

## 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>(l'idée)</i>	<b>angenehm</b>	<i>(Agréable)</i>
<b>der Ärger</b>	<i>(la colère)</i>	<b>aufmerksam</b>	<i>(Attentif)</i>
<b>der Stress</b>	<i>(le stress)</i>	<b>begeistert</b>	<i>(Enthousiaste)</i>
<b>Bist du schlecht gelaunt?</b>	<i>(Tu es de mauvaise humeur ?)</i>	<b>beruhigen</b>	<i>(Calmer)</i>
<b>Das ist mir egal.</b>	<i>(Ça m'est égal.)</i>	<b>komisch</b>	<i>(Bizarre)</i>
<b>Sich beschweren</b>	<i>(Se plaindre)</i>	<b>ähnlich</b>	<i>(Semblable)</i>
<b>sich amüsieren</b>	<i>(S'amuser)</i>	<b>ärgerlich</b>	<i>(Fâcheux)</i>
<b>sich bemühen</b>	<i>(S'efforcer)</i>	<b>merken</b>	<i>(Remarquer)</i>
<b>abwesend sein</b>	<i>(Être absent)</i>	<b>überfordert sein</b>	<i>(Être dépassé)</i>
<b>abhängig</b>	<i>(Dépendant)</i>	<b>erleichtert sein</b>	<i>(Être soulagé)</i>
<b>allerdings</b>	<i>(Cependant)</i>		

### 1. Scannez le code QR pour regarder la vidéo, ou lire le texte.



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.

*Lors d'une réunion, il peut arriver qu'un collègue ou le chef fasse une remarque piquante. Ceux qui veulent entraîner leur répartie devraient apprendre à rester calmes et à réagir clairement, au lieu de s'excuser immédiatement. Le courage, une bonne argumentation et un peu d'humour sont importants pour détendre la situation. On peut réfléchir à l'avance à des phrases typiques afin de trouver rapidement une réponse appropriée. On paraît ainsi professionnel et on protège sa propre position.*

1. Welche Antwort wird als passende Reaktion auf die Kritik im Meeting vorgeschlagen?
  - a. "Wenn Sie unzufrieden sind, mache ich gar nichts mehr."
  - 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. "Das ist nicht meine Aufgabe, das macht sonst jemand."
2. Welche drei Merkmale gehören zur Schlagfertigkeit?
  - a. Mut, Argumentationsfähigkeit und Humor
  - b. Schnelligkeit, Lautstärke und Dominanz
  - c. Fachwissen, Perfektion und Disziplin
  - d. Höflichkeit, Zurückhaltung und Geduld

1-b 2-a

## 2. Grammaire: Infinitif avec zu ou sans zu ?

On utilise l'infinitif avec/sans zu : versuchen zu, planen zu, müssen, wollen.



1. Beaucoup de verbes : verbe + zu + infinitif.
2. Verbes modaux : müssen/wollen/können + infinitif sans zu.
3. Avec „um ... zu“, on indique un objectif.

Formel (Formule)	Beispiel (Exemple)
Verb (Verbe) + zu + Infinitiv (infinitif)	Ich versuche, mich <b>zu beruhigen</b> . ( <i>J'essaie de me calmer.</i> )
müssen/wollen/können + Infinitiv (ohne zu) (infinitif (sans zu))	Ich muss mich <b>beschweren</b> . ( <i>Je dois me plaindre.</i> )
Verb + um + zu + Infinitiv (infinitif)	Ich rufe an, um den Stress <b>zu klären</b> . ( <i>J'appelle pour clarifier le stress.</i> )
lassen + Infinitiv (infinitif) (ohne ((sans) zu)	Lass mich kurz <b>erklären</b> . ( <i>Laisse-moi expliquer brièvement.</i> )

Après lassen/sehen/hören, on emploie souvent l'infinitif sans zu.

1. Ich versuche, mich vor dem Meeting \_\_\_\_\_, weil ich gerade sehr gestresst bin. (*J'essaie de me calmer avant la réunion, parce que je suis très stressé en ce moment.*)  
 a. beruhigen    b. beruhigen zu    c. zu beruhige    d. zu beruhigen
2. Ich muss heute früher \_\_\_\_\_, weil ich komplett überfordert bin. (*Je dois partir plus tôt aujourd'hui, parce que je suis complètement dépassé.*)  
 a. zu gehen    b. gehen    c. zugehen    d. gehe

1. zu beruhigen 2. gehen

### Réécrivez les phrases

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

(*Je prévois de faire un cours d'allemand le week-end prochain.*)

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

(*Je ne peux pas rentrer plus tôt aujourd'hui à cause de tout ce travail.*)

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

(*Je vais à la banque pour ouvrir un nouveau compte.*)

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.

### Corrigez l'erreur

1. Ich versuche, im Meeting ruhig bleiben.

---

J'essaie de rester calme pendant la réunion.

2. Ich muss den Konflikt heute zu klären.

---

Je dois régler le conflit aujourd'hui.

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

### 3. Exercices

#### 1. Associez chaque mot à sa définition.

- |                    |  |
|--------------------|--|
| 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. Note du service des ressources humaines : conflits et charge au sein de l'équipe

Remplissez les lacunes: 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.

*Au cours des dernières semaines, plusieurs équipes ont fait remonter davantage de retours concernant le stress et des malentendus lors des réunions. Toute personne qui se sent dépassée ou qui remarque que de la colère apparaît devrait chercher à engager le dialogue suffisamment tôt. Il est demandé aux responsables d'être attentifs à la charge de travail et au ton au sein de l'équipe, ainsi que de fixer des priorités claires.*

*Si un problème survient de façon répétée, les collaborateurs peuvent contacter l'équipe RH afin de planifier ensemble une solution. L'objectif est d'éclaircir les conflits de manière factuelle et de rendre la collaboration agréable. De plus, veuillez essayer de vous calmer brièvement après des situations tendues avant de répondre.*

(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. Écoutez l'extrait audio et choisissez la bonne réponse.

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

Vrai Faux

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <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. Choisissez la bonne solution

- Wenn ich mit meinem Kollegen spreche,  
\_\_\_\_\_ ich mich oft über den Ton.  
*(Quand je parle avec mon collègue, je m'énerve souvent à cause du ton.)*  
a. ärgerst      b. ärgern      c. ärgere      d. geärgere
- Ich \_\_\_\_\_ mich beim Vorgesetzten beschweren, wenn das Team mich weiter so abwertend behandelt.  
*(Je me plaindrais auprès du supérieur si l'équipe continuait à me traiter de façon aussi dévalorisante.)*  
a. hätte      b. würde      c. wäre      d. werde
- Ich versuche, mich \_\_\_\_\_ beruhigen, bevor ich auf die E-Mail antworte.  
*(J'essaie de me calmer avant de répondre à l'e-mail.)*  
a. zu      b. zum      c. Ø      d. um

1. ärgere 2. würde 3. zu

#### 5. Jeu de rôle - dialogues

##### Kollege wirkt schlecht gelaunt

- Nora** *Timo, bist du schlecht gelaunt? Du wirkst heute sehr abwesend und im Meeting warst du kaum dabei.*  
**(Teamkollegin):** *Meeting warst du kaum dabei.*  
*(Timo, tu es de mauvaise humeur ? Tu as l'air très absent aujourd'hui et, en réunion, tu as à peine participé.)*
- Timo** *Ja, ich bin gerade echt gestresst und etwas überfordert - ich habe seit Tagen keine Ahnung, wie ich die beiden Deadlines schaffen soll.*  
**(Teamkollege):** *keine Ahnung, wie ich die beiden Deadlines schaffen soll.*  
*(Oui, je suis vraiment stressé en ce moment et un peu dépassé - depuis des jours, je n'ai aucune idée de comment je vais réussir à tenir les deux échéances.)*
- Nora** *Okay, das klingt anstrengend. Was ist ärgerlicher: die Aufgaben selbst oder dass alles gleichzeitig kommt?*  
**(Teamkollegin):** *dass alles gleichzeitig kommt?*  
*(D'accord, ça a l'air éprouvant. Qu'est-ce qui est le plus énervant : les tâches elles-mêmes ou le fait que tout arrive en même temps ?)*
- Timo** *Beides. Dazu kommen dauernd Rückfragen aus anderen Abteilungen - ich merke, dass ich schneller gereizt bin, obwohl ich mich bemühe, ruhig zu bleiben.*  
**(Teamkollege):** *merke, dass ich schneller gereizt bin, obwohl ich mich bemühe, ruhig zu bleiben.*  
*(Les deux. En plus, il y a sans arrêt des questions d'autres départements - je remarque que je suis plus vite irritable, même si je fais de mon mieux pour rester calme.)*
- 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):** *dann fünf Minuten raus, um dich zu beruhigen. Wäre das eine Erleichterung?*  
*(Priorisons rapidement : je prends en charge quelques points, et toi tu sors cinq minutes ensuite pour te calmer. Est-ce que ce serait un soulagement ?)*

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



## 6. Parler : traduire et répondre (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. Écriture: E-mail (interne) (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



**Rédigez une réponse appropriée:** *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?*

---



---

### Verbes importants

#### sich beschweren (se plaindre)

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 (s'énervier)

Präsens

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