

## A1.25 Emotionen und Gefühle

Emocje i uczucia

<https://app.colanguage.com/pl/niemiecki/program/a1/25>



<b>Das Gespräch</b>	(Rozmowa)	<b>Gelangweilt</b>	(Znudzon(y/a))
<b>Das Glück</b>	(Szczęście)	<b>Ruhig</b>	(Spokojny)
<b>Glücklich</b>	(Szczęśliwy)	<b>Lachen</b>	(Śmiać się)
<b>Traurig</b>	(Smutny)	<b>Lächeln</b>	(Uśmiechać się)
<b>Ängstlich</b>	(Zestresowany / przestraszony)	<b>Weinen</b>	(Płakać)
<b>Nervös</b>	(Nerwowo)	<b>Lieben</b>	(Kochać)
<b>Wütend</b>	(Wściekły)	<b>Sich entschuldigen</b>	(Przepraszać)

### 1. Dialog: Gespräch über Nervosität beim Sprechen vor anderen

- Paul:** Guten Tag, Jule. Was bringt dich heute zu mir? (Dzień dobry, Jule. Co cię dziś 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 stałą cechą charakteru — wymaga treningu.)
- Jule:** Also kann ich meine Nervosität abtrainieren und besser werden? (Czyli mogę oduczyć 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 gelangweilt in ihrem Deutschkurs.

b. Sie ist oft nervös, wenn sie vor einer Gruppe sprechen muss.

c. Sie ist traurig, weil sie ihre Arbeit verloren hat.

d. Sie ist wütend auf ihre Kollegen im Büro.

2. Wie fühlt sich Jule, wenn sie vor Leuten spricht?

a. Sie ist ruhig und entspannt.

b. Sie ist nervös und ängstlich.

c. Sie ist wütend und schreit.

d. Sie ist sehr glücklich und lacht viel.

1-b 2-b

## 2. Gramatyka: Nie, bardzo, za, trochę z przymiotnikami i czasownikami

Te słowa zmieniają znaczenie przymiotnika lub czasownika.



1. Te słowa stoją bezpośrednio przed przymiotnikiem lub czasownikiem.

2. Przy czasownikach „nicht” stoi zazwyczaj po czasowniku odmienionym.

Wort (słowo)	Mit Adjektiv (z przymiotnikiem)	Mit Verb (z czasownikiem)
nicht (nie)	Der Junge ist <b>nicht glücklich</b> . (Chłopiec nie jest szczęśliwy.)	Ich <b>weine nicht</b> . (Ja nie płaczę.)
sehr (bardzo)	Das Mädchen ist <b>sehr nervös</b> . (Dziewczynka jest bardzo zdenerwowana.)	Sie <b>lacht sehr viel</b> . (Ona śmieje się bardzo dużo.)
zu (za)	Der Film ist <b>zu traurig</b> . (Film jest za smutny.)	Du <b>entschuldigst dich zu oft</b> . (Ty przepraszasz zbyt często.)
ein bisschen (trochę)	Ich bin <b>ein bisschen wütend</b> . (Jestem trochę wściekły/wściekła.)	Wir <b>lachen ein bisschen</b> . (My trochę się śmiejemy.)

1. Ich bin heute \_\_\_\_\_ nervös, ich habe ein wichtiges Gespräch mit meinem Chef.

a. zu      b. sehr      c. ein bisschen      d. nicht

2. Ich bin nach dem langen Meeting \_\_\_\_\_ müde, aber nicht wütend.

a. nicht      b. zu      c. ein bisschen      d. sehr

3. Ich bin \_\_\_\_\_ ruhig, ich zittere ein bisschen.

a. nicht      b. zu      c. sehr      d. kein

4. Es tut mir leid, ich entschuldige mich \_\_\_\_\_ oft, weil ich sehr nervös bin.

a. nicht      b. sehr      c. ein bisschen      d. zu

1. sehr 2. ein bisschen 3. nicht 4. zu

### 3.Ćwiczenia

#### 1. Ankieta w biurze: Jak czujesz się dzisiaj? (Audio dostępne w aplikacji)



**Słowa do użycia:** glücklich, traurig, glücklich, Kommentar, gelangweilt, nervös, lache, traurig, Gespräch, ruhig, nervös

In einem großen Büro in Berlin macht die Personalabteilung eine kleine Online-Umfrage. Die Frage ist: „Wie fühlen Sie sich heute bei der Arbeit?“ Die Mitarbeitenden können aus einer Liste wählen: \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ oder \_\_\_\_\_. Viele Kolleginnen und Kollegen schreiben auch einen kurzen \_\_\_\_\_ .

Eine Mitarbeiterin schreibt: „Ich bin heute sehr \_\_\_\_\_. Das \_\_\_\_\_ mit meinem Chef war gut.“ Ein Kollege schreibt: „Ich bin ein bisschen \_\_\_\_\_ , ich habe später eine Präsentation und ich \_\_\_\_\_ heute nicht so viel.“ Eine andere Kollegin schreibt: „Ich bin nicht \_\_\_\_\_ , aber ich bin müde. Ich freue mich auf Feierabend.“ Am Ende des Tages liest die Chefin die Kommentare und plant ein Meeting zum Thema Stress und Gefühle im Team.

*W dużym biurze w Berlinie dział kadr przeprowadza krótką ankietę online. Pytanie brzmi: „Jak czujesz się dzisiaj w pracy?” Pracownicy mogą wybierać z listy: szczęśliwy, znudzony, nerwowy, smutny lub spokojny. Wielu kolegów i koleżanek pisze też krótki komentarz.*

*Jedna pracownica pisze: „Dziś jestem bardzo szczęśliwa. Rozmowa z moim szefem była dobra.” Kolega pisze: „Jestem trochę nerwowy, mam później prezentację i dziś nie śmieję się za dużo.” Inna koleżanka pisze: „Nie jestem smutna, ale jestem zmęczona. Cieszę się na koniec dnia.” Pod koniec dnia szefowa czyta komentarze i planuje spotkanie na temat stresu i uczuć w zespole.*

1. Warum ist eine Mitarbeiterin heute sehr glücklich?

\_\_\_\_\_

2. Wie fühlt sich der Kollege mit der Präsentation, und was macht er heute nicht so viel?

\_\_\_\_\_

#### 2. Dopasuj każdy początek do właściwego zakończenia.

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| 1. Vor dem wichtigen Meeting         | a. bin ich heute nicht sehr glücklich.       |
| 2. Nach dem Gespräch mit meinem Chef | b. bin ich heute sehr nervös.                |
| 3. Im Büro                           | c. lache ich ein bisschen und werde ruhiger. |
| 4. Mit meinen Kollegen in der Pause  | d. bin ich ein bisschen wütend.              |

**1-b:** Przed ważnym spotkaniem jestem dziś bardzo zdenerwowany. **2-d:** Po rozmowie z szefem jestem trochę wściekły. **3-a:** W biurze nie jestem dziś zbyt szczęśliwy. **4-c:** W przerwie z kolegami trochę się śmieję i uspokajam.

### 3. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Im Büro bin ich heute sehr müde, aber ich \_\_\_\_\_ trotzdem viel mit meinen Kollegen.  
a. lachst      b. lacht      c. lachen      d. lache  
(W biurze dziś jestem bardzo zmęczony, ale i tak dużo się śmieję z kolegami.)
2. Meine Kollegin ist vor einer wichtigen Präsentation sehr nervös und sie \_\_\_\_\_ ein bisschen.  
a. weint      b. weinen      c. weine      d. weinst  
(Moja koleżanka przed ważną prezentacją jest bardzo zdenerwowana i trochę płacze.)
3. Ich \_\_\_\_\_ meinen Job, aber heute lache ich nicht, weil ich zu gestresst bin.  
a. lieben      b. liebst      c. liebt      d. liebe  
(Kocham swoją pracę, ale dziś się nie śmieję, bo jestem zbyt zestresowany.)
4. Nach dem Meeting sind wir alle ein bisschen traurig, aber wir \_\_\_\_\_ ein bisschen zusammen im Flur.  
a. lachen      b. lacht      c. lachst      d. lache  
(Po spotkaniu wszyscy jesteśmy trochę smutni, ale razem trochę się śmiejemy na korytarzu.)

1. lache 2. weint 3. liebe 4. lachen

### 4. Uzupełnij dialogi

#### a. Kollegin ist vor Präsentation nervös

- Lena, Kollegin:** Martin, ich bin so nervös vor dem Gespräch mit dem Chef. (Martin, jestem taka zdenerwowana przed rozmową z szefem.)
- Martin, Kollege:** 1. \_\_\_\_\_ (Och, rozumiem, też jestem trochę zdenerwowany, ale dasz radę.)
- Lena, Kollegin:** Danke, das macht mich etwas ruhiger. (Dziękuję, to mnie uspokaja.)
- Martin, Kollege:** 2. \_\_\_\_\_ (Spójrz, już się uśmiechasz, cieszę się razem z tobą.)

#### b. Entschuldigung nach Streit mit Partner

- Anna, Partnerin:** Tobias, es tut mir leid, ich war gestern sehr wütend. (Tobias, przykro mi, wczoraj byłam bardzo zła.)
- Tobias, Partner:** 3. \_\_\_\_\_ (Dziękuję, Anno, też byłem smutny po naszej rozmowie.)
- Anna, Partnerin:** Ich liebe dich und ich möchte, dass du wieder glücklich bist. (Kocham cię i chcę, żebyś znów był szczęśliwy.)
- Tobias, Partner:** 4. \_\_\_\_\_ (Ja też cię kocham — chodź, znowu się razem uśmiechnijmy.)

1. Oh, ich verstehe, ich bin auch ein bisschen ängstlich, aber du machst das gut. 2. Schau, du lächelst schon, ich bin glücklich für dich. 3. Danke, Anna, ich war auch traurig nach unserem Gespräch. 4. Ich liebe dich auch, komm, wir lachen wieder zusammen.

### 5. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem.

1. Du bist im Büro. Dein Kollege fragt: „Wie geht es dir heute?“ Du hattest einen guten Morgen. Antworte und sage, dass du dich gut fühlst. (Verwende: glücklich, sehr, heute)

*Heute bin ich* \_\_\_\_\_

2. Du bist zu Hause. Dein Partner / deine Partnerin sieht, dass du still bist und fragt: „Was ist los?“ Erkläre, dass du traurig bist. (Verwende: traurig, ein bisschen, ich)

*Ich bin ein bisschen* \_\_\_\_\_

3. Du hast morgen ein wichtiges Gespräch im Büro. Deine Kollegin fragt: „Wie fühlst du dich vor dem Gespräch?“ Antworte ehrlich. (Verwende: nervös, ein bisschen, das Gespräch)

*Vor dem Gespräch bin ich* \_\_\_\_\_

4. Du kommst zu spät zu einem Treffen mit einem Freund in einem Café. Er wartet schon. Entschuldige dich und erkläre kurz, wie du dich fühlst. (Verwende: sich entschuldigen, es tut mir leid, nervös)

*Es tut mir leid,* \_\_\_\_\_

## 6. Napisz 4 lub 5 zdań o swoim dniu w pracy lub na studiach: Jak się czujesz i dlaczego tak się czujesz?

*Ich bin heute ... / Ich fühle mich ..., weil ... / Bei der Arbeit bin ich oft ... / Manchmal bin ich sehr ..., aber nicht ...*

---

---

---

## 4. Ważne czasowniki

	Lachen	Weinen	Lieben
ich	lache	weine	liebe
du	lachst	weinst	liebst
er/sie/es	lacht	weint	liebt
wir	lachen	weinen	lieben
ihr	lacht	weint	liebt
sie	lachen	weinen	lieben