

A1.25 Emotionen und Gefühle

Emozioni e sentimenti

<https://app.colanguage.com/it/tedesco/programma/a1/25>



Das Gespräch	<i>(La conversazione)</i>	Traurig	<i>(Triste)</i>
Das Glück	<i>(La felicità)</i>	Wütend	<i>(Arrabbiato)</i>
Glücklich	<i>(Felice)</i>	Lachen	<i>(Ridere)</i>
Gelangweilt	<i>(Anno iato)</i>	Lächeln	<i>(Sorridere)</i>
Ängstlich	<i>(Ansioso)</i>	Weinen	<i>(Piangere)</i>
Nervös	<i>(Nervoso)</i>	Sich entschuldigen	<i>(Chiedere scusa)</i>
Ruhig	<i>(Tranquillo)</i>	Lieben	<i>(Amare)</i>

1. Dialogo: Gespräch über Nervosität beim Sprechen vor anderen

Paul: Guten Tag, Jule. Was bringt dich heute zu mir?	<i>(Buongiorno, Jule. Cosa ti porta da me oggi?)</i>
Jule: Ich bin oft nervös, wenn ich vor einer Gruppe sprechen muss. Ich weiß nicht, wie ich damit umgehen soll.	<i>(Spesso mi sento nervosa quando devo parlare davanti a un gruppo. Non so come affrontarlo.)</i>
Paul: Das ist sehr verständlich. Was passiert, wenn du vor Leuten sprichst?	<i>(È del tutto comprensibile. Cosa ti succede quando parli davanti alla gente?)</i>
Jule: Ich fange an stark zu schwitzen und meine Stimme fängt an zu zittern.	<i>(Comincio a sudare molto e la mia voce inizia a tremare.)</i>
Paul: Es ist wichtig, in solchen Momenten ruhig zu bleiben. Wovor hast du Angst, wenn du vor Leuten sprichst?	<i>(È importante restare calma in quei momenti. Di cosa hai paura quando parli davanti agli altri?)</i>
Jule: Ich habe Angst, dass ich Fehler mache und dass andere Leute besser sind als ich.	<i>(Ho paura di fare errori e che gli altri siano migliori di me.)</i>
Paul: Was du beschreibst, ist völlig normal, Jule. Manche Menschen finden das Sprechen vor anderen schwieriger als andere.	<i>(Quello che descrivi è perfettamente normale, Jule. Alcune persone trovano più difficile parlare in pubblico rispetto ad altre.)</i>
Jule: Was kann ich machen, um das zu ändern? Es belastet mich sehr.	<i>(Cosa posso fare per cambiare questa situazione? Mi pesa molto.)</i>
Paul: Es ist eine Frage der Übung. Vor Leuten sprechen zu können ist keine feste Charaktereigenschaft, sondern erfordert Training.	<i>(È una questione di pratica. Parlare in pubblico non è una qualità fissa del carattere, ma richiede allenamento.)</i>
Jule: Also kann ich meine Nervosität abtrainieren und besser werden?	<i>(Quindi posso allenarmi a non sentirmi ansiosa e migliorare?)</i>
Paul: Exakt! Und wenn du merkst, dass du ängstlich wirst, versuche, dich nicht so ernst zu nehmen. Lach darüber!	<i>(Esatto! E quando ti accorgi di diventare ansiosa, cerca di non prenderti troppo sul serio. Ridi di te stessa!)</i>

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

a. Sie ist gelangweilt in ihrem Deutschkurs.

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

c. Sie ist wütend auf ihre Kollegen im Büro.

d. Sie ist traurig, weil sie ihre Arbeit verloren hat.
2. Wie fühlt sich Jule, wenn sie vor Leuten spricht?

a. Sie ist wütend und schreit.

b. Sie ist sehr glücklich und lacht viel.

c. Sie ist nervös und ängstlich.

d. Sie ist ruhig und entspannt.

1-b 2-c

2. Grammatica: Non, molto, troppo, un po' con aggettivi e verbi

Queste parole cambiano il significato di un aggettivo o di un verbo.



1. Queste parole stanno direttamente davanti all'aggettivo o al verbo.

2. Con i verbi, „nicht“ di solito si trova dopo il verbo coniugato.

Wort (parola)	Mit Adjektiv (con aggettivo)	Mit Verb (con verbo)
nicht (non)	Der Junge ist nicht glücklich . (Il ragazzo non è felice.)	Ich weine nicht . (Io non piango.)
sehr (molto)	Das Mädchen ist sehr nervös . (La ragazza è molto nervosa.)	Sie lacht sehr viel . (Lei ride molto.)
zu (troppo)	Der Film ist zu traurig . (Il film è troppo triste.)	Du entschuldigst dich zu oft . (Ti scusi troppo spesso.)
ein bisschen (un po')	Ich bin ein bisschen wütend . (Sono un po' arrabbiato.)	Wir lachen ein bisschen . (Noi ridiamo un po'.)

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.Esercizi

1. Sondaggio in ufficio: come ti senti oggi? (Audio disponibile nell'app)



Parole da usare: 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 un grande ufficio a Berlino l'ufficio risorse umane fa un piccolo sondaggio online. La domanda è: "Come ti senti oggi al lavoro?" I dipendenti possono scegliere da una lista: felice, annoiato, nervoso, triste o tranquillo. Molti colleghi scrivono anche un breve commento.

Una dipendente scrive: "Oggi sono molto felice. La conversazione con il mio capo è andata bene." Un collega scrive: "Sono un po' nervoso, più tardi ho una presentazione e oggi non rido molto." Un'altra collega scrive: "Non sono triste, ma sono stanca. Non vedo l'ora che finisca la giornata lavorativa." Alla fine della giornata la direttrice legge i commenti e programma una riunione sul tema dello stress e delle emozioni nel 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. Abbina ogni inizio con la sua corretta conclusione.

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------------------|
| 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: Prima della riunione importante oggi sono molto nervoso. **2-d:** Dopo la conversazione con il mio capo sono un po' arrabbiato. **3-a:** In ufficio oggi non sono molto felice. **4-c:** Con i miei colleghi, durante la pausa, rido un po' e mi calmo.

3. Scegli la soluzione corretta

1. Im Büro bin ich heute sehr müde, aber ich _____ trotzdem viel mit meinen Kollegen.
(In ufficio oggi sono molto stanco, ma comunque rido molto con i miei colleghi.)
a. lachst b. lacht c. lachen d. lache
2. Meine Kollegin ist vor einer wichtigen Präsentation sehr nervös und sie _____ ein bisschen.
(La mia collega è molto nervosa prima di una presentazione importante e piange un po'.)
a. weint b. weinen c. weine d. weinst
3. Ich _____ meinen Job, aber heute lache ich nicht, weil ich zu gestresst bin.
(Amo il mio lavoro, ma oggi non rido perché sono troppo stressato.)
a. lieben b. liebst c. liebt d. liebe
4. Nach dem Meeting sind wir alle ein bisschen traurig, aber wir _____ ein bisschen zusammen im Flur.
(Dopo la riunione siamo tutti un po' tristi, ma ridiamo un po' insieme nel corridoio.)
a. lachen b. lacht c. lachst d. lache

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

4. Completa i dialoghi

a. Kollegin ist vor Präsentation nervös

- Lena, Kollegin:** *Martin, ich bin so nervös vor dem Gespräch mit dem Chef.* *(Martin, sono così nervosa per il colloquio con il capo.)*
- Martin, Kollege:** 1. _____ *(Capisco, anch'io sono un po' ansioso, ma ce la farai.)*
- Lena, Kollegin:** *Danke, das macht mich etwas ruhiger.* *(Grazie, questo mi tranquillizza un po'.)*
- Martin, Kollege:** 2. _____ *(Guarda, stai già sorridendo, sono contento per te.)*

b. Entschuldigung nach Streit mit Partner

- Anna, Partnerin:** *Tobias, es tut mir leid, ich war gestern sehr wütend.* *(Tobias, mi dispiace, ieri ero davvero arrabbiata.)*
- Tobias, Partner:** 3. _____ *(Grazie, Anna, anch'io ero triste dopo la nostra discussione.)*
- Anna, Partnerin:** *Ich liebe dich und ich möchte, dass du wieder glücklich bist.* *(Ti amo e voglio che tu sia di nuovo felice.)*
- Tobias, Partner:** 4. _____ *(Anch'io ti amo, dai, ridiamo di nuovo insieme.)*

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. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante.

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. Scrivi 4 o 5 frasi sulla tua giornata lavorativa o di studio: come ti senti e perché ti senti così?

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

4. Verbi importanti

	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