

A1.25.1 Warum bin ich so nervös?

Dlaczego jestem taki zdenerwowany?



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 werden nur in der Schule gelernt.
 - d. Sie sind nur im Urlaub so.

1-b 2-b

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

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

Jule opowiada swojemu trenerowi o swoim lęku przed mówieniem przed ludźmi.

- Paul:** Guten Tag, Jule. Was bringt dich heute zu mir? *(Dzień dobry, Jule. Co cię dziś do mnie sprowadza?)*
- Jule:** Ich bin heute sehr nervös. *(Dzisiaj jestem bardzo zdenerwowana.)*
- Paul:** Warum bist du so nervös? *(Dlaczego jesteś taka zdenerwowana?)*
- Jule:** Ich muss heute vor vielen Leuten sprechen. *(Dzisiaj muszę przemawiać przed wieloma ludźmi.)*
- Paul:** Wovor hast du Angst, wenn du vor Leuten sprichst? *(Czego się boisz, kiedy mówisz przed ludźmi?)*
- Jule:** Ich habe Angst, Fehler zu machen und dass andere besser sind als ich. *(Boję się popełnić błędy i tego, że inni są lepsi ode mnie.)*
- Paul:** Versuche, langsam zu sprechen und ruhig zu bleiben. *(Spróbuj mówić powoli i zachować spokój.)*
- Jule:** Das belastet mich sehr. *(To bardzo mnie obciąża.)*
- Paul:** Atme tief ein und bleib ruhig. *(Weź głęboki oddech i zachowaj spokój.)*
- Jule:** Danke. Das hilft mir ein bisschen. *(Dziękuję. To pomaga mi trochę.)*
- Paul:** Keine Angst. Du bist gut vorbereitet! *(Nie bój się. Jesteś dobrze przygotowana!)*

1. Warum ist Jule heute nervös? *(Dlaczego Jule jest dziś zdenerwowana?)*
 - a. Sie ist traurig und möchte weinen.
 - b. Sie muss heute vor vielen Leuten sprechen.
 - c. Sie ist wütend auf Paul.
 - d. Sie ist gelangweilt im Gespräch.
2. Was rät Paul Jule? *(Co radzi Jule Paul?)*
 - 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-b 2-d