

B1.3 Emotionen am Arbeitsplatz ausdrücken



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

die Ahnung	(przecucie)	sich bemühen	(starać się)
der Ärger	(złość)	Bist du schlecht gelaunt?	(Czy jesteś w złym humorze?)
der Stress	(stres)	Das ist mir egal.	(To mi obojętne.)
Sich beschweren	(skarżyć się)	erleichtert sein	(być ulgą (odczuwając ulgę))
abwesend sein	(być nieobecny)	komisch	(dziwny)
abhängig	(zależny)	merken	(zauważać)
allerdings	(jednakże)	sich amüsieren	(bawić się)
angenehm	(przyjemny)	überfordert sein	(być przytłoczonym)
aufmerksam	(uważny)	angstlich	(bojaźliwy)
begeistert	(zachwycony)	ärgerlich	(irytujący)
beruhigen	(uspokajać się)	ähnlich	(podobny)

1. Zeskanuj kod QR, aby obejrzeć wideo, lub przeczytaj 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.

Na **spotkaniu** może się zdarzyć, że kolega lub **szef** wygłosi kąśliwą uwagę. Kto chce trenować **ripostę**, powinien nauczyć się zachowywać spokój i reagować jasno, zamiast od razu przeproszać. Ważne są odwaga, dobra argumentacja i odrobina **humoru**, aby rozluźnić sytuację. Można wcześniej wymyślić typowe zdania, aby szybko znaleźć pasującą odpowiedź. Dzięki temu sprawia się profesjonalne wrażenie i chroni własną pozycję. \p>

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

1-b 2-d



2. Gramatyka: Infinitiv z czy bez zu?

Używa się bezokolicznika z/bez zu: versuchen zu, planen zu, müssen, wollen.

1. Wiele czasowników: czasownik + zu + bezokolicznik.
2. Czasowniki modalne: müssen/wollen/können + bezokolicznik bez zu.
3. Za pomocą „um ... zu” wskazuje się cel.

Formel (Wzór)	Beispiel (Przykład)
Verb (Czasownik) -> + zu + Infinitiv (Bezokolicznik)	Ich versuche, mich zu beruhigen . (Staram się uspokoić.)
müssen/wollen/können + Infinitiv (ohne zu) (Bezokolicznik (bez zu))	Ich muss mich beschweren . (Muszę się poskarżyć.)
Verb + um + -> zu + Infinitiv (Bezokolicznik)	Ich rufe an, um den Stress zu klären . (Dzwonię, żeby wyjaśnić stres.)
lassen + Infinitiv (Bezokolicznik) (ohne (bez zu))	Lass mich kurz erklären . (Pozwól mi krótko wyjaśnić.)

Po lassen/sehen/hören często występuje bezokolicznik bez zu.

1. Ich versuche, mich vor dem Meeting _____, weil ich gerade sehr gestresst bin. (Próbuję się uspokoić przed spotkaniem, ponieważ jestem teraz bardzo zestresowany.)
a. beruhigen b. beruhigen zu c. zu beruhige d. zu beruhigen
2. Ich muss heute früher _____, weil ich komplett überfordert bin. (Muszę dziś wyjść wcześniej, ponieważ jestem kompletnie przeciążony.)
a. zu gehen b. gehen c. zugehen d. gehe

1. zu beruhigen 2. gehen

Przepisz zwroty

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

(Planuję, żeby w następnym weekend zrobić kurs języka niemieckiego.)

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

(Z powodu dużej ilości pracy nie mogę dziś wyjść do domu wcześniej.)

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

(Idę do banku, żeby otworzyć nowe konto.)

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.

Popraw błęd

1. Ich versuche, im Meeting ruhig bleiben.

Staram się zachować spokój na spotkaniu.

2. Ich muss den Konflikt heute zu klären.

Muszę dziś wyjaśnić konflikt.

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

3. Ćwiczenia

1. Dopasuj każde słowo do jego definicji.

- | | |
|--------------------|--|
| 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. Informacja od działu kadr: konflikty i obciążenie w zespole

Wypełnij luki: 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.

W ostatnich tygodniach w kilku zespołach pojawiało się coraz więcej informacji zwrotnych dotyczących stresu i nieporozumień podczas spotkań. Kto czuje się przeciążony lub zauważa, że narasta złość, powinien odpowiednio wcześniej poszukać rozmowy. Kierownicy są proszeni o uważne zwracanie uwagi na obciążenie pracą oraz ton w zespole, a także o wyznaczanie jasnych priorytetów.

Jeśli problem powtarza się, pracownicy mogą zgłosić się do zespołu HR, aby wspólnie zaplanować rozwiązanie. Celem jest rzeczowe wyjaśnianie konfliktów i sprawienie, by współpraca była przyjemna. Prosimy ponadto, aby po napiętych sytuacjach krótko się uspokoić, zanim się odpowie.

(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. Posłuchaj fragmentu audio i wybierz poprawną odpowiedź.

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

Prawda Falsz

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Wenn ich mit meinem Kollegen spreche,
_____ ich mich oft über den Ton.
(Kiedy rozmawiam z moim kolegą, często denerwuję się z powodu tonu.)
a. ärgerst b. ärgern c. ärgere d. geärgere
2. Ich _____ mich beim Vorgesetzten
beschweren, wenn das Team mich weiter so abwertend
behandelt.
(Poskarżyłbym się przełożonemu, gdyby zespół nadal traktował mnie tak pogardliwie.)
a. hätte b. würde c. wäre d. werde
3. Ich versuche, mich _____ beruhigen, bevor
ich auf die E-Mail antworte.
(Staram się uspokoić, zanim odpowiem na e-mail.)
a. zu b. zum c. Ø d. um

1. ärgere 2. würde 3. zu

5. Odgrywanie ról - dialogi

Kollege wirkt schlecht gelaunt

- Nora**
(Teamkollegin): *Timo, bist du schlecht gelaunt? Du wirkst heute sehr abwesend und im Meeting warst du kaum dabei.*
(Timo, jesteś w złym humorze? Dzisiaj sprawiasz wrażenie bardzo nieobecnego, a na spotkaniu prawie w ogóle nie brałeś udziału.)
- Timo**
(Teamkollege): *Ja, ich bin gerade echt gestresst und etwas überfordert - ich habe seit Tagen keine Ahnung, wie ich die beiden Deadlines schaffen soll.*
(Tak, jestem teraz naprawdę zestresowany i trochę przytłoczony - od kilku dni nie mam pojęcia, jak mam zdążyć z tymi dwoma terminami.)
- Nora**
(Teamkollegin): *Okay, das klingt anstrengend. Was ist ärgerlicher: die Aufgaben selbst oder dass alles gleichzeitig kommt?*
(Okej, to brzmi męcząco. Co jest bardziej irytujące: same zadania czy to, że wszystko przychodzi naraz?)
- Timo**
(Teamkollege): *Beides. Dazu kommen dauernd Rückfragen aus anderen Abteilungen - ich merke, dass ich schneller gereizt bin, obwohl ich mich bemühe, ruhig zu bleiben.*
(Jedno i drugie. Do tego dochodzą ciągłe pytania z innych działów - zauważam, że szybciej się irytuję, mimo że staram się zachować spokój.)
- Nora**
(Teamkollegin): *Lass uns kurz priorisieren: Ich übernehme ein paar Punkte, und du gehst dann fünf Minuten raus, um dich zu beruhigen. Wäre das eine Erleichterung?*
(Zróbmy krótką priorytetyzację: przejmę kilka punktów, a ty wyjdiesz potem na pięć minut, żeby się uspokoić. Czy to byłoby ulgą?)

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



6. Mówienie (SI+)



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. Pisanie: E-mail (wewnętrzny) (SI+)

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



Napisz odpowiednią odpowiedź: *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?*

Ważne czasowniki

sich beschweren (narzekać)

Konjunktiv II Präsens

ich	mich beschwerte
du	dich beschwertest
er/sie/es	sich beschwerte
wir	uns beschwerten
ihr	euch beschwertet
sie	sich beschwerten

sich ärgern (złościć się)

Präsens

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