

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. Nur Kinder zeigen Emotionen im Gesicht.
 - c. Menschen haben nur drei Emotionen.
 - d. Menschen signalisieren überall sieben Emotionen gleich.
2. Wie sind diese Gesichtsausdrücke im Menschen verankert?
 - a. Sie kommen durch Mode.
 - b. Sie werden nur in der Schule gelernt.
 - c. Sie sind genetisch in uns verankert.
 - d. Sie sind nur im Urlaub so.
3. Welche der folgenden Emotionen gehört zu den sieben genannten?
 - a. Die Müdigkeit
 - b. Die Überraschung
 - c. Die Krankheit
 - d. Der Hunger
4. Wo sehen Freude, Wut und Trauer gleich aus?
 - a. Nur in Mexiko
 - b. Überall auf der Welt
 - c. Nur in Australien
 - d. Nur in Deutschland

1-d 2-c 3-b 4-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?
 - a. Sie muss heute vor vielen Leuten sprechen.
 - b. Sie ist traurig und möchte weinen.
 - c. Sie ist gelangweilt im Gespräch.
 - d. Sie ist wütend auf Paul.
2. Was rät Paul Jule?
 - a. Sie soll laut und schnell sprechen.
 - b. Sie soll sich entschuldigen und sofort gehen.
 - c. Sie soll lächeln und lachen, damit alle glücklich sind.
 - d. Sie soll langsam sprechen und ruhig bleiben.

1-a 2-d