

Polnisch für Anfänger

Praxisnah lernen mit SynapseLingo

Tobias Hartmann

January 2, 2026

Copyright

© 2026 Innov-AI-tive GmbH. All rights reserved.

Author: Tobias Hartmann

Contributor: Synapse Lingo AI Tools (human-supervised)

ISBN Print: 978-3-69263-334-3

ISBN eBook: 978-3-69263-333-6

ISBN Audiobook: 978-3-69263-335-0

This book is for informational purposes only and does not replace professional advice.

AI Development Notice: This e-book was developed with AI-assisted tools and subsequently editorially reviewed to ensure the highest learning quality.

Zusätzliche Trainingsmaterialien

Erweitern Sie Ihr Lernerlebnis mit unseren interaktiven Online-Trainingsmaterialien und Audio-Ressourcen.

Zugang zu Ihrem interaktiven Sprachtrainer:

[http://app.synapse-lingo.de/language-trainer
/de_pl/index.html](http://app.synapse-lingo.de/language-trainer/de_pl/index.html)



Scannen Sie den QR-Code oder klicken Sie auf den Link, um direkt zu Ihrem interaktiven Trainer zu gelangen.

Dieser interaktive Trainer beinhaltet:

- Vollständige Audio-Version dieses Buches
- Audio-Aussprachehilfen

-
- Interaktive Übungen
 - Zusätzliches Vokabeltraining
 - Fortschrittsverfolgung

Klicken Sie einfach auf den Link oder geben Sie die URL in Ihren Webbrowser ein, um auf diese ergänzenden Materialien zuzugreifen.

Contents

Zusätzliche Trainingsmaterialien	3
1 Lektion 1: Deutsch – Polnisch: haben = mieć – lustig lernen	8
2 Lektion 2: Deutsch – Polnisch: sein = być – Präsensformen einfach	13
3 Lektion 3: Deutsch – Polnisch: gehen → iść – Konjugation leicht \ lustig	18
4 Lektion 4: können \ móc: Polnisch lernen im Mini-Drill	23
5 Lektion 5: Polnisch lernen: machen = robić – Konjugation schnell und witzig	28
6 Lektion 6: Deutsch – Polnisch: ich hatte = miałem/miałam – Präteritum von „haben“ schnell lernen	34
7 Lektion 7: Deutsch – Polnisch: Ich war – byłem/byłam und alle Formen von sein	40
8 Lektion 8: Deutsch – Polnisch: gehen = iść – Vergangenheit locker lernen	45

9 Lektion 9: Deutsch – Polnisch Präteritum: Ich machte, Du machtest – zrobić, robiłeś	50
10 Lektion 10: Deutsch – Polnisch Futur lernen: ich werde haben = będę mieć	55
11 Lektion 11: Deutsch – Polnisch: Futur von 'sein' – ich werde sein → będę	60
12 Lektion 12: Deutsch – Polnisch Futur: ich werde gehen – pójdę und mehr	65
13 Lektion 13: Deutsch – Polnisch Futur: ich werde machen – będę robić	70
14 Lektion 14: Deutsch – Polnisch: Gibt es ...? → Czy jest ...? – Alltagsfragen clever lernen	76
15 Lektion 15: Polnisch lernen: Gibt es ...? – Czy jest ...? schnell merken	82
16 Lektion 16: Deutsch – Polnisch: Darf ich ...? = Czy mogę ...? – Höflich fragen	87
17 Lektion 17: Deutsch – Polnisch: Ich brauche ... = potrzebuję ... – kurz \ witzig	92
18 Lektion 18: Polnisch lernen: Wo ist ...? = Gdzie jest ...?	97
19 Lektion 19: Deutsch – Polnisch: Was ist ...? = Co to jest ...?	102
20 Lektion 20: Deutsch – Polnisch: Was kostet ...? = Ile kosztuje ...? – Preise \ Einkaufen	106

21 Lektion 21: Polnisch lernen: Ich hätte gerne ... – Poproszę ... für Café, Restaurant \ Laden	110
22 Lektion 22: Deutsch – Polnisch: Kannst du ... ? = Czy możesz ...? – Höflich bitten leicht gemacht	114
23 Lektion 23: Deutsch – Polnisch: Können Sie ... ? – Czy może Pan/Pani ...?	119
Über den Autor	124
Bleiben Sie in Kontakt	125

Lektion 1

Lektion 1: Deutsch – Polnisch: haben = mieć – lustig lernen

Konjugation auf den Punkt: In diesem Deutsch – Polnisch-Podcast trainierst du „haben“ = mieć mit Humor und Alltagssätzen. Wir üben: ich habe → mam, du hast → masz, er/sie/es hat → on ma/ona ma/ma, wir haben → mamy, ihr habt → macie, sie haben → oni mają. Perfekt für Einsteiger, die schnell hörend lernen und die wichtigsten Formen im Kontext verankern möchten. Besuche für mehr Material www.synapse-lingo.com.

Willkommen

Hey, schön, dass du da bist! Dieser Podcast wird dir präsentiert von SynapseLingo – hol dir mehr Ressourcen auf www.synapse-lingo.com.

Schnapp dir gute Laune, wir machen „haben“ auf Polnisch leicht und witzig. Atme ein, atme aus – und los!

Dein Lernziel heute

Heute bekommst du alle wichtigen Präsensformen in den Kopf – mit Rhythmus, Humor und Mini-Dialogen.

Unser Ziel: den Infinitiv haben = mieć und alle Formen sicher einsetzen. Die Formen: ich habe – mam; du hast – masz; er hat – on ma; sie hat – ona ma; es hat – ma; wir haben – mamy; ihr habt – macie; sie haben – oni mają. Sag sie einmal laut mit!

Formen-Beat

Klopfe mit den Fingern den Takt und sprich nach – kurz, knackig, merkbar.

- ich habe → mam
- du hast → masz
- er hat → on ma
- sie hat → ona ma
- es hat → ma
- wir haben → mamy
- ihr habt → macie
- sie haben → oni mają
- Infinitiv haben → mieć
- Bonus-Rhythmus: mam – masz – ma – mamy – macie – mają!

Dialoge aus dem Alltag

Jetzt hörst du Mini-Situationen – du bekommst die deutsche Form und dann die polnische Lösung.

- ich habe Kaffee. → Mam kawę.
- du hast recht. → Masz rację.
- er hat Zeit. → On ma czas.
- sie hat ein Buch. → Ona ma książkę.
- es hat WLAN. → Ma Wi-Fi.
- wir haben Tickets. → Mamy bilety.
- ihr habt Glück! → Macie szczęście!
- sie haben ein Auto. → Oni mają samochód.
- Extra: haben wir Zeit? → Mamy czas? Ja, wir haben Zeit. → Tak, mamy czas.

Schnell-Quiz

Dein Turn! Antworte auf Polnisch. Ich sage Deutsch, du sagst die Form.

- ich habe eine Frage. → ... Antwort: Mam pytanie.
- du hast einen Stift. → ... Antwort: Masz długopis.
- er hat Hunger. → ... Antwort: On ma głód.
- sie hat Zeit. → ... Antwort: Ona ma czas.
- es hat zwei Fenster. → ... Antwort: Ma dwa okna.

-
- wir haben eine Idee. → ... Antwort: Mamy pomysł.
 - ihr habt Hausaufgaben. → ... Antwort: Macie zadanie domowe.
 - sie haben keine Zeit. → ... Antwort: Oni nie mają czasu.

Kultur-Tipp

Ein Satz, den du in Polen oft hörst, spart dir Kopfzerbrechen.

Merk dir: „Es hat keinen Sinn“ heißt: To nie ma sensu. Und wenn dir etwas fehlt: „ich habe nicht“ → nie mam; „du hast nicht“ → nie masz. Kurze Wörter, große Wirkung!

Mini-Challenge

Jetzt sprichst du aktiv mit – laut und selbstbewusst!

- Sag: wir haben Zeit, aber er hat keine. → Beispiel: Mamy czas, ale on nie ma.
- Sag: ihr habt Tickets, sie haben Snacks. → Beispiel: Macie bilety, a oni mają przekąski.
- Sag: ich habe einen Plan, sie hat eine Idee. → Beispiel: Mam plan, a ona ma pomysł.
- Sag den Infinitiv von „haben“. → Antwort: mieć.

Abschluss

Stark gemacht! Du hast heute richtig was aufgebaut.

Heute hast du „haben“ = mieć mit allen Formen gefestigt: ich habe, du hast, er hat, sie hat, es hat, wir haben, ihr

habt, sie haben. Danke fürs Zuhören! Übe die Sätze im Alltag, bleib dran und besuche für mehr Übungen, PDFs und Hörstoff www.synapse-lingo.com. Bis zur nächsten Folge – do usłyszenia!

Lektion 2

Lektion 2: Deutsch – Polnisch: **sein = być – Präsensformen einfach**

*Lerne heute die Basics zwischen Deutsch und Polnisch: „sein“ vs. *być* im Alltag. Wir üben die Schlüsselpaare: *ich bin* → *jestem*, *du bist* → *jesteś*, *er ist* → *on jest*, *sie ist* → *ona jest*, *es ist* → *to jest*, *wir sind* → *my jesteśmy*, *ihr seid* → *wy jesteście*, *sie sind* → *oni są*. Mit kurzen Dialogen, Humor und Mini-Drills bekommst du klare Sprechpraxis in beiden Sprachen. Perfekt für Anfänger und alle, die ihre Konjugation von „sein“ auffrischen wollen.*

Willkommen

Hey, schön, dass du da bist! Dieser Podcast wird dir präsentiert von SynapseLingo – besuche www.synapse-lingo.com für mehr Lernspaß und Ressourcen.

Heute geht's um das Fundament: „sein“ auf Deutsch und *być* auf Polnisch – locker, witzig und alltagstauglich.

Tief durchatmen, lächeln, los geht's!

Dein Lernziel heute

In wenigen Minuten kannst du sicher sagen, wer, wo und wie jemand ist – auf Deutsch und Polnisch.

- Infinitiv: sein ↔ być
- ich bin ↔ jestem
- du bist ↔ jesteś
- er ist ↔ on jest
- sie ist ↔ ona jest
- es ist ↔ to jest
- wir sind ↔ my jesteśmy
- ihr seid ↔ wy jesteście
- sie sind ↔ oni są

Formen im Überblick

Sprich mir laut nach – dein Kühlschrank wird beeindruckt sein.

- „ich bin“ – jestem
- „du bist“ – jesteś
- „er ist“ – on jest
- „sie ist“ – ona jest
- „es ist“ – to jest

-
- „wir sind“ – my jesteśmy
 - „ihr seid“ – wy jesteście
 - „sie sind“ – oni są
 - Bonus: „sein“ – być

Mini-Dialoge

Kurze Szenen, große Wirkung – hör zu und sprich nach.

- A: Wer bist du? B: Ich sage: „ich bin“ Alex. Auf Polnisch: Jestem Alex.
- A: Wo bin ich? B: Du bist hier! A: Auf Polnisch? B: Jesteś tutaj.
- A: Und der Kollege? B: „er ist“ neu → On jest nowy.
- A: Und Anna? B: „sie ist“ meine Freundin → Ona jest moją przyjaciółką.
- A: Was ist das? B: „es ist“ ein Buch → To jest książka.
- A: Wir als Team? B: „wir sind“ bereit → My jesteśmy gotowi.
- A: Hey Leute, „ihr seid“ super! B: Po polsku: Wy jesteście super!
- A: Und die da drüben? B: „sie sind“ laut → Oni są głośni.

Aussprache-Drill

Tempo an, Zunge locker – wir trommeln die Formen in deinen Kopf.

- Klatsch mit: sein – być; ist – jest.
- Sag dreimal: „ich bin“ jestem – jestem – jestem.
- Jetzt du: „du bist“ jesteś – deutlich das „ś“.
- Trio: „er ist“ on jest – „sie ist“ ona jest – „es ist“ to jest.
- Chor der Gruppe: „wir sind“ my jesteśmy; „ihr seid“ wy jesteście; „sie sind“ oni są.

Kultur-Tipp

Kleine Eselsbrücke gefällig?

Denk an Shakespeare auf Polnisch: „Być albo nie być“ – also być = „sein“. Und beim Zeigen hilft dir der Museums-Guide im Kopf: „To jest...“ – „es ist...“. Mit Humor bleibt's hängen!

Quiz

Minirunde – du weißt das!

- Frage: Wie sagst du „ich bin“ auf Polnisch? Antwort: jestem.
- Frage: Übersetze „wir sind“. Antwort: my jesteśmy.
- Frage: „es ist“ beim Zeigen? Antwort: to jest.
- Frage: „ihr seid“ im Plural? Antwort: wy jesteście.

-
- Frage: „sie sind“ (Mehrzahl)? Antwort: oni są.
 - Frage: Und der Infinitiv von „sein“? Antwort: być.

Deine Challenge

Jetzt setzt du's sofort um – Mini-Aufgaben für heute.

- Vorstellen: „ich bin“ + Name → dann Polnisch: Jestem + Name.
- Zeigen: „es ist“ + Objekt → To jest + Objekt (z. B. „telefon“).
- Freund ansprechen: „du bist“ pünktlich → Jesteś punktualny/punktualna.
- Gruppenmoment: „wir sind“ müde → My jesteśmy zmęczeni.
- Motivation an die Freunde: „ihr seid“ super! → Wy jesteście super!
- Über andere: „sie sind“ freundlich → Oni są uprzejmi.

Abschluss

Stark gemacht – du hast die Basis von „sein“ und być drauf!

Danke fürs Zuhören! Übe die Sätze heute noch zweimal laut: ich bin jestem, du bist jesteś, er/sie/es ist on/ona/to jest, wir sind my jesteśmy, ihr seid wy jesteście, sie sind oni są. Bleib dran, hab Spaß – und hol dir weitere Übungen und Ressourcen auf www.synapse-lingo.com. Bis zum nächsten Mal mit SynapseLingo!

Lektion 3

Lektion 3: Deutsch – Polnisch: gehen → iść – Konjugation leicht \ lustig

Lerne im Deutsch – Polnisch-Podcast das Verb „gehen“ und sein polnisches Pendant iść praxisnah und mit Humor. Wir üben die Formen: ich gehe → idę, du gehst → idziesz, er geht → on idzie, sie geht → ona idzie, es geht → da się, wir gehen → idziemy, ihr geht → wy idziecie, sie gehen → oni idą. Mit Mini-Dialogen, Rhythmus-Drills, Kultur-Tipps und Quiz lernst du Konjugation im Präsens schnell und merkst dir Alltagssätze in beiden Sprachen.

Willkommen

Hey, schön, dass du da bist! Dieser Podcast wird dir präsentiert von SynapseLingo – hol dir mehr Lernstoff auf www.synapse-lingo.com.

Heute machen wir „gehen“ superleicht: Wir verknüpfen Deutsch mit Polnisch, lachen ein bisschen, und am Ende gehst du mit sicheren Schritten durch alle Formen. An-schnallen? Ach was – Schuhe an und los!

Dein Lernziel heute

Du Meister:in der Schritte – heute verinnerlichst du alle Präsensformen plus einen nützlichen Alltagsausdruck.

- gehen → iść
- ich gehe → idę
- du gehst → idziesz
- er geht → on idzie
- sie geht → ona idzie
- es geht (im Sinn von „es ist möglich“) → da się
- wir gehen → idziemy
- ihr geht → wy idziecie
- sie gehen → oni idą

Mini-Dialog zum Warmwerden

Hör zu und sprich nach – wir halten's leicht und lustig.

- A: Ich hab Hunger, aber ich gehe erst spazieren. B: Gute Idee – auf Polnisch sagst du: idę.
- A: Und du, du gehst doch mit, oder? B: Klar, „du gehst“ heißt idziesz.

- A: Perfekt, wir gehen zusammen! B: Genau, „wir gehen“ ist idziemy.
- A: Der Nachbar kommt nicht? B: Egal – er geht alleine: on idzie.
- A: Anna ist schon los? B: Ja, sie geht – ona idzie.

Formen im Takt

Sprech mit Rhythmus – so bleibt's im Kopf. Klatsch gerne mit!

- Ich sage: ich gehe – du sagst: idę.
- Ich sage: du gehst – du sagst: idziesz.
- Ich sage: ihr geht – du sagst: wy idziecie.
- Ich sage: sie gehen – du sagst: oni idą.
- Bonus: es geht! – du sagst: da się.

Kultur-Tipp

Ein kleiner Einblick hilft dir, die Wörter im Alltag zu hören.

In Polen hörst du oft: „iść na spacer“ – das heißt „spazieren gehen“. Wichtig: Zu Fuß gehen ist iść, aber mit Fahrzeug fahren ist „jechać“. Also: sie geht = ona idzie; sie gehen (Plural) = oni idą. Wenn jemand sagt „es geht“, also „machbar“, hörst du das kurze, motivierende da się.

Schnell-Quiz

Du bist dran – antworte laut, ich gebe danach die Lösung.