

## **Folge 33: Work Life Balance – persönliche und typisch chinesische Strategien zur Bewältigung von Stress**

von Anji Li und Ben Kleuter

### 词汇 Wortschatz:

兴趣 xìng qù: Interesse

计划 jì huà: Plan

充实 chōng shí: produktiv, erfüllt

挑战 tiǎo zhàn: Herausforderung, Hürde

手忙脚乱 shǒu máng jiǎo luàn: in Eile, im Stress

放弃 fàng qì: aufgeben

平衡 píng héng: Balance, Gleichgewicht

探索 tàn suǒ: erkunden, erforschen

身心疲惫 shēn xīn pí bèi: erschöpft, müde (sowohl geistig als auch körperlich)

量力而为 liàng lì ér wéi: sein Bestes geben, nach besten Kräften

时间管理 shí jiān guǎn lǐ: Zeitmanagement, Zeiteinteilung

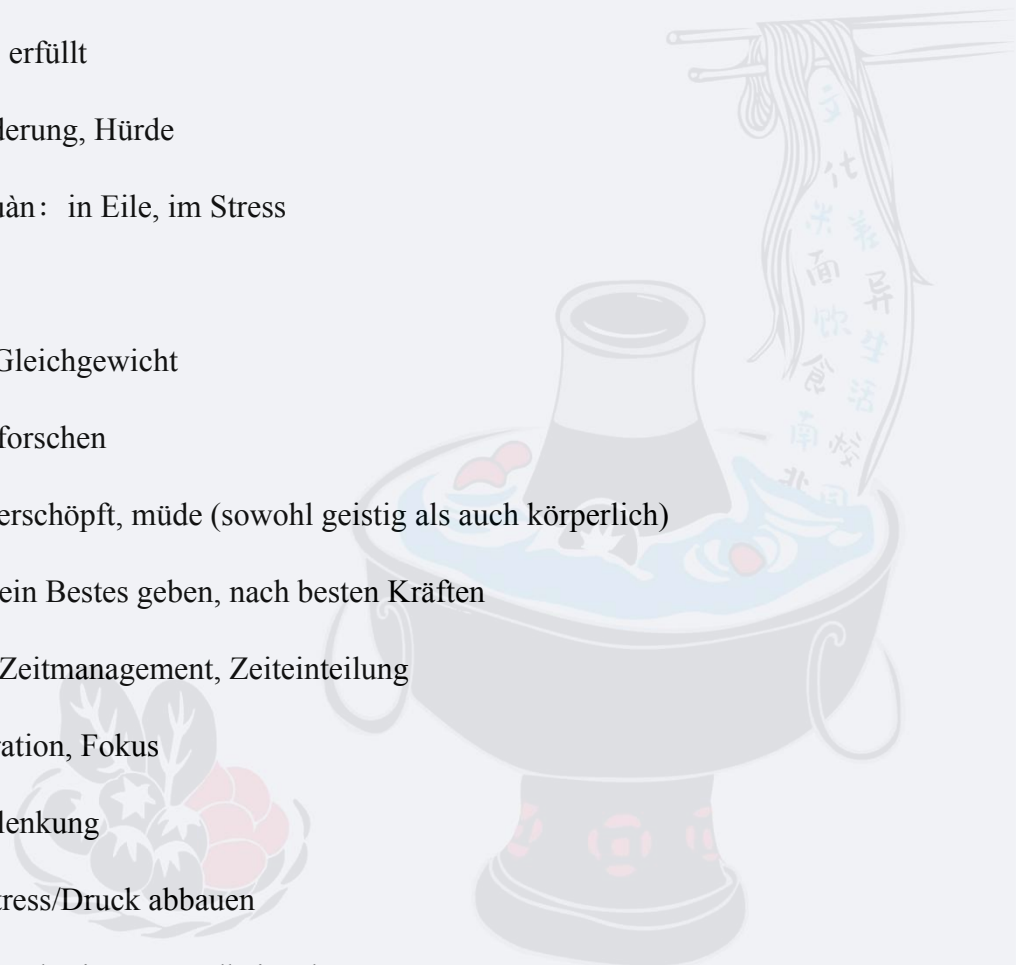
注意力 zhù yì lì: Konzentration, Fokus

干扰 gān rǎo: Störung, Ablenkung

释放压力 shì fàng yā lì: Stress/Druck abbauen

养生 yǎng shēng: auf sich und seine Gesundheit achten

瑜伽 yú jiā: Yoga



## 语法和句型 Grammatik und Satzstrukturen:

### 1. 一边.....一边.....

Indikator für zwei gleichzeitige Aktionen

造句：她总是喜欢一边吃饭一边看电视。

Bsp.: Sie mag es, immer während dem Essen Fernsehen zu schauen.

### 2. 只要.....就.....

Falls/Wenn...dann...

造句：只要我周末有时间，我就会去健身房运动。

Bsp.: Wenn ich am Wochenende Zeit habe, dann gehe ich ins Fitnessstudio.

### 3. 有人.....，有人.....，还有人.....。

Manche (Menschen)...., manche...., manche....

造句：压力大的时候，有人喜欢去 KTV 唱歌，有人喜欢去旅行，有人喜欢运动，有人喜欢购物，有人喜欢玩游戏机，还有人只要和好朋友说说话，就能感觉很放松了。

Bsp.: Wenn ihnen der Stress zu viel wird, singen manche Menschen gerne Karaoke, manche gehen gerne auf Reisen, manche machen Sport, manche gehen shoppen, manche spielen Computerspiele und manche fühlen sich sofort besser, wenn sie sich mit ihren besten Freunden treffen.

