

B1.3 Emotionen am Arbeitsplatz ausdrücken



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

die Ahnung	<i>(het vermoeden)</i>	sich bemühen	<i>(zich inspannen)</i>
der Ärger	<i>(de ergernis)</i>	sich amüsieren	<i>(zich amuseren)</i>
der Stress	<i>(de stress)</i>	abwesend sein	<i>(afwezig zijn)</i>
abhängig	<i>(afhankelijk)</i>	merken	<i>(merken)</i>
ähnlich	<i>(vergelijkbaar)</i>	komisch	<i>(vreemd)</i>
angenehm	<i>(aangenaam)</i>	Sich beschweren	<i>(klagen)</i>
anstrengend	<i>(vermoeiend)</i>	allerdings	<i>(echter)</i>
ärgerlich	<i>(irritant)</i>	Das ist mir egal.	<i>(Dat kan mij niets schelen.)</i>
aufmerksam	<i>(oplettend)</i>	Bist du schlecht gelaunt?	<i>(Heb je een slecht humeur?)</i>
begeistert	<i>(enthousiast)</i>	überfordert sein	<i>(overbelast zijn)</i>
beruhigen	<i>(tot rust brengen)</i>	erleichtert sein	<i>(verlicht zijn)</i>

1. Scan de QR-code om de video te bekijken, of lees de tekst.



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 een vergadering kan het gebeuren dat een collega of de baas een scherpe opmerking maakt. Wie gevatheid wil trainen, moet leren rustig te blijven en helder te reageren, in plaats van zich meteen te verontschuldigen. Belangrijk zijn moed, een goede argumentatie en wat humor om de situatie te ontspannen. Je kunt van tevoren typische zinnen bedenken om snel een passend antwoord te vinden. Zo kom je professioneel over en bescherm je je eigen positie.

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

1-a 2-b



2. Grammatica: Infinitief met zu of zonder zu?

Je gebruikt de infinitief met/zonder zu: versuchen zu, planen zu, müssen, wollen.

1. Veel werkwoorden: werkwoord + zu + infinitief.
2. Modale werkwoorden: müssen/wollen/können + infinitief zonder zu.
3. Met „um ... zu" geef je een doel aan.

Formel (Formule)	Beispiel (Voorbeeld)
Verb (Werkwoord) + zu + Infinitiv (infinitief)	Ich versuche, mich zu beruhigen . (Ik probeer me te kalmeren.)
müssen/wollen/können + Infinitiv (ohne zu) (infinitief (zonder zu))	Ich muss mich beschweren . (Ik moet een klacht indienen.)
Verb + um + zu + Infinitiv (infinitief)	Ich rufe an, um den Stress zu klären . (Ik bel om de stress op te lossen.)
lassen + Infinitiv (infinitief) (ohne (zonder) zu)	Lass mich kurz erklären . (Laat me even uitleggen.)

Na lassen/sehen/hören staat vaak de infinitief zonder zu.

1. Ich versuche, mich vor dem Meeting _____, weil ich gerade sehr gestresst bin. (Ik probeer me vóór de vergadering te kalmeren, omdat ik nu heel gestrest ben.)
 a. beruhigen b. beruhigen zu c. zu beruhige d. zu beruhigen
2. Ich muss heute früher _____, weil ich komplett überfordert bin. (Ik moet vandaag eerder weggaan, omdat ik compleet overbelast ben.)
 a. zu gehen b. gehen c. zugehen d. gehe

1. zu beruhigen 2. gehen

Herschrijf de zinnen

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

(Ik ben van plan om volgend weekend een cursus Duits te volgen.)

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

(Door het vele werk kan ik vandaag niet eerder naar huis gaan.)

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

(Ik ga naar de bank om een nieuwe rekening te openen.)

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.

Corrigeer de fout

1. Ich versuche, im Meeting ruhig bleiben.

Ik probeer in de vergadering rustig te blijven.

2. Ich muss den Konflikt heute zu klären.

Ik moet het conflict vandaag oplossen.

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

3.Oefeningen

1. Koppel elk woord aan de juiste definitie.

- | | |
|--------------------|--|
| 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. Mededeling van de HR-afdeling: conflicten en werkdruk in het team

Vul de lege plekken in: 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.

In de afgelopen weken waren er in meerdere teams steeds vaker terugkoppelingen over stress en misverstanden in vergaderingen. Wie zich overbelast voelt of merkt dat er ergernis ontstaat, zou vroegtijdig het gesprek moeten zoeken. Leidinggevenden wordt gevraagd alert te zijn op werkdruk en toon in het team en duidelijke prioriteiten te stellen.

Als een probleem herhaaldelijk voorkomt, kunnen medewerkers zich melden bij het HR-team om samen een oplossing te plannen. Het doel is om conflicten zakelijk op te helderen en de samenwerking prettig te maken. Probeer bovendien na gespannen situaties eerst even tot rust te komen voordat u antwoordt.

(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. Luister naar het audiofragment en kies het juiste antwoord.

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.

1-V 2-X 3-X

Waar Onwaar



4. Kies de juiste oplossing

- Wenn ich mit meinem Kollegen spreche,
_____ ich mich oft über den Ton.
(Wanneer ik met mijn collega praat, erger ik me vaak aan de toon.)
a. ärgerst b. ärgern c. ärgere d. geärgere
- Ich _____ mich beim Vorgesetzten beschweren, wenn das Team mich weiter so abwertend behandelt.
(Ik zou bij mijn leidinggevende klagen als het team mij zo neerbuigend blijft behandelen.)
a. hätte b. würde c. wäre d. werde
- Ich versuche, mich _____ beruhigen, bevor ich auf die E-Mail antworte.
(Ik probeer me te kalmeren voordat ik op de e-mail antwoord.)
a. zu b. zum c. Ø d. um

1. ärgere 2. würde 3. zu

5. Rollenspiel - dialogen

Kollege wirkt schlecht gelaunt

- Nora** *Timo, bist du schlecht gelaunt? Du wirkst heute sehr abwesend und im Meeting warst du kaum dabei.*
(Teamkollegin): *(Timo, ben je slechtgehumeurd? Je lijkt vandaag erg afwezig en in de meeting deed je amper mee.)*
- Timo** *Ja, ich bin gerade echt gestresst und etwas überfordert - ich habe seit Tagen keine Ahnung, wie ich die beiden Deadlines schaffen soll.*
(Teamkollege): *(Ja, ik ben op dit moment echt gestrest en een beetje overweldigd - ik heb al dagen geen idee hoe ik die twee deadlines moet halen.)*
- Nora** *Okay, das klingt anstrengend. Was ist ärgerlicher: die Aufgaben selbst oder dass alles gleichzeitig kommt?*
(Teamkollegin): *(Oké, dat klinkt vermoeiend. Wat is vervelender: de taken zelf of dat alles tegelijk komt?)*
- Timo** *Beides. Dazu kommen dauernd Rückfragen aus anderen Abteilungen - ich merke, dass ich schneller gereizt bin, obwohl ich mich bemühe, ruhig zu bleiben.*
(Teamkollege): *(Allebei. Daarnaast komen er voortdurend vragen uit andere afdelingen - ik merk dat ik sneller geprikkeld ben, hoewel ik mijn best doe om rustig te blijven.)*
- 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): *(Laten we even prioriteren: ik neem een paar punten over, en jij gaat dan vijf minuten naar buiten om te kalmeren. Zou dat een verlichting zijn?)*

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



6. Spreken: vertaal en beantwoord (AI+)



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. Schrijven: E-mail (intern) (AI+)

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



Schrijf een passende reactie: *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?*

Belangrijke werkwoorden

ich
du
er/sie/es
wir
ihr
sie

sich beschweren (zich beklagen)

Konjunktiv II Präsens
mich beschwerte
dich beschwertest
sich beschwerte
uns beschwerten
euch beschwertet
sich beschwerten

sich ärgern (zich ergeren)

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