

KOMMUNIKATION

Gefühle ausdrücken

NIVEAU

Mittelstufe (B1)

NUMMER

DE_B1_2061X

SPRACHE

Deutsch



Lernziele

- Ich kann sowohl positive als auch negative Gefühle ausdrücken.
- Ich kann diese neuen Ausdrücke im Alltag gebrauchen.



Aufwärmen

**Ein guter Freund
leidet wegen seiner
erfolglosen Jobsuche
an Selbstzweifeln.**

Wie würdest du ihm helfen?





Gefühle ausdrücken

Welche Formulierungen **kennst** du schon? Welche sind **neu**?





Was passt?

Ordne zu.

1 Im Herbst fühle ich

2 Maria **fühlt sich**

3 Ich verspüre so eine

4 Er ist so **vereinsamt**,

5 Fabian **vermisst**

6 Warum schaust du

7 Seine **Abneigung**

8 Ich **leide** oft

a **an Selbstzweifeln.**

b nachdem ihn seine Frau verlassen hat.

c seinen Hund sehr.

d so **nostalgisch?**

e mich immer **melancholisch.**

f ist wirklich unbegründet.

g **Langeweile.** Wir sollten etwas unternehmen!

h im Ausland immer **fremd.**



Vermissen

**Wann hast du
zuletzt jemanden
vermisst?**

Wen?





Welche Formulierung gehört wohin?

Ordne zu.

1 Das mag ich wirklich nicht.

2 Ich finde das schrecklich.

3 Das ist zum Einschlafen.

4 Dieser Text ist wirklich trocken.

5 Ich bin darüber sehr verärgert.

6 Das ist mir zu öde.

Abneigung

Langeweile



Langeweile

So sagt man das!



Excel-Tabellen zu kontrollieren ist super **öde!**

Ja, das glaube ich. Aber der Bericht, den ich gerade schreiben muss, ist auch sehr **trocken**.

Was findest du besonders **öde** ...
... bei der Arbeit?
... im Haushalt?
... allgemein?



Formen von Abneigung

Ordne zu und **bilde** je einen Beispielsatz.

1



2



3



4



a sich vor etwas ekeln

b über etwas wütend sein

c jemanden nicht mögen

d über etwas traurig sein

Sonntagsmelancholie

Lies den Text und **beantworte** die Fragen.

Kennst du das negative Gefühl, das einen manchmal vor Beginn einer neuen Arbeitswoche befällt? Wenn ja, leidest du vielleicht an der sogenannten Sonntagsmelancholie, auch bekannt als Sonntagsblues. Für viele Menschen ist der Sonntag ein Tag der Ruhe und Entspannung, aber er kann auch an die Verantwortung und die Verpflichtungen erinnern, denen sie am nächsten Tag nachkommen müssen. Dies kann zu Gefühlen der Angst oder Beklemmung führen, da sie sich auf die Herausforderungen und Belastungen der kommenden Woche einstellen.

Die Sonntagsmelancholie kann sich bei jedem Menschen anders äußern, zu den häufigsten Symptomen gehören jedoch Gefühle der Traurigkeit, Ruhelosigkeit oder Reizbarkeit. Manche Menschen verspüren auch körperliche Symptome wie Kopf- oder Magenschmerzen.



1. Was ist die Sonntagsmelancholie?
2. Welche Symptome können Menschen zeigen, die unter der Sonntagsmelancholie leiden?



**In welchen Situationen
fühlst du dich
melancholisch?**

Was tust du dagegen?



Sich fremd fühlen

Im Breakout-Room oder im Kurs:

1. **Bearbeitet** die Aufgaben.
2. **Vergleicht** eure Ideen im Kurs.



Bevor ich in den Urlaub fahre, freue ich mich immer total. Ich liebe die Vorstellung, in die Kulturen anderer Länder einzutauchen. Wenn ich dann aber da bin, fühle ich mich oft fremd und kann es dann gar nicht mehr genießen.



Kannst du dieses Gefühl nachvollziehen?

Hast du schon einmal etwas ähnliches erlebt?
Kannst du ein Beispiel nennen?

Was glaubst du, könnte man gegen dieses Gefühl tun?



Du gehst in den **Breakout-Room**? Mach ein **Foto** von dieser Folie.



Nostalgie

Was verstehst du unter dem Begriff *Nostalgie*?



Wann warst du das letzte Mal nostalgisch?

Ist Nostalgie in deinen Augen ein gutes oder ein schlechtes Gefühl?



Assoziationen

Nenne zu jedem Gefühl eine Sache, die dir **spontan** einfällt.

Abneigung

Langeweile

Melancholie

Nostalgie

Einsamkeit/
Fremdheit

vermissen

A white sheet of paper with horizontal lines, resembling a notepad, positioned to the right of the emotion cards. It has a blue tab on the top left corner.



Ende der Lektion

Redewendung

Schmetterlinge im Bauch haben

Bedeutung: ein Kribbeln im Bauch haben, weil man verliebt oder aufgeregt ist

Beispiel: Auch nach drei Jahren habe ich noch *Schmetterlinge im Bauch*, wenn ich meinen Freund sehe.



Zusatzübungen



Was passt?

Ergänze.



- 1 Wenn ich an die Urlaube in meiner Kindheit denke, werde ich immer ganz _____.
- 2 Sonntags habe ich oft _____.
- 3 Ich habe eine riesige _____ gegen arrogante Menschen.
- 4 Während meines Auslandssemesters habe ich mich oft _____ gefühlt.
- 5 Wenn ich daran denke, wie viel Schlechtes in der Welt passiert, werde ich _____.

Abneigung
Langeweile
melancholisch
nostalgisch
fremd



Nostalgie

1



Für mich ist Nostalgie ein schönes Gefühl. Es bedeutet, dass man schöne Erinnerungen an die Vergangenheit hat.

2

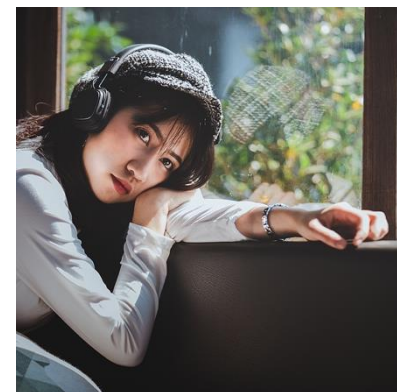


Ich halte Nostalgie meistens für falsch. Wer zu sehr in der Vergangenheit lebt, der verliert den Sinn für die Zukunft. Und dass früher alles besser gewesen sein soll, ist auch Blödsinn.

Welcher Aussage stimmst du eher zu?

Warum?

Was hältst du davon, wenn Menschen behaupten, früher wäre alles besser gewesen?





Formen von Abneigung

**Wann mochtest du
zuletzt jemanden
nicht?**

**Wann warst du das
letzte Mal wütend?**

**Wann hast du dich
das letzte Mal
geekelt?**

**Wann warst du das
letzte Mal traurig?**



Lösungen

S. 5: 1e; 2h; 3g; 4b; 5c; 6d; 7f; 8a

S. 7: Abneigung: 1, 2, 5; Langeweile: 3, 4, 6

S. 9: 1b; 2d; 3a; 4c

S. 10: 1. negatives Gefühl, vor Beginn einer neuen Arbeitswoche; Sonntagsblues, Gefühle der Angst oder Beklemmung; 2. Gefühle der Traurigkeit, Ruhelosigkeit oder Reizbarkeit, auch körperliche Symptome wie Kopf- oder Magenschmerzen

S. 18: 1. nostalgisch; 2. Langeweile; 3. Abneigung; 4. fremd; 5. melancholisch



Zusammenfassung

Gefühle ausdrücken

Gefühle ausdrücken verhilft, sodass andere Menschen uns verstehen und unsere Emotionen nachempfinden können. Es gibt verschiedene Arten von Gefühlen, alle dürfen sein.

Mögliche Gefühle

- an Selbstzweifeln leiden
- melancholisch sein
- sich fremd fühlen
- sich nostalgisch fühlen
- eine Abneigung gegen etwas haben
- sich langweilen
- etwas öde finden



Wortschatz

melancholisch

sich fremd fühlen

die Langeweile, -n

vereinsamt

jemanden vermissen

nostalgisch

die Abneigung, -en

an Selbstzweifeln leiden

öde

trocken

eintauchen

