

Seite 53

Seite 55

bei/tragen zu + D (er trägt bei,
trug bei, hat beigetragen)
das Wohlbefinden

Sport trägt zu einem größeren Wohl-
befinden bei.
= die Wellness

συμβάλλω σε

η ευεξία

**schließen (er schloss,
hat geschlossen)**

Schließ deine Augen!

κλείνω

die Entspannung

Ich vermute, dass der Mann Entspannung
braucht.

η χαλάρωση, η ξεκούραση

das Tischtennis
eine Präsentation halten

In der Mittagspause spielen wir Tischtennis.
Halten Sie eine kurze Präsentation zum
Thema „Gesunde Ernährung“.

το πινγκ πονγκ

κάνω μια παρουσίαση

die Gesundheitsförderung

Lesen Sie das Programm zur Gesundheits-
förderung.

η προαγωγή της υγείας

Seite 54

Seite 56

die Mahlzeit, -en

In unserer Kantine finden Sie gesunde
Mahlzeiten.

το γεύμα

das Nahrungsmittel, -
(das) Aerobic

Achten Sie auf gesunde Nahrungsmittel.
Sie können aus verschiedenen Angeboten
von Aerobic bis Zumba Ihr persönliches
Programm zusammenstellen.

το τρόφιμο

η αεροβική γυμναστική

die Abwehrkräfte (Pl.)

Sport stärkt die Abwehrkräfte.

το ανοσοποιητικό, η άμυνα του
οργανισμού

das Tageslicht
der Sauerstoff
die frische Luft

Frische Luft und Tageslicht sind wichtig.
Sauerstoff macht fit!

το φως της ημέρας

το οξυγόνο

die Sauna, -s / Saunen

Frische Luft ist wichtig für die Gesundheit.

ο καθαρός/φρέσκος αέρας

das Unternehmen, -

Sie können in die Sauna gehen.

η σάουνα

die Unternehmensleitung, -en

Lesen Sie die Regeln im Unternehmen.

η επιχείρηση

Die Unternehmensleitung informiert
die Angestellten.

η διεύθυνση της επιχείρησης

die Leitung, -en

Die Leitung des Unternehmens befindet
sich im dritten Stock.

η διεύθυνση

die Zufriedenheit

Die Zufriedenheit unserer Mitarbeiter
spielt eine große Rolle.

η ικανοποίηση

die Stelle, -n

An welcher Stelle steht für dich die
Gesundheit?

η θέση

an erster Stelle stehen

Die Gesundheit und Zufriedenheit von un-
seren Mitarbeitern stehen an erster Stelle.

εδώ: προηγούμαι,
έχω προτεραιότητα

golden

Lesen Sie unsere 10 Goldenen Regeln.

χρυσός

sich wohl/fühlen

Wir wollen, dass Sie sich bei uns wohlfühlen.

αισθάνομαι/νιώθω καλά

der Schreibtischstuhl, -stühle

Sitzen Sie lieber auf einem Ball oder auf
einem Schreibtischstuhl?

η καρέκλα γραφείου

erarbeiten

Wir erarbeiten gemeinsam mit Ihnen Ihre
individuellen Arbeitsbedingungen.

επεξεργάζομαι

individuell

Bei den Arbeitsbedingungen sind
individuelle Lösungen möglich.

ατομικός

1

2

LERNZIELE

3

4a

①

<p>② zusammen/stellen</p> <p>wissenschaftlich</p> <p>die Erkenntnis, -se</p> <p>der Allergiker, -</p> <p>bestens</p> <p>versorgt sein</p>	<p>Wie werden die Mahlzeiten in der Kantine zusammengestellt?</p> <p>Wir stellen die Mahlzeiten nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zusammen.</p> <p>Wir informieren uns über die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse.</p> <p>Auch Allergiker und Vegetarier sind bei uns bestens versorgt.</p> <p>Sie sind bei uns bestens versorgt.</p> <p>Auch Allergiker und Vegetarier sind bei uns bestens versorgt.</p>	<p>συνθέτω</p> <p>επιστημονικός</p> <p>η γνώση</p> <p>ο αλλεργικός</p> <p>με τον καλύτερο τρόπο</p> <p>με φροντίζουν, με περιποιούνται</p>
<p>③ versorgen mit + D</p> <p>der Kreislauf</p> <p>die Etage, -n</p>	<p>Versorgen Sie Ihren Körper mit Wasser!</p> <p>Versorgen Sie Ihren Körper und den Kreislauf mit Wasser!</p> <p>Wir bieten auf jeder Etage Flaschen mit frischem Wasser an.</p>	<p>τροφοδοτώ με</p> <p>το κυκλοφορικό (σύστημα)</p> <p>ο όροφος</p>
<p>④ stärken</p> <p>reduzieren</p> <p>nutzen</p> <p>das Fitnessangebot, -e</p> <p>persönlich</p>	<p>Sport stärkt die Abwehrkräfte.</p> <p>Sport reduziert Stress.</p> <p>Nutzen Sie unser Fitnessangebot.</p> <p>Kennen Sie unser Fitnessangebot?</p> <p>Stellen Sie Ihr persönliches Programm zusammen.</p>	<p>ενισχύω, δυναμώνω</p> <p>μειώνω</p> <p>χρησιμοποιώ, αξιοποιώ</p> <p>εδώ: τα προγράμματα γυμναστικής</p> <p>προσωπικός</p>
<p>⑤ munter machen</p> <p>im Freien</p>	<p>Sauerstoff macht munter und fit!</p> <p>Die meisten Fitnessangebote finden im Freien statt.</p>	<p>αναζωογονώ</p> <p>στο ύπαιθρο</p>
<p>⑥ der Ausgleich</p> <p>die Entspannungsübung, -en</p> <p>die Übung, -en</p>	<p>Zum Ausgleich: Entspannung</p> <p>Machen Sie mindestens eine kurze Entspannungsübung pro Tag.</p> <p>Wir haben heute Übungen im Freien gemacht.</p>	<p>η εξισορρόπηση</p> <p>η άσκηση χαλάρωσης</p> <p>η άσκηση</p>
<p>⑦ das Intranet, -s</p> <p>das Risiko, Risiken</p> <p>das Suchtmittel, -</p> <p>die Sucht, Süchte</p> <p>die Tatsache, -n</p> <p>die Schachtel, -n</p> <p>schaden + D</p> <p>der Nichtraucher, -</p> <p>die Ansprechpartnerin, -nen</p> <p>das Suchtverhalten</p>	<p>Anleitungen finden Sie in unserem Intranet.</p> <p>Suchtmittel bringen ein hohes Risiko mit sich.</p> <p>Nikotin ist ein Suchtmittel.</p> <p>Schluss mit der Sucht!</p> <p>Tatsache ist, dass jede Schachtel Zigaretten Ihrer Gesundheit schadet!</p> <p>Bitte eine Schachtel Zigaretten!</p> <p>Jede Schachtel Zigaretten schadet Ihrer Gesundheit.</p> <p>Werden Sie Nichtraucher.</p> <p>Unsere Ansprechpartnerin für Suchtverhalten ist immer für Sie da.</p> <p>Sie können unsere Ansprechpartnerin für Suchtverhalten immer erreichen.</p>	<p>το εσωτερικό δίκτυο</p> <p>το ρίσκο, ο κίνδυνος</p> <p>η εξαρτησιογόνος ουσία</p> <p>ο εθισμός, η εξάρτηση</p> <p>το γεγονός</p> <p>το πακέτο</p> <p>βλάπτω</p> <p>ο μη καπνιστής</p> <p>η υπεύθυνη</p> <p>η εθιστική συμπεριφορά</p>
<p>⑧ die Beziehung, -en</p> <p>die Arbeitswelt</p>	<p>Gute Beziehungen machen glücklich und gesund.</p> <p>Die Arbeitswelt ist ein Netzwerk aus Beziehungen.</p>	<p>η σχέση</p> <p>ο κόσμος της εργασίας</p>

das Netzwerk, -e	Die sozialen Netzwerke sind bei Jugendlichen sehr beliebt.	το δίκτυο
der Faktor, -en	Ein wichtiger Faktor für Gesundheit ist, dass wir uns in diesem Netz wohlfühlen.	ο παράγοντας
das Netz, -e	Die Arbeitswelt ist ein Netz aus Beziehungen.	το δίκτυο, εδώ: το δίκτυο
das Weiterbildungsangebot, -e	Wir unterstützen Sie mit Weiterbildungsangeboten!	τα προγράμματα επιμόρφωσης / περαιτέρω κατάρτισης
die Weiterbildung, -en	Wir sorgen für Weiterbildung.	η επιμόρφωση
9 selbstbewusst	Menschen, die selbstbewusst im Leben stehen, sind weniger anfällig für Stress.	με αυτοπεποίθηση
anfällig für + A	Die meisten Menschen sind anfällig für Stress.	ευπρόσβλητος σε
psychologisch	Man kann psychologische Beratung bekommen.	ψυχολογικός
das psychologische Expertenteam	Unser psychologisches Expertenteam ist für Sie da.	η ομάδα εξειδικευμένων ψυχολόγων
die Situation, -en	Wenn die Situation schwieriger wird, ist unser Team für Sie da.	η κατάσταση
10 die Vereinbarkeit	Vereinbarkeit von Familie und Beruf	η συμβατότητα, η εναρμόνιση
familienfreundlich	Wir wollen unser Unternehmen noch familienfreundlicher machen.	φιλικός προς την οικογένεια
das Home Office (engl.)	Wir bieten auch Home Office an.	το γραφείο στο σπίτι
der Arbeitnehmer, -	Wir haben Angebote für Arbeitnehmer ab 55.	ο εργαζόμενος
das Bedürfnis, -se	Sprechen Sie mit unserer Personalabteilung über Ihre Bedürfnisse.	η ανάγκη
Seite 55 Seite 57		
4b das Rauchen	Alle Mitarbeiter sollten mit dem Rauchen aufhören.	το κάπνισμα
die Unterstützung	Alle Mitarbeiter, die mit dem Rauchen aufhören wollen, können Unterstützung erhalten.	η υποστήριξη
das Seminar, -e	Wir bieten auch Seminare an.	το σεμινάριο
das Verhältnis, -se	In den Seminaren geht es um das Verhältnis der Kollegen untereinander.	η σχέση
untereinander	Wie ist das Verhältnis der Kollegen untereinander?	εδώ: μεταξύ τους
verbinden (er verband, hat verbunden)	Bei uns kann man Karriere und Familie verbinden.	εδώ: συνδυάζω
6 am allerwichtigsten	Diese Regel ist mir am allerwichtigsten.	πιο σημαντικός (απ' όλους)
Seite 56 Seite 58		
7a das Konzept, -e	Ich möchte Ihnen unser Konzept vorstellen.	το σχέδιο, το πρόγραμμα
die Folie, -n	Sortieren Sie die Folien.	η διαφάνεια
der Traditionsbetrieb, -e	Der Traditionsbetrieb <i>Fürstenrieder Confi-serie</i> nahm heute einen Preis entgegen.	η παραδοσιακή επιχείρηση
die Confiserie, -n (CH)	Die <i>Fürstenrieder Confi-serie</i> hat einen Preis für ihr Gesundheitsmanagement erhalten.	το ζαχαροπλαστέιο

entgegen/nehmen (er nimmt entgegen, nahm entgegen, hat entgegengenommen)	Die <i>Fürstenrieder Confiserie</i> nahm heute einen Preis entgegen.	παραλαμβάνω
der Preis, -e	Die <i>Fürstenrieder Confiserie</i> erhielt einen Preis.	το βραβείο
vorbildlich	Den Preis für „Vorbildliches Gesundheitsmanagement im Betrieb“ erhielt eine Confiserie.	υποδειγματικός
das Gesundheitsmanagement	Das Unternehmen hat einen Preis für sein Gesundheitsmanagement erhalten.	η διαχείριση της υγείας
jährlich	= jedes Jahr	κάθε χρόνο, ετησίως
die Krankenkasse, -n	Der Preis wird jährlich von der Krankenkasse verliehen.	το Ταμείο Υγείας
verleihen (er verlieh, hat verliehen)	Der Preis wird jährlich verliehen.	απονέμω
der Geschäftsführer, -erläutern	Der Geschäftsführer hält einen Vortrag. Der Geschäftsführer bedankt sich und erläutert sein Konzept.	ο διευθυντής (επιχείρησης) εξηγώ
der Leitsatz, -sätze	Leitsatz der <i>Fürstenrieder Confiserie</i> : „Die Gesundheit und Zufriedenheit von unseren Mitarbeitern stehen an erster Stelle.“	η βασική αρχή
der Dank	Schließen Sie die Präsentation mit einem Dank.	οι ευχαριστίες, το ευχαριστώ
die Umsetzung, -en	Vorteile und Umsetzung	η εφαρμογή, η υλοποίηση
7b verursachen	Das Konzept verursacht Kosten.	προκαλώ, προξενώ
das Durchschnittsalter	Das Durchschnittsalter von den Mitarbeitern wird in wenigen Jahren steigen.	η μέση ηλικία
der Durchschnitt	Im Durchschnitt wird das Alter von den Mitarbeitern steigen.	ο μέσος όρος
in die Praxis um/setzen	Die Regeln werden von den Mitarbeitern in die Praxis umgesetzt.	εφαρμόζω στην πράξη

Seite 57

Seite 59

8a das Rauchverbot	Ich bin für ein Rauchverbot.	η απαγόρευση καπνίσματος
das Verbot, -e	Mit Verboten erreicht man nicht immer sein Ziel.	η απαγόρευση
8b die Anweisung, -en	Lesen Sie die Anweisungen.	η οδηγία
der Abschluss	Abschluss & Dank	το κλείσιμο
der Inhalt, -e	Erklären Sie den Inhalt Ihrer Präsentation.	το περιεχόμενο
die Struktur, -en	Erklären Sie die Struktur Ihrer Präsentation.	η δομή
berichten von + D	Berichten Sie von Ihrer Situation.	αναφέρομαι σε, διηγούμαι
im Zusammenhang mit + D	Berichten Sie von einem Erlebnis im Zusammenhang mit dem Thema.	σχετικά με
der Zusammenhang, -hänge	Ich verstehe nicht den Zusammenhang deines Erlebnisses mit unserem Thema.	η (λογική) σχέση
beenden	Beenden Sie Ihre Präsentation.	τελειώνω, εδώ: ολοκληρώνω
der Zuhörer, -	Bedanken Sie sich bei den Zuhörern.	ο ακροατής

KOMMUNIKATION

ein/gehen auf + A (er ging ein,
ist eingegangen)
eine Frage stellen
Folgendes
das Zuhören
besten Dank für + A
die Aufmerksamkeit

Anschließend möchte ich auf die Situation
in meinem Heimatland eingehen.
Zum Schluss können Sie Fragen stellen.
Ich habe Folgendes erlebt: ...
Ich danke Ihnen fürs Zuhören.
Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit.
Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.

αναφέρομαι σε
κάνω/θέτω μια ερώτηση
το/τα εξής
η ακρόαση
ευχαριστώ πολύ για
η προσοχή

Seite 58

Seite 60

9 die Büro-Tiefenentspannung

sich hin/legen
sich hin/setzen
sich hin/stellen
bequem
ein/atmen
aus/atmen
atmen
tief
hoch/ziehen (er zog hoch,
hat hochgezogen)
die Schulter, -n
an/spannen
spüren
die Anspannung
sinken (er sank, ist gesunken)
senken
falten
heben (er hob, hat gehoben)
der Brustkorb, -körbe

Hören Sie die Büro-Tiefenentspannung.

Leg dich bequem hin.
Setz dich bequem hin.
Stell dich bequem hin.
Sitzen Sie bequem?
Atme tief ein!
Atme einige Male tief ein und aus!
= ein- und ausatmen
Atme einige Male tief ein und aus!
Zieh die Schultern hoch!

εδώ: οι ασκήσεις για βαθιά
χαλάρωση στο γραφείο
ξαπλώνω κάτω
κάθομαι
στέκομαι
άνετα, βολικά
εισπνέω
εκπνέω
αναπνέω
βαθιά
σηκώνω

Ziehen Sie die Schultern hoch!
Spann die Schultern an!
Spür die Anspannung!
Spürst du die Anspannung?
Lass die Schultern langsam sinken!
Senk den Kopf nach vorne!
Falte die Hände hinter dem Kopf!
Heb den Brustkorb langsam!
Senk den Brustkorb wieder!

ο ώμος
τεντώνω
νιώθω
η ένταση, εδώ: το τέντωμα
εδώ: κατεβαίνω
κατεβάζω, χαμηλώνω
διπλώνω
σηκώνω
ο θώρακας

KOMMUNIKATION

abschließend
der Übergang, -gänge

Abschließend können Sie Fragen stellen.
Übergang: Und damit komme ich zum
nächsten Punkt.

στο τέλος
η μετάβαση

Seite 70

Seite 72

- 2 dadurch
Wir arbeiten oft mit Kollegen aus anderen Abteilungen. Dadurch bilden sich soziale Netzwerke.

μ' αυτόν τον τρόπο, έτσι

Seite 71

Seite 73

- 4 der Check, -s
urlaubsreif sein
die Sofortbuchung, -en
die Meditation, -en
5 ein/stellen
die Verspannung, -en
lüften
die Müdigkeit
verteilen
- Fitness-Trends im Check
Sind Sie urlaubsreif?
Bei der Sofortbuchung sind die Preise niedriger.
Meditation macht glücklich.
Stellen Sie Ihren Bürostuhl richtig ein.
Bei Stress und Verspannungen helfen Entspannungsübungen.
Lüften Sie regelmäßig!
Lüften Sie regelmäßig! Das hilft bei Müdigkeit.
Verteilen Sie die Mahlzeiten über den Tag.

ο έλεγχος
χρειάζομαι επειγόντως διακοπές
η άμεση κράτησηο διαλογισμός
ρυθμίζω
το πιάσιμοαερίζω
η κούραση

κατανέμω

Seite 72

Seite 74

- 6 die Pressemitteilung, -en
betrieblich
sich bewerben
(er bewirbt sich, bewarb sich,
hat sich beworben)
jdm. am Herzen liegen
sowie
- Lesen Sie die Pressemitteilung.
Hat Ihr Unternehmen ein betriebliches Gesundheitsmanagement?
Sie können sich bis zum 30.06. bewerben.
- Die Zufriedenheit unserer Mitarbeiter liegt uns am Herzen.
Gibt es Sport- und Entspannungsprogramme sowie gute Mahlzeiten?

η ανακοίνωση / το δελτίο τύπου
επιχειρησιακός

υποβάλλω υποψηφιότητα

ενδιαφέρομαι πολύ, νοιάζομαι
για
καθώς και

Seite 73

Seite 75

- 7 der Rauch
ungemütlich
dazu/gehören
der Nichtraucherenschutz
8 durch/atmen
- Die Nichtraucher müssen nicht im Rauch sitzen.
In diesem Restaurant ist es ungemütlich.
Nach einem guten Essen gehört die Zigarette dazu.
Wir sagen Ja zum Nichtraucherenschutz.
Abschließend atmen Sie mehrmals tief durch.

ο καπνός

δυσάρεστος, άβολος
πάει μαζίη προστασία των μη καπνιστών
εισπνέω βαθιά και εκπνέω

Seite 74

Seite 76

- 1 TRAINING: SPRECHEN
strukturieren
2 sich ernähren
- Strukturieren Sie Ihre Präsentation.
Sollte man sich vegetarisch ernähren?

δομώ
τρέφομαι