

B1.3 Emotionen am Arbeitsplatz ausdrücken



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

die Ahnung	(a ideia)	sich bemühen	(esforçar-se)
der Ärger	(a irritação)	sich beschweren	(queixar-se)
der Stress	(o stress)	abwesend sein	(estar ausente)
abhängig	(dependente)	sich amüsieren	(divertir-se)
ähnlich	(semelhante)	komisch	(engraçado)
angenehm	(agradável)	merken	(perceber)
anstrengend	(cansativo)	allerdings	(no entanto)
ärgerlich	(irritante)	Bist du schlecht gelaunt?	(Estás de mau humor?)
aufmerksam	(atento)	Das ist mir egal.	(Isso não me importa.)
begeistert	(entusiasmado)	überfordert sein	(estar sobrecarregado)
beruhigen	(acalmar)	erleichtert sein	(estar aliviado)

1. Digitalize o código QR para ver o vídeo, ou leia o texto. (QR: Áudio)



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.

Em uma reunião pode acontecer de um colega ou o chefe fazer um comentário ácido. Quem quer treinar resposta pronta deveria aprender a manter a calma e reagir com clareza, em vez de pedir desculpas imediatamente. O importante é ter coragem, uma boa argumentação e um pouco de humor para aliviar a situação. É possível pensar antes em frases típicas para encontrar rapidamente uma resposta adequada. Assim você parece profissional e protege a própria posição.

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. "Wenn Sie unzufrieden sind, mache ich gar nichts mehr."
 - d. "Das ist nicht meine Aufgabe, das macht sonst jemand."
2. Welche drei Merkmale gehören zur Schlagfertigkeit?
 - a. Schnelligkeit, Lautstärke und Dominanz
 - b. Höflichkeit, Zurückhaltung und Geduld
 - c. Mut, Argumentationsfähigkeit und Humor
 - d. Fachwissen, Perfektion und Disziplin

1-b 2-c



2. Gramática: Infinitivo com zu ou sem zu?

Usa-se o infinitivo com/sem zu: versuchen zu, planen zu, müssen, wollen.

1. Muitos verbos: verbo + zu + infinitivo.
2. Verbos modais: müssen/wollen/können + infinitivo sem zu.
3. Com „um ... zu“ indica-se um objetivo.

Formel (Fórmula)	Beispiel (Exemplo)
Verb (Verbo) + zu + Infinitiv (Infinitivo)	Ich versuche, mich zu beruhigen . (Eu tento me acalmar.)
müssen/wollen/können + Infinitiv (ohne zu) (Infinitivo (sem zu))	Ich muss mich beschweren . (Eu preciso reclamar.)
Verb + um + zu + Infinitiv (Infinitivo)	Ich rufe an, um den Stress zu klären . (Eu ligo para esclarecer o estresse.)
lassen + Infinitiv (Infinitivo) (ohne (sem) zu)	Lass mich kurz erklären . (Deixa-me explicar rapidamente.)

Depois de lassen/sehen/hören geralmente vem infinitivo sem zu.

1. Ich versuche, mich vor dem Meeting _____, weil ich gerade sehr gestresst bin. (Eu tento me acalmar antes da reunião, porque estou muito estressado agora.)
 a. beruhigen b. beruhigen zu c. zu beruhige d. zu beruhigen
2. Ich muss heute früher _____, weil ich komplett überfordert bin. (Eu preciso sair mais cedo hoje, porque estou completamente sobrecarregado.)
 a. zu gehen b. gehen c. zugehen d. gehe

1. zu beruhigen 2. gehen

Rewrite the phrases (QR: IA+)



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

(Eu planejo fazer um curso de alemão no próximo fim de semana.)

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

(Por causa do muito trabalho, não posso ir para casa mais cedo hoje.)

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

(Vou ao banco para abrir uma nova conta.)

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.

Corrija o erro

1. Ich versuche, im Meeting ruhig bleiben.

Tento manter-me calmo na reunião.

2. Ich muss den Konflikt heute zu klären.

Tenho de resolver o conflito hoje.

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

3.Exercícios

1. Associe cada palavra à sua definição.

- | | |
|--------------------|--|
| 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. Aviso do Departamento de Recursos Humanos: Conflitos e sobrecarga na equipe (QR: Áudio)



Preencha as lacunas: 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.

Nas últimas semanas, houve em várias equipes um aumento de feedbacks sobre estresse e mal-entendidos em reuniões. Quem se sentir sobrecarregado ou perceber que está surgindo irritação deve procurar conversar o quanto antes. As lideranças são solicitadas a prestar atenção à carga de trabalho e ao tom na equipe, bem como a definir prioridades claras.

Se um problema ocorrer repetidamente, os colaboradores podem entrar em contato com a equipe de RH para, juntos, planejar uma solução. O objetivo é esclarecer conflitos de forma objetiva e tornar a colaboração agradável. Além disso, por favor, tente se acalmar brevemente após situações tensas antes de responder.

(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. Ouça o fragmento de áudio e escolha a resposta correta. (QR: Áudio)

- | | Verdadeiro | Falso |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Der Sprecher hat seine schlechte Laune bemerkt und versucht, professionell ruhig zu bleiben. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Er hat sich direkt beim Chef beschwert, weil er den Ablauf egal fand. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Am Ende des Tages war er noch überfordert, weil es keinen Plan gab. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-X

4. Escolha a solução correta

- Wenn ich mit meinem Kollegen spreche, _____ ich mich oft über den Ton.
(Quando falo com o meu colega, muitas vezes me irrito com o tom.)
a. ärgerst b. ärgern c. ärgere d. geärgere
- Ich _____ mich beim Vorgesetzten beschweren, wenn das Team mich weiter so abwertend behandelt.
(Eu reclamaria com o superior se a equipe continuasse me tratando de forma tão depreciativa.)
a. hätte b. würde c. wäre d. werde
- Ich versuche, mich _____ beruhigen, bevor ich auf die E-Mail antworte.
(Eu tento me acalmar antes de responder ao e-mail.)
a. zu b. zum c. Ø d. um

1. ärgere 2. würde 3. zu

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)

Kollege wirkt schlecht gelaunt

- Nora** *Timo, bist du schlecht gelaunt? Du wirkst heute sehr abwesend und im Meeting warst du kaum dabei.*
(Teamkollegin): *(Timo, você está de mau humor? Hoje você parece bem distraído e na reunião você quase não participou.)*
- Timo** *Ja, ich bin gerade echt gestresst und etwas überfordert - ich habe seit Tagen keine Ahnung, wie ich die beiden Deadlines schaffen soll.*
(Teamkollege): *(Sim, eu estou realmente estressado e um pouco sobrecarregado neste momento — há dias eu não tenho ideia de como vou conseguir cumprir os dois prazos.)*
- Nora** *Okay, das klingt anstrengend. Was ist ärgerlicher: die Aufgaben selbst oder dass alles gleichzeitig kommt?*
(Teamkollegin): *(Ok, isso parece cansativo. O que é mais irritante: as tarefas em si ou o fato de tudo acontecer ao mesmo tempo?)*
- Timo** *Beides. Dazu kommen dauernd Rückfragen aus anderen Abteilungen - ich merke, dass ich schneller gereizt bin, obwohl ich mich bemühe, ruhig zu bleiben.*
(Teamkollege): *(Os dois. Além disso, chegam o tempo todo perguntas de outras áreas — eu percebo que fico irritado mais rápido, embora eu me esforce para manter a calma.)*



Nora *Lass uns kurz priorisieren: Ich übernehme ein paar Punkte, und du gehst dann fünf Minuten raus, um dich zu beruhigen. Wäre das eine Erleichterung?*
(Teamkollegin): *(Vamos priorizar rapidamente: eu assumo alguns pontos, e você sai por cinco minutos para se acalmar. Isso seria um alívio?)*

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

6. Falar: traduzir e responder (QR: IA+)

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. Escrita: E-mail (interno) (QR: IA+)

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



Escreva uma resposta apropriada: *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?*

Verbos importantes

sich beschweren (*queixar-se*)

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 (*ficar chateado*)

Präsens

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