

TRANSCRIPT · EPISODE 08

# Routines of a City Policeman

Line-by-line · English + Deutsch

247 lines

Your English Toolbox

Hey there, English Toolbox listeners.

Hallo, liebe Zuhörer des English Toolbox.

Good morning, good afternoon, good evening, wherever you are.

Guten Morgen, guten Nachmittag, guten Abend, wo auch immer ihr seid.

I'm Martin, and I'm so happy you've decided to spend some time with us today.

Ich bin Martin und ich freue mich sehr, dass ihr euch heute Zeit für uns genommen habt.

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

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

Take a deep breath with us.

Atmet tief durch mit uns.

Settle in with your favorite warm drink.

Macht es euch mit eurem Lieblingsgetränk gemütlich.

Because today, we're doing something a little different.

Denn heute machen wir etwas ein wenig anders.

We're going to slow things down.

Wir werden die Dinge langsamer angehen.

That's right.

Genau.

This isn't a race.

Das ist kein Wettlauf.

We're here to help you practice a special skill we call "slow listening."

Wir sind hier, um euch zu helfen, eine besondere Fähigkeit zu üben, die wir "langsames Zuhören" nennen.

Slow listening is about giving yourself the space to really hear every word, every phrase, and every story.

Langsames Zuhören bedeutet, sich den Raum zu geben, um wirklich jedes Wort, jede Phrase und jede Geschichte zu hören.

It's not about catching everything immediately.

Es geht nicht darum, sofort alles zu erfassen.

It's about letting the language wash over you, building your understanding with patience, so you can really hear the rhythm of a conversation.

Es geht darum, die Sprache über euch hinwegspülen zu lassen, euer Verständnis mit Geduld aufzubauen, damit ihr den Rhythmus eines Gesprächs wirklich hören könnt.

By slowing down, you'll find it easier to remember new vocabulary, understand complex ideas, and ultimately, speak more confidently yourself.

Indem ihr langsamer macht, werdet ihr es einfacher finden, neuen Wortschatz zu behalten, komplexe Ideen zu verstehen und letztendlich selbst sicherer zu sprechen.

You'll be able to build a stronger foundation for your English, piece by piece, without feeling rushed.

Ihr werdet in der Lage sein, Stück für Stück eine stärkere Grundlage für euer Englisch aufzubauen, ohne euch gehetzt zu fühlen.

And today, we're going to practice this skill by exploring a truly important and challenging profession.

Und heute werden wir diese Fähigkeit üben, indem wir einen wirklich wichtigen und herausfordernden Beruf erkunden.

We're taking a deep dive into the daily life of a city policeman!

Wir tauchen tief ein in den Alltag eines Stadtpolizisten!

It's a fascinating topic, full of courage and daily challenges.

Es ist ein faszinierendes Thema, voll von Mut und täglichen Herausforderungen.

We'll follow a policeman's routine from the very beginning of their shift, often before the sun is even up, all the way until they sign off for the day.

Wir werden die Routine eines Polizisten von Anfang seiner Schicht verfolgen, oft bevor die Sonne aufgeht, bis er am Ende des Tages Feierabend macht.

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

Und hier ist der echte Vorteil für euch, unser fantastisches Publikum: Das ist nicht nur eine Geschichte über den Tag eines Polizisten.

This is a great lesson in everyday English words and phrases, helping you talk about work, responsibility, and surprising moments.

Das ist eine großartige Lektion in alltäglichen englischen Wörtern und Phrasen, die euch hilft, über Arbeit, Verantwortung und überraschende Momente zu sprechen.

You'll discover how to naturally talk about starting a tough day, like how to say you hit the ground running.

Ihr werdet lernen, wie man natürlich über den Beginn eines harten Tages spricht, zum Beispiel wie man sagt, dass man gleich durchstartet.

We'll explore quick actions like checking your gear and important movements like responding to a call.

Wir werden schnelle Aktionen wie das Überprüfen der Ausrüstung und wichtige Bewegungen wie das Reagieren auf einen Einsatz erkunden.

You'll even learn how to describe unexpected situations with real, informal terms!

Ihr werdet sogar lernen, wie man unerwartete Situationen mit echten, informellen Begriffen beschreibt!

By the end of this episode, you won't just know what a policeman 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 Episode werdet ihr nicht nur wissen, was ein Polizist den ganzen Tag macht; ihr werdet auch wissen, wie man mit Selbstbewusstsein und Geschick darüber spricht, ausgestattet mit all den interessanten Wörtern und gängigen Redewendungen, die Muttersprachler verwenden.

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

Bleibt dran, denn das wird unglaublich 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 Flüssigkeit zu steigern.

And you'll gain practical, useful strategies for staying calm under pressure and understanding the fast pace of city life.

Und ihr werdet praktische, nützliche Strategien gewinnen, um unter Druck ruhig zu bleiben und das schnelle Tempo des Stadtlebens zu verstehen.

These aren't just language lessons; they're life insights into a challenging and important job.

Das sind nicht nur Sprachlektionen; das sind Lebensweisheiten über einen herausfordernden und wichtigen Job.

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

Und wo wir gerade dabei sind, es real zu machen, haben wir heute einen erstaunlichen Gast eingeladen, der gerade dieses mutige Stadtleben lebt.

Someone who truly understands what it means to protect and serve.

Jemand, der wirklich versteht, was es bedeutet, zu schützen und zu dienen.

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

Lasst uns unserem wunderbaren Gast, Tom, einen riesigen English Toolbox Empfang geben!

P: Hi everyone!

P: Hallo zusammen!

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

Ich bin Tom, und ich freue mich sehr, meine Welt heute mit euch zu teilen.

Being a policeman in a big city is never boring, and I'm happy to give you a peek into how I try to keep it all together and make a positive difference every day!

Polizist in einer großen Stadt zu sein, ist nie langweilig, und ich bin glücklich, euch einen Einblick zu geben, wie ich versuche, alles zusammenzuhalten und jeden Tag einen positiven Unterschied zu machen!

It's definitely a job that keeps you on your toes!

Es ist definitiv ein Job, der einen auf Trab hält!

Amazing to have you, Tom!

.....  
Es ist großartig, dich hier zu haben, Tom!

Your stories and insights are going to be incredibly valuable.

.....  
Deine Geschichten und Einsichten werden unglaublich wertvoll sein.

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

.....  
Lass uns also mit dem Morgen beginnen.

This is arguably the most crucial period, the base that sets the mood for the entire shift.

.....  
Dies ist arguably die entscheidendste Phase, die Basis, die die Stimmung für die gesamte Schicht festlegt.

Tom, what does your typical morning look like when you're on duty, from the moment your alarm sounds?

.....  
Tom, wie sieht dein typischer Morgen aus, wenn du im Dienst bist, vom Moment an, in dem dein Wecker klingelt?

P: Alright, so my alarm usually goes off at 5:00 AM, sometimes even earlier depending on the shift!

.....  
P: Also, mein Wecker geht normalerweise um 5:00 Uhr morgens, manchmal sogar früher, je nach Schicht!

I don't really use the snooze button – you learn to get up with the first ring in this job.

.....  
Ich benutze eigentlich nie die Schlummertaste – in diesem Job lernt man, beim ersten Klingeln aufzustehen.

Once I'm out of bed, I head straight for the coffee maker.

.....  
Sobald ich aus dem Bett bin, gehe ich direkt zur Kaffeemaschine.

That's my first line of defense against a sleepy start!

.....  
Das ist meine erste Verteidigungslinie gegen einen schläfrigen Start!

I try to hit the ground running most days, because you never know what the day will bring.

.....  
Ich versuche, an den meisten Tagen gleich durchzustarten, denn man weiß nie, was der Tag bringt.

"Hit the ground running" – I love that!

.....  
"Gleich durchstarten" – ich liebe das!

It perfectly captures that feeling of starting quickly and being ready immediately.

Es fängt perfekt dieses Gefühl ein, schnell zu beginnen und sofort bereit zu sein.

It sounds like you have to be ready for anything right from the start of your day.

Es klingt so, als müsstest du von Anfang an auf alles vorbereitet sein.

P: Absolutely!

P: Absolut!

There's no time to waste.

Es gibt keine Zeit zu verlieren.

After that, I usually make myself a quick breakfast, something easy like toast and eggs, and always more coffee.

Danach mache ich mir normalerweise ein schnelles Frühstück, etwas Einfaches wie Toast und Eier, und immer mehr Kaffee.

While I'm eating, I quickly check the news headlines on my phone to see if anything big happened overnight in the city that might affect my shift.

Während ich esse, schaue ich schnell die Nachrichtenüberschriften auf meinem Handy durch, um zu sehen, ob in der Stadt über Nacht etwas Großes passiert ist, das meine Schicht beeinflussen könnte.

It's important to be aware of the pulse of the city.

Es ist wichtig, den Puls der Stadt zu spüren.

Smart move, Tom!

Gute Entscheidung, Tom!

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

Das ist ein wirklich proaktiver und sorgfältiger Start in den Tag.

Keeping up with what's happening immediately gives you an edge.

Immer auf dem Laufenden zu sein, gibt dir einen Vorteil.

Do you ever have a moment to yourself before you step out the door, or is it always go, go, go?

Hast du jemals einen Moment für dich selbst, bevor du aus der Tür gehst, oder ist es immer nur los, los, los?

Oh, completely!

Oh, absolut!

It helps set a clear mindset for the day.

Es hilft, eine klare Einstellung für den Tag zu setzen.

After breakfast, what's next on your morning plan before you head to the station?

Nach dem Frühstück, was steht als Nächstes auf deinem Morgenplan, bevor du zur Dienststelle fährst?

Are we talking about getting into that uniform, getting physically and mentally prepared for the demands of the city streets?

Geht es darum, in die Uniform zu schlüpfen und dich körperlich und geistig auf die Anforderungen der Stadtstraßen vorzubereiten?

P: After breakfast, it's straight to getting ready.

P: Nach dem Frühstück geht's direkt zum Fertigmachen.

That means a quick shower – nothing too long, you want to be alert, not sleepy! – then brushing my teeth and getting into uniform.

Das bedeutet eine schnelle Dusche – nichts zu langes, du willst wach sein, nicht schläfrig! – dann Zähneputzen und in die Uniform schlüpfen.

I make sure everything is in its place: my badge, my radio, my utility belt.

Ich achte darauf, dass alles an seinem Platz ist: mein Abzeichen, mein Funkgerät, mein Einsatzgurt.

It's important that everything feels right.

Es ist wichtig, dass alles richtig sitzt.

I also mentally go over my tasks for the day, if I have any specific ones, and remind myself to stay calm and sharp.

Ich gehe auch mental meine Aufgaben für den Tag durch, falls ich spezielle habe, und erinnere mich daran, ruhig und konzentriert zu bleiben.

Getting ready physically and mentally for the demands of the day!

Sich körperlich und geistig auf die Anforderungen des Tages vorbereiten!

It sounds like a strong routine that puts readiness first.

Das klingt nach einer starken Routine, die die Bereitschaft in den Vordergrund stellt.

So, after you're all set, is it straight to the precinct?

Also, nachdem du alles vorbereitet hast, geht es direkt zur Dienststelle?

Or do you have any pre-shift habits you do before heading out the door?

Oder hast du irgendwelche Gewohnheiten vor Schichtbeginn, die du machst, bevor du aus der Tür gehst?

P: Pretty much!

P: Fast!

Once I'm ready, I usually leave my apartment around 6:00 AM.

Sobald ich bereit bin, verlasse ich normalerweise um 6:00 Uhr morgens meine Wohnung.

I drive to the precinct, which takes about 20 minutes.

Ich fahre zur Dienststelle, was etwa 20 Minuten dauert.

It's a good time to mentally prepare, maybe listen to a podcast, or just clear my head before I get to work.

Es ist eine gute Zeit, um mich mental vorzubereiten, vielleicht einen Podcast zu hören oder einfach meinen Kopf freizubekommen, bevor ich zur Arbeit komme.

Once I'm there, I check in with the desk sergeant and then head to the briefing room.

Wenn ich dort bin, melde ich mich beim Diensthabenden und gehe dann in den Besprechungsraum.

We have a daily briefing where we get updates on crime, any important notices, and our patrol assignments.

Wir haben eine tägliche Besprechung, in der wir Updates zu Verbrechen, wichtige Mitteilungen und unsere Streifenaufträge erhalten.

It's where we get our marching orders.

Dort bekommen wir unsere Einsatzbefehle.

"Get our marching orders" – that's a great, informal phrase for getting your instructions!

"Unsere Einsatzbefehle bekommen" – das ist eine großartige, informelle Phrase für das Erhalten deiner Anweisungen!

It suggests a clear direction and responsibility.

Es deutet auf eine klare Richtung und Verantwortung hin.

It sounds like a very focused start to the day.

.....  
Es klingt nach einem sehr fokussierten Start in den Tag.

Alright, morning done!

.....  
Okay, Morgen geschafft!

And a very efficient and serious one at that.

.....  
Und ein sehr effizienter und ernster dazu.

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

.....  
Jetzt lass uns in den Hauptteil des Tages übergehen: die Nachmittagschicht.

This is where things can get unpredictable.

.....  
Hier kann es unberechenbar werden.

How do you deal with the unexpected, Tom, and stay focused during a busy shift on the streets?

.....  
Wie gehst du mit dem Unerwarteten um, Tom, und bleibst während einer geschäftigen Schicht auf der Straße konzentriert?

It must be a real test of patience and quick thinking!

.....  
Das muss eine echte Geduldsprobe und schnelle Denkfähigkeit sein!

P: The afternoon shift can be anything, Martin!

.....  
P: Die Nachmittagschicht kann alles sein, Martin!

[Laughs] You really have to be flexible and ready for anything.

.....  
[Lacht] Du musst wirklich flexibel und bereit für alles sein.

My strategy involves a few key things.

.....  
Meine Strategie umfasst ein paar wichtige Dinge.

First, during my patrol, I always try to grab lunch when there's a quiet moment, maybe at a small diner.

.....  
Erstens, während meiner Patrouille versuche ich immer, in ruhigen Momenten zu Mittag zu essen, vielleicht in einem kleinen Diner.

I try to make it something easy to eat and balanced, so I don't feel slow later.

Ich versuche, etwas Einfaches und Ausgewogenes zu essen, damit ich mich später nicht träge fühle.

You need to stay sharp.

Man muss wach bleiben.

"Stay sharp" – that's a brilliant, informal phrase for remaining alert and focused!

"Wach bleiben" – das ist eine brillante, informelle Phrase, um alert und fokussiert zu bleiben!

It's like keeping your senses ready.

Es ist, als würde man seine Sinne bereit halten.

We can all relate to needing to stay sharp at work!

Wir können uns alle damit identifizieren, dass wir bei der Arbeit wach bleiben müssen!

P: Exactly!

P: Genau!

It's crucial.

Es ist entscheidend.

Then, during my breaks, I don't just sit in the patrol car.

Dann, während meiner Pausen, sitze ich nicht einfach im Streifenwagen.

I try to take a short walk if possible, or just stretch my legs and look around.

Ich versuche, wenn möglich, einen kurzen Spaziergang zu machen oder einfach meine Beine zu dehnen und mich umzusehen.

It really helps to clear my mind and stay aware of my surroundings.

Es hilft wirklich, meinen Kopf freizubekommen und mich meiner Umgebung bewusst zu bleiben.

Sometimes, I'll chat with people on the street – connecting with the community is a big part of the job.

Manchmal unterhalte ich mich mit Leuten auf der Straße – die Verbindung zur Gemeinschaft ist ein großer Teil des Jobs.

That's fantastic.

.....  
Das ist fantastisch.

Those small breaks are absolutely crucial to keep your energy levels and concentration up throughout the day.

.....  
Diese kleinen Pausen sind absolut entscheidend, um deine Energie und Konzentration den ganzen Tag über aufrechtzuerhalten.

It's not about just sitting there, but actively resetting, right?

.....  
Es geht nicht nur darum, dazusitzen, sondern aktiv einen Reset zu machen, richtig?

And when you're on patrol, how do you keep that strong focus?

.....  
Und wenn du auf Patrouille bist, wie hältst du diesen starken Fokus?

It must be so easy to get distracted with everything going on around you in a big city.

.....  
Es muss so einfach sein, sich mit allem, was um dich herum in einer großen Stadt passiert, ablenken zu lassen.

P: When I'm on patrol, I make sure to be constantly observant.

.....  
P: Wenn ich auf Patrouille bin, achte ich darauf, ständig aufmerksam zu sein.

I'm always looking at the details around me, scanning the environment for anything out of place.

.....  
Ich schaue immer auf die Details um mich herum und scanne die Umgebung nach allem, was nicht in Ordnung ist.

It's a skill you develop over time.

.....  
Es ist eine Fähigkeit, die man im Laufe der Zeit entwickelt.

If I get a call, I try to stay calm and follow procedure.

.....  
Wenn ich einen Einsatz bekomme, versuche ich, ruhig zu bleiben und die Vorgehensweise zu befolgen.

Every situation is different, but having a clear plan helps.

.....  
Jede Situation ist anders, aber einen klaren Plan zu haben, hilft.

I stay in constant communication with dispatch and my partners.

.....  
Ich bleibe in ständigem Kontakt mit der Leitstelle und meinen Partnern.

It really helps to keep things clear and safe.

.....  
Das hilft wirklich, die Dinge klar und sicher zu halten.

"Constantly observant" and "scanning the environment" – those are excellent phrases for being alert and watchful.

.....  
"Ständig aufmerksam" und "die Umgebung scannen" – das sind hervorragende Ausdrücke für Wachsamkeit und Aufmerksamkeit.

It sounds like you're always analyzing what's happening around you.

.....  
Es klingt, als würdest du immer analysieren, was um dich herum passiert.

It's like a superpower for your job!

.....  
Es ist wie eine Superkraft für deinen Job!

Brilliant.

.....  
Brillant.

Being observant and having clear procedures are the absolute key to a productive and safe afternoon, not just for police, but for anyone in a public-facing role!

.....  
Wachsam zu sein und klare Verfahren zu haben, sind der Schlüssel zu einem produktiven und sicheren Nachmittag, nicht nur für die Polizei, sondern für jeden in einem öffentlichkeitswirksamen Beruf!

Now, let's change focus to the evening.

.....  
Lass uns jetzt den Fokus auf den Abend ändern.

The shift is winding down, perhaps some important cases are handled.

.....  
Die Schicht neigt sich dem Ende zu, vielleicht werden einige wichtige Fälle bearbeitet.

How do you prepare to finish your shift, Tom, and easily move from the active police work to your personal time and rest?

.....  
Wie bereitest du dich darauf vor, deine Schicht zu beenden, Tom, und leicht von der aktiven Polizeiarbeit zu deiner persönlichen Zeit und Ruhe überzugehen?

P: So, once my shift is nearing its end and I've handled my main tasks for the day, I make a clear effort to transition out of "work mode." It's a mental change.

.....  
P: Also, wenn meine Schicht sich dem Ende zuneigt und ich meine Hauptaufgaben für den Tag erledigt habe, bemühe ich mich bewusst, aus dem "Arbeitsmodus" herauszukommen.

Sometimes I'll finish up paperwork at the precinct, or if it was a particularly busy day, I might debrief with a partner – just talk about what happened.

Manchmal erledige ich noch etwas Papierkram im Revier, oder wenn es ein besonders arbeitsreicher Tag war, bespreche ich mich vielleicht mit einem Partner – einfach darüber reden, was passiert ist.

It's important for me to physically leave the station and mentally switch gears.

Es ist wichtig für mich, die Dienststelle physisch zu verlassen und mental umzuschalten.

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

"Aus dem Arbeitsmodus herauskommen" ist eine großartige Möglichkeit, um zu beschreiben, wie man mental von der Arbeit zur Entspannung wechselt.

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

Es bedeutet, sich bewusst zu bemühen, die Denkweise zu ändern, was wichtig ist, um Stress und Arbeitsdruck zu vermeiden, die sich negativ auf dein Privatleben auswirken können.

It's a very healthy limit.

Es ist eine sehr gesunde Grenze.

That's so important!

Das ist so wichtig!

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

Deinem Gehirn eine Pause zu gönnen und es nach einem langen Tag voller anspruchsvoller Situationen entspannen zu lassen.

What about dinner, Tom?

Wie sieht es mit dem Abendessen aus, Tom?

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

Kochst du, bestellst du, was ist der übliche Plan für das Abendessen?

I imagine it varies a lot depending on your shift.

Ich stelle mir vor, das variiert je nach Schicht sehr.

P: It really depends on the day and how busy I was!

P: Es kommt wirklich auf den Tag und darauf an, wie beschäftigt ich war!

Sometimes I'll cook a proper meal when I get home – I try to do that a few times a week, especially if I have time.

Manchmal koche ich ein richtiges Essen, wenn ich nach Hause komme – ich versuche, das ein paar Mal pro Woche zu machen, besonders wenn ich Zeit habe.

Other nights, if I've had a really challenging shift, it's a quick sandwich, leftovers, or even ordering takeout.

An anderen Abenden, wenn ich eine wirklich herausfordernde Schicht hatte, gibt es schnell ein Sandwich, Reste oder sogar Essen zum Mitnehmen.

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.

You need to recharge your energy after a day on the street!

Man muss nach einem Tag auf der Straße seine Energie wieder aufladen!

"Recharge your energy" – that's a perfect phrase for getting your strength back!

"Lade deine Energie auf" – das ist ein perfekter Ausdruck, um deine Kraft zurückzugewinnen!

It's something everyone needs after a hard day.

Das braucht jeder nach einem harten Tag.

P: Exactly!

P: Genau!

You feel tired!

Man fühlt sich müde!

After dinner, if there's anything urgent, I'll deal with it, but mostly I try to do something relaxing.

Nach dem Abendessen, wenn es etwas Dringendes gibt, kümmere ich mich darum, aber meistens versuche ich, etwas Entspannendes zu machen.

I might watch a show on TV, call my family, or just chat with my partner.

Ich könnte eine Sendung im Fernsehen schauen, meine Familie anrufen oder einfach mit meinem Partner 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 etwas anderes macht.

Connecting with people is just as important as the job itself, I think, for overall well-being.

Mit Menschen in Kontakt zu treten, ist für das allgemeine Wohlbefinden genauso wichtig wie der Job selbst, denke ich.

I completely agree!

Ich stimme dir vollkommen zu!

That social relaxation is vital.

Diese soziale Entspannung ist entscheidend.

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 du am Abend machst, sondern auch darum, was du nicht machst – arbeitsbezogene Aufgaben zu vermeiden und wirklich abzuschalten.

And finally, the night routine.

Und schließlich die Nachtroutine.

Tom, how do you prepare for bed, making sure you get good sleep after a busy city shift?

Tom, wie bereitest du dich auf das Bett vor, um sicherzustellen, dass du nach einer geschäftigen Schicht in der Stadt gut schläfst?

Because sleep is something people in demanding jobs often, unfortunately, miss, and it's so important for your focus the next day.

Denn Schlaf ist etwas, das Menschen in anspruchsvollen Berufen oft, leider, vernachlässigen, und er ist so wichtig für deine Konzentration am nächsten Tag.

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

P: Gegen 21:30 oder 22:00 Uhr beginne ich mit meiner Entspannungsroutine.

This is something I absolutely must do for me.

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

The first thing I do is turn off my TV and put my phone away from my bed.

Das Erste, was ich mache, ist, den Fernseher auszuschalten und mein Handy weg von meinem Bett zu legen.

No late-night news or social media for me!

Keine späten Nachrichten oder sozialen Medien für mich!

[Laughs] It's so tempting to just keep looking, but I know it seriously hurts my sleep quality.

[Lacht] Es ist so verlockend, einfach weiterzuschauen, aber ich weiß, dass es meine Schlafqualität ernsthaft beeinträchtigt.

It's a limit I have to keep.

Es ist eine Grenze, die ich einhalten muss.

That's discipline, Tom!

Das ist Disziplin, Tom!

And it's excellent advice.

Und es ist ein hervorragender Rat.

Reducing screen time before bed really tells your brain that it's time to rest.

Die Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen zu reduzieren, sagt deinem Gehirn, dass es Zeit ist, sich auszuruhen.

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

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

P: Exactly!

P: Genau!

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

Dann nehme ich eine warme Dusche, 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 lang ein physisches 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, müde zu werden, im Vergleich zu einem Bildschirm.

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

Bildschirme halten dein Gehirn einfach zu aktiv und beschäftigt, kurz bevor du ins Bett gehst.

A good old-fashioned book is far more calming.

Ein gutes, altmodisches Buch ist viel beruhigender.

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

Ein physisches Buch zu lesen – ein Klassiker und eine unglaublich gute Möglichkeit, sich auf den Schlaf vorzubereiten!

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

Für manche ist es fast eine vergessene Gewohnheit, aber die Vorteile für die Entspannung sind eindeutig.

P: Definitely.

P: Definitiv.

Before I get into bed, I also quickly make a mental list of anything important for the next day.

Bevor ich ins Bett gehe, mache ich mir auch schnell eine mentale Liste von allem Wichtigen für den nächsten Tag.

It's a small step, but it helps clear my mind of any lasting 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 bleibenden Sorgen zu befreien, damit ich friedlich einschlafen kann, ohne dass mein Kopf darüber rast, was ich morgen tun muss.

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

Es ist wie das Aufräumen des mentalen Schreibtisches für die Nacht!

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

Dann ist das Licht aus und hoffentlich gibt es eine gute Nachtruhe!

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

Ich gehe normalerweise gegen 22:30 oder 23:00 Uhr ins Bett.

That's so helpful!

Das ist so hilfreich!

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

Diese Gedanken zu organisieren hilft, das Gefühl eines "rasenden Geistes" zu verhindern, wenn man versucht zu schlafen.

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

.....  
Es ermöglicht deinem Gehirn, offiziell "Feierabend" zu machen, in dem Wissen, dass alles Wichtige notiert ist.

Excellent advice for anyone, really, not just police officers with demanding jobs!

.....  
Ausgezeichnete Ratschläge für jeden, wirklich, nicht nur für Polizisten mit anspruchsvollen Jobs!

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

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

From getting up with the first ring to making that mental list, you've shown us a fantastic example of a productive, balanced, and steady day in a challenging job.

.....  
Vom Aufstehen beim ersten Klingeln bis zur Erstellung dieser mentalen Liste hast du uns ein fantastisches Beispiel für einen produktiven, ausgewogenen und stabilen Tag in einem herausfordernden Job gezeigt.

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

.....  
Es klingt hart, ist 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!

P: My pleasure!

.....  
P: Gern geschehen!

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

.....  
Ich helfe gerne und danke, dass ich hier sein durfte.

It was great talking about something so central to a police officer's daily life! (Short musical interlude, more prominent now) And now, for our favorite part, the moment you've all been waiting for, it's time for Julia's Language Lab!

.....  
Es war großartig, über etwas so Zentrales im Alltag eines Polizisten zu sprechen! (Kurze musikalische Einlage, jetzt deutlicher) Und jetzt, für unseren Lieblingsteil, der Moment, auf den ihr alle gewartet habt, es ist Zeit für Julias Sprachlabor!

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

.....  
Julia, bring uns die Sprachpunkte aus Toms hilfreicher Routine!

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

.....  
Jeder Satz, den wir heute besprechen, ist etwas, das du sofort in deinen eigenen englischen Gesprächen verwenden kannst.

Thanks, Martin!

.....  
Danke, Martin!

Tom used some excellent, very natural phrases today, super useful for talking about work, responsibility, and daily life.

.....  
Tom hat heute einige ausgezeichnete, sehr natürliche Phrasen verwendet, die super nützlich sind, um über Arbeit, Verantwortung und das tägliche Leben zu sprechen.

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

.....  
Bereit, fünf davon zu zerlegen und dann einen Bonus-Grammatiktip einzufügen, der dein Englisch noch flüssiger macht?

Absolutely!

.....  
Absolut!

Lay them on us.

.....  
Leg los.

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

.....  
Was ist das Erste, und warum sollten unsere Zuhörer besonders darauf achten?

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

.....  
Ist es eine dieser Phrasen, die einfach klingt, aber tatsächlich viel aussagt?

Okay, number one, a great way to talk about starting strong: "Hit the ground running." M: Oh, that sounds like being ready for action right away!

.....  
Okay, Nummer eins, eine großartige Möglichkeit, um über einen starken Start zu sprechen: "Hit the ground running." M: Oh, das klingt nach sofortiger Einsatzbereitschaft!

J: Exactly!

.....  
J: Genau!

It means to start an activity very quickly and actively, without needing any warm-up time.

.....  
Es bedeutet, eine Aktivität sehr schnell und aktiv zu beginnen, ohne Aufwärmzeit zu benötigen.

Tom said, "I try to hit the ground running most days, because you never know what the day will bring." M: So, like, "After the meeting, we need to hit the ground running on this new project." Perfect!

.....  
Tom sagte: "Ich versuche, an den meisten Tagen gleich loszulegen, denn man weiß nie, was der Tag bringen wird." M: Also, wie: "Nach dem Meeting müssen wir gleich mit diesem neuen Projekt loslegen." Perfekt!

It shows immediate readiness.

.....  
Es zeigt sofortige Bereitschaft.

Next up, a useful phrase for staying informed: "Aware of the pulse of the city." M: That sounds like knowing what's going on, the general mood?

.....  
Als Nächstes eine nützliche Phrase, um informiert zu bleiben: "Aware of the pulse of the city." M: Das klingt nach Wissen, was los ist, die allgemeine Stimmung?

J: Precisely!

.....  
J: Genau!

It means to be generally informed about the overall feeling, activity, or situation in a place.

.....  
Es bedeutet, allgemein über das Gesamtgefühl, die Aktivitäten oder die Situation an einem Ort informiert zu sein.

Tom mentioned, "It's important to be aware of the pulse of the city." M: So, "As a journalist, you need to be aware of the pulse of the nation." It's about understanding the current state of things.

.....  
Tom erwähnte: "Es ist wichtig, den Puls der Stadt zu kennen." M: Also, "Als Journalist musst du den Puls der Nation kennen." Es geht darum, den aktuellen Stand der Dinge zu verstehen.

Moving on to our third phrase: "Get our marching orders." M: Is that about getting instructions or directions?

.....  
Weiter zu unserer dritten Phrase: "Get our marching orders." M: Geht es dabei um Anweisungen oder Richtungen?

J: You got it!

.....  
J: Genau!

It's an informal way to say you receive clear instructions or commands about what you need to do.

.....  
Es ist eine informelle Art zu sagen, dass man klare Anweisungen oder Befehle erhält, was man tun muss.

Tom used it when he said, "It's where we get our marching orders." M: So, "The team is just waiting to get their marching orders before they start the task." It shows a clear chain of command!

.....  
Tom verwendete es, als er sagte: "Dort bekommen wir unsere Anweisungen." M: Also, "Das Team wartet nur darauf, seine Anweisungen zu bekommen, bevor es mit der Aufgabe beginnt." Es zeigt eine klare Befehlskette!

For our fourth one, very important for a challenging job: "Stay sharp." M: That sounds like staying alert and focused.

.....  
Für unsere vierte Phrase, sehr wichtig für einen herausfordernden Job: "Stay sharp." M: Das klingt nach wachsam und fokussiert bleiben.

J: It is!

.....  
J: Genau!

It means to remain alert, intelligent, and quick-thinking.

.....  
Es bedeutet, wachsam, intelligent und schnell denkend zu bleiben.

Tom said, "You need to stay sharp." M: I definitely need to stay sharp when I'm doing a complex puzzle!

.....  
Tom sagte: "Du musst scharf bleiben." M: Ich muss definitiv scharf bleiben, wenn ich ein komplexes Puzzle mache!

It's about mental readiness.

.....  
Es geht um mentale Bereitschaft.

And finally, a great way to describe talking about experiences: "Debrief with a partner." M: That sounds like discussing what happened, maybe after a difficult event.

.....  
Und schließlich eine großartige Möglichkeit, um über Erfahrungen zu sprechen: "Debrief with a partner." M: Das klingt nach einer Diskussion darüber, was passiert ist, vielleicht nach einem schwierigen Ereignis.

J: Exactly!

.....  
J: Genau!

It means to talk with someone, usually a colleague, about a recent event, mission, or experience, often to analyze it or share feelings.

Es bedeutet, mit jemandem, normalerweise einem Kollegen, über ein kürzliches Ereignis, eine Mission oder Erfahrung zu sprechen, oft um es zu analysieren oder Gefühle zu teilen.

Tom explained, "I might debrief with a partner – just talk about what happened." M: So, "After the big presentation, we need to debrief with the team to see what went well and what didn't." It's a formal-sounding word, but used in a very understandable context here.

Tom erklärte: "Ich könnte mit einem Partner debriefen – einfach darüber sprechen, was passiert ist." M: Also, "Nach der großen Präsentation müssen wir mit dem Team debriefen, um zu sehen, was gut gelaufen ist und was nicht." Es ist ein formell klingendes Wort, aber hier in einem sehr verständlichen Kontext verwendet.

And for our quick bonus grammar tip!

Und für unseren schnellen Bonus-Grammatik-Tipp!

Tom said, "I make sure everything is in its place." The phrase "in its place" simply means that something is where it should be, tidy and organized.

Tom sagte: "Ich stelle sicher, dass alles an seinem Platz ist." Die Phrase "an seinem Platz" bedeutet einfach, dass etwas dort ist, wo es sein sollte, ordentlich und organisiert.

It's often used to talk about order or correctness.

Es wird oft verwendet, um über Ordnung oder Richtigkeit zu sprechen.

M: Ah, so "After cleaning, all the books were in their place." Very clear!

M: Ah, also "Nach dem Putzen waren alle Bücher an ihrem Platz." Sehr klar!

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

Danke, Julia, dass du das so klar aufgeschlüsselt hast und diesen zusätzlichen Grammatik-Einblick gegeben hast.

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

Diese Phrasen verleihen Gesprächen über das tägliche Leben wirklich viel Natürlichkeit und Flüssigkeit, wodurch unsere Zuhörer viel authentischer klingen!

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 Zuhörern nicht nur zu helfen, Englisch zu verstehen, sondern auch mehr wie Muttersprachler zu klingen, indem sie diese gängigen, alltäglichen Ausdrücke verwenden.

Well, that wraps up our deep dive into the daily routine of a city policeman.

.....  
Nun, das fasst unseren tiefen Einblick in die tägliche Routine eines Stadtpolizisten zusammen.

We hope Tom's incredible ideas have given you some great English words, fantastic phrases, and practical tips for understanding a challenging job.

.....  
Wir hoffen, Toms unglaubliche Ideen haben dir einige großartige englische Wörter, fantastische Phrasen und praktische Tipps für das Verständnis eines herausfordernden Jobs gegeben.

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

.....  
Hier gibt es wirklich für jeden etwas, Einsichten, die auf jedes anspruchsvolle Leben angewendet werden können.

Absolutely!

.....  
Absolut!

Remember, every little step you take in managing your day, from how you prepare for work to how you relax, can lead to big changes in your focus, your stress levels, and your overall well-being.

.....  
Denk daran, jeder kleine Schritt, den du unternimmst, um deinen Tag zu managen, von der Vorbereitung auf die Arbeit bis zur Entspannung, kann zu großen Veränderungen in deinem Fokus, deinem Stresslevel und deinem allgemeinen Wohlbefinden führen.

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

.....  
Es geht darum, gute Gewohnheiten aufzubauen, einen Tag nach dem anderen, die mit der Zeit wachsen.

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

.....  
Und bevor wir uns verabschieden, ein kurzer Aufruf zum Handeln!

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 dir diese Episode hilfreich war, drücke bitte den Gefällt mir-Button, abonniere Your English Toolbox, damit du keine zukünftigen Episoden verpasst, die voller praktischer Englisch- und Lebenstipps sind, und teile diese Episode bitte mit einem Freund oder Familienmitglied, das von diesen Einsichten und englischen Phrasen profitieren könnte.

Also, tell us in the comments below: What's one unexpected moment from your day that you had to stay sharp for?

Sag uns auch in den Kommentaren unten: Was war ein unerwarteter Moment aus deinem Tag, für den du wachsam bleiben musstest?

We'd love to hear from you and learn about your experiences!

Wir würden uns freuen, von dir zu hören und mehr über deine Erfahrungen zu erfahren!

P: Thanks again for having me, Martin and Julia!

P: Nochmals vielen Dank, dass ich hier sein durfte, Martin und Julia!

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

Es hat so viel Spaß gemacht, mein Leben als Polizist mit euch allen zu teilen!

Bye everyone!

Tschüss zusammen!

Keep practicing your English!

Übe weiterhin dein Englisch!

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

Höre dir diese Phrasen noch einmal an, versuche, sie morgen in deinen eigenen Gesprächen zu verwenden.

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

Je mehr du sie benutzt, desto natürlicher werden sie.

See you next time!

Bis zum nächsten Mal!

Take care, everyone!

.....

Passt auf euch auf, alle zusammen!

Stay productive, stay curious!

.....

Bleibt produktiv, bleibt neugierig!