

Stop Saying “Tired”: Sleepy, Exhausted or Drained?

English learning resource · DE

Line-by-line · English + German

85 lines

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

Martin, I am tired.

Martin, ich bin müde.

You said that yesterday, Julia.

Das hast du gestern schon gesagt, Julia.

I know.

Ich weiß.

But today I am very tired.

Aber heute bin ich sehr müde.

That still does not tell me what kind of tired you are.

Das sagt mir immer noch nicht, auf welche Art du müde bist.

What kind?

Welche Art?

Tired is tired, Martin.

Müde ist müde, Martin.

Not always.

Nicht immer.

Are you sleepy, exhausted, or drained?

Bist du schläfrig, erschöpft oder ausgelaugt?

At this moment... possibly all three.

Im Moment... möglicherweise alles drei.

Then you need rest. But first, you have given us a vocabulary lesson.

Dann brauchst du Ruhe. Aber zuerst hast du uns eine Vokabellektion geliefert.

Welcome to Your English Toolbox and Practice Arena Five-Minute English.

Willkommen bei Your English Toolbox und Practice Arena Five-Minute English.

I am Martin.

Ich bin Martin.



And I am Julia.

Und ich bin Julia.

Today we are learning three more precise alternatives to tired: sleepy, exhausted, and drained.

Heute lernen wir drei genauere Alternativen zu tired: sleepy, exhausted und drained.

Let us begin with my morning.

Beginnen wir mit meinem Morgen.

I went to bed too late and could hardly keep my eyes open at breakfast.

Ich ging zu spät ins Bett und konnte beim Frühstück kaum die Augen offen halten.

So you were sleepy.

Du warst also schläfrig.

Exactly.

Genau.

Sleepy means that you feel ready or likely to fall asleep.

Sleepy bedeutet, dass du bereit bist oder wahrscheinlich gleich einschläfst.

We normally say, "I am sleepy" or "I feel sleepy."

Normalerweise sagen wir „I am sleepy“ oder „I feel sleepy“.

It is specifically connected to sleep, not necessarily to hard work.

Es hat speziell mit Schlaf zu tun, nicht unbedingt mit harter Arbeit.

Then I spent the afternoon moving furniture.

Dann verbrachte ich den Nachmittag damit, Möbel zu tragen.

Heavy boxes and no lift?

Schwere Kisten und kein Aufzug?

Six flights of stairs, Martin.

Sechs Stockwerke Treppen, Martin.

Then you were exhausted.

Dann warst du erschöpft.

Completely exhausted.

Völlig erschöpft.

Exhausted means extremely tired after physical or mental effort.

Exhausted bedeutet nach körperlicher oder geistiger Anstrengung extrem müde.

It is much stronger than tired.

Es ist viel stärker als tired.



We can also feel exhausted after studying all night or concentrating for many hours.

Wir können auch nach einer Nacht voller Lernen oder stundenlanger Konzentration exhausted sein.

Right.

Richtig.

The effort can be physical or mental.

Die Anstrengung kann körperlich oder geistig sein.

Then I received a difficult call from a friend and worried about her all evening.

Dann bekam ich einen schwierigen Anruf von einer Freundin und machte mir den ganzen Abend Sorgen um sie.

And that left you drained.

Und das hat dich ausgelaugt.

Yes.

Ja.

Drained means that all your energy seems to have disappeared.

Drained bedeutet, dass deine gesamte Energie verschwunden zu sein scheint.

Imagine energy draining out of a container until nothing is left.

Stell dir vor, Energie fließt aus einem Behälter, bis nichts mehr übrig ist.

A stressful conversation, a difficult week, or constant worry can leave you feeling drained.

Ein stressiges Gespräch, eine schwierige Woche oder ständige Sorgen können dich drained zurücklassen.

So let us compare them.

Vergleichen wir sie.

Sleepy means you want or need to sleep.

Sleepy bedeutet, dass du schlafen möchtest oder musst.

Exhausted means extremely tired after intense effort.

Exhausted bedeutet nach großer Anstrengung extrem müde.

And drained means that your energy has been used up, often emotionally or mentally.

Und drained bedeutet, dass deine Energie aufgebraucht ist, oft emotional oder geistig.

Can I be exhausted and drained at the same time?

Kann ich gleichzeitig exhausted und drained sein?

Absolutely.

Absolut.



Choosing the precise word helps the listener understand what you need: sleep, serious rest, or emotional recovery.

Das genaue Wort hilft dem Zuhörer zu verstehen, was du brauchst: Schlaf, echte Erholung oder emotionale Regeneration.

Time for a quick challenge.

Zeit für eine kurze Aufgabe.

Say the best word before Julia answers.

Sage das beste Wort, bevor Julia antwortet.

Situation one.

Situation eins.

You are watching television, your eyes keep closing, and it is almost midnight.

Du siehst fern, deine Augen fallen zu und es ist fast Mitternacht.

Sleepy.

Sleepy.

Situation two.

Situation zwei.

You have just finished a long mountain hike.

Du hast gerade eine lange Bergwanderung beendet.

Exhausted.

Exhausted.

Situation three.

Situation drei.

You spent the entire day dealing with conflict and other people's problems.

Du hast den ganzen Tag Konflikte und die Probleme anderer Menschen bewältigt.

Drained.

Drained.

Sometimes more than one word is possible.

Manchmal ist mehr als ein Wort möglich.

Ask yourself: what picture do I want to give?

Frage dich: Welches Bild möchte ich vermitteln?

Now think about how you feel today.

Denke jetzt darüber nach, wie du dich heute fühlst. Vervollständige einen Satz laut.



Complete one sentence aloud.

Denke jetzt darüber nach, wie du dich heute fühlst. Vervollständige einen Satz laut.

"I feel blank because blank." Choose sleepy, exhausted, or drained.

„I feel... because...“ Wähle sleepy, exhausted oder drained.

Quick recap.

Kurze Wiederholung.

Sleepy means ready to fall asleep.

Sleepy bedeutet bereit einzuschlafen.

Exhausted means extremely tired after serious effort.

Exhausted bedeutet nach großer Anstrengung extrem müde.

Drained means having little or no energy left, often after emotional or mental pressure.

Drained bedeutet, dass kaum oder keine Energie mehr übrig ist, oft nach emotionalem oder geistigem Druck.

Before you go, remember that listening is only the first step.

Bevor du gehst, denke daran: Zuhören ist nur der erste Schritt.

Open this episode at Your English Toolbox dot com and turn these three words into active English.

Öffne diese Episode auf Your English Toolbox Punkt com und verwandle diese drei Wörter in aktives Englisch.

On the episode page, you can listen while following the interactive transcript, or use Cinema Mode to see each sentence appear in time with the audio.

Auf der Episodenseite kannst du beim Hören dem interaktiven Transkript folgen oder im Cinema Mode jeden Satz passend zum Audio sehen.

You can read the transcript in English or compare every line with Spanish, German, French, or Farsi.

Du kannst das Transkript auf Englisch lesen oder jede Zeile mit Spanisch, Deutsch, Französisch oder Farsi vergleichen.

Then open the vocabulary section for clear meanings, grammar notes, natural examples, and useful differences that help you choose the right word.

Öffne dann den Vokabelbereich für klare Bedeutungen, Grammatikhinweise, natürliche Beispiele und nützliche Unterschiede, die dir bei der Wortwahl helfen.

In Practice Arena, you can test yourself, receive immediate feedback, and complete a speaking challenge based on your own life.

In der Practice Arena kannst du dich testen, sofortiges Feedback erhalten und eine Sprechaufgabe aus deinem eigenen Leben machen.

And if you prefer to study away from the screen, download the free transcript and vocabulary PDFs in your language.

Wenn du lieber ohne Bildschirm lernst, lade die kostenlosen Transkript- und Vokabel-PDFs in deiner Sprache herunter.



Your English Toolbox also includes our complete episode library, guided learning paths, Learn English with Music, and a free twenty-five-lesson course with one hundred essential English idioms.

Your English Toolbox enthält außerdem unsere vollständige Episodenbibliothek, geführte Lernwege, Learn English with Music und einen kostenlosen Kurs mit fünfundzwanzig Lektionen und einhundert wichtigen Idioms.

Everything is organised to help you listen, understand, practise, and remember.

Alles ist so organisiert, dass du hören, verstehen, üben und behalten kannst. Besuche Your English Toolbox Punkt com oder nutze den direkten Link in der Episodenbeschreibung.

Visit Your English Toolbox dot com, or use the direct link in this episode's description.

Alles ist so organisiert, dass du hören, verstehen, üben und behalten kannst. Besuche Your English Toolbox Punkt com oder nutze den direkten Link in der Episodenbeschreibung.

The website is free, and every episode gives you more than something to hear.

Die Website ist kostenlos, und jede Episode bietet dir mehr als nur etwas zum Anhören.

It gives you tools you can use.

Sie gibt dir Werkzeuge, die du nutzen kannst.

Three better words.

Drei bessere Wörter.

One clearer picture.

Ein klareres Bild.

And a complete lesson waiting for you online.

Und eine vollständige Lektion wartet online auf dich.

Now I really am going to bed.

Jetzt gehe ich wirklich ins Bett.

Good idea, Julia.

Gute Idee, Julia.

You sound sleepy, exhausted, and drained.

Du klingst sleepy, exhausted und drained.

Thank you for the diagnosis, Doctor Martin.

Danke für die Diagnose, Doktor Martin.

See you at Your English Toolbox.

Bis bald bei Your English Toolbox.

