ich bin müde. Ich freue mich auf Feierabend.“ Am Ende des Tages liest die Chefin die Kommentare und plant ein Meeting zum Thema Stress und Gefühle im Team.

*En una gran oficina en Berlín, el departamento de Recursos Humanos hace una pequeña encuesta en línea. La pregunta es: "¿Cómo se siente hoy en el trabajo?" Los empleados pueden elegir de una lista: feliz, aburrido, nervioso, triste o tranquilo. Muchos colegas también escriben un breve comentario.*

*Una empleada escribe: "Hoy estoy muy feliz. La conversación con mi jefe fue buena." Un colega escribe: "Estoy un poco nervioso, tengo una presentación más tarde y hoy no me río tanto." Otra colega escribe: "No estoy triste, pero estoy cansada. Estoy deseando que llegue la hora de salir." Al final del día la jefa lee los comentarios y planifica una reunión sobre el tema del estrés y los sentimientos en el equipo.*

1. Warum ist eine Mitarbeiterin heute sehr glücklich?  
\_\_\_\_\_
2. Wie fühlt sich der Kollege mit der Präsentation, und was macht er heute nicht so viel?  
\_\_\_\_\_

#### 2. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| 1. Vor dem wichtigen Meeting         | a. bin ich heute nicht sehr glücklich.       |
| 2. Nach dem Gespräch mit meinem Chef | b. bin ich heute sehr nervös.                |
| 3. Im Büro                           | c. lache ich ein bisschen und werde ruhiger. |
| 4. Mit meinen Kollegen in der Pause  | d. bin ich ein bisschen wütend.              |

**1-b:** Antes de la reunión importante hoy estoy muy nervioso. **2-d:** Después de la conversación con mi jefe estoy un poco enfadado. **3-a:** En la oficina hoy no estoy muy contento. **4-c:** Con mis compañeros en la pausa me río un poco y me tranquilizo.

### 3. Elige la solución correcta

1. Im Büro bin ich heute sehr müde, aber ich \_\_\_\_\_ trotzdem viel mit meinen Kollegen.  
a. lachst      b. lacht      c. lachen      d. lache  
(En la oficina hoy estoy muy cansado, pero aun así me río mucho con mis colegas.)
2. Meine Kollegin ist vor einer wichtigen Präsentation sehr nervös und sie \_\_\_\_\_ ein bisschen.  
a. weint      b. weinen      c. weine      d. weinst  
(Mi compañera está muy nerviosa antes de una presentación importante y ella llora un poco.)
3. Ich \_\_\_\_\_ meinen Job, aber heute lache ich nicht, weil ich zu gestresst bin.  
a. lieben      b. liebst      c. liebt      d. liebe  
(Amo mi trabajo, pero hoy no me río porque estoy demasiado estresado.)
4. Nach dem Meeting sind wir alle ein bisschen traurig, aber wir \_\_\_\_\_ ein bisschen zusammen im Flur.  
a. lachen      b. lacht      c. lachst      d. lache  
(Después de la reunión todos estamos un poco tristes, pero nos reímos un poco juntos en el pasillo.)

1. lache 2. weint 3. liebe 4. lachen

### 4. Completa los diálogos

#### a. Kollegin ist vor Präsentation nervös

- Lena, Kollegin:** Martin, ich bin so nervös vor dem Gespräch mit dem Chef.  
(Martin, estoy muy nerviosa antes de la reunión con el jefe.)
- Martin, Kollege:** 1. \_\_\_\_\_  
(Oh, lo entiendo, yo también estoy un poco ansioso, pero lo harás bien.)
- Lena, Kollegin:** Danke, das macht mich etwas ruhiger.  
(Gracias, eso me tranquiliza un poco.)
- Martin, Kollege:** 2. \_\_\_\_\_  
(Mira, ya estás sonriendo; me alegro por ti.)

#### b. Entschuldigung nach Streit mit Partner

- Anna, Partnerin:** Tobias, es tut mir leid, ich war gestern sehr wütend.  
(Tobias, lo siento, ayer estuve muy enfadada.)
- Tobias, Partner:** 3. \_\_\_\_\_  
(Gracias, Anna; yo también estuve triste después de nuestra conversación.)
- Anna, Partnerin:** Ich liebe dich und ich möchte, dass du wieder glücklich bist.  
(Te quiero y quiero que vuelvas a estar feliz.)
- Tobias, Partner:** 4. \_\_\_\_\_  
(Yo también te quiero. Venga, volvamos a reír juntos.)

1. Oh, ich verstehe, ich bin auch ein bisschen ängstlich, aber du machst das gut. 2. Schau, du lächelst schon, ich bin glücklich für dich. 3. Danke, Anna, ich war auch traurig nach unserem Gespräch. 4. Ich liebe dich auch, komm, wir lachen wieder zusammen.

5. Practica en parejas o con tu profesor.

1. Du bist im Büro. Dein Kollege fragt: „Wie geht es dir heute?“ Du hattest einen guten Morgen. Antworte und sage, dass du dich gut fühlst. (Verwende: glücklich, sehr, heute)

Heute bin ich \_\_\_\_\_

2. Du bist zu Hause. Dein Partner / deine Partnerin sieht, dass du still bist und fragt: „Was ist los?“ Erkläre, dass du traurig bist. (Verwende: traurig, ein bisschen, ich)

Ich bin ein bisschen \_\_\_\_\_

3. Du hast morgen ein wichtiges Gespräch im Büro. Deine Kollegin fragt: „Wie fühlst du dich vor dem Gespräch?“ Antworte ehrlich. (Verwende: nervös, ein bisschen, das Gespräch)

Vor dem Gespräch bin ich \_\_\_\_\_

4. Du kommst zu spät zu einem Treffen mit einem Freund in einem Café. Er wartet schon. Entschuldige dich und erkläre kurz, wie du dich fühlst. (Verwende: sich entschuldigen, es tut mir leid, nervös)

Es tut mir leid, \_\_\_\_\_

6. Escriba 4 o 5 oraciones sobre su día de trabajo o de estudio: ¿Cómo se siente y por qué se siente así?

Ich bin heute ... / Ich fühle mich ..., weil ... / Bei der Arbeit bin ich oft ... / Manchmal bin ich sehr ..., aber nicht ...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Verbos importantes

	Lachen	Weinen	Lieben
ich	lache	weine	liebe
du	lachst	weinst	liebst
er/sie/es	lacht	weint	liebt
wir	lachen	weinen	lieben
ihr	lacht	weint	liebt
sie	lachen	weinen	lieben