

## A1.25.1 Warum bin ich so nervös?

Waarom ben ik zo nerveus?



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

1-b 2-b

### 2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

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

*Jule vertelt haar coach over haar angst om voor mensen te spreken.*

- Paul:** Guten Tag, Jule. Was bringt dich heute zu mir? *(Goedendag, Jule. Wat brengt je vandaag bij mij?)*
- Jule:** Ich bin heute sehr nervös. *(Ik ben vandaag erg nerveus.)*
- Paul:** Warum bist du so nervös? *(Waarom ben je zo nerveus?)*
- Jule:** Ich muss heute vor vielen Leuten sprechen. *(Ik moet vandaag voor veel mensen spreken.)*
- Paul:** Wovor hast du Angst, wenn du vor Leuten sprichst? *(Waar ben je bang voor als je voor mensen spreekt?)*
- Jule:** Ich habe Angst, Fehler zu machen und dass andere besser sind als ich. *(Ik ben bang om fouten te maken en dat anderen beter zijn dan ik.)*
- Paul:** Versuche, langsam zu sprechen und ruhig zu bleiben. *(Probeer langzaam te spreken en rustig te blijven.)*
- Jule:** Das belastet mich sehr. *(Dat belast me erg.)*
- Paul:** Atme tief ein und bleib ruhig. *(Adem diep in en blijf rustig.)*
- Jule:** Danke. Das hilft mir ein bisschen. *(Dank je. Dat helpt me een beetje.)*
- Paul:** Keine Angst. Du bist gut vorbereitet! *(Geen angst. Je bent goed voorbereid!)*

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

1-d 2-d