

GEFÜHLE UND KONFLIKTE

**Je suis capable de demander à quelqu'un comment il/elle se sent
et je peux répondre à cette même question.**

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Wie geht es dir ? ● Mir geht es schlecht.
 ○ Wie geht's ? ● (Es geht mir) gut.
 ○ Wie fühlst du dich ? ● Ich fühle mich gut.
 ○ Was ist los ? ● Alles (ist) in Ordnung ! | <ul style="list-style-type: none"> ○ Comment vas-tu ? ● Je vais mal.
 ○ Comment ça va ? ● (Ça va) bien.
 ○ Comment te sens-tu ? ● Je me sens bien.
 ○ Qu'est-ce qu'il y a ? /
Qu'est-ce qu'il se passe ? ● Tout (est) en ordre ! |
|--|---|



Es geht mir (sehr) gut.

Mir geht es besser. (Es geht mir besser.)

Ich fühle mich wohl / gut.

Ich fühle mich stark.

Ich **habe** gute Laune.

Ich bin gut drauf.

Ich habe Spass.

Ich lache.

Ich freue mich.

Je vais (très) bien.

Je vais mieux.

Je me sens bien.

Je me sens fort-e.

Je **suis** de bonne humeur.

Je suis de bonne humeur.

J'ai du plaisir. / Je m'amuse.

Je ris.

Je me réjouis.

Ich bin {
 zufrieden.
 froh.
 fröhlich.
 glücklich.
 positiv.
 verliebt.

Je suis {
 content-e / satisfait-e.
 content-e /heureux-euse
 joyeux-euse.
 heureux-euse.
 positif-ve.
 amoureux-euse.



Es geht.

Es ist mir egal.

Ça va.

Ça m'est égal.



Es geht mir schlecht.

Mir ist schlecht.

Ich fühle mich schlecht.

Ich fühle mich allein.

Ich fühle mich verletzt.

Ich **habe** schlechte Laune.

Ich bin schlecht drauf.

Ich ärgere mich.

Ich langweile mich.

Ich habe Angst.

Je vais mal.

Je me sens mal (nausée).

Je me sens mal.

Je me sens seul-e.

Je me sens blessé-e.

Je **suis** de mauvaise humeur.

Je suis de mauvaise humeur.

Je me fâche.

Je m'ennuie.

J'ai peur.

Ich bin {
sauer.
wütend.
nervös.
genervt.
gestresst.
traurig.
deprimiert.
unzufrieden.
müde.
kaputt.
fertig.

Je suis {
fâché-e.
furieux-euse.
nerveux-euse.
énervé-e
stressé-e.
triste.
déprimé-e.
mécontent-e.
fatigué-e.
crevé-e, « cassé-e».
crevé-e, achevé-e

**Je suis capable d'expliquer pourquoi et dans quelle situation qqn se sent bien, fatigué-e etc.
Je peux également demander à qqn comment elle/il réagit dans une situation donnée et
m'exprimer moi-même à ce sujet.**

Par exemple:

Er ist traurig,
weil Anna nicht **kommt**.

Il est triste
parce qu'Anna ne vient pas.

Ich bin froh,
weil wir das Spiel gewonnen **haben**.

Je suis heureux
parce que nous avons gagné le match.

Ich habe gute Laune,
wenn ich mit Freunden **ausgehe**.

Je suis de bonne humeur
quand je sors avec des amis.

Ich bin müde,
wenn ich zu spät ins Bett **gehe**.

Je suis fatigué-e
quand je vais trop tard au lit.

Ich ärgere mich,
wenn mein Bruder lügt.

Je me fâche
quand mon frère ment.

Ich freue mich,
wenn der Test leicht ist.

Je me réjouis
lorsque le test est facile.

- **Wie reagierst du, wenn** du nicht ausgehen darfst ?
- Comment réagis-tu quand tu n'as pas l'autorisation de sortir ?
- Ich gehe in mein Zimmer und höre Musik.
- Je vais dans ma chambre et (j')écoute de la musique.

Je suis capable de comprendre les informations essentielles de textes (journaux intimes, dialogues, forums, courriels) exprimant une divergence de points de vue et/ou concernant des émotions ou des conflits.

den 30. April

Ich habe ein Problem mit meinem Bruder. Wir streiten uns oft. Er reagiert immer sehr schnell, wenn ich ihn kritisiere.

den 1. Mai

Heute habe ich Ärger mit meinen Eltern gehabt. Sie wollen mir kein Taschengeld geben, weil ich schlechte Noten habe. Ich darf auch nicht ausgehen, wenn ich mein Zimmer nicht aufräume.

den 2. Mai

Bei Tanjas Party war es am Anfang toll. Aber Peter hat die ganze Zeit mit Anna getanzt. Ich war traurig und sauer. Ich wollte weggehen. Tom ist zu mir gekommen und ist mit mir in die Stadt gefahren. Im Bus haben wir zusammen geredet. Er hat die Party auch doof gefunden. Wir sehen uns morgen.

den 3. Mai

Heute war ein super Tag. Ich war mit Peter zusammen. Er ist wirklich nett. Ich glaube, ich bin verliebt. ♥

☹ ***Mir geht es nicht sehr gut. Ich bin schnell genervt oder traurig.
Was kann ich tun ?***

- 👍 *Du kannst Sport in einem Verein treiben. Da triffst du neue Freunde und du fühlst dich besser.*
- ★ *Iss Schokolade, dann geht es besser !*
- 📖 *Du kannst Comics lesen.*

- *Hey Paul, kommst du mit zum Sport ?*
- *Nein, ich habe keine Lust, Sport ist langweilig.
Computerspiele sind interessanter.*
- *Das stimmt nicht. Und Sport ist gesund. Da triffst du auch Freunde.*
- *Okay, heute komme ich mit.*

Je suis capable d'interagir simplement dans une situation conflictuelle et je peux donner quelques ordres ou conseils simples (pour apaiser et/ou clore un conflit, ...).

Par exemple :

Entschuldigung, kannst du die Musik leiser machen ?

Du sollst jetzt die Musik leiser machen.

Du musst jetzt die Musik leiser machen.

Mach die Musik leiser !

Excuse-moi, peux-tu baisser la musique ?

Maintenant, il faut que tu baisses la musique.

Maintenant, tu dois baisser la musique.

Baisse la musique !

Räum dein Zimmer auf !

Range ta chambre !

Gib ihr ihr i-Phone zurück !

Rends-lui son i-Phone ! (à une fille)

Gib ihm sein Geld zurück !

Rends-lui son argent ! (à un garçon)

Sprich mit deiner Freundin / deinem Freund !

Parle avec ton amie / ami !

Ruf sie / ihn an.

Appelle-la / -le. (par téléphone).

Sei cool !

Sois cool !

Sei nicht aggressiv !

Ne sois pas agressif-ve !

Je suis capable d'exprimer en quelques mots mon point de vue.

Das stimmt ! / Das stimmt nicht !

C'est vrai / Ce n'est pas vrai !

Du hast recht / unrecht.

Tu as raison / tort.

Das hat keinen Sinn !

Ça n'a pas de sens !

Ich denke, dass Rolf unrecht hat.

Je pense que Rolf a tort.

Ich denke, dass ...

Je pense que ...

Ich meine, dass ...

Je pense que / Je suis d'avis que...

Ich glaube, dass ...

Je crois que ...

Ich finde, dass ...

Je trouve que ...

Je suis capable d'écrire un petit mot à un-e camarade (reproche, excuse, confidence).

Es war blöd von mir.

Es tut mir leid.

Entschuldigung.

Entschuldige, das habe ich vergessen.

Du hast mir nichts gesagt !

Ich liebe... .

C'était bête de ma part.

Je regrette. / Je suis désolé-e.

Excuse-moi.

Excuse-moi, j'ai oublié cela.

Tu ne m'as rien dit !

J'aime

Liebe Alexia,

Du hast recht, ich bin blöd. Ich muss mit Theo viel cooler sein. Ich liebe dich, aber ER ist dein Freund.

Es tut mir leid, ich möchte wirklich dein bester Freund bleiben, treu und zuverlässig. Theo ist ein toller Junge. Ich bin nur manchmal so eifersüchtig ! Ich liebe dich, Alexia.

Kannst du bitte Theo sagen, dass es mir leid tut ? Bitte, entschuldige !

Dein Dirk

Je suis capable de raconter au passé avec plus ou moins de détails une anecdote impliquant des émotions (liées éventuellement à un conflit).

Cora hatte am letzten Samstag Geburtstag. Sie hat ein grosses Fest im Jugendzentrum organisiert. Sie hat mich eingeladen. Ich war sehr froh, weil ich in Cora sehr verliebt bin.

Cora ist ein tolles Mädchen. Sie ist offen, sympathisch und intelligent. Ich bin immer froh, wenn ich sie treffe. Ich wollte am Samstagabend Cora sagen, dass ich sie liebe. Ich glaube, dass sie mich auch liebt.

Ich habe aber ein Problem gehabt : Ich habe den Bus verpasst und ich musste 7 km zu Fuss gehen. Dann habe ich das Jugendzentrum nicht gefunden, das hat noch eine halbe Stunde gedauert. Nach zwei Stunden bin ich angekommen, ich war fertig und hatte sehr schlechte Laune. Ich habe Cora gesehen: sie war mit Fredo, sie haben zusammen getanzt. Ich war wütend und bin sofort nach Hause zurückgefahren.

Zu Hause habe ich eine SMS von Cora bekommen : „Hey ! Wo bist du denn ? Mein Geburtstag ist kein Geburtstag ohne Dich !“ Es war zu spät, ich war total deprimiert.