+ NAGRANIA MP3 | + ĆWICZENIA | + POLSKIE SŁÓWKA

Jakość gwarantuje wydawnictwo Colorful MEDIA

MAGAZYN W JĘZYKU NIEMIECKIM

DEUTSCH aktuell

DEUTSCH aktuell

GRÜEZI IM SCHWEIZER WINTERPARADIES!

TELC B2 – HÖRVERSTEHEN: VORBEREITUNG UND STOLPERFALLEN



colorfulmedia.pl deutschaktuell.pl

ISSN 1731-6324

kwartalnik nr 134
styczeń-marzec 2026
cena: 22,90 zł (w tym 8% VAT)

eprasa.pl 7a7d423052

+ NAGRANIA MP3 | + ĆWICZENIA | + POLSKIE SŁÓWKA

Jakość gwarantuje wydawnictwo **Colorful MEDIA**

NAJNOWSZE WYDANIE SPECJALNE



kiosk.colorfulmedia.pl

KUP TERAZ

Językowo najlepsi!

eprasa.pl 7a7d423052

INHALT

134/2026

Schau auf unserem Instagram-Profil vorbei: 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.

eprasa.pl 7a7d423052

von Iwona Płotka

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 unbekannten 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 ['aʊ̯s,zɛːən] | wysiewać, siać
stattdessen [ʃtat'dɛsn̩] | zamiast tego
entsorgen | pozbywać się czegoś
der Bioabfallbehälter | pojemnik na odpady biologiczne
die Bundesforschungsanstalt [bʊndəs'fɔʁʃʊŋsan,ʃtalt] | 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, - ['vɪsn̩ʃaftlɐ] | naukowiec
darstellen | stanowić
die Landwirtschaft | rolnictwo
nämlich ['nɛːmlɪç] | bowiem
die Art, -en | gatunek
sich ausbreiten | rozprzestrzeniać się
einheimisch | rodzimy
verdrängen [fɛɐ̯'dʁɛŋən] | wypierać
die Krankheit, -en | choroba
der Schädling, -en ['ʃɛːtlɪŋ] | 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 Auskunftei 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 Auskunftei | *gosp.* agencja informacji kredytowej
überschreiten [ˌyːbɐˈʃʁaɪ̯tn̩] | przekraczać
die Hälfte [ˈhɛlftə] | połowa
betragen | wynosić
jdn. vor etw. warnen | ostrzegać kogoś przed czymś
der Bürger [ˈbʏʁgɐ] | obywatel
die Überschuldung | *gosp.* nadmierne zadłużenie
gleichzeitig [ˈglaɪ̯çt͡saɪ̯tɪç] | jednocześnie
gefährlich [gəˈfɛːɐ̯lɪç] | niebezpieczny
das Angebot, -e | oferta
erliegen | ulegać
laut | według
ansteigen | wzrastać
knapp | niecałe
Menschen mittleren Alters | ludzie w średnim wieku
der Anstieg | wzrost
verzeichnen [fɛɐ̯ˈt͡saɪ̯çnən] | odnotowywać
allerdings | jednakże
ausgeprägt [ˈaʊ̯sgəˌpʁɛːkt] | *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 [fɛɐ̯ˈʔœfn̩tlɪçt] | opublikowany
die Studie | badanie
verzehren [ˌfɛɐ̯ˈt͡seːʁən] | spożywać
Früchte (Pl.) [ˈfʁʏçtə] | owoce
durchschnittlich [ˈdʊʁç‿ʃnɪtlɪç] | przeciętnie
zu sich nehmen | spożywać
die Trinkgewohnheit, -en | *tu:* nawyk picia alkoholu
vergleichbar [fɛɐ̯ˈglaɪ̯çbaːɐ̯] | porównywalny
bestätigen [bəˈʃtɛːtɪgn̩] | potwierdzać
die Neigung | skłonność
verwurzelt [fɛɐ̯ˈvʊʁt͡sl̩t] | zakorzeniony
der Begriff | pojęcie
gewöhnlich [gəˈvøːnlɪç] | zwyczajny
sichtbar | widoczny
das Anzeichen [ˈanˌt͡saɪ̯çn̩] | oznaka
der Alkoholrausch | upojenie alkoholowe
offensichtlich [ˈɔfn̩ˌzɪçtlɪç] | *tu:* oczywisty, jednoznaczny
die Trunkenheit | upojenie alkoholowe, nietrzeźwość
erkennen | *tu:* zauważać
sich betrinken | upijać się
der Magen | *anat.* żołądek
überfüllt [yːbɐˈfʏlt] | przepełniony
zuckerreich [ˈt͡sʊkɐˌʁaɪ̯ç] | bogaty w cukier
alkoholhaltig | zawierający alkohol
bevorzugen [bəˈfoːɐ̯ˌt͡suːgn̩] | preferować
ein fester Bestandteil | nieodłączna część
die Ernährung [ɛɐ̯ˈnɛːʁʊŋ] | odżywianie

von Iwona Płotka



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 [fɛɐ̯'vɪʁklɪçn̩] | spełniać, urzeczywistniać
die Anstellung | *gosp.* zatrudnienie
der Verlag | wydawnictwo
scheinen | wydawać się
vernünftig [fɛɐ̯'nʏnftɪç] | rozsądny
in der Nähe | w pobliżu
bemerken | zauważać
wechseln ['vɛksl̩n] | zmieniać
aufbauen | *tu:* tworzyć
die Stärke, -n ['ʃtɛʁkə] | mocna strona, zaleta
erkennen | rozpoznawać
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:deʃtant͡sˌfɛ:içkaɪ̯t] | *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 [fɛɐ̯'dʁɛŋt] | *psych.* wyparty
verborgen | skrywany
das Geheimnis, -se | tajemnica
prägen | kształtować
abgelegen | położony na uboczu
erfahren | dowiadywać się
verstorben | zmarły
überzeugt [y:bɐ'f͡sɔɪ̯kt] | przekonany
untrennbar | nierozerwalnie
das Schicksal | los
verbunden | związany
eine Beziehung eingehen | wchodzić w relację
gefährlich [gə'fɛ:ɐ̯lɪç] | niebezpiecznie
fragil | delikatny, kruchy
die Todessehnsucht | tęsknota za śmiercią
der Lebenswille | wola życia
aufwachsen ['aʊ̯fˌvaksn̩] | dorastać
unverarbeitet | nieprzepracowany
erneut | ponownie
das Ereignis | wydarzenie
die Erinnerung, -en | wspomnienie
unweigerlich [ʊn'vaɪ̯gəlɪç] | nieuchronnie
verschmelzen [fɛɐ̯'ʃmɛlt͡sn̩] | *tu:* przenikać, przeplatać się

eprasa.pl 7a7d423052



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 [fɛɐ̯ˈʔœfn̩tlɪçn̩] **|** publikować
enthalten | zawierać
die Lebensfreude | radość życia
sich zu etw. eignen | nadawać się do czegoś
erfüllen | *tu:* napawać
der Zuhörer [ˈt͡suːˌhøːʁɐ] **|** słuchacz
das Feiern | świętowanie
von etw. handeln | traktować o czymś
die Begierde | pożądanie
die Leidenschaft | pasja
die Enttäuschung, -en [ɛntˈtɔɪ̯ʃʊŋ] **|** rozczarowanie
unerfüllt | niespełniony
eigen | własny
die Lebenserfahrung | życiowe doświadczenie

WAGROS

Buduj swój językowy dom na mocnym fundamencie słów.



NOWOŚĆ!



Rabat na hasło:
"COLORFUL"
WWW.WAGROS.PL

eprasa.pl 7a7d423052

von Iwona Płotka

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****!*

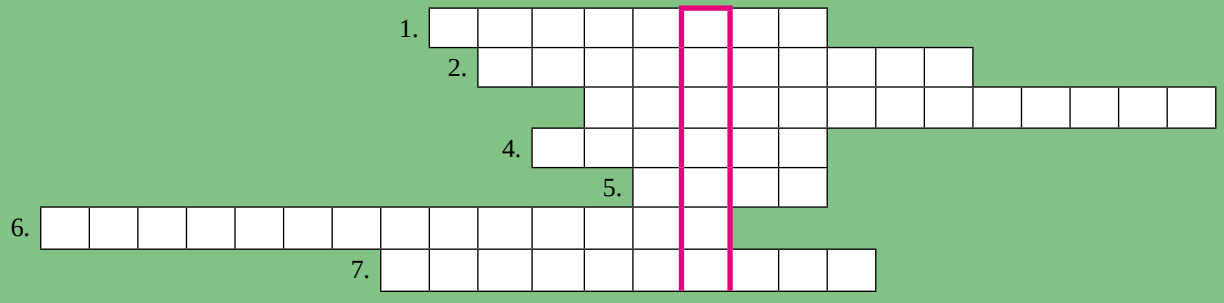
5. an jds. Lippen hängen – spijać słowa z czyichś ust

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

Beispiel: *Stefan Schmidt ist ein angesehener 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 [gəˈʁɔɪ̯ʃloːs] | bezszelestnie
erschrecken | przestraszyć
gelingen | udać, powieść się
ausdrücken [ˈaʊ̯s,dʁʏkn̩] | wyrażać
aufmerksam | uważnie
entgehen | umknąć
stammen [ˈʃtamən] | wywodzić się
höchstwahrscheinlich [ˈhøːçstvaːɐ̯ˌʃaɪ̯nlɪç] | najprawdopodobniej
die Vorstellung [ˈfoːɐ̯ˌʃtɛlʊŋ] | wyobrażenie
wackeln | poruszać
zukünftig [ˈt͡suːˌkʏnftɪç] | przyszły
die Beförderung, -en [bəˈfœʁdəʁʊŋ] | awans
die Aufmerksamkeit | uwaga
widmen | poświęcać
erzählen [ɛɐ̯ˈt͡sɛːlən] | 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.

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

Lösung (rozwiązanie):
Vorsatz (postanowienie)

eprasa.pl 7a7d423052

MINI-WÖRTERBUCH

von Iwona Płotka

RUND UM DEN KÖLNER KARNEVAL

der Kölner Karneval ['kœlnɐ kaʁnəval] | 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'klaɪ̯dʊŋ] | 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, brzuchomówców i innych artystów
es wird nur Kölsch in Kneipen gezapft | *pot.* w knajpach serwuje się tylko piwo typu Kölsch
der Karnevalsprinz ['kaʁnəvalspʁɪnt͡s] | książę karnawału
der Narr [naʁ] | błazen (postać karnawału w Kolonii)
närrisch ['nɛʁɪʃ] | błazeński
die Tiergestalt, -en ['ti:ɐ̯gə'ʃtalt] | postać zwierzęca
Straßenumzüge finden statt | odbywają się pochody uliczne
es werden in die Zuschauermenge reichlich Süßigkeiten geworfen | w stronę tłumu widzów rzucane są 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 QR CODE SCANNER: COLORFULMEDIA.PL/CZYTNIK



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.

eprasa.pl 7a7d423052

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 [ɛɐ̯ˈzɛt͡sn̩] | zastępować
die Abschaffung | likwidacja
einen Beitrag zu etw. leisten | *idiom.* przyczyniać się do czegoś
der Umweltschutz [ˈʊmvɛltˌʃʊt͡s] | ochrona środowiska
die Herstellung | produkcja
die Zeitschrift, -en [ˈt͡saɪtˌʃʁɪft] | czasopismo
abholzen | wycinać, karczować
der Sauerstoff [ˈzaʊ̯ɐˌʃtɔf] | *chem.* tlen
unverzichtbar [ˌʊnfɛɐ̯ˈt͡sɪçtbaːɐ̯] | niezbędny
zahlreich [ˈt͡saːlˌʁaɪ̯ç] | 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 [bəˈʃtɛlʊŋ] | zamówienie
im Laufe eines Jahres | w ciągu roku
sparen | oszczędzać

eprasa.pl 7a7d423052

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 verdummt.

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.



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.

mit etw. umgehen | *tu:* obsługiwać coś
der Grund, Gründe | powód
vielfältig ['fi:l,fɛltɪç] | 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'ʃɛftɪgn̩] | zatrudniać
sich mit etw. auskennen | znać się na czymś
veröffentlicht [fɛɐ̯'ʔœfn̩tlɪçt] | opublikowany
zuverlässig ['t͡suːfɛɐ̯ˌlɛsɪç] | niezawodny
glaubwürdig ['glaʊ̯pˌvʏʁdɪç] | wiarygodny
verdummen | *pot.* ogłupiać
das Erinnerungsvermögen [ɛɐ̯'ʔɪnəʁʊŋsfɛɐ̯ˌmø:gn̩] | pamięć
fördern | wspierać
zusammenhängend | *tu:* spójny
der Reiz, -e [ʁaɪ̯t͡s] | bodziec
ablenken | rozpraszać
sich auf etw. auswirken | oddziaływać na coś
das Gehirn | mózg

eprasa.pl 7a7d423052

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 Wieczorek 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 Wieczorek 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 Wieczorek: 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-

0 sich mit etw. vertraut machen | zaznajamiać się z czymś
das Gebiet | *tu:* dziedzina
die Handschrift | pismo ręczne
begleiten | towarzyszyć
unerschöpflich [ʊnʔɛɐ̯'ʃœp͡flɪç] | niewyczerpany
die Wissensquelle ['vɪsn̩s'kvɛlə] | źródło wiedzy
ansehen | postrzegać
1 die Wissenschaft | nauka
das Fachgebiet | *tu:* dziedzina nauki
lächeln ['lɛçl̩n] | uśmiechać się
wissenschaftlich | naukowy
der Kreis, -e | krąg
untergraben | *tu:* podważyć
verständlich [fɛɐ̯'ʃtɛntlɪç] | zrozumiałe
die Glaubwürdigkeit ['glaʊ̯p,vʏʁdɪçkaɪ̯t] | wiarygodność
erlangen | *tu:* zdobyć, zyskać
die Studie, -n ['ʃtu:diə̯] | badanie
durchführen ['dʊʁç,fy:ʁən] | przeprowadzać
die Stichprobe, -n ['ʃtɪç,pʁo:bə] | próba losowa
versammeln | gromadzić
unterscheiden | odróżniać
sich verteidigen | bronić się
anwenden | stosować
das Gericht, -e | sąd
2 das Unternehmen, - [ʊntɐ'ne:mən] | przedsiębiorstwo
sich wagen | odważyć się
die Untersuchung | badanie
eine Reihe von etw. | szereg, mnóstwo czegoś
die Wirksamkeit | skuteczność
bestätigen [bə'ʃtɛ:tɪgn̩] | potwierdzać
widerlegen | obalać, dementować
der Ausdruck | wyraz
ergänzend [ɛɐ̯'gɛnt͡sn̩t] | uzupełniający
besiegeln | *tu:* potwierdzać
die Persönlichkeit, -en [pɛʁ'zø:nlɪçkaɪ̯t] | osobistość
im Hinblick auf etw. | w odniesieniu do czegoś
der Ursprung | pochodzenie
zuschreiben ['t͡su:ˌʃʁaɪ̯bn̩] | przypisywać

1

2

eprasa.pl 7a7d423052

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 (Kompletny 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 haben, 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



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

3 nach dem Prinzip | według zasady
das Gegenteil | przeciwieństwo
die Vorgehensweise | sposób postępowania
umgekehrt | odwrotnie
zweifelsfrei | niebudzący wątpliwości
einzeln ['aɪ̯nʦl̩n] | poszczególny
der Buchstabe, -n | litera
sich mit etw. decken | pokrywać się z czymś
deutlich ['dɔɪ̯tlɪç] | wyraźnie
sichtbar ['zɪçtbaːɐ̯] | widoczny
mit Fug und Recht | *idiom. pot.* śmiało, bez zastanowienia
behaupten | *tu:* stwierdzić
eigen | własny
das Selbstporträt ['zɛlpstpɔʁˌtʁɛːt] | 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 ['foːɐ̯ˌzɪt͡sn̩də] | 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
neuronale Bahnen (Pl.) | *biol.* szlaki neuronalne
das Gehirn | *anat.* mózg
die Gliazelle, -n ['gliːaˌt͡sɛlə] | *biol.* komórka glejowa
die Wiederholungsübung, -en [viːdeˈhoːlʊŋsyːbʊŋ] | ćwiczenie powtórzeniowe
festigen | utrwalać
fehlerhaft ['feːlɐhaft] | błędny
4 die Empfehlung, -en | zalecenie
unzureichend ['ʊnt͡suːˌʁaɪ̯ çn̩t] | niewystarczający
spüren ['ʃpyːʁən] | odczuwać
die Verbesserung | poprawa
das Wohlbefinden | samopoczucie
das Trauma, Traumata | trauma
loswerden | pozbyć się
die Wunde, -n | rana

eprasa.pl 7a7d423052

aufreißen“. Da unsere Handschrift im Gehirn entsteht und ein Graphologe, der den Zugangscode 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 ['aʊ̯fˌʁaɪ̯sn̩] | rozrywać
der Zugangscode ['t͡suːgaŋsˌkoːt] | kod dostępu
anschaulich ['anʃaʊ̯lɪç] | obrazowy
reichen ['ʁaɪ̯çn̩] | wystarczać
gezwungen [gə't͡svʊŋən] | *tu:* z przymusem
selbstbewusst | pewny siebie
die Haltung | postawa ciała
aufrecht | wyprostowany
das Selbstvertrauen | pewność siebie, wiara w siebie
fehlen ['feːlən] | brakować
gebeugt | zgarbiony
sich aufrichten | wyprostować się
ähnlich ['ɛːnlɪç] | podobnie
heilen | leczyć
die Änderung ['ɛndəʁʊŋ] | zmiana
die Verbindung | *tu:* związek
die Persönlichkeit | osobowość
der Hirnstamm | *anat.* pień mózgu
die Großhirnrinde | *anat.* kora mózgowa
willkürlich ['vɪlˌkyːɐ̯lɪç] | samowolny
Neurotransmitter (Pl.) | *biol.* neuroprzekaźniki
jdn. beeinflussen | wpływać na kogoś
der Entstehungsort | miejsce powstawania
der Zustand, Zustände ['t͡suːˌʃtant] | stan
der Einfluss | wpływ
entspannt | zrelaksowany
angespannt | napięty
fließend ['fliːsn̩t] | płynny
die Ecke, -n | róg, kąt
die Verhärtung, -en | stwardnienie
die Erziehung [ɛɐ̯'t͡siːʊŋ] | 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 ['fyːzɪs] | 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 ['ʃpyːɐ̯baːɐ̯] | *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.

eprasa.pl 7a7d423052

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:ʒ,zɛt͡sə] | dobre postanowienia
der Feind, -e | wróg
vergangen | miniony
bewerten | oceniać
fassen | powziąć
tun | czynić
die Hoffnung | nadzieja
die Veränderung, -en [fɛɐ̯'ʔɛndəʁʊŋ] | zmiana
herbeiführen [hɛɐ̯'baɪ̯,fy:ʁən] | wprowadzać
die Beseitigung | *tu:* pozbycie się
unerwünscht ['ʊnʔɛɐ̯,vʏnʃt] | niechciany
die Eigenschaft, -en | cecha
die Verhaltensweise, -n | sposób zachowania się
der Arbeitsplatz | miejsce pracy
die Pflege | *tu:* dbanie
das Sparen | oszczędzanie
die Weiterentwicklung ['vaɪ̯tɐʔɛnt,vɪklʊŋ] | ciągły rozwój
gelingen | udać się, powieść się
umsetzen ['ʊm,zɛt͡sn̩] | 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 QR CODE SCANNER: COLORFULMEDIA.PL/CZYTNIK

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, - ['fe:lɐ] | błąd
nach etw. streben | dążyć do czegoś
zum Jahreswechsel [t͡sʊm ja:ʁəs,vɛksl̩] | na przełomie lat
zu jeder Jahreszeit | o każdej porze roku
schließlich ['ʃli:slɪç] | w końcu
vornehmen | powziąć
für etw. sorgen | dbać o coś
geistig | duchowy
körperlich ['kœʁpelɪç] | fizyczny
das Wohlbefinden | samopoczucie
betreffen | dotyczyć
gesunde Ernährung [gə'zʊndə ɛɐ̯'nɛ:ʁʊŋ] | zdrowe odżywianie
regelmäßig ['ʁe:gl̩,mɛ:sɪç] | regularny
klug | mądry
die Verbesserung [fɛɐ̯'bɛsəʁʊŋ] | poprawa
die Beziehung, -en [bə't͡si:ʊŋ] | relacja
eigentlich ['aɪ̯gn̩tlɪç] | właściwie
zu Ende gehen | *idiom.* kończyć się
stecken | *tu:* kryć się
ein Hauch von etw. | *pot.* odrobina czegoś
tief | głęboko
verwurzelt [fɛɐ̯'vʊʁt͡sl̩t] | zakorzeniony
von vorne | od nowa
langjährig ['laŋˌjɛ:ʁɪç] | wieloletni
wirksam | skuteczny
auf etw. zurückzuführen sein [t͡su'ʁʏkt͡suˌfy: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 [p͡flɪçt] | obowiązek
zusätzlich ['t͡suːˌzɛt͡slɪç] | dodatkowy
die Schwierigkeit, -en ['ʃvi:ʁɪçkaɪ̯t] | trudność
die Gewohnheit, -en | przyzwyczajenie
überwinden | przezwyciężać
die Erfüllung [ɛɐ̯'fʏlʊŋ] | spełnianie
die Erwartung, -en | oczekiwanie
mangelnd | brakujący
Entscheidungen treffen | *idiom.* podejmować decyzje
die Zielsetzung ['t͡si:lˌzɛt͡sʊŋ] | wyznaczanie celów
die Vielfalt | różnorodność
erreichen | osiągnąć
durchhalten ['dʊʁçˌhaltn̩] | wytrzymywać
sich etw. aneignen | przyswajać sobie coś
das Selbstvertrauen | wiara w siebie
überzeugt [y:bɐ't͡sɔɪ̯kt] | 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 ['ʃvɛçn̩] | osłabiać

eprasa.pl 7a7d423052

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 beliebte „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.) ['ʁʏkˌʃlɛːgə] | niepowodzenia
das Umfeld | *tu:* otoczenie
unerheblich | bez znaczenia
der Einfluss auf etw. | wpływ na coś
sich lohnen | opłacać się

3

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

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 M A R T

- 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 [ˌakʁoˈnyːm] | *ling.* akronim (skrótowiec)
der Begriff, -e | pojęcie
allgemein | ogólny
messbar | mierzalny
ausgedrückt ['aʊ̯sgəˌdʁʏkt] | wyrażony
erreichbar [ɛɐ̯ˈʁaɪ̯ çbaːɐ̯] | osiągalny
relevant | ważny, istotny
zeitlich begrenzt | ograniczony czasowo
festgelegt | ustalony
die Frist | termin

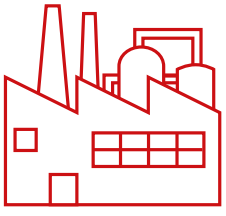


KARIERA SPECJALISTY W NIEMCZECH?

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-Wróbel



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 ['ʃtɔlpeˌfalə] | pułapka, haczyk
die Herausforderung | wyzwanie
unüberwindbar [ˌʊnʔyːbeˈvɪntbaːɐ̯] | niemożliwy, nie do pokonania
regelmäßig ['ʁeːgl̩ˌmɛːsɪç] | 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 ['ʊnteˌʃiːtlɪç] | różny
insgesamt | w sumie, łącznie
dauern | trwać
der Teilnehmende, -n | *tu:* zdający
variieren [vaʁi'iːʁən] | 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 ['t͡suːˌʔɔʁdnən] | dopasować
der Sprecher | mówca
erfassen | *tu:* wyłapywać
die Kernaussage, -n | główna myśl
mit etw. rechnen | liczyć się z czymś
das Verständnis [fɛɐ̯'ʃtɛntnɪs] | zrozumienie

eprasa.pl 7a7d423052



DOWNLOAD
MP3
ZUGANGSCODE
j8pf
ODER HÖR ES DIR AN AUF deutschaktuell.pl
DOWNLOAD QR CODE SCANNER: COLORFULMEDIA.PL/CZYTNIK

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.

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
einzeln | pojedynczy
das Gespür | intuicja, wyczucie
unbekannt | nieznany
unbegründet | nieuzasadniony
gefürchtet [gəˈfʏʁçtət] | *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 [ˈflʏçtɪçkaɪt] | ulotność
die Greifbarkeit | namacalność
auf etw. (Akk.) zurückkommen | wracać do czegoś
vergänglich [fɛɐ̯ˈgɛŋlɪç] | przemijający
der Inhalt, -e | treść
etw. im Kopf behalten | *idiom.* zapamiętać coś
hinzukommen | dochodzić
verpassen | przegapić
zurückspulen | cofnąć

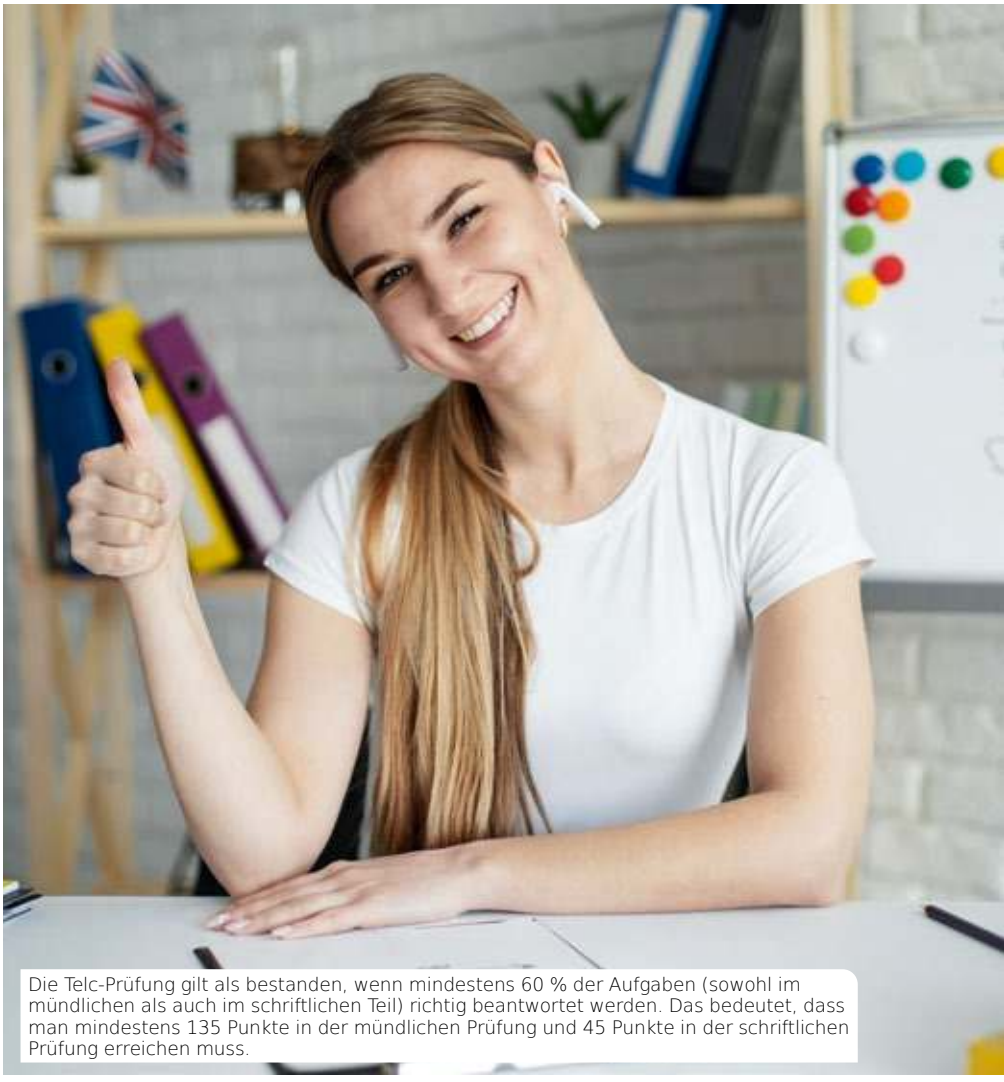
eprasa.pl 7a7d423052

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 ['ʃpʁɛçgəˌʃvɪndɪçkaɪ̯t] | tempo mówienia
das Füllwort, -wörter | *tu:* wypełniacz wypowiedzi
die Unterbrechung, -en | przerwa, zakłócenie
enthalten | zawierać
die Hürde, -n ['hʏʁdə] | przeszkoda
zufriedenstellend [t͡suˈfʁiːdn̩ˌʃtɛlənt] | zadowalający
das Ergebnis | wynik
steigern | zwiększać
empfehlenswert [ɛmˈp͡feːləns‚veːɐ̯t] | godny polecenia
jdn. an etw. (Akk.) gewöhnen | przyzwyczajać kogoś do czegoś
die Stimme, -n | głos
Untertitel (Pl.) | napisy
gucken | *pot.* oglądać
einschätzen ['aɪ̯nˌʃɛt͡sn̩] | oszacować
der Ausschnitt, -e | fragment
erstellen | sporządzać
die Ebene ['eːbənə] | 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 [ɛɐ̯ˈlaɪ̯ çtɐn] | ułatwiać
die Wiederholung, -en | powtórzenie
vorgesehen | przewidziany
die Wiedergabe | odtworzenie
der Antwortbogen | arkusz odpowiedzi
selbstsicher ['zɛlpstˌzɪçɐ] | pewny siebie
entspannt | zrelaksowany
bewusst | świadomie
fehlen ['feːlən] | brakować
zu etw. führen | prowadzić do czegoś
wiederum | z kolei

eprasa.pl 7a7d423052

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 ['ʊnˌzɪçəhaɪ̯t] | 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 ['zɔʁkfɛltɪç] | dokładnie
erleichtern | ułatwiać
ähnlich ['ɛːnlɪç] | 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 Sinnzusammenhänge. Es geht um das Gesamtverständnis!
Beim ersten Hören in Panik geraten	Atme tief durch und lass deine gesamte Energie in die Konzentration beim zweiten Hören fließen. Verschwende sie nicht!
Wahllos Notizen machen	Schreib keine ganzen Sätze auf. Das kostet Zeit und ist selten hilfreich. Notizen sollten kurz und stichwortartig sein (Schlüsselbegriffe).
Antwortbogen vergessen	Ein ärgerlicher 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 im Vorfeld übt – das stärkt das Unterbewusstsein und die Herangehensweise an die Hörprüfung.
Ablenkung zulassen	Der Erfolg beim Hörverstehen ist vor allem eine Frage der Konzentration. Blende alles um dich herum aus. Auch das kannst du schon zu Hause trainieren – durch Meditation oder mit Hilfe von Atemübungen.

der Sinnzusammenhang, -hänge | sens, związek logiczny
durchatmen | wziąć oddech
fließen ['fliːsn̩] | płynąć
verschwenden | marnować
wahllos | *tu:* nieprzemyślanie
hilfreich | pomocny
stichwortartig | za pomocą równoważników zdań
ärgerlich ['ɛʁgəˌlɪç] | irytujący, przykry
anerkennen | uznawać
vernachlässigen [fɛɐ̯'naːxlɛsɪgn̩] | 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 [bə'ʁɪçtɪgʊŋ] | korekta
die Zustimmung | potwierdzenie
der Widerspruch ['viːdəˌʃpʁʊx] | zaprzeczenie
erschließen [ɛɐ̯'ʃliːsn̩] | wywnioskować
unterstreichen [ˌʊntɐ'ʃtʁaɪ̯çn̩] | podkreślać
das Stichwort ['ʃtɪçˌvɔʁt] | słowo kluczowe
die Erinnerung | *tu:* pamięć
stützen ['ʃtʏt͡sn̩] | wspierać

eprasa.pl 7a7d423052

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 Luppe und analysieren, welche Rolle er im Berufsleben spielt.

von Iwona Płotka

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.



0 der Schlüssel ['ʃlʏsl̩] | klucz
das Verständnis [fɛɐ̯'ʃtɛntnɪs] | zrozumienie
der Fragebogen, -bögen | kwestionariusz
die Eigenschaft, -en | cecha
die Vorliebe, -n | upodobanie
die Verhaltensweise, -n | sposób zachowania
einsetzen ['aɪ̯nˌzɛt͡sn̩] | stosować
die Vielzahl | mnogość
der Zweck, -e [t͡svɛk] | cel
die Entwicklung | rozwój
die Personalbeschaffung | *gosp.* rekrutacja pracowników

eprasa.pl 7a7d423052

ARBEITSBLATT
für Lehrer finden Sie auf deutschaktuell.pl

DOWNLOAD MP3
ZUGANGSCODE
j8pf
ODER HÖR ES DIR AN AUF deutschaktuell.pl
DOWNLOAD QR CODE SCANNER: COLORFUL.MEDIA.PL/CZYTNIK

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 [ɛntˈʃpʁɛçn̩t] | odpowiedni
zuordnen | przyporządkować
die Grundidee | podstawowa idea
das Leitthema, -themen | *tu:* motyw przewodni
verraten | *tu:* ujawniać
besitzen | posiadać
die Gesamtpersönlichkeit | całokształt osobowości
gelten | uchodzić
leiten | kierować
der Berufsberater, - | doradca zawodowy
aus etw. bestehen | składać się z czegoś
die Aussage, -n | wypowiedź
2 auswählen [ˈaʊ̯sˌvɛːlən] | wybierać
das Gefühl, -e | uczucie
ehrlich [ˈeːɐ̯lɪç] | szczery
anstatt [anˈʃtat] | zamiast
erraten | zgadywać
wahr [vaːɐ̯] | 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

1

2

eprasa.pl 7a7d423052



Dr. Taylor Hartman ist praktizierender Psychologe, Autor und Entwickler des Color Code-Persönlichkeitsprofils. Er hat einen Doktortitel 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.) ['ʃtɛʁkn̩] | mocne strony
Schwächen (Pl.) ['ʃvɛçn̩] | słabe strony
beenden | ukończyć
das Ergebnis | wynik
Veranlagungen (Pl.) | predyspozycje
entschlossen | zdecydowany
die Führungspersönlichkeit, -en ['fyːʁʊŋspɛʁˌzøːnlɪçkaɪ̯t] | *tu:* lider
durchsetzungsstark | mający siłę przebicia
über etw. verfügen | dysponować czymś
Managementfähigkeiten (Pl.) ['mɛnɪt͡ʃmənt 'fɛːɪçkaɪ̯tn̩] | 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 ['ʃviːʁɪçkaɪ̯t] | trudność
zwischenmenschlich ['t͡svɪʃn̩ˌmɛnʃlɪç] | międzyludzki
die Beziehung, -en [bə't͡siːʊŋ] | relacja, związek
sich für etw. eignen | nadawać się do czegoś
der Unternehmer [ʊntɐ'neːmɐ] | przedsiębiorca
die Entschlossenheit | zdecydowanie
Führungsqualitäten (Pl.) ['fyːʁʊŋskvaliˌtɛːtn̩] | *tu:* cechy przywódcy
erreichen | osiągnąć
Entscheidungen treffen | *idiom.* podejmować decyzje

4 sich verändernd [zɪç fɛɐ̯'ʔɛndənt] | 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 ['aɪ̯nfyːlzaːm] | empatyczny
vermitteln | pośredniczyć
jdn. in den Mittelpunkt stellen | *idiom.* stawiać kogoś w centrum uwagi
schätzen ['ʃɛt͡sn̩] | *tu:* cenić
Verantwortlichkeiten (Pl.) | *tu:* obowiązki
das Arbeitsumfeld | *gosp.* środowisko pracy
der Buchhalter | *gosp.* księgowy
der Sozialarbeiter | *gosp.* pracownik socjalny
das Einfühlungsvermögen ['aɪ̯nfyːlʊŋsfɛɐ̯ˌmøːgn̩] | empatia
die Teamfähigkeit ['tiːmfɛːɪçkaɪ̯t] | umiejętność pracy w zespole
aufbauen | budować, tworzyć

eprasa.pl 7a7d423052

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

Ist der Hartman-Test zuverlässig?

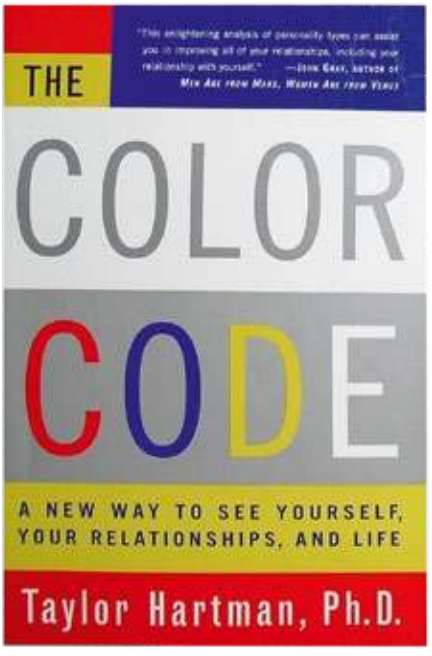
Der Hartman-Test bietet viele Vorteile. Der wichtigste Vorteil ist, dass er, im Gegensatz zu vielen anderen Tests, die sich auf Verhaltensweisen konzentrieren, den Motiven von Handlungen auf den Grund geht. Eine weitere Stärke dieses Tests ist die Verwendung von Farben, welche den Test leicht verständlich 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 Gegner. 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 ['t͡suːfɛɐ̯ˌlɛsɪçkaɪ̯t] **|** niezawodność
im Laufe der Zeit | *idiom.* z biegiem czasu
der Gegner, - | przeciwnik

7 der Rahmen, - ['ʁaːmən] **|** rama
die Vielschichtigkeit ['fiːlʃɪçtɪçkaɪ̯t] **|** wielowarstwowość, złożoność
vollständig ['fɔlˌʃtɛndɪç] **|** zupełnie
erfassen | *tu:* oddać, uchwycić
die Beurteilung | ocena
umfassend | kompleksowy
ersetzen [ɛɐ̯'zɛt͡sn̩] **|** zastępować
prägen | kształtować

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

6 die Geduld | cierpliwość
schaffen | tworzyć
zuverlässig ['t͡suːfɛɐ̯ˌlɛsɪç] **|** 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 [fɛɐ̯'ʃtɛntlɪç] **|** zrozumiały
umsetzbar | *tu:* łatwy w przeprowadzeniu
das Buchstabensystem, -e | system literowy
das Zahlensystem, -e ['t͡saːlənzɣsˌteːm] **|** system liczbowy
wertvoll | cenny
die Selbsterkenntnis | samopoznanie
fördern | wspierać
der Zusammenhalt | więź
benutzerfreundlich [bə'nʊt͡sɐˌfʁɔɪ̯ntlɪç] **|**



eprasa.pl 7a7d423052

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 Łukasz 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. Interessanterweise 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 ['anda:çtɪç] | *tu:* nabożnie, w skupieniu
die Kammer | izba, komnata
begegnen [bə'ge:gnən] | spotykać
fasten | pościć
das Geheimnis | tajemnica
besagen | mówić
das Rätsel ['ʁɛ:ts|] | zagadka
1 freiwillig | dobrowolny
der Verzicht [fɛɐ̯'t͡sɪçt] | rezygnacja, wyrzeczenie
österlich ['ø:stəlɪç] | wielkanocny
die Bußzeit ['bu:s,ts͡aɪt] | *rel.* czas pokuty
christlich ['kʁɪstlɪç] | chrześcijański
der Jahreskreis ['ja:ʁəskʁa͡ɪs] | *rel.* rok liturgiczny
der Aschermittwoch ['aʃɐ,mɪtvo:x] | *rel.* Środa Popielcowa
der Karsamstag | *rel.* Wielka Sobota
das Osterfest | *rel.* Wielkanoc
insgesamt | ogółem, razem
die Überlieferung | *tu:* przekaz
die Wüste ['vy:stə] | pustynia
das Wirken | *tu:* działalność
der Zufall | przypadek
die Reinigung | oczyszczenie
geistig | duchowy
die Stärkung ['ʃtɛʁkʊŋ] | wzmocnienie
der Gläubige ['glɔɣbɪgə] | *rel.* osoba wierząca, wierny
auf etw. (Akk.) verzichten | rezygnować z czegoś
die Gewohnheit [gə'vo:nha͡ɪt] | przyzwyczajenie
die Beziehung [bə'tsi:ʊŋ] | relacja, związek
der Mitmensch | bliźni
vertiefen [fɛɐ̯'ti:fn̩] | pogłębiać
ein fester Bestandteil | *tu:* nieodłączna część
das Mittelalter | *hist.* średniowiecze
festlegen | *tu:* ustanawiać
Vorschriften (Pl.) | *praw.* przepisy
rauschend | huczny
sich ernähren [ɛɐ̯'nɛ:ʁən] | żywić się
das Kloster, Klöster | klasztor
interessanterweise | co ciekawe
2 das Fastenbier | *tu:* piwo postne
eingebraut | warzony (piwo)
der Nährstoff, -e ['nɛ:ɐ̯ʃtɔf] | składnik odżywczy
der Mönch, -e [mœnç] | *rel.* mnich
feste Nahrung | *tu:* stały pokarm
erleichtern | ułatwiać
bäuerlich ['bɔɪ̯ɐlɪç] | wiejski
die Bevölkerung [bə'fœlkəʁʊŋ] | ludność
die Entbehrung [ɛnt'be:ʁʊŋ] | *tu:* wyrzeczenie
der Vorrat, Vorräte ['fo:ʁʁa:t] | zapas
ohnehin [o:n'hɪn] | zresztą, i tak
der Verzicht auf etw. | rezygnacja z czegoś
sinnvoll | sensowny

1

2

eprasa.pl 7a7d423052



DOWNLOAD MP3
ZUGANGSCODE
j8pf
ODER HÖR ES DIR AN AUF deutschaktuell.pl
DOWNLOAD QR CODE SCANNER: COLORFULMEDIA.PL/CZYTNIK

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. Stattdessen 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.

der Wandel | *tu:* zmiana
die Moderne | *tu:* współczesność
überwachen | nadzorować
stattdessen [ʃtat'dɛsn̩] | zamiast tego
regelmäßig ['ʁe:gl̩ˌmɛ:sɪç] | regularnie

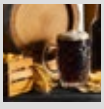
5 Symbole der Fastenzeit



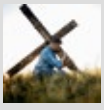
- **Asche** – Zeichen der Vergänglichkeit und Buße, sichtbar beim Aschenkreuz am Aschermittwoch;



- **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 ['t͡saɪ̯çn̩] | *tu:* symbol
die Vergänglichkeit [fɛɐ̯'gɛŋlɪçka͡ɪt] | przemijanie
die Zugehörigkeit ['t͡su:gəhø:ʁɪçka͡ɪt] | przynależność
in Andachten | *tu: rel.* podczas nabożeństw
beten | *rel.* modlić się
betrachten | *tu:* rozważać, kontemplować
die Kerze ['kɛʁt͡sə] | świeczka
die Dunkelheit | ciemność
vertreiben | *tu:* rozpraszać
die Hoffnung | nadzieja
die Auferstehung ['aʊ̯fɛʁˌʃte: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.

eprasa.pl/7a7d42305



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 initiieren | inicjować
jdn. 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 ['zɛtɪgnt] | sycący
die Gemeinschaftserfahrung | doświadczenie wspólnoty
erwähnenswert [ɛɐ̯'vɛ:nəns,vɛʁt] | warto wspomnieć
das Aschenkreuz ['aʃn̩,kʁɔɣts] | *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:ɐ̯ən] | zbliżać się
innerlich | wewnętrznie
veranstalten | organizować
5 der Erlös [ɛɐ̯'lø:s] | dochód
wohltätig ['vo:l̩,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 ['ʊngə,ʁɛçtɪçkaɪ̯t] | niesprawiedliwość
die Lesung, -en | *tu:* spotkanie autorskie
die Einkehr ['aɪ̯nke:ɐ̯] | skupienie, wyciszenie
die Umsetzung ['ʊm,zɛt͡sʊŋ] | *tu:* praktykowanie
öffentliche Verkehrsmittel (Pl.) ['œfn̩tlɪçə fɛɐ̯'ke:ɐ̯s,mɪtl̩] | publiczne środki transportu
über etw. hinausgehen | wykraczać poza coś
das Phänomen [fe:no'me:n] | zjawisko
weiterhin ['vaɪ̯tehɪn] | nadal, w dalszym ciągu
auf etw. (Akk.) verweisen | wskazywać na coś
die Buße ['bu:sə] | *rel.* pokuta
die Umkehr ['ʊmke:ɐ̯] | *rel.* nawrócenie
die Entschleunigung [ˌɛnt'ʃlɔɣnɪgʊŋ] | zwolnienie tempa
die Hektik | pośpiech, gorączkowość
die Verfügbarkeit | dostępność
prägen ['pʁɛ:gn̩] | kształtować
mit etw. umgehen | obchodzić się z czymś
das Wesentliche | istota, sedno
der/die Schwächere ['ʃvɛçəʁə] | słabszy/słabsza
einst | niegdyś, dawniej
erreichen | osiągnąć

eprasa.pl 7a7d423052



BEIM BERUFSBERATER

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.

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

0 der Berufsberater | doradca zawodowy
die Berufswahl [bəˈʁuːfsˌvaːl] **|** wybór zawodu
die Herausforderung | wyzwanie
die Stärke, -n [ˈʃtɛʁkə] **|** mocna strona
Entwicklungen (PL.) | *tu:* tendencje
der Arbeitsmarkt | *gosp.* rynek pracy
Persönlichkeitsmerkmale (Pl.) [pɛʁˈzøːnlɪçkaɪ̯t͡ˌsmɛʁkmaːlə] **|** cechy osobowości
Anforderungen (Pl.) | wymagania

eprasa.pl 7a7d423052



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 klingt 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?

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.

Jonas: Das klingt 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

1 ein bisschen | trochę
das Gefühl haben | mieć poczucie
lösen | rozwiązywać
tüfteln ['tʏftl̩n] | majsterkować
nach etw. klingen | brzmieć jak coś
offenbar | najwyraźniej
wahrscheinlich [va:ɐ̯'ʃaɪ̯nlɪç] | prawdopodobnie
die Ausdauer | wytrwałość
etw. bewältigen | uporać się z czymś
2 völlig ['fœlɪç] | całkowicie, zupełnie
erfordern | wymagać
ständig ['ʃtɛndɪç] | stały, nieustanny
öffentlich ['œfn̩tlɪç] | publiczny
der Auftritt, -e | występ

die Fähigkeit, -en ['fɛ:ɪçkaɪ̯t] | umiejętność
die Richtung | kierunek
der Bereich [bə'ʁaɪ̯ç] | obszar, dziedzina
das Ingenieurwesen [ɪnʒe'ni̯ø:ɐ̯ˌve:zn̩] | nauki inżynieryjne
sich verändern | zmieniać się
ein sehr guter Punkt | *tu:* bardzo trafna uwaga
im Wandel sein | *idiom.* zmieniać się
tatsächlich ['ta:tˌzɛçlɪç] | rzeczywiście
die Künstliche Intelligenz | sztuczna inteligencja
Berufsfelder (Pl.) | dziedziny zawodowe
beinhalten | *tu:* wymagać
gefährdet [gə'fɛ:ɐ̯dət] | zagrożony
gleichzeitig ['glaɪ̯çˌt͡saɪ̯tɪç] | jednocześnie
entstehen | powstawać
die Pflege | *tu:* pielęgniarstwo
gefragt | pożądany

3 das klingt beruhigend | to brzmi uspokajająco
Zukunft haben | *idiom.* mieć przyszłość
wachsen ['vaksn̩] | wzrastać
die Nachfrage nach etw. | *gosp.* popyt, zapotrzebowanie na coś
Fachkräfte (Pl.) ['fax,kʁɛftə] | *gosp.* specjaliści
enorm | bardzo, ogromnie
die Sicherheit ['zɪçehaɪ̯t] | bezpieczeństwo
gestützt [gə'ʃtʏt͡st] | 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 [fɛɐ̯'ʃtɛntlɪç] | zrozumiały
die Sorge | zmartwienie, troska
bestimmen | definiować, określać
wechseln ['vɛksl̩n] | zmieniać

eprasa.pl 7a7d423052

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:klɪçkaɪ̯t] | 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:t͡s] | *tu:* wskazówka
überlegen | przemyśleć
hervorragend [hɛɐ̯'fo:ɐ̯ˌʁa:gn̩t] | znakomicie
Kontakte knüpfen | *idiom.* nawiązywać kontakty
das Netzwerk, -e ['nɛt͡sˌvɛʁk] | *tu:* sieć kontaktów
fachlich | specjalistyczny
die Grundlage | podstawa
der Erfolg | sukces
die Sorgfalt | staranność
das Verantwortungsbewusstsein [fɛɐ̯'ʔantvɔʁtʊŋsbəˌvʊstzaɪ̯n] | poczucie odpowiedzialności
zusätzlich ['t͡suːˌzɛt͡slɪç] | dodatkowo
stärken ['ʃtɛʁkn̩] | 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 ['zɪnˌʃtɪftʊŋ] | nadanie sensu
das Unternehmen, - [ʊnte'ne:mən] | *gosp.* przedsiębiorstwo
zu etw. beitragen | przyczyniać się do czegoś
Wert auf etw. (Akk.) legen | *idiom.* przykładać wagę do czegoś
der Wert, -e | wartość
widerspiegeln ['vi:deˌʃpi:gl̩n] | odzwierciedlać
die Nachhaltigkeit ['na:xhaltɪçkaɪ̯t] | zrównoważony rozwój
merken | zauważyć
die Vorstellung ['fo:ɐ̯ˌʃtɛlʊŋ] | wyobrażenie
prüfen ['pʁy:fn̩] | sprawdzać
Schritt für Schritt | *idiom.* krok po kroku
gern geschehen | *idiom.* nie ma za co
begleiten | towarzyszyć
eine Entscheidung treffen | *idiom.* podejmować decyzję

eprasa.pl 7a7d423052

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 [ʃat͡s] | *pot.* skarb, ukochana osoba
sicherlich ['zɪçɐˌlɪç] | z pewnością
überraschen [yːbɐ'ʁaʃn̩] | 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 Stadttrip 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. Wellnesstag, 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 ['ʊnfɛɐ̯ˌgɛslɪç] | niezapomniany
die Möglichkeit, -en ['møːklɪçkaɪ̯t] | możliwość
der Gutschein | bon, kupon podarunkowy
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

eprasa.pl 7a7d423052

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:t͡ˌzɛçlɪç] | 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, Schokoladentrüffeln - 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 [fɛɐ̯'fy:ʁəʁɪʃ] | kuszący
Naschereien (Pl.) | *pot.* łakocie
die Zuneigung ['t͡su:ˌnaɪ̯gʊŋ] | sympatia
das Engagement [ɑ̃gaʒ'mɑ̃:] | zaangażowanie
Süßigkeiten (Pl.) ['zy:sɪçkaɪ̯tn̩] | słodycze
auf kreative Art und Weise | w kreatywny sposób
zubereiten | przyrządzać
das Schokoladenfondue [ʃoko'la:dn̩fɔn'dy:] | czekoladowe fondue
die Obst-Tarte | tarta owocowa
der Keks, -e | ciastko
die Herzform | kształt serca
die Schokoladentrüffel, -n [ʃoko'la:dn̩ˌtʁʏfl] | 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 ['t͡svaɪ̯flo:s] | bez wątpienia
berühren [bəˈʁy:ʁən] | poruszać
der Grund, Gründe | powód
die Liebesbekundung, -en | wyraz miłości
der Zettel, - ['t͡sɛtl̩] | kartka
graviert | wygrawerowany
das Glas | *tu:* słoik
sammeln | zbierać
der Spruch, Sprüche | sentencja

eprasa.pl 7a...123052

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-Wróbel

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 beziehungsaufbauend 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'ʃɛft͡s,le:bn̩] | życie zawodowe
unverbindlich | niewiążący
das Gespräch | rozmowa
führen ['fy:ʁən] | prowadzić
belanglos | nieznaczący
die Unterhaltung, -en | rozmowa
1 dienen | służyć
formelhaft | formalny, utarty
die Begrüßung, -en [bə'gʁy:sʊŋ] | powitanie
das Wohlbefinden | samopoczucie
die Bemerkung, -en | *tu:* komentarz
die Begegnung, -en | spotkanie
vorhersehbar [fo:ɐ̯'he:ɐ̯ze:ˌba:ɐ̯] | przewidywalny
Grenzen abtasten | wyczuwać granice
einsteigen | *tu:* rozpoczynać
prägen ['pʁɛ:gn̩] | kształtować
der Begriff | pojęcie
etw. auf den Punkt bringen | *idiom.* trafnie coś ująć
inhaltlich | odnoszący się do treści
beziehungsaufbauend [bə't͡si:ʊŋsaʊ̯fˌbaʊ̯ənt] | budujący więź
im Klartext | *pot.* mówiąc wprost, innymi słowy
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 ['ʊnʔɛntˌbe:ɐ̯lɪç] | nieodzowny
erscheinen | wydawać się
widersprüchlich ['vi:dɐˌʃpʁʏçlɪç] | sprzeczny
bewusst | świadomie
wirken | sprawiać wrażenie
zwingend ['t͡svɪŋənt] | koniecznie
wahr [va:ɐ̯] | prawdziwy
widerspiegeln | odzwierciedlać
der Sinn | sens
2 tiefgründig ['ti:fˌgʁʏndɪç] | głęboki
der Inhalt, -e | treść
ähnlich ['ɛ:nlɪç] | podobnie
der Händedruck | uścisk dłoni
das Lächeln ['lɛç|n] | uśmiech
die Offenheit | otwartość
die Gesprächsbereitschaft [gə'ʃpʁɛ:çsbəˌʁaɪ̯tʃaft] | gotowość, chęć do rozmowy
ausführlich ['aʊ̯sfy:ɐ̯lɪç] | szczegółowy

1

2

eprasa.pl 7a7d423052



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 Umsteigeprobleme.

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 Einstiegsfloskeln 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 [gəˈnyːgn̩] | wystarczać
klappen | *pot.* udać się
der Bericht | sprawozdanie
Umsteigeprobleme (Pl.) | problemy z przesiadką
oberflächlich [ˈoːbəˌflɛçlɪç] | powierzchowny
überspringen [ˌyːbəˈʃpʁɪŋən] | *tu:* pomijać
um den heißen Brei herumreden | *idiom.* owijać w bawełnę
zufolge [t͡sʊˈfɔlgə] | według
gängig [ˈgɛŋɪç] | powszechnie stosowany
Einstiegsfloskeln (Pl.) | *tu:* frazesy rozpoczynające rozmowę
4 Meinungsverschiedenheiten (Pl.) [ˈmaɪ̯nʊŋsfɛˌʃiːdn̩haɪ̯tn̩] | konflikty
Missverständnisse (Pl.) [ˈmɪsfɛˌʃtɛntnɪsə] | nieporozumienia

10 nützliche Redewendungen für Business-Small Talk

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

das Befinden | samopoczucie
herfinden | znaleźć drogę
ausdrücken [ˈaʊ̯sˌdʁʏkn̩] | wyrażać
das Gegenüber | rozmówca
aufgreifen | podejmować
die Umgebung | otoczenie
die Erfahrung, -en | doświadczenie
einbinden | włączać, uwzględniać
lenken | kierować
die Gastfreundschaft | gościnność
die Wertschätzung [ˈveːɐ̯tˌʃɛt͡sʊŋ] | uznanie, szacunek
offenbaren | okazywać
Bezug nehmen | odnosić się
an etw. (Akk.) anknüpfen | nawiązywać do czegoś

eprasa.pl 7a7d423052

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 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, dazuzugehören. 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 ['nʊt͡slo:s] | bezużyteczny
der Plausch | *pot.* pogawędka
zu etw. beitragen | przyczyniać się do czegoś
wesentlich ['ve:zn̩tlɪç] | znacznie
die Vertrautheit | zaufanie
das Aufwärmen | rozgrzewka
vergleichen [fɛɐ̯'glaɪ̯ç̩n̩] | porównywać
schrittweise | stopniowo
überflüssiges Gerede | zbędne gadanie
das Werkzeug ['vɛʁk,t͡sɔɪ̯k] | 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 ['zaxlɪçkaɪ̯t] | 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 [ɛnt'ʃte:ən] | powstawać
angenehm | przyjemny
gelungen | udany
der Einstieg | *tu:* rozpoczęcie
sich bereit machen | przygotować się
der Vorgesetzte, -n ['fo:ɐ̯gə,zɛt͡stə] | 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 [gə'maɪ̯nʃaft͡sgə,fy:l] | 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 nahestehen | być sobie bliskim
die Nachbarschaft, -en | sąsiedztwo
die Dorfgemeinschaft, -en | społeczność na wsi
stärken ['ʃtɛʁkn̩] | wzmacniać
dazugehören [da't͡su:gə,hø:ʁən] | być częścią (grupy, społeczności)
flexibel | elastyczny
Klatsch und Tratsch [klat͡ʃ ʊnt tʁa:t͡ʃ] | *pot.* plotki
die Ebene ['e:bənə] | płaszczyzna



5

6

eprasa.pl 7a7d423052

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-Wróbel



DOWNLOAD MP3
ZUGANGSCODE
j8pf
ODER HÖR ES DIR AN AUF deutschaktuell.pl
DOWNLOAD QR CODE SCANNER: COLORFULMEDIA.PL/CZYTNIK

O grüezi ['gryə̯t͡sɪ] | *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 ['vɪntemɛːɐ̯çən] | zimowa bajka
das Bilderbuch | książka z obrazkami

Der berühmte rote Panoramazug im Schweizer Dorf Lungern.

eprasa.pl 7a7d423052

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 Churfirsten bietet das Skigebiet eine gelungene Mischung aus sportlichem Anspruch, Familienfreundlichkeit und traumhafter Bergkulisse. Mit über 65 Pistenkilometern finden hier Anfänger, Genussfahrer und Könner 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 ['vɪntɐt͡saʊbɐ] | zimowy czar
Einzug halten | nadchodzić
sich in etw. verwandeln | przeobrażać się w coś
glitzernd ['glɪt͡sɐnt] | mieniący się
verschneit | zaśnieżony
das Dach, Dächer | dach
stimmungsvoll ['ʃtɪmʊŋs,fɔl] | nastrojowy
erleuchtet [ɛɐ'lɔɪçtət] | oświetlony
entstehen [ɛnt'ʃteːən] | powstawać



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

1

2

der Einheimische, -en | tubylec
gleichermaßen ['glaɪ̯çɐ'maːsn̩] | tak samo, w tym samym stopniu
begeistern | zachwycać
schmücken ['ʃmʏkn̩] | ozdabiać
Lichter (Pl.) ['lɪçtɐ] | światełka
die Einkaufsmeile, -n | deptak handlowy
entlangbummeln | przechadzać się, spacerować wzdłuż
in etw. versinken | zatapiać się w czymś
funkelnd | błyszczący
in festliche Stimmung versetzen | wprawiać w świąteczny nastrój
der Christkindlimarkt | *tu:* jarmark bożonarodzeniowy
der Weihnachtsbaum ['vaɪ̯naxt͡sˌbaʊ̯m] | choinka
verzieren [fɛɐ̯'t͡siːʁən] | ozdabiać
der Stand, Stände | stoisko
das Verweilen | zatrzymanie się na chwilę
das Schlemmen | ucztowanie
das Staunen | podziwianie
die Uferpromenade | promenada nadbrzeżna
eingehüllt ['aɪ̯ngəˌhʏlt] | otulony
herrlich | cudowny
der Ausblick, -e | widok
schneebedeckt ['ʃneːbəˌdɛkt] | 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, - ['anˌfɛŋɐ] | początkujący
der Genussfahrer, - | *tu:* narciarz rekreacyjny
der Könner, - | *tu:* narciarz zaawansowany
der Einsteiger | *tu:* narciarz początkujący
der Übungshang, -hänge | stok treningowy
für etw. sorgen | zapewniać coś
die Erfahrung, -en | doświadczenie
schätzen ['ʃɛt͡sn̩] | *tu:* doceniać
übersichtlich ['yːbɐˌzɪçtlɪç] | przejrzysty
der Kinderlift, -e | wyciąg dziecięcy
betreut | nadzorowany
der Skiverleih | wypożyczalnia sprzętu narciarskiego
dicht | gęsty
die Bergbahn, -en | kolejka górska
der Aufenthalt | pobyt
angenehm ['angəˌneːm] | przyjemny
das Bergdorf | wioska górska

eprasa.pl 7a7d423052

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 [ɛɐ̯'ʁaɪ̯çba:ɐ̯] | dostępny, osiągalny
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, - ['ʃlɪtʃu:ˌlɔɪ̯fɐ] | 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 obrotowa (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 Viehscheid 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 [ɛɐ̯'lɔɪ̯təʁʊŋ] | wyjaśnienie
gleichwertig ['glaɪ̯çˌveːɐ̯tɪç] | równy
der Raum | przestrzeń
das Mitglied | członek
die Mehrsprachigkeit ['meːɐ̯ˌʃpʁaːxɪçkaɪ̯t], | wielojęzyczność
der Treffpunkt | miejsce spotkań
das Raclette | szwajcarska potrawa z roztopionego sera
hart werden | stwardnieć
aufbrauchen | zużywać
schmelzen ['ʃmɛl͡tsn̩] | topić się
tunken | zanurzać
das oberste Gebot | najważniejsza zasada
unhöflich | niegrzeczny
der Viehscheid ['fiːˌʃaɪ̯t] | *tu:* spęd bydła z hal górskich na jesień
der Blumenschmuck | ozdoby z kwiatów
das Band, Bänder | wstążka
die Glocke, -n | dzwon
stolz [ʃtɔl͡ts] | dumny
der Bauer, - | rolnik

eprasa.pl 7a7d423052


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 erwarten euch hier Pferdeschlittenfahrten, Iglu-Übernachtungen und Eislaufen auf dem Natursee. 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, empfiehlt 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 [bəˈvɛsəʁ] | *geogr.* górskie jezioro/akwen
tief sinken | mocno spadać
zufrieren | zamarznąć
offenbaren | okazywać, odsłaniać
eindrucksvoll [ˈaɪ̯ndʁʊksˌfɔl] | 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 [ˈmeːʁəsˌʃpiːgl̩] | *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 [ˈdʁaʊ̯sn̩] | 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 [ˌʊnfɛɐ̯ˈt͡sɪçtbaːɐ̯] | 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 [ˈaʊ̯sgəˌt͡saɪ̯çnət] | znakomity
das öffentliche Verkehrsnetz | sieć komunikacji publicznej
zugänglich [ˈt͡suːˌgɛŋlɪç] | dostępny
abgelegen | ustronny
über etw. verfügen | dysponować
sich verwöhnen lassen | pozwolić się rozpieszczać
die Landschaft | krajobraz

eprasa.pl 7a7d423052

von Hanna Danielczak-Ziadi

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 niezwyciężone?

Niemand ist unbesiegbar, Luzi. – Nikt nie jest niezwyciężony, 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 [fɛɐ̯'fy:kba:ɐ̯] | dostępny
der Kaiser | cesarz
heiraten | poślubić
(das) Österreich ['ø:stəʁaɪ̯ç] | *geogr.* Austria
die Königin ['kø:nɪgɪn] | królowa
(das) Ungarn | *geogr.* Węgry
die Handlung | akcja, fabuła
angesiedelt | osadzony
die Hauptrolle, -n | główna rola
Regie führen [ʁe'ʒi: 'fy:ʁən] | reżyserować

von Iwona Płotka

QUIZ

1. Charlotte, die Protagonistin des Romas *Die Assistentin*, träumte von einer … Karriere.
a) sportlichen b) musikalischen c) schauspielerischen

2. Welche Farben werden im Hartman-Test eingesetzt?
a) Rot, Blau, Gelb, Weiß b) Rot, Blau, Grün, Weiß c) Rot, Blau, Gelb, Schwarz

3. Woher kommen die geheimnisvollen Päckchen mit Samen in deutschen Briefkästen?
a) aus Russland b) aus China c) aus Nordkorea

4. 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

5. Wann beginnt die Fastenzeit in der katholischen Kirche?
a) am Aschermittwoch b) am Gründonnerstag
c) am Karfreitag

6. Wer ist der bekannteste Vertreter der deutschen Graphologie?
a) Alfons Luke b) Alfred Luke c) Anselm Luke

7. Die Popsängerin Tanja Lasch ist die Tochter eines …
a) Wissenschaftlers b) Komponisten c) Malers

8. Wie sagt man “przebranie” auf Deutsch?
a) die Überkleidung b) die Bekleidung
c) die Verkleidung

9. Anstatt materielle Geschenke zum Valentinstag zu machen, kann man der geliebten Person … schenken.
a) Erlebnisse b) Ergebnisse c) Erzeugnisse

10. Wofür ist Flumserberg besonders bekannt?
a) für seinen Christkindlmarkt b) für seine Seilbahn c) für seine Skigebiete

11. Wie sagt man „słyszeć każdy szelest” auf Deutsch?
a) die Fliege husten hören b) die Flöhe husten hören c) die Mücke husten hören

12. Welche Tiere fressen besonders viele Früchte, welche später zum Alkohol fermentieren?
a) Schimpansen b) Papageien c) Erdmännchen

13. Wie sagt man „błazeński“ auf Deutsch?
a) launisch b) mürrisch c) närrisch

14. Wofür steht der Buchstabe „r“ in der SMART-Methode?
a) riskant b) relevant c) realistisch

15. Wie viele Stationen hat der Leidensweg Jesu?
a) 12 b) 13 c) 14

Antworten (odpowiedzi)
1b 2a 3b 4b 5a 6a 7b 8c 9a 10c 11b 12a 13c 14b 15c

eprasa.pl 7a7d423052

Prenumerata

DEUTSCH aktuell

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.

eprasa.pl 7a7d423052

Numery archiwalne

DEUTSCH aktuell



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 kümmere 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
- Knüpfe 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

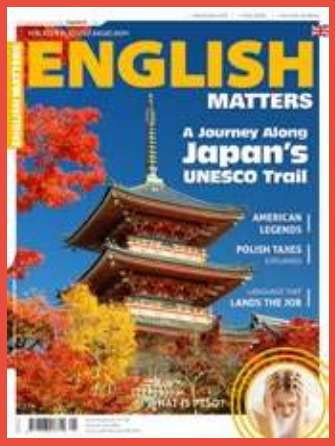
eprasa.pl 7a7d423052

+ NAGRANIA MP3 | + ĆWICZENIA | + POLSKIE SŁÓWKA

Jakość gwarantuje wydawnictwo Colorful MEDIA

Językowo najlepsi!

ANGIELSKI



ANGIELSKI BIZNESOWY



NIEMIECKI



FRANCUSKI



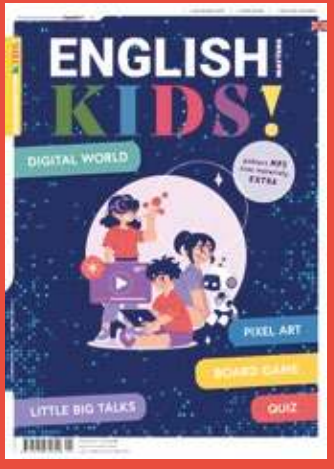
WŁOSKI



HISZPAŃSKI



ANGIELSKI DLA DZIECI



KUP TERAZ

kiosk.colorfulmedia.pl

eprasa.pl 7a7d423052