

# A1.29.1 Kort verhaal: Dagboek – Veranderen van werk?

## A1.29.1 Kurzgeschichte: Tagebuch – Arbeitsplatz wechseln?

» <https://app.colanguage.com/de/niederlaendisch/kurzgeschichte/dagboek-veranderen-van-werk>

*Reflectie in een dagboek over het dagelijkse werkleven. Tijd voor verandering?*

Elke ochtend begin ik rustig met mediteren.

Ik probeer rustig te worden, maar mijn gedachten gaan door.

Na het mediteren voel ik me nog steeds moe.

Ik fiets naar mijn werk en als ik aankom, ben ik vaak bezweet.

Op mijn werk zit ik veel, en mijn rug doet steeds meer pijn.

Tegen de middag heb ik vaak honger en dorst, maar ik eet snel door om door te gaan.

Thuis probeer ik te ontspannen, maar mijn hoofd blijft vol met zorgen.

Ik rust even op de bank, maar ik voel me toch erg moe.

Ik wil niet elke dag pijn en stress ervaren.

Ik voel me al lang niet meer fit en energiek.

Misschien moet ik denken aan ander werk.

---

*Reflexion in einem Tagebuch über den täglichen Arbeitsalltag. Zeit für eine Veränderung?*

*Jeden Morgen beginne ich ruhig mit dem Meditieren.*

*Ich versuche, ruhig zu werden, aber meine Gedanken gehen weiter.*

*Nach dem Meditieren fühle ich mich immer noch müde.*

*Ich fahre mit dem Fahrrad zur Arbeit und wenn ich ankomme, bin ich oft verschwitzt.*

*Bei der Arbeit sitze ich viel, und mein Rücken tut immer mehr weh.*

*Gegen Mittag habe ich oft Hunger und Durst, aber ich esse schnell weiter, um weiterzumachen.*

*Zuhause versuche ich zu entspannen, aber mein Kopf bleibt voller Sorgen.*

*Ich ruhe mich kurz auf dem Sofa aus, aber ich fühle mich trotzdem sehr müde.*

*Ich möchte nicht jeden Tag Schmerz und Stress erleben.*

*Ich fühle mich schon lange nicht mehr fit und energiegeladener.*

*Vielleicht sollte ich an eine andere Arbeit denken.*

# A1.29.1 Dagboek – Veranderen van werk?

## A1.29.1 Tagebuch – Job wechseln?

<https://app.colanguage.com/de/niederlaendisch/kurzgeschichte/dagboek-veranderen-van-werk>



### Oefening 1:

### Discussievragen

**Instructie:** Bespreek de vragen nadat je naar de audio hebt geluisterd of de tekst hebt gelezen.

1. Waarom wil de persoon veranderen van werk?

.....

2. Wat raad je aan? Blijven of veranderen?

.....

3. Hoe is jouw werkdruk?

.....

4. Heb jij voldoende beweging en sport?

.....

