

## B1.3 Emotionen am Arbeitsplatz ausdrücken



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

<b>die Ahnung</b>	<i>(l'idea)</i>	<b>sich bemühen</b>	<i>(sforzarsi)</i>
<b>der Ärger</b>	<i>(la rabbia)</i>	<b>sich beschweren</b>	<i>(lamentarsi)</i>
<b>der Stress</b>	<i>(lo stress)</i>	<b>abwesend sein</b>	<i>(essere assente)</i>
<b>Bist du schlecht gelaunt?</b>	<i>(Sei di cattivo umore?)</i>	<b>anstrengend</b>	<i>(faticoso)</i>
<b>Das ist mir egal.</b>	<i>(Non mi importa.)</i>	<b>ärgerlich</b>	<i>(fastidioso)</i>
<b>abhängig</b>	<i>(dipendente)</i>	<b>komisch</b>	<i>(strano)</i>
<b>allerdings</b>	<i>(tuttavia)</i>	<b>merken</b>	<i>(accorgersi)</i>
<b>ähnlich</b>	<i>(simile)</i>	<b>sich amüsieren</b>	<i>(divertirsi)</i>
<b>angenehm</b>	<i>(piacevole)</i>	<b>überfordert sein</b>	<i>(essere sovraccarico)</i>
<b>aufmerksam</b>	<i>(attento)</i>	<b>erleichtert sein</b>	<i>(essere sollevato)</i>
<b>begeistert</b>	<i>(entusiasta)</i>	<b>Die Note check</b>	<i>(Die Note check)</i>
<b>beruhigen</b>	<i>(calmare)</i>		

### 1. Scansiona il codice QR per guardare il video o leggere il testo.



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 una **riunione** può capitare che un collega o il **capo** faccia un'osservazione pungente. Chi vuole allenare la **prontezza di spirito** dovrebbe imparare a rimanere calmo e a reagire con chiarezza, invece di scusarsi subito. Sono importanti il coraggio, una buona argomentazione e un po' di **umorismo** per distendere la situazione. Si possono pensare in anticipo frasi tipiche, per trovare rapidamente una risposta adatta. Così si appare professionali e si protegge la propria posizione.

1. Welche Antwort wird als passende Reaktion auf die Kritik im Meeting vorgeschlagen?
  - a. "Das ist nicht meine Aufgabe, das macht sonst jemand."
  - b. "Ich habe mich total geirrt, entschuldigen Sie bitte."
  - c. "Wenn Sie unzufrieden sind, mache ich gar nichts mehr."
  - d. "Natürlich habe ich mir Zeit genommen, schließlich legen Sie immer großen Wert auf Genauigkeit."
2. Welche drei Merkmale gehören zur Schlagfertigkeit?
  - a. Mut, Argumentationsfähigkeit und Humor
  - b. Höflichkeit, Zurückhaltung und Geduld
  - c. Schnelligkeit, Lautstärke und Dominanz
  - d. Fachwissen, Perfektion und Disziplin

1-d 2-a

## 2. Grammatica: Infinito con zu o senza zu?

Si usa l'infinito con/senza zu: versuchen zu, planen zu, müssen, wollen.



1. Molti verbi: verbo + zu + infinito.
2. Verbi modali: müssen/wollen/können + infinito senza zu.
3. Con „um ... zu" si indica un obiettivo.

Formel (Formula)	Beispiel (Esempio)
Verb (Verbo) + zu + Infinitiv (Infinito)	Ich versuche, mich <b>zu beruhigen</b> . (Cerco di calmarmi.)
müssen/wollen/können + Infinitiv (ohne zu) (Infinito (senza zu))	Ich muss mich <b>beschweren</b> . (Devo lamentarmi.)
Verb + um + zu + Infinitiv (Infinito)	Ich rufe an, um den Stress <b>zu klären</b> . (Chiamo per chiarire lo stress.)
lassen + Infinitiv (Infinito) (ohne (senza) zu)	Lass mich kurz <b>erklären</b> . (Lasciami spiegare brevemente.)

Dopo lassen/sehen/hören spesso si usa l'infinito senza zu.

1. Ich versuche, mich vor dem Meeting \_\_\_\_\_, weil ich gerade sehr gestresst bin. (Cerco di calmarmi prima della riunione, perché in questo momento sono molto stressato.)  
 a. beruhigen    b. beruhigen zu    c. zu beruhige    d. zu beruhigen
2. Ich muss heute früher \_\_\_\_\_, weil ich komplett überfordert bin. (Devo andare via prima oggi, perché sono completamente sopraffatto.)  
 a. zu gehen    b. gehen    c. zugehen    d. gehe

1. zu beruhigen 2. gehen

### Riscrivi le frasi

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

(Ho in programma di fare un corso di tedesco il prossimo fine settimana.)

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

(A causa del tanto lavoro oggi non posso tornare a casa prima.)

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

(Vado in banca per aprire un nuovo conto.)

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.

### Correggi l'errore

1. Ich versuche, im Meeting ruhig bleiben.

---

Cerco di restare calmo durante la riunione.

2. Ich muss den Konflikt heute zu klären.

---

Devo chiarire il conflitto oggi.

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

### 3. Esercizi

#### 1. Abbina ogni parola alla sua definizione.

- |                    |  |
|--------------------|--|
| 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. Avviso delle Risorse Umane: conflitti e carico di lavoro nel team

**Compila gli spazi vuoti:** 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.

*Nelle ultime settimane, in diversi team sono aumentati i feedback su stress e incomprensioni nelle riunioni. Chi si sente sopraffatto o nota che sta nascendo irritazione dovrebbe cercare il confronto in modo tempestivo. Si chiede ai responsabili di prestare attenzione al carico di lavoro e al tono nel team, nonché di stabilire priorità chiare.*

*Se un problema si ripresenta più volte, i dipendenti possono contattare il team HR per pianificare insieme una soluzione. L'obiettivo è chiarire i conflitti in modo oggettivo e rendere piacevole la collaborazione. Inoltre, cercate di calmarvi brevemente dopo situazioni tese, prima di rispondere.*

*(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. Ascolta il frammento audio e scegli la risposta corretta.

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

Vero Falso



1-V 2-X 3-X

#### 4. Scegli la soluzione corretta

1. Wenn ich mit meinem Kollegen spreche,  
\_\_\_\_\_ ich mich oft über den Ton.  
*(Quando parlo con il mio collega, spesso mi arrabbio per il tono.)*  
a. ärgerst      b. ärgern      c. ärgere      d. geärgere
2. Ich \_\_\_\_\_ mich beim Vorgesetzten  
beschweren, wenn das Team mich weiter so abwertend  
behandelt.  
*(Mi lamenterei con il superiore se il team continuasse a trattarmi in modo così sprezzante.)*  
a. hätte      b. würde      c. wäre      d. werde
3. Ich versuche, mich \_\_\_\_\_ beruhigen, bevor  
ich auf die E-Mail antworte.  
*(Cerco di calmarmi prima di rispondere all'e-mail.)*  
a. zu      b. zum      c. Ø      d. um

1. ärgere 2. würde 3. zu

#### 5. Role play - dialoghi

##### Kollege wirkt schlecht gelaunt

- Nora** *Timo, bist du schlecht gelaunt? Du wirkst heute sehr abwesend und im Meeting warst du kaum dabei.*  
**(Teamkollegin):** *(Timo, sei di cattivo umore? Oggi sembri molto distratto e in riunione hai partecipato a malapena.)*
- Timo** *Ja, ich bin gerade echt gestresst und etwas überfordert - ich habe seit Tagen keine Ahnung, wie ich die beiden Deadlines schaffen soll.*  
**(Teamkollege):** *(Sì, sono davvero stressato e un po' sopraffatto: da giorni non ho idea di come riuscirò a rispettare entrambe le scadenze.)*
- Nora** *Okay, das klingt anstrengend. Was ist ärgerlicher: die Aufgaben selbst oder dass alles gleichzeitig kommt?*  
**(Teamkollegin):** *(Ok, sembra faticoso. Cos'è più irritante: i compiti in sé o il fatto che arrivi tutto insieme?)*
- Timo** *Beides. Dazu kommen dauernd Rückfragen aus anderen Abteilungen - ich merke, dass ich schneller gereizt bin, obwohl ich mich bemühe, ruhig zu bleiben.*  
**(Teamkollege):** *(Entrambi. In più arrivano continuamente domande da altri reparti: mi accorgo che mi irrita più in fretta, anche se mi sforzo di restare calmo.)*
- 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):** *(Facciamo un attimo delle priorità: io mi occupo di alcuni punti, e tu poi esci cinque minuti per calmarti. Sarebbe un sollievo?)*

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



## 6. Parlare: traduci e rispondi (IA+)



*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. Scrittura: E-mail (interna) (IA+)

**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



**Scrivi una risposta appropriata:** *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?*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Verbi importanti

#### sich beschweren (lamentarsi)

Konjunktiv II Präsens

ich	mich beschwerte
du	dich beschwertest
er/sie/es	sich beschwerte
wir	uns beschwerten
ihr	euch beschwertet
sie	sich beschwerten

#### sich ärgern (arrabbiarsi)

Präsens

ärgere mich
ärgerst dich
ärgert sich
ärgern uns
ärgert euch
ärgern sich