

TRANSCRIPT · EPISODE 04

Wake Up, Speak Up: Daily Routines in Real English

Line-by-line · English + Deutsch

311 lines

Your English Toolbox

Hey, English Toolbox fam!

Hey, English-Toolbox-Familie!

We are so excited to have you back today because we're diving deep into something absolutely vital for everyone, especially if you're a student, remembering your years at college or just want to understand how to maximize your day.

Wir freuen uns so sehr, euch heute wieder begrüßen zu dürfen, denn wir haben heute etwas ganz Besonderes für euch vorbereitet.

Welcome back!

Willkommen zurück!

We're talking about the daily grind, the very rhythm of life, specifically for university students.

Wir sprechen über den Alltag, den eigentlichen Rhythmus des Lebens, besonders für Universitätsstudenten und alle, die ihren Tag auf Englisch fließend beschreiben möchten.

This is going to cover everything from that first groan of the alarm in the morning to the last book closed at night.

We promise this episode is going to be a game-changer for you, packed with practical insights and useful English.

Wir versprechen euch, diese Folge wird ein echter Wendepunkt für euch sein, vollgepackt mit praktischen und authentischen Alltagsphrasen, die ihr sofort benutzen könnt.

Trust us!

Vertraut uns!

We're here to help you truly master how to talk about your daily routine, making your English more natural and fluent

Wir sind hier, um euch wirklich dabei zu helfen, zu meistern, wie ihr über eure tägliche Routine selbstbewusst und natürlich auf Englisch sprechen könnt.

Hello, English Toolbox listeners, I'm Martin, and I am absolutely happy to be here with you today!

Hallo, English-Toolbox-Hörer, ich bin Martin, und ich bin absolut glücklich, heute mit euch hier zu sein, um über etwas zu sprechen, das wir alle jeden Tag tun: unsere Routine.

We're starting an episode that's going to be packed with language insights and useful life tips.

And I'm Julia, your language guide and Martin's co-host in all things English!

Und ich bin Julia, deine Sprachführerin und Martins Co-Moderatorin in allen Dingen rund um Englisch.

Today, we're focusing on a topic that's easy for everyone to relate to yet really rich for language learners: the interesting world of daily routines.

Wir freuen uns sehr, dass ihr heute dabei seid!

Specifically, we're breaking down the typical day of a university student.

That's right!

Genau!

From the moment that alarm rudely goes off in the morning – yes, we'll talk about that exact phrase! – all the way until they relax at night, we're going to explore every single step.

Von dem Moment an, in dem dieser Wecker morgens unhöflich klingelt – ja, genau über diesen Ausdruck werden wir sprechen! – bis hin zu dem Moment, in dem sie sich nachts entspannen, werden wir jeden einzelnen Schritt erkunden.

But here's the real benefit for you, our fantastic audience: this isn't just a story about a student's day.

Aber hier ist der eigentliche Vorteil für euch, unser fantastisches Publikum: Das ist nicht nur die Geschichte eines Studententages.

This is a great lesson in everyday English words and phrases.

Das ist eine tolle Lektion in alltäglichen englischen Wörtern und Phrasen.

Exactly!

Genau!

You're going to discover how to naturally talk about waking up, like how to admit you sometimes have to drag yourself out of bed.

Ihr werdet entdecken, wie ihr ganz natürlich über das Aufwachen sprecht, zum Beispiel wie ihr zugeben könnt, dass ihr euch manchmal regelrecht aus dem Bett schleppen müsst.

We'll explore quick actions like glancing at your planner and easy movements like hopping on the campus bus.

Wir werden schnelle Aktionen wie einen kurzen Blick in euren Planer und einfache Bewegungen wie das Einsteigen in den Campusbus erkunden.

You'll even learn how to describe that sleepy feeling after lunch with the perfectly informal food coma!

Ihr werdet sogar lernen, dieses schläfrige Gefühl nach dem Mittagessen mit dem perfekt informellen Ausdruck 'Food Coma' zu beschreiben!

And trust me, for university students, phrases like being swamped with assignments are daily realities, and we'll show you how to use them genuinely.

Und glaubt mir, für Universitätsstudenten sind Phrasen wie 'mit Aufgaben überhäuft sein' oder 'in ein Food Coma fallen' absolut unverzichtbar!

You'll gain useful ways to express managing your time, changing between activities, and even getting ready for good sleep.

By the end of this episode, you won't just know what a student does all day; you'll know how to talk about it with confidence and skill, armed with all the interesting words and common idioms that native speakers use.

Am Ende dieser Folge werdet ihr nicht nur wissen, was ein Student den ganzen Tag über macht; ihr werdet auch wissen, wie ihr darüber selbstbewusst und gekonnt sprechen könnt, ausgestattet mit all den interessanten Wörtern und gängigen Redewendungen, die Muttersprachler verwenden.

Stay tuned, because this is going to be really useful!

Bleibt dabei, denn das wird wirklich nützlich sein!

Exactly!

Genau!

You'll hear authentic conversational patterns, perfect for boosting your fluency.

Ihr werdet authentische Gesprächsmuster hören, die perfekt sind, um eure Sprachflüssigkeit zu verbessern.

Secondly, if you're a current student, you'll gain practical, useful strategies for managing your time better, beating that tired afternoon feeling, and even improving your sleep.

.....
Zweitens werdet ihr als aktuelle Studierende praktische und nützliche Strategien kennenlernen, um eure Zeit besser zu managen, das Nachmittagstief zu überwinden und sogar euren Schlaf zu verbessern.

These aren't just language lessons; they're life hacks for doing well in studies.

.....
Das sind nicht nur Sprachstunden; das sind Lifehacks für den Studienerfolg.

And speaking of making it real, we've brought in an amazing guest today who is living that university dream right now.

.....
Und da wir von Authentizität sprechen, haben wir heute eine tolle Gästin, die dieses Thema hautnah erlebt: eine echte Universitätsstudentin!

Someone who truly understands the balancing act.

.....
Let's give a huge English Toolbox welcome to our wonderful guest, Poppy!

.....
Hi everyone!

.....
Hallo allerseits!

.....
I'm Poppy, and I'm so excited to share my world with you all today.

.....
Ich bin Poppy und freue mich riesig, heute meine Welt mit euch allen zu teilen.

.....
University life is a wild ride, and I'm happy to give you a peek into how I try to keep it all together and maybe even do well in the chaos!

.....
Das Studentenleben ist eine wilde Fahrt, und ich freue mich, euch einen Einblick zu geben, wie ich versuche, alles zusammenzuhalten und vielleicht sogar im Chaos erfolgreich zu sein!

.....
It's definitely a learning curve!

.....
Es ist definitiv eine Lernkurve!

.....
Amazing to have you, Poppy!

.....
Toll, dich dabei zu haben, Poppy!

.....
Your ideas are going to be incredibly valuable.

.....
Deine Ideen werden unglaublich wertvoll sein.

So, let's start things off with the morning.

Also, fangen wir mit dem Morgen an.

This is arguably the most important time, the base that sets the mood for the entire day.

Das ist wohl die wichtigste Zeit, die Grundlage, die die Stimmung für den ganzen Tag setzt.

Poppy, what does your typical university morning look like, from the moment your eyes open, that very first awareness of the new day?

Poppy, wie sieht dein typischer Universitätsmorgen aus, von dem Moment an, in dem du die Augen öffnest, diesem allerersten Bewusstsein des neuen Tages?

Alright, so my alarm usually goes off at 7:00 AM, but let's be honest, it often gets snoozed once or twice!

Also, mein Wecker klingelt normalerweise um 7:00 Uhr morgens, aber seien wir ehrlich, ich drücke oft mindestens einmal auf Schlummern, weil ich mich einfach aus dem Bett schleppen muss.

[Laughs] That snooze button is a powerful temptress!

Once I finally drag myself out of bed, which can be a very hard job some days, especially if I've been up late studying, the very first thing I do is head straight to the kitchen.

Wenn ich mich endlich aus dem Bett schleppe – was an manchen Tagen wirklich schwer ist, besonders wenn ich lange aufgeblieben bin, um zu lernen – gehe ich als allererstes direkt in die Küche.

It's like an automatic magnet pulling me towards coffee!

Es ist wie ein automatischer Magnet, der mich in Richtung Kaffee zieht!

"Drag myself out of bed" – I absolutely love that!

'Mich aus dem Bett schleppen' – das liebe ich wirklich!

Such a clear, relatable image for those sleepy mornings!

So ein klares, nachvollziehbares Bild, nicht wahr?

It perfectly shows that feeling of really not wanting to get up, like your bed has this strong pull that you just can't escape.

Es zeigt perfekt dieses Gefühl, wirklich nicht aufstehen zu wollen, als ob das Bett eine starke Anziehungskraft hätte, der man einfach nicht entkommen kann.

It's almost a physical struggle, isn't it?

.....
Es ist fast ein körperlicher Kampf, oder?

Absolutely!

.....
Absolut!

It truly feels like a wrestling match some days!

.....
Manche Tage fühlt es sich wirklich wie ein Ringkampf an!

After that, I usually make myself a quick breakfast.

.....
Danach bereite ich mir normalerweise ein schnelles Frühstück zu.

It's generally something simple and healthy, like yogurt with granola and berries, or sometimes just a piece of fruit and, of course, a coffee.

.....
Es ist meistens etwas Einfaches und Gesundes, wie Joghurt mit Granola und Beeren, oder manchmal nur eine Frucht und natürlich ein Kaffee.

Coffee is something I must have, it's my personal fuel!

.....
Kaffee ist für mich ein Muss – mein persönlicher Treibstoff!

While I'm eating, I try my best to avoid checking my phone for social media.

.....
Während ich esse, versuche ich mein Bestes, es zu vermeiden, mein Handy für soziale Medien zu checken.

It's a clear choice.

.....
Das ist eine klare Entscheidung.

Instead, I quickly glance at my planner to remind myself of my classes or any big deadlines for the day.

.....
Stattdessen werfe ich schnell einen Blick in meinen Planer, um mich an meine Kurse oder wichtige Fristen des Tages zu erinnern.

This helps me mentally get ready.

.....
Das hilft mir, mich geistig vorzubereiten.

Smart move, Poppy!

.....
Kluge Entscheidung, Poppy!

That's a truly active and careful start to the day.

Das ist ein wirklich aktiver und achtsamer Tagesstart.

Avoiding the phone first thing is incredibly refreshing, wouldn't you agree, Julia?

Das Handy als erstes wegzulegen ist unglaublich erfrischend, würdest du nicht zustimmen, Julia?

It stops that immediate rush of outside information, all those messages and emails pulling you in different directions before you've even had a chance to focus on your priorities for the day.

Es verhindert diesen sofortigen Ansturm an Außeninformationen, all diese Nachrichten und E-Mails, die euch in verschiedene Richtungen ziehen, bevor ihr überhaupt die Chance hattet, euch auf eure Prioritäten zu konzentrieren.

It's about setting limits.

Es geht darum, Grenzen zu setzen.

Oh, completely!

Oh, völlig!

It helps set good intentions and really gives you a sense of control over your morning.

Es hilft, gute Vorsätze zu setzen, und gibt einem wirklich das Gefühl, die Kontrolle über den eigenen Morgen zu haben.

It's like you're telling your brain, "Okay, we're focusing on my agenda first, not reacting to everyone else's." After breakfast, what's next on the student morning plan?

Es ist, als würdet ihr eurem Gehirn sagen: 'Okay, wir konzentrieren uns zuerst auf meine Agenda, nicht auf die der anderen.' Was kommt nach dem Frühstück im studentischen Morgenplan?

Are we talking about getting ready for action, getting mentally and physically prepared for what university life needs?

Reden wir vom Fertigmachen für den Tag, der mentalen und körperlichen Vorbereitung auf das, was das Studentenleben erfordert?

After breakfast, it's straight to the bathroom to get ready.

Nach dem Frühstück geht es direkt ins Badezimmer zum Fertigmachen.

That means a quick shower – nothing too long, water bills, you know! .

Then brushing my teeth and getting dressed.

Das bedeutet eine kurze Dusche, etwas Bequemes anziehen – meistens Jeans und einen Hoodie – und Haare machen.

I usually pick something comfortable but still good for campus.

Comfort is key when you're walking between buildings all day, possibly sitting through long lectures, or spending hours in the library!

Bequemlichkeit ist entscheidend, wenn man den ganzen Tag zwischen Gebäuden läuft, möglicherweise lange Vorlesungen sitzt oder stundenlang in der Bibliothek verbringt!

No point in wearing anything too tight when you're rushing to a lecture across campus or settling in for a long study session.

Es hat keinen Sinn, etwas zu enges zu tragen, wenn man zur Vorlesung auf dem Campus hastet oder sich für eine lange Lernsession einrichtet.

Comfort over fancy clothes, a truly smart choice for student life!

Komfort über elegante Kleidung, eine wirklich kluge Wahl für das Studentenleben!

It sounds like a practical, simple way that puts usefulness first.

Das klingt nach einem praktischen, einfachen Ansatz, der Funktionalität an erste Stelle setzt.

So, after you're all set and feeling fresh, is it straight to campus?

Also, nachdem du fertig bist und dich frisch fühlst, geht es direkt zum Campus?

Or do you have any pre-campus habits or last-minute checks you do before heading out the door?

Oder hast du bestimmte Gewohnheiten oder Last-Minute-Checks, bevor du das Haus verlässt?

Pretty much!

Ungefähr so!

Once I'm ready, I usually leave my apartment around 8:30 AM.

Wenn ich fertig bin, verlasse ich meine Wohnung normalerweise gegen 8:30 Uhr.

I live fairly close to the university, so I often walk to campus, which takes about 15 minutes.

Ich lebe ziemlich nah an der Universität, also gehe ich oft zu Fuß zum Campus, was etwa 15 Minuten dauert.

It's a great way to get some fresh air, wake up my body, and clear my head before lectures begin.

.....
Es ist eine tolle Möglichkeit, frische Luft zu schnappen, meinen Körper aufzuwecken und den Kopf freizubekommen, bevor die Vorlesungen beginnen.

It's also a good way to get some steps in early and just enjoy the morning atmosphere before the academic day really starts.

.....
Es ist auch eine gute Möglichkeit, früh ein paar Schritte zu machen und einfach die Morgenatmosphäre zu genießen, bevor der akademische Tag wirklich beginnt.

If the weather's not good, like if it's raining or too cold, I'll hop on the campus bus.

.....
Wenn das Wetter nicht gut ist, zum Beispiel wenn es regnet oder zu kalt ist, steige ich in den Campusbus.

It's super convenient.

.....
Es ist super praktisch.

"Hop on" is a nice, informal way to say get on the bus quickly!

.....
'Hop on' ist eine nette, informelle Art, schnell in den Bus einzusteigen!

It suggests ease and speed, like you're just casually jumping onto it.

.....
Es klingt locker und flott.

It's much more lively and active than simply saying "get on the bus." It means a quick, almost easy action.

.....
Alright, morning done!

.....
Gut, Morgen erledigt!

And a very efficient and well-planned one at that.

.....
Und dazu noch ein sehr effizienter und gut geplanter.

Now, let's move into the main part of the day: the afternoon.

.....
Jetzt kommen wir zum Hauptteil des Tages: dem Nachmittag.

This is where energy levels can go down, and focus can drop.

.....
Hier können die Energieniveaus sinken und die Konzentration nachlassen.

How do you deal with those post-lunch tired feelings, Poppy, and stay focused during lectures or long study sessions?

Wie gehst du mit diesen Müdigkeitsgefühlen nach dem Mittagessen um, Poppy, und bleibst während der Vorlesungen oder langer Lernsitzungen konzentriert?

It's a real challenge for many students, I hear!

Das soll eine echte Herausforderung für viele Studierende sein!

The afternoon tired feeling is absolutely real, Martin! think every student knows that feeling!

Das Nachmittagstief ist absolut real, Martin!

My strategy involves a few key things.

Ich glaube, jeder Student kennt dieses Gefühl!

First, after my last morning class, I always grab lunch at the student union or a nearby cafe.

Zunächst hole ich mir nach meiner letzten Morgenvorlesung immer Mittagessen im Studentenwerk oder einem nahe gelegenen Café.

I try to make it something balanced, with good protein and some vegetables, so I don't get that heavy, drowsy "food coma" feeling.

Ich versuche, etwas Ausgewogenes zu wählen, mit gutem Protein und etwas Gemüse, damit ich nicht in dieses schwere, schläfrige 'Food Coma'-Gefühl ver falle.

You know, avoiding too many simple carbs that give you a quick energy boost then a big crash!

Ihr wisst schon, zu viele einfache Kohlenhydrate meiden, die euch einen schnellen Energieschub geben und dann einen großen Einbruch verursachen!

A "food coma" – that's a brilliant, informal phrase for feeling incredibly sleepy and slow after a big meal!

'Food Coma' – das ist ein genialer, umgangssprachlicher Ausdruck für das Gefühl unglaublicher Schläfrigkeit nach dem Essen von zu viel Essen!

We've all been there after a huge holiday dinner, haven't we?

It's when your body decides all its energy needs to go to digestion, and your brain just goes offline!

Das ist der Moment, in dem euer Körper entscheidet, dass all seine Energie für die Verdauung gebraucht wird, und euer Gehirn einfach offline geht!

It perfectly describes that strong desire to nap.

.....
Es beschreibt perfekt das starke Verlangen, ein Nickerchen zu machen.

Exactly!

.....
Genau!

It's like your body just shuts down.

.....
Es ist, als würde euer Körper einfach abschalten.

Then, if I have a break between classes, or even if I just finished lunch, I don't just sit on my phone scrolling.

.....
Dann sitze ich in einer Pause zwischen Vorlesungen, oder auch nach dem Mittagessen, nicht einfach auf dem Handy und scrolle.

I try to be smart with my breaks.

.....
Ich versuche, meine Pausen clever zu nutzen.

I might take a short walk around campus, maybe to another building to grab a coffee, or find a quiet spot to listen to a podcast or some uplifting music.

.....
Vielleicht mache ich einen kurzen Spaziergang über den Campus, vielleicht zu einem anderen Gebäude um einen Kaffee zu holen, oder finde einen ruhigen Platz, um einen Podcast oder aufmunternde Musik zu hören.

It really helps to refresh my mind and clear out any mental foginess from the morning.

.....
Es hilft wirklich, den Kopf zu erfrischen und die geistige Trübheit des Morgens zu beseitigen.

Sometimes, I'll even just find a bench outside and people-watch for a few minutes; it's surprisingly refreshing.

.....
Manchmal finde ich sogar einfach eine Bank draußen und beobachte ein paar Minuten lang die Leute; das ist überraschend erfrischend.

That's fantastic.

.....
Das ist fantastisch.

Those mini-breaks are absolutely crucial to keep your energy levels and focus up throughout the day.

.....
Diese Mini-Pausen sind absolut entscheidend, um eure Energie und euren Fokus den ganzen Tag über aufrechtzuerhalten.

It's not about working harder, but smarter, right?

Es geht nicht darum, härter, sondern klüger zu arbeiten, oder?

Taking those planned pauses actually makes you more productive in the long run.

Diese geplanten Pausen machen euch auf lange Sicht tatsächlich produktiver.

And when you're back to studying, whether it's lectures or individual work, how do you keep that strong focus?

Und wenn ihr wieder am Lernen seid, egal ob bei Vorlesungen oder Einzelarbeit, wie haltet ihr diese starke Konzentration aufrecht?

It can be so easy to get distracted with everything going on around you.

Es kann so leicht sein, sich ablenken zu lassen, wenn um einen herum so viel passiert.

When I'm in the library or at my desk in my apartment, I use a variation of the Pomodoro Technique.

Wenn ich in der Bibliothek oder an meinem Schreibtisch zu Hause bin, verwende ich eine Variante der Pomodoro-Technik.

It's a time management method.

Es ist eine Zeitmanagement-Methode.

I'll focus intensely for 45 minutes, putting my phone away and stopping distractions, then take a 10-minute break.

Ich konzentriere mich 45 Minuten lang intensiv, packe mein Handy weg und eliminiere Ablenkungen, dann mache ich eine 10-minütige Pause.

During those breaks, I might stretch, get some water, walk to the window and just stare out for a bit, or even do a few quick exercises.

Während dieser Pausen strecke ich mich vielleicht, hole etwas Wasser, gehe zum Fenster und schaue einfach kurz hinaus oder mache sogar ein paar schnelle Übungen.

It really helps to make my thoughts clearer, prevent mental tiredness, and avoid burnout.

Es hilft wirklich dabei, meine Gedanken klarer zu machen, geistige Müdigkeit zu verhindern und einem Burnout vorzubeugen.

It's like giving your brain a mini-reset, allowing you to come back to the task feeling new.

Es ist, als würde man dem Gehirn ein Mini-Reset geben, sodass man erfrischt zu der Aufgabe zurückkehren kann.

"Make my thoughts clearer" is such a useful phrase here – making your thoughts easier to understand, helping you organize them and see the bigger picture.

.....
'Meine Gedanken klären' ist hier eine sehr nützliche Phrase – es bedeutet, das Durcheinander im Kopf zu ordnen und zu klären.

It shows a thoughtful, active way of studying, rather than just passively trying to take in information.

.....
It's about active involvement, even in your breaks, because those breaks are serving a purpose.

.....
Brilliant.

.....
Hervorragend.

Planned breaks are the absolute key to a productive afternoon, not just for students, but for anyone with demanding mental tasks, really!

.....
Geplante Pausen sind der absolute Schlüssel zu einem produktiven Nachmittag – nicht nur für Studenten, sondern eigentlich für jeden, der anspruchsvolle geistige Aufgaben hat!

It's about respecting your brain's ability and knowing when it needs a moment to recharge.

.....
Es geht darum, die Kapazität deines Gehirns zu respektieren und zu wissen, wann es einen Moment zum Aufladen braucht.

Now, let's change focus to the evening.

.....
Jetzt wechseln wir den Fokus auf den Abend.

Classes are done, perhaps some studying is finished for the day.

.....
Der Unterricht ist vorbei, vielleicht ist auch ein Teil des Lernens für den Tag erledigt.

How do you relax, Poppy, and easily move from school work to your personal time and rest?

.....
Wie entspannst du dich, Poppy, und wie wechselst du leicht vom Schulalltag zu deiner persönlichen Zeit und Erholung?

So, once my classes are done and I've finished my main study tasks for the day, I make a clear effort to change out of "student mode." It's a mental change.

.....
Also, sobald meine Vorlesungen enden und ich meine Hauptlernaufgaben des Tages erledigt habe, komme ich normalerweise gegen 18:00 oder 18:30 Uhr in meine Wohnung zurück.

Sometimes I'll go to the gym for an hour – that's a great way to release stress and get some physical energy out.

Or, if I'm feeling less energetic, I'll just go for a leisurely walk around my neighborhood, perhaps call a friend or listen to music.

Oder wenn ich mich weniger energiegeladen fühle, mache ich einfach einen gemütlichen Spaziergang durch meine Nachbarschaft, rufe vielleicht eine Freundin an oder höre Musik.

It's really important for me to physically move and mentally switch focus to something not related to school.

Es ist wirklich wichtig für mich, mich körperlich zu bewegen und geistig den Fokus auf etwas umzuschalten, das nicht mit der Schule zusammenhängt.

"Change out of student mode" is a great way to describe mentally shifting from work to relaxation.

'Aus dem Studentenmodus wechseln' ist eine tolle Möglichkeit, den mentalen Übergang von der Arbeit zur Entspannung zu beschreiben.

It means a clear effort to change your mindset, which is important for stopping stress and school pressure from building up and affecting your personal life.

It's a very healthy limit.

That's so important!

Das ist so wichtig!

Giving your brain a break and letting it relax after a long day of learning.

Dem Gehirn nach einem langen Lerntag eine Pause zu gönnen und es sich entspannen zu lassen.

What about dinner, Poppy?

Wie sieht es mit dem Abendessen aus, Poppy?

Do you cook, order in, what's the usual plan for an evening meal?

Kochst du, bestellst du?

I imagine it changes a lot depending on your workload and assignments.

Ich kann mir vorstellen, dass das sehr davon abhängt, wie viel Arbeit ihr habt und welche Aufgaben anfallen.

It really depends on the day and how busy I am!

.....
Das hängt wirklich vom Tag und davon ab, wie beschäftigt ich bin!

Sometimes I'll cook a proper meal with my roommates – we often do a "family dinner" once or twice a week, which is fun and a great way to catch up and relax together.

.....
Manchmal koche ich mit meinen Mitbewohnerinnen ein richtiges Abendessen – wir machen oft ein bis zweimal pro Woche ein 'Familienessen', was Spaß macht und eine tolle Möglichkeit ist, sich auszutauschen und gemeinsam zu entspannen.

It helps create a nice sense of community.

.....
Das trägt zu einem schönen Gemeinschaftsgefühl bei.

Other nights, if I'm swamped with assignments or just absolutely exhausted from a long day, it's a quick sandwich, leftovers, or even ordering takeout.

.....
An anderen Abenden, wenn ich mit Aufgaben überhäuft oder einfach völlig erschöpft von einem langen Tag bin, gibt es ein schnelles Sandwich, Reste oder sogar Essen bestellen.

The goal is always to have a good meal, even if it's simple.

.....
Das Ziel ist immer, eine gute Mahlzeit zu haben, auch wenn sie einfach ist.

Food is absolutely essential for the brain and body!

.....
Essen ist absolut unverzichtbar für Gehirn und Körper!

"Swamped with assignments" – that's a perfect phrase for being overwhelmed with too much work.

.....
'Swamped with assignments' – das ist der perfekte Ausdruck dafür, von schulischen Aufgaben überwältigt zu sein.

It's a very common experience, especially in school settings, and it really shows that feeling of having more work than you can comfortably handle, like you're literally covered in it!

.....
Exactly!

.....
Genau!

You feel buried!

.....
Du fühlst dich begraben!

After dinner, if the kitchen is a mess, we'll usually do the dishes right away.

.....
Nach dem Abendessen, wenn die Küche ein Chaos ist, spülen wir normalerweise gleich das Geschirr ab.

It helps to keep the apartment tidy and prevents a mountain of plates from piling up for later.

Das hilft, die Wohnung ordentlich zu halten und verhindert, dass sich ein Berg von Tellern für später ansammelt.

Then, it's usually some quality free time.

Dann ist es normalerweise etwas qualitativ hochwertige Freizeit.

I might watch a show on Netflix, call my family back home, or just chat with my roommates.

Ich könnte eine Serie auf Netflix schauen, meine Familie zu Hause anrufen oder einfach mit meinen Mitbewohnerinnen plaudern.

It's important to have that social connection and relax before doing anything else.

Es ist wichtig, diese soziale Verbindung zu haben und sich zu entspannen, bevor man irgendetwas anderes tut.

Human connection and easy conversation are just as important as studying, I think, for overall well-being.

Menschliche Verbindung und lockere Gespräche sind meiner Meinung nach genauso wichtig wie das Lernen, für das allgemeine Wohlbefinden.

I completely agree!

Da stimme ich vollkommen zu!

That social relaxation is vital.

Diese soziale Entspannung ist lebenswichtig.

It's not just about what you do in the evening, but also what you don't do – avoiding work-related tasks and truly disconnecting.

Es geht nicht nur darum, was man abends tut, sondern auch darum, was man nicht tut – arbeitsbezogene Aufgaben meiden und wirklich abschalten.

And finally, the night routine.

Und schließlich die Abendroutine.

Poppy, how do you prepare for bed, making sure you get good sleep after a busy university day?

Poppy, wie bereitest du dich auf den Schlaf vor und stellst sicher, dass du nach einem vollen Universitätstag gut schläfst?

Because sleep is something students often, unfortunately, skip, and it's so important for learning and memory.

.....
Denn Schlaf ist etwas, das Studierende leider oft überspringen, und er ist so wichtig für Lernen und Gedächtnis.

By about 9:30 or 10:00 PM, I start my wind-down routine.

.....
Gegen 21:30 oder 22:00 Uhr beginne ich meine Abendroutine zum Abschalten.

This is something I absolutely must do for me.

.....
Das ist etwas, das ich unbedingt für mich selbst tun muss.

The first thing I do is turn off my laptop and put my phone away in another room.

.....
Das erste, was ich tue, ist meinen Laptop auszuschalten und mein Handy in einem anderen Zimmer wegzulegen.

No late-night scrolling for me! ... It's so tempting to just keep looking at social media or emails, but I know it seriously hurts my sleep quality.

.....
Kein nächtliches Scrollen für mich!

It's a limit I have to keep.

.....
Das ist eine Grenze, die ich einhalten muss.

That's discipline, Poppy!

.....
Das ist Disziplin, Poppy!

And it's excellent advice.

.....
Dimming the lights and putting away electronics really tells your brain that it's time to rest.

.....
Das Dimmen der Lichter und das Weglegen der Elektronik sagt dem Gehirn wirklich, dass es Zeit zum Ausruhen ist.

The blue light from screens can stop melatonin production, which is your body's natural sleep hormone.

.....
Das Blaulicht von Bildschirmen kann die Melatoninproduktion stoppen – das ist das natürliche Schlafhormon deines Körpers.

So, it's a clear, physical effort to prepare for sleep, not just hoping to fall asleep quickly.

.....
Es ist also eine klare, physische Anstrengung, sich auf den Schlaf vorzubereiten, und nicht nur zu hoffen, schnell einzuschlafen.

Exactly!

Genau!

Then I'll take a warm shower to relax my muscles and calm my mind.

Dann dusche ich warm, um meine Muskeln zu entspannen und meinen Geist zu beruhigen.

After that, I usually read a physical book for about 20 minutes.

Danach lese ich normalerweise etwa 20 Minuten in einem richtigen Buch.

It's so much better for my eyes and helps me feel sleepy compared to a screen.

Es ist viel besser für meine Augen und hilft mir, im Vergleich zu einem Bildschirm schläfrig zu werden.

Screens just keep your brain too active and busy right before bed.

Bildschirme halten das Gehirn kurz vor dem Schlafengehen einfach zu aktiv und beschäftigt.

A good old-fashioned book is far more calming.

Ein gutes altmodisches Buch ist weitaus beruhigender.

Reading a physical book – a classic and incredibly good way to prepare for sleep!

Ein echtes Buch lesen – eine klassische und unglaublich gute Methode, um sich auf den Schlaf vorzubereiten.

It's almost a lost art for some, but clearly, its benefits for relaxation are clear.

Keine Bildschirme, kein Blaulicht!

Definitely.

Auf jeden Fall.

Before I get into bed, I also quickly jot down a to-do list for the next day.

Bevor ich ins Bett gehe, notiere ich auch schnell eine To-do-Liste für den nächsten Tag.

It's a small step, but it helps clear my mind of any lasting tasks or worries, so I can fall asleep peacefully without my mind racing about what I need to do tomorrow.

Es ist ein kleiner Schritt, aber er hilft, meinen Kopf von verbleibenden Aufgaben oder Sorgen zu befreien, sodass ich friedlich einschlafen kann, ohne dass mein Kopf darum kreist, was ich morgen tun muss.

It's like clearing the mental desk for the night!

.....
Es ist, als würde man den mentalen Schreibtisch für die Nacht aufräumen!

Then, it's lights out, and hopefully, a good night's sleep!

.....
Dann geht das Licht aus und hoffentlich gibt es eine gute Nacht Schlaf!

I usually go to bed around 10:30 or 11:00 PM.

.....
Normalerweise gehe ich gegen 22:30 oder 23:00 Uhr schlafen.

That's so helpful!

.....
Das ist so hilfreich!

Getting those thoughts onto paper helps prevent that "racing mind" feeling when you're trying to sleep.

.....
Diese Gedanken zu Papier zu bringen, hilft dabei, das 'Gedankenrasen' zu verhindern, wenn man versucht einzuschlafen.

It allows your brain to officially "clock out" for the day, knowing everything important is noted down.

.....
Es ermöglicht dem Gehirn, offiziell 'Feierabend' für den Tag zu machen, im Wissen, dass alles Wichtige notiert ist.

Excellent advice for anyone, really, not just students struggling with school stress!

.....
Ausgezeichneter Rat für jeden, wirklich, nicht nur für Studierende, die mit Schulstress kämpfen!

What a thorough, realistic, and incredibly helpful routine, Poppy!

.....
Was für eine gründliche, realistische und unglaublich hilfreiche Routine, Poppy!

From resisting the snooze button to jotting down tomorrow's tasks, you've shown us a fantastic example of a productive, balanced, and steady student day.

.....
It sounds challenging but absolutely manageable, and you've clearly found a system that works for you.

.....
Es klingt herausfordernd, aber absolut machbar, und du hast offensichtlich ein System gefunden, das für dich funktioniert.

Thank you so much for sharing all these personal details and practical ideas with us!

.....
Vielen Dank, dass du all diese persönlichen Details und praktischen Ideen mit uns geteilt hast!

My pleasure!

.....
Gern geschehen!

Happy to help, and thanks so much for having me.

.....
Ich freue mich, helfen zu können, und vielen Dank, dass ihr mich eingeladen habt.

It was great talking about something so central to student life!

.....
Es hat Spaß gemacht, heute mit euch zu sprechen.

And now, for our favorite part, the moment you've all been waiting for, it's time for Julia's Language Lab!

.....
Und jetzt, für unseren Lieblingsteil, den Moment, auf den ihr alle gewartet habt, ist es Zeit für das Sprachlabor!

Julia, hit us with those language points from Poppy's helpful routine!

.....
Every phrase we discuss today is something you can immediately use in your own English conversations.

Thanks, Martin!

.....
Danke, Martin!

Poppy used some excellent, very natural phrases today, super useful for talking about daily life and routines.

.....
Poppy hat heute einige ausgezeichnete, sehr natürliche Phrasen verwendet, die sehr nützlich sind, um über eure eigene tägliche Routine zu sprechen.

Ready to break down five of them, and then throw in a bonus grammar tip that will make your English even smoother?

.....
Absolutely!

.....
Absolut!

Lay them on us.

.....
Leg los.

What's first, and why should our listeners pay extra attention to it?

.....
Was ist die erste, und warum sollten unsere Hörer besonders darauf achten?

Is it one of those phrases that sounds simple but is actually quite detailed?

.....

Okay, number one, and it's a phrase everyone can relate to, especially on a Monday morning: "Drag myself out of bed."

.....

Okay, Nummer eins, und das ist eine Phrase, mit der sich jeder identifizieren kann, besonders montags: 'mich aus dem Bett schleppen'.

Oh, I know that feeling all too well!

.....

Oh, das kenne ich nur zu gut!

[Groans playfully] Especially on a Monday morning when you just want five more minutes... or an hour!

.....

[Stöhnt gespielt] Besonders an einem Montagmorgen, wenn das Bett so gemütlich ist!

It's like your body is glued to the mattress.

.....

Right?

.....

Nicht wahr?

It perfectly captures that feeling!

.....

Es trifft dieses Gefühl perfekt!

It means you really have to force yourself to get up, usually because you're still super tired or just plain don't want to leave the warmth and comfort of your covers.

.....

Es bedeutet, dass du dich wirklich zwingen musst aufzustehen, mit großer Mühe.

Poppy said, "Once I finally drag myself out of bed, which can be a very hard job some days..."

.....

"Very hard job" – another great one!

.....

'Sehr schwere Aufgabe' – noch eine tolle!

A task requiring huge effort, just like getting up sometimes feels when you're utterly exhausted!

.....

Eine Aufgabe, die enormen Einsatz erfordert, genau wie das Aufstehen manchmal erscheint, wenn man völlig erschöpft ist!

So, a perfect example would be, "On Monday mornings, I always have to drag myself out of bed before my first class." That really paints a picture of the struggle, doesn't it?

Also wäre ein perfektes Beispiel: 'Montagsmorgens muss ich mich immer aus dem Bett schleppen, bevor meine erste Vorlesung beginnt.' Das malt wirklich ein Bild des Kampfes, oder?

The sheer willpower required!

Die pure Willenskraft, die nötig ist!

It truly does!

Das tut es wirklich!

It shows the effort.

Es zeigt den Einsatz.

And notice how "myself" is used here.

Und beachtet, wie 'myself' hier verwendet wird.

It's a reflexive pronoun, showing that the action is done to yourself.

Es ist ein Reflexivpronomen, das zeigt, dass die Handlung an einem selbst vorgenommen wird.

You're doing the dragging!

Ihr seid es, die sich schleppen!

It's not someone else physically dragging you; it's you forcing yourself.

Es ist nicht jemand anderes, der euch physisch schleppt; ihr zwingt euch selbst.

This structure is very common for these kinds of self-directed actions when you're using personal effort.

Diese Struktur ist sehr verbreitet bei dieser Art von auf sich selbst gerichteten Handlungen, wenn man persönlichen Einsatz aufwendet.

Next up, a phrase for efficient people: "Glance at my planner."

Als nächstes kommt eine Phrase für effiziente Menschen: 'einen Blick in meinen Planer werfen'.

So, looking quickly?

Also, kurz hinschauen?

Is there a small difference between "glance" and just "look" that our listeners should be aware of?

.....
Gibt es einen kleinen Unterschied zwischen 'glance' und einfach 'look'?

Definitely!

.....
Auf jeden Fall!

While "look" is general, "glance" means a quick, brief look, usually without much deep thought or checking closely.

.....
Während 'look' allgemein ist, bedeutet 'glance' einen kurzen, flüchtigen Blick, meistens ohne viel tiefes Nachdenken oder genaues Hinschauen.

It's a fleeting look, just enough to get the key information.

.....
Es ist ein flüchtiger Blick, gerade genug, um die wichtigsten Informationen zu bekommen.

Poppy mentioned, "Instead, I quickly glance at my planner to remind myself of my classes or any big deadlines for the day." She's not studying it in detail, just checking the main points.

.....
Poppy erwähnte: 'Stattdessen werfe ich schnell einen Blick in meinen Planer, um mich an meine Kurse oder wichtige Fristen des Tages zu erinnern.' Sie studiert ihn nicht im Detail, sie überprüft nur die Hauptpunkte.

Ah, I see.

.....
Ah, ich verstehe.

So you wouldn't "glance at a novel" if you were reading it for pleasure for hours, but you might "glance at the clock" to check the time, or "glance at a map" to quickly find your way.

.....
Also würde man nicht 'einen flüchtigen Blick auf einen Roman werfen', wenn man ihn stundenlang zum Vergnügen liest, aber man könnte 'auf die Uhr schauen', um die Zeit zu prüfen, oder 'auf eine Karte schauen', um schnell den Weg zu finden.

Like, "I always glance at my watch to check the time when I'm in a hurry." It's all about speed and getting things done, right?

.....
Zum Beispiel: 'Ich schaue immer kurz auf meine Uhr, um die Zeit zu überprüfen, wenn ich in Eile bin.' Es geht alles um Schnelligkeit und Dinge erledigen, oder?

A quick visual check for important info.

.....
Eine schnelle visuelle Überprüfung wichtiger Informationen.

Moving on to our third phrase: "Hop on."

.....
Weiter zur dritten Phrase: 'Hop on'.

Is that for something like public transport?

.....
Ist das für öffentliche Verkehrsmittel?

Like you're literally jumping onto it?

.....
Als würdest du buchstäblich in etwas hineinspringen?

It sounds very light and quick.

.....
You got it!

.....
Genau verstanden!

It's an informal and quite lively way to say you quickly get onto something, especially a way of transport like a bus, train, or even a bike.

.....
Es ist eine informelle und ziemlich lebhaft Art zu sagen, dass man schnell auf etwas aufspringt, besonders ein Transportmittel wie einen Bus, einen Zug oder sogar ein Fahrrad.

It suggests ease and speed, almost like you're jumping on without much effort or fuss.

.....
Es deutet auf Leichtigkeit und Schnelligkeit hin, fast als würde man ohne viel Aufwand einsteigen.

Poppy used it when she said, "If it's raining, I'll hop on the campus bus."

.....
Poppy verwendete es, als sie sagte: 'Wenn es regnet, steige ich in den Campusbus.'

So, "Let's hop on the train and go explore the city center." Makes perfect sense!

.....
Also, 'Lass uns in den Zug steigen und das Stadtzentrum erkunden.' Ergibt völlig Sinn, oder?

It sounds really casual and easygoing.

.....
You wouldn't typically say "hop on a plane" if it's a long international flight, but for a short bus ride or a quick bike trip, it's absolutely perfect and commonly used!

.....
Normalerweise würde man nicht 'hop on a plane' sagen, wenn es ein langer internationaler Flug ist, aber für eine kurze Busfahrt oder einen schnellen Fahrradausflug ist es absolut perfekt und wird häufig verwendet!

It adds a touch of conversational charm.

.....
Es verleiht der Unterhaltung einen Hauch von Charme.

For our fourth one, and this one is guaranteed to make you nod in recognition: "Food coma."

.....
Für unsere vierte Phrase, und diese wird euch garantiert zum Nicken bringen: 'Food Coma'.

Ah, this one's a classic after a big meal!

.....
Ah, das ist der Klassiker nach einer großen Mahlzeit!

I think everyone can relate to this feeling, no matter where they are in the world.

.....
Ich glaube, jeder kann sich mit diesem Gefühl identifizieren.

[Laughs] It absolutely is!

.....
[Lacht] Das stimmt absolut!

It's that feeling of extreme tiredness or sluggishness that you get after you've eaten a large meal.

.....
Es ist dieses Gefühl extremer Müdigkeit oder Schwerfälligkeit, das man bekommt, nachdem man eine große Mahlzeit gegessen hat.

Your body is putting all its energy into digestion, and your brain just feels heavy and wants to shut down!

.....
Euer Körper steckt all seine Energie in die Verdauung, und euer Gehirn fühlt sich einfach schwer an und will abschalten!

Poppy said, "I try to make it something balanced, so I don't get that 'food coma' feeling."

.....
Poppy sagte: 'Ich versuche, etwas Ausgewogenes zu essen, damit ich nicht dieses Food Coma Gefühl bekomme.'

I definitely get into a food coma after a big Sunday roast, or a massive holiday dinner like Thanksgiving or Christmas!

.....
Ich gerate definitiv in ein Food Coma nach einem guten Sonntagsbraten oder einem riesigen Festessen.

It's not an actual medical term, is it?

.....
Just a very descriptive informal one.

.....
Nur eine sehr beschreibende, umgangssprachliche Bezeichnung.

You wouldn't find it in a medical textbook.

.....
Ihr würdet sie nicht in einem medizinischen Lehrbuch finden.

Exactly!

.....
Genau!

It's entirely informal, a piece of everyday English, but because it's so descriptive and universally understood, everyone knows what you mean.

.....
Es ist völlig informell, ein Ausdruck des Alltagsenglisch, aber weil es so anschaulich ist, ist es sehr leicht zu merken und zu verwenden.

It paints a very clear picture of that post-meal tiredness and the strong desire to just lie down.

.....
And finally, a very relatable one for students, and for anyone with a demanding job or a busy life: "Swamped with assignments."

.....
Und schließlich, eine sehr nachvollziehbare für Studenten, und für jeden mit einem anspruchsvollen Leben: 'swamped with assignments'.

That sounds like a lot of work!

.....
Das klingt nach viel Arbeit!

Like you're drowning in it, maybe even literally surrounded by papers and books!

.....
Als würde man darin ertrinken, vielleicht sogar buchstäblich.

Precisely!

.....
Genau!

You've hit the nail on the head.

.....
Du hast den Nagel auf den Kopf getroffen.

It means you're completely overwhelmed or extremely busy with a very large amount of work or tasks.

.....
Es bedeutet, dass du völlig mit Arbeit überwältigt bist, mit so viel zu tun, dass du kaum damit umgehen kannst.

It suggests that the amount of work is so great that it's hard to manage, like you're covered in it, or it's piling up around you.

.....
Es deutet darauf hin, dass die Menge an Arbeit so groß ist, dass es schwer zu bewältigen ist.

Poppy explained, "Other nights, if I'm swamped with assignments, it's a quick sandwich or even ordering takeout."

.....
Poppy erklärte: 'Andere Abende, wenn ich mit Aufgaben überhäuft bin, gibt es ein schnelles Sandwich oder sogar Essen bestellen.'

So, "I can't go out tonight; I'm completely swamped with assignments for my history class." That paints a clear picture of someone unable to do anything else.

Also, 'Ich kann heute Abend nicht ausgehen; ich bin komplett mit Aufgaben für meinen Geschichtstest überhäuft.' Ist das richtig?

It's a fantastic idiom for being overloaded with work, and it's very understanding, isn't it?

Absolutely!

Absolut!

It perfectly captures that feeling of being covered by tasks.

Es trifft dieses Gefühl des Überwältigtseins von Aufgaben perfekt.

Now, for our quick bonus grammar tip before we finish this language section!

Jetzt, für einen schnellen Grammatik-Bonus, wovon glaubt ihr, welche Phrase aus der heutigen Folge wir sprechen werden?

Poppy said, "My alarm usually goes off at 7:00 AM..." "Goes off" here is a really common and flexible phrasal verb that can have a few meanings, but in this context, it's very specific.

Ah, so "the fire alarm went off" means it started making noise.

Ah, also 'der Feueralarm ist losgegangen' bedeutet, er hat zu klingeln angefangen.

Or "the bomb went off." It means it activated or exploded.

Oder 'die Bombe ist losgegangen' bedeutet, sie ist explodiert.

Exactly!

Genau!

When we're talking about alarms, bells, or similar devices, "go off" means they start ringing or making a noise.

Wenn wir über Wecker, Glocken oder ähnliche Geräte sprechen, bedeutet 'go off', dass sie anfangen zu klingeln oder Geräusche zu machen.

It's also used for bombs or fireworks exploding.

Es wird auch für explodierende Bomben oder Feuerwerke verwendet.

It's super common when talking about things that activate automatically and produce sound or a sudden event.

.....
Es ist sehr verbreitet, wenn man über Dinge spricht, die sich automatisch aktivieren und Geräusche oder ein plötzliches Ereignis erzeugen.

It's an important phrase for describing daily routines!

.....
Es ist ein wichtiger Ausdruck zum Beschreiben von Tagesroutinen!

Super common and super useful!

.....
Super häufig und super nützlich!

Thanks, Julia, for breaking those down so clearly and adding that extra grammar insight.

.....
Danke, Julia, dass du das alles so klar erklärt hast.

These phrases really add a lot of naturalness and fluency to conversations about daily life, making our listeners sound much more genuine!

.....
Und danke dir, Poppy, für das Teilen deiner so detaillierten Routine.

My pleasure, Martin!

.....
Gern geschehen, Martin!

It's all about helping our listeners not just understand English, but sound more like native speakers, using these common, everyday expressions.

.....
Es geht darum, unseren Hörern nicht nur zu helfen, Englisch zu verstehen, sondern es zuversichtlich in ihrem täglichen Leben zu sprechen.

Well, that wraps up our deep dive into the daily routine of a university student.

.....
Nun, damit schließen wir unseren tiefen Einblick in den Tagesablauf einer Universitätsstudentin und die wesentlichen Alltagsausdrücke, die damit einhergehen.

We hope Poppy's incredible ideas have given you some great English words, fantastic phrases, and practical tips for managing your own day, whether you're a student yourself or just looking to make your routine better!

.....
There's truly something for everyone here, strategies that can be applied to any busy life.

.....
Absolutely!

.....
Absolut!

Remember, every little step you take in organizing your day, from how you wake up to how you relax, can lead to big changes in your productivity, your stress levels, and your overall well-being.

Denkt daran, dass jeder kleine Schritt, den ihr zur Organisation eures Tages unternimmt, von eurer Schlafenszeit bis hin zu euren Lernpausen, einen enormen Unterschied in eurem Englischlernen machen kann.

It's about building good habits, one day at a time, that grow over time.

And before we sign off, a quick call to action!

Und bevor wir uns verabschieden, ein kurzer Handlungsaufruf!

If you found this episode helpful, please hit that like button, subscribe to Your English Toolbox so you don't miss any future episodes packed with practical English and life tips, and please share this episode with a friend or family member who might benefit from these insights and English phrases.

Wenn euch diese Folge hilfreich war, klickt bitte auf den Like-Button, abonniert Your English Toolbox, damit ihr keine zukünftige Folge voller praktischem Englisch und Lebenstipps verpasst, und teilt diese Folge mit einem Freund oder Familienmitglied, das von diesen Erkenntnissen und englischen Phrasen profitieren könnte.

Also, tell us in the comments below: What's one part of your daily routine you absolutely cannot skip?

Sagt uns auch in den Kommentaren unten: Was ist ein Teil eurer täglichen Routine, den ihr absolut nicht auslassen könnt?

What's your must-have?

Was ist euer absolutes Muss?

We'd love to hear from you and learn about your important habits and daily rituals!

Wir würden uns sehr freuen, von euch zu hören und mehr über eure wichtigen Gewohnheiten und täglichen Rituale zu erfahren!

Thanks again for having me, Martin and Julia!

Nochmals vielen Dank, dass ihr mich eingeladen habt, Martin und Julia!

It was so much fun sharing my student life with all of you!

Es hat mir sehr viel Spaß gemacht, meine Studentenroutine mit euch und allen Zuhörern zu teilen.

Bye everyone!

.....

Keep practicing your English!

.....

Übt weiter euer Englisch!

Listen to these phrases again, try using them in your own conversations tomorrow.

.....

Hört euch diese Phrasen noch einmal an und versucht, sie morgen in euren eigenen Gesprächen zu verwenden.

The more you use them, the more natural they'll become.

.....

Je mehr ihr sie verwendet, desto natürlicher werden sie klingen.

See you next time!

.....

Bis zum nächsten Mal!

Take care, everyone!

.....

Passt auf euch auf, alle!

Stay productive, stay curious!

.....

Bleibt produktiv, bleibt neugierig!