

## Entspannen

Stress ist leider ein oft unvermeidlicher Teil des Alltags. Aber zum Glück gibt es so viele verschiedene Möglichkeiten, sich zu entspannen! Mit Arbeitskollegen und Freunden über Entspannungsmethoden und Hobbys zu sprechen, ist ein großartiges Thema für jede Unterhaltung. Es hilft euch dabei, mehr übereinander zu erfahren, und vielleicht wirst du sogar dazu angeregt, etwas Neues auszuprobieren!

Im Folgenden haben wir nützliche Sätze, Beispiele und Redewendungen gesammelt, die du verwenden kannst, um zu beschreiben, was du tust, wenn du dich einmal so richtig entspannen willst. Jetzt loslegen!

### Inhaltsverzeichnis

- [Über das Entspannen sprechen](#)
- [Redewendungen und andere Ausdrücke](#)

## Über das Entspannen sprechen

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, um über Entspannung zu sprechen. In der folgenden Tabelle haben wir einige der nützlichsten Fragen, Satzmuster und Beispiele für dich zusammengestellt. Probiere sie aus und bereite dich auf englische Gespräche vor!

### Englisch

What do you like to do to relax?

How do you chill out after work?

What do you do to relieve stress?

I usually watch TV.

I like to write.

I relax by listening to music.

I chill out by cooking and listening to music.

Meditation is an awesome stress reliever.

Have you ever tried yoga?

### Deutsch

Was machst du gerne, um dich zu entspannen?

Wie chillst du nach der Arbeit?

Was tust du, um Stress abzubauen?

Normalerweise schaue ich fern.

Ich schreibe gerne.

Ich entspanne mich, indem ich Musik höre.

Ich chille, indem ich koche und Musik höre.

Meditation ist ein großartiger Weg Stress abzubauen.

Hast du schon einmal Yoga ausprobiert?

 **Englisch**

Do you ever go to the gym to relax?

How long have you been doing yoga?

 **Deutsch**

Gehst du manchmal ins Fitnessstudio, um dich zu entspannen?

Wie lange machst du schon Yoga?

**How do you chill out after work? (Wie chillst du nach der Arbeit?)**

Eine Möglichkeit, umgangssprachlich über Entspannung zu sprechen, ist die Verwendung des Verbs to chill out. to chill out bedeutet dasselbe wie to relax, wird aber hauptsächlich im englischen Slang verwendet. Das heißt, dass du deinem Chef diese Frage besser nicht stellen solltest! Man könnte diese Frage auf viele verschiedene Arten beantworten. Zum Beispiel so: I usually just play video games online with friends (*Normalerweise spiele ich einfach Videospiele online mit Freunden*).

**I usually watch TV (Normalerweise schaue ich fern)**

Eine Möglichkeit zu beschreiben, wie du dich entspannst, ist die Verwendung des Satzmusters I usually + ACTIVITY (*Normalerweise + AKTIVITÄT + ich*). Du könntest zum Beispiel etwas sagen wie: I usually read (*Normalerweise lese ich*). Jemand könnte auf einen Satz wie diesen auf viele verschiedene Arten reagieren. Vielleicht würde man etwas sagen wie: I also find reading very relaxing! (*Ich finde Lesen auch sehr entspannend!*).

**I like to write (Ich schreibe gerne)**

Eine Möglichkeit, darüber zu sprechen, was man tut um zu entspannen, ist die Verwendung des Satzmusters: I like to + ACTIVITY (*Ich + AKTIVITÄT + gerne*). Du könntest so etwas sagen wie: I like to swim (*Ich schwimme gerne*). Als Antwort könnte jemand sagen: That sounds really nice (*Das klingt wirklich schön*).

**I relax by listening to music (Ich entspanne mich, indem ich Musik höre)**

Das folgende Satzmuster ist eine Möglichkeit, darüber zu sprechen, wie man sich entspannt: I relax by + ACTIVITY (*Ich entspanne mich, indem ich + AKTIVITÄT*). Hier ist ein Beispiel dafür: I relax by talking with friends on my phone (*Ich entspanne mich, indem ich mit Freunden telefoniere*). Du könntest dasselbe sagen, indem du I relax by gegen I chill out by austauschst. Unser Beispiel lautet dann: I chill out by talking with friends on my phone (*Ich chille, indem ich mit Freunden telefoniere*). Dies ist eine eher umgangssprachliche Formulierung. Wie bei den anderen Satzmustern gibt es viele Möglichkeiten, wie jemand auf diesen Satz reagieren könnte. Zum Beispiel so: I like to do that too (*Ich mache das auch gerne*).

## Redewendungen und andere Ausdrücke

Es gibt einige besondere Arten, auf Englisch über Stress zu sprechen, indem man Redewendungen und andere Sprüche verwendet. In der folgenden Tabelle findest du die beliebtesten. Schau sie dir an und beeindrucke deine englischsprachigen Freunde mit deinem Wissen über englische Redewendungen!

### Englisch

I need a personal day.

At least now you can let your hair down for a bit.

I need to take a breather.

I'm just going to kick back now and watch the game.

It's time to just read and recharge my batteries.

It helps me tune out the world for a bit.

It's a great way to turn off my mind.

### Deutsch

Ich brauche einen Tag für mich.

Zumindest kannst du jetzt deine Seele baumeln lassen.

Ich muss eine Verschnaufpause einlegen.

Ich werde mich jetzt einfach zurücklehnen und mir das Spiel ansehen.

Es ist an der Zeit, einfach zu lesen und meine Batterien wieder aufzuladen.

Es hilft mir, die Welt ein wenig auszublenden.

Es ist eine großartige Möglichkeit, abzuschalten.

### **I need a personal day (*Ich brauche einen Tag für mich*)**

Eine andere Möglichkeit, diesen Satz zu sagen ist: I need a self-care day (*Ich brauche einen Selbstsorgetag*). Ein personal day oder ein self-care day ist ein Tag, an dem du auf dich selbst achtest und dich nicht auf die Probleme und den Stress in deinem Leben konzentrierst. Wir alle brauchen ab und zu einen Tag für uns, damit wir uns entspannen und eine Pause vom Stress des Lebens machen können. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, wie jemand darauf reagieren könnte. Zum Beispiel: That's a good idea; you've seemed pretty stressed out lately (*Das ist eine gute Idee; du scheinst in letzter Zeit ziemlich gestresst zu sein*).

### **At least now you can let your hair down for a bit (*Zumindest kannst du jetzt deine Seele baumeln lassen*)**

Das ist eine englische Redewendung. To let your hair down ist eine andere Art zu sagen to relax. Du kannst dir vorstellen, dein Haar natürlich fallen zu lassen und dich nicht wirklich darum zu kümmern, wie es aussieht, um eine Vorstellung von dem entspannten Gefühl zu bekommen, das diese Worte beschreiben. Es gibt viele Möglichkeiten, wie du darauf reagieren könntest. Zum Beispiel so: Yeah, I'm glad the work day is over (*Ja, ich bin froh, dass der Arbeitstag vorbei ist*).

**I need to take a breather (*Ich muss eine Verschnaufpause einlegen*)**

To take a breather ist eine englische Redewendung, die bedeutet das man eine kurze Pause einlegen und sich entspannen will. Du würdest diese Redewendung höchstwahrscheinlich während einer Aktivität, wie zum Beispiel einem sportlichen Wettkampf, oder bei einem stressigen Ereignis verwenden. Jemand könnte auf diesen Satz mit so etwas antworten: Yeah, I think we should all take a short 15 minute break then we can resume the meeting (*Ja, ich denke, wir sollten alle eine kurze Pause von 15 Minuten einlegen, dann können wir die Sitzung wieder aufnehmen*).

**I'm just going to kick back now and watch the game (*Ich werde mich jetzt einfach zurücklehnen und mir das Spiel ansehen*)**

Dies ist eine weitere englische Redewendung. To kick back bedeutet einfach to relax. Zwei andere Möglichkeiten, unseren Beispielsatz zu sagen, sind I'm just going to take it easy now and watch the game (*Ich lasse es jetzt einfach ruhig angehen und schaue mir das Spiel an*) sowie die Redewendung I'm just going to put my feet up now and watch the game (*Ich lege jetzt einfach die Füße hoch und sehe mir das Spiel an*). Jemand könnte darauf mit so etwas antworten wie: Before you get comfy, can you help me prepare dinner first? (*Bevor du es dir gemütlich machst, kannst du mir mit dem Abendessen helfen?*).

**It's time to just read and recharge my batteries (*Es ist an der Zeit, einfach zu lesen und meine Batterien wieder aufzuladen*)**

To recharge one's batteries ist ebenfalls eine englische Redewendung, die bedeutet, dass man sich entspannt und erholt. Genauso wie Batterien an Leistung verlieren und weniger effektiv werden, so tut das auch der Mensch. Deshalb brauchen wir alle manchmal Zeit, um uns zu entspannen und unsere persönlichen Batterien wieder aufzuladen, bevor wir weitermachen können. So könnte eine Antwort auf einen Satz wie diesen aussehen: Alright, I will leave you in peace then (*Okay, dann werde ich dich in Ruhe lassen*).

**It helps me tune out the world for a bit (*Es hilft mir, die Welt ein wenig auszublenden*)**

To tune out the world ist sehr ähnlich zu to turn off your mind und bedeutet das man alles, was um einen herum passiert, ausblendet. Normalerweise sind diese Dinge negativ oder belastend. Hier ist ein weiteres Beispiel für dieses Satzmuster in Aktion: Listening to music just helps me tune out the world for a moment (*Musik zu hören hilft mir einfach, die Welt für einen Moment auszublenden*). Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, einen Satz wie diesen zu beantworten. Ein Beispiel: Yeah, listening to music is a great way to block out everything going on (*Ja, Musik zu hören ist eine tolle Möglichkeit, alles auszublenden, was vor sich geht*).

## **It's a great way to turn off my mind (Es ist eine großartige Möglichkeit, abzuschalten)**

To turn off your mind ist eine Möglichkeit zu sagen, dass man nicht über Dinge nachdenken will, insbesondere über Dinge, die Stress oder Angst verursachen. Zum Beispiel könntest du nach einem langen und stressigen Tag sagen: I just need to turn off my mind for a bit and calm down (*Ich muss nur ein bisschen abschalten und mich beruhigen*). Das bedeutet, dass du versuchen willst, nicht mehr darüber nachzudenken, was dich gestresst hat, damit du dich etwas entspannen kannst. Du könntest denselben Satz auf eine etwas andere Art und Weise sagen: I just need to take my mind off things for a bit and calm down (*Ich muss mich nur ein wenig ablenken und mich beruhigen*). Es gibt viele Möglichkeiten, wie du darauf reagieren kannst. Zum Beispiel: I'll leave you be then, but if you need anything, just let me know (*Dann lasse ich dich in Ruhe, aber wenn du etwas brauchst, lass es mich einfach wissen*).

## Häufig gefragt

### Welche Englischen Sätze brauche ich unbedingt, um über das Entspannen zu reden?

What do you like to do to relax?

Was machst du gerne, um dich zu entspannen?

I usually watch TV.

Normalerweise schaue ich fern.

I like to write.

Ich schreibe gerne.

I need to take a breather.

Ich muss eine Verschnaufpause einlegen.

I'm just going to kick back now and watch the game.

Ich werde mich jetzt einfach zurücklehnen und mir das Spiel ansehen.

It helps me tune out the world for a bit.

Es hilft mir, die Welt ein wenig auszublenden.

It's a great way to turn off my mind.

Es ist eine großartige Möglichkeit, abzuschalten.

### Wie spreche ich darüber, wie ich mich entspanne?

Hier sind einige Satzmuster und Beispiele, die dir dabei helfen, über verschiedene Entspannungsmethoden zu sprechen:

I usually + ACTIVITY. (*Normalerweise + AKTIVITÄT + ich.*)

I usually watch TV. (Normalerweise schaue ich fern.)

I usually play video games. (Normalerweise spiele ich Videospiele.)

I usually read. (Normalerweise lese ich.)

I like to + ACTIVITY. (*Ich + AKTIVITÄT + gerne.*)

I like to write. (Ich schreibe gerne.)

I like to go for walks. (Ich gehe gerne spazieren.)

I like to talk to friends. (Ich unterhalte mich gerne mit Freunden.)

I relax by + ACTIVITY. (*Ich entspanne mich, indem ich + AKTIVITÄT.*)

I relax by listening to music. (Ich entspanne mich, indem ich Musik höre.)

I relax by watching TV. (Ich entspanne mich, indem ich Fernsehen schaue.)

I relax by writing. (Ich entspanne mich, indem ich schreibe.)

## Wie spreche ich umgangssprachlich über Entspannung?

How do you chill out after work? (*Wie chillst du nach der Arbeit?*)

Eine Möglichkeit, umgangssprachlich über Entspannung zu sprechen, ist die Verwendung des Verbs to chill out. to chill out bedeutet dasselbe wie to relax, wird aber hauptsächlich im englischen Slang verwendet. Das heißt, dass du deinem Chef diese Frage besser nicht stellen solltest! Man könnte diese Frage auf viele verschiedene Arten beantworten. Zum Beispiel so: I usually just play video games online with friends (*Normalerweise spiele ich einfach Videospiele online mit Freunden*).



[Alle Sätze anhören](#)