

B1.3 Emotionen am Arbeitsplatz ausdrücken



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

die Ahnung	<i>(the idea, the notion)</i>	sich bemühen	<i>(to make an effort, to try)</i>
der Ärger	<i>(anger, annoyance)</i>	sich beschweren	<i>(to complain)</i>
der Stress	<i>(stress)</i>	sich amüsieren	<i>(to have fun, to enjoy oneself)</i>
abhängig	<i>(dependent)</i>	abwesend sein	<i>(to be absent, to be distracted)</i>
ähnlich	<i>(similar)</i>	merken	<i>(to notice, to realize)</i>
angenehm	<i>(pleasant)</i>	überfordert sein	<i>(to be overwhelmed)</i>
anstrengend	<i>(exhausting, strenuous)</i>	erleichtert sein	<i>(to be relieved)</i>
ärgerlich	<i>(annoying)</i>	komisch	<i>(strange, funny)</i>
aufmerksam	<i>(attentive)</i>	Bist du schlecht gelaunt?	<i>(Are you in a bad mood?)</i>
begeistert	<i>(enthusiastic)</i>	Das ist mir egal.	<i>(I don't care.)</i>
beruhigen	<i>(to calm (oneself/others))</i>		

1. Scan the QR code to watch the video, or read the text. (QR: Audio)



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.

In a meeting, it can happen that a colleague or the boss makes a pointed remark. Anyone who wants to train quick wit should learn to stay calm and respond clearly, instead of apologizing right away. What's important is courage, good argumentation, and a bit of humor to ease the situation. You can think of typical sentences in advance in order to quickly find a suitable answer. That way you appear professional and protect your own 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. "Das ist nicht meine Aufgabe, das macht sonst jemand."
 - d. "Ich habe mich total geirrt, entschuldigen Sie bitte."
2. Welche drei Merkmale gehören zur Schlagfertigkeit?
 - a. Fachwissen, Perfektion und Disziplin
 - b. Schnelligkeit, Lautstärke und Dominanz
 - c. Höflichkeit, Zurückhaltung und Geduld
 - d. Mut, Argumentationsfähigkeit und Humor

1-b 2-d



2. Grammar: Infinitive with zu or without zu?

You use the infinitive with/without zu: versuchen zu, planen zu, müssen, wollen.

1. Many verbs: verb + zu + infinitive.
2. Modal verbs: müssen/wollen/können + infinitive without zu.
3. With „um ... zu“ you indicate a goal.

Formel (Formula)	Beispiel (Example)
Verb (Verb) + zu + Infinitiv (Infinitive)	Ich versuche, mich zu beruhigen . (I try to calm down .)
müssen/wollen/können + Infinitiv (ohne zu) (infinitive (without zu))	Ich muss mich beschweren . (I have to complain.)
Verb + um + zu + Infinitiv (Infinitive)	Ich rufe an, um den Stress zu klären . (I'm calling to resolve the stress.)
lassen + Infinitiv (Infinitive) (ohne ((without) zu)	Lass mich kurz erklären . (Let me explain briefly.)

After lassen/sehen/hören, the infinitive often comes without zu.

1. Ich versuche, mich vor dem Meeting _____, weil ich gerade sehr gestresst bin. (I'm trying to calm down before the meeting because I'm very stressed right now.)
 a. beruhigen b. beruhigen zu c. zu beruhige d. zu beruhigen
2. Ich muss heute früher _____, weil ich komplett überfordert bin. (I have to leave earlier today because I'm completely overwhelmed.)
 a. zu gehen b. gehen c. zugehen d. gehe

1. zu beruhigen 2. gehen

Rewrite the phrases (QR: A1+)



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

(I plan to take a German course next weekend.)

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

(Because of all the work, I can't go home earlier today.)

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

(I'm going to the bank to open a new account.)

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.

Correct the error

1. Ich versuche, im Meeting ruhig bleiben.

I try to stay calm in the meeting.

2. Ich muss den Konflikt heute zu klären.

I have to resolve the conflict today.

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

3. Exercises

1. Match each word with its definition.

- | | |
|--------------------|--|
| 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 from the HR department: Conflicts and strain in the team (QR: Audio)



Fill in the gaps: 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.

In recent weeks, several teams have received an increasing number of reports about stress and misunderstandings in meetings. Anyone who feels overwhelmed or notices that anger is building should seek a conversation early. Managers are asked to pay close attention to workload and tone within the team and to set clear priorities.

If a problem occurs repeatedly, employees can contact the HR team to plan a solution together. The goal is to resolve conflicts objectively and make collaboration pleasant. Please also try to calm down briefly after tense situations before you respond.

(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. Listen to the audio fragment and choose the correct answer. (QR: Audio)

True False

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



1-V 2-X 3-X

4. Choose the correct solution

1. Wenn ich mit meinem Kollegen spreche,
_____ ich mich oft über den Ton.
(When I talk to my colleague, I often get annoyed about the tone.)
a. ärgerst b. ärgern c. ärgere d. geärgere
2. Ich _____ mich beim Vorgesetzten beschweren, wenn das Team mich weiter so abwertend behandelt.
(I would complain to my supervisor if the team continued to treat me so condescendingly.)
a. hätte b. würde c. wäre d. werde
3. Ich versuche, mich _____ beruhigen, bevor ich auf die E-Mail antworte.
(I try to calm myself down before I reply to the email.)
a. zu b. zum c. Ø d. um

1. ärgere 2. würde 3. zu

5. Roleplay - dialogues (QR: Audio)



Kollege wirkt schlecht gelaunt

- Nora** *Timo, bist du schlecht gelaunt? Du wirkst heute sehr abwesend und im Meeting warst du kaum dabei.*
(Teamkollegin): *(Timo, are you in a bad mood? You seem very absent today, and in the meeting you hardly participated.)*
- Timo** *Ja, ich bin gerade echt gestresst und etwas überfordert - ich habe seit Tagen keine Ahnung, wie ich die beiden Deadlines schaffen soll.*
(Teamkollege): *(Yes, I'm really stressed right now and somewhat overwhelmed - for days I've had no idea how I'm supposed to make both deadlines.)*
- Nora** *Okay, das klingt anstrengend. Was ist ärgerlicher: die Aufgaben selbst oder dass alles gleichzeitig kommt?*
(Teamkollegin): *(Okay, that sounds exhausting. What's more annoying: the tasks themselves or that everything is coming at the same time?)*
- Timo** *Beides. Dazu kommen dauernd Rückfragen aus anderen Abteilungen - ich merke, dass ich schneller gereizt bin, obwohl ich mich bemühe, ruhig zu bleiben.*
(Teamkollege): *(Both. On top of that, there are constant follow-up questions from other departments - I can tell I get irritated more quickly, even though I'm trying to stay calm.)*
- 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): *(Let's prioritize briefly: I'll take over a few points, and then you go out for five minutes to calm down. Would that be a relief?)*

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

6. Speaking: translate and respond (QR: AI+)



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. Writing: Email (internal) (QR: AI+)

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



Write an appropriate response: *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?*

Important verbs	sich beschweren (to complain)	sich ärgern (to be annoyed)
ich	Konjunktiv II Präsens	Präsens
du	mich beschwerte	ärgere mich
er/sie/es	dich beschwertest	ärgerst dich
wir	sich beschwerte	ärgert sich
ihr	uns beschwerten	ärgern uns
sie	euch beschwertet	ärgert euch
	sich beschwerten	ärgern sich