

## Wichtige Vokabeln Deutsch – Arabisch

Gefühle und Stress	المشاعر و التوتر
fühlen	يشعر
das Gefühl, -e	الشعور, المشاعر
der Körper, -	الجسد
freien Lauf lassen	السماح بحدوث شيء, عدم منعه
eine Rolle spielen	يلعب دوراً
die Redewendung, -en	تعبير, تعبيرات
angenehm	لطيف
unangenehm	مزعج
die Situation, -en	الوضع, الأوضاع
kontrollieren	يسيطر
die Kontrolle behalten	يحافظ على السيطرة
verstecken	يخفي
die Strategie, -n	الاستراتيجية, الاستراتيجيات
die Beruhigung	التهديئة
sich beruhigen	يهدئ نفسه
der Atem	النفس
atmen	يتنفس
einatmen	يستنشق
ausatmen	يزفر
entspannt	مسترخ
gestresst	متوتر
der Stress	التوتر
reagieren	يتفاعل, يقوم برد الفعل
die Reaktion, -en	رد الفعل, ردود الأفعال
die Achtsamkeit	الانتباه, المبالاة
entspannen	يسترخي
anspannen	يجهد
die Konzentration	التركيز
(sich) konzentrieren	يركز (نفسه)

## Wichtige Vokabeln Deutsch – Bulgarisch

Gefühle und Stress	чувства и стрес
fühlen	чувствам
das Gefühl, -e	чувство, – а
der Körper, -	тяло, –тела
freien Lauf lassen	оставям нещо да върви
eine Rolle spielen	играя роля
die Redewendung, -en	идиом, израз
angenehm	приятен
unangenehm	неприятен
die Situation, -en	ситуация, – ии
kontrollieren	контролирам
die Kontrolle behalten	запазвам контрола
verstecken	скривам, укривам
die Strategie, -n	стратегия, –и
die Beruhigung	успокоение
sich beruhigen	успокоявам (се)
der Atem	дъх
atmen	дишам
einatmen	вдишвам
ausatmen	издишвам
entspannt	спокоен
gestresst	стресиран
der Stress	стрес
reagieren	реагирам
die Reaktion, -en	реакция, –и
die Achtsamkeit	внимание
entspannen	отпускам, успокоявам
anspannen	напрягам
die Konzentration	концентрация
(sich) konzentrieren	концентрирам (се)

## Wichtige Vokabeln Deutsch – Englisch

Gefühle und Stress	Emotions and stress
fühlen	to feel
das Gefühl, -e	feeling, -s
der Körper, -	body, -ies
freien Lauf lassen	to give full scope
eine Rolle spielen	to play a role
die Redewendung, -en	idiom, -s
angenehm	pleasant
unangenehm	unpleasant
die Situation, -en	situation, -s
kontrollieren	to control
die Kontrolle behalten	to keep control
verstecken	to hide
die Strategie, -n	strategy, -ies
die Beruhigung	calming
sich beruhigen	to calm down
der Atem	breath
atmen	to breathe
einatmen	to breathe in
ausatmen	to breathe out
entspannt	relaxed
gestresst	stressed
der Stress	stress
reagieren	to react
die Reaktion, -en	reaction, -s
die Achtsamkeit	awareness
entspannen	to relax
anspannen	to tense
die Konzentration	concentration
(sich) konzentrieren	to concentrate

## Wichtige Vokabeln Deutsch – Kurmandschi

Gefühle und Stress	hest û stresê
fühlen	hîs kirin
das Gefühl, -e	hest , - e
der Körper, -	beden
freien Lauf lassen	belaş bireve
eine Rolle spielen	rol leyîstin
die Redewendung, -en	îdyom , - en
angenehm	xweş
unangenehm	nexweş
die Situation, -en	rewş , - en
kontrollieren	kontrlkirin
die Kontrolle behalten	di bin kontrolê de bimîne
verstecken	veşartin
die Strategie, -n	Stratejî , -yen
die Beruhigung	pêbawerî
sich beruhigen	tebitî be
der Atem	henase
atmen	henase
einatmen	hindirîn
ausatmen	vehesandin
entspannt	rehet
gestresst	stresdar
der Stress	stres
reagieren	bertek nîşan dan
die Reaktion, -en	reaksîyon , - en
die Achtsamkeit	hişmendî
entspannen	rehet bûn
anspannen	tengasî
die Konzentration	konsantrasyon
(sich) konzentrieren	konsantre (bi xwe)

## Wichtige Vokabeln Deutsch – Rumänisch

Gefühle und Stress	Emoțiile și stresul
fühlen	a simți
das Gefühl, -e	emoția, emoțiile; sentimentul, sentimentele
der Körper, -	trupul; corpul
freien Lauf lassen	a lăsa să-și urmeze cursul
eine Rolle spielen	a juca un rol
die Redewendung, -en	expresia, expresiile
angenehm	plăcut; agreabil
unangenehm	neplăcut
die Situation, -en	situația, situațiile
kontrollieren	a controla; a verifica
die Kontrolle behalten	a păstra controlul
verstecken	a ascunde
die Strategie, -n	strategia, strategiile
die Beruhigung	liniștirea; calmarea
sich beruhigen	a se liniști; a se calma
der Atem	respirația
atmen	a respira
einatmen	a inspira
ausatmen	a expira
entspannt	relaxat
gestresst	stresat
der Stress	stresul
reagieren	a reacționa
die Reaktion, -en	reacția, reacțiile
die Achtsamkeit	conștientizarea
entspannen	a se relaxa, a se calma
anspannen	a se încorda
die Konzentration	concentrarea
(sich) konzentrieren	a se concentra

## Wichtige Vokabeln Deutsch – Russisch

Gefühle und Stress	Чувства и стресс
fühlen	чувствовать
das Gefühl, -e	чувство, -а
der Körper, -	тело, -
freien Lauf lassen	давать волю
eine Rolle spielen	играть роль
die Redewendung, -en	оборот речи, обороты речи
angenehm	приятный
unangenehm	неприятный
die Situation, -en	ситуация, -и
kontrollieren	контролировать
die Kontrolle behalten	сохранять контроль
verstecken	скрыть
die Strategie, -n	стратегия, -и
die Beruhigung	успокоение
sich beruhigen	успокоиться
der Atem	дыхание
atmen	дышать
einatmen	вдыхать
ausatmen	выдыхать
entspannt	расслабленный
gestresst	в стрессе
der Stress	стресс
reagieren	реагировать
die Reaktion, -en	реакция, -и
die Achtsamkeit	внимательность
entspannen	расслабиться
anspannen	напрячься
die Konzentration	концентрация
(sich) konzentrieren	сконцентрировать (ся)

## Wichtige Vokabeln Deutsch – Serbisch

Gefühle und Stress	Osjećaji i stres
fühlen	osjećati
das Gefühl, -e	osjećaj, -i
der Körper, -	tijelo,-
freien Lauf lassen	biti slobodan u nečemu
eine Rolle spielen	igrati neku ulogu
die Redewendung, -en	izreka, -e
angenehm	ugodno
unangenehm	neugodno
die Situation, -en	situacija, -e
kontrollieren	kontrolirati
die Kontrolle behalten	zadržati kontrolu
verstecken	sakriti se
die Strategie, -n	strategija, -e
die Beruhigung	smirenje
sich beruhigen	smiriti se
der Atem	dah
atmen	disati
einatmen	udisati
ausatmen	izdisati
entspannt	opušteno
gestresst	pod stresom
der Stress	stres
reagieren	reagirati
die Reaktion, -en	reakcija, -e
die Achtsamkeit	pažljivost
entspannen	opustiti se
anspannen	napeti se
die Konzentration	koncentracija
(sich) konzentrieren	koncentrirati (se)

Wichtige Vokabeln Deutsch – Somali	
Emotionen und Stress	Dareenka iyo Istreeska
fühlen	Dareen
das Gefühl,-e	Dareenka
der Körper,-	Jirka
freien Lauf lassen	Adigoon dhexgelin sideeda wax u dhacaan
eine Rolle spielen	Dowr ka cayaar
die Redewendung,-en	Sawirka Hadalka
angenehm	Wacan
unangenehm	aan Wacneen
die Situation,-en	Xaaladda
kontrollieren	Baar
die Kontrolle behalten	Baarintaanka Kacanta ku hay
verstecken	Qari
die Strategie,-n	Qorsheen
die Beruhigung	Degenaaashada
sich beruhigen	Is deji
der Atem	Neefta
atmen	Neefso
ausatmen	ka neefso Neefta
einatmen	u Neefso gudaha
gestresst	Cadaadis ayaa i haaya
der Stress	Cadaadiska
reagieren	Falcelin
die Reaktion,-en	Falcelinta
entspannen	Naso
die Konzentration	Fiirsashada
(sich) konzentrieren	is Fiiri



## Wichtige Vokabeln Deutsch – Tigrinya

Gefühle und Stress	ስሚዒታትን ጭንቀትን
fühlen	ክስመዐካ ክሉ
das Gefühl, -e	ስምዒት-ታት
der Körper, -	አካላት
freien Lauf lassen	ነጻ ክኸይድ ምግዳፍ
eine Rolle spielen	ሓደ ተራ ምጽዋት
die Redewendung, -en	ጥቕሲ-ታት
angenehm	ምቹእ
unangenehm	ዘይምቹእ
die Situation, -en	ኩነት-ታት
kontrollieren	ምቁድጻር
die Kontrolle behalten	ተቋደጻርካ ምሓዝ
verstecken	ምሕባእ
die Strategie, -n	ሸቶ-ታት
die Beruhigung	ዘርግእ
sich beruhigen	ክረግእ ምግባር
der Atem	ትንፋስ
atmen	ምስትንፋስ
einatmen	ንውሽጢ ምስትንፋስ
ausatmen	ንግዳም ምስትንፋስ
entspannt	ምርግጋእ
gestresst	ዝተጨነቐ
der Stress	ጭንቀት
reagieren	መልሲ ምሃብ
die Reaktion, -en	መልሲ ግብራ-ታት
die Achtsamkeit	ምትኳር
entspannen	ዘይምውጣር
anspannen	ምውጣር
die Konzentration	ምስትብሃል
(sich) konzentrieren	ንርእስኻ ምስትብሃል

## Wichtige Vokabeln Deutsch – Türkisch

Gefühle und Stress	Hissiyatlar ve Stresler
fühlen	hissetmek
das Gefühl, -e	his/-ler
der Körper, -	beden/-ler
freien Lauf lassen	kendi akışına bırakmak
eine Rolle spielen	bir rol oynamak
die Redewendung, -en	deyim/-ler
angenehm	hoş
unangenehm	nahos
die Situation, -en	durum/-lar
kontrollieren	kontrol etmek
die Kontrolle behalten	kontrolü elde tutmak
verstecken	saklanmak
die Strategie, -n	strateji/-ler
die Beruhigung	sakinleşme
sich beruhigen	sakinleşmek
der Atem	nefes
atmen	nefes almak
einatmen	soluk almak
ausatmen	soluk vermek
entspannt	rahat
gestresst	stresli
der Stress	stres
reagieren	tepki göstermek
die Reaktion, -en	tepki/-ler
die Achtsamkeit	dikkat
entspannen	rahatlamak
anspannen	gerginleşmek
die Konzentration	konsantrasyon
(sich) konzentrieren	konsantre olmak

## Wichtige Vokabeln Deutsch – Ukrainisch

Gefühle und Stress	Емоції та стрес
fühlen	почуватися
das Gefühl, -e	відчуття, емоція
der Körper, -	тіло
freien Lauf lassen	давати волю
eine Rolle spielen	грати роль
die Redewendung, -en	мовний зворот
angenehm	приємний
unangenehm	неприємний
die Situation, -en	ситуація
kontrollieren	контролювати
die Kontrolle behalten	тримати під контролем
verstecken	приховувати
die Strategie, -n	стратегія
die Beruhigung	заспокоєння
sich beruhigen	заспокоюватися
der Atem	дихання
atmen	дихати
einatmen	вдихати
ausatmen	видихати
entspannt	розслаблений
gestresst	у стресовому стані
der Stress	стрес
reagieren	реагувати
die Reaktion, -en	реакція
die Achtsamkeit	увага
entspannen	розслабляти
anspannen	напружувати
die Konzentration	концентрація
(sich) konzentrieren	концентруватися

## Wichtige Vokabeln Deutsch – Dari

Gefühle und Stress	احساسات و فشار روحی
fühlen	احساس کردن، ادراک کردن، چاذبه داشتن
das Gefühl, -e	احساس، ادراک، جذبه
der Körper, -	جسم، وجود، تنه، بدن، پیکر، جُثه
freien Lauf lassen	بی مانع بودن، راه خودش را رفتن، اجازه سپری شدن دادن
eine Rolle spielen	نقشی را به عهده گرفتن، نقشی را بازی و ایفا کردن
die Redewendung, -en	اصطلاح، زیانزد، عبارت
angenehm	خوشآیند، دلپذیر، لطیف، دلنشین
unangenehm	ناخوشایند، چندان آور،
die Situation, -en	وضعیت، موقعیت، حالت، وضع
kontrollieren	کنترل کردن، مراقبت کردن و تحت نظر گرفتن
die Kontrolle behalten	مسلط شدن بر خود، آرامش خود را حفظ کردن
verstecken	قایم شدن، مخفی شدن، نهفتن، پنهان کردن
die Strategie, -n	استراتژی
die Beruhigung	آرامی، خاموشی، سکوت
sich beruhigen	آرام شدن، خاموشی گزیدن، سکوت کردن
der Atem	تنفس، دم و بازدم، نفس کشیدن
atmen	نفس کشیدن، تنفس کردن
einatmen	نفس در دهان کشیدن، تنفس کردن
ausatmen	نفس را واپس دادن، بازدم
entspannt	تسکین داشتن، آرام شدن، تشنج نداشتن
gestresst	تحت فشار روحی، تحت فشار روانی بودن
der Stress	فشار روحی، فشار روانی
reagieren	عکس العمل نشان دادن، واکنش کردن
die Reaktion, -en	عکس العمل، واکنش
die Achtsamkeit	دقت، بیداری، توجه
entspannen	تسکین داشتن، رفع تشنج کردن، آرام شدن
anspannen	تنش داشتن، کشش دادن، فشار آوردن
die Konzentration	تمرکز، تدقیق
(sich) konzentrieren	تمرکز کردن، تدقیق شدن، حواس را یکجا جمع کردن