

## A1.25 Emotionen und Gefühle

Émotions et sentiments

<https://app.colanguage.com/fr/allemand/plan-de-cours/a1/25>



<b>Das Gespräch</b>	(La conversation)	<b>Wütend</b>	(En colère)
<b>Das Glück</b>	(Le bonheur)	<b>Ruhig</b>	(Calm)
<b>Glücklich</b>	(Heureux/Heureuse)	<b>Lächeln</b>	(Sourire (verbe))
<b>Traurig</b>	(Triste)	<b>Lachen</b>	(Rire)
<b>Ängstlich</b>	(Anxieux/Anxieuse)	<b>Weinen</b>	(Pleurer)
<b>Gelangweilt</b>	(Ennuyé/Ennuyée)	<b>Lieben</b>	(Aimer)
<b>Nervös</b>	(Nerveux/Nerveuse)	<b>Sich entschuldigen</b>	(S'excuser)

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

**Paul:** Guten Tag, Jule. Was bringt dich heute zu mir?

(Bonjour Jule. Qu'est-ce qui t'amène aujourd'hui ?)

**Jule:** Ich bin oft nervös, wenn ich vor einer Gruppe sprechen muss. Ich weiß nicht, wie ich damit umgehen soll.

(Je suis souvent nerveuse quand je dois parler devant un groupe. Je ne sais pas comment gérer ça.)

**Paul:** Das ist sehr verständlich. Was passiert, wenn du vor Leuten sprichst?

(C'est tout à fait compréhensible. Que se passe-t-il quand tu parles devant des gens ?)

**Jule:** Ich fange an stark zu schwitzen und meine Stimme fängt an zu zittern.

(Je commence à beaucoup transpirer et ma voix se met à trembler.)

**Paul:** Es ist wichtig, in solchen Momenten ruhig zu bleiben. Wovor hast du Angst, wenn du vor Leuten sprichst?

(Il est important de rester calme dans ces moments-là. De quoi as-tu peur quand tu dois parler devant les autres ?)

**Jule:** Ich habe Angst, dass ich Fehler mache und dass andere Leute besser sind als ich.

(J'ai peur de faire des erreurs et que les autres soient meilleurs que moi.)

**Paul:** Was du beschreibst, ist völlig normal, Jule. Manche Menschen finden das Sprechen vor anderen schwieriger als andere.

(Ce que tu décris est parfaitement normal, Jule. Certaines personnes trouvent plus difficile que d'autres de parler en public.)

**Jule:** Was kann ich machen, um das zu ändern? Es belastet mich sehr.

(Que puis-je faire pour changer ça ? Ça me pèse beaucoup.)

**Paul:** Es ist eine Frage der Übung. Vor Leuten sprechen zu können ist keine feste Charaktereigenschaft, sondern erfordert Training.

(C'est une question d'entraînement. Savoir parler devant un public n'est pas un trait de caractère fixe, cela s'apprend.)

**Jule:** Also kann ich meine Nervosität abtrainieren und besser werden?

(Donc je peux désapprendre ma nervosité et m'améliorer ?)

**Paul:** Exakt! Und wenn du merkst, dass du ängstlich wirst, versuche, dich nicht so ernst zu nehmen. Lach darüber!

(Exactement ! Et quand tu sens monter l'anxiété, essaie de ne pas te prendre trop au sérieux. Ris-en !)

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

**1-a 2-a**

## 2. Grammaire: « pas, très, trop, un peu » avec des adjectifs et des verbes

Ces mots changent le sens d'un adjectif ou d'un verbe.



1. Ces mots se placent directement avant l'adjectif ou le verbe.
2. Avec les verbes, « nicht » se place le plus souvent après le verbe conjugué.

Wort (Mot)	Mit Adjektiv (Avec adjetif)	Mit Verb (Avec verbe)
<b>nicht (pas)</b>	Der Junge ist <b>nicht glücklich</b> . ( <i>Le garçon n'est pas heureux.</i> )	Ich <b>weine nicht</b> . ( <i>Je ne pleure pas.</i> )
<b>sehr (très)</b>	Das Mädchen ist <b>sehr nervös</b> . ( <i>La fille est très nerveuse.</i> )	Sie <b>lacht sehr viel</b> . ( <i>Elle rit beaucoup.</i> )
<b>zu (trop)</b>	Der Film ist <b>zu traurig</b> . ( <i>Le film est trop triste</i> .)	Du <b>entschuldigst dich zu oft</b> . ( <i>Tu t'excuses trop souvent.</i> )
<b>ein bisschen (un peu)</b>	Ich bin <b>ein bisschen wütend</b> . ( <i>Je suis un peu en colère.</i> )	Wir <b>lachen ein bisschen</b> . ( <i>Nous rions un peu</i> .)

1. Ich bin heute \_\_\_\_\_ nervös, ich habe ein wichtiges Gespräch mit meinem Chef.
  - a. zu
  - b. sehr
  - c. ein bisschen
  - d. nicht
2. Ich bin nach dem langen Meeting \_\_\_\_\_ müde, aber nicht wütend.
  - a. nicht
  - b. zu
  - c. ein bisschen
  - d. sehr
3. Ich bin \_\_\_\_\_ ruhig, ich zittere ein bisschen.
  - a. nicht
  - b. zu
  - c. sehr
  - d. kein
4. 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.Exercices

#### 1. Sondage au bureau : Comment vous sentez-vous aujourd'hui ? (Audio disponible dans l'application)



**Mots à utiliser:** 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.

*Dans un grand bureau à Berlin, le service des ressources humaines lance un petit sondage en ligne. La question est : « Comment vous sentez-vous aujourd'hui au travail ? » Les collaborateurs peuvent choisir dans une liste : heureux/heureuse, ennuyé/ennuyée, nerveux/nerveuse, triste ou calme. Beaucoup de collègues écrivent aussi un court commentaire.*

*Une collaboratrice écrit : « Je suis très heureuse aujourd'hui. La conversation avec mon chef s'est bien passée. » Un collègue écrit : « Je suis un peu nerveux, j'ai une présentation plus tard et je ne ris pas beaucoup aujourd'hui. » Une autre collègue écrit : « Je ne suis pas triste, mais je suis fatiguée. J'ai hâte que la journée se termine. » À la fin de la journée, la cheffe lit les commentaires et prévoit une réunion sur le stress et les émotions dans l'équipe.*

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. Associez chaque début avec sa fin correcte.

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| 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:** Avant la réunion importante, je suis très nerveux/nervous aujourd'hui. **2-d:** Après la conversation avec mon chef, je suis un peu en colère. **3-a:** Au bureau, je ne suis pas très heureux/heureuse aujourd'hui. **4-c:** Avec mes collègues pendant la pause, je ris un peu et je me calme.

## 3. Choisissez la bonne solution

- |   |   |
|---|---|
| 1. Im Büro bin ich heute sehr müde, aber ich _____ trotzdem viel mit meinen Kollegen.                 | (Au bureau, je suis très fatigué aujourd'hui, mais je ris quand même beaucoup avec mes collègues.)    |
| a. lachst      b. lacht      c. lachen  | d. lache  |
| 2. Meine Kollegin ist vor einer wichtigen Präsentation sehr nervös und sie _____ ein bisschen.        | (Ma collègue est très nerveuse avant une présentation importante et elle pleure un peu.)              |
| a. weint      b. weinen      c. weine   | d. weinst   |
| 3. Ich _____ meinen Job, aber heute lache ich nicht, weil ich zu gestresst bin.                       | (J'aime mon travail, mais aujourd'hui je ne ris pas parce que je suis trop stressé.)                  |
| a. lieben      b. liebst      c. liebt  | d. liebe  |
| 4. Nach dem Meeting sind wir alle ein bisschen traurig, aber wir _____ ein bisschen zusammen im Flur. | (Après la réunion, nous sommes tous un peu tristes, mais nous rions un peu ensemble dans le couloir.) |
| a. lachen      b. lacht      c. lachst  | d. lache  |

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

## 4. Complétez les dialogues

### a. Kollegin ist vor Präsentation nervös

- Lena, Kollegin:** Martin, ich bin so nervös vor dem Gespräch mit dem Chef.
- Martin, Kollege:** 1. \_\_\_\_\_
- Lena, Kollegin:** Danke, das macht mich etwas ruhiger.
- Martin, Kollege:** 2. \_\_\_\_\_
- (Martin, je suis tellement nerveuse avant l'entretien avec le chef.)
- (Oh, je comprends, je suis aussi un peu anxieux, mais tu vas très bien t'en sortir.)
- (Merci, ça me rassure un peu.)
- (Regarde, tu souris déjà, je suis content pour toi.)

### b. Entschuldigung nach Streit mit Partner

- Anna, Partnerin:** Tobias, es tut mir leid, ich war gestern sehr wütend.
- (Tobias, je suis désolée, j'étais vraiment en colère hier.)

**Tobias, Partner:** 3. \_\_\_\_\_  
*(Merci, Anna, j'étais aussi triste après notre conversation.)*

**Anna, Partnerin:** Ich liebe dich und ich möchte, dass du wieder glücklich bist.  
*(Je t'aime et je veux que tu sois à nouveau heureux.)*

**Tobias, Partner:** 4. \_\_\_\_\_  
*(Je t'aime aussi, viens, rions de nouveau ensemble.)*

**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. Exercez-vous par deux ou avec votre enseignant.

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?“ Antwort 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. Écrivez 4 ou 5 phrases sur votre journée de travail ou d'études : comment vous sentez-vous, et pourquoi vous vous sentez ainsi ?

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

---

---

---

#### 4. Verbes importants

	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