

Tägliche Routine

每天的作息时间

A2-B1

Hallo und herzlich willkommen zurück zu deinem Chinesisch-Training.

你好，欢迎回到这个中文学习频道。

nǐ hǎo, huān yíng huí dào zhè ge zhōng wén xué xí pín dào.

In diesem Video lernst du, wie du auf Chinesisch über deinen Tag sprichst.

这个视频将用中文讲述一天的日常。

zhè ge shì pín jiāng yòng zhōng wén jiǎng shù yì tiān de rì cháng.

Du übst einfache, wichtige Sätze für den Alltag.

你将练习一些简单而重要的日常用语。

nǐ jiāng liàn xí yì xiē jiǎn dān ér zhòng yào de rì cháng yòng yǔ.

Ich spreche jeden Satz zwei mal langsam und deutlich.

每个句子都会被缓慢，清晰地说两遍。

měi ge jù zì dōu huì bèi huǎn màn, qīng xī de shuō liǎng biàn.

Dann wiederholst du ihn laut .

你可以大声地重复。

nǐ kě yǐ dà shēng de chóng fù.

So wirst du selbstsicherer und sprichst Chinesisch ganz natürlich.

这不但能让你自然地讲中文，

而且可以增强你的自信。

zhè bù dàn néng ràng nǐ zì rán de jiǎng zhōng wén, ér qiě kě yǐ zēng qiáng nǐ de zì xìn.

Bist du bereit?

你准备好了吗?

nǐ zhǔn bèi hǎo le ma?

Mein Tag beginnt morgens.

我的一天从早上开始。

wǒ de yī tiān cóng zǎo shàng kāi shǐ.

Ich wache früh morgens auf.

我清晨早早醒来。

wǒ qīng chén zǎo zǎo xǐng lái.

Mein Wecker klingelt um sechs.
我的闹钟六点响。
wǒ de nào zhōng liù diǎn xiǎng.

Ich öffne langsam die Augen.
我慢慢睁开眼睛。
wǒ màn màn zhēng kāi yǎn jīng.

Ich öffne das Fenster.
我打开窗户。
wǒ dǎ kāi chuāng hu.

Die Sonne scheint mir ins Gesicht.
阳光照在我的脸上。
yáng guāng zhào zài wǒ de liǎn shàng.

Dann atme ich tief ein.
然后我深吸一口气。
rán hòu wǒ shēn xī yì kǒu qì.

Dann gehe ich ins Badezimmer.
接着我去洗手间。
jiē zhe wǒ qù xǐ shǒu jiān.

Ich putze mir die Zähne.
我刷牙。
wǒ shuā yá.

Ich mag den Geschmack von Zahnpasta.
我喜欢牙膏的味道。
wǒ xǐ huan yá gāo de wèi dào.

Ich wasche mir das Gesicht mit kaltem Wasser.
我用冷水洗脸。
wǒ yòng lěng shuǐ xǐ liǎn.

Ich dusche heiß.
我洗热水澡。
wǒ xǐ rè shuǐ zǎo.

Dann gehe ich ins Schlafzimmer.
然后我去卧室。
rán hòu wǒ qù wò shì.

Dann stehe ich vor meinem Kleiderschrank.

我站在衣柜前。

wǒ zhàn zài yī guì qián.

Draußen ist es kalt.

外面很冷。

wài miàn hěn lěng.

Deshalb brauche ich warme Kleidung.

所以我需要穿暖和的衣服。

suǒ yǐ wǒ xū yào chuān nuǎn huó de yī fu.

Ich ziehe mich warm an.

我穿得很暖。

wǒ chuān dé hěn nuǎn.

Ich ziehe eine blaue Jeans an.

我穿上一条蓝色的裤子。

wǒ chuān shàng yì tiáo lán sè de kù zi.

Ich trage ein weißes T-Shirt.

我穿一件白色T恤。

wǒ chuān yí jiàn bái sè T xù.

Darüber trage ich einen schwarzen Pullover.

外面再穿一件黑色毛衣。

wài miàn zài chuān yí jiàn hēi sè máo yī.

Ich trage eine warme Jacke.

我穿一件暖和的外套。

wǒ chuān yí jiàn nuǎn huó de wài tào.

Die Jacke ist grau.

这件外套是灰色的。

zhè jiàn wài tào shì huī sè de.

Ich ziehe dicke Socken an.

我穿上厚袜子。

wǒ chuān shàng hòu wà zi.

Meine Schuhe sind braun.

我的鞋子是棕色的。

wǒ de xié zi shì zōng sè de.

Ich trage einen brauen Schal.

我戴一条棕色的围巾。

wǒ dài yì tiáo zōng sè de wéi jīn.

Der Schal hält meinen Hals warm.
围巾让我的脖子保持温暖。
wéi jīn ràng wǒ de bó zi bǎo chí wēn nuǎn.

So bin ich gut angezogen für den Tag.
这样我就为一天穿戴整齐了。
zhè yàng wǒ jiù wèi yì tiān chuān dài zhěng qí le.

Ich gehe in die Küche.
我走进厨房。
wǒ zǒu jìn chú fáng.

Ich mache mir Frühstück.
我给自己做早餐。
wǒ gěi zì jǐ zuò zǎo cān.

Ich esse Brot oder Müsli.
我吃面包或者麦片。
wǒ chī miàn bāo huò zhě mài piàn.

Ich trinke gern Kaffee mit Milch.
我喜欢喝加牛奶的咖啡。
wǒ xǐ huan hē jiā niú nǎi de kā fēi.

Ich schaue kurz auf mein Handy.
我看一眼手机。
wǒ kàn yì yǎn shǒu jī.

Ich habe eine Nachricht von meiner Mutter.
我收到妈妈发来的消息。
wǒ shōu dào mā ma fā lái de xiāo xī.

Meine Mutter wünscht mir einen guten Morgen.
妈妈祝我早安。
mā ma zhù wǒ zǎo ān.

Sie fragt mich, wie es mir geht.
她问我过得怎么样。
tā wèn wǒ guò dé zěn me yàng.

Ich freue mich über ihre Nachricht.
我很高兴收到她的消息。
wǒ hěn gāo xìng shōu dào tā de xiāo xī.

Ich antworte kurz.

我简单回复了一下。

wǒ jiǎn dān huí fù le yī xià.

Dann verlasse ich das Haus.

然后我出门。

rán hòu wǒ chū mén.

Ich gehe zur Bushaltestelle.

我走去公交车站。

wǒ zǒu qù gōng jiāo chē zhàn.

Der Weg ist nicht lang.

路不远。

lù bù yuǎn.

Draußen ist es noch ruhig.

外面还很安静。

wài miàn hái hěn ān jìng.

Ich sehe andere Leute auf der Straße.

我看到街上的其他人。

wǒ kàn dào jiē shàng de qí tā rén.

Einige fahren Fahrrad.

有些人在骑自行车。

yǒu xiē rén zài qí zì xíng chē.

Ich warte auf den Bus.

我等公交车。

wǒ děng gōng jiāo chē.

Der Bus kommt pünktlich.

公交车准时到达。

gōng jiāo chē zhǔn shí dào dá.

Ich steige ein.

我上车。

wǒ shàng chē.

Ich setze mich ans Fenster.

我坐在窗边。

wǒ zuò zài chuāng biān.

So beginnt meine Fahrt zur Arbeit.

我的上班路程就这样开始了。

wǒ de shàng bān lù chéng jiù zhè yàng kāi shǐ le.

Ich komme pünktlich an.
我准时到达。
wǒ zhǔn shí dào dá.

Mein Arbeitstag beginnt.
我的工作日开始了。
wǒ de gōng zuò rì kāi shǐ le.

Ich begrüße meine Kollegen.
我和同事们打招呼。
wǒ hé tóng shì mén dǎ zhāo hu.

Ich sitze an meinem Platz.
我坐到自己的位置上。
wǒ zuò dào zì jǐ de wèi zhi shàng.

Ich fange an zu arbeiten.
我开始工作。
wǒ kāi shǐ gōng zuò.

Ich arbeite konzentriert.
我专心工作。
wǒ zhuān xīn gōng zuò.

Ich erledige meine Aufgaben.
我完成我的任务。
wǒ wán chéng wǒ de rèn wu.

Manchmal ist es ruhig bei der Arbeit.
有时候工作很安静。
yǒu shí hòu gōng zuò hěn ān jìng.

Manchmal ist es auch stressig.
有时候也很忙，很有压力。
yǒu shí hòu yě hěn máng, hěn yǒu yā lì.

Aber ich bleibe ruhig.
但我保持冷静。
dàn wǒ bǎo chí lěng jìng.

Ich gebe immer mein Bestes.
我总是尽力而为。
wǒ zǒng shì jìn lì ér wéi.

Gegen Mittag mache ich eine Pause.

中午我休息一下。

zhōng wǔ wǒ xiū xi yí xià.

Dann bekomme ich Hunger.

然后我觉得饿了。

rán hòu wǒ jué de è le.

Ich gehe zum Mittagessen.

我去吃午饭。

wǒ qù chī wǔ fàn.

Manchmal esse ich allein.

有时候我一个人吃。

yǒu shí hòu wǒ yī gè rén chī.

Manchmal esse ich mit Kollegen.

有时候和同事一起吃。

yǒu shí hòu hé tóng shì yì qǐ chī.

Wir unterhalten uns kurz.

我们会简单聊一聊。

wǒ men huì jiǎn dān liáo yi liáo.

Oft esse ich aber in Ruhe.

不过我常常安静地吃饭。

bú guò wǒ cháng cháng ān jìng de chī fàn.

Das Essen ist gut.

饭很好吃。

fàn hěn hǎo chī.

Danach trinke ich Wasser.

之后我喝水。

zhī hòu wǒ hē shuǐ.

Ich trinke gern Wasser.

我喜欢喝水。

wǒ xǐ huan hē shuǐ.

Pausen tun mir gut.

休息对我很好。

xiū xi duì wǒ hěn hǎo.

Pausen geben mir neue Energie.

休息让我恢复精力。

xiū xi ràng wǒ huī fù jīng lì.

Danach arbeite ich weiter.
然后我继续工作。
rán hòu wǒ jì xù gōng zuò.

Ich beantworte E-Mails und vereinbare Termine.
我回复邮件，安排日程。
wǒ huí fù yóu jiàn, ān pái rì chéng.

Ich unterhalte mich mit Kollegen.
我和同事交流。
wǒ hé tóng shì jiāo liú.

Wir sprechen über die Arbeit und unsere Freizeit.
我们聊工作和生活。
wǒ men liáo gōng zuò hé shēng huó.

Gemeinsam lösen wir kleinere Probleme.
我们一起解决一些小问题。
wǒ men yì qǐ jiě jué yī xiē xiǎo wèn tí.

Meine Kollegen und ich sind ein gutes Team.
我和同事是一个很好的团队。
wǒ hé tóng shì shì yí gè hěn hǎo de tuán duì.

Teamarbeit ist mir wichtig, weil sie uns effektiver macht.
团队合作对我很重要，因为它让我们更高效。
tuán duì hé zuò duì wǒ hěn zhòng yào, yīn wèi tā ràng wǒ men gēng gāo xiào.

Die Zeit vergeht schnell bei der Arbeit.
工作时光过得很快。
gōng zuò shí guāng guò de hěn kuài.

Am späten Nachmittag bin ich müde.
到了下午早些时候，我有点累了。
dào le xià wǔ wǎn xiē shí hòu, wǒ yǒu diǎn lèi le.

Ich beende meine Arbeit.
我结束工作。
wǒ jié shù gōng zuò.

Ich packe meine Sachen und verabschiede mich.
我收拾东西并告别同事。
wǒ shōu shì dōng xi bìng gào bié tóng shì.

Dann gehe ich wieder nach Hause.
然后我回家。
rán hòu wǒ huí jiā.

Ich komme nach Hause.

我回到家。

wǒ huí dào jiā.

Ich ziehe meine Schuhe aus.

我脱下鞋子。

wǒ tuō xià xié zi.

Ich ziehe bequeme Kleidung an.

我换上舒适的衣服。

wǒ huàn shàng shū shì de yī fu.

Ich ruhe mich kurz aus.

我稍微休息一下。

wǒ shāo wēi xiū xi yí xià.

Ich setze mich aufs Sofa.

我坐在沙发上。

wǒ zuò zài shā fā shàng.

Ich atme tief durch und entspanne meinen Körper.

我深呼吸，让身体放松。

wǒ shēn hū xī, ràng shēn tǐ fàng sōng.

Weil ich zu müde bin, mich noch zu bewegen, bestelle ich Essen.

因为我太累了不想再动，我点外卖。

yīn wèi wǒ tài lèi le bù xiǎng zài dòng, wǒ diǎn wài mài.

Ich bestelle gern Pizza oder Pasta.

我喜欢点披萨或者意大利面。

wǒ xǐ huan diǎn pī sà huò zhě yì dà lì miàn.

Heute bestelle ich Pizza.

今天我点披萨。

jīn tiān wǒ diǎn pī sà.

Ich bestelle Pizza, weil ich gestern schon Pasta gegessen habe.

因为昨天已经吃过意大利面了。

yīn wèi zuó tiān yǐ jīng chī guò yì dà lì miàn le.

Mein Essen kommt in dreißig Minuten.

我点的餐三十分钟后到。

wǒ diǎn de cān sān shí fēn zhōng hòu dào.

Es ist heiß und frisch.

食物很热，很新鲜。

shí wù hěn rè, hěn xīn xiān.

Ich esse langsam und lasse mir Zeit.

我慢慢吃，不着急。

wǒ màn màn chī, bù zháo jí.

Das Essen schmeckt gut.

味道很好。

wèi dào hěn hǎo.

Ich trinke Wasser dazu.

我一边吃，一边喝水。

wǒ yì biān chī, yì biān hē shuǐ.

Dann räume ich auf.

然后我收拾餐桌。

rán hòu wǒ shōu shì cān zhuō.

Ich spüle das Geschirr.

我洗碗。

wǒ xǐ wǎn.

Später habe ich Freizeit.

之后我有自己的时间。

zhī hòu wǒ yǒu zì jǐ de shí jiān.

Ich sehe fern oder lese.

我看电视，或者读书。

wǒ kàn diàn shì, huò zhě dú shū.

Manchmal höre ich Musik oder treffe mich mit Freunden.

有时候听音乐，或者和朋友见面。

yǒu shí hòu tīng yīn yuè, huò zhě hé péng you jiàn miàn.

Der Abend ist entspannend, aber auch ein bisschen einsam.

晚上很放松，但也有一点孤单。

wǎn shàng hěn fàng sōng, dàn yě yǒu yī diǎn gū dān.

Deshalb rufe ich Familie oder Freunde an.

所以我会给家人或朋友打电话。

suǒ yǐ wǒ huì gěi jiā rén huò péng you dǎ diàn huà.

Wir lachen zusammen.

我们一起有说有笑。

wǒ men yì qǐ yǒu shuō yǒu xiào.

Dann wird es langsam still.
然后周围慢慢安静下来。
rán hòu zhōu wéi màn màn ān jìng xià lái.

Ich mache mich bettfertig.
我准备睡觉。
wǒ zhǔn bèi shuì jiào.

Ich gehe ins Badezimmer.
我去洗手间。
wǒ qù xǐ shǒu jiān.

Ich putze mir die Zähne.
我刷牙。
wǒ shuā yá.

Ich ziehe meinen Schlafanzug an.
我换上睡衣。
wǒ huàn shàng shuì yī.

Ich gehe ins Schlafzimmer.
我走进卧室。
wǒ zǒu jìn wò shì.

Ich lege mich ins Bett.
我躺在床上。
wǒ tǎng zài chuáng shàng.

Ich mache das Licht aus.
我关灯。
wǒ guān dēng.

Es ist spät und ich bin müde.
已经很晚了，我很累。
yǐ jīng hěn wǎn le, wǒ hěn lèi.

Der Tag war lang und anstrengend.
这一天很长，也很辛苦。
zhè yì tiān hěn cháng, yě hěn xīn kǔ.

Ich denke einen Moment über den Tag nach.
我想一想这一天。
wǒ xiǎng yī xiǎng zhè yì tiān.

Manche Dinge waren gut.

有些事情很好。

yǒu xiē shì qing hěn hǎo.

Manche Dinge waren anstengend.

有些事情很累人。

yǒu xiē shì qing hěn lèi rén.

Ich bin dankbar für den Tag.

我对这一天心怀感激。

wǒ duì zhè yī tiān xīn huái gǎn jī.

Ich entspanne mich. Mein Körper kommt zur Ruhe.

我放松下来。身体逐渐平静。

wǒ fàng sōng xià lái. shēn tǐ zhú jiàn píng jìng.

Ich schließe die Augen.

我闭上眼睛。

wǒ bì shàng yǎn jīng.

Ich atme ruhig und alles ist still.

我平静地呼吸，一切都很安静。

wǒ píng jìng de hū xī, yī qiè dōu hěn ān jìng.

Ich fühle mich sicher. Ich fühle mich ruhig.

我感到安全。我感到平静。

wǒ gǎn dào ān quán, wǒ gǎn dào píng jìng.

Der Schlaf kommt langsam.

睡意慢慢来临。

shuì yì màn màn lái lín.

Ich denke an morgen. Morgen ist ein neuer Tag.

我想着明天。明天是新的一天。

wǒ xiǎng zhe míng tiān, míng tiān shì xīn de yī tiān.

Ich schlafe ein. Die Nacht beginnt.

我进入梦乡。夜晚开始了。

wǒ jìn rù mèng xiāng. yè wǎn kāi shǐ le.

So endet mein Tag.

这就是我一天的结束。

zhè jiù shì wǒ yī tiān de jié shù.

Gut gemacht!

太好了!

tài hǎo le!

Heute hast du auf Chinesisch über deinen Tag gesprochen.

今天你已经用中文讲述了一天的日常。

jīn tiān nǐ yǐ jīng yòng zhōng wén jiǎng shù le yī tiān de rì cháng.

Jeder Satz hilft dir, selbstbewusster zu werden und natürlicher zu sprechen.

每一句话都在帮助你变得更自信，说得更自然。

měi yí jù huà dū zài bāng zhù nǐ biàn dé gēng zì xìn, shuō dé gēng zì rán.

Du übst nicht nur deine Wörter, sondern auch deinen Rhythmus und dein Selbstvertrauen.

你不仅在练习词汇，还在训练语感和自信心。

nǐ bù jǐn zài liàn xí cí huì, huán zài xùn liàn yǔ gǎn hé zì xìn xīn.

Wenn dir dieses Video gefallen hat, gib ihm ein Like und hinterlasse einen Kommentar.

如果你喜欢这个视频，请点赞并留言。

rú guǒ nǐ xǐ huan zhè ge shì pín, qǐng diǎn zàn bìng liú yán.

Erzähl mir, welche Inhalte werden dir bei Chinesisch-Lernen helfen.

告诉我，哪些内容对你中文学习会有帮助。

gào sù wǒ, nǎ xiē nèi róng duì nǐ zhōng wén xué xí huì yǒu bāng zhù.

Ich werde mein Bestes geben, dir zu helfen.

我会尽最大努力来帮助你。

wǒ huì jìn zuì dà nǚ lì lái bāng zhù nǐ.

Abonniere den Kanal, damit wir uns jeden Tag verbessern können.

请订阅频道，这样我们可以每天一起进步。

qǐng dìng yuè pín dào, zhè yàng wǒ men kě yǐ měi tiān yì qǐ jìn bù.

Du kannst die Sätze gerne wiederholen und bald wieder vorbeischaun.

你可以多重重复这些句子，也欢迎常常来看看视频。

nǐ kě yǐ duō chóng fù zhè xiē jù zi, yě huān yíng cháng cháng lái kàn kàn shì pín.

Danke fürs Mitmachen und bis bald im nächsten Video!

感谢你的参与，我们下个视频再见!

gǎn xiè nǐ de cān yù, wǒ men xià ge shì pín zài jiàn!