

## Personen und Tätigkeiten

*einschlafen    beginnen    machen    sich treffen    duschen    anrufen    aufstehen  
frühstücken    erholen    lesen und schreiben    telefonieren    rumhängen    warten    kaufen  
einkaufen    bummeln    lange im Stau stehen    kochen    ankommen    essen    schauen  
trinken    genießen*

Jana hat einen perfekten Tag. Es ist Samstag, aber sie \_\_\_\_\_ ihren Tag früh. Sie \_\_\_\_\_ um 07:00 Uhr \_\_\_\_\_, trinkt einen Kaffee und \_\_\_\_\_ Yoga. Danach \_\_\_\_\_ sie. Zum Frühstück \_\_\_\_\_ sie \_\_\_\_\_ mit einer Freundin im Café um die Ecke. Sie \_\_\_\_\_ von 12:00 Uhr bis 14:00 Uhr – das sind zwei Stunden! Ein Kollege \_\_\_\_\_ sie \_\_\_\_\_, aber es ist ihr egal, denn sie möchte sich von der Arbeit \_\_\_\_\_. Trotzdem \_\_\_\_\_ sie ein paar E-Mails und \_\_\_\_\_ leider zu viel auf Instagram \_\_\_\_\_. Außerdem \_\_\_\_\_ sie eine halbe Stunde mit ihrer Mutter – anstrengend. Danach möchte sie in die Stadt fahren. Sie \_\_\_\_\_ auf den Bus – wie immer zu spät! Dann nimmt sie das Auto, aber \_\_\_\_\_. Gegen 16:30 Uhr kommt sie in der Stadt an, \_\_\_\_\_ durch die Läden und \_\_\_\_\_ ein paar neue Klamotten. Sie muss auch ein paar Lebensmittel \_\_\_\_\_ – Milch, Obst und Gemüse. Abends \_\_\_\_\_ sie nicht, sondern geht mit Freunden in ein Restaurant und danach in eine Bar in der Altstadt. Sie \_\_\_\_\_ einen Burger, \_\_\_\_\_ ein paar bunte Cocktails und \_\_\_\_\_ die Zeit mit ihren Freunden. Ihr Bus soll um 00:30 Uhr kommen, aber er ist wieder zu spät. Sie \_\_\_\_\_ spät zu Hause \_\_\_\_\_ und ist sehr müde, aber weil sie im dritten Stock wohnt, muss sie auch noch auf den Aufzug warten. Obwohl sie k.o. ist, \_\_\_\_\_ sie noch ein bisschen Netflix und \_\_\_\_\_ gegen 02:00 Uhr \_\_\_\_\_.



## Haben Sie noch Zeit?

„Ich habe überhaupt keine Zeit!“ oder „Ich bin total im Stress!“, das sind Sätze, die wir jede Woche hören oder sagen. Doch warum? Was machen wir mit unserer Zeit? Tun wir nicht manchmal Dinge, die absolut nicht notwendig sind?

Denken Sie zum Beispiel an einen Fahrstuhl. Wie oft haben Sie schon auf den Fahrstuhl gewartet und während des Wartens ungefähr siebenmal auf den Fahrstuhlknopf gedrückt? Warum haben Sie nicht einfach die Treppe genommen und sind in den zweiten Stock gelaufen? Das ist mit Sicherheit die schnellere Variante, denn nicht nur das Warten auf den Fahrstuhl kostet Zeit. Wenn der Fahrstuhl endlich angekommen ist, öffnet sich die Tür, acht Menschen verlassen den Fahrstuhl, acht andere Menschen betreten den Fahrstuhl, jeder drückt eine andere Etage und kurz bevor der Fahrstuhl losfährt, öffnet sich die Tür noch einmal. Nummer neun möchte auch noch mitfahren.

Oder denken Sie an die Gespräche, die Sie jeden Tag mit Kollegen oder Freunden führen. Psychologen meinen, dass 60 Prozent aller Gespräche von Menschen handeln, die nicht anwesend sind. Das nennt man Klatsch und Tratsch. Nun ist es nicht sinnvoll, auf den Klatsch zu verzichten, denn aus den Fehlern der anderen können wir ja selbst etwas lernen. Wenn man aber die Gespräche um 50 Prozent verkürzt, spart man eine Menge Zeit.

Mit Recherchen im Netz kann man ebenfalls viel Zeit verschwenden. Es gibt Leute, die bei eBay einen Koffer für den Urlaub kaufen wollen und nach vier Stunden im Internet Besitzer eines Autos sind, obwohl sie gar keinen Führerschein haben. Und wie oft telefonieren Sie mit Ihrem Handy, um jemandem zu sagen, dass Sie gerade im Zug sitzen?

Der größte Zeitkiller aber ist die multimediale Nutzung unseres Smartphones, die das Fernsehen als Zeiträuber Nummer eins in den letzten Jahren abgelöst hat. Nur schnell die Nachrichten in den sozialen Netzwerken checken, noch eben ein Foto verschicken oder einen kurzen Kommentar schreiben – diese Nebenbei-Aktivitäten bringen es zusammengerechnet auf einige Stunden am Tag. Und sie stören die Konzentration auf die Tätigkeit, die wir gerade ausüben. Wie wäre es also mal mit einer smartphonefreien Zeit? Vielleicht bekommen wir dann auch besser mit, was im echten Leben so passiert.

## Fragen zum Text - Was ist richtig, was ist falsch?

1) Das Warten auf den Fahrstuhl ist eine zeitraubende Tätigkeit

richtig falsch

2) Klatsch und Tratsch sind besonders wichtig für unser Sozialleben

richtig falsch

3) Bei Internetrecherchen kann man viel Zeit verlieren

richtig falsch

4) Die Benutzung des Smartphones liegt bei den Zeitkillern hinter dem Fernsehen

richtig falsch

## Redewendungen rund um das Thema Zeit

Kommt Zeit, kommt Rat!

a) man sollte seinen Tag früh beginnen, um erfolgreich zu sein

Die Zeit heilt alle Wunden...

b) Hoffnung auf bessere Zeiten in der Zukunft

Der frühe Vogel fängt den Wurm!

d) ein spontaner Ausdruck einer negativen Überraschung

Ach, du liebe Zeit!

e) Die Zeit wird nicht effizient genutzt und es bleibt immer weniger Zeit übrig

Die Zeit rennt/läuft davon.

f) Zeit hilft, dass der Schmerz des Lebens vorbeigeht

Zeit kosten

h) die Zeit, die man einer Sache gibt

Zeit investieren

g) etwas dauert

Zeit verschwenden

h) Unnötige Tätigkeiten machen und Zeit verlieren

