

## A1.25.1 Warum bin ich so nervös?

*Perché sono così nervoso?*



1. Was hat Paul Ekman entdeckt?
  - a. Menschen signalisieren überall sieben Emotionen gleich.
  - b. Menschen haben nur drei Emotionen.
  - c. Nur Kinder zeigen Emotionen im Gesicht.
  - d. In jedem Land sehen Emotionen ganz anders aus.
2. Wie sind diese Gesichtsausdrücke im Menschen verankert?
  - a. Sie sind nur im Urlaub so.
  - b. Sie sind genetisch in uns verankert.
  - c. Sie werden nur in der Schule gelernt.
  - d. Sie kommen durch Mode.

**1-a 2-b**

### 2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Jule berichtet ihrem Coach von ihrer Angst, vor Leuten zu sprechen.

*Jule racconta al suo coach della sua paura di parlare davanti alla gente.*

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

*(Buongiorno, Jule. Cosa ti porta oggi da me?)*

**Jule:** Ich bin heute sehr nervös.

*(Oggi sono molto nervosa.)*

**Paul:** Warum bist du so nervös?

*(Perché sei così nervosa?)*

**Jule:** Ich muss heute vor vielen Leuten sprechen.

*(Oggi devo parlare davanti a molte persone.)*

**Paul:** Wovor hast du Angst, wenn du vor Leuten sprichst?

*(Di cosa hai paura quando parli davanti alla gente?)*

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

*(Ho paura di fare errori e che gli altri siano migliori di me.)*

**Paul:** Versuche, langsam zu sprechen und ruhig zu bleiben.

*(Cerca di parlare lentamente e di restare calma.)*

**Jule:** Das belastet mich sehr.

*(Questo mi pesa molto.)*

**Paul:** Atme tief ein und bleib ruhig.

*(Fai un respiro profondo e resta calma.)*

**Jule:** Danke. Das hilft mir ein bisschen.

*(Grazie. Questo mi aiuta un po'.)*

**Paul:** Keine Angst. Du bist gut vorbereitet!

*(Niente paura. Sei ben preparata!)*

1. Warum ist Jule heute nervös? (*Perché oggi Jule è nervosa?*)
  - a. Sie muss heute vor vielen Leuten sprechen.
  - b. Sie ist traurig und möchte weinen.
  - c. Sie ist wütend auf Paul.
  - d. Sie ist gelangweilt im Gespräch.
2. Was rät Paul Jule? (*Cosa consiglia Paul a Jule?*)
  - a. Sie soll laut und schnell sprechen.
  - b. Sie soll sich entschuldigen und sofort gehen.
  - c. Sie soll lächeln und lachen, damit alle glücklich sind.
  - d. Sie soll langsam sprechen und ruhig bleiben.

**1-a 2-d**