

A1.25 Emotionen und Gefühle

Emotions and feelings

<https://app.colanguage.com/german/syllabus/a1/25>



Das Gespräch	(the conversation)	Wütend	(angry)
Das Glück	(happiness)	Traurig	(sad)
Glücklich	(happy)	Lachen	(to laugh)
Gelangweilt	(bored)	Lächeln	(to smile)
Ängstlich	(afraid)	Weinen	(to cry)
Nervös	(nervous)	Lieben	(to love)
Ruhig	(calm)	Sich entschuldigen	(to apologize)

1. Dialogue: Gespräch über Nervosität beim Sprechen vor anderen

- Paul:** Guten Tag, Jule. Was bringt dich heute zu mir? (Hello, Jule. What brings you here today?)
- Jule:** Ich bin oft nervös, wenn ich vor einer Gruppe sprechen muss. Ich weiß nicht, wie ich damit umgehen soll. (I'm often nervous when I have to speak in front of a group. I don't know how to handle it.)
- Paul:** Das ist sehr verständlich. Was passiert, wenn du vor Leuten sprichst? (That's completely understandable. What happens when you speak in front of people?)
- Jule:** Ich fange an stark zu schwitzen und meine Stimme fängt an zu zittern. (I start sweating a lot and my voice begins to shake.)
- Paul:** Es ist wichtig, in solchen Momenten ruhig zu bleiben. Wovor hast du Angst, wenn du vor Leuten sprichst? (It's important to stay calm in those moments. What are you afraid of when you speak in front of others?)
- Jule:** Ich habe Angst, dass ich Fehler mache und dass andere Leute besser sind als ich. (I'm afraid I'll make mistakes and that other people are better than me.)
- Paul:** Was du beschreibst, ist völlig normal, Jule. Manche Menschen finden das Sprechen vor anderen schwieriger als andere. (What you describe is perfectly normal, Jule. Some people find speaking in front of others harder than others do.)
- Jule:** Was kann ich machen, um das zu ändern? Es belastet mich sehr. (What can I do to change that? It's really weighing on me.)
- Paul:** Es ist eine Frage der Übung. Vor Leuten sprechen zu können ist keine feste Charaktereigenschaft, sondern erfordert Training. (It's a matter of practice. Being able to speak in front of people isn't a fixed personality trait — it takes training.)
- Jule:** Also kann ich meine Nervosität abtrainieren und besser werden? (So I can train myself out of the nervousness and improve?)
- Paul:** Exakt! Und wenn du merkst, dass du ängstlich wirst, versuche, dich nicht so ernst zu nehmen. Lach darüber! (Exactly. And when you notice you're getting anxious, try not to take yourself so seriously. Laugh about it!)

1. Lies den Dialog. Warum kommt Jule zu Paul?

a. Sie ist gelangweilt in ihrem Deutschkurs.

c. Sie ist wütend auf ihre Kollegen im Büro.

2. Wie fühlt sich Jule, wenn sie vor Leuten spricht?

a. Sie ist ruhig und entspannt.

c. Sie ist sehr glücklich und lacht viel.

b. Sie ist oft nervös, wenn sie vor einer Gruppe sprechen muss.

d. Sie ist traurig, weil sie ihre Arbeit verloren hat.

b. Sie ist wütend und schreit.

d. Sie ist nervös und ängstlich.

1-b 2-d

2. Grammar: "Not, very, too, a bit" with adjectives and verbs

These words change the meaning of an adjective or a verb.



1. These words come directly before the adjective or the verb.

2. With verbs, nicht is mostly placed after the conjugated verb.

Wort (Word)	Mit Adjektiv (With adjective)	Mit Verb (With verb)
nicht (not)	Der Junge ist nicht glücklich . (<i>The boy is not happy.</i>)	Ich weine nicht . (<i>I don't cry.</i>)
sehr (very)	Das Mädchen ist sehr nervös . (<i>The girl is very nervous.</i>)	Sie lacht sehr viel . (<i>She laughs a lot.</i>)
zu (too)	Der Film ist zu traurig . (<i>The movie is too sad</i> .)	Du entschuldigst dich zu oft . (<i>You apologize too often.</i>)
ein bisschen (a little)	Ich bin ein bisschen wütend . (<i>I am a little angry.</i>)	Wir lachen ein bisschen . (<i>We laugh a little.</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.Exercises

1. Office survey: How are you feeling today? (Audio available in app)



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.

In a large office in Berlin, the HR department is running a short online survey. The question is: "How are you feeling at work today?" Employees can choose from a list: happy, bored, nervous, sad, or calm. Many colleagues also add a short comment.

One employee writes: "I am very happy today. The conversation with my boss went well." A colleague writes: "I am a bit nervous; I have a presentation later and I'm not laughing much today." Another colleague writes: "I'm not sad, but I am tired. I'm looking forward to the end of the workday." At the end of the day the boss reads the comments and plans a meeting about stress and feelings within the team.

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. Match each beginning with its correct ending.

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 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: Before the important meeting I'm very nervous today. **2-d:** After the conversation with my boss I'm a little angry. **3-a:** At the office I'm not very happy today. **4-c:** With my colleagues during the break I laugh a little and feel calmer.

3. Choose the correct solution

1. Im Büro bin ich heute sehr müde, aber ich _____ trotzdem viel mit meinen Kollegen.
a. lachst b. lacht c. lachen
2. Meine Kollegin ist vor einer wichtigen Präsentation sehr nervös und sie _____ ein bisschen.
a. weint b. weinen c. weine
3. Ich _____ meinen Job, aber heute lache ich nicht, weil ich zu gestresst bin.
a. lieben b. liebst c. liebt
4. Nach dem Meeting sind wir alle ein bisschen traurig, aber wir _____ ein bisschen zusammen im Flur.
a. lachen b. lacht c. lachst
- (At the office I'm very tired today, but I still laugh a lot with my colleagues.)
(My colleague is very nervous before an important presentation and she cries a little.)
(I love my job, but today I'm not laughing because I'm too stressed.)
(After the meeting we're all a bit sad, but we laugh a little together in the hallway.)

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

4. Complete the dialogues

a. Kollegin ist vor Präsentation nervös

Lena, Kollegin: Martin, ich bin so nervös vor dem Gespräch mit dem Chef.

Martin, Kollege: 1. _____

(Martin, I'm so nervous about the meeting with the boss.)

Lena, Kollegin: Danke, das macht mich etwas ruhiger.

Martin, Kollege: 2. _____

(Oh, I understand. I'm a bit anxious too, but you'll do fine.)

(Thanks, that makes me feel a little calmer.)

(Look, you're already smiling — I'm happy for you.)

b. Entschuldigung nach Streit mit Partner

Anna, Partnerin: Tobias, es tut mir leid, ich war gestern sehr wütend.

Tobias, Partner: 3. _____

(Tobias, I'm sorry — I was very angry yesterday.)

Anna, Partnerin: Ich liebe dich und ich möchte, dass du wieder glücklich bist.

Tobias, Partner: 4. _____

(I love you, and I want you to be happy again.)

(Thanks, Anna. I was sad after our conversation too.)

(I love you too. Come on, let's laugh together again.)

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. Practice in pairs or with your teacher.

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. Write 4 or 5 sentences about your workday or study day: How do you feel, and why do you feel that way?

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

4. Important verbs

	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