

# Động từ phản thân theo chủ đề

<b>1. Gia đình</b>	
sich kümmern um	chăm sóc, lo lắng cho ai đó
sich umarmen	ôm nhau
sich streiten	cãi vã, tranh luận
sich versöhnen	làm hòa, hòa giải
sich verloben	đính hôn
sich verheiraten	kết hôn
sich verabschieden	tạm biệt
sich freuen auf	mong chờ (một sự kiện trong gia đình)
sich anpassen	thích nghi với gia đình
<b>2. Các hoạt động thường ngày</b>	
sich waschen	rửa mặt, tắm
sich rasieren	cạo râu
sich duschen	tắm (dưới vòi hoa sen)
sich anziehen	mặc quần áo
sich ausziehen	cởi quần áo
sich die Zähne putzen	đánh răng
sich gesund ernähren	ăn uống lành mạnh
<b>3. Môi trường sống</b>	
sich umweltbewusst verhalten	hành xử ý thức bảo vệ môi trường
sich für die Umwelt einsetzen	bảo vệ môi trường
sich verschmutzen	làm bẩn
sich anpassen an die Umgebung	thích nghi với môi trường
sich verschließen	đóng lại, che chắn (ví dụ: cửa sổ, cửa ra vào)



GROUP

— Cuộc sống mới —

sich umweltfreundlich verhalten	hành động thân thiện với môi trường
sich umweltgerecht verhalten	hành động đúng với nguyên tắc bảo vệ môi trường
<b>4. Cảm xúc &amp; Tâm lý</b>	
sich freuen	vui mừng
sich ärgern	tức giận
sich beruhigen	bình tĩnh lại
sich entspannen	thư giãn
sich schämen	xấu hổ
sich wundern	ngạc nhiên
sich verlieben	yêu, phải lòng
sich konzentrieren	tập trung
sich Sorgen machen	lo lắng
sich freuen auf	mong chờ (thường cho sự kiện sắp tới)
<b>5. Học tập &amp; Công việc</b>	
sich vorbereiten auf	chuẩn bị cho
sich bewerben um	xin việc, ứng tuyển
sich entscheiden für	quyết định chọn
sich konzentrieren auf	tập trung vào
sich informieren über	tìm hiểu về
sich fortbilden	học hỏi thêm, nâng cao kiến thức
sich weiterentwickeln	phát triển bản thân
sich einarbeiten	làm quen với công việc mới
sich treffen mit	gặp gỡ (ai đó về công việc)
<b>6. Giải trí &amp; Thể thao</b>	
sich amüsieren	vui chơi, giải trí
sich ausruhen	nghỉ ngơi



GROUP

— Cuộc sống mới —

sich sportlich betätigen	tham gia các hoạt động thể thao
sich messen mit	thi đấu với (ai đó)
sich vergnügen	vui chơi, giải trí
sich anstrengen	cố gắng hết sức
sich fit halten	giữ gìn sức khỏe, duy trì sự dẻo dai

## 7. Di chuyển & Du lịch

sich beeilen	vội vã, làm nhanh
sich verlaufen	lạc đường
sich verirren	bị lạc
sich umdrehen	quay lại, quay người
sich auf den Weg machen	lên đường, bắt đầu chuyển đi
sich ausruhen	nghỉ ngơi sau chuyến đi
sich anpassen an	thích nghi với (môi trường hoặc nơi mới)
sich einleben	làm quen, hòa nhập với nơi mới
sich erinnern an	nhớ về (sự kiện, kỷ niệm)

## 8. Tình bạn & Mối quan hệ

sich anfreunden mit	làm bạn với ai
sich vertragen mit	hòa hợp với ai, làm hòa
sich aussprechen	nói chuyện, giải thích với nhau
sich verstehen mit	hiểu nhau, hòa hợp với ai
sich verlassen auf	tin tưởng vào ai đó
sich begegnen	gặp gỡ (ai đó)
sich kennenlernen	làm quen với ai
sich streiten mit	cãi vã với ai
sich versöhnen mit	làm hòa với ai

## 9. Mua sắm & Tiêu dùng



GROUP

— Cuộc sống mới —

sich etwas leisten	tự chi trả cho một món đồ
sich etwas kaufen	mua sắm (một thứ gì đó cho bản thân)
sich beraten lassen	nhờ tư vấn (khi mua hàng)
sich entscheiden für	quyết định chọn món gì
sich etwas gönnen	tự thưởng cho mình điều gì đó
<b>10. Tự chăm sóc bản thân</b>	
sich pflegen	chăm sóc bản thân
sich gesund ernähren	ăn uống lành mạnh
sich waschen	rửa mặt, tắm
sich kämmen	chải tóc
sich schminken	trang điểm
sich ausruhen	nghỉ ngơi
<b>11. Tự động viên &amp; Quản lý thời gian</b>	
sich motivieren	động viên bản thân
sich konzentrieren	tập trung
sich organisieren	tổ chức, sắp xếp công việc
sich entscheiden	quyết định
sich erinnern	nhớ lại
sich etwas vornehmen	dự định, lên kế hoạch
<b>12. Di chuyển &amp; Du lịch</b>	
sich fortbewegen	di chuyển
sich umsehen	nhìn xung quanh
sich verirren	lạc đường
sich auf den Weg machen	lên đường, bắt đầu hành trình
sich zurechtfinden	tìm được đường, định hướng
sich zurückziehen	rút lui, lùi lại
<b>13. Giao tiếp &amp; Tương tác</b>	

sich unterhalten	trò chuyện
sich an jemanden wenden	liên hệ, nhờ ai đó giúp đỡ
sich mit jemandem verstehen	hiểu ai đó
sich aussprechen	nói chuyện, giải thích
sich ausdrücken	diễn đạt, thể hiện
sich melden	thông báo, liên lạc
<b>14. Tinh thần &amp; Tự nâng cao</b>	
sich weiterentwickeln	phát triển bản thân
sich bereichern	làm phong phú bản thân
sich prüfen	kiểm tra bản thân
sich entfalten	phát triển, bộc lộ tiềm năng
sich selbst verwirklichen	thực hiện ước mơ cá nhân
sich weiterbilden	học thêm, nâng cao kiến thức
<b>15. Văn hóa &amp; Tôn giáo</b>	
sich bekehren	cải đạo, thay đổi tôn giáo
sich interessieren für	quan tâm đến văn hóa, tôn giáo
sich anpassen	thích nghi với văn hóa, tôn giáo
sich mit einer Tradition befassen	ngiên cứu một truyền thống
sich zu etwas bekennen	thừa nhận, xác nhận một điều gì đó
<b>16. Tinh thần &amp; Cảm hứng</b>	
sich inspirieren lassen	để bản thân bị truyền cảm hứng
sich motivieren	tự động viên bản thân
sich erheben	nâng cao bản thân, khích lệ bản thân
sich öffnen	mở lòng, cởi mở
sich freuen auf	mong chờ, háo hức
sich entfalten	phát triển, mở rộng (tài năng, ý tưởng)
sich verwirklichen	biến ước mơ thành hiện thực



GROUP

— Cuộc sống mới —

sich ausdrücken	thể hiện (tính cách, cảm xúc)
sich entwickeln	phát triển (một kỹ năng, khả năng)
<b>17. Sáng tạo &amp; Kỹ năng</b>	
sich ausdrücken	thể hiện, bày tỏ bản thân
sich entfalten	phát triển, mở rộng tài năng
sich weiterbilden	học hỏi thêm, nâng cao kiến thức
sich spezialisieren	chuyên môn hóa
sich kreativ entfalten	thể hiện sự sáng tạo
<b>18. Tự do &amp; Cảm giác</b>	
sich befreien	giải phóng bản thân
sich ausruhen	nghỉ ngơi
sich erholen	phục hồi
sich auf sich selbst konzentrieren	tập trung vào bản thân