



## A1.16 Tägliche Routinen

- Erzähle von deinem Tagesablauf.
- Sprecht über Gewohnheiten.

<b>Das Leben</b>	<b>Sich waschen</b>
<b>Tätlich</b>	<b>Sich die Zähne putzen</b>
<b>Träumen</b>	<b>Sich rasieren</b>
<b>Aufstehen</b>	<b>Sich die Haare kämmen</b>
<b>Frühstücken</b>	<b>Sich anziehen</b>
<b>Duschen</b>	<b>Fernsehen</b>

### 1. Dialog: Linda und Matthias: Morgens fit bei der Arbeit

**Matthias:** Wie schaffst du es, so früh zur Arbeit zu kommen und trotzdem so fit zu sein?

**Linda:** Meine Morgenroutine hilft mir sehr. Mein Tag beginnt jeden Tag gleich, deshalb habe ich jeden Tag Energie.

**Matthias:** Willst du mir deine Morgenroutine erzählen? Ich finde es schwer, morgens aufzustehen.

**Linda:** Okay. Das Wichtigste ist: Ich stehe sofort auf, wenn der Wecker klingelt. Ich drücke nie die Snooze Taste.

**Matthias:** Und danach?

**Linda:** Danach wasche ich mir das Gesicht mit kaltem Wasser, ziehe mich an und gehe auf den Balkon.

**Matthias:** Warum gehst du auf den Balkon?

**Linda:** Damit ich richtig wach werde. Das Sonnenlicht gibt mir Energie.

**Matthias:** Und das machst du jeden Tag?

**Linda:** Ja, jeden Tag. Manchmal frühstücke ich noch, aber oft esse ich meine erste Mahlzeit erst um 12 Uhr.

1. Was ist für Linda das Wichtigste am Morgen?
  - a. Sie trinkt zuerst zwei Kaffee.
  - b. Sie steht sofort auf, wenn der Wecker klingelt.
  - c. Sie sieht zuerst fern.
  - d. Sie duscht sofort kalt.
2. Warum geht Linda nach dem Anziehen auf den Balkon?
  - a. Sie träumt dort noch ein bisschen.
  - b. Sie will durch das Sonnenlicht wach werden.
  - c. Sie telefoniert dort mit Matthias.
  - d. Sie putzt dort ihre Zähne.

1-b 2-b



## 2. Grammatik: Reflexive Verben

Reflexive Verben müssen mit einem reflexiven Pronomen verwendet werden.

1. Das reflexive Pronomen wird meistens im Akkusativ verwendet, manchmal aber auch im Dativ.
2. Die Verwendung des Kasus hängt vom Verb ab. Beispiel: Zähne putzen -> immer mit Dativ

<b>freuen (mit Akkusativ)</b>	<b>putzen (mit Dativ)</b>
Ich freue <b>mich</b>	Ich putze <b>mir</b> (die Zähne)
Du freust <b>dich</b>	Du putzt <b>dir</b>
Er freut <b>sich</b>	Sie putzt <b>sich</b>
Wir freuen <b>uns</b>	Wir putzen <b>uns</b>
Ihr freut <b>euch</b>	Ihr putzt <b>euch</b>
Sie freuen <b>sich</b>	Sie putzen <b>sich</b>

1. Ich freue \_\_\_\_\_ auf das Wochenende.  
a. dich    b. sich    c. mir    d. mich
2. Du putzt \_\_\_\_\_ jeden Morgen die Zähne.  
a. dein    b. dir    c. dich    d. mich
3. Er kämmt \_\_\_\_\_ vor der Arbeit die Haare.  
a. mir    b. sich    c. sein    d. ihn
4. Wir ziehen \_\_\_\_\_ schnell an und gehen dann zur U-Bahn.  
a. wir    b. mich    c. euch    d. uns

1. mich 2. dir 3. sich 4. uns

### 3. Übungen



#### 1. Ordne jeden Anfang mit dem richtigen Ende zu.

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| a. Ich stehe jeden Tag um sieben auf      | 1. und ziehe mich danach an.    |
| b. Nach dem Sport dusche ich kurz         | 2. und frühstücke dann schnell. |
| c. Vor der Arbeit putze ich mir die Zähne | 3. und gehe dann früh ins Bett. |
| d. Abends sehe ich oft fern               | 4. und kämme mir die Haare.     |

**1-b:** Ich stehe jeden Tag um sieben auf und frühstücke dann schnell. **2-a:** Nach dem Sport dusche ich kurz und ziehe mich danach an. **3-d:** Vor der Arbeit putze ich mir die Zähne und kämme mir die Haare. **4-c:** Abends sehe ich oft fern und gehe dann früh ins Bett.

#### 2. Aushang im Büro: Morgenroutine und Meeting (Audio in der App verfügbar)

**Fülle die Lücken aus:** putzen, auf, Frühstücken, stehen, ziehen, rasieren, duschen, waschen

Bitte planen Sie Ihre Zeit am Morgen: Unser Team-Meeting beginnt um 8:30 Uhr im Raum 3B. Wer im Büro \_\_\_\_\_ möchte, kann die Dusche im 2. Stock nutzen. Bitte bringen Sie ein eigenes Handtuch mit. In der Küche stehen Kaffee und Wasser bereit. \_\_\_\_\_ Sie bitte nur in der Küche.

Viele Kolleginnen und Kollegen kommen mit dem Fahrrad und \_\_\_\_\_ deshalb früh \_\_\_\_\_. Vor der Arbeit \_\_\_\_\_ sie sich, \_\_\_\_\_ sich die Zähne und \_\_\_\_\_ sich an. Wenn Sie sich im Bad \_\_\_\_\_ oder die Haare kämmen, achten Sie bitte auf Sauberkeit und Ordnung.

#### 3. Hören Sie sich die Audiofragmente an und wählen Sie die richtige Lösung aus.



1. Wann frühstückt Jana?
  - a. Um halb acht
  - b. Im Büro
  - c. Vor sieben Uhr
2. Was macht Markus zuerst nach dem Aufstehen?
  - a. Er sieht fern.
  - b. Er wäscht sich.
  - c. Er frühstückt direkt.

#### 4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Unter der Woche \_\_\_\_\_ ich um 6:30 Uhr auf.  
a. steht      b. stehen      c. stehst      d. stehe
2. Vor der Arbeit \_\_\_\_\_ er schnell.  
a. dusche      b. duschst      c. duscht      d. duschen
3. Im Bad \_\_\_\_\_ ich mich leise an, weil meine Mitbewohnerin noch schläft.  
a. zieht      b. ziehen      c. ziehe      d. ziehst

1. stehe 2. duscht 3. ziehe

#### 5. Rollenspiel: Vervollständige die Dialoge



##### a. Im Büro: zu spät gekommen

**Nina (Kollegin):** Tom, alles gut? Du bist heute spät.

**Tom (Kollege):** 1. \_\_\_\_\_

**Nina (Kollegin):** Und dann? Wie ist deine Morgenroutine?

**Tom (Kollege):** 2. \_\_\_\_\_

##### b. Mitbewohner: Bad am Morgen

**Laura** 3. \_\_\_\_\_  
(Mitbewohnerin):

**Markus** Okay. Ich stehe auch täglich um sieben auf und rasiere mich kurz.  
(Mitbewohner):

**Laura** 4. \_\_\_\_\_  
(Mitbewohnerin):

**Markus** Ja, kein Problem. Ich ziehe mich an und frühstücke zuerst, dann gehst du ins Bad.  
(Mitbewohner):

##### Beispielantworten:

1. Ja, Entschuldigung. Normalerweise stehe ich täglich um sechs auf, aber heute habe ich lange geträumt. 2. Ich dusche, wasche mich, putze mir die Zähne, ziehe mich an und frühstücke schnell. 3. Markus, ich brauche morgens länger im Bad: duschen, Haare kämmen und Zähne putzen. 4. Kannst du heute zuerst frühstücken? Dann bin ich schneller fertig.

#### 6. Übe zu zweit oder mit deiner Lehrkraft.

1. Du bist neu im Team. In der Kaffeeküche fragt ein Kollege: „Wann stehst du normalerweise auf?“  
Antworte kurz und freundlich. (Verwende: aufstehen, um ... Uhr, meistens)

2. Du übernachtet bei einer Freundin / bei einem Freund. Am Morgen ist das Bad besetzt. Sag kurz,  
was du jetzt machen willst. (Verwende: duschen, gleich, warten)

## 7. WhatsApp

Hi! Ich bin **Linda**

Ich komme morgen schon um 8:00 ins Büro. Ich stehe um 6:30 auf, **dusche** kurz und **frühstücke** zu Hause.

Wie ist deine **Morgenroutine**? Um wie viel Uhr stehst du auf?

Kannst du morgen auch um 8:00 da sein? Dann trinken wir kurz zusammen Kaffee.



**Schreibe eine passende Antwort:** *Ich stehe um ... Uhr auf. / Dann dusche ich und ziehe mich an. / Morgen kann ich um ... Uhr im Büro sein.*

---

---

---

<b>Wichtige Verben</b>	<b>Aufstehen</b> ( <i>aufstehen</i> )	<b>Duschen</b> ( <i>duschen</i> )	<b>Sich anziehen</b> ( <i>sich anziehen</i> )	<b>Sich waschen</b> ( <i>sich waschen</i> )
	Präsens	Präsens	Präsens	Präsens
ich	stehe auf	dusche mich	ziehe mich an	wasche mich
du	stehst auf	duschst dich	ziehst dich an	wäschst dich
er/sie/es	steht auf	duscht sich	zieht sich an	wäscht sich
wir	stehen auf	duschen uns	ziehen uns an	waschen uns
ihr	steht auf	duscht euch	zieht euch an	wascht euch
sie	stehen auf	duschen sich	ziehen sich an	waschen sich