

A1.25.1 Warum bin ich so nervös?

Dlaczego jestem taki zdenerwowany?

<https://app.colanguage.com/pl/niemiecki/dialogi/warum-bin-ich-nervos>



1. Obejrzyj wideo i odpowiedz na powiązane pytania.

Wideo: <https://www.youtube.com/watch?v=6pJeW4eAw0c&start=23&end=52>

Die Emotionen	(Emocje)	Die Überraschung	(Zaskoczenie)
Die Freude	(Radość)	Der Ekel	(Odraza)
Die Wut	(Gniew)	Die Verachtung	(Pogarda)
Die Angst	(Strach)	Die Trauer	(Smutek)

1. Wie viele verschiedene Emotionen werden genannt?
 - Fünf Emotionen
 - Zehn Emotionen
 - Sieben Emotionen
 - Drei Emotionen
2. Welche der folgenden Gefühlswörter steht im Text?
 - Der Termin
 - Die Freude
 - Die Stadt
 - Der Computer
3. Was sagt der Text über die Gesichtsausdrücke?
 - Sie sind genetisch in uns verankert.
 - Sie sind nur in Deutschland gleich.
 - Sie sind nur bei Kindern sichtbar.
 - Sie sind nur im Büro wichtig.
4. Wo sehen diese Emotionen gleich aus?
 - Nur im Internet
 - Nur in Europa
 - Nur in großen Städten
 - Überall auf der Welt

1-c 2-b 3-a 4-d

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Gespräch über Nervosität beim Sprechen vor anderen

Rozmowa o nerwowości przy wystąpieniach przed innymi

Paul: Guten Tag, Jule. Was bringt dich heute zu mir?	(Dzień dobry, Jule. Co cię dzisiaj do mnie sprowadza?)
Jule: Ich bin oft nervös, wenn ich vor einer Gruppe sprechen muss. Ich weiß nicht, wie ich damit umgehen soll.	(Często jestem zdenerwowana, gdy muszę przemawiać przed grupą. Nie wiem, jak sobie z tym radzić.)
Paul: Das ist sehr verständlich. Was passiert, wenn du vor Leuten sprichst?	(To całkowicie zrozumiałe. Co się z tobą dzieje, gdy mówisz przed innymi?)
Jule: Ich fange an stark zu schwitzen und meine Stimme fängt an zu zittern.	(Zaczynam bardzo się pocić, a mój głos zaczyna drżeć.)

Paul: Es ist wichtig, in solchen Momenten ruhig zu bleiben. Wovor hast du Angst, wenn du vor Leuten sprichst?	(W takich chwilach ważne jest, żeby zachować spokój. Czego się boisz, kiedy mówisz przed ludźmi?)
Jule: Ich habe Angst, dass ich Fehler mache und dass andere Leute besser sind als ich.	(Boję się, że popełnię błędy i że inni będą lepsi ode mnie.)
Paul: Was du beschreibst, ist völlig normal, Jule. Manche Menschen finden das Sprechen vor anderen schwieriger als andere.	(To, co opisujesz, jest całkowicie normalne, Jule. Dla niektórych mówienie przed innymi jest trudniejsze niż dla innych.)
Jule: Was kann ich machen, um das zu ändern? Es belastet mich sehr.	(Co mogę zrobić, żeby to zmienić? To mnie bardzo obciąża.)
Paul: Es ist eine Frage der Übung. Vor Leuten sprechen zu können ist keine feste Charaktereigenschaft, sondern erfordert Training.	(To kwestia ćwiczenia. Umiejętność występowania przed ludźmi nie jest stała cechą charakteru — wymaga treningu.)
Jule: Also kann ich meine Nervosität abtrainieren und besser werden?	(Czyli mogę odnuczyć się tej nerwowości i stać się lepszą?)
Paul: Exakt! Und wenn du merkst, dass du ängstlich wirst, versuche, dich nicht so ernst zu nehmen. Lach darüber!	(Dokładnie! A kiedy zauważysz, że zaczynasz się bać, postaraj się nie traktować siebie zbyt poważnie. Zaśmiej się z tego!)

1. Lies den Dialog. Warum kommt Jule zu Paul?
 - a. Sie ist wütend auf ihre Kollegen im Büro.
 - b. Sie ist gelangweilt in ihrem Deutschkurs.
 - c. Sie ist oft nervös, wenn sie vor einer Gruppe sprechen muss.
 - 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 ruhig und entspannt.
 - d. Sie ist nervös und ängstlich.

1-c 2-d