



A1.16 Tägliche Routinen

- Talk about your daily routine.
- Talk about habits.

Das Leben	<i>(Life)</i>	Sich die Zähne putzen	<i>(Brushing one's teeth)</i>
Täglich	<i>(Daily)</i>	Sich die Haare kämmen	<i>(Combing one's hair)</i>
Aufstehen	<i>(Getting up)</i>	Sich rasieren	<i>(Shaving oneself)</i>
Frühstücken	<i>(Having breakfast)</i>	Sich anziehen	<i>(Getting dressed)</i>
Duschen	<i>(Showering)</i>	Träumen	<i>(Dreaming)</i>
Sich waschen	<i>(Washing oneself)</i>	Fernsehen	<i>(Watching TV)</i>

1. Dialogue: 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? *(How do you manage to get to work so early and still be so fit?)*
- Linda:** Meine Morgenroutine hilft mir sehr. Mein Tag beginnt jeden Tag gleich, deshalb habe ich jeden Tag Energie. *(My morning routine helps me a lot. My day starts the same every day, so I have energy every day.)*
- Matthias:** Willst du mir deine Morgenroutine erzählen? Ich finde es schwer, morgens aufzustehen. *(Do you want to tell me your morning routine? I find it hard to get up in the morning.)*
- Linda:** Okay. Das Wichtigste ist: Ich stehe sofort auf, wenn der Wecker klingelt. Ich drücke nie die Snooze Taste. *(Okay. The most important thing is: I get up immediately when the alarm clock rings. I never press the snooze button.)*
- Matthias:** Und danach? *(And after that?)*
- Linda:** Danach wasche ich mir das Gesicht mit kaltem Wasser, ziehe mich an und gehe auf den Balkon. *(After that I wash my face with cold water, get dressed, and go out onto the balcony.)*
- Matthias:** Warum gehst du auf den Balkon? *(Why do you go out onto the balcony?)*
- Linda:** Damit ich richtig wach werde. Das Sonnenlicht gibt mir Energie. *(So that I wake up properly. The sunlight gives me energy.)*
- Matthias:** Und das machst du jeden Tag? *(And you do that every day?)*
- Linda:** Ja, jeden Tag. Manchmal frühstücke ich noch, aber oft esse ich meine erste Mahlzeit erst um 12 Uhr. *(Yes, every day. Sometimes I still have breakfast, but often I don't eat my first meal until 12 o'clock.)*

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

1-b 2-c



2. Grammar: Reflexive verbs

Reflexive verbs must be used with a reflexive pronoun.

1. The reflexive pronoun is usually used in the accusative, but sometimes also in the dative.
2. Which case you use depends on the verb. Example: Zähne putzen -> always with dative.

freuen (mit Akkusativ)	putzen (mit Dativ)
Ich freue mich (<i>I'm happy</i>)	Ich putze mir (die Zähne) (<i>I brush my teeth</i>)
Du freust dich (<i>You're happy</i>)	Du putzt dir (<i>You brush your teeth</i>)
Er freut sich (<i>He's happy</i>)	Sie putzt sich (<i>She brushes her teeth</i>)
Wir freuen uns (<i>We're happy</i>)	Wir putzen uns (<i>We brush our teeth</i>)
Ihr freut euch (<i>You (plural) are happy</i>)	Ihr putzt euch (<i>You (plural) brush your teeth</i>)
Sie freuen sich (<i>They're happy</i>)	Sie putzen sich (<i>They brush their teeth</i>)

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. Exercises



1. Match each beginning with its correct ending.

- | | |
|---|---------------------------------|
| 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: I get up every day at seven and then have breakfast quickly. **2-a:** After exercising I take a quick shower and then get dressed afterwards. **3-d:** Before work I brush my teeth and comb my hair. **4-c:** In the evening I often watch TV and then go to bed early.

2. Notice in the office: Morning routine and meeting (Audio available in app)

Fill in the gaps: putzen, auf, Frühstückten, 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.

Please plan your time in the morning: Our team meeting starts at 8:30 a.m. in room 3B. Anyone who would like to shower at the office can use the shower on the 2nd floor. Please bring your own towel. Coffee and water are available in the kitchen. Please have breakfast only in the kitchen.

Many colleagues come by bike and therefore get up early. Before work they wash, brush their teeth, and get dressed. If you shave in the bathroom or comb your hair, please make sure to keep things clean and tidy.

3. Listen to the audio fragments and choose the correct solution.



1. Wann frühstückt Jana?
(When does Jana have breakfast?)
 - a. Um halb acht
 - b. Im Büro
 - c. Vor sieben Uhr
2. Was macht Markus zuerst nach dem Aufstehen?
(What does Markus do first after getting up?)
 - a. Er sieht fern.
 - b. Er wäscht sich.
 - c. Er frühstückt direkt.

4. Choose the correct solution

1. Unter der Woche _____ ich um 6:30 Uhr auf. *(On weekdays I get up at 6:30 a.m.)*
a. steht b. stehen c. stehst d. stehe
2. Vor der Arbeit _____ er schnell. *(Before work he takes a quick shower.)*
a. dusche b. duschst c. duscht d. duschen
3. Im Bad _____ ich mich leise an, weil meine Mitbewohnerin noch schläft. *(In the bathroom I get dressed quietly because my roommate is still sleeping.)*
a. zieht b. ziehen c. ziehe d. ziehst

1. stehe 2. duscht 3. ziehe

5. Role-play: Complete the dialogues



a. Im Büro: zu spät gekommen

Nina (Kollegin): Tom, alles gut? Du bist heute spät.
(Tom, everything okay? You're late today.)

Tom (Kollege): 1. _____

Nina (Kollegin): Und dann? Wie ist deine Morgenroutine?
(And then? What is your morning routine like?)

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): *(Okay. I also get up every day at seven and shave quickly.)*

Laura 4. _____
(Mitbewohnerin):

Markus Ja, kein Problem. Ich ziehe mich an und frühstücke zuerst, dann gehst du ins Bad.
(Mitbewohner): *(Yes, no problem. I get dressed and have breakfast first, then you go into the bathroom.)*

Example answers:

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. Practice in pairs or with your teacher.

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.



Write an appropriate response: *Ich stehe um ... Uhr auf. / Dann dusche ich und ziehe mich an. / Morgen kann ich um ... Uhr im Büro sein.*

Important verbs	Aufstehen (to get up)	Duschen (to shower)	Sich anziehen (to get dressed)	Sich waschen (to wash oneself)
	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