

## VOCABULARY · EPISODE 04

# Wake Up, Speak Up: Daily Routines in Real English

Key words &amp; expressions · English + Deutsch

13 words

Your English Toolbox

## 1 to drag yourself out of bed

### sich aus dem Bett quälen · sich hochrappeln

**DEF**

to force yourself to get up when you are very tired and do not want to

*The phrase captures the physical effort of leaving a warm bed — the 'drag' suggests resistance and dead weight.*

**DE**

Sich zwingen aufzustehen, wenn man sehr müde ist und das nicht will.

Der Ausdruck erfasst die physische Anstrengung, ein warmes Bett zu verlassen.

***On winter mornings I have to drag myself out of bed no matter how early my alarm goes off.***

On winter mornings I have to drag myself out of bed. -> An Wintermorgen muss ich mich aus dem Bett quälen.

***She dragged herself out of bed at six, even though she had only slept four hours.***

She dragged herself out of bed at six. -> Sie quälte sich um sechs aus dem Bett.

## 2 to snooze

### auf Schlummern drücken · verschlafen

**DEF**

to briefly go back to sleep after an alarm sounds; to delay the alarm by pressing a button

*Snoozed alarms give you 5-10 extra minutes — research shows they actually make you more tired, not less.*

**DE**

Kurz weiterschlafen, nachdem der Alarm ertönt; den Alarm verzögern.

Schlummeralarm gibt 5-10 Minuten extra — Forschungen zeigen, dass man danach tatsächlich müder ist.

***He snoozed his alarm three times before finally getting up.***

He snoozed his alarm three times before finally getting up. -> Er drückte dreimal auf Schlummern, bevor er aufstand.

***Stop snoozing and get up — you have a 9 AM lecture.***

Stop snoozing and get up — you have a 9 AM lecture. -> Hör auf zu schlummern und steh auf — du hast eine Vorlesung um 9.

3

## to glance at

### einen Blick werfen auf · kurz schauen

#### DEF

to look quickly at something without studying it carefully

*Glance implies speed and lightness — you get just enough information without stopping to focus. Opposite of 'stare at' or 'study'.*

#### DE

Schnell auf etwas schauen, ohne es genau zu betrachten.

Impliziert Schnelligkeit und Leichtigkeit — man bekommt gerade genug Informationen.

***She glanced at her planner and saw she had three deadlines that week.***

She glanced at her planner and saw she had three deadlines. -> Sie warf einen Blick in ihren Planer und sah, dass sie drei Abgabetermine hatte.

***He glanced at his phone just long enough to check the time.***

He glanced at his phone just long enough to check the time. -> Er schaute kurz auf sein Telefon, gerade lang genug, um die Uhrzeit zu sehen.

4

## to hop on

### aufspringen auf · einsteigen in

#### DEF

to quickly get onto a bus, train, or other vehicle with ease

*Casual and energetic — 'hop on' suggests something light and easy, not a formal or difficult boarding. Common for short journeys.*

#### DE

Schnell und leicht in einen Bus, Zug oder ein anderes Fahrzeug einsteigen.

Locker und energisch — schlägt etwas Leichtes und Einfaches vor, kein formelles Einsteigen.

***If you miss the bus, just hop on the next one — they come every ten minutes.***

If you miss the bus, just hop on the next one. -> Wenn du den Bus verpasst, spring einfach in den nächsten.

***I hopped on my bike and cycled to the library in five minutes.***

I hopped on my bike and cycled to the library. -> Ich schwang mich auf mein Fahrrad und radelte zur Bibliothek.

5

## a food coma

### Nahrungskoma · Mittagstief nach dem Essen

#### DEF

a state of drowsiness and low energy that follows eating a large meal

*Entirely informal — not a medical term — but universally understood. The image of a 'coma' humorously exaggerates how heavy and sleepy you feel.*

#### DE

Ein Zustand der Schläfrigkeit und Energielosigkeit nach einer großen Mahlzeit.

Vollständig informell — kein medizinischer Begriff — aber allgemein verstanden.

***After that three-course Sunday lunch, I fell into a complete food coma for two hours.***

After that three-course Sunday lunch, I fell into a complete food coma. -> Nach diesem Sonntagsmenü mit drei Gängen verfiel ich in ein totales Nahrungskoma.

***Avoid the food coma by eating lighter meals during the working day.***

Avoid the food coma by eating lighter meals during the working day. -> Vermeide das Nahrungskoma, indem du während des Arbeitstages leichter isst.

6

## to be swamped with

überschwemmt sein mit · überhäuft sein mit

### DEF

to be overwhelmed by a very large amount of work or tasks that is hard to manage

*The metaphor is water — you are sunk under so much work you can barely breathe. More vivid than 'very busy'.*

### DE

Von einer sehr großen Menge Arbeit überwältigt sein, die schwer zu bewältigen ist.

Die Metapher ist Wasser — du bist so tief in Arbeit versunken, dass du kaum atmen kannst.

***I can't meet today — I'm completely swamped with end-of-term assignments.***

I can't meet today — I'm completely swamped with assignments. -> Ich kann heute nicht kommen — ich bin komplett mit Aufgaben überhäuft.

***The help desk was swamped with queries after the system crashed.***

The help desk was swamped with queries after the crash. -> Der Helpdesk wurde nach dem Absturz mit Anfragen überschwemmt.

7

## to wind down

runterkommen · zur Ruhe kommen

### DEF

to gradually relax and prepare for rest; to bring something to a calm conclusion

*The opposite of 'ramping up' — winding down means slowing your body and mind, reducing stimulation before sleep.*

### DE

Sich allmählich entspannen und auf die Ruhe vorbereiten.

Das Gegenteil von 'aufdrehen' — bedeutet Körper und Geist zu verlangsamen.

***I always spend an hour winding down before bed — no screens, just reading.***

I always spend an hour winding down before bed. -> Ich verbringe immer eine Stunde damit, vor dem Schlafen runterzukommen.

***The party started winding down around midnight as people began heading home.***

The party started winding down around midnight. -> Die Party begann gegen Mitternacht zur Ruhe zu kommen.

8

## to jot down

kurz notieren · aufschreiben

DEF

to write something quickly and briefly, usually as a note or reminder

*Jotting is quick and informal — you jot down key points, not full paragraphs. Often done on paper, in a notebook, or in a phone.*

DE

Etwas schnell und kurz aufschreiben, normalerweise als Notiz oder Erinnerung.

Notieren ist schnell und informell — man schreibt Schlüsselpunkte auf, keine vollständigen Absätze.

***She jotted down the key dates before closing her laptop.***

She jotted down the key dates before closing her laptop. -> Sie notierte kurz die wichtigsten Termine, bevor sie den Laptop schloss.

***Let me just jot down your number so I don't forget it.***

Let me just jot down your number so I don't forget it. -> Lass mich deine Nummer kurz aufschreiben, damit ich sie nicht vergesse.

9

## the daily grind

der tägliche Trott · die alltägliche Schinderei

DEF

the routine and often tiring work or activities that fill each day

*Usually said with a mild sense of acceptance or weariness — the 'grind' is the hard work of everyday life. Not necessarily negative; many people find meaning in it.*

DE

Die Routine und oft mühsame Arbeit oder Tätigkeiten, die jeden Tag ausfüllen.

Wird meist mit einem leichten Gefühl der Akzeptanz oder Erschöpfung gesagt.

***Back to the daily grind after a week's holiday — it feels tougher every time.***

Back to the daily grind after a week's holiday. -> Zurück in den täglichen Trott nach einer Woche Urlaub.

***She finds the daily grind of campus life surprisingly energising.***

She finds the daily grind of campus life surprisingly energising. -> Sie findet den täglichen Trott des Campuslebens überraschend energiegebend.

10

## to go off

losgehen · klingeln

DEF

(of an alarm, bell, or device) to start ringing, buzzing, or making a noise automatically

*Key point for learners: 'go off' for alarms means START ringing — the opposite of what the words suggest. Also used for bombs exploding and food spoiling.*

DE

(Von einem Alarm, einer Klingel oder einem Gerät) automatisch anfangen zu klingeln oder Lärm zu machen.

Wichtig für Lernende: 'go off' für Alarmer bedeutet ANFANGEN zu klingeln.

***My alarm went off at 6 AM but I ignored it for another twenty minutes.***

My alarm went off at 6 AM but I ignored it. -> Mein Alarm ging um 6 Uhr morgens los, aber ich ignorierte ihn.

***The smoke alarm went off while she was cooking, scaring everyone in the flat.***

The smoke alarm went off while she was cooking. -> Der Rauchmelder ging los, während sie kochte.

## 11 to squeeze something in noch unterbringen · hineinquetschen

### DEF

to manage to fit an activity into a busy schedule even when there is little time

*The image is physical — you're pressing something into a space that is almost full. University life requires constant squeezing in of tasks.*

### DE

Eine Aktivität trotz wenig Zeit in einen vollen Zeitplan einbauen.

Das Bild ist physisch — man quetscht etwas in einen fast vollen Raum.

***Can we squeeze in a quick coffee between your 10 and 11 AM lectures?***

Can we squeeze in a quick coffee between your lectures? -> Können wir noch einen schnellen Kaffee zwischen deinen Vorlesungen unterbringen?

***She managed to squeeze in a 30-minute gym session before her afternoon seminar.***

She managed to squeeze in a 30-minute gym session. -> Sie schaffte es, noch eine 30-minütige Gym-Session unterzubringen.

## 12 a game-changer ein Wendepunkt · etwas Bahnbrechendes

### DEF

something or someone that fundamentally changes the situation or the way something is done

*Originally from sports (a player or move that changes the game), now used broadly for products, habits, people, or ideas that transform a situation.*

### DE

Etwas oder jemand, das die Situation grundlegend verändert.

Ursprünglich aus dem Sport, jetzt weit verbreitet für Produkte, Gewohnheiten oder Ideen.

***Learning the Pomodoro Technique was a genuine game-changer for my study sessions.***

Learning the Pomodoro Technique was a genuine game-changer. -> Die Pomodoro-Technik zu lernen war ein echter Wendepunkt.

***This podcast has been a total game-changer for my English — I understand so much more now.***

This podcast has been a total game-changer for my English. -> Dieser Podcast war ein totaler Wendepunkt für mein Englisch.

## 13 to take a break eine Pause machen · pausieren

### DEF

to stop what you are doing for a period of time to rest or do something different

*Planned and strategic: research shows that taking regular short breaks improves focus and prevents burnout far more than working continuously.*

### DE

Aufhören, was man tut, für eine Weile, um sich auszuruhen.

Geplant und strategisch: Forschungen zeigen, dass regelmäßige kurze Pausen die Konzentration verbessern.

***Take a break every 45 minutes — your brain needs it.***

Take a break every 45 minutes — your brain needs it. -> Mach alle 45 Minuten eine Pause — dein Gehirn braucht das.

***We took a ten-minute break during the lecture and everyone came back much more focused.***

We took a ten-minute break and everyone came back more focused. -> Wir machten eine zehnminütige Pause und alle kehrten konzentrierter zurück.