TRANSKRYPCJA NAGRAŃ

Zadanie 1.

Tekst 1.
E-Mails gehören zu unserem Berufsalltag. Ständig werden neue Nachrichten zugestellt. Deswegen haben viele von uns die Gewohnheit, sowohl private als auch berufliche E-Mails ständig sofort zu lesen. Das führt dazu, dass man Aufgaben unterbricht, mit denen man sich gerade beschäftigt. Wer dazu neigt, sollte es mit dem folgenden Tipp versuchen: Eine kurze Notiz machen, bei welchem Arbeitsschritt man gerade ist. Später kann man an diesem Punkt wieder anfangen.

nach: www.ratschlag24.com

Tekst 2.
Ihnen allen einen guten Morgen; schön, dass Sie heute wieder dabei sind.
Im Moment gibt es ja viel heimisches Gemüse und Obst auf dem Markt. Erdbeeren, Kirschen oder Heidelbeeren schmecken nicht nur dann gut, wenn sie frisch sind, sondern auch eingekocht als Marmelade. Einkochen ist eine tolle Methode, um Obst und Gemüse zu konservieren. Damit Sie lernen, wie das am besten geht, habe ich heute Thomas Müller, den Chefkoch des bekannten Berliner Restaurants „Zum Blauen Spargel" eingeladen. Er wird uns Schritt für Schritt zeigen, wie man Obst und Gemüse zu leckeren Spezialitäten verarbeitet. Rufen Sie uns im Studio gerne an, wenn Sie Fragen haben, und zwar unter der Nummer 0221 1234 567.

nach: www.spiegel.de

Tekst 3.
Ob in Berlin, Shanghai oder Budapest: Überall flogen am vergangenen Samstag die Kissen. Am Brandenburger Tor in Berlin versammelten sich Hunderte nach einem Aufruf auf Facebook. Einige hatten Kostüme an.
Für den aktuellen Berliner Kissenschlacht-Tag gibt es eine Facebook-Seite, auf der die Spielregeln erklärt sind. Man braucht mindestens zwei Teilnehmer und möglichst viele Kissen, man wirft sie auf den anderen und geht in Deckung. Am Ende hat der gewonnen, dessen Kissen am schnellsten kaputtgeht. Und weil das so viel Spaß macht, bewarfen sich Kissenschlacht-Fans am 5. April überall auf der Welt. Teilnehmende Städte sind unter anderem Abu Dhabi, Belgrad, Madrid, New York – und natürlich auch wieder Berlin.

nach: www.berliner-zeitung.de

Zadanie 2.

Nummer 1
Bei Hitze ist es sehr wichtig, dass man viel Flüssigkeit aufnimmt. Sonst kann es passieren, dass man gesundheitliche Probleme bekommt. Also, ich trinke viel Mineralwasser, aber in kleinen Mengen und regelmäßig. Bei Hitze verzichte ich auch auf alkoholische Getränke, auf mein tägliches Joggen oder Gartenarbeit. Ältere Personen wie ich sind bei Hitze besonders gefährdet. Man sollte sich also auch besonders gut vor Sonne schützen und bei Schwindel, Muskel- oder Kopfschmerzen sofort einen Arzt konsultieren.

Nummer 2
Hier im Naturbad freuen wir uns über die Hitzewelle. Es kommen bis zu 6 000 Menschen pro Tag, doppelt so viele wie sonst. Das bedeutet für uns mehr Arbeit, aber auch sehr viel mehr Geld. Bei uns finden alle einen Liegeplatz, sogar wenn 3 500 Leute gleichzeitig im Bad sind. Unsere Bademeister trinken bei dieser Hitze ungefähr vier Liter Wasser am Tag. Sie benutzen auch Sonnencreme und tragen eine Sonnenbrille, immerhin sind sie zehn bis zwölf Stunden am Stück im Freien.

Nummer 3
Unsere Pinguine kriegen gar nicht mit, dass es so unglaublich heiß ist, denn sie leben die ganze Zeit in einem gekühlten Bereich. Dort haben sie auch kaltes Wasser und Eis, um sich zu erfrischen. Die Eisbären bewegen sich in diesen Tagen weniger und schlafen viel. Die Seelöwen hingegen spielen sehr gern im kalten Wasser! Zur Abkühlung haben wir für die Tiere Eisbomben: gefrorene Früchte, Fische und Fleischstücke, mit denen sich die Tiere erfrischen können. Tiere sind oft schlauer als Menschen: Sie meiden die Sonne, suchen sich Plätze im Schatten und trinken viel.

Nummer 4
Bei so einer Hitze halten Lehrer und Schüler zusammen. Man leidet gemeinsam und sagt sich: Das stehen wir zusammen durch. In diesem Jahr gab es schon zweimal Hitzefrei. Beim ersten Mal, als die Durchsage kam, habe ich den Schülern gesagt, sie sollen leise sein, damit man versteht, was gesagt wird. In diesem Moment kam schon aus allen Fenstern ein lauter Jubelschrei. Natürlich war die Freude groß, auch bei mir. Hitzefrei ist wunderbar!

nach: Süddeutsche Zeitung

Zadanie 3.

Reporterin: Heute ist Jochen Schneider, Bankmanager aus Zürich, unser Gast im Studio. Herr Schneider, Sie laufen 50 Kilometer pro Woche. Wollen Sie den nächsten Marathon gewinnen?

Schneider: Für mich ist nicht der Sieg am wichtigsten, sondern der Weg zum Ziel und der Versuch, meine Schwächen zu überwinden, um das Ziel zu erreichen. Dann gehe ich auch bei Regen aus dem Haus und warte nicht auf schönes Wetter. Es fällt mir nie schwer, Zeit für das Training zu finden.

Reporterin: Sie laufen gerne alleine. Warum?

Schneider: In den Laufstunden bin ich gerne alleine. Ich kann die Natur beobachten oder auch mal über ein wichtiges berufliches Problem nachdenken. Ich nehme auch nie Musik oder das Handy mit zum Laufen. Kein Telefon klingelt und niemand stört meine Gedanken. So habe ich schon komplizierte Personalprobleme lösen können.

Reporterin: In welchen alltäglichen Situationen ist Ihre Fitness von Vorteil für Sie?

Schneider: Früher hatte ich Asthma. Manchmal war ich außer Atem und habe gehustet. Zwar nehme ich immer noch Tabletten ein, aber ich huste nicht mehr. Meine Kondition hat sich wesentlich verbessert, ich glaube jetzt auch, viel leistungsfähiger zu sein, sowohl in den Beinen als auch im Kopf. Seit ich laufe, kann ich viel besser mit Stress am Arbeitsplatz umgehen als früher. Und nach einem langen Arbeitstag kann ich noch leicht meine privaten E-Mails bearbeiten oder eine Wirtschaftszeitung lesen, ohne dass mir die Augen zufallen. Deshalb würde ich das Laufen auch anderen Managern empfehlen.

Schon die alten Griechen wussten, dass in einem gesunden Körper auch ein gesunder Geist wohnt. Ich kann das voll und ganz bestätigen. Ein regelmäßiges Training verlangt Disziplin, fördert die Ausdauer und die Geduld. Und diese Eigenschaften braucht man auch im Management.

Reporterin: Ihre Bank sponsert den Züri-LaufCup. Sind Läufer eine interessante Zielgruppe?

Schneider: Es geht nicht darum, dass wir dadurch neue Kunden anlocken oder die alten enger an die Bank binden wollen. Meine Bank setzt sich für Natur und Umwelt ein. Und wie kann man die Natur besser erleben, als auf den eigenen Beinen? Wenn man mehrmals wöchentlich in die Natur geht, kann man den Wechsel der Jahreszeiten miterleben. Laufen lässt einen die Welt mit anderen Augen sehen!

Der Züri-LaufCup ist nicht für Eliteläufer konzipiert, sondern für den Breitensport. Für Jung und Alt. Eben für alle, die aktiv sind und sich gerne in der Natur bewegen. Und insofern passt der Züri-LaufCup sehr gut zu unserer Marke und unserem Leistungsversprechen. *Die nahe Bank für alle.*

Reporterin: Vielen Dank für das Interview.

nach:www.andreasbutz.com