



## Nicos Weg | B1

Manuskript und Wortschatz

---

### (3) Alltag | Tipps und Ratschläge

**Lisa rennt auf Nina zu, die mit zwei Bechern Tee in der Hand auf sie wartet. Auf dem Weg zur Frauenarztpraxis unterhalten sich die beiden über Lisas beruflichen und Ninas privaten Stress.**

#### Manuskript

**LISA:**

Hallo! Oh, Entschuldigung! Wartest du schon lange?

**NINA:**

Na ja. Wir haben noch Zeit. Warmen Tee?

**LISA:**

Oh, danke schön. Ich bin in letzter Zeit ziemlich gestresst, weil einige Kollegen krank sind.

**NINA:**

Wirklich nur in letzter Zeit? Wie lange willst du das eigentlich noch machen? Ich finde, du solltest einfach mal weniger arbeiten. Du könntest auch mal Nein sagen. Hm?

**LISA:**

Mhm.

**NINA:**

Ja, ich bin heute auch gestresst wegen dem Termin. Ich weiß immer noch nicht, ob ich das Kind überhaupt will. Sebastian meint, ich muss mich endlich entscheiden.

**LISA:**

Das stimmt. Aber zum hundertsten Mal, Nina: Du schaffst das! Du kannst auch ... du kannst auch eine Beratung machen. Vielleicht hilft dir das.

**NINA:**

Okay. Aber nur, wenn du einen Yoga-Kurs machst, um etwas gegen deinen Stress zu tun.



## Nicos Weg | B1

Manuskript und Wortschatz

---

**LISA:**

Nur, wenn du mitkommst.

**NINA:**

Lisa, du bist auch nur ein Mensch. Vergiss das nicht, ja?

**LISA:**

Ja. Apropos Mensch: Da ist einer in deinem Bauch, der heute untersucht werden soll.  
Oh, das ...

**NINA:**

Ja, ist okay. Lass uns einfach reingehen und dann schauen wir weiter, ja?

**LISA:**

Ja. Ich ... ich wollte nicht ...



## Nicos Weg | B1

Manuskript und Wortschatz

---

### Wortschatz (aus Manuskript und Lektion)

**Ausgleich, -e** (m., meist im Singular) – hier: etwas (z. B. Sport), das man macht, um zu verhindern, dass man von einer anderen Art der Tätigkeit (z. B. Arbeit) zu viel macht

**Empfehlung, -en** (f.) – der Vorschlag; der Tipp, dass etwas gut ist

**sich entspannen** – sich ausruhen

**Klinik, -en** (f.) – das Krankenhaus

**körperlich** – so, dass etwas mit dem Körper zu tun hat

**Nachtdienst, -e** (m.) – die Arbeit (z. B. eines Arztes) in der Nacht

**psychisch** – so, dass etwas mit den Gefühlen und Gedanken von Menschen zu tun hat

**Ratschlag, -schläge** (m.) – der Tipp; etwas, das man jemandem sagt, der ein Problem hat und nicht weiß, was er machen soll

**Sinn** (m., hier nur Singular) – hier: die Bedeutung

**dem Leben einen tieferen Sinn geben** – dem Leben eine wichtige Bedeutung geben

**Work-Life-Balance, -s** (f., aus dem Englischen) – der Zustand, bei dem jemand nach der Arbeit noch genug Freizeit hat