**Espressioni utili per scrivere un racconto di suspense**

*Per organizzare il tempo del racconto*

improvvisamente plötzlich

d’improvviso

all’improvviso

di colpo plötzlich

ad un tratto auf einmal

in quel momento in dem Moment

poco a poco nach und nach

sempre di più immer mehr

*Per descrivere i sentimento dell’io narrante*

ho una strana sensazione ich habe ein seltsames Gefühl

sento/ho un senso di nausea ich verspüre Übelkeit

provo un senso di vertigine ich verspüre ein Schwindelgefühl

non riesco a vedere/sentire niente ich kann nichts sehen/hören

mi viene la pelle d’oca ich bekomme eine Gänsehaut

ho/mi viene un brivido lungo la schiena ein Schauer läuft mir den Rücken hinunter

con il cuore in gola ich bin beunruhigt

il cuore batte a mille das Herz schlägt auf 180

il cuore si ferma das Herz bleibt stehen

il respiro mi si ferma in gola mir bleibt der Atem stehen

le mani cominciano a sudare die Hände werden feucht

la mia faccia è umida di sudore mein Gesicht ist ganz feucht von Schweiß

(un rumore) rimbomba nella mia testa (ein Geräusch) dröhnt in meinem Schädel

mi invade un sentimento di terrore ein Gefühl des Schreckens überkommt mich

il freddo penetra nelle mie ossa Kälte durchdringt meine Knochen

sono come paralizzato/a ich bin wie gelähmt

mi si rizzano i capelli die Haare stellen sich mir auf

comincio a dialogare con me stesso/a ich beginne Selbstgespräche zu führen

mi sento sollevato/a ich fühle mich erleichtert