

## A1.25.1 Warum bin ich so nervös?

Perché sono così nervoso?

<https://app.colanguage.com/it/tedesco/dialoghi/warum-bin-ich-nervos>



### 1. Guarda il video e rispondi alle domande correlate.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=6pJeW4eAw0c&start=23&end=52>

<b>Die Emotionen</b>	(Le emozioni)	<b>Die Überraschung</b>	(La sorpresa)
<b>Die Freude</b>	(La gioia)	<b>Der Ekel</b>	(Il disgusto)
<b>Die Wut</b>	(La rabbia)	<b>Die Verachtung</b>	(Il disprezzo)
<b>Die Angst</b>	(La paura)	<b>Die Trauer</b>	(Il dolore)

1. Wie viele verschiedene Emotionen werden genannt?
  - a. Zehn Emotionen
  - b. Fünf Emotionen
  - c. Drei Emotionen
  - d. Sieben Emotionen
2. Welche der folgenden Gefühlswörter steht im Text?
  - a. Der Termin
  - b. Der Computer
  - c. Die Stadt
  - d. Die Freude
3. Was sagt der Text über die Gesichtsausdrücke?
  - a. Sie sind genetisch in uns verankert.
  - b. Sie sind nur in Deutschland gleich.
  - c. Sie sind nur im Büro wichtig.
  - d. Sie sind nur bei Kindern sichtbar.
4. Wo sehen diese Emotionen gleich aus?
  - a. Nur in großen Städten
  - b. Überall auf der Welt
  - c. Nur im Internet
  - d. Nur in Europa

**1-d 2-d 3-a 4-b**

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

Gespräch über Nervosität beim Sprechen vor anderen

Conversazione sull'ansia nel parlare in pubblico

**Paul:** Guten Tag, Jule. Was bringt dich heute zu mir? (Buongiorno, Jule. Cosa ti porta da me oggi?)

**Jule:** Ich bin oft nervös, wenn ich vor einer Gruppe sprechen muss. Ich weiß nicht, wie ich damit umgehen soll. (Spesso mi sento nervosa quando devo parlare davanti a un gruppo. Non so come affrontarlo.)

**Paul:** Das ist sehr verständlich. Was passiert, wenn du vor Leuten sprichst? (È del tutto comprensibile. Cosa ti succede quando parli davanti alla gente?)

**Jule:** Ich fange an stark zu schwitzen und meine Stimme fängt an zu zittern. (Comincio a sudare molto e la mia voce inizia a tremare.)

**Paul:** Es ist wichtig, in solchen Momenten ruhig zu bleiben. Wovor hast du Angst, wenn du vor Leuten sprichst? (È importante restare calma in quei momenti. Di cosa hai paura quando parli davanti agli altri?)

**Jule:** Ich habe Angst, dass ich Fehler mache und dass andere Leute besser sind als ich.  
*(Ho paura di fare errori e che gli altri siano migliori di me.)*

**Paul:** Was du beschreibst, ist völlig normal, Jule. Manche Menschen finden das Sprechen vor anderen schwieriger als andere.  
*(Quello che descrivi è perfettamente normale, Jule. Alcune persone trovano più difficile parlare in pubblico rispetto ad altre.)*

**Jule:** Was kann ich machen, um das zu ändern? Es belastet mich sehr.  
*(Cosa posso fare per cambiare questa situazione? Mi pesa molto.)*

**Paul:** Es ist eine Frage der Übung. Vor Leuten sprechen zu können ist keine feste Charaktereigenschaft, sondern erfordert Training.  
*(È una questione di pratica. Parlare in pubblico non è una qualità fissa del carattere, ma richiede allenamento.)*

**Jule:** Also kann ich meine Nervosität abtrainieren und besser werden?  
*(Quindi posso allenarmi a non sentirmi ansiosa e migliorare?)*

**Paul:** Exakt! Und wenn du merkst, dass du ängstlich wirst, versuche, dich nicht so ernst zu nehmen. Lach darüber!  
*(Esatto! E quando ti accorgi di diventare ansiosa, cerca di non prenderti troppo sul serio. Ridi di te stessa!)*

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

a. Sie ist oft nervös, wenn sie vor einer Gruppe sprechen muss.  
 b. Sie ist gelangweilt in ihrem Deutschkurs.

c. Sie ist traurig, weil sie ihre Arbeit verloren hat.  
 d. Sie ist wütend auf ihre Kollegen im Büro.

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

a. Sie ist wütend und schreit.  
 b. Sie ist nervös und ängstlich.

c. Sie ist ruhig und entspannt.  
 d. Sie ist sehr glücklich und lacht viel.

**1-a 2-b**