

Ein stressiger Tag

A2.2 - ALLTAG UND ROUTINEN



Wortschatz zum Text

Deutsch	Englisch / Erklärung
der Alltag	everyday life
die Routine	routine
der Wecker	alarm clock
verschlafen	to oversleep
sich beeilen	to hurry
die Verspätung	delay / lateness
der Termin	appointment
die Nachricht	message
die Aufgabe	task
die Pause	break
die Besprechung	meeting
der Kollege	colleague
die Kollegin	colleague
der Druck	pressure

Deutsch	Englisch / Erklärung
die Mittagspause	lunch break
erledigen	to do / to complete
vergessen	to forget
pünktlich	on time
unruhig	restless / nervous
erschöpft	exhausted
ruhig bleiben	to stay calm
den Tag planen	to plan the day

Meine zusätzlichen Wörter / Notizen:

Ein stressiger Tag

A2.2 - ALLTAG UND ROUTINEN

Jonas hat normalerweise eine feste Routine. Er steht um sieben Uhr auf, duscht, frühstückt und fährt dann mit dem Bus zur Arbeit. Aber an diesem Dienstag beginnt alles anders. Sein Wecker klingelt nicht, weil sein Handy in der Nacht keinen Akku mehr hat. Als Jonas aufwacht, ist es schon halb acht.

Er springt aus dem Bett, zieht sich schnell an und trinkt nur einen Schluck Wasser. Für ein richtiges Frühstück hat er keine Zeit. Um acht Uhr muss er eigentlich schon im Büro sein, aber der nächste Bus kommt erst in zehn Minuten. Jonas schreibt seiner Kollegin Mia eine Nachricht: „Ich komme leider später. Mein Wecker hat nicht geklingelt.“

Im Bus merkt Jonas, dass er seine Unterlagen für die Besprechung zu Hause vergessen hat. Die Besprechung ist um neun Uhr, und sein Chef möchte heute über ein neues Projekt sprechen. Jonas wird unruhig. Zum Glück hat er die wichtigsten Notizen auch auf seinem Laptop gespeichert.

Als Jonas im Büro ankommt, ist es schon zehn nach acht. Mia wartet am Eingang und sagt: „Keine Sorge, die Besprechung beginnt erst um halb zehn. Der Chef hat den Termin verschoben.“ Jonas ist erleichtert. Er hat jetzt noch Zeit, seine Notizen zu öffnen und kurz alles vorzubereiten.

Der Vormittag bleibt trotzdem stressig. Jonas bekommt viele E-Mails, zwei Kunden rufen an, und ein Kollege braucht Hilfe bei einem Formular. In der Mittagspause möchte Jonas eigentlich etwas Warmes essen, aber er kauft nur ein Brötchen und isst es am Schreibtisch. Danach merkt er, dass er müde und unkonzentriert ist.

Am Nachmittag macht Jonas deshalb eine kurze Pause. Er geht fünf Minuten nach draußen, atmet tief ein und ordnet seine Aufgaben. Er schreibt eine kleine Liste: zuerst die wichtigen E-Mails, dann das Formular, danach die Vorbereitung für morgen. So fühlt er sich wieder ruhiger.

Am Abend kommt Jonas später als geplant nach Hause. Der Tag war anstrengend, aber nicht alles war schlecht. Er hat gelernt, dass er sein Handy abends laden und wichtige Unterlagen am besten schon am Vorabend in die Tasche legen sollte. Außerdem merkt er: Wenn ein Tag stressig beginnt, muss nicht der ganze Tag schlecht werden.



Fragen zum Text

1. Welche Routine hat Jonas normalerweise am Morgen?

2. Warum klingelt Jonas' Wecker nicht?

3. Wann wacht Jonas an diesem Dienstag auf?

4. Warum hat Jonas keine Zeit für ein richtiges Frühstück?

5. Wem schreibt Jonas eine Nachricht?

6. Was merkt Jonas im Bus?

7. Warum ist Jonas trotzdem nicht ganz verloren?

8. Warum ist Jonas erleichtert, als er im Büro ankommt?

9. Warum bleibt der Vormittag trotzdem stressig?

10. Was macht Jonas in der Mittagspause?

11. Was hilft Jonas am Nachmittag?

12. Was lernt Jonas aus diesem Tag?



Multiple Choice

1. Warum beginnt Jonas' Dienstag stressig?

- ☐ A) Er hat seinen Bus zu früh genommen.
- ☐ B) Er hat verschlafen, weil sein Handy keinen Akku mehr hatte.
- ☐ C) Er musste früher als sonst zur Arbeit.
- ☐ D) Er hatte einen Arzttermin am Morgen.

2. Was macht Jonas direkt nach dem Aufwachen?

- ☐ A) Er frühstückt lange.
- ☐ B) Er ruft seinen Chef an.
- ☐ C) Er beeilt sich und zieht sich schnell an.
- ☐ D) Er geht zuerst einkaufen.

3. Was vergisst Jonas zu Hause?

- ☐ A) Sein Handy.
- ☐ B) Seine Jacke.
- ☐ C) Seine Unterlagen für die Besprechung.
- ☐ D) Sein Mittagessen.

4. Warum kann Jonas die Besprechung trotzdem vorbereiten?

- ☐ A) Mia hat alle Unterlagen kopiert.
- ☐ B) Der Chef erklärt ihm alles noch einmal.
- ☐ C) Die Besprechung fällt ganz aus.
- ☐ D) Er hat die wichtigsten Notizen auf seinem Laptop.

5. Wann beginnt die Besprechung wirklich?

- ☐ A) Um halb zehn.
- ☐ B) Um acht Uhr.
- ☐ C) Um neun Uhr.
- ☐ D) Erst am nächsten Tag.

6. Was macht Jonas in der Mittagspause?

- ☐ A) Er geht mit Mia in ein Restaurant.
- ☐ B) Er kauft ein Brötchen und isst am Schreibtisch.
- ☐ C) Er schläft zwanzig Minuten.
- ☐ D) Er bereitet sofort den nächsten Termin vor.

7. Warum macht Jonas am Nachmittag eine Pause?

- ☐ A) Weil er müde und unkonzentriert ist.
- ☐ B) Weil sein Chef ihn nach Hause schickt.
- ☐ C) Weil keine Aufgaben mehr da sind.
- ☐ D) Weil er den Bus nicht verpassen möchte.

8. Welche Aussage passt am besten zum Ende des Textes?

- ☐ A) Jonas findet, dass stressige Tage immer schlecht enden.
- ☐ B) Jonas will nie wieder mit dem Bus fahren.
- ☐ C) Jonas versteht, wie er sich besser vorbereiten kann.
- ☐ D) Jonas möchte seine Arbeit wechseln.

Ordne zu

A	B
Jonas wacht zu spät auf,	weil ein Kollege Hilfe bei einem Formular braucht.
Sein Wecker klingelt nicht,	weil er verschlafen hat.
Jonas schreibt Mia eine Nachricht,	weil sein Handy keinen Akku mehr hat.
Im Bus wird Jonas unruhig,	weil er merkt, dass die Unterlagen zu Hause liegen.
Jonas ist im Büro erleichtert,	weil er ihr sagen möchte, dass er später kommt.
Der Vormittag bleibt stressig,	weil die Besprechung verschoben wurde.
Jonas macht am Nachmittag eine kurze Pause,	damit er wieder ruhiger wird.
Jonas legt wichtige Sachen abends besser in die Tasche,	damit er sie am nächsten Morgen nicht vergisst.

Bringe in die richtige Reihenfolge

Nr.	Satz / Ereignis	Reihenfolge
1.	Jonas macht am Nachmittag eine kurze Pause.	
2.	Jonas wacht erst um halb acht auf.	
3.	Mia sagt, dass die Besprechung verschoben wurde.	
4.	Jonas schreibt seiner Kollegin eine Nachricht.	
5.	Jonas merkt im Bus, dass seine Unterlagen zu Hause liegen.	
6.	Jonas kauft in der Mittagspause nur ein Brötchen.	
7.	Jonas lernt, dass er sich am Vorabend besser vorbereiten sollte.	
8.	Jonas kommt zehn nach acht im Büro an.	
9.	Der Vormittag bleibt wegen E-Mails, Kunden und Kollegen stressig.	
10.	Jonas ordnet seine Aufgaben auf einer kleinen Liste.	



Finde den Fehler im Inhalt

1. Jonas wacht an diesem Dienstag wie immer um sieben Uhr auf.

2. Jonas' Wecker klingelt nicht, weil er ihn absichtlich ausgeschaltet hat.

3. Jonas frühstückt ruhig und fährt danach mit dem Auto zur Arbeit.

4. Jonas vergisst seinen Laptop zu Hause.

5. Die Besprechung beginnt pünktlich um neun Uhr.

6. Jonas isst in der Mittagspause mit Mia in einem Restaurant.

7. Am Nachmittag arbeitet Jonas ohne Pause weiter.

8. Jonas lernt am Ende, dass Vorbereitung nicht wichtig ist.



70-90 Wörter

[illegible]

Lösungen

Fragen zum Text

1. Er steht um sieben Uhr auf, duscht, frühstückt und fährt mit dem Bus zur Arbeit.
2. Sein Wecker klingelt nicht, weil sein Handy in der Nacht keinen Akku mehr hat.
3. Er wacht um halb acht auf.
4. Er hat keine Zeit, weil er verschlafen hat und sich beeilen muss.
5. Er schreibt seiner Kollegin Mia eine Nachricht.
6. Er merkt, dass er seine Unterlagen für die Besprechung zu Hause vergessen hat.
7. Er ist nicht ganz verloren, weil er die wichtigsten Notizen auch auf seinem Laptop gespeichert hat.
8. Er ist erleichtert, weil die Besprechung erst um halb zehn beginnt.
9. Der Vormittag bleibt stressig, weil Jonas viele E-Mails bekommt, Kunden anrufen und ein Kollege Hilfe braucht.
10. Er kauft nur ein Brötchen und isst es am Schreibtisch.
11. Eine kurze Pause, frische Luft und eine kleine Aufgabenliste helfen ihm.
12. Er lernt, dass er sein Handy abends laden und wichtige Unterlagen schon am Vorabend einpacken sollte.

Multiple Choice

1. B) Er hat verschlafen, weil sein Handy keinen Akku mehr hatte.
2. C) Er beeilt sich und zieht sich schnell an.
3. C) Seine Unterlagen für die Besprechung.
4. D) Er hat die wichtigsten Notizen auf seinem Laptop.
5. A) Um halb zehn.
6. B) Er kauft ein Brötchen und isst am Schreibtisch.
7. A) Weil er müde und unkonzentriert ist.
8. C) Jonas versteht, wie er sich besser vorbereiten kann.

Zuordnung

1. 1. Jonas wacht zu spät auf — weil er verschlafen hat.
2. 2. Sein Wecker klingelt nicht — weil sein Handy keinen Akku mehr hat.
3. 3. Jonas schreibt Mia eine Nachricht — weil er ihr sagen möchte, dass er später kommt.
4. 4. Im Bus wird Jonas unruhig — weil er merkt, dass die Unterlagen zu Hause liegen.
5. 5. Jonas ist im Büro erleichtert — weil die Besprechung verschoben wurde.

Lösungen

Zuordnung (Fortsetzung)

- 6. 6. Der Vormittag bleibt stressig — weil ein Kollege Hilfe bei einem Formular braucht.
- 7. 7. Jonas macht am Nachmittag eine kurze Pause — damit er wieder ruhiger wird.
- 8. 8. Jonas legt wichtige Sachen abends besser in die Tasche — damit er sie am nächsten Morgen nicht vergisst.

Reihenfolge

- 1. 1. Jonas wacht erst um halb acht auf.
- 2. 2. Jonas schreibt seiner Kollegin eine Nachricht.
- 3. 3. Jonas merkt im Bus, dass seine Unterlagen zu Hause liegen.
- 4. 4. Jonas kommt zehn nach acht im Büro an.
- 5. 5. Mia sagt, dass die Besprechung verschoben wurde.
- 6. 6. Der Vormittag bleibt wegen E-Mails, Kunden und Kollegen stressig.
- 7. 7. Jonas kauft in der Mittagspause nur ein Brötchen.
- 8. 8. Jonas macht am Nachmittag eine kurze Pause.
- 9. 9. Jonas ordnet seine Aufgaben auf einer kleinen Liste.
- 10. 10. Jonas lernt, dass er sich am Vorabend besser vorbereiten sollte.

Fehler finden

- 1. Jonas wacht erst um halb acht auf.
- 2. Jonas' Wecker klingelt nicht, weil sein Handy keinen Akku mehr hat.
- 3. Jonas hat keine Zeit für ein richtiges Frühstück und fährt mit dem Bus zur Arbeit.
- 4. Jonas vergisst seine Unterlagen für die Besprechung zu Hause.
- 5. Die Besprechung wurde verschoben und beginnt erst um halb zehn.
- 6. Jonas kauft nur ein Brötchen und isst es am Schreibtisch.
- 7. Am Nachmittag macht Jonas eine kurze Pause und geht fünf Minuten nach draußen.
- 8. Jonas lernt, dass er sein Handy laden und wichtige Unterlagen am Vorabend einpacken sollte.