

VOCABULARY · EPISODE 71

Mics Off 2 Work Isn't Everything

Key words & expressions · English + Deutsch

10 words

Your English Toolbox

1

work-life balance

die Work-Life-Balance · das Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben**DEF**

the healthy distribution of time and energy between professional responsibilities and personal life, rest, relationships, and wellbeing

Work-life balance is one of the most discussed concepts in modern English — it appears in job interviews, wellness conversations, and cultural critiques of hustle culture. Knowing how to discuss it naturally is essential for professional English.

DE

Die gesunde Verteilung von Zeit und Energie zwischen beruflichen Verantwortlichkeiten und Privatleben.

Eines der meistdiskutierten Konzepte im modernen Englisch.

Work-life balance is not about working less — it is about not letting work take everything.

Work-life balance is not about working less — it is about not letting work take everything. -> Work-Life-Balance geht nicht darum, weniger zu arbeiten — es geht darum, die Arbeit nicht alles nehmen zu lassen.

She finally found her work-life balance when she started treating English study as part of her personal time, not a chore.

She finally found her work-life balance when she started treating English study as part of her personal time. -> Sie fand endlich ihr Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben, als sie das Englischlernen als Teil ihrer Freizeit betrachtete.

2

to draw the line

eine Grenze ziehen · einen klaren Schlusstrich setzen**DEF**

to set a limit on what you are willing to accept or do; to decide that something has gone far enough

Draw the line is the moment of self-assertion — you are saying 'this is where I stop'. Essential for professional conversations about workload, boundaries, and expectations. One of the most useful idioms for assertive English.

DE

Eine Grenze setzen, was man bereit ist zu akzeptieren oder zu tun; entscheiden, dass etwas weit genug gegangen ist.

Der Moment der Selbstbehauptung — du sagst 'hier höre ich auf'.

She drew the line at working weekends — that time was for her family and her English practice.

She drew the line at working weekends — that time was for her family and her English practice. -> Sie zog eine Grenze beim Wochenendarbeiten — diese Zeit war für ihre Familie und ihr Englischübungen.

Learning when to draw the line is as important as knowing how to work hard.

Learning when to draw the line is as important as knowing how to work hard. -> Lernen, wann man einen klaren Schlusstrich setzen muss, ist genauso wichtig wie wissen, wie man hart arbeitet.

to set boundaries

3 Grenzen setzen · klare Grenzen darüber setzen was man akzeptieren wird und was nicht

DEF

to establish clear limits about what you will and will not accept — in relationships, work, or social situations

Set boundaries is the modern self-care and professional phrase. In English-speaking work culture, the ability to set and communicate boundaries is seen as a professional competence, not a personal weakness. 'I do not check emails after 6pm', 'I prefer not to discuss that' — these are boundary statements that native speakers express directly.

DE

Klare Grenzen darüber zu setzen was man akzeptieren wird und nicht — in Beziehungen, bei der Arbeit oder in sozialen Situationen.

Der moderne Selbstfürsorge- und Berufsausdruck.

Set boundaries at work clearly and early — it is easier to maintain them than to establish them later.

Set boundaries at work clearly and early — it is easier to maintain them than to establish them later. -> Setze Grenzen bei der Arbeit klar und frühzeitig — es ist einfacher sie aufrechtzuerhalten als sie später zu etablieren.

She set firm boundaries around her working hours and found that her productivity and wellbeing both improved.

She set firm boundaries around her working hours and found that her productivity and wellbeing both improved. -> Sie setzte feste Grenzen um ihre Arbeitszeiten und fand dass ihre Produktivität und ihr Wohlbefinden sich beide verbesserten.

4 to switch off

abschalten · aufhören an Arbeit oder Verantwortung zu denken

DEF

to stop thinking about work or responsibilities — to mentally disconnect and rest

Switch off is the recovery phrase. In an always-connected professional world, the ability to switch off — to genuinely not think about work during non-work hours — is increasingly rare and increasingly important. Research shows that inability to switch off leads to burnout, poorer decisions, and reduced creativity.

DE

Aufzuhören an Arbeit oder Verantwortungen zu denken — sich mental zu trennen und zu erholen.

Der Erholungsausdruck.

Switching off fully after work makes you more effective during work — rest is not a reward, it is a tool.

Switching off fully after work makes you more effective during work — rest is not a reward, it is a tool. -> Vollständig nach der Arbeit abzuschalten macht dich während der Arbeit effektiver — Ruhe ist keine Belohnung, sie ist ein Werkzeug.

She struggled to switch off and found herself checking emails until midnight before deciding to set a cut-off time.

She struggled to switch off and found herself checking emails until midnight before deciding to set a cut-off time. -> Sie hatte Schwierigkeiten abzuschalten und ertappte sich dabei E-Mails bis Mitternacht zu überprüfen bevor sie beschloss eine Stoppzeit festzulegen.

to burn out

5 ausbrennen · einen Zustand körperlicher oder emotionaler Erschöpfung durch anhaltende Überarbeitung erreichen

DEF

to reach a state of physical or emotional exhaustion — caused by prolonged overwork or chronic stress without adequate recovery

Burn out is the overwork result verb. Burnout is now recognised as a significant occupational health issue. In English-speaking professional contexts, talking about burnout is increasingly normalised — seeking help for it is not weakness but awareness. Prevention involves consistent rest, clear limits, and sustainable pace.

DE

Einen Zustand körperlicher oder emotionaler Erschöpfung zu erreichen — verursacht durch anhaltende Überarbeitung oder chronischen Stress ohne ausreichende Erholung.

Das Überarbeitungsergebnisverb.

Burning out helps no one — maintain a sustainable pace rather than a heroic one.

Burning out helps no one — maintain a sustainable pace rather than a heroic one. -> Auszubrennen hilft niemandem — halte ein nachhaltiges Tempo statt einem heroischen.

She burned out after three months of sixty-hour weeks and needed six months to recover fully.

She burned out after three months of sixty-hour weeks and needed six months to recover fully. -> Sie brannte nach drei Monaten mit Sechzig-Stunden-Wochen aus und brauchte sechs Monate um sich vollständig zu erholen.

flexible working

6 flexible Arbeitszeiten · eine Vereinbarung bei der Mitarbeiter mehr Kontrolle über wann und wie sie arbeiten haben

DEF

an arrangement in which employees have more control over when, where, or how much they work

Flexible working is the modern employment concept. It encompasses remote work, flexible hours, compressed work weeks, and part-time arrangements. In English-speaking professional contexts, being able to discuss and negotiate flexible working is an important language skill. The vocabulary includes: 'working from home', 'hybrid working', 'flexitime', 'compressed hours'.

DE

Eine Vereinbarung bei der Mitarbeiter mehr Kontrolle darüber haben wann, wo oder wie viel sie arbeiten.

Das moderne Beschäftigungskonzept.

Flexible working requires trust — demonstrate reliability and it becomes easier to negotiate.

Flexible working requires trust — demonstrate reliability and it becomes easier to negotiate. -> Flexible Arbeitszeiten erfordern Vertrauen — zeige Zuverlässigkeit und es wird einfacher zu verhandeln.

She negotiated flexible working when she returned from maternity leave and managed to keep her career on track.

She negotiated flexible working when she returned from maternity leave and managed to keep her career on track. -> Sie verhandelte flexible Arbeitszeiten als sie aus dem Mutterschaftsurlaub zurückkehrte und schaffte es ihre Karriere auf Kurs zu halten.

7 to prioritise

7

priorisieren · entscheiden welche Aufgaben am wichtigsten sind und zuerst erledigt werden sollten

DEF

to decide which tasks or responsibilities are most important and should be done first

Prioritise is the productivity verb. When everything feels urgent, the ability to prioritise — to distinguish between what is important and what is merely pressing — is a critical professional skill. In English, this is often discussed explicitly: 'What are your priorities this week?', 'Can we discuss how to prioritise this?'

DE

Zu entscheiden welche Aufgaben oder Verantwortlichkeiten am wichtigsten sind und zuerst erledigt werden sollten.

Das Produktivitätsverb.

Prioritise ruthlessly — not everything that feels urgent actually is.

Prioritise ruthlessly — not everything that feels urgent actually is. -> Priorisiere rücksichtslos — nicht alles das dringend erscheint ist es wirklich.

She learned to prioritise her tasks by asking: which of these will matter in six months?

She learned to prioritise her tasks by asking: which of these will matter in six months? -> Sie lernte ihre Aufgaben zu priorisieren indem sie fragte: welche davon wird in sechs Monaten wichtig sein?

8

8 to delegate

delegieren · eine Aufgabe oder Verantwortung an jemand anderen übergeben

DEF

to assign a task or responsibility to someone else — freeing yourself to focus on higher-priority work

Delegate is the management verb. Many professionals struggle to delegate because they believe no one else will do the task as well as they would. But the inability to delegate is itself a professional limitation. In English, delegation comes with clear communication: what needs to be done, by when, and to what standard.

DE

Eine Aufgabe oder Verantwortung an jemand anderen zuzuweisen — sich selbst freizumachen um sich auf Arbeit mit höherer Priorität zu konzentrieren.

Das Managementverb.

Delegate tasks that others can do well so you can focus on what only you can do.

Delegate tasks that others can do well so you can focus on what only you can do. -> Delegiere Aufgaben die andere gut erledigen können damit du dich auf das konzentrieren kannst was nur du tun kannst.

She learned to delegate by accepting that 'good enough' done by someone else was better than 'perfect' done too late.

She learned to delegate by accepting that 'good enough' done by someone else was better than 'perfect' done too late. -> Sie lernte zu delegieren indem sie akzeptierte dass 'gut genug' von jemand anderem getan besser war als 'perfekt' zu spät getan.

9

to clock off

ausstechen · die Arbeit beenden und gehen

DEF

to finish work and leave — to mark the end of the working day

Clock off is the informal phrase for finishing work. Originally it referred to punching out on a time clock. Now it is used broadly for ending work — whether leaving an office, logging off a system, or mentally transitioning out of work mode. 'I clocked off at five' or 'I try to clock off by six' are natural professional phrases.

DE

Die Arbeit zu beenden und zu gehen — das Ende des Arbeitstages zu markieren.

Der informelle Ausdruck für die Arbeitsbeendigung.

Clock off at a consistent time each day — routine end-times protect your personal time and signal your limits.

Clock off at a consistent time each day — routine end-times protect your personal time and signal your limits. -> Stich jeden Tag zu einer gleichbleibenden Zeit aus — routinemäßige Endzeiten schützen deine persönliche Zeit und signalisieren deine Grenzen.

She made a rule to clock off by six o'clock and refused to answer work messages after that time.

She made a rule to clock off by six o'clock and refused to answer work messages after that time. -> Sie machte sich die Regel um sechs Uhr auszustecken und weigerte sich danach Arbeitsnachrichten zu beantworten.

10

to recharge your batteries

die Batterien aufladen · nach einer intensiven Arbeitsphase Energie ausruhen und wiederherstellen

DEF

to rest and recover energy after a period of intense work or activity

Recharge your batteries is the energy recovery metaphor. Just as devices need to be recharged, people need rest to function at full capacity. In professional English, this phrase is used to talk about holidays, weekends, rest days, and any activity that genuinely restores energy. It normalises rest as necessary, not indulgent.

DE

Nach einer Periode intensiver Arbeit oder Aktivität Energie auszuruhen und wiederherzustellen.

Die Energierückgewinnungsmetapher.

Recharge your batteries before a big project — you perform best when you are fully rested.

Recharge your batteries before a big project — you perform best when you are fully rested. -> Lade deine Batterien vor einem großen Projekt auf — du leistest am besten wenn du vollständig ausgeruht bist.

She took a long weekend to recharge her batteries and returned to work more focused than she had been in months.

She took a long weekend to recharge her batteries and returned to work more focused than she had been in months. -> Sie nahm ein langes Wochenende um ihre Batterien aufzuladen und kehrte konzentrierter zur Arbeit zurück als sie es seit Monaten war.