

MAGAZYN W JĘZYKU NIEMIECKIM

DEUTSCH

aktuell

GRÜEZI IM SCHWEIZER WINTERPARADIES!

**TELC B2
– HÖRVERSTEHEN:
VORBEREITUNG UND
STOLPERFALLEN**



colorfulmedia.pl deutschaktuell.pl

Jakość gwarantuje wydawnictwo **Colorful MEDIA**

NAJNOWSZE WYDANIE SPECJALNE



kiosk.colorfulmedia.pl

Językowo najlepsi!

KUP TERAZ





Schau auf unserem Instagram-Profil vorbei: [deutsch.aktuell.mag](https://www.instagram.com/deutsch.aktuell.mag)

4 IN DER KÜRZE LIEGT DIE WÜRZE

6 FILM | BUCH | MUSIK

8 SPRACHECKE

9 MINI-WÖRTERBUCH ▶MP3

10 FÜR ODER GEGEN

12 LEUTE
Lerne dich selbst besser kennen
– grafologische Workshops
▶MP3

15 KURZ UND KNAPP
Gute Vorsätze – unsere Freunde
oder Feinde? ▶MP3

18 BUSINESS
TELC B2 – Hörverstehen:
Vorbereitung und Stolperfallen
▶MP3

22 GESELLSCHAFT **ARBEITSBLATT**
Der Hartman-Test als Schlüssel zum
Verständnis deiner Persönlichkeit in der
Arbeitswelt ▶MP3

26 KULTUR
Fastenzeit in Deutschland ▶MP3

29 KONVERSATION
Beim Berufsberater

32 TIPPS & TRICKS
5 Ideen für ein Valentinstagsgeschenk

34 WIRTSCHAFTSDEUTSCH
Small Talk im Geschäftsleben

37 REISE & CO.
Grüezi im Schweizer Winterparadies!
▶MP3

41 REDEWENDUNGEN
Schau dir spannende Filme
an und lerne Deutsch!

41 QUIZ

DEUTSCH
aktuell

Redakcja
ul. Lednicka 23
60-413 Poznań
redakcja@colorfulmedia.pl
tel. 61 833 63 28

Colorful
MEDIA

Wydawca
COLORFUL MEDIA
ul. Lednicka 23
60-413 Poznań
www.colorfulmedia.pl

Redaktor naczelna
Marta Olejniczak
Iwona Płotka

Redaktor prowadzący
Hanna Danielczak-Ziadi

Zespół
Marc Tobias Winterhagen
Piotr Tadeusz Orłowski
Łukasz Masny
Iwona Płotka
Rita Ditz-Wróbel
Małgorzata Warlich
Hanna Danielczak-Ziadi

Konsultacja metodyczna
Ewa Maria Rostek

Korekta
Piotr Tadeusz Orłowski
Małgorzata Kraśnik

Nagrania MP3
Marc Tobias Winterhagen

Studio DTP
Sławomir Kinal
Michał Sobański

Projekt okładki/zdjęcie
Sławomir Kinal/travelswitzerland

Dział prenumeraty
prenumerata@colorfulmedia.pl
tel. 61 833 63 28, 663 242 433

Dział reklamy
tel. 61 833 63 28
reklama@colorfulmedia.pl

Product manager
Karolina Mazurkiewicz
kom. 663 242 433
k.mazurkiewicz@colorfulmedia.pl



facebook.com/DeutschAktuell

Odwiedź nas na
facebook

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść
artykułów sponsorowanych, ogłoszeń i reklam.

In deutschen Briefkästen tauchen regelmäßig kleine Päckchen mit Samen auf, die von den Empfängern nicht bestellt wurden. Die Behörden raten den Bürgern dringend davon ab, unbekannte Samen auszusäen. Stattdessen wird empfohlen, diese mit dem Hausmüll zu entsorgen – nicht im Kompost oder im Bioabfallbehälter. Das Julius-Kühn-Institut (JKI), eine Bundesforschungsanstalt für Kulturpflanzen, warnt vor den ernsthaften Gefahren, die von diesen Sendungen ausgehen, die häufig aus China stammen. Nach Ansicht der Wissenschaftler stellen solche unbekanntes Samen eine Gefahr für die europäische Natur und sogar für die Landwirtschaft dar. Es könnte sich nämlich um invasive Arten handeln, die sich unkontrolliert ausbreiten und einheimische Pflanzen verdrängen. Die Samen können auch von Krankheiten und Schädlingen befallen sein.

der Briefkasten, -kästen | skrzynka pocztowa

auftauchen | pojawiać się

der Samen | nasiono

Behörden (Pl.) | tu: władze

jdm. von etw. abraten | odradzać komuś coś

dringend | tu: zdecydowanie

aussäen [ˈaʊs,zɛ:ən] | wysiewać, siać

stattdessen [ʃtatˈdɛsn̩] | zamiast tego

entsorgen | pozbywać się czegoś

der Bioabfallbehälter | pojemnik na odpady biologiczne

die Bundesforschungsanstalt

[ˈbʊndəsˈfʊʁʃʊŋsan,ˌʦtalt] | federalny instytut badawczy

die Kulturpflanze, -n | roślina uprawna

ernsthaft | poważny

die Gefahr, -en | niebezpieczeństwo

die Sendung, -en | przesyłka

stammen | wywodzić się, pochodzić

nach Ansicht | według opinii

der Wissenschaftler, - [ˈvɪsw̩ˌʃaftlɛ] | naukowiec

darstellen | stanowić

die Landwirtschaft | rolnictwo

nämlich [ˈnɛ:mliç] | bowiem

die Art, -en | gatunek

sich ausbreiten | rozprzestrzeniać się

einheimisch | rodzimy

verdrängen [fɛʁˈdʁɛŋən] | wypierać

die Krankheit, -en | choroba

der Schädling, -en [ˈʃɛ:tɪŋ] | szkodnik

befallen sein | być zaatakowanym

Zu den aus China stammenden Pflanzen gehören Zierpflanzen (wie Pfingstrosen, Orchideen, Lotus, chinesische Anemone), Nutzpflanzen (wie Ginseng) und Bäume (u. a. Goldlärche, chinesische Tanne). Im Zusammenhang mit dem Import von Pflanzen ist Vorsicht geboten bei illegalen und unbestellten Sendungen mit Samen, die invasiv oder schädlich für die lokale Flora und die menschliche Gesundheit sein können. Daher sollten sie nicht ausgesät, sondern am besten vernichtet werden.



Immer mehr Menschen in Deutschland nehmen Ratenkredite auf, auch für kleinere Anschaffungen. Nach Angaben der Auskunftsei Schufa hat die Zahl der neu aufgenommenen Ratenkredite im Jahr 2024 erstmals die Zehn-Millionen-Marke überschritten, wobei die Hälfte davon nicht mehr als 1000 Euro betrug. Die Schufa warnt die Bürger vor dem potenziellen Risiko einer Überschuldung durch zu viele kleine Kredite gleichzeitig. Besonders gefährlich für die Bürger ist es, Angeboten vom Typ „Jetzt kaufen, später bezahlen“ zu erliegen. Laut Schufa stieg die Zahl der neu aufgenommenen Ratenkredite zwischen 2020 und 2024 stetig an – von knapp 6,7 Millionen im Jahr 2020 auf etwas mehr als zehn Millionen Ende 2024. Laut Schufa haben immer mehr Menschen mittleren Alters zwischen 35 und 44 Jahren laufende Ratenkredite. Auch bei jüngeren Menschen zwischen 18 und 34 Jahren ist ein Anstieg der laufenden Ratenkredite zu verzeichnen, allerdings weniger ausgeprägt.



aufnehmen | zaciągać
der Ratenkredit, -e | gosp. kredyt ratalny
die Anschaffung, -en | zakup
nach Angaben | według danych, informacji
die Auskunftsei | gosp. agencja informacji kredytowej
überschreiten [y:be'ʃraɪt̪n̩] | przekraczać
die Hälfte ['hɛlf̩tə] | połowa
betragen | wynosić
jdn. vor etw. warnen | ostrzegać kogoś przed czymś
der Bürger ['bʏrg̩ɐ] | obywatel
die Überschuldung | gosp. nadmierne zadłużenie
gleichzeitig ['gl̩aɪ̯ç̥ʃaɪ̯t̪ɪç̥] | jednocześnie
gefährlich [gə'fɛ:gl̩ɪç̥] | niebezpieczny
das Angebot, -e | oferta
erliegen | ulegać
laut | według
ansteigen | wzrastać
knapp | niecałe
Menschen mittleren Alters | ludzie w średnim wieku
der Anstieg | wzrost
verzeichnen [fɛɐ̯'ʃsaɪ̯ç̥n̩] | odnotowywać
allerdings | jednakże
ausgeprägt [aʊ̯sg̩ə'pɛ:kt̪] | tu: wyraźny

Laut einer in der Fachzeitschrift *Science Advances* veröffentlichten Studie verzehren wilde Schimpansen täglich mehrere Kilogramm reife Früchte, wodurch sie durchschnittlich etwa 14 Gramm Alkohol pro Tag zu sich nehmen, was mit den aktuellen Trinkgewohnheiten des Menschen vergleichbar ist. Diese Studie bestätigt die These, dass die Neigung des Menschen zum Alkoholkonsum tief in der Evolution verwurzelt ist. Die Wissenschaftler verwenden den Begriff „Ethanol“ als Synonym für Alkohol – wobei sie damit gewöhnlichen Trinkalkohol meinen. Die Schimpansen zeigten dabei keine sichtbaren Anzeichen von Alkoholrausch. Das liegt daran, dass sie den ganzen Tag über Früchte fressen und keine offensichtlichen Anzeichen von Trunkenheit zu erkennen sind. Um sich zu betrinken, müsste ein Schimpanse so viele Früchte essen, dass sein Magen überfüllt wäre. Es ist nicht bekannt, ob die Tiere bewusst besonders reife, zuckerreiche und damit alkoholhaltigere Früchte bevorzugen. Eines ist jedoch sicher: Alkohol ist ein fester Bestandteil ihrer natürlichen Ernährung.

die Fachzeitschrift | czasopismo specjalistyczne / branżowe
veröffentlicht [fɛɐ̯'ʔœf̩nt̪ɪç̥t̪] | opublikowany
die Studie | badanie
verzehren [fɛɐ̯'ʃsɛ:v̩n̩] | spożywać
Früchte (Pl.) ['fʁʏç̥t̪ə] | owoce
durchschnittlich ['dʊʁç̥ʃnɪt̪ɪç̥] | przeciętnie
zu sich nehmen | spożywać
die Trinkgewohnheit, -en | tu: nawyk picia alkoholu
vergleichbar [fɛɐ̯'gl̩aɪ̯ç̥ba:ɐ̯] | porównywalny
bestätigen [bə'ʃtɛ:t̪ɪŋ] | potwierdzać
die Neigung | skłonność
verwurzelt [fɛɐ̯'vɔʁt̪s̩t̪] | zakorzeniony
der Begriff | pojęcie
gewöhnlich [gə'vø:nɪç̥] | zwyczajny
sichtbar | widoczny
das Anzeichen ['anʃaɪ̯ç̥n̩] | oznaka
der Alkoholrausch | upojenie alkoholowe
offensichtlich ['ɔfn̩,zɪç̥t̪ɪç̥] | tu: oczywisty, jednoznaczny
die Trunkenheit | upojenie alkoholowe, nietrzeźwość
erkennen | tu: zauważać
sich betrinken | upijać się
der Magen | anat. żołądek
überfüllt [y:be'fʏlt̪] | przepełniony
zuckerreich ['ʃʊk̩e,v̩aɪ̯ç̥] | bogaty w cukier
alkoholhaltig | zawierający alkohol
bevorzugen [bə'vɔ:ɐ̯g̩'ʃu:ŋ] | preferować
ein fester Bestandteil | nieodłączna część
die Ernährung [ɛɐ̯'ne:v̩ŋ] | odżywianie



Autorin: Caroline Wahl

Titel: *Die Assistentin*

Genre: Roman

Eine Musikkarriere war Charlottes größter Traum. Aber jetzt ist es zu spät, diesen Traum zu verwirklichen. Die junge Frau muss sich einen sinnvollen Job suchen, schon allein wegen ihrer Eltern. Sie findet eine Anstellung bei einem Verlag in München. Diese Idee scheint vernünftig und interessant zu sein, zumal München eine schöne Stadt ist. Im Vorzimmer des Verlags sitzt Charlotte ganz in der Nähe ihres Chefs. Schnell bemerkt sie, dass er häufig seine Assistentinnen wechselt. Trotzdem baut das Mädchen eine gute Beziehung zu ihrem Chef auf, der ihre Stärken erkennt und ihr vertraut. Dafür muss sie viel ertragen. Vielleicht sogar Bo zu verlieren, in den sie sich gerade verliebt hat. In einem wunderbar lakonischen Ton, mit Humor und Tiefgang, erzählt Caroline Wahls neuer Roman von einer jungen Frau, die kein Opfer werden will und sich dennoch in einer Situation befindet, die vielen Menschen bekannt ist: wenn die Arbeit zur Hölle wird. Eine alltägliche Geschichte des Leidens, ein Roman über Widerstandsfähigkeit und Überleben.

der Traum | marzenie
verwirklichen [fɛg'vɪʁklɪçŋ] | spełniać, urzeczywistniać
die Anstellung | gosp. zatrudnienie
der Verlag | wydawnictwo
scheinen | wydawać się
vernünftig [fɛg'nʏnftɪç] | rozsądny
in der Nähe | w pobliżu
bemerken | zauważać
wechseln ['vɛkslŋ] | zmieniać
aufbauen | tu: tworzyć
die Stärke, -n ['ftɛʁkə] | mocna strona, zaleta
erkennen | roz-poznawać

jdm. vertrauen | ufać komuś
ertragen | znosić
verlieren | tracić
sich in jdn. verlieben | zakochać się w kimś
der Tiefgang | głębia
das Opfer | ofiara
die Hölle ['hœlə] | piekło
das Leiden | cierpienie
die Widerstandsfähigkeit ['vi:dɛstʌntʃs,fɛ:içkʰʌɪt] | tu: wytrzymałość psychiczna
das Überleben | tu: przetrwanie



Regie: Mascha Schilinski

Titel: *In die Sonne schauen*

Genre: Drama-Film, Historienfilm

Die Vergangenheit, welche die Gegenwart beeinflusst, verdrängte Ängste und tief verborgene Geheimnisse prägen das Leben von vier Mädchen. Die jungen Frauen leben auf einem abgelegenen Bauernhof in der Altmark in Ostdeutschland. In den 1910er Jahren erfährt Alma, dass sie den Namen ihrer verstorbenen Schwester trägt, und ist überzeugt, dass sie untrennbar mit ihrem tragischem Schicksal verbunden ist. In den 1940er Jahren geht Erika eine gefährlich obsessive Beziehung mit ihrem verletzten Onkel ein. In den 1980er Jahren balanciert Angelika, gefangen in einer fragilen Familienstruktur, zwischen Todessehnsucht und Lebenswillen. In der Gegenwart wächst Nelly in scheinbarer Sicherheit auf, doch dunkle Träume und eine unverarbeitete Vergangenheit lassen ihr keine Ruhe. Eines Tages kommt es auf der Farm erneut zu einem fatalen Ereignis, wodurch Realität und Erinnerungen unweigerlich miteinander zu verschmelzen beginnen.

die Vergangenheit | przeszłość
die Gegenwart | teraźniejszość
etw. beeinflussen | wpływać na coś
verdrängt [fɛg'dvɛŋt] | psych. wyparty
verborgen | skrywany
das Geheimnis, -se | tajemnica
prägen | kształtować
abgelegen | położony na uboczu
erfahren | dowiadywać się
verstorben | zmarły
überzeugt [y:be'ʔsɔɪkt] | przekonany
untrennbar | nierozdzielnie
das Schicksal | los
verbunden | związany
eine Beziehung eingehen | wchodzić w relację

gefährlich [gə'fɛ:çlɪç] | niebezpieczny
fragil | delikatny, kruchy
die Todessehnsucht | tęsknota za śmiercią
der Lebenswille | wola życia
aufwachsen ['aʊfvaksŋ] | dorastać
unverarbeitet | nieprzepracowany
erneut | ponownie
das Ereignis | wydarzenie
die Erinnerung, -en | wspomnienie
unweigerlich [ʊn'vaɪçelɪç] | nieuchronnie
verschmelzen [fɛg'ʃmɛlʃŋ] | tu: przenikać, przeplatać się



Sängerin: Tanja Lasch

Album: *Laut und lebendig*

Genre: Pop

Tanja Lasch ist eine beliebte deutsche Popsängerin. Sie wurde 1975 geboren und ist die jüngste Tochter des Songwriters und Komponisten Burkhardt Lasch. Im Jahr 2000 gründete sie zusammen mit ihrer Schwester das Duo Tanja & Diana, seit 2005 tritt Tanja Lasch jedoch als Solokünstlerin auf. Sie hat mehrere Alben veröffentlicht, ihr neuestes heißt *Laut und lebendig*. Das neue Album enthält 14 großartige Songs, die voller Energie und Lebensfreude sind. Jeder Song eignet sich zum Tanzen und erfüllt den Zuhörer mit positiver Energie. Das Album lädt uns zum Feiern, Tanzen und gemeinsamen Singen ein. Die Songs handeln von Begierde, Leidenschaft, Lebensfreude und Liebe, aber auch von Enttäuschungen und unerfüllten Träumen. Jeder Song erzählt seine eigene Geschichte und zeigt eine Frau voller Lebenserfahrung, aber auch voller Lebensfreude.

lebendig | żywy

gründen | zakładać

auftreten | występować

die Solokünstlerin | artystka

solowa

veröffentlichen

[fɛgə'ʔœfnɪtlɪçŋ] | publikować

enthalten | zawierać

die Lebensfreude | radość

życia

sich zu etw. eignen | nada-

wać się do czegoś

erfüllen | *tu:* napawać

der Zuhörer [ˈʔsuːhøːvɛ] |

słuchacz

das Feiern | święto-

wanie

von etw.

handeln |

trakto-

wać

o czymś

die Begierde | pożądanie

die Leidenschaft | pasja

die Enttäuschung, -en

[ɛnt'ʔɔɪ̯ʃŋ] | rozczarowanie

unerfüllt | niespełniony

eigen | własny

die Lebenserfahrung | życio-

we doświadczenie



Buduj swój językowy dom na mocnym fundamencie słów.



NOWOŚĆ!



Rabat na hasło: "COLORFUL"

WWW.WAGROS.PL

5 Idiome zum Thema „Hören und Verstehen“

1. die Flöhe husten hören – *słyszeć każdy szelest*

Bedeutung: Wenn jemand Flöhe husten hört, bedeutet das, dass diese Person ein sehr gutes und empfindliches Gehör hat.

Beispiel: *Ich habe versucht, geräuschlos ins Zimmer zu gehen und meinen Bruder zu erschrecken, aber es ist mir nicht gelungen, denn er hört die Flöhe husten!*

2. die Ohren spitzen – *nadstawiać uszu*

Bedeutung: Mit diesem Idiom drücken wir aus, dass jemand den Worten seines Gesprächspartners aufmerksam zuhört, damit ihm nichts entgeht. Dieses Idiom stammt höchstwahrscheinlich von der Vorstellung, dass manche Tiere beim Zuhören mit den Ohren wackeln.

Beispiel: *Als mein Chef über die zukünftigen Beförderungen zu sprechen begann, spitzte ich sofort die Ohren.*

3. ganz Ohr sein – *zamieniać się w słuch*

Bedeutung: Mit diesem Idiom ist gemeint, dass wir unsere ganze Aufmerksamkeit den Worten unseres Gesprächspartners widmen. Wir hören ihm mit

voller Konzentration und Interesse zu.

Beispiel: *Erzähl mir von deiner neuen Arbeit, ich bin ganz Ohr!*

4. sein eigenes Wort nicht verstehen können – *nie móc usłyszeć nawet siebie samego*

Bedeutung: Wir verwenden dieses Idiom, wenn wir uns an einem Ort befinden, an dem es so laut ist, dass wir unseren Gesprächspartner und nicht einmal unsere eigenen Worte hören können.

Beispiel: *Auf dieser Straße ist es extrem laut! Hier kann man ja sein eigenes*

Wort nicht verstehen!

5. an jds. Lippen hängen – *spijać słowa z czyichś ust*

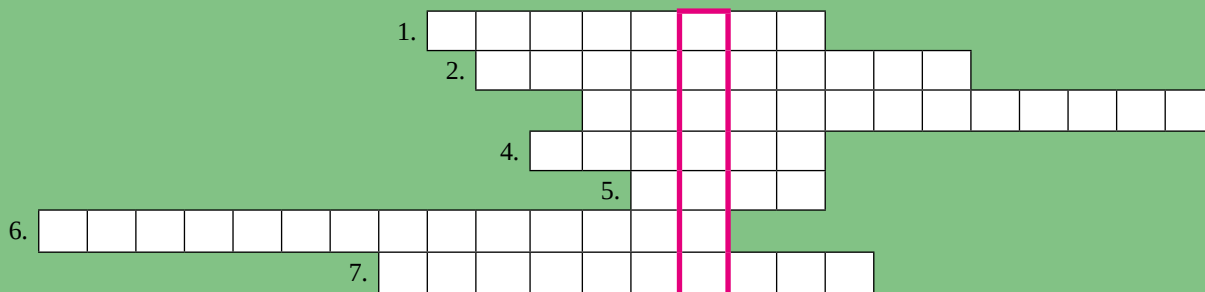
Bedeutung: Mit diesem Idiom wird ausgedrückt, dass jemand den Worten eines anderen mit großer Bewunderung und Aufmerksamkeit zuhört.

Beispiel: *Stefan Schmidt ist ein angesehenere Politiker. Alle Bürger hängen an seinen Lippen, wenn er eine Rede hält.*

der Floh, Flöhe [flo:] | pchła
husten | kaszleć
empfindlich | tu:wyczulony

das Gehör | słuch
versuchen | próbować
geräuschlos [gə'ɔɔ:flɔ:s] | bezszelestnie
erschrecken | przstraszyć
gelingen | udać, powieść się
ausdrücken [ˈaʊ̯s,dʏʁkŋ] | wyrażać
aufmerksam | uważnie
entgehen | umknąć
stammen [ˈʃtamən] | wywodzić się
höchstwahrscheinlich [ˈhø:çstva:ɐ̯ˌʃaɪ̯nlɪç] | najprawdopodobniej
die Vorstellung [ˈfo:ɐ̯ˌʃtɛlʊŋ] | wyobrażenie
wackeln | poruszać
zukünftig [ˈʦu:kʏftɪç] | przyszły
die Beförderung, -en [bə'fø̯ɐ̯dʏrʏŋ] | awans
die Aufmerksamkeit | uwaga
widmen | poświęcać
erzählen [ɛʁˈt̪sɛ:lən] | opowiadać
sich befinden | znajdować się
der Ort | miejsce
nicht einmal | nawet nie
eigen | własny
die Bewunderung | podziw
angesehen | poważany
der Bürger, - | obywatel
eine Rede halten | idiom. wygłaszać przemówienie

Sprachübung: Kreuzworträtsel



1. Zeit vieler Feste mit Kostümen und Masken.
2. Ein Bereich der Psychologie, der sich mit der Ermittlung von Zusammenhängen zwischen Handschrift und Charakter einer Person befasst.
3. Fachmännischer Helfer bei der Planung der künftigen Erwerbstätigkeit.
4. Gesamtheit der Zeitungen und Zeitschriften.
5. Samen, vorwiegend von Getreide, der zum Säen bestimmt ist.
6. Die Gesamtheit der persönlichen Merkmale eines Menschen.
7. Die von Aschermittwoch ausgehende 40-tägige Vorbereitungszeit auf das Osterfest.

Lösung (rozwiązanie):
Vorsatz (postanowienie)

Antworten (odpowiedzi):
1. Karneval 2. Grafologie
3. Berufsberater 4. Presse 5. Saat
6. Persönlichkeit 7. Fastenzeit

RUND UM DEN KÖLNER KARNEVAL

der Kölner Karneval ['kœlnə kaʁnəvaːl] | karnawał w Kolonii

die fünfte Jahreszeit | *dosł.* piąta pora roku (potoczne określenie na karnawał w Kolonii)

die Karnevalssaison wird jedes Jahr am 11.11 um 11:11 Uhr auf dem Alter Markt in Köln eröffnet | sezon karnawałowy rozpoczyna się co roku 11 listopada o godz. 11:11 na rynku w Kolonii

das Fest der Winteraustreibung und Exzesses zum Vorabend der österlichen Fastenzeit | święto pożegnania zimy i ekscesów w przeddzień Wielkiego Postu

sich als jmd. verkleiden | przebierać się za kogoś

die Verkleidung, -en [fɛɐ̯'kleiːdʊŋ] | przebranie

die Maske, -n | maska

Masken tragen | nosić maski

die aufwendig verzierten Holzmasken | bogato zdobione drewniane maski

das Kostüm, -e [kɔs'ty:m] | *tu:* kostium karnawałowy

die handgefertigten Kostüme | ręcznie wykonane kostiumy

ein Kostüm tragen/anhaben | nosić/mieć na sobie kostium karnawałowy

sich die Kostüme ansehen | oglądać kostiumy

die Straßen sind voll mit verkleideten Menschen | ulice są pełne przebranych ludzi

den Musikkapellen zuhören | słuchać zespołów muzycznych

Karnevalslieder spielen und singen | grać i śpiewać piosenki karnawałowe

es finden Auftritte von Musikern, Comedians, Bauchrednern und anderen Künstlern statt | odbędą się występy muzyków, komików, brzucho mówców i innych artystów

es wird nur Kölsch in Kneipen gezapft | *pot.* w knajpach serwuje się tylko piwo typu Kölsch

der Karnevalsprinz ['kaʁnəvaːlsˌpʁɪnʦ] | księżę karnawału

der Narr [nɑʁ] | błazen (postać karnawału w Kolonii)

närrisch ['nɛʁɪʃ] | błazeński

die Tiergestalt, -en ['ti:ɐ̯gɛʃ'talt] | postać zwierzęca

Straßenumzüge finden statt | odbywają się pochody uliczne

es werden in die Zuschauer Menge reichlich Süßigkeiten geworfen | w stronę tłumu widzów rzucają się duże ilości słodyczy

zahlreiche Veranstaltungen für unterschiedliche Zielgruppen finden statt | odbywa się wiele wydarzeń dla różnych grup docelowych

der Rosenmontag [ʁo:zn̩'mo:nta:k]

| *dosł.* różany poniedziałek (ostatni poniedziałek karnawału)

der Rosenmontagszug zieht durch die Straßen | parada karnawałowa przechodzi ulicami miasta

bunt dekorierte Festwagen bewundern | podziwiać kolorowo udekorowane platformy

der Faschingsdienstag ['faʃɪŋsdi:ns,ta:k]

| śledzik

DOWNLOAD MP3



ZUGANGSCODE
j8pf

ODER HÖR ES
DIR AN AUF
deutschaktuell.pl

DOWNLOAD OR CODE SCANNER
COLORFULMEDIA.PL/CZYTIK



Zu den Karnevalstraditionen gehören das Verkleiden, die Organisation von Paraden und Bällen sowie die Teilnahme an Festen. Die Wurzeln des Karnevals reichen zurück bis zu heidnischen Ritualen, die darauf abzielten, die Geister des Winters zu vertreiben und den Frühling zu begrüßen. Später wurde diese Tradition mit den Feierlichkeiten der römisch-katholischen Kirche in Verbindung gebracht.

von Iwona Płotka

These: Die traditionelle Presse sollte durch digitale Medien ersetzt werden.

ARGUMENTE DAFÜR:

- 1 Durch die Abschaffung der traditionellen Presse leisten wir einen Beitrag zum Umweltschutz. Denn für die Herstellung von Zeitungen und Zeitschriften müssen Wälder abgeholzt werden. Dabei sind Bäume für die Produktion von Sauerstoff unverzichtbar.
- 2 Im Internet gibt es zahlreiche Informationsportale. Es gibt deutlich mehr davon als Zeitungen und Zeitschriften. Dadurch haben wir Zugang zu einer größeren Menge an Inhalten und Meinungen, die unsere Weltanschauung bereichern können.
- 3 Zeitungen und Zeitschriften werden immer teurer. Durch die Bestellung eines Abonnements für ein Informationsportal im Internet können wir im Laufe eines Jahres viel Geld sparen.

die Presse | prasa

ersetzen [ɛʁˈzɛt͡sən] | zastępować

die Abschaffung | likwidacja

einen Beitrag zu etw. leisten | *idiom.* przyczynić się do czegoś

der Umweltschutz [ˈʊmvɛltˌfoʊts] | ochrona środowiska

die Herstellung | produkcja

die Zeitschrift, -en [ˈt͡saɪtˌʃrɪft] | czasopismo

abholzen | wycinać, karczować

der Sauerstoff [ˈzɑːʁeˌʃtɔf] | *chem.* tlen

unverzichtbar [ˌʊnfɛʁˈt͡sɪçtbɑːr] | niezbędny

zahlreich [ˈt͡saɪlˌvɛɪç] | liczny

deutlich | wyraźnie

der Zugang zu etw. | dostęp do czegoś

die Menge an etw. | ilość czegoś

der Inhalt, -e | treść

die Weltanschauung | światopogląd

bereichern | wzbogacać

die Bestellung [bəˈʦtɛlʊŋ] | zamówienie

im Laufe eines Jahres | w ciągu roku

sparen | oszczędzać



ARGUMENTE DAGEGEN:

- 1 Nicht jeder kann das Internet nutzen. Einige ältere Menschen können beispielsweise nicht mit einem Computer umgehen. Die Gründe dafür sind vielfältig: Manche Senioren besitzen keinen Computer, andere sind so krank, dass es für sie sehr schwierig oder sogar unmöglich ist, den Umgang mit einem Computer zu erlernen. Warum sollten diese Menschen vom Zugang zu Informationen ausgeschlossen und somit diskriminiert werden?
- 2 Im Internet verbreiten sich Portale, die keine echten Journalisten oder Fachleute, sondern Menschen mit literarischem und redaktionellem Talent beschäftigen. Sie kennen sich jedoch nicht mit den Themen aus, über die sie schreiben. Die von ihnen veröffentlichten Informationen sind daher nicht zuverlässig und glaubwürdig. Die Gesellschaft wird verdimmt.
- 3 Das Lesen von Zeitungen ist besser als das Surfen im Internet, da es die Konzentration und das Erinnerungsvermögen fördert. Zeitungen bieten einen zusammenhängenden Inhalt, ohne den Nutzer mit Tausenden von Reizen abzulenken. Das wirkt sich positiv auf das Funktionieren des Gehirns aus.

mit etw. umgehen | *tu*: obsługiwać
coś

der Grund, Gründe | powód

vielfältig ['fi:l,feltɪç] | różnorodny

unmöglich ['ʊnmø:klɪç] | niemożliwy

der Umgang mit etw. | *tu*: obsługa
czegoś

erlernen | nauczyć się

jdn. von etw. ausschließen | wykluczać kogoś z czegoś

sich verbreiten | *tu*: *pot.* mnożyć się

beschäftigen [bə'ʃeftɪŋ] | zatrudniać

sich mit etw. auskennen | znać się
na czymś

veröffentlicht [fɛg'ʔœfɪtɪç] | opublikowany

zuverlässig ['tʃu:fɛg,lɛsɪç] | niezawodny

glaubwürdig ['glaʊp,vvʊrdɪç] | wiarygodny

verdimmen | *pot.* ogłupiać

das Erinnerungsvermögen
[ɛg'ʔmɛʁɪŋsfɛg,mø:ŋ] | pamięć

fördern | wspierać

zusammenhängend | *tu*: spójny

der Reiz, -e [ʁaɪç] | bodziec

ablenken | rozpraszać

sich auf etw. auswirken | oddziaływać na coś

das Gehirn | mózg

Die Digitalisierung verändert die Presse, indem sie sie vom gedruckten Format ins digitale Format (Websites, Apps) überführt und Archive digitalisiert, was deren Zugänglichkeit erleichtert. Die Printmedien verlieren Leser an die Online-Medien, aber gleichzeitig reagieren die Verlage auf diese Veränderungen, indem sie in digitale Medien investieren, wodurch sie ein breiteres Publikum erreichen können.

LERNE DICH SELBST BESSER KENNEN – GRAFOLOGISCHE WORKSHOPS

Dieses Mal lädt dich *Deutsch Aktuell* ein, dich mit dem Gebiet der Graphologie vertraut zu machen. Die Handschrift begleitet uns immer noch jeden Tag, und für einen Graphologen ist sie eine unerschöpfliche Wissensquelle über einen Menschen.

von Hanna Danielczak-Ziadi

Tina Wiczorek ist Grafikerin, Graphologin und Pädagogin. Sie schloss ihr Pädagogikstudium an der Adam-Mickiewicz-Universität (UAM) in Posen und das Kunststudium – Fachbereich „Visuelle Kommunikation“ unter der Leitung von Professor Grzegorz Nowicki, ebenfalls in Posen, ab. 30 Jahre Erfahrung als Graphologin haben zu wertvollen Erkenntnissen geführt, die, gestützt durch Wissen und formelle Zertifikate, es Tina Wiczorek ermöglichen, dieses Wissen in Workshopform weiterzugeben. Wir laden Sie herzlich ein, das Interview zu lesen.

Hanna Danielczak-Ziadi: Was ist Graphologie? Wird sie als Wissenschaft oder eher als experimentelles Fachgebiet angesehen?

Tina Wiczorek: Das ist eine gute Frage (lächelt). Viele wissenschaftliche Kreise versuchen, die Methode der Handschriftenanalyse zu untergraben. Das ist sogar verständlich, denn um Glaubwürdigkeit zu erlangen, muss man Studien durchführen. Für Studien braucht man Stichproben, aber wir können keine Personen versammeln, die die gleiche Handschrift haben. Es gibt keine identischen Menschen, und das unterscheidet uns von Robotern. Die Methode verteidigt sich jedoch selbst und wird in vielen wichtigen Institutionen wie Gerichten, der Polizei oder in

Unternehmen bei der Personalrekrutierung angewandt.

Es gibt auch Personen, die sich an eine wissenschaftliche Untersuchung der Methode gewagt haben. Prof. Barbara Gawda von der UMCS in Lublin führte eine Reihe von psychologischen Tests durch, die die Wirksamkeit der Graphologie entweder bestätigen oder widerlegen sollten. In ihrem Buch *Pismo jako forma ekspresji i projekcji* (Handschrift als Form des Ausdrucks und der Projektion) beschreibt sie ergänzende Tests und Untersuchungsgruppen, die die Glaubwürdigkeit dieser Methode besiegeln.

HD: Welche Persönlichkeiten sind im Hinblick auf die graphologische Untersuchung der deutschen Sprache bekannt – früher und heute?

TW: Während der Ursprung der Graphologie Frankreich zugeschrieben wird, ist eine der wichtigsten graphologischen Schulen die deutsche Schu-

O sich mit etw. vertraut machen | zaznajmiać się z czymś

das Gebiet | *tu:* dziedzina

die Handschrift | pismo ręczne

begleiten | towarzyszyć

unerschöpflich [ʊnʔɛg̊ʃɔp̥flɪç] | niewyczerpany

die Wissensquelle [ˈvɪʃn̩sˈkvɛlə] | źródło wiedzy

ansehen | postrzegać

1 die Wissenschaft | nauka

das Fachgebiet | *tu:* dziedzina nauki

lächeln [ˈlɛçl̩n] | uśmiechać się

wissenschaftlich | naukowy

der Kreis, -e | krąg

untergraben | *tu:* podważyć

verständlich [fɛg̊ˈfɛntlɪç] | zrozumiałe

die Glaubwürdigkeit [ˈɡlaʊp̥vʏr̩dɪçkaɪt] | wiarygodność

erlangen | *tu:* zdobyć, zyskać

die Studie, -n [ˈʃtuːdɪə] | badanie

durchführen [ˈdʊʁçfʏːɐ̯ən] | przeprowadzać

die Stichprobe, -n [ˈʃtɪçpʁoːbə] | próba losowa

versammeln | gromadzić

unterscheiden | odróżniać

sich verteidigen | bronić się

anwenden | stosować

das Gericht, -e | sąd

2 das Unternehmen, - [ʊntɛˈnɛːmən] |

przedsiębiorstwo

sich wagen | odważyć się

die Untersuchung | badanie

eine Reihe von etw. | szereg, mnóstwo czegoś

die Wirksamkeit | skuteczność

bestätigen [bəˈʃtɛːtɪŋ] |

potwierdzać

widerlegen | obalać, dementować

der Ausdruck | wyraz

ergänzend [ɛg̊ˈgɛnt̩ʃn̩t] | uzupełniający

besiegeln | *tu:* potwierdzać

die Persönlichkeit, -en [pɛʁˈzøːnliçkaɪt] | osobistość

im Hinblick auf etw. | w odniesieniu do czegoś

der Ursprung | pochodzenie

zuschreiben [ˈt͡ʃʊːʃʁaɪbn̩] | przypisywać

le. Die französische Schule ist bekannt für die Handschriftanalyse nach dem Prinzip „vom Detail zum Ganzen“, während die deutsche Schule das Gegenteil ist. Hier ist die Vorgehensweise bei der Handschriftanalyse umgekehrt: „vom Ganzen zum Detail“. Die Kombination beider Schulen garantiert eine genauere Analyse. Ich persönlich neige zur deutschen Version und bei zweifelsfreien Fragen schaue ich mir einzelne Buchstaben nach der französischen Schule an. Diese Herangehensweise an das Thema deckt sich sehr stark mit psychologisch-philosophischen Prinzipien. Der berühmte „Dualismus der menschlichen Natur“, von dem Descartes sprach, ist in der Handschrift sehr deutlich sichtbar. Wir sind außen anders als innen. Da die Handschrift ein Bild ist, kann man mit Fug und Recht behaupten, dass wir, wenn wir schreiben, unser eigenes Selbstporträt zeichnen. Sehr oft ist die Gesamterscheinung der Handschrift unsere Selbstdarstellung, während „der Teufel im Detail steckt“, also in den einzelnen grafischen Merkmalen.

Der bekannteste Vertreter der deutschen Schule ist Alfons Luke, Psychologe der Schrift von Beruf, der Germanistik, Psychologie und Pädagogik studierte. Er war von 1988 bis 1998 Vorsitzender der „Deutschen Graphologischen Vereinigung“, dem Berufsverband der deutschen Graphologen. Er ist der Autor des bereits klassischen Werks *Das große Handbuch der Graphologie (Komplette Podręcznik grafologii)*. Ich selbst habe mit seinen Publikationen angefangen und halte sie für sehr wertvoll für meine Ausbildung.

HD: Worin besteht die Graphotherapie?

TW: Graphotherapie ist, wie der Name schon sagt, eine Behandlung durch Schreiben, die auf dem Prinzip der Umkehrung und der Entwicklung einer neuen Gewohnheit beruht.

Diese Handlung führt zum Entstehen neuer neuronaler Bahnen im Gehirn. Diese entstehen aus Gliazellen, die unter dem Einfluss von Wiederholungsübungen ihre Kondition festigen. Wenn wir 40 Jahre lang auf eine bestimmte, oft fehlerhafte, Weise geschrieben ha-



Tina Wieczorek und andere Graphologen sind der Meinung, dass die Handschrift ein Spiegel unserer Persönlichkeit ist.

ben, kann eine Graphotherapie, d. h. das Schreiben nach graphologischen Empfehlungen für 4 Monate, unzureichend sein. Dennoch spüren wir oft schon nach einem Monat des Schreibens auf die empfohlene Weise eine Verbesserung unseres eigenen Wohlbefindens. Ich denke, es ist der schnellste Weg, Traumata loszuwerden, den ich kenne, und man muss „alte Wunden nicht

3 nach dem Prinzip | według zasady
das Gegenteil | przeciwieństwo
die Vorgehensweise | sposób postępowania
umgekehrt | odwrotnie
zweifelsfrei | niebudzący wątpliwości
einzelnen [ˈaɪnʦl̩n] | poszczególny
der Buchstabe, -n | litera
sich mit etw. decken | pokrywać się z czymś
deutlich [ˈdɔɪ̯tlɪç] | wyraźnie
sichtbar [ˈzɪçtbɑːɐ̯] | widoczny
mit Fug und Recht | *idiom. pot.* śmiało, bez zastanowienia
behaupten | *tu:* stwierdzić
eigen | własny
das Selbstporträt [ˈzɛlpstpɔʁtʁɛː] | autoportret
die Gesamterscheinung | ogólny wygląd
die Selbstdarstellung | autoprezentacja
der Teufel steckt im Detail | *przysł.* diabeł tkwi w szczegółach
das Merkmal, -e | cecha
der Vertreter | przedstawiciel

der Vorsitzende [ˈfoːʁzɪʃn̩də] | przewodniczący
die Vereinigung | stowarzyszenie
der Berufsverband | organizacja zawodowa
das Werk | dzieło
wertvoll | wartościowy
in etw. bestehen | polegać na czymś
die Behandlung | *tu:* terapia
auf etw. (Dat.) beruhen | opierać się na czymś
die Umkehrung | odwrócenie
die Entwicklung | *tu:* wyrobienie
die Gewohnheit | przyzwyczajenie
die Handlung | działanie
zu etw. führen | prowadzić do czegoś
das Entstehen | powstanie
neuronalen Bahnen (Pl.) | *biol.* szlaki neuronalne
das Gehirn | *anat.* mózg
die Gliazelle, -n [ˈɡliːaːʦɛlə] | *biol.* komórka glicyjowa
die Wiederholungsübung, -en [viːdeˈhoːlʊŋsyːbʊŋ] | ćwiczenie powtórzeniowe
festigen | utrwalać
fehlerhaft [ˈfeːləhaft] | błędny
4 die Empfehlung, -en | zalecenie
unzureichend [ˈʊnʁɪçn̩d] | niewystarczający
spüren [ˈʃpʏːʁən] | odczuwać
die Verbesserung | poprawa
das Wohlbefinden | samopoczucie
das Trauma, Traumata | trauma
loswerden | pozbyć się
die Wunde, -n | rana

aufreißen“. Da unsere Handschrift im Gehirn entsteht und ein Graphologe, der den Zugangscodes zu diesen Emotionen kennt, den Plan der Graphotherapie präzisieren kann, wird unser Denken transformiert.

Ein anschauliches Beispiel für Graphotherapie ist das Prinzip der Umkehrung: Wenn wir uns glücklich fühlen, lächeln wir, wenn wir also unglücklich sind, reicht es, ein wenig gezwungen zu lächeln, um am Ende ein besseres Wohlbefinden zu haben. Wenn wir uns selbstbewusst fühlen, ist unsere Haltung aufrecht. Wenn uns aber das Selbstvertrauen fehlt, sind wir gebeugt. Es reicht, sich aufzurichten, um sich selbstbewusster zu fühlen, und das ist das Prinzip der Umkehrung. Ähnlich ist es mit der Graphotherapie, die viele Aspekte unseres Lebens „heilt“, nur durch die Änderung der Handschrift.

HD: Was ist die Verbindung zwischen der Persönlichkeit und dem Charakter einer Person und ihrer Handschrift?

TW: Direkt. Die Handschrift entsteht im Hirnstamm und in der Großhirnrinde (Cortex). Die Großhirnrinde ist für willkürliche Bewegungen verantwortlich, und im Hirnstamm befinden sich zwei Zentren, die für den Schreibprozess von besonderer Bedeutung sind. Die gesamte Chemie unseres Gehirns, Dopamin, Serotonin und andere Neurotransmitter, beeinflusst die Entstehung der Handschrift. Je nach Entstehungsort der Handschrift ist auch ihr Aussehen. Unsere Emotionen, Zustände und Traumata haben einen direkten Einfluss auf das Aussehen der Handschrift. In der Graphologie unterscheidet man zwischen zwei Menschentypen: den entspannten und angespannten. Der erste Typ zeichnet sich durch eine fließende Schrift aus, der zweite durch eine Schrift mit einer Dominanz von Ecken und Verhärtungen. Ein solcher Zustand wird zum Beispiel durch die Erziehung beeinflusst. Der Grad an Disziplin und Anforderungen in der Kindheit sowie die biologisch bedingten Temperamentstypen. Es ist allgemein anerkannt, dass die Handschrift fünf Bereiche unseres Lebens beschreibt: den Intellekt, die Physis, den Willen, die Emotionen und die Sexualität. Zusammenfassend ist sie eine Illustration unserer Persönlichkeit.

HD: Wem würden Sie Graphotherapie empfehlen? Wer nimmt am häufigsten die Dienste von Graphotherapeuten in Anspruch?

TW: Allen (lächelt). Graphotherapie ist ein „Kurzwerkzeug“ für das gute Wohlbefinden. Ich habe festgestellt, dass Männer sie sehr gerne nutzen, da sie wohl nicht so gerne über ihre existenziellen Probleme sprechen. Graphotherapie ist konkret, und wenn man ein wenig Selbstdisziplin und Ausdauer investiert, sind die Ergebnisse ziemlich schnell spürbar.

HD: Vielen Dank für das Interview.

TW: Gerne!

5 aufreißen [ˈaʊfˌʁaɪ̯ən] | rozrywać

der Zugangscodes [ˈt͡suːˌɡaŋsˌkoːtʃ] | kod dostępu

anschaulich [ˈanʃaʊ̯lɪç] | obrazowy

reichen [ˈʁaɪ̯çən] | wystarczać

gezwungen [ɡəˈt͡svʊŋən] | *tu:* z przymusem

selbstbewusst | pewny siebie

die Haltung | postawa ciała

aufrecht | wyprostowany

das Selbstvertrauen | pewność siebie,

wiara w siebie

fehlen [ˈfeːlən] | brakować

gebeugt | zgarbiony

sich aufrichten | wyprostować się

ähnlich [ˈɛːnlɪç] | podobnie

heilen | leczyć

die Änderung [ˈɛndəʁʏŋ] | zmiana

die Verbindung | *tu:* związek

die Persönlichkeit | osobowość

der Hirnstamm | *anat.* pień mózgu

die Großhirnrinde | *anat.* kora mózgowa

willkürlich [ˈvɪlˌkyːɐ̯lɪç] | samowolny

Neurotransmitter (Pl.) | *biol.* neuroprzekazniki

jdn. beeinflussen | wpływać na kogoś

der Entstehungsort | miejsce powstania

der Zustand, Zustände [ˈt͡suːˌʃtantʃ] | stan

der Einfluss | wpływ

entspannt | zrelaksowany

angespannt | napięty

fließend [ˈfliːsɪŋt] | płynny

die Ecke, -n | róg, kąt

die Verhärtung, -en | stwardnienie

die Erziehung [ɛʁˈt͡ʃiːʒʊŋ] | wychowanie

der Grad | stopień

die Anforderung, -en | wymaganie

bedingt | uwarunkowany

es ist allgemein anerkannt, dass ... | *tu:*

powszechnie przyjmuje się, że...

der Bereich, -e | obszar

die Physis [ˈfyːzɪs] | fizyczność

der Wille, -n | wola

zusammenfassend | podsumowując

6 etw. in Anspruch nehmen | *idiom.* korzystać z czegoś

die Dienst | usługa

das Kurzwerkzeug | *tu: pot.* szybki sposób

feststellen | stwierdzać, ustalać

die Ausdauer | wytrwałość

das Ergebnis, -se | wynik

spürbar [ˈʃpyːɐ̯bɑːɐ̯] | *tu:* zauważalny

Sorgfältig und leserlich geschriebene Texte werden oft als Zeichen von Professionalität und Liebe zum Detail wahrgenommen, was in beruflichen Kontakten sehr wertvoll ist.

GUTE VORSÄTZE – UNSERE FREUNDE ODER FEINDE?

Der Dezember ist als letzter Monat des Jahres ein guter Zeitpunkt, um die vergangenen Monate zu reflektieren und zu bewerten sowie Vorsätze für das neue Jahr zu fassen. Viele Menschen tun das in der Hoffnung, positive Veränderungen herbeizuführen. Beispiele sind die Beseitigung unerwünschter Eigenschaften oder Verhaltensweisen, die Suche nach einem besseren Arbeitsplatz, die Pflege der eigenen Gesundheit, das Sparen oder das Erlernen neuer Dinge zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung. Doch vielen Menschen gelingt es nicht, ihre Vorsätze umzusetzen. Warum?

von Iwona Płotka

0 gute Vorsätze (Pl.) ['gu:tə fo:ə,zɛt͡sə] |

dobre postanowienia

der Feind, -e | wróg

vergangen | miniony

bewerten | oceniać

fassen | powziąć

tun | czynić

die Hoffnung | nadzieja

die Veränderung, -en [fɛə'ʔɛndəʁʏŋ] |
zmiana

herbeiführen [hɛə'baɪ,fy:ʁən] | wpro-
dzać

die Beseitigung | tu: pozbycie się
unerwünscht ['ʊnʔɛə,vʏŋft] | niechciany

die Eigenschaft, -en | cecha

die Verhaltensweise, -n | sposób
zachowania się

der Arbeitsplatz | miejsce pracy

die Pflege | tu: dbanie

das Sparen | oszczędzanie

die Weiterentwicklung ['vaɪtɛʔɛnt,vɪklʊŋ]
| ciągły rozwój

gelingen | udać się,

powieść się

umsetzen ['ʊm,zɛt͡sɛŋ]
| realizować



Viele Neujahrsvorsätze werden sehr schnell wieder aufgegeben. In Großbritannien und Australien geben 23 % der Menschen bereits nach einer Woche auf, 64 % nach dem ersten Monat.

DOWNLOAD MP3

ZUGANGSCODE
j8pf

ODER HÖR ES
DIR AN AUF
deutschaktuell.pl

DOWNLOAD ORCODE SCANNER:
COLOR-LIME/PAPU/CZYTIK

Wodurch zeichnen sich gute Vorsätze aus?

Gute Vorsätze sind Ziele, mit denen wir unser Leben zum Besseren verändern möchten. Meistens sind es Neujahrsvorsätze, die eine Reaktion auf Misserfolge oder Defizite des vergangenen Jahres sind. Wir wollen nicht dieselben Fehler wiederholen, sondern streben danach, unser Leben zu optimieren. Vorsätze können wir jedoch nicht nur zum Jahreswechsel zwischen Dezember und Januar, sondern zu jeder Jahreszeit fassen. Schließlich ist jeder Zeitpunkt gut, um positive Veränderungen in unserem Leben vorzunehmen und für unser geistiges und körperliches Wohlbefinden zu sorgen. Vorsätze betreffen meist Aspekte wie Zeitmanagement, gesunde Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität, Sparen oder kluges Investieren von Geld, Erlernen einer Fremdsprache oder Verbesserung der Beziehungen zu Familie und Freunden.

Neues Jahr, neues Ich?

Warum nehmen sich eigentlich so viele Menschen Ende Dezember/Anfang Januar gute Vorsätze vor und nicht zu anderen Zeitpunkten im Jahr? Weil wir Ende Dezember das Gefühl haben, dass eine Lebensphase zu Ende geht und wir mit dem neuen Jahr ein neuer Mensch werden können. Darin steckt ein Hauch von magischem Denken, das tief in uns allen verwurzelt ist. Schließlich können wir mit dem „neuen Jahr“ alles „von vorne“ beginnen!

Man könnte sagen, dass Neujahrsvorsätze eine langjährige Tradition sind und dass es keinen perfekten Zeitpunkt für Veränderungen gibt – jeder Zeitpunkt ist richtig, um sein Leben zum Besseren zu verändern. Es zeigt sich jedoch, dass Neujahrsvorsätze wirksamer sind als Vorsätze, die zu anderen Zeitpunkten des Jahres gefasst werden. Dies ist darauf zurückzuführen, dass wir in den letzten Tagen des Jahres das Gefühl haben, dass diese Zeit etwas Besonderes ist, und uns deutlich bewusst wird, dass das Leben kurz ist und das Jahr sehr schnell vergeht. Dadurch sind

wir motivierter, Veränderungen in unserem Leben vorzunehmen.

Was muss man tun, um die Vorsätze einzuhalten?

Das schnelle Lebenstempo kann sich als großes Hindernis erweisen. In der Flut der täglichen Pflichten wird es immer schwieriger, Zeit für zusätzliche Aufgaben zu finden. Es gibt auch psychologische Hindernisse, z. B.: Schwierigkeiten, alte Gewohnheiten zu überwinden, sich auf die Erfüllung der Erwartungen anderer zu konzentrieren, mangelnde Motivation, d. h. Entscheidungen aus „Gewohnheit“ zu treffen; Probleme bei der Zielsetzung, mangelnde Selbstdisziplin oder zu große Vielfalt der Vorsätze.

Was sollte man also tun, um die gesetzten Ziele in diesem Jahr effektiver als im letzten Jahr zu erreichen? Vor allem sollte man in den ersten zwei bis drei Monaten durchhalten, denn genau so lange dauert es, bis man sich eine neue Gewohnheit angeeignet hat. Wichtig ist auch das Selbstvertrauen. Studien zeigen, dass Menschen, die von sich überzeugt sind, dass sie es schaffen können, in der Regel ihr Ziel erreichen. Im Gegensatz zu Menschen, die sich durch Wunschdenken auszeichneten und sich nur die Erfüllung ihrer Träume vorstellten. Die Motivation wird auch dadurch geschwächt, dass man

- 1 **sich durch etw. auszeichnen** | wyróżniać się czymś
- zum Besseren verändern** | zmieniać na lepsze
- der Misserfolg, -e** | niepowodzenie
- der Fehler, -** [ˈfe:lɐ] | błąd
- nach etw. streben** | dążyć do czegoś
- zum Jahreswechsel** [ˈʃʊm ja:ʁəs,veksl̩] | na przełomie lat
- zu jeder Jahreszeit** | o każdej porze roku
- schließlich** [ˈʃli:slɪç] | w końcu
- vornehmen** | powziąć
- für etw. sorgen** | dbać o coś
- geistig** | duchowy
- körperlich** [ˈkœʁpɐlɪç] | fizyczny
- das Wohlbefinden** | samopoczucie
- betreffen** | dotyczyć

- gesunde Ernährung** [gəˈzʊndə ɛʁˈne:ʁʊŋ] | zdrowe odżywianie
- regelmäßig** [ˈʁe:ɡl̩,me:sɪç] | regularny
- klug** | mądry
- die Verbesserung** [fɛʁˈbɛsɐʁʊŋ] | poprawa
- die Beziehung, -en** [bəˈʦi:ʃʊŋ] | relacja
- eigentlich** [ˈaɪ̯ɡntlɪç] | właściwie
- zu Ende gehen** | *idiom.* kończyć się
- stecken** | *tu:* kryć się
- ein Hauch von etw.** | *pot.* odrobina czegoś
- tief** | głęboko
- verwurzelt** [fɛʁˈvʊʁʦl̩t] | zakorzeniony
- von vorne** | od nowa
- langjährig** [ˈlaŋ,je:ʁɪç] | wieloletni
- wirksam** | skuteczny
- auf etw. zurückzuführen sein** [ˈʊfˈʊʁˌvʏʁkʦuːfʏ:ʁən] | *tu:* dać się czymś wytłumaczyć
- sich einer Sache bewusst werden** | uświadamiać sobie coś
- deutlich** | wyraźnie
- vergehen** | mijać, przemijać
- 2 einhalten** | dotrzymywać
- sich erweisen** | okazywać się
- das Hindernis** | przeszkoda
- die Flut** | *tu: pot.* natłok
- die Pflicht, -en** [pʰɪçt] | obowiązek
- zusätzlich** [ˈʦʊ:zɛʦlɪç] | dodatkowo
- die Schwierigkeit, -en** [ˈʃvi:ʁɪçkaɪ̯t] | trudność
- die Gewohnheit, -en** | przyzwyczajenie
- überwinden** | przezwyciężyć
- die Erfüllung** [ɛʁˈfʏlʊŋ] | spełnianie
- die Erwartung, -en** | oczekiwanie
- mangelnd** | brakujący
- Entscheidungen treffen** | *idiom.* podejmować decyzje
- die Zielsetzung** [ˈʦi:l,zɛʦʊŋ] | wyznaczenie celów
- die Vielfalt** | różnorodność
- erreichen** | osiągnąć
- durchhalten** [ˈdʊʁç,haltŋ] | wytrzymywać
- sich etw. aneignen** | przyswajać sobie coś
- das Selbstvertrauen** | wiara w siebie
- überzeugt** [y:beˈʦʊkt] | przekonany
- etw. schaffen** | *pot.* podołać czemuś
- im Gegensatz zu etw.** | w przeciwieństwie do czegoś
- das Wunschdenken** | *pot.* myślenie życzeniowe
- sich etw. vorstellen** | wyobrażać sobie coś
- schwächen** [ˈʃvɛçŋ] | osłabiać

sich für kleine Rückschläge auf dem Weg zum Ziel Vorwürfe macht. Auch das Umfeld hat einen nicht unerheblichen Einfluss auf die Erfüllung der Neujahrsvorsätze. Daher lohnt es sich, ein freundliches Umfeld zu schaffen, Erinnerungen und andere Verhaltensstrategien anzuwenden. Ein Beispiel dafür ist die derzeit belieb-

te „Challenge“. Die Idee dieser Strategie besteht darin, sich nur für einen bestimmten Zeitraum (in diesem Fall 3 Monate oder nur 66 Tage) an die Vorsätze zu halten. Nach dieser Zeit können wir feststellen, wie wir uns nach den Veränderungen fühlen, wie viel es uns gekostet hat und ob es sich lohnt, weiterzumachen.

3 sich für etw. Vorwürfe machen | obwiniać się za coś
Rückschläge (Pl.) [ˈʁʏk,ʃlɛ:gə] | niepowodzenia
das Umfeld | tu: otoczenie
unerheblich | bez znaczenia
der Einfluss auf etw. | wpływ na coś
sich lohnen | opłacać się

die Erinnerung, -en | wspomnienie
die Verhaltensstrategie, -n | strategia zachowania się
derzeit [ˈde:ʁtʃaɪt] | obecnie
4 in etw. (Dat.) bestehen | polegać na czymś
der Zeitraum | okres
feststellen | stwierdzać

3

4

INFOBOX

Damit die Neujahrsvorsätze erfolgreich umgesetzt werden können, empfiehlt es sich, bei der Formulierung der Ziele die SMART-Methode anzuwenden. SMART ist ein Akronym für die englischen Begriffe:



- S (specific) – konkret, klar definiert (nicht allgemein!)
- M (measurable) – messbar (ausgedrückt in Zahlen, Daten usw.)
- A (achievable) – erreichbar (im Rahmen des Möglichen)
- R (relevant) – relevant (für dich wichtig)
- T (time-bound) – zeitlich begrenzt (mit festgelegter Frist).

erfolgreich | tu: skutecznie
das Akronym, -e [akroˈny:m] | ling. akronim (skrótowiec)
der Begriff, -e | pojęcie
allgemein | ogólny
messbar | mierzalny
ausgedrückt [ˈaʊsgəˌdʁʏkt] | wyrażony

erreichbar [ɛʁˈʁaɪçba:ɐ] | osiągalny
relevant | ważny, istotny
zeitlich begrenzt | ograniczony czasowo
festgelegt | ustalony
die Frist | termin



KARRIERA SPEZJALISTY W NIEMCZECH?

Najpierw Ausbildung i kwalifikacje



nauka w Niemczech



praca w Niemczech



pensja co miesiąc

„Główka Pracuje” to oferty **duale Ausbildung** ze wschodu Niemiec z ułatwionym startem dla Polaków.

Dowiedz się więcej i zacznij swoją karierę w Niemczech!

www.glowka-pracuje.eu

eprasa.pl 7a7d423052



TELC B2 – HÖRVERSTEHEN: VORBEREITUNG UND STOLPERFALLEN

Das Hörverstehen im TELC B2 ist zwar eine Herausforderung, aber keine unüberwindbare. Wer regelmäßig übt, verschiedene Strategien anwendet und sich mit den typischen Aufgabenformaten vertraut macht, verbessert seine Chancen erheblich!

von Rita Ditz-Wrąbel

Was dich erwartet

Der das Hörverständnis prüfende Teil im TELC B2 ist in mehrere Abschnitte gegliedert und testet unterschiedliche Kompetenzen. Insgesamt dauert er etwa 30 Minuten. Die Teilnehmenden hören die Texte in der Regel zweimal, wobei die Aufgabenformate variieren: Das erste umfasst kurze Gespräche oder Ansagen. Die Texte basieren auf typischen Alltagssituationen: Es können Bahnhofsdurchsagen, Telefonate oder auf dem Anrufbeantworter hinterlassene Nachrichten sein. Zu jedem Hörtext gibt es eine oder mehrere Fragen, meist mit drei Antwortmöglichkeiten. Das zweite Format besteht aus längeren Gesprächen oder Interviews. Hier hört man den Text (meist eine Diskussion zwischen mehreren Personen) und ordnet den richtigen Sprecher zu, bzw. erfasst seine Kernaussagen. Außerdem erwarten dich längere Monologe (in diesem Teil ist mit Radiobeiträgen, Vorträgen oder Präsentationen zu rechnen). Hier wird sowohl das globale Verständnis (Worum geht es insgesamt?) als auch das selektive Hören (Welche Zahlen, Fakten, Namen werden genannt?) getestet. Aber vergiss nicht: Die Prüfungsaufgaben

0 die Stolperfalle, -n [ˈʃtɔlpəˌfalə] | pułapka, haczyk

die Herausforderung | wyzwanie

unüberwindbar [ˌʊnʔyːbeˈvɪntbɑːr] | nie-możliwy, nie do pokonania

regelmäßig [ˈrɛːɡl̩mɛːsɪç] | regularnie

anwenden | stosować

sich mit etw. vertraut machen | zapoznać się z czymś

erheblich | znacznie

1 **erwarten** | *tu*: spodziewać się

der Abschnitt, -e | część

gegliedert | podzielony

unterschiedlich [ˈʊntɛˌʃɪtlɪç] | różny

insgesamt | w sumie, łącznie

dauern | trwać

der Teilnehmende, -n | *tu*: zdający

variieren [vɑˈriːʁən] | różnić się

umfassen | obejmować

die Ansage, -n | komunikat

die Bahnhofsdurchsage, -n | komunikat na dworcu

hinterlassen | *tu*: pozostawiony

aus etw. bestehen | składać się z czegoś

zuordnen [ˈt͡suːˌʔɔrdnən] | dopasować

der Sprecher | mówca

erfassen | *tu*: wylapywać

die Kernaussage, -n | główna myśl

mit etw. rechnen | liczyć się z czymś

das Verständnis [fɛːɡˈfʏntnɪs] | zrozumienie



sind so konzipiert, dass man auch mit einzelnen Schlüsselwörtern und einem guten Gespür für den Kontext die Lösungen finden kann – nicht jedes unbekannte Wort muss identifiziert werden.

(Un)begründete Angst

Für viele ist das Hörverstehen der am meisten gefürchtete Teil der Prüfung. Manche behaupten, dass man sich nicht wirklich darauf vorbereiten kann: Ob man den Text versteht oder nicht sei ohnehin dem Zufall überlassen. Diese Theorie ist dennoch teilweise eine Ausrede. Es stimmt zwar, dass die „Flüchtigkeit des Materials“ und seine fehlende Greifbarkeit problematisch sein kann. Gelesene Texte bleiben vor Augen, man kann immer wieder darauf zurückkommen: Hörtexte sind vergänglich und somit für viele schwieriger. Man muss Inhalte im Kopf behalten, während gleichzeitig immer weitere neue Informationen hinzukommen. Hat man den entsprechenden Moment verpasst, kann man nicht einfach zurückspulen.

2 der Radiobeitrag, -beiträge | audycja radiowa

der Vortrag, Vorträge | wykład
einzel | pojedynczy

das Gespür | intuicja, wyczucie
unbekannt | nieznan

unbegründet | nieuzasadniony

gefürchtet [gə'fʏɔçtət] | *tu*: nielubiany, budzący grozę/strach

behaupten | twierdzić

dem Zufall überlassen sein | być pozostawionym przypadkowi

ohnehin | i tak

teilweise | częściowo

die Ausrede | wymówka

stimmen | zgadzać się

die Flüchtigkeit [ˈflʏçtɪçkʰaɪt] | ulotność

die Greifbarkeit | namacalność

auf etw. (Akk.) zurückkommen | wracać do czegoś

vergänglich [fɛɐ̯'gɛŋ] | przemijający

der Inhalt, -e | treść

etw. im Kopf behalten | *idiom.* zapamiętać coś

hinzukommen | dochodzić

verpassen | przegapić

zurückspulen | cofnąć

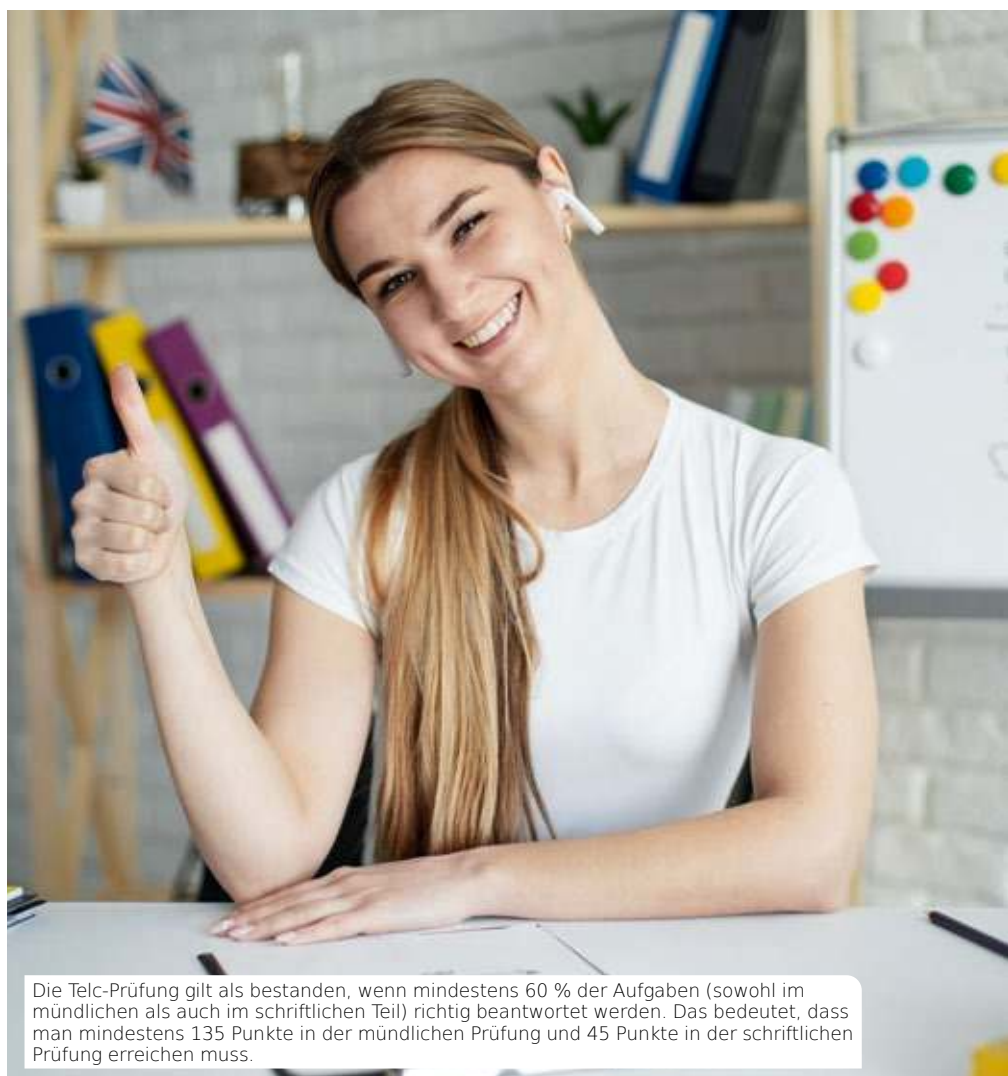
Diejenigen, die die Telc B2 bestehen möchten, müssen bedenken, dass sie sich, um sich gut auf das Hörverstehen und die gesamte Prüfung vorzubereiten, auf die Vorbereitung mit vielfältigen Materialien einstellen müssen, die von den schematischen Übungen abweichen können, da sich die Telc-Prüfungen ständig weiterentwickeln.

Vielen bereitet auch Sorgen, dass Hörtexte oft natürliche Sprechgeschwindigkeit, Dialekte, Akzente, Füllwörter („ähm“, „also“), Unterbrechungen etc. enthalten. Jeder Mensch spricht anders – mögliche Variationen, so natürlich sie auch sind, machen die Vorbereitung auf diesen Teil der Prüfung nicht gerade leichter. Was kann man trotz dieser Hürden tun, um seine Chancen auf ein zufriedenstellendes Ergebnis zu steigern?

Strategien zur Vorbereitung

Besonders empfehlenswert ist regelmäßiges Hören authentischer Materialien (Nachrichten, Podcasts). Es gewöhnt uns an die unterschiedlichen Stimmen. Ein guter Tipp ist auch, Serien und Filme mit Untertiteln zu gucken oder die Augen zu schließen und einzuschätzen, ob man das Gesprochene versteht. Man kann auch Transkripte zu Ausschnitten von Hörtexten erstellen und das Gehörte so noch besser von der auditiven auf die schriftliche Ebene übertragen. Auf diese Weise verarbeitet unser Gehirn die Informationen effektiver. Darüber hinaus sollte man selektives Hören trainieren: (Gezielte Informationen wie Zahlen, Daten, Orte) sowie Detailhören (Genau hinhören, wenn es um spezifische Informationen geht). Typische Redewendungen und verbindende Elemente („erstens“, „andererseits“, „im Gegensatz dazu“) sollte man auditiv erkennen – sie strukturieren den Text und erleichtern das Verständnis. Hilfreich ist auch die Simulation einer Prüfungssituationen: Keine Pausen, keine Wiederholungen außer der vorgesehenen zweiten Wiedergabe sowie die Arbeit mit Stoppuhr und Antwortbogen, um das Zeitmanagement zu trainieren. Wer genug in die Vorbereitung investiert, ist vor der Prüfung selbstsicherer und entspannter. Viele Lernende lesen oder schreiben regelmäßig, aber hören selten bewusst längere Texte auf Deutsch. Dadurch fehlt die Routine im Hörverstehen – und das führt wiederum zu

3 jdm. Sorgen bereiten | przysparzać komuś zmartwień, trosk



Die Telc-Prüfung gilt als bestanden, wenn mindestens 60 % der Aufgaben (sowohl im mündlichen als auch im schriftlichen Teil) richtig beantwortet werden. Das bedeutet, dass man mindestens 135 Punkte in der mündlichen Prüfung und 45 Punkte in der schriftlichen Prüfung erreichen muss.

die Sprechgeschwindigkeit

[ˈʃpɔɐ̯çɛçə,ʃvɪndɪçkəɪt] | tempo mówienia
das **Füllwort**, **-wörter** | tu: wypełniacz wypowiedzi

die **Unterbrechung**, **-en** | przerwa, zakłócenie

enthalten | zawierać

die **Hürde**, **-n** [ˈhʏʁdə] | przeszkoda

zufriedenstellend [ˈt͡suːfʁiːdŋ,ʃtɛlənt] | zadowolający

das **Ergebnis** | wynik

steigern | zwiększać

empfehlenswert [ɛmˈpʰɛːləns,veːçt] | godny polecenia

jdn. an etw. (Akk.) gewöhnen | przyzwyczajać kogoś do czegoś

die **Stimme**, **-n** | głos

Untertitel (Pl.) | napisy

gucken | pot. oglądać

einschätzen [ˈaɪn,ʃɛʃŋ] | oszacować

der **Ausschnitt**, **-e** | fragment

erstellen | sporządzać

die **Ebene** [ˈeːbənə] | płaszczyzna

übertragen | przenosić

verarbeiten | przetwarzać

das **Gehirn** | anat. mózg

hinhören | przysłuchiwać się

die **Redewendung**, **-en** | zwrot

verbindend | łączący

andererseits | z drugiej strony

im **Gegensatz zu etw.** | w przeciwieństwie do czegoś

erkennen | rozpoznawać

erleichtern [ɛçˈlajçtən] | ułatwiać

die **Wiederholung**, **-en** | powtórzenie

vorgesehen | przewidziany

die **Wiedergabe** | odtworzenie

der **Antwortbogen** | arkusz odpowiedzi

selbstsicher [ˈzɛlpst,zɪçɐ] | pewny siebie

entspannt | zrelaksowany

bewusst | świadomie

fehlen [ˈfɛ:lən] | brakować

zu etw. **führen** | prowadzić do czegoś

wiedermum | z kolei

Unsicherheiten. Tipp: Als Einstieg kannst du für Kinder konzipierte Materialien wählen, z. B. Einschlafgeschichten oder Hörspiele. Später steigst du auf Inhalte für Erwachsene um (Podcasts, Hörbücher, Nachrichten).

Achtung, Stolperfallen!

Bei der Bearbeitung des Hörverstehens gibt es einige Stolperfallen, die regelmäßig zu falschen Antworten führen. Damit du sie vermeidest, kommen hier einige Tipps: Erstens: Lies die Fragen sowie die dazugehörige Aufgabenstellung vor dem Hören sorgfältig durch: So weißt du, worauf zu achten ist und erleichterst dir die Konzentration auf relevante Informationen. Zweitens: Prüfungsaufgaben enthalten oft ähnliche Begriffe wie im Hörtext, die jedoch in einem anderen Zusammenhang stehen. Man darf sich nicht von Schlagwörtern täuschen lassen. Drittens: Entscheide nicht zu voreilig! Oft wird im ersten Teil des Hörtexts etwas gesagt, das wie die richtige Antwort klingt. Später folgt jedoch eine Berichtigung oder Modifizierung. Achte auf den Tonfall und den Kontext: Ironie, Zustimmung oder Widerspruch können oft über Intonation erschlossen werden. Mach Notizen, unterstreiche oder markiere Begriffe. Stichworte auf dem Aufgabenblatt helfen, die Erinnerung zwischen dem ersten und zweiten Hören zu stützen.

- 4 die **Unsicherheit, -en** [ˈʊn,zɪçəhaɪt] | niepewność
- der Einstieg** | wejście, wdrożenie się
- die Einschlafgeschichte, -n** | bajka na dobranoc
- das Hörspiel, -e** | słuchowisko
- auf etw. umsteigen** | *tu*: przerzucić się na coś
- das Hörbuch, -bücher** | audiobook
- die Bearbeitung** | opracowanie
- vermeiden** | unikać
- die Aufgabenstellung** | polecenie
- sorgfältig** [ˈzɔʁkfɛltɪç] | dokładnie
- erleichtern** | ułatwiać
- ähnlich** [ˈɛ:nlɪç] | podobny
- der Begriff, -e** | pojęcie
- der Zusammenhang** | kontekst

Häufige Fehler im Hörverstehen

FEHLER	BEGRÜNDUNG
Alles verstehen wollen	Du musst nicht jedes einzelne Wort im Hörtext kennen. Achte auf Schlüsselbegriffe und <u>Sinnzusammenhänge</u> . Es geht um das Gesamtverständnis!
Beim ersten Hören in Panik geraten	<u>Atme</u> tief <u>durch</u> und lass deine gesamte Energie in die Konzentration beim zweiten Hören <u>fließen</u> . <u>Verschwende</u> sie nicht!
Wahllos Notizen machen	Schreib keine ganzen Sätze auf. Das kostet Zeit und ist selten <u>hilfreich</u> . Notizen sollten kurz und <u>stichwortartig</u> sein (Schlüsselbegriffe).
Antwortbogen vergessen	Ein <u>ärgerlicher</u> Fehler, der dennoch passiert: Unter Prüfungsstress schreiben Teilnehmende ihre Lösungen nicht auf den Antwortbogen – das hat zur Folge, dass die Aufgabe nicht anerkannt wird.
Vorbereitung vernachlässigen	Auch wenn Hören zu einem Teil Glückssache ist, hat man eine viel bessere Selbstsicherheit, wenn man es <u>im Vorfeld</u> übt – das stärkt das <u>Unterbewusstsein</u> und die <u>Herangehensweise</u> an die Hörprüfung.
Ablenkung zulassen	Der Erfolg beim Hörverstehen ist vor allem eine Frage der Konzentration. <u>Blende</u> alles um dich herum <u>aus</u> . Auch das kannst du schon zu Hause trainieren – durch Meditation oder mit Hilfe von <u>Atemübungen</u> .

der Sinnzusammenhang, -hänge | sens, związek logiczny
durchatmen | wziąć oddech
fließen [ˈfliːsn̩] | płynąć
verschwenden | marnować
wahllos | *tu*: nieprzemyślanie
hilfreich | pomocny
stichwortartig | za pomocą równoważników zdań
ärgerlich [ˈɛʁgɐ,lɪç] | irytujący, przykry
anerkennen | uznawać
vernachlässigen [fɛgˈnaːxlɛstɪŋ] | zaniedbywać

im Vorfeld | z wyprzedzeniem
das Unterbewusstsein | podświadomość
die Herangehensweise | podejście, metoda
die Ablenkung | rozproszenie
zulassen | dopuszczać
ausblenden | wypierać, zapominać
Atemübungen (Pl.) | ćwiczenia na oddech

sich täuschen lassen | dać się zmylić
das Schlagwort, -wörter | hasło, słowo klucz
voreilig | pochopnie
klingen | brzmieć
die Berichtigung [bəˈʁɪçtɪŋ] | korekta
die Zustimmung | potwierdzenie
der Widerspruch [ˈviːdɐˌʁɪç] | zaprzeczenie

erschließen [ɛʁˈʃliːsn̩] | wywnioskować
unterstreichen [ˌʊntɐˈʃtʁɛːçn̩] | podkreślać
das Stichwort [ˈʃtɪçˌvɔʁt] | słowo kluczowe
die Erinnerung | *tu*: pamięć
stützen [ˈʃtʏt͡sn̩] | wspierać

DER HARTMAN-TEST ALS SCHLÜSSEL ZUM VERSTÄNDNIS DEINER PERSÖNLICHKEIT IN DER ARBEITSWELT

Persönlichkeitstests sind Instrumente wie Fragebögen, die systematisch Informationen über die Eigenschaften, Motivationen, Vorlieben und Verhaltensweisen einer Person sammeln. Sie werden für eine Vielzahl von Zwecken eingesetzt, von der persönlichen und beruflichen Entwicklung über die Personalbeschaffung bis hin zur Diagnose psychischer Probleme. Diesmal nehmen wir den Hartman-Test unter die Lupe und analysieren, welche Rolle er im Berufsleben spielt.

von Iwona Plotka

Die Persönlichkeit eines Menschen ist komplex und wird durch genetische und lebensbedingte Faktoren geprägt. Ihre Merkmale lassen sich anhand verschiedener Theorien analysieren, beispielsweise anhand des „Big Five“-Modells. Dieses Modell beschreibt fünf Hauptmerkmale: Extraversion, Verträglichkeit, Offenheit, Gewissenhaftigkeit und Neurotizismus.

O der Schlüssel [ˈʃlʏsʲ] | klucz
das Verständnis [fɛgˈʦɛntnʲs] | zrozu-
 mienie
der Fragebogen, -bögen | kwestionariusz
die Eigenschaft, -en | cecha
die Vorliebe, -n | upodobanie
die Verhaltensweise, -n | sposób zachowania
einsetzen [ˈaɪn,zɛʦnʲ] | stosować
die Vielzahl | mnogość
der Zweck, -e [ʦvɛk] | cel
die Entwicklung | rozwój
die Personalbeschaffung | gosp. rekrutacja pracowników



ARBEITSBLATT

für Lehrer finden Sie auf deutschaktuell.pl

DOWNLOAD

MP3



ZUGANGSCODE
j8pf

ODER HÖR ES
DIR AN AUF
deutschaktuell.pl

DOWNLOAD QR CODE SCANNER:
COLORFULMEDIA.PL/CZYTIK

Worin besteht der Hartman-Test?

Der Test wurde von Dr. Taylor Hartman entwickelt, dem Autor des Buches *The Color Code Personality Profile*, der durch seine Forschung vier grundlegende Persönlichkeitstypen identifizierte und ihnen die entsprechenden Farben zuordnete: Rot, Gelb, Blau und Weiß. Die Grundidee des Hartman-Fragebogens ist, dass jeder Mensch eines von vier „Leitthemen“ hat. Diese Farben verraten, welche Eigenschaften eine Person besitzt und wie diese mit ihrer Gesamtpersönlichkeit korrespondieren. Farben gelten als Themen, bei denen eine Person von einem Motiv geleitet wird, das sie definiert. Dieses Instrument wird von vielen Berufsberatern verwendet.

Der Fragebogen besteht aus Multiple-Choice-Fragen oder Aussagen, auf die

die Person antworten muss. Die Person beantwortet die Fragen, indem sie die Optionen auswählt, die ihre Vorlieben, Verhaltensweisen und Gefühle am besten beschreiben. Es ist wichtig, ehrlich und intuitiv zu antworten, anstatt zu versuchen, zu erraten, welche Antwort besser ist oder welche Antwort wir lieber als wahr akzeptieren würden.

Nach Abschluss des Tests werden die Antworten analysiert und basierend auf den am häufigsten gewählten Optionen eine dominante Persönlichkeitsfarbe zugewiesen. Einige Tests können auch Sekundärfarben oder die Verteilung der Präferenzen auf verschiedene Farben anzeigen. Nach der Identifizierung der dominanten Farbe erhält die Person eine Beschreibung, die erklärt, was diese Farbe über ihre Persönlichkeit aussagt. Die Beschreibung enthält typischerweise Eigenschaften,



1 in etw. bestehen | polegać na czymś
entwickeln | tu: opracowywać
die Forschung | badania
grundlegend | podstawowy
entsprechend [ent'pweçnt] | odpowiedni
zuordnen | przyporządkować
die Grundidee | podstawowa idea
das Leitthema, -themen | tu: motyw przewodni
verraten | tu: ujawniać
besitzen | posiadać
die Gesamtpersönlichkeit | całość kształtu osobowości
gelten | uchodzić
leiten | kierować
der Berufsberater, - | doradca zawodowy
aus etw. bestehen | składać się z czegoś
die Aussage, -n | wypowiedź

2 auswählen [a'gsv:lan] | wybierać
das Gefühl, -e | uczucie
ehrlich ['e:çliç] | szczerzy
anstatt [an'fat] | zamiast
erraten | zgadywać
wahr [va:ç] | prawdziwy
der Abschluss | zakończenie
zuweisen | przydzielać
basierend auf etw. | bazując na czymś
Sekundärfarben (Pl.) | tu: kolory drugorzędne
die Verteilung | rozkład
erhalten | otrzymywać
über etw. aussagen | mówić o czymś, zdradzać coś
enthalten | zawierać



Dr. Taylor Hartman ist praktizierender Psychologe, Autor und Entwickler des Color Code-Persönlichkeitsprofils. Er hat einen Dokortitel erworben.

Stärken, Schwächen, Motivationen und Tipps zur persönlichen Entwicklung.

Wie interpretiert man Farben?

Wenn du den Hartman-Test beendest, erhältst du als Ergebnis eine oder mehrere der vier Farben. Es lohnt sich zu wissen, was sie bedeuten und wie du deine natürlichen Veranlagungen im Berufsleben nutzen kannst.

Die Farbe Rot symbolisiert starke, entschlossene Menschen, d. h. Führungspersönlichkeiten. Sie sind durchsetzungsstark, zielorientiert und verfügen über Managementfähigkeiten, die ihnen oft beruflichen Erfolg bescheren. Sie sind in der Regel logisch, praktisch veranlagt und meistern Situationen, die Disziplin erfordern, sehr gut. Ihr Kontrollbedürfnis und ihr Drang, die Oberhand zu behalten, können jedoch manchmal zu Kritik an anderen und Schwierigkeiten in zwischenmenschlichen Beziehungen führen. Eine solche Person eignet sich am besten für die Rolle eines Teamleiters, Ingenieurs oder Unternehmers. Rote Menschen können ihre Entschlossenheit und ihre Führungsqualitäten nutzen, um Ziele zu erreichen und Teams zu leiten. Ihre Fähigkeit, schnelle Entscheidungen zu treffen und zu managen, kann in sich

schnell verändernden beruflichen Umgebungen von unschätzbarem Wert sein.

Die Farbe Blau steht für höfliche und beziehungsorientierte Menschen mit analytischen Fähigkeiten. Sie legen Wert auf Informationen und Genauigkeit sowie auf tiefe Beziehungen zu anderen. Sie sind einfühlsam, kooperativ und vermitteln oft in Konflikten. Blaue Menschen sind außerdem sehr loyal und stellen Familie und Freunde in den Mittelpunkt ihres Lebens. Im Beruf schätzen sie klar definierte Verantwortlichkeiten und ein stressfreies Arbeitsumfeld. Ideale Berufe für eine solche Person sind: Analytiker, Buchhalter, Redakteur, Sozialarbeiter. Blaue Menschen können ihr Einfühlungsvermögen, ihre analytischen Fähigkeiten und ihre Teamfähigkeit nutzen, um starke Teams und Beziehungen aufzubauen.

3 Stärken (Pl.) ['ʃtærkŋ] | mocne strony

Schwächen (Pl.) ['ʃvɛçŋ] | słabe strony

beenden | ukończyć

das Ergebnis | wynik

Veranlagungen (Pl.) | predyspozycje

entschlossen | zdecydowany

die Führungspersönlichkeit, -en

['fy:ʊŋspɛɐ̯,zø:nlɪçkəɪt] | tu: lider

durchsetzungsstark | mający siłę przebicia

über etw. verfügen | dysponować czymś
Managementfähigkeiten (Pl.)

['meniʃ]mɛnt 'fɛ:ɪçkəɪtŋ] | umiejętności menedżerskie

der Erfolg | sukces

bescheren | tu: przynieść, zapewnić, zagwarantować

praktisch veranlagt | tu: z praktycznym podejściem do życia

erfordern | wymagać

das Kontrollbedürfnis | potrzeba kontrolowania rzeczywistości

der Drang | pęd

die Oberhand behalten | tu: pot. mieć przewagę

zu etw. führen | prowadzić do czegoś

die Schwierigkeit, -en ['ʃvi:ʁɪçkəɪt] | trudność

zwischenmenschlich ['ʃvɪʃmɛnʃlɪç] | międzyludzki

die Beziehung, -en [bɔ'ʃi:ʊŋ] | relacja, związek

sich für etw. eignen | nadawać się do czegoś

der Unternehmer [ʊntɛ'ne:mɛ] | przedsiębiorca

die Entschlossenheit | zdecydowanie
Führungsqualitäten (Pl.)

['fy:ʊŋskvali,tɛ:tŋ] | tu: cechy przywódcy

erreichen | osiągnąć

Entscheidungen treffen | *idiom.* podejmować decyzje

4 sich verändernd [zɪç fɛɐ̯'ɛndɛnt] | zmieniający się

die Umgebung, -en | otoczenie, środowisko

für etw. stehen | oznaczać coś

beziehungsorientiert | tu: nastawiony na budowanie relacji

Wert auf etw. (Akk.) legen | *idiom.* przykładać do czegoś wagę

die Genauigkeit | dokładność

einfühlsam ['aɪnfy:lzɑ:m] | empatyczny

vermitteln | pośredniczyć

jdn. in den Mittelpunkt stellen | *idiom.* stawiać kogoś w centrum uwagi

schätzen ['ʃɛʃŋ] | tu: cenić

Verantwortlichkeiten (Pl.) | tu: obowiązki

das Arbeitsumfeld | *gosp.* środowisko pracy

der Buchhalter | *gosp.* księgowy

der Sozialarbeiter | *gosp.* pracownik socjalny

das Einfühlungsvermögen

['aɪnfy:lŋʃfɛɐ̯,mø:gŋ] | empatia

die Teamfähigkeit ['ti:mfɛ:ɪçkəɪt] | umiejętność pracy w zespole

aufbauen | budować, tworzyć

Ihre Fähigkeit, andere tief zu verstehen, kann helfen, Konflikte zu lösen und Vertrauen aufzubauen.

Die Farbe Gelb symbolisiert fröhliche, positive und energiegeladene Menschen. Sie sind spontan, kreativ und offen für neue Erfahrungen. Ihre Begeisterung und ihr Optimismus machen sie zum Mittelpunkt jeder Party, obwohl sie aufgrund ihrer Selbstbezogenheit manchmal Schwierigkeiten haben, langfristige Beziehungen aufrechtzuhalten. Solche Menschen werden in Branchen wie Design, Handel und Marketing den größten Erfolg haben. Gelbe Menschen können ihre Kreativität, ihren Enthusiasmus und ihre Kommunikationsfähigkeiten nutzen, um andere zu motivieren und zu inspirieren.

Die Farbe Weiß steht für ruhige, geduldige und höfliche Menschen. Sie sorgen für Harmonie und Ausgeglichenheit und fungieren oft als Vermittler. Sie sind fürsorglich und urteilsfrei und hören anderen zu, ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Weiße Menschen haben möglicherweise Schwierigkeiten, sich auf Details zu konzentrieren und vermeiden Konfrontationen, um ihre Fassung zu bewahren. Ideale Berufe für Weiße sind Mediator, Anwalt, Psychologe, Therapeut und HR-Mitarbeiter.

5 **lösen** | rozwiązywać
das Vertrauen | zaufanie
die Erfahrung, -en | doświadczenie
die Begeisterung | zachwyć
aufgrund | na podstawie
die Selbstbezogenheit | egocentryzm
langfristig | długoterminowy
aufrechterhalten | utrzymywać
die Branche, -n | *gosp.* branża
geduldig | cierpliwý
für etw. sorgen | *tu:* zapewniać coś
die Ausgeglichenheit [ˈaʊ̯sgəɡlɪçŋhaɪ̯t] | zrównoważenie
fungieren | pełnić rolę
der Vermittler | pośrednik
fürsorglich [ˈfʏːɐ̯.zʊ̯ʁkɪç] | troskliwy
urteilsfrei | nieosądzający
jdm. zuhören | słuchać kogoś
die Gegenleistung | odwzajemnienie się
erwarten | oczekiwać
vermeiden | unikać
Fassung bewahren | *idiom.* zachować

Diese Menschen können ihre Geduld, Intuition und Kommunikationsfähigkeit nutzen, um ein ruhiges und harmonisches Arbeitsumfeld zu schaffen.

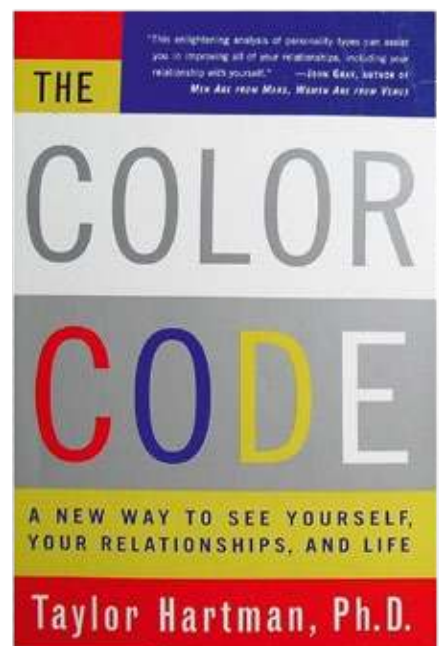
Ist der Hartman-Test zuverlässig?

Der Hartman-Test bietet viele Vorteile. Der wichtigste Vorteil ist, dass er, im Gegensatz zu vielen anderen Tests, die sich auf Verhaltensweisen konzentrieren, den Motiven von Handlungen auf den Grund geht. Eine weitere Stärke dieses Tests ist die Verwendung von Farben, welche den Test leicht verständlich und umsetzbar machen. Andere Tests schrecken viele Menschen mit komplexen Buchstaben- oder Zahlensystemen ab. Der Hartman-Test ist zudem ein wertvolles Instrument zur Selbsterkenntnis und fördert das Verständnis und den Zusammenhalt in Teams. Der Test ist benutzerfreundlich und bietet praktische Anleitungen für Personalverantwortliche, Coaches und Einzelpersonen, die sich persönlich weiterentwickeln möchten. Studien belegen die hohe Zuverlässigkeit des Farbcodes im Laufe der Zeit und zeigen konsistente Ergebnisse. Der Hartman-Test hat auch seine Geg-

spokój
6 **die Geduld** | cierpliwość
schaffen | tworzyć
zuverlässig [ˈʦuːfə̯ɐ̯.ʎɛ̯stɪç] | niezawodny
der Vorteil, -e | zaleta
im Gegensatz zu etw. | w przeciwieństwie do czegoś
die Handlung, -en | czyn, działanie
einer Sache auf den Grund gehen | *idiom.* zgłębiać coś
verständlich [fɛ̯ɐ̯.ʃtɛ̯ntɪç] | zrozumiały
umsetzbar | *tu:* łatwy w przeprowadzeniu
das Buchstabensystem, -e | system literowy
das Zahlensystem, -e [ˈʦaːlənʏs.tɛ̯m] | system liczbowy
wertvoll | cenny
die Selbsterkenntnis | samopoznanie
fördern | wspierać
der Zusammenhalt | więź
benutzerfreundlich [bɛ̯ˈnʊ̯t̪ʃɛ̯.fʊ̯zɪ̯ntɪç] |

ner. Sie argumentieren, dass die Persönlichkeit komplex sei und eine einzelne Farbe oder ein einzelner Rahmen die Vielschichtigkeit eines Individuums nicht vollständig erfassen könne. Es handelt sich nicht um eine definitive psychologische Beurteilung oder Diagnose und sollte umfassendere Methoden nicht ersetzen. Die Ergebnisse können auch von gesellschaftlichen Einflüssen geprägt werden.

przyjazny dla użytkownika
die Anleitung, -en | instrukcja
der Personalverantwortliche, -n | *gosp.* specjalista HR
die Einzelperson, -en | pojedyncza osoba
sich weiterentwickeln | rozwijać się
ustawicznie
die Zuverlässigkeit [ˈʦuːfə̯.ʎɛ̯stɪçkaɪ̯t] | niezawodność
im Laufe der Zeit | *idiom.* z biegiem czasu
der Gegner, - | przeciwnik
7 **der Rahmen, -** [ˈʁaːmən] | rama
die Vielschichtigkeit [ˈfiːlʃɪçtɪçkaɪ̯t] | wielowarstwowość, złożoność
vollständig [ˈfʊ̯l.ʃtɛ̯ntɪç] | zupełnie
erfassen | *tu:* oddać, uchwycić
die Beurteilung | ocena
umfassend | kompleksowy
ersetzen [ɛ̯ɐ̯.zɛ̯ʃŋ] | zastępować
prägen | kształtować



FASTENZEIT IN DEUTSCHLAND

Ein Weiser tritt andächtig in seine kleine Kammer ein. Dort begegnet er nur sich selbst. Er möchte sich selbst entdecken und sich tiefer kennenlernen. Denn, wenn du nicht fastest, erkennst du das Geheimnis nicht – so besagt ein afrikanisches Sprichwort. Jeder Mensch ist ein Rätsel. Wie wird das Fasten heute in Deutschland, besonders während der Fastenwochen, praktiziert?

von *Lukasz Masny*

Ein freiwilliger Verzicht

Die Fastenzeit, auch als österliche Bußzeit bezeichnet, ist eine der wichtigsten Phasen im christlichen Jahreskreis. Sie beginnt am Aschermittwoch und endet am Karsamstag, also am Tag vor dem Osterfest. Gezählt werden insgesamt 40 Tage, die an die 40 Tage erinnern, die Jesus nach biblischer Überlieferung in der Wüste fastete, bevor er sein öffentliches Wirken begann. Diese Zahl ist kein Zufall, sondern steht symbolisch für Reinigung, innere Vorbereitung und geistige Stärkung. In dieser Zeit sollen Gläubige nicht nur auf bestimmte Speisen oder Gewohnheiten verzichten, sondern auch ihre Beziehung zu Gott, zu Mitmenschen und zu sich selbst vertiefen.

Fasten in der Geschichte Deutschlands

In früheren Jahrhunderten war das Fasten streng geregelt und ein fester Bestandteil des christlichen Lebens in Deutschland. Schon im Mittelalter legte die Kirche genaue Vorschriften fest: Fleisch, Milchprodukte, Eier und Alkohol waren in der Fastenzeit streng verboten. Auch Hochzeiten, rauschende Feste oder größere Feiern durften nicht stattfinden. Die Menschen ernährten sich in diesen Wochen vor allem von Brot, Gemüse, Getreide und Fisch. In Klöstern wurden diese Regeln oft besonders ernst genommen. Interessanter-

weise entwickelte sich dort eine eigene Tradition des Fastenbieres: Ein stark eingebrautes Bier, reich an Nährstoffen, sollte den Mönchen die Zeit ohne feste Nahrung erleichtern. In Bayern und Franken lebt diese Tradition bis heute weiter. Für die bäuerliche Bevölkerung war die Fastenzeit auch eine Zeit der Entbehrung, die nicht nur religiös, sondern auch wirtschaftlich motiviert war. Nach den langen Wintermonaten waren die Vorräte ohnehin knapp, sodass der Verzicht auf Fleisch und tierische Produkte auch aus praktischen Gründen sinnvoll war.

0 die Fastenzeit | *rel.* Wielki Post

der Weiser | *tu:* mędrzec

andächtig [ˈandaːçtɪç] | *tu:* nabożnie, w skupieniu

die Kammer | izba, komnata

begegnen [bəˈɡeːgnən] | spotykać

fasten | pościć

das Geheimnis | tajemnica

besagen | mówić

das Rätsel [ˈʁæːtsl̩] | zagadka

1 freiwillig | dobrowolny

der Verzicht [fɛçˈt͡sɪç] | rezygnacja, wyrzeczenie

österlich [ˈøːstəlɪç] | wielkanocny

die Bußzeit [ˈbuːsˌtsɑ̃ːt] | *rel.* czas pokuty

christlich [ˈkʁɪstlɪç] | chrześcijański

der Jahreskreis [ˈjaːʁəsˌkʁaɪs] | *rel.* rok liturgiczny

der Aschermittwoch [ˈaʃəˌmɪtˌvɔːx] | *rel.* Środa Popielcowa

der Karsamstag | *rel.* Wielka Sobota

das Osterfest | *rel.* Wielkanoc

insgesamt | ogółem, razem

die Überlieferung | *tu:* przekaz

die Wüste [ˈvyːstə] | pustynia

das Wirken | *tu:* działalność

der Zufall | przypadek

die Reinigung | oczyszczenie

geistig | duchowy

die Stärkung [ˈʃtɛʁkʊŋ] | wzmocnienie

der Gläubige [ˈɡl̩yːbɪɡə] | *rel.* osoba wierząca, wierny

auf etw. (Akk.) verzichten | rezygnować z czegoś

die Gewohnheit [ɡəˈvoːnh̩ət] | przyzwyczajenie

die Beziehung [bəˈt͡siːʊŋ] | relacja, związek

der Mitmensch | bliźni

vertiefen [fɛçˈtiːfən] | pogłębiać

ein fester Bestandteil | *tu:* nieodłączna część

das Mittelalter | *hist.* średniowiecze

festlegen | *tu:* ustanawiać

Vorschriften (Pl.) | *praw.* przepisy

rauschend | huczny

sich ernähren [ɛçˈnɛːwən] | żywić się

das Kloster, Klöster | klasztor

interessanterweise | co ciekawe

2 das Fastenbier | *tu:* piwo postne

eingebraut | warzony (piwo)

der Nährstoff, -e [nɛːg(t͡sɪ)] | składnik odżywczy

der Mönch, -e [mɔ̃nç] | *rel.* mnich

festе Nahrung | *tu:* stały pokarm

erleichtern | ułatwiać

bäuerlich [bɔ̃jɛlɪç] | wiejski

die Bevölkerung [bəˈfɔlkʁəʊŋ] | ludność

die Entbehrung [ɛntˌbɛʊŋ] | *tu:* wyrzeczenie

der Vorrat, Vorräte [ˈfɔːvɔːt] | zapas

ohnehin [ˈoːhɪn] | zresztą, i tak

der Verzicht auf etw. | rezygnacja z czegoś

sinnvoll | sensowny

DOWNLOAD MP3



ZUGANGSCODE

j8pf

ODER HÖR ES
DIR AN AUF
deutschaktuell.plDOWNLOAD QR CODE SCANNER:
COLORFULMEDIAPL/CCTVNIK

Wandel in der Moderne

Heute hat sich die Bedeutung der Fastenzeit in Deutschland verändert. Strenge Regeln, die von der Kirche überwacht werden, gibt es nicht mehr. Statt dessen ist das Fasten eine freiwillige Entscheidung. Viele Menschen – auch solche, die nicht mehr regelmäßig in die Kirche gehen – nutzen die Wochen vor Ostern, um bewusst auf etwas zu verzichten.

3 der Wandel | *tu:zmiana*

die Moderne | *tu:współczesność*

überwachen | *nadzorować*

stattdessen [*ʃtat'desɔ*] | zamiast tego

regelmäßig [*wɛgł'me:ɪsɪ*] | regularnie

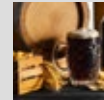
5 Symbole der Fastenzeit



• **Asche** – Zeichen der Vergänglichkeit und Buße, sichtbar beim Aschenkreuz am Aschermittwoch;



• **Fisch** – klassisches Fastengericht und altes Symbol für die Zugehörigkeit zum Christentum;



• **Fastenbier** – nährstoffreiches Starkbier aus Klöstern, das Mönchen während der Fastenzeit Kraft geben sollte;



• **Kreuzweg** – 14 Stationen des Leidens Jesu, die in Andachten gebetet und betrachtet werden;



• **Kerze** – Symbol des Lichtes, das Dunkelheit vertreibt und die Hoffnung auf Auferstehung trägt.

die Asche | *popiół*

das Zeichen [*ʃ'sajçŋ*] | *tu:symbol*

die Vergänglichkeit [*fɛg'gɛnɫɪçkã'it*] | przemijanie

die Zugehörigkeit [*ʃ'su:gəhø:ɔɪçkã'it*] | przynależność

in Andachten | *tu:rel. podczas nabożeństw*

beten | *rel. modlić się*

betrachten | *tu:rozważać, kontemplować*

die Kerze [*'kɛɪt'sɔ*] | świeczka

die Dunkelheit | ciemność

vertreiben | *tu:rozpraszać*

die Hoffnung | nadzieja

die Auferstehung [*'aʊ'fɛɪ,ʃtɛ:ʊŋ*] | *rel. zmartwychwstanie*

Die Fastenzeit dauert 40 Tage, ohne die 6 Sonntage, die keine Fastentage sind, da sie eine freudige Erinnerung an die Auferstehung darstellen. In dieser Zeit praktizieren Christen Gebet, Fasten und Almosen, die drei Säulen der Fastenzeit. Diese Zeit, die mit dem Aschermittwoch beginnt, ist eine Zeit der Buße, der Bekehrung und der Vorbereitung auf Ostern, deren Symbolik das Bestreuen des Kopfes mit Asche darstellt.



Beliebt sind Fastenaktionen wie „Sieben Wochen ohne“, die von der Evangelischen Kirche in Deutschland initiiert werden. Jedes Jahr steht diese Aktion unter einem anderen Motto, das Gläubige und Interessierte dazu anregen soll, über ihre Lebensweise nachzudenken. Beispiele für Verzicht sind Alkohol, Fleisch, Süßigkeiten oder auch digitale Medien. Das Fasten wird so zu einem Ausdruck moderner Lebensgestaltung, der nicht nur spirituelle, sondern auch gesundheitliche und ökologische Aspekte umfasst. Für Katholiken bleiben der Aschermittwoch und der Karfreitag als strenge Fast- und Abstinenztage bestehen. An diesen Tagen gilt das Gebot, nur eine sättigende Mahlzeit am Tag zu sich zu nehmen und auf Fleisch zu verzichten.

Traditionen und Bräuche in der Fastenzeit

Die Fastenzeit ist nicht nur eine Phase des Verzichts, sondern auch reich an Ritualen, Symbolen und Gemeinschaftserfahrungen. Erwähnenswert ist der Aschermittwoch: Am Beginn der Fastenzeit erhalten die Gläubigen das Aschenkreuz auf die Stirn. Es soll daran erinnern, dass der Mensch vergänglich ist: „Bedenke, Mensch, dass du Staub bist und wieder zum Staub zurückkehrst.“ Ein weiterer Brauch sind die Kreuzwegandachten. In vielen katholischen Kirchen wird der Leidensweg Jesu in 14 Stationen dargestellt. Gläubige beten diesen Kreuzweg besonders während der Fastenzeit, um sich dem Leiden Christi innerlich zu nähern. Zu nennen sind hier auch Fastensuppen und gemeinsames Essen. Viele Gemeinden veranstalten Fastensuppen-Essen, deren

Erlös für wohltätige Zwecke bestimmt ist. Das gemeinsame, einfache Mahl hat dabei einen doppelten Charakter: Bescheidenheit und Solidarität. Als weitere Tradition gilt die Misereor-Fastenaktion. Seit den 1950er Jahren ruft das Hilfswerk Misereor während der Fastenzeit zu Spenden auf. Mit Projekten in Afrika, Asien und Lateinamerika werden Menschen unterstützt, die unter Armut, Hunger oder Ungerechtigkeit leiden. Zudem gibt es auch musikalische und kulturelle Impulse. In der Fastenzeit finden besondere Konzerte, geistliche Abende oder Lesungen statt, die zur inneren Einkehr anregen sollen. Auch im Alltag der Menschen gibt es viele Formen der Umsetzung: Manche verzichten bewusst auf das Auto und nutzen öffentliche Verkehrsmittel, andere reduzieren ihren Konsum oder nehmen sich mehr Zeit für Familie und Freunde. Das Fasten wird somit zu einer Lebensschule, die weit über das rein Religiöse hinausgeht.

Bedeutung heute

Die Fastenzeit in Deutschland ist heute nicht nur ein kirchliches Ritual, sondern auch ein gesellschaftliches Phänomen. Sie verbindet Tradition und Moderne, Religion und Alltag. Während die Kirche weiterhin auf den geistlichen Sinn verweist – Buße, Umkehr und Vorbereitung auf Ostern – haben viele Menschen das Fasten als Gelegenheit zur Selbstreflexion und Entschleunigung entdeckt. Gerade in einer Zeit, in der Konsum, Hektik und ständige Verfügbarkeit das Leben prägen, bietet die Fastenzeit eine Chance, neue Prioritäten zu setzen. Sie lädt ein, bewusster mit Ressourcen umzugehen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und Solidarität mit Schwächeren zu zeigen. Hermann Hesse schrieb einst: „Jeder kann seine Ziele erreichen, wenn er denken kann, wenn er warten kann, wenn er fasten kann.“

4 initiiert | inicjować

jd. zu etw. anregen | zachęcać kogoś do czegoś

die Lebensweise | sposób życia

der Ausdruck | wyraz

die Lebensgestaltung | styl życia

umfassen | obejmować

bestehen bleiben | pozostawać

der Karfreitag | rel. Wielki Piątek

gelten | obowiązywać

das Gebot | nakaz

sättigend ['zɛtɪŋt] | syjący

die Gemeinschaftserfahrung | doświadczenie wspólnoty

erwähnenswert [ɛə've:nəns,vɛərt] | warto wspomnieć

das Aschenkreuz ['aʃn,kʁɔʏts] | *tu: rel. znak*

krzyża wykonany na czole popiołem

vergänglich | *tu: śmiertelny*

bedenken | *tu: pamiętać*

der Staub | *tu: proch*

die Kreuzwegandacht, -en | *rel. nabożeństwo Drogi Krzyżowej*

darstellen | przedstawiać

der Leidensweg | droga cierpienia, męka

sich nähern ['nɛ:ɛəŋ] | zbliżać się

innerlich | wewnętrznie

veranstalten | organizować

5 der Erlös [ɛə'lɔ:s] | dochód

wohltätig ['vo:l,tɛ:tɪç] | charytatywny

die Bescheidenheit | skromność

die Misereor-Fastenaktion | akcja postna organizacji Misereor

das Hilfswerk | *tu: organizacja charytatywna*

die Spende, -n | datek, ofiara

die Ungerechtigkeit ['ʊŋgə,ʁɛçtɪçkaɪt] |

niesprawiedliwość

die Lesung, -en | *tu: spotkanie autorskie*

die Einkehr ['aɪnke:ɐ] | skupienie, wyciszenie

die Umsetzung ['ʊm,zɛtʃʊŋ] | *tu: praktykowanie*

öffentliche Verkehrsmittel (Pl.) ['ɔɐfntliçə

fɛə'ke:ɐs,mɪtl] | publiczne środki transportu

über etw. hinausgehen | wykraczać poza coś

das Phänomen [fe:'no'me:n] | zjawisko

weiterhin ['vaɪtɛhɪn] | nadal, w dalszym ciągu

auf etw. (Akk.) verweisen | wskazywać na coś

die Buße ['bu:sə] | *rel. pokuta*

die Umkehr ['ʊmke:ɐ] | *rel. nawrócenie*

die Entschleunigung [ɛnt'ʃlɔɪnɪçʊŋ] | zwolnienie tempa

die Hektik | pośpiech, gorączkowość

die Verfügbarkeit | dostępność

prägen ['pɛ:ɪŋ] | kształtować

mit etw. umgehen | obchodzić się z czymś

das Wesentliche | istota, sedno

der/die Schwächere ['ʃvɛçəɐ] | słabszy/słabsza

einst | niegdyś, dawniej

erreichen | osiągnąć



BEIM BERUFSBERATER

Die Berufswahl ist für viele Jugendliche eine Herausforderung. Neben persönlichen Interessen und Stärken spielen auch die Entwicklungen auf dem Arbeitsmarkt eine wichtige Rolle. In einem Gespräch zwischen einem Schüler und einem Berufsberater werden sowohl die Talente und Persönlichkeitsmerkmale des Schülers als auch aktuelle Trends und Anforderungen thematisiert.

von Piotr Tadeusz Orłowski

Ein Berufsberater ist eine Person, die bei der Berufswahl und der Wahl des Bildungswegs in Form von Gruppen- und Einzelberatungen Hilfe leistet, wobei sie die psychophysischen Möglichkeiten und die Lebenssituation der Kunden sowie die Bedürfnisse des Arbeitsmarktes und die Möglichkeiten des Bildungssystems berücksichtigt.

O der Berufsberater | doradca zawodowy
die Berufswahl [bə'ʁu:fs,va:l] | wybór zawodu
die Herausforderung | wyzwanie
die Stärke, -n ['ʃtɛʁkə] | mocna strona
Entwicklungen (PL.) | *tu:* tendencje
der Arbeitsmarkt | *gosp.* rynek pracy
Persönlichkeitsmerkmale (Pl.)
 [pɛʁ'zø:nliçkaj̯t̪ smɛʁkma:lə] | cechy osobowości
Anforderungen (Pl.) | wymagania



Berufsberater (Herr Müller): Guten Morgen, schön, dass du da bist. Erzähl mir doch zuerst ein bisschen von dir: Welche Fächer machen dir Spaß, und wo hast du das Gefühl, dass du richtig gut bist?

Schüler (Jonas): Also, ich interessiere mich sehr für Technik und Mathe. Informatik macht mir Spaß, weil ich gerne Probleme löse und tüftle. Ich arbeite auch gern am Computer, manchmal programmiere ich kleine Sachen. Aber ich bin nicht so der Typ, der gern vor vielen Leuten redet.

Berufsberater: Das klings nach einem eher analytischen, strukturierten Profil. Deine Stärken liegen offenbar im logischen Denken, in der Problemlösung und wahrscheinlich auch in einer gewissen Ausdauer, wenn es darum geht, komplexe Aufgaben zu bewältigen. Würdest du dich selbst als eher introvertiert oder extrovertiert beschreiben?

1 ein bisschen | trochę

das Gefühl haben | mieć poczucie

lösen | rozwiązywać

tüfteln ['tʏftl̩n] | majsterkować

nach etw. klingen | brzmieć jak coś

offenbar | najwyraźniej

wahrscheinlich [va:ɐ'ʃa:ɪnliç] | prawdopodobnie

die Ausdauer | wytrwałość

etw. bewältigen | uporać się z czymś

2 völlig ['fœliç] | całkowicie, zupełnie

erfordern | wymagać

ständig ['ʃtɛndɪç] | stały, nieustanny

öffentlich ['œfntliç] | publiczny

der Auftritt, -e | występ

Jonas: Eher introvertiert. Ich arbeite lieber konzentriert für mich, komme aber auch gut klar, wenn ich im Team bin. Nur Präsentationen oder lange Diskussionen vor der ganzen Klasse mag ich nicht so.

Berufsberater: Das ist völlig in Ordnung. Viele Berufe erfordern gar keine ständigen öffentlichen Auftritte. Wichtig ist, dass du deine analytischen Fähigkeiten und deine Konzentration nutzen kannst. Weißt du schon, in welche Richtung du nach der Schule gehen möchtest?

Jonas: Ich denke an etwas im Bereich IT oder Ingenieurwesen. Aber ich habe auch gelesen, dass

der Arbeitsmarkt sich schnell verändert und man manche Berufe vielleicht in ein paar Jahren gar nicht mehr braucht.

Berufsberater: Ein sehr guter Punkt. Der Arbeitsmarkt ist tatsächlich im Wandel. Digitalisierung, Künstliche Intelligenz und Automatisierung verändern viele Berufsfelder. Berufe, die viel Routinearbeit beinhalten, sind stärker gefährdet. Gleichzeitig entstehen neue Jobs, besonders in den Bereichen Softwareentwicklung, Datenanalyse, erneuerbare Energien oder auch Pflege und Gesundheit. Deine Talente im technischen und analytischen Bereich passen sehr gut zu den gefragten Zukunftskompetenzen.

die Fähigkeit, -en ['fɛ:ɪçkɑ:ɪt] | umiejętność

die Richtung | kierunek

der Bereich [bɛ'be:ɪç] | obszar, dziedzina

das Ingenieurwesen [ɪnʒɛ'nj:ø:ɐ:ve:zŋ] |

nauki inżynieryjne

sich verändern | zmieniać się

ein sehr guter Punkt | *tu:* bardzo trafna

uwaga

im Wandel sein | *idiom.* zmieniać się

tatsächlich ['ta:t,zeçliç] | rzeczywiście

die Künstliche Intelligenz | sztuczna inteligencja

Berufsfelder (Pl.) | dziedziny zawodowe

beinhalten | *tu:* wymagać

gefährdet [gɛ'fɛ:ɔdɛt] | zagrożony

gleichzeitig ['glɛ:ç,ç:sa:ɪtɪç] | jednocześnie

entstehen | powstawać

die Pflege | *tu:* pielęgniarstwo

gefragt | pożądany

Jonas: Das klings beruhigend. Aber wie kann ich sicher sein, dass ein Beruf wirklich Zukunft hat?

Berufsberater: Ganz sicher kann man nie sein. Aber man kann sich an Trends orientieren. Zum Beispiel:

- In der IT-Branche wächst die Nachfrage nach Fachkräften enorm. Ob Softwareentwicklung, IT-Sicherheit oder KI-gestützte Systeme – hier werden langfristig Menschen gebraucht.

- Auch die Energiewirtschaft verändert sich. Ingenieure, die an nachhaltigen Lösungen arbeiten, sind sehr gefragt.

- Gleichzeitig erleben soziale Berufe eine hohe Nachfrage, weil unsere Gesellschaft altert. Das ist zwar nicht dein Hauptinteresse, zeigt aber, dass Vielfalt am Markt besteht.

Jonas: Okay, das heißt, meine Richtung wäre gar nicht schlecht. Aber manchmal denke ich: Was, wenn ich mich falsch entscheide und unglücklich werde?

Berufsberater: Das ist eine verständliche Sorge. Wichtig ist, zu wissen: Die erste Berufswahl bestimmt nicht dein ganzes Leben. Viele Menschen wechseln später nochmal den Beruf oder

3 das klingt beruhigend | to brzmi uspokajająco

Zukunft haben | *idiom.* mieć przyszłość

wachsen ['vaksŋ] | wzrastać

die Nachfrage nach etw. | *gosp.* popyt, zapotrzebowanie na coś

Fachkräfte (Pl.) ['fɑx,kvɛftɛ] | *gosp.*

specjaliści

enorm | bardzo, ogromnie

die Sicherheit ['zɪçəhɑ:ɪt] | bezpieczeństwo

gestützt [gɛ'ʃtʏçst] | oparty

langfristig | długoterminowo

die Energiewirtschaft | *gosp.* gospodarka energetyczna, energetyka

nachhaltig | zrównoważony

erleben | *tu:* cieszyć się

altern | starzeć się

die Vielfalt | różnorodność

bestehen | istnieć

sich entscheiden | zdecydować się

unglücklich ['ʊn,glʏklɪç] | nieszczęśliwy

verständlich [fɛç'ʃtɛntliç] | zrozumiały

die Sorge | zmartwienie, troska

bestimmen | definiować, określać

wechseln ['vɛkslŋ] | zmieniać

spezialisieren sich um. Entscheidend ist, dass du mit deinen Stärken startest und dir eine solide Basis aufbaust.

Jonas: Das klingt logisch. Und wie finde ich heraus, ob ich wirklich für Informatik oder Ingenieurwesen geeignet bin?

Berufsberater: Es gibt verschiedene Möglichkeiten. Praktika sind sehr wertvoll – da bekommst du direkten Einblick. Außerdem kannst du bei Schülerwettbewerben wie „Jugend forscht“ oder Programmier-Workshops Erfahrungen sammeln. Und nicht zu vergessen: es gibt Tests, die deine Neigungen analysieren. Aber dein Gefühl für Mathe, Logik und Problemlösung ist schon ein starkes Indiz.

Jonas: Ich habe tatsächlich überlegt, ein Praktikum bei einer IT-Firma zu machen.

Berufsberater: Hervorragend. Das ist eine der besten Methoden, herauszufinden, ob dir die Arbeit wirklich liegt. Außerdem knüpfst du Kontakte – und Netzwerke sind auf dem Arbeitsmarkt sehr wertvoll.

Jonas: Und wie sieht es mit den Soft Skills aus? Ich habe gehört, dass die auch immer wichtiger werden.

Berufsberater: Absolut richtig. Fachliche Kompetenz ist die Grundlage, aber Soft Skills entscheiden oft über den Erfolg. Bei dir sehe ich z. B.: Sorgfalt, analytisches Denken und Verantwortungsbewusstsein. Vielleicht solltest du zusätzlich daran arbeiten, deine Kommunikationsfähigkeiten etwas zu stärken – nicht, um extrovertiert zu werden, sondern um deine Ideen klar vermitteln zu können.

Jonas: Ja, das stimmt. Manchmal fällt es mir schwer, Dinge spontan zu erklären.

Berufsberater: Das kann man trainieren. Schon kleine Schritte helfen: in der Schule öfter mal ein Referat halten oder in Projekten die Ergebnisse präsentieren. Später im Beruf wird das ein großer Vorteil sein.

Jonas: Okay, das klingt machbar. Und wie sieht es mit Gehalt und Sicherheit aus? Spielt das eine Rolle?

Berufsberater: Natürlich. Viele Schüler fragen danach. In der IT sind die Chancen auf ein gutes Gehalt hoch, und

Fachkräfte werden dringend gesucht. Aber wichtiger als nur das Gehalt ist, dass du dich wohlfühlst und deine Talente nutzen kannst. Geld allein macht nicht glücklich.

Jonas: Stimmt, ich will auch etwas machen, das Sinn ergibt.

Berufsberater: Genau. Und Sinnstiftung ist auf dem Arbeitsmarkt immer bedeutender. Viele Unternehmen achten heute darauf, dass ihre Arbeit zur Gesellschaft beiträgt, zum Beispiel durch nachhaltige Projekte. Gerade junge Menschen legen darauf Wert.

Jonas: Das klingt nach einer guten Entwicklung.

Berufsberater: Ja, und das gibt dir auch Orientierung: Such dir Berufe, die deine Werte widerspiegeln. Technik und Nachhaltigkeit etwa – das könnte gut zusammenpassen.

Jonas: Ich merke, dass ich schon eine klarere Vorstellung habe.

Berufsberater: Sehr gut. Nimm dir Zeit, verschiedene Optionen zu prüfen, sprich mit Leuten, die in diesen Berufen arbeiten, und sammle praktische Erfahrungen. So wirst du Schritt für Schritt sicherer.

Jonas: Danke, das hilft mir wirklich weiter.

Berufsberater: Gern geschehen. Wir begleiten dich dabei, den passenden Weg zu finden. Denk daran: Es geht nicht darum, sofort die perfekte Entscheidung für dein ganzes Leben zu treffen, sondern einen guten Startpunkt zu wählen, der zu dir passt.

4 sich umspezialisieren | zmienić specjalizację

entscheidend ist, dass ... | decydujące znaczenie ma to, że...

aufbauen | zbudować, stworzyć

herausfinden | dowiedzieć się

für etw. geeignet sein | nadawać się do czegoś

die Möglichkeit, -en ['mø:klɪçkaɪt] | możliwość

Praktika (Pl.) | praktyki

wertvoll | wartościowy

Einblick bekommen | *idiom.* uzyskać wgląd

der Schülerwettbewerb, -e | konkurs szkolny

forschen | badać

Erfahrungen sammeln (Pl.) | *idiom.* zbierać doświadczenia

Neigungen (Pl.) | *tu:* predyspozycje

das Indiz [ɪn'di:tʃ] | *tu:* wskazówka

überlegen | przemyśleć

hervorragend [hɛʁ'fo:ɐ̯,ʁa:ɡnt] | znakomicie

Kontakte knüpfen | *idiom.* nawiązywać kontakty

das Netzwerk, -e ['nɛt̪s,vɛʁk] | *tu:* sieć kontaktów

fachlich | specjalistyczny

die Grundlage | podstawa

der Erfolg | sukces

die Sorgfalt | staranność

das Verantwortungsbewusstsein

[fɛɐ̯'ʁantvɔʁtʊŋsbə,vʊstzəɪn] | poczucie odpowiedzialności

zusätzlich [ˈt͡su:zɛt͡ʃlɪç] | dodatkowo

stärken [ˈʃtɛʁkŋ] | wzmacniać

vermitteln | przekazywać

schwerfallen | przychodzić z trudem

der Schritt, -e | krok

ein Referat halten | *idiom.* wygłaszać referat

das Ergebnis, -se | wynik

der Vorteil | zaleta

machbar | *tu:* realnie

das Gehalt | *gosp.* pensja

5 dringend | pilnie

sich wohlfühlen | dobrze się czuć

Geld allein | same pieniądze

Sinn ergeben | mieć sens

die Sinnstiftung [ˈzɪn,ʃtɪftʊŋ] | nadanie sensu

das Unternehmen, - [ʊntɛ'ne:mən] | *gosp.* przedsiębiorstwo

zu etw. beitragen | przyczyniać się do czegoś

Wert auf etw. (Akk.) legen | *idiom.* przykładąć wagę do czegoś

der Wert, -e | wartość

widerspiegeln [ˈvi:de,ʃpi:g|n] | odzwierciedlać

die Nachhaltigkeit [ˈna:xhaltɪçkaɪt] | zrównoważony rozwój

merken | zauważyć

die Vorstellung [ˈfo:ɐ̯,ʃtɛlʊŋ] | wyobrażenie

prüfen [ˈpʁy:fŋ] | sprawdzać

Schritt für Schritt | *idiom.* krok po kroku

gern geschehen | *idiom.* nie ma za co

begleiten | towarzyszyć

eine Entscheidung treffen | *idiom.* podejmować decyzję

5 IDEEN FÜR EIN VALENTINSTAGSGESCHENK

Der Valentinstag steht vor der Tür. Am 14. Februar werden kleine Aufmerksamkeiten als Liebesbeweise verschenkt. Blumen und Pralinen gelten natürlich als Klassiker, aber es gibt auch viele Alternativen, die deinen Schatz sicherlich überraschen werden. Mit unseren Tipps kannst du versuchen, ein originelles und kreatives Geschenk zu arrangieren, das ganz von deinem Herzen kommt.

von Małgorzata Warlich

vor der Tür stehen | *idiom.* być tuż, tuż
verschenken | podarować
die Aufmerksamkeit, -en | *tu:* upominek
der Liebesbeweis, -e | dowód miłości

gelten | uchodzić
der Schatz [ʃaʦ] | *pot.* skarb, ukochana osoba
sicherlich [ˈʦɪçə,lɪç] | z pewnością

überraschen [yːbeˈʁaʃŋ] | zaskakiwać
von seinem Herzen kommen | płynąć z czyjegoś serca

1. Schenke romantische Erlebnisse!

Zum Valentinstag muss nicht immer ein Gegenstand geschenkt werden. Schöne Momente können Erinnerungen für Jahre schaffen. Daher empfiehlt es sich, einen romantischen Tagesausflug oder Stadtrip einzuplanen. Sogar ein gemeinsamer Kinobesuch oder Spaziergang können zu unvergesslichen Erlebnissen werden. Eine weitere Möglichkeit wäre es, einen Gutschein für gemeinsame Aktivitäten wie. z. B. Wellness, Fotoshooting, Konzertbesuch oder Ballonfahrt zum Geschenk zu machen.

das Erlebnis, -se | przeżycie
der Gegenstand | przedmiot
die Erinnerung, -en | wspomnienie
schaffen | tworzyć

der Tagesausflug | wycieczka jednodniowa
gemeinsam | wspólny
unvergesslich [ˈʊnfɛg,ɡɛslɪç] | niezapomniane

die Möglichkeit, -en [ˈmø:kliçkajt] | możliwość
der Gutschein | bon, kupon подарункowy
die Ballonfahrt | lot balonem

2. Stelle eine Playliste mit den Lieblingssongs zusammen!

Um deine oder deinen Geliebten am 14. Februar zu beeindrucken, kannst du eine Liste von Lieblingssongs erstellen und an deinen Schatz verschenken. Einige Schlager werden eure Erinnerungen wachrufen und für eine romantische Atmosphäre sorgen. Darüber hinaus gibt uns Musik eine Chance, um gemeinsam zu tanzen.

zusammenstellen | układać, zestawiać
die/der Geliebte | ukochana/ukochany
jdn. beeindrucken | wywierać na kimś wrażenie

erstellen | sporządzać
der Schlager, - | *pot.* przebój
Erinnerungen wachrufen | *idiom.* przywoływać wspomnienia

für etw. sorgen | *tu:* zapewnić coś
darüber hinaus | ponadto

Der Valentinstag hat seine Wurzeln im alten Rom, aber das Fest wurde im 5. Jahrhundert zu Ehren des Heiligen Valentin eingeführt. Der Legende nach traute der Heilige heimlich Soldaten entgegen dem Verbot des Kaisers und verliebte sich nach seiner Verhaftung in die Tochter des Wächters, die durch die Kraft der Liebe ihr Augenlicht wiedererlangte.

3. Gestalte ein Album mit Erinnerungsfotos!

Heutzutage haben wir nicht so viele Gelegenheiten, um Fotos tatsächlich in der Hand zu halten, statt auf dem Handy anzuschauen. Aus diesem Grund ist es vorteilhaft, alte Bilder von besonderen Momenten rauszusuchen, diese auszudrucken und daraus ein romantisches Album zu machen. Wenn es unmöglich ist, Fotos zu entwickeln, könnte ein digitales Fotobuch auch eine besondere Aufmerksamkeit sein.

gestalten | *tu: tworzyć*

heutzutage | *w dzisiejszych czasach*

die Gelegenheit, -en | *okazja*

tatsächlich [*'ta:t, zɛçɪç*] | *rzeczywiście*

statt [*ʃtat*] | *zamiast*

aus diesem Grund | *z tego powodu*

vorteilhaft | *korzystny*

ausdrucken | *wydrukować*

Fotos entwickeln | *wywoływać zdjęcia*

4. Bereite ein süßes Geschenk vor!

Man sagt, dass Liebe durch den Magen geht. Die selbst gemachten verführerischen Naschereien können unsere Zuneigung und unser Engagement zeigen. Statt Pralinen in einem Supermarkt zu kaufen, lohnt es sich, Süßigkeiten auf kreative Art und Weise zuzubereiten. Schokoladenfondue, Obsttarte, Kekse in Herzform, Schokoladentrüffel - es gibt mehrere Möglichkeiten, um romantische Desserts am Tag der Verliebten zu servieren.

die Liebe geht durch den Magen | *idiom. przez żołądek do serca*

verführerisch [*fɛg'fy:βəwɪʃ*] | *kuszący*

Naschereien (Pl.) | *pot. łakocie*

die Zuneigung [*'ʃsu:naj̥gɔŋ*] | *sympatia*

das Engagement [*ãgag'ɲõ:*] | *zaangażowanie*

Süßigkeiten (Pl.) [*'zy:siçkaɪtɲ*] | *słodczyce*
auf kreative Art und Weise | *w kreatywny sposób*

zubereiten | *przyrządzać*

das Schokoladenfondue [*ʃoko'la:dŋfɔn'dy:*] | *czekoladowe fondue*

die Obst-Tarte | *tarta owocowa*

der Keks, -e | *ciastko*

die Herzform | *kształt serca*

die Schokoladentrüffel, -n [*ʃoko'la:dŋ,tʁɪfl*] | *trufel czekoladowy*

der Verliebte, -n | *zakochany*

5. Versuche deine Liebe in Worte zu fassen!

Wie wäre es mit einer handgeschriebenen Liebesbotschaft? Ein Liebesbrief, in dem du deine Gefühle ausdrückst, wird zweifellos das Herz deiner Partnerin oder deines Partners berühren. Eine Liste mit 365 Gründen, warum du deinen Schatz liebst, könnte ebenfalls eine interessante Idee sein. Deine Liebesbekundungen können auf kleinen Zetteln in einem gravierten Glas gesammelt werden. Empfehlenswert wäre es auch, einen Kalender mit romantischen Sprüchen für jeden Tag des Jahres zu gestalten.

etw. in Worte fassen | *wyrażać coś słowami*

handgeschrieben | *pisany odręcznie*

die Liebesbotschaft | *tu: miłosna wiadomość, wyznanie*

der Liebesbrief | *list miłosny*

Gefühle ausdrücken | *wyrażać uczucia*

zweifellos [*'ʃvaj̥flõ:s*] | *bez wątplenia*

berühren [*bə'ʁy:βən*] | *poruszać*

der Grund, Gründe | *powód*

die Liebesbekundung, -en | *wyraz miłości*

der Zettel, - [*'ʃsetl*] | *kartka*

graviert | *wygrawerowany*

das Glas | *tu: słoik*

sammeln | *zbierać*

der Spruch, Sprüche | *sentencja*

SMALL TALK IM GESCHÄFTSLEBEN

Unter Small Talk versteht man ein kurzes, unverbindliches Gespräch über neutrale Themen. Aber wozu führen wir solche belanglosen Unterhaltungen überhaupt – und welche Rolle spielen sie im Geschäftsleben?

von Rita Ditz-Wröbel

Kommunikation und Kultur

Schon in antiken Gesellschaften dienten formelhafte Begrüßungen, höfliche Fragen nach dem Wohlbefinden oder Bemerkungen über das Wetter dazu, Begegnungen vorhersehbar und sicherer zu machen. Sie halfen, soziale Grenzen abzutasten, ohne dabei in Konflikte oder intime Themen einzusteigen. Der Anthropologe Bronisław Malinowski prägte dazu den Begriff „phatic communication“ und brachte damit den Kern von Small Talk auf den Punkt: Es handelt sich um Kommunikation, die nicht inhaltlich, sondern beziehungs-aufbauend ist. Im Klartext: Man redet nicht, um Informationen zu vermitteln, sondern um Nähe herzustellen. Wer die kulturellen Codes des Small Talks beherrscht, beweist damit, dass er die sozialen Spielregeln versteht – das bringt Anerkennung und bildet eine solide Grundlage für den weiteren Austausch.

Paradox, und doch unentbehrlich

Auf den ersten Blick erscheint Small Talk widersprüchlich: Man führt ein Gespräch, das bewusst unverbindlich bleibt, und signalisiert Freundlichkeit, auch wenn man den Gesprächspartner vielleicht gar nicht sympathisch findet. Small Talk kann dadurch unauthentisch wirken, weil er nicht zwingend die „wahre“ Meinung oder das „echte“ Interesse widerspiegelt. Doch genau darin liegt sein Sinn: Der Fokus liegt weniger

auf tiefgründigen Inhalten. Vielmehr ist es ein soziales Ritual. Ähnlich wie ein höflicher Händedruck oder ein Lächeln signalisiert man so Respekt, Offenheit und Gesprächsbereitschaft. Small Talk ist in erster Linie funktional. Seine Echtheit manifestiert sich nicht durch das Gesagte, sondern in der Geste selbst. Er wird nicht nur durch die richtigen Fragen, sondern auch durch die passenden Antworten definiert. Wichtig ist, dass die Reaktion kurz, positiv und wenig ausführlich bleibt. Ein klassisches Beispiel ist die Frage „Wie geht’s

0 das Geschäftsleben [gə'ʃɛft's.le:bŋ] | życie zawodowe
unverbindlich | niewiązący
das Gespräch | rozmowa
führen ['fy:vən] | prowadzić
belanglos | nieznaczący
die Unterhaltung, -en | rozmowa
1 dienen | służyć
formelhaft | formalny, utarty
die Begrüßung, -en [bə'gry:sŋ] | powitanie
das Wohlbefinden | samopoczucie
die Bemerkung, -en | tu: komentarz
die Begegnung, -en | spotkanie
vorhersehbar [fo:ə'he:gze:ba:ə] | przewidywalny
Grenzen abtasten | wyczuwać granice
einsteigen | tu: rozpocząć
prägen ['pɹe:gŋ] | kształtować
der Begriff | pojęcie
etw. auf den Punkt bringen | *idiom.* trafnie coś ująć
inhaltlich | odnoszący się do treści
beziehungs-aufbauend

[bə'ʃi:ŋsɔpfbəgənt] | budujący więź
im Klartext | *pot.* mówiąc wprost, innymi słowami
vermitteln | przekazywać
Nähe herstellen | *tu: pot.* budować bliskość
beherrschen | opanować
beweisen | udowadniać
Spielregeln (Pl.) | zasady gry
die Anerkennung | uznanie
die Grundlage | podstawa
der Austausch | *tu:* wymiana zdań
unentbehrlich ['ʊnʔənt,be:əltɕ] | nieodzowny
erscheinen | wydawać się
widersprüchlich ['vi:de,ʃpɹɪçlɕ] | sprzeczny
bewusst | świadomie
wirken | sprawiać wrażenie
zwingend ['ʦvɪŋənt] | koniecznie
wahr [va:ə] | prawdziwy
widerspiegeln | odzwierciedlać
der Sinn | sens
2 tiefgründig ['ti:f,ɡrʏndɪç] | głęboki
der Inhalt, -e | treść
ähnlich ['ɛ:nlɪç] | podobnie
der Händedruck | uścisk dłoni
das Lächeln ['lɛçŋ] | uśmiech
die Offenheit | otwartość
die Gesprächsbereitschaft [gə'ʃpɹe:çsbə,ɹɪtʃaft] | gotowość, chęć do rozmowy
ausführlich ['aʊsfy:çlɕ] | szczegółowy

1

2



floskeln in Meinungsverschiedenheiten oder Missverständnissen enden. Zwar

- 3 **erwarten** | oczekiwać
- die Schilderung** | opis
- die Lage** | sytuacja
- angemessen** | odpowiedni, stosowny
- knapp** | krótki, skąpy
- die Rückfrage** | pytanie zwrotne
- in Wahrheit** | w rzeczywistości
- gelten** | obowiązywać
- genügen** [gə'ny:gn̩] | wystarczać
- klappen** | pot. udać się
- der Bericht** | sprawozdanie

- Umsteige Probleme (Pl.)** | problemy z przesiadką
- oberflächlich** ['o:be,flɛçlɪç] | powierzchowny
- überspringen** [y:be'ʃpɪŋŋən] | tu: pomijać
- um den heißen Brei herumreden** | idiom. owijając w bawełnę
- zufolge** [ʦʊ'fɔlgə] | według
- gängig** ['gɛŋɪç] | powszechnie stosowany
- Einstiegsfloskeln (Pl.)** | tu: frazesy rozpoczynające rozmowę
- 4 **Meinungsverschiedenheiten (Pl.)** ['maɪnʊŋsfɛg,ʃi:dŋhaɪtŋ] | konflikty
- Missverständnisse (Pl.)** ['mɪsfɛg,ʃtɛntnɪsə] | nieporozumienia

Ihnen?“. Hier erwartet niemand eine genaue Schilderung der gesundheitlichen Lage oder privater Probleme. Angemessen wäre eine knappe, freundliche Antwort samt Rückfrage wie „Danke, gut, und Ihnen?“ – auch wenn es der Person in Wahrheit vielleicht gar nicht gut geht. Auch bei anderen Fragen gilt: Die Antwort sollte offen, aber nicht zu detailliert sein. Wenn jemand nach der Anreise fragt, genügt ein Satz wie: „Ja, danke, alles hat gut geklappt.“ – nicht aber ein zehnminütiger Bericht über Verspätungen und Umsteige Probleme.

Eine Welt ohne Small Talk?

Wie würden unsere Gespräche aussehen, wenn wir den oberflächlichen Teil einfach überspringen würden, ohne um den heißen Brei herumzureden? Psychologen zufolge könnten Unterhaltungen ohne die gängigen Einstiegs-

10 nützliche Redewendungen für Business-Small Talk

WENDUNG	FUNKTION
Wie war Ihre <u>Anreise</u> ?	Gesprächseinstieg, Interesse am <u>Befinden</u> des Partners zeigen.
<u>Haben Sie gut hergefunden</u> ?	Höflichkeit <u>ausdrücken</u> , das <u>Gegenüber</u> begrüßen.
<u>Sie haben gutes Wetter mitgebracht!</u>	Unverbindliches Thema auf positive Weise <u>aufgreifen</u> .
<u>Waren Sie schon einmal in unserer Stadt?</u>	Das Gespräch über <u>Umgebung</u> eröffnen, persönliche <u>Erfahrungen</u> einbinden.
<u>Können Sie ein gutes Restaurant in der Gegend empfehlen?</u>	Gespräch in lockere Richtung <u>lenken</u> , unverbindliches Thema (Essen) ansprechen.
<u>Wie gefällt Ihnen das Hotel?</u>	Meinung höflich erfragen, <u>Gastfreundschaft</u> zeigen.
<u>Ich freue mich, Sie endlich persönlich kennenzulernen.</u>	Positive Beziehung aufbauen, <u>Wertschätzung</u> <u>offenbaren</u> .
<u>Haben Sie diese Messe schon einmal besucht?</u>	Auf den geschäftlichen Kontext <u>Bezug nehmen</u> , aber locker beginnen.
<u>Ich habe schon viel über Sie gehört – natürlich nur Gutes!</u>	Freundlich, leicht und humorvoll in den Small Talk einsteigen.
<u>Ich habe gehört, dass Sie auch ein passionierter Golfspieler sind!</u>	An gemeinsame Interessen <u>anknüpfen</u> .

- das Befinden** | samopoczucie
- herfinden** | znaleźć drogę
- ausdrücken** ['aʊs,dʁʏkŋ] | wyrażać
- das Gegenüber** | rozmówca
- aufgreifen** | podejmować
- die Umgebung** | otoczenie
- die Erfahrung, -en** | doświadczenie
- einbinden** | włączać, uwzględniać

- lenken** | kierować
- die Gastfreundschaft** | gościnność
- die Wertschätzung** ['ve:ɔ:t,ʃɛʦʊŋ] | uznanie, szacunek
- offenbaren** | okazywać
- Bezug nehmen** | odnosić się
- an etw. (Akk.) anknüpfen** | nawiązywać do czegoś

wäre Kommunikation direkter – und man könnte viel Zeit einsparen – aber dafür würde der Aspekt der Menschlichkeit und sozialer Normen fehlen. Der kleine, scheinbar nutzlose Plausch trägt wesentlich zur Wärme und Vertrautheit in Beziehungen bei. Man könnte es mit dem Aufwärmen vor einem Sporttraining vergleichen: Es geht langsam, schrittweise los, denn so ist es am natürlichsten. Small Talk ist kein „überflüssiges Gerede“, sondern ein kommunikatives Werkzeug, von dem auch der Rest eines geschäftlichen Treffens stark abhängen kann. Wer im Vorfeld Sympathie schafft, hat es bei späteren Verhandlungen leichter.

Deutschland weiß, wie es geht

In der deutschen Geschäftskultur ist Small Talk durchaus verbreitet, wenn er auch weniger ins Detail geht als in manchen anderen Ländern, etwa den USA. Deutsche Gesprächspartner legen Wert auf Pünktlichkeit, Sachlichkeit und Professionalität. Daher bleibt Small Talk in der Regel kurz und bewegt sich in einem neutralen Themenfeld: Wetter (eines der Lieblingsthemen der Deutschen), Anreise zum Treffen oder der Veranstaltungsort. Es bleibt sehr oberflächlich, aber genau so soll es sein. Zu vermeiden sind persönliche Fragen (z. B. nach Familienstand oder Einkommen), politische Diskussionen oder kontroverse Witze. Ein normengetreu geführter Small Talk zeigt, dass man nicht nur sprachlich, sondern auch interkulturell kompetent ist. So entsteht eine angenehme Atmosphäre, ein gelungener Einstieg ins Treffen, mit dem man sich für die wirklich wichtigen Themenpunkte bereitmacht.

Beruflich vs. privat

Im beruflichen Kontext erfüllt Small Talk vor allem eine strategische Rolle: Ein kurzes Gespräch vor oder nach einem Meeting schafft eine warme, freundschaftliche Aura unter Kolleg:innen, Vorgesetzten oder Geschäftspartner:innen. Auf Konferenzen, Messen oder Firmenveranstaltungen

gen ist es oft der erste Schritt, um neue Kontakte zu knüpfen und Verbindungen zu pflegen. Der knappe Austausch über das Wochenende, das Wetter oder aktuelle Ereignisse lockert die Stimmung und fördert das Gemeinschaftsgefühl im Arbeitsalltag. Auch Hierarchien können so ein wenig entschärft werden: Small Talk zwischen Chef:in und Mitarbeiter:in kann Distanz abbauen, ohne die berufliche Rolle direkt infrage zu stellen. Im privaten Bereich hat Small Talk eher eine zwischenmenschlich-emotionale Funktion, wie die Kontaktpflege im Alltag: Ob beim Bäcker, im Treppenhaus oder auf einer Familienfeier – man erhält soziale Bindungen, auch wenn man sich nicht besonders nahesteht. Vor allem in kleineren Nachbarschaften oder Dorfgemeinschaften kann Small Talk das Gefühl stärken, dazugehören. Der Unterschied zu geschäftlichem Small Talk liegt vor allem darin, dass die Themen flexibler sind und auch persönlicher werden können (Familie, Hobbys, Klatsch und Tratsch). Hier geht es weniger um Neutralität, sondern mehr um Nähe und Sympathie auf einer gemeinsamen Ebene.

5 einsparen | zaoszczędzić
die Menschlichkeit | człowieczeństwo
scheinbar | pozornie
nutzlos ['nɔtˈsloːs] | bezużyteczny
der Plausch | pot. pogawędka
zu etw. beitragen | przyczynić się do czegoś
wesentlich ['veːzntlɪç] | znacznie
die Vertrautheit | zaufanie
das Aufwärmen | rozgrzewka
vergleichen [fɛgˈglɛɪçŋ] | porównywać
schrittweise | stopniowo
überflüssiges Gerede | zbędne gadanie
das Werkzeug ['vɛʁkˌfɛsɪk] | narzędzie
von etw. abhängen | zależeć od czegoś
im Vorfeld | wcześniej, zawczasu
schaffen | tworzyć
Verhandlungen (Pl.) | negocjacje
verbreitet sein | być powszechnym
ins Detail gehen | idiom. wnikać w szczegóły
Wert auf etw. legen | idiom. przykładać wagę do czegoś
die Sachlichkeit ['zaxlɪçkajt] | rzeczowość
sich bewegen | poruszać się
der Veranstaltungsort | miejsce imprezy, wydarzenia

vermeiden | unikać
der Familienstand | stan cywilny
das Einkommen | dochód
der Witz, -e [vɪt͡s] | żart
normengetreu | zgodny z normami
entstehen [entˈʃteːən] | powstawać
angenehm | przyjemny
gelungen | udany
der Einstieg | tu: rozpoczęcie
sich bereit machen | przygotować się
der Vorgesetzte, -n ['foːgəˌzɛt͡stə] | przełożony
Messen (Pl.) | targi
die Firmenveranstaltung, -en | impreza firmowa
6 Kontakte knüpfen | nawiązać znajomości
Verbindungen pflegen | pielęgnować znajomości
das Ereignis, -se | wydarzenie
die Stimmung lockern | rozluźniać atmosferę
fördern ['fœʁdɐn] | wspierać, rozwijać
das Gemeinschaftsgefühl [gəˈmaɪnʃaftˌsgəˌfyːl] | poczucie wspólnoty, więzi
entschärfen | załagodzić
abbauen | zmniejszyć
infrage stellen | poddawać w wątpliwość
der Bereich | dziedzina
der Bäcker ['bɛkɐ] | piekarz, piekarnia
das Treppenhaus | klatka schodowa
Bindungen erhalten | utrzymywać znajomości
sich nahesteht | być sobie bliskim
die Nachbarschaft, -en | sąsiedztwo
die Dorfgemeinschaft, -en | społeczność na wsi
stärken ['ʃtɛʁkŋ] | wzmacniać
dazugehören [daˈt͡suːgəˌhøːvɔ̃n] | być częścią (grupy, społeczności)
flexibel | elastyczny
Klatsch und Tratsch [klaʃ ʊnt tʁaːʃ] | pot. plotki
die Ebene ['eːbənə] | płaszczyzna



GRÜEZI IM SCHWEIZER WINTERPARADIES!

Die Schweiz gilt seit Jahrzehnten als wahres Winterwunderland Europas. Nirgendwo sonst verbinden sich majestätische Alpen, klare Bergseen und perfekt organisierte Infrastruktur so harmonisch miteinander. Taucht ein in ein Wintermärchen wie aus dem Bilderbuch!

von Rita Ditz-Wröbel

DOWNLOAD **MP3**



ZUGANGSCODE
j8pf

ODER HÖR ES DIR AN AUF
deutschaktuell.pl

DOWNLOAD OR CODE SCANNER:
COLORFULMEDIA.PL/CZYTNIK

0 grüezi ['gryɛt si] | *tu:* szwajcarskie powitanie
gelten | uchodzić
seit Jahrzehnten | od dziesięcioleci
nirgendwo sonst | nigdzie indziej
sich verbinden | łączyć się
der Bergsee, -n | *geogr.* jezioro górskie

in etw. eintauchen | zagłębić, zanurzyć się w coś
das Wintermärchen ['vɪntemɛ:ç çən] | zimowa bajka
das Bilderbuch | książka z obrazkami

Der berühmte rote Panoramazug im Schweizer Dorf Lungern.

Zürich – Winterzauber zwischen See und Altstadt

Wenn der Winter in Zürich Einzug hält, verwandelt sich die Stadt in ein idyllisches Postkartenmotiv. Zwischen dem glitzernden Zürichsee, den verschneiten Dächern der Altstadt und den stimmungsvoll erleuchteten Straßen entsteht eine Magie, der Besucher wie Einheimische gleichermaßen begeistert. Zur Adventszeit schmücken tausende Lichter die Bahnhofstrasse, eine der bekanntesten Einkaufsmeilen Europas. Wer hier entlangbummelt, versinkt in einem funkelnden Lichtermeer, das die Stadt in festliche Stimmung versetzt. Besonders beliebt ist der „Christkindlimarkt“ im Zürcher Hauptbahnhof: Unter dem imposanten, über zehn Meter hohen Weihnachtsbaum, verziert mit Swarovski-Kristallen, laden Stände zum Verweilen, Schlemmen und Staunen ein. Auch der hiesige See zeigt sich im Winter von seiner schönsten Seite. Ein Spaziergang entlang der Uferpromenade, eingehüllt in warme Kleidung, bietet herrliche Ausblicke auf die schneebedeckten Alpen.

Flumserberg – Skigenuss für die ganze Familie

Nur eine gute Stunde von Zürich entfernt liegt mit dem Flumserberg eines der beliebtesten Wintersportgebiete der

Ostschweiz. Eingebettet zwischen Walensee und den Churfürsten bietet das Skigebiet eine gelungene Mischung aus sportlichem Anspruch, Familienfreundlichkeit und traumhafter Bergkulisse. Mit über 65 Pistenkilometern finden hier Anfänger, Genussfahrer und Könnner jeweils ihr passendes Terrain. Für Kinder und Einsteiger gibt es spezielle Übungshänge sowie Skischulen, die mit spielerischen Methoden für erste Erfahrungen im Schnee sorgen. Familien schätzen am Flumserberg nicht nur die gut übersichtlichen Pisten, sondern auch die praktischen Angebote: Kinderlifte, betreute Programme, Skiverleih und ein dichtes Netz an Bergbahnen machen den Aufenthalt angenehm stressfrei.

Mürren – autofreie Idylle in den Berner Alpen

Das kleine Bergdorf Mürren liegt auf 1650 Metern Höhe und ist nur mit der

- 1 der Winterzauber [ˈvɪntɐˈsagə] | zimowy czar
Einzug halten | nadchodzić
sich in etw. verwandeln | przeobrażać się w coś
glitzernd [ˈɡlɪtʃɛnt] | mieniący się
verschneit | zaśnieżony
das Dach, Dächer | dach
stimmungsvoll [ˈʃtɪmʊŋsˌfʊl] | nastrojowy
erleuchtet [ɛʁˈlɔɪçtɛt] | oświetlony
entstehen [ɛntˈʃtɛːən] | powstawać

- der Einheimische, -en | tubylec
gleichermaßen [ˈɡlaɪçɐˈmaːsŋ] | tak samo, w tym samym stopniu
begeistern | zachwycać
schmücken [ˈʃmʏkŋ] | ozdabiać
Lichter (Pl.) [ˈlɪçtɛ] | światełka
die Einkaufsmeile, -n | deptak handlowy
entlangbummeln | przechadzać się, spacerować wzdłuż
in etw. versinken | zatapiać się w czymś
funkelnd | błyszczący
in festliche Stimmung versetzen | wprawić w świąteczny nastrój
der Christkindlimarkt | tu: jarmark bożonarodzeniowy
der Weihnachtsbaum [ˈvaɪnaxtʃˌbaʊm] | choinka
verzieren [fɛʁˈtʃiːzɪən] | ozdabiać
der Stand, Stände | stoisko
das Verweilen | zatrzymanie się na chwilę
das Schlemmen | ucztowanie
das Staunen | podziwianie
die Uferpromenade | promenada nadbrzeżna
eingehüllt [ˈaɪŋgəˌhʏlt] | otulony
herrlich | cudowny
der Ausblick, -e | widok
schneebedeckt [ˈʃneːbɛˌdɛkt] | ośnieżony
der Skigenuss | tu: przyjemność z jazdy na nartach
entfernt | oddalony
2 eingebettet | wkomponowany
das Skigebiet | teren narciarski
gelungen | udany
der Anspruch | wymaganie, oczekiwanie
Pistenkilometer (Pl.) | tu: kilometry stoków narciarskich
der Anfänger, - [ˈanˌfɛŋɐ] | początkujący
der Genussfahrer, - | tu: narciarz rekreacyjny
der Könnner, - | tu: narciarz zaawansowany
der Einsteiger | tu: narciarz początkujący
der Übungshang, -hänge | stok treningowy
für etw. sorgen | zapewniać coś
die Erfahrung, -en | doświadczenie
schätzen [ˈʃɛːŋ] | tu: doceniać
übersichtlich [ˈyːbɛˌzɪçtlɪç] | przejrzysty
der Kinderlift, -e | wyciąg dziecięcy
betreut | nadzorowany
der Skiverleih | wypożyczalnia sprzętu narciarskiego
dicht | gęsty
die Bergbahn, -en | kolejka górską
der Aufenthalt | pobyt
angenehm [ˈangəˌnɛːm] | przyjemny
das Bergdorf | wioska górską

Flumserberg ist das größte Wintersportgebiet der Ostschweiz und bietet 65 km Skipisten sowie 35 km Winterwanderwege.



Seilbahn erreichbar. Schon seit dem 19. Jahrhundert zieht der Ort Gäste aus aller Welt an, die hier sowohl Erholung als auch alpines Abenteuer suchen. Autos sind hier verboten – und gerade das macht den Reiz aus: Hier gibt es keine Abgase, nur frische Bergluft und verschneite Gassen. Skifahrer freuen sich über 50 Kilometer Pisten, während Wanderer auf Wintertrails oder Schlittschuhläufer auf dem Natureisfeld ihr Glück finden. Da man Koffer nicht im eigenen Wagen lassen kann, sollten Besucher ihr Gepäck leicht halten. Viele Hotels bieten einen Abholservice direkt von der Bergstation an. Hiesige Wanderwege führen zu spektakulären Aussichtspunkten wie dem Schilthorn mit dem berühmten Drehrestaurant Piz Gloria, bekannt aus dem James-Bond-Film „Im Geheimdienst Ihrer Majestät“.

Oeschinensee – Eislaufen auf einem Naturjuwel

Nur wenige Kilometer oberhalb von Kandersteg liegt mit dem Oeschinensee

3 die Seilbahn | kolejka linowa
 erreichbar [ɛɐ̯ˈbaɪ̯çbaːɐ̯] | dostępny, osiagalny
 das Jahrhundert | wiek, stulecie
 anziehen | przyciągać
 die Erholung | odpoczynek
 das Abenteuer | przygoda
 verboten | zabroniony
 den Reiz ausmachen | stwarzać urok
 Abgase (Pl.) | spaliny
 die Bergluft | górskie powietrze
 die Gasse, -n | uliczka
 der Schlittschuhläufer, - [ˈʃlɪtʃuːlɔʃfɛ] |
 łyżwiarz
 das Natureisfeld | naturalne lodowisko
 der Koffer, - | walizka
 eigen | własny
 der Wagen | samochód
 das Gepäck leicht halten | tu: lekko się
 spakować
 der Abholservice | usługa odbioru
 der Wanderweg, - | szlak wędrowny
 das Drehrestaurant | tu: restauracja obro-
 towa (podest obraca się wokół własnej osi)
 der Geheimdienst | służby wywiadowcze
 Ihre Majestät | Jej Królewska Mość
 der Naturjuwel | skarb natury
 oberhalb | powyżej

Schon gewusst? Fünf kulturelle Fakten über die Schweiz

FAKT	ERLÄUTERUNG
Ein Land – vier Sprachen	Deutsch, Französisch, Italienisch und Rätoromanisch – je nach Region dominiert eine andere Sprache. Die Kombination aus vier gleichwertigen Landessprachen auf so kleinem Raum wie in der Schweiz ist sehr besonders!
Neutral wie die Schweiz	Die Schweiz ist seit Jahrhunderten neutral und nicht Mitglied der EU. Gleichzeitig ist sie durch ihre zentrale Lage und die Mehrsprachigkeit aber ein kultureller Treffpunkt Europas.
Das Land der Käseexperten	Fondue und Raclette gehören zu den bekanntesten Spezialitäten. Fondue entstand in den Alpenregionen. Früher war es eine Möglichkeit, im Winter altes, hart gewordenes Brot und Käse noch aufbrauchen zu können. Der Käse wurde mit Wein geschmolzen, und das Brot wurde getunkt.
Oberstes Gebot: Pünktlichkeit	Pünktlichkeit ist in der Schweiz sehr wichtig. Züge und Busse fahren meist auf die Minute genau, und auch im Alltag gilt: Wer zu spät kommt, ist unhöflich.
Bunte Kühe	Der Vihscheid ist ein traditionelles Fest in den Alpenregionen, bei dem Kühe Blumenschmuck, bunte Bänder und große Glocken tragen. Je schöner die Kuh, desto stolzer die Bauern.



Fondue stammt aus der Schweiz. Dieses Gericht entstand unter den Bergbewohnern als Möglichkeit, im Winter Reste von getrocknetem Käse und altbackenem Brot zu verwerten.

die Erläuterung [ɛɐ̯ˈlɔ̯tʰʉʉŋ] | wyjaśnienie
 gleichwertig [ˈɡlɛɪ̯çvɛːɡtɪç] | równy
 der Raum | przestrzeń
 das Mitglied | członek
 die Mehrsprachigkeit [ˈmɛːɐ̯ˌʃpɾaːxɪçkɔɪ̯t] | wielojęzyczność
 der Treffpunkt | miejsce spotkań
 das Raclette | szwajcarska potrawa z roztopionego sera
 hart werden | stwardnieć
 aufbrauchen | zużywać
 schmelzen [ˈʃmɛlfɪŋ] | topić się

tunken | zanurzać
 das oberste Gebot | najważniejsza zasada
 unhöflich | niegrzeczny
 der Vihscheid [ˈfiːˌjɛɪ̯t] | tu: spędz
 bydła z hal górskich na jesień
 der Blumenschmuck | ozdoby z kwiatów
 das Band, Bänder | wstążka
 die Glocke, -n | dzwon
 stolz [ˈʃtɔlfɪs] | dumny
 der Bauer, - | rolnik



Die Schweizer Panoramazüge bieten spektakuläre Ausblicke auf die Alpen.



Die charmanten Gassen im Dorf Mürren.

eines der wohl schönsten Berggewässer der Alpen. Sobald die Temperaturen tief genug sinken, friert der See zu und offenbart eine der eindrucksvollsten Eisflächen der Schweiz. Wer hier seine Runden dreht, gleitet nicht nur über glasklares Natureis, sondern bewegt sich gleichzeitig in einem spektakulären Amphitheater aus Fels und Schnee. Die schroffen Wände der Blüemlisalp und die umliegenden Gipfel spiegeln sich in der Eisfläche und machen das Erlebnis einmalig. Abseits künstlicher Eisbahnen kommt hier ein Gefühl von Freiheit und Authentizität auf, das man so kaum an einem anderen Ort findet.

Melchsee-Frutt – Geheimtipp für Winterromantiker

Auf fast 2000 Metern über dem Meeresspiegel wartet auf Melchsee-Frutt eine zauberhafte Welt aus glitzerndem Schnee, gefrorenen Seen und verschneiten Tannen. Schon die Anreise mit der Gondelbahn ist ein Ereignis für sich: Der Blick auf das tiefe Tal und die weißen Berggipfel lässt jedes Winterherz höherschlagen. Neben dem klassischen Wintersport er-

warten euch hier Pferdeschlittenfahrten, Iglu-Übernachtungen und Eislaufen auf dem Natureis. All das macht den Ort ideal für Pärchen, die dem Alltag entfliehen und besondere Momente draußen erleben möchten: Wer einmal in Melchsee-Frutt war, wird diesen Ort lange im Gedächtnis behalten.

Bereit für den Schweizer Winter!

Damit der Aufenthalt rundum gelingt, hier einige praktische Hinweise: Die richtige Kleidung ist im Schweizer Winter besonders wichtig. Da das Wetter in den Bergen schnell umschlagen kann, empfehl sich das Zwiebelprinzip: mehrere Schichten, die sich leicht an- und ausziehen lassen. Thermounterwäsche, warme Fleecejacken sowie eine wind- und wasserdichte Oberbekleidung sind ein Muss. Ebenso unverzichtbar sind eine Mütze, Handschuhe, ein Schal sowie gute Winter- oder Wanderschuhe mit rutschfester Sohle. Auch wenn die Temperaturen oft unter dem Gefrierpunkt liegen, darf der Sonnenschutz nicht fehlen – auf großen Höhen ist die UV-Strahlung besonders intensiv. Die Anreise gestaltet sich fast überall unkompliziert – die Schweiz ist bekannt für ihr ausgezeichnetes öffentliches Verkehrsnetz. Viele Wintersportorte sind gut mit Bahn und Bus zugänglich, und auch abgelegene Dörfer verfügen über regelmäßige Verbindungen. Wer einen besonderen Aufenthalt plant, kann sogar in einem Iglu schlafen oder sich in einem Hotel mit Panorama-Whirlpool und Blick auf die märchenhafte Landschaft verwöhnen lassen.

4 das Berggewässer [bə'vesəʁ] | geogr.

górskie jezioro/akwen
tief sinken | mocno spadać
zufrieren | zamarznąć
offenbaren | okazywać, odsłaniać
eindrucksvoll [ˈaɪndʁʊksˌfʊl] | imponujący
Runden drehen | *pot.* kręcić rundki
gleiten | sunąć się
glasklar | krystalicznie czysty
sich bewegen | poruszać się
der Fels | skała
schroff | stromy, surowy
die Wand, Wände | ściana
umliegend | otaczający

der Gipfel, - | szczyt
sich in etw. spiegeln | odbijać się w czymś
das Erlebnis | doświadczenie, przeżycie
einmalig | jedyny w swoim rodzaju
abseits | z dala
künstlich [ˈkʏnstlɪç] | sztuczny
aufkommen | pojawiać się
der Geheimtipp | sekretna rada
der Meeresspiegel [ˈme:ʁəsˌʃpi:ɡl] | *geogr.* poziom morza
die Anreise | dojazd
ein Ereignis für sich sein | *tu:* być przeżyciem samym w sobie
das Tal | *geogr.* dolina
das Herz höherschlagen lassen | *idiom.* przyprawić o szybsze bicie serca
5 die Pferdeschlittenfahrt, -en | kulig
die Übernachtung, -en | nocleg
entfliehen | uciec
draußen [ˈdʁaʊsən] | na zewnątrz
im Gedächtnis behalten | zachować w pamięci
rundum | w pełni, całkowicie
der Hinweis, -e | wskazówka
umschlagen | zmienić się (o pogodzie)
sich empfehlen | polecać się
das Zwiebelprinzip | *tu:* metoda ubierania się „na cebulkę”
die Schicht, -en [ʃɪçt] | warstwa
die Fleecejacke, -n | kurtka polarowa
wasserdicht | wodoodporny
die Oberbekleidung | odzież wierzchnia
ein Muss sein | *idiom.* być koniecznością
unverzichtbar [ˌʊnfɛʁˌʦɪçtbɑːɐ̯] | nieodzowny
die Mütze [ˈmʏt͡sə] | czapka
die rutschfeste Sohle | podeszwa antypoślizgowa
unter dem Gefrierpunkt liegen | być poniżej zera
der Sonnenschutz [ˈzɔnənˌʃʊt͡s] | ochrona przed słońcem
auf großen Höhen | na dużych wysokościach
die UV-Strahlung [uːˈfaʊ̯ˌʃtʁaːlʊŋ] | promieniowanie UV
sich gestalten | kształtować się
ausgezeichnet [ˈaʊ̯sgəˌʦaɪçnət] | znakomity
das öffentliche Verkehrsnetz | sieć komunikacji publicznej
zugänglich [ˈʦuːɡɛŋlɪç] | dostępny
abgelegene | ustronny
über etw. verfügen | dysponować
sich verwöhnen lassen | pozwolić się rozpieszczać
die Landschaft | krajobraz

SCHAU DIR SPANNENDE FILME AN UND LERNE DEUTSCH!

Die Serie Kaiserin Sissi aus deutscher Produktion, die ab 2022 auf Netflix verfügbar ist, ist eine neue Adaption der Geschichte von Elisabeth Amalie Eugenie von Wittelsbach, der bayerischen Prinzessin, die Kaiser Franz Joseph I. heiratete und die im Alter von 16 Jahren Kaiserin von Österreich und Königin von Ungarn wurde. Die Handlung ist im Österreich des 19. Jahrhunderts angesiedelt. Die Hauptrollen spielen Dominique Devenport und Philip Froissant, Regie führt Florian Micoud Cossen.

Es ist kein angenehmer Morgen. – To nie jest miły poranek.

Du wirst dich daran gewöhnen. – Przywykniesz do tego.

Ich glaube, es gibt Dinge, an die man sich nicht gewöhnt.

– Myślę, że do pewnych rzeczy się nie przywyknie.

Ich will selbst über mein Leben bestimmen.

– Chcę sama decydować o swoim życiu.

Was ist so schlimm daran? – Co w tym złego?

Du weißt nicht, wie die Welt da draußen ist.

– Nie masz pojęcia, jaki jest świat.

Niemand wartet auf ein Mädchen wie dich.

– Nikt nie czeka na takie dziewczęta jak ty.

Ist Habsburg denn nicht unbesiegbar?

– Czy imperium Habsburgów jest niezwycięzone?

Niemand ist unbesiegbar, Luzi. – Nikt nie jest niezwycięzony, Luzi.

Und Helene? Ist das die richtige für meinen Bruder?

– A Helena? Czy to właściwy wybór dla mojego brata?

Das überlasse ich Seiner Majestät und Helene.

– Zostawiam to Jego Wysokości i Helenie.

Bräute müssen durch meine Kontrolle.

– *tu*: Potencjalne panny młode muszą przejść moją kontrolę.

Klingt nach einer wichtigen Aufgabe. – Brzmi to jak ważne zadanie.

Wie wäre es mit einem kleinen Spaziergang?

– *tu*: Co pani powie na mały spacer?

So können sich die jungen Leute besser kennenlernen.

– W ten sposób młodzi ludzie mogą się lepiej poznać.

die Kaiserin | *hist.* cesarzowa
verfügbar [fɛʁ'fy:kba:ɐ̯] | dostępny

der Kaiser | cesarz

heiraten | poślubić

(das) Österreich ['ø:stəʊəɪç] |

geogr. Austria

die Königin ['kø:nɪɡɪn] | królowa

(das) Ungarn | *geogr.* Węgry

die Handlung | akcja, fabuła

angesiedelt | osadzony

die Hauptrolle, -n | główna rola

Regie führen [ʁe:'ʒi: 'fy:ʁən] |

reżyserować

- Charlotte, die Protagonistin des Romas *Die Assistentin*, träumte von einer ... Karriere.**
a) sportlichen b) musikalischen c) schauspielerischen
- Welche Farben werden im Hartman-Test eingesetzt?**
a) Rot, Blau, Gelb, Weiß b) Rot, Blau, Grün, Weiß c) Rot, Blau, Gelb, Schwarz
- Woher kommen die geheimnisvollen Päckchen mit Samen in deutschen Briefkästen?**
a) aus Russland b) aus China c) aus Nordkorea
- Welche Altersgruppe in Deutschland hat eine besondere Schwäche für Ratenkredite?**
a) Menschen zwischen 25 und 35 Jahren b) Menschen zwischen 35 und 44 Jahren c) Menschen zwischen 45 und 55 Jahren
- Wann beginnt die Fastenzeit in der katholischen Kirche?**
a) am Aschermittwoch b) am Gründonnerstag c) am Karfreitag
- Wer ist der bekannteste Vertreter der deutschen Graphologie?**
a) Alfons Luke b) Alfred Luke c) Anselm Luke
- Die Popsängerin Tanja Lasch ist die Tochter eines ...**
a) Wissenschaftlers b) Komponisten c) Malers
- Wie sagt man "przebranie" auf Deutsch?**
a) die Überkleidung b) die Bekleidung c) die Verkleidung
- Anstatt materielle Geschenke zum Valentinstag zu machen, kann man der geliebten Person ... schenken.**
a) Erlebnisse b) Ergebnisse c) Erzeugnisse
- Wofür ist Flumserberg besonders bekannt?**
a) für seinen Christkindlmarkt b) für seine Seilbahn c) für seine Skigebiete
- Wie sagt man „słyszeć każdy szelest” auf Deutsch?**
a) die Fliege husten hören b) die Flöhe husten hören c) die Mücke husten hören
- Welche Tiere fressen besonders viele Früchte, welche später zum Alkohol fermentieren?**
a) Schimpansen b) Papageien c) Erdmännchen
- Wie sagt man „błazeński” auf Deutsch?**
a) launisch b) mürrisch c) närrisch
- Wofür steht der Buchstabe „r“ in der SMART-Methode?**
a) riskant b) relevant c) realistisch
- Wie viele Stationen hat der Leidensweg Jesu?**
a) 12 b) 13 c) 14

Prenumerata

Oszczędzasz i otrzymujesz każdy numer prosto do domu!

Korzyści:

- niższa cena za egzemplarz,
- wysyłka gratis,
- gwarancja, że każdy numer czasopisma trafi w Twoje ręce.

Jak zamówić?

Wybierz najwygodniejszy dla Ciebie sposób:

- **przez Internet**
wejdź na stronę: kiosk.colorfulmedia.pl
- **telefonicznie**
61 833 63 28 lub 663 24 24 33
- **e-mailem**
wyślij nam wiadomość:
prenumerata@colorfulmedia.pl
- **przelew na konto**
dokonaj wpłaty - szczegóły poniżej

Dane do przelewu

nr konta:

18 1140 2004 0000 3702 4405 7031

adres:

Colorful Media
ul. Lednicka 23, 60-413 Poznań

nr BIC dla przelewów
zagranicznych:
BREXPLPWMBK

tytuł przelewu:

Opisz prawidłowo przelew, podaj następujące informacje:

1. nazwa magazynu w skrócie (DA - Deutsch Aktuell)
2. numer, od którego ma zaczynać się prenumerata
3. imię i nazwisko oraz adres do wysyłki

przykładowy tytuł przelewu:

DA129, Jan Kowalski, ul. Przykładowa 1, 80-123 Gdańsk

Prosimy o kontakt po dokonaniu wpłaty, w celu upewnienia się, że otrzymaliśmy wszystkie potrzebne dane.

Kontakt

@ prenumerata@colorfulmedia.pl

tel. 61 833 63 28, 663 24 24 33

www.colorfulmedia.pl

Cennik prenumeraty



dla 1 osoby

6 wydań, co 3 miesiące

131,90 zł



dla grup - dla 2 osób i więcej

6 wydań, co 3 miesiące

121,90 zł/osobę

Łączną kwotę obliczysz, mnożąc
121,90 zł przez liczbę osób.



zagraniczna dla 1 osoby

6 wydań, co 3 miesiące



list zwykły **221,90 zł**

list polecony **287,90 zł**

Wszystkie ceny zawierają podatek 8% VAT.
Jeśli potrzebna Ci faktura, prosimy o kontakt.
Prenumerata realizowana jest za pośrednictwem
Poczty Polskiej.

Zamawiając prenumeratę, wyrażasz zgodę na
warunki zawarte w regulaminie dostępnym pod
adresem www.colorful.pl/regulamin.html



Informacja o przetwarzaniu danych osobowych

Podane dane osobowe będą przetwarzane przez administratora
- firmę Colorful Media s.c. z siedzibą w Poznaniu, ul. Lednicka
23, NIP 781-173-49-69 w celu realizacji prenumeraty. Każdemu
prenumeratorowi przysługuje prawo wglądu do swoich
danych osobowych, ich zmiany, poprawiania oraz usunięcia.
Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do realizacji
prenumeraty. Pytania dotyczące administrowania danymi
osobowymi prosimy kierować na adres e-mail:
biuro@colorfulmedia.pl

Przydatne adresy



sklep



regulamin



newsletter



Magazyn kupisz także w salonach EMPIK oraz w wybranych
salonikach prasowych KOLPORTER, INMEDIO i RELAY.



- Numer 133**
- ✓ Künstliche Intelligenz eine Chance oder eine Bedrohung für die Menschheit?
 - ✓ Deutschland, ein Weihnachtsmärchen!
 - ✓ Partizip I (Präsens) – Funktionen und Aufbau
 - ✓ Deutschland, ein Weihnachtsmärchen! – Reisetipps für den perfekten Dezember-Urlaub



- Numer 132**
- ✓ Dein Körper, dein Kapital kümmer dich um ihn!
 - ✓ Telc – erfolgreich durch die schriftliche Prüfung
 - ✓ Die zerstörerische Kraft der dunklen Triade
 - ✓ Reformationstag – ein Fest der Spaltung oder der Toleranz in der katholischen Kirche?



- Numer 131**
- ✓ Stress: eine Epidemie des 21. Jahrhunderts
 - ✓ Willkommen auf dem Arbeitsmarkt der Zukunft!
 - ✓ Wie gestresst sind die Deutschen?
 - ✓ Die 5 schönsten Schlösser und Burgen am Rhein



- Numer 130**
- ✓ Berlin die Stadt voller Kontraste
 - ✓ Telc B2-Prüfung – mündlicher Teil
 - ✓ Auf einer Fahrradtour
 - ✓ Tipps gegen die Prüfungsangst



- Numer 129**
- ✓ Vorurteile und Stereotype unsere Freunde oder Feinde
 - ✓ Deutschland – Land der Vorurteile?
 - ✓ Ostern bei Katholiken und Protestanten
 - ✓ Unterwegs auf Deutschlands Inseln im Skispringen



- Numer 128**
- ✓ Glückssymbole in Deutschland
 - ✓ Anselm Kiefer
 - ✓ Aberglaube in Deutschland – altmodisch oder zeitlos?
 - ✓ Die 3 interessantesten deutschen Weltcuporte im Skispringen



- Numer 127**
- ✓ Das deutsche Bildungssystem: Chancengleichheit oder soziale Kluft?
 - ✓ In der Schulpause
 - ✓ 5 Tipps für ein fantastisches Familientreffen
 - ✓ Die schönsten Skigebiete in Deutschland



- Numer 126**
- ✓ Deutschland – ein Land der Alleinlebenden?
 - ✓ Die Mode- und Kosmetikindustrie in Deutschland
 - ✓ Verliebt, verlobt, verheiratet... – Familienstand in Deutschland
 - ✓ Nivea – 113 Jahre Tradition



- Numer 125**
- ✓ Nina Heinemann
 - ✓ Emil Nolde
 - ✓ Das Alter ist nur eine Zahl! – Der Lebensabend der Deutschen.
 - ✓ Ab in den Urlaub! – Das deutsche Urlaubsmärchen – Die schönsten Ausflugsziele der Bundesrepublik



- Numer 124**
- ✓ Informationsüberflutung – die Plage unserer Zeit
 - ✓ Die Medienlandschaft in Deutschland
 - ✓ Knüpfle mit uns neue Freundschaften!
 - ✓ Die schönsten Radwege Deutschlands



- Numer 123**
- ✓ Wolfgang Joop
 - ✓ Frauentag
 - ✓ Neo Rauch
 - ✓ In den Fängen der Sucht
 - ✓ Österreich – das Land der klassischen Musik
 - ✓ Wir rocken das!
 - ✓ Der Schwarzwald



- Numer 122**
- ✓ Lerne das A und O des Vorstellungsgesprächs!
 - ✓ Die Sternsinger – Kinder mit einem großen Herzen
 - ✓ Depression – eine unsichtbare Krankheit
 - ✓ Fasching, Fastnacht, Karneval!



- Numer 121**
- ✓ Martinstag – ein Fest voller Liebe und Empathie
 - ✓ Collage – die Brücke zwischen Kunst und Wirklichkeit
 - ✓ Facettenreiches Vietnam
 - ✓ Winterurlaubsträume im Reisebüro
 - ✓ Reise günstig und bequem



- Numer 120**
- ✓ Was feiern die Deutschen am 3. Oktober?
 - ✓ Franz Marc
 - ✓ Artenschutz im Blick
 - ✓ Die Rechtsstellung der Tiere in Deutschland
 - ✓ Die schönsten zoologischen Gärten Deutschlands



- Numer 119**
- ✓ Elektroautos
 - ✓ Michael Schumacher
 - ✓ Umweltfreundlich am Steuer
 - ✓ Heiß, heißer, Festivals!
 - ✓ In der Autovermietung



- Numer 118**
- ✓ Felix Beilharz
 - ✓ Albrecht Dürer
 - ✓ Der Schweizer Weg zur Mutterschaft
 - ✓ Erhöhe deine Instagram-Reichweite!
 - ✓ Die Top-5 Reisetipps für das lange Maiwochenende

Wydania specjalne



29,90 zł



29,90 zł



24,90 zł



22,90 zł



19,90 zł



19,50 zł



16,90 zł

Przy zamówieniach poniżej 100,00 zł koszt wysyłki wynosi 14,00 zł.

Przy zamówieniach od 100,00 zł koszt wysyłki pokrywa wydawca.

kiosk.colorfulmedia.pl

Jakość gwarantuje wydawnictwo **Colorful MEDIA**

Językowo najlepsi!

ANGIELSKI



ANGIELSKI BIZNESOWY



NIEMIECKI



FRANCUSKI



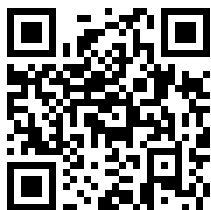
WŁOSKI



HISZPAŃSKI



KUP TERAZ



ANGIELSKI DLA DZIECI

