

Lektion 1

- ▶ Heute sind wir für unsere Straßenumfrage an der Universität. Wir fragen die Studierenden, wie sie mit ihren Gefühlen umgehen. Sprechen sie mit jemandem darüber? Wem zeigen sie ihre Emotionen? Los geht's! ...
- ▶ Zeigst du offen deine Gefühle? Mit wem sprichst du über deine Emotionen?
- ▷ Also, ich zeige nicht immer offen alle meine Gefühle. Es hat immer etwas mit der Situation und den Menschen zu tun. Ich muss den Menschen vertrauen. Dann spreche ich auch darüber, wie ich mich gerade fühle. Bei meinen Freundinnen fühle ich mich immer wohl. Mit ihnen rede ich auch am liebsten über meine Probleme. Aber mein Freund ist da ganz anders. Er zeigt fast nie Gefühle oder spricht mit mir darüber, wie es ihm geht. Nur beim Fußball – da wird er komplett emotional und weint sogar manchmal!
- ▶ Eine Frage: Mit wem sprichst du über deine Gefühle?
- Über meine Gefühle? Okay, das ist ein bisschen peinlich, aber ich rede immer noch am liebsten zu Hause mit meiner Mutter über so etwas. In guten und in schlechten Zeiten ist sie immer für mich da, hört mir zu und gibt mir Tipps.
- Ich spreche nicht so gerne mit Freunden oder so über meine Gefühle. Ich glaube, das kommt aus der Familie. Mein Großvater zum Beispiel redet niemals über so etwas, mit niemandem. Er spricht aber viel mit seinem Hund, vielleicht erzählt er dem ja was. Ich kann meine Emotionen aber gut aufschreiben. Ich mache bei Poetry Slams mit und in meinen Texten geht es oft darum, wie es mir geht. Ist schon komisch. Einem großen Publikum kann ich das vorlesen, aber privat spreche ich nicht so gerne darüber.
- ▶ Und mit diesem interessanten Einblick in das Gefühlsleben von Studierenden gebe ich zurück ins Studio. Wir sehen uns wieder nächste Woche zur Straßenumfrage. Macht's gut!

Lektion 2

Hallo zusammen! Auch heute möchte ich euch wieder einen Job vorstellen. Heute geht es um den Beruf Friseur:in. Friseurinnen und Friseure kümmern sich um das Aussehen ihrer Kundinnen und Kunden. Sie arbeiten in Friseursalons oder auch beim Fernsehen oder Film.

Zu den häufigsten Aufgaben gehören Haare waschen, kämmen und schneiden; sehr kurze Haare rasiert der Friseur mit einer speziellen Maschine. Und natürlich Haare föhnen! Manche Kundinnen und Kunden wollen aber auch eine andere Haarfarbe haben. Sie haben zum Beispiel braune Haare, aber möchten lieber blonde Haare haben. Oder sie haben schwarze Haare und wünschen sich rote oder vielleicht sogar blaue oder pinke Haare. Dann muss

der Friseur färben. Friseurinnen und Friseure können glatte Haare auch lockig machen und lockige Haare glatt.

Für Hochzeiten oder andere Feste kann man sich im Friseursalon auch eine schicke Frisur machen lassen. Für die schicke Frisur braucht man ein passendes Make-up? Kein Problem! Manche Friseurinnen und Friseure schminken auch.

Friseurinnen und Friseure haben aber auch noch andere Aufgaben. Dazu gehören zum Beispiel die Terminplanung und das Einkaufen. Sie kaufen Produkte wie Shampoo, Haargel und Scheren ein und verkaufen sie an ihre Kundinnen und Kunden. Deshalb gehört auch die Präsentation von Waren und Marketing zu den Aufgaben von Friseurinnen und Friseuren.

Und wie sind die Arbeitszeiten von Friseurinnen und Friseuren? Sie arbeiten normalerweise dienstags bis samstags, montags sind die meisten Salons geschlossen. Oft fängt man erst um 10 Uhr morgens an, aber man muss bis ungefähr 19 Uhr arbeiten, manchmal sogar länger. Die Kundinnen und Kunden kommen nämlich oft abends nach ihrem Feierabend. Auch samstags sind die Friseursalons voll, weil die Leute dann Zeit haben.

Wenn man Friseurin oder Friseur werden möchte, muss man drei Jahre lang eine Ausbildung machen. Man arbeitet dann schon in einem Friseursalon und geht zu einer speziellen Berufsschule. Dort lernt man die Theorie. Das Gehalt von Friseurinnen und Friseuren ist leider nicht sehr hoch, aber wie ihr seht, ist der Beruf abwechslungsreich und mehr als nur Haarschneiden.

So, das war's für heute. Beim nächsten Mal stelle ich euch einen anderen Beruf vor. Tschüss!

Lektion 3

Ich wohne nun seit über vier Jahren in Deutschland und kenne hier die Esskultur schon sehr gut. Es gibt etwas für jeden Geschmack und jeden Geldbeutel: Restaurants, Cafés, Kneipen oder Kantinen. Und nicht zu vergessen: die Schnellimbisse!

Aber die Tradition, die mich am meisten fasziniert, ist das Abendbrot. Ja, genau, viele Deutsche essen am Abend belegte Brote oder Brötchen. Und das nicht als Vorspeise. Und was ist das? Nun, um 18 Uhr – ja, schon so früh – kommt dann das Brot auf den Tisch und man holt Käse und Wurst aus dem Kühlschrank und jeder belegt die Brotscheiben selbst. Es klingt einfach, aber da gibt es viele verschiedene Variationen, weil es nirgendwo auf der Welt so viele Brotsorten wie in Deutschland gibt – rund 300 Sorten. Weizenbrot oder Weißbrot, Roggenbrot, Vollkornbrot oder der dunkle Pumpernickel sind nur einige wenige Beispiele.

Und viel Abwechslung gibt es auch bei Wurst und Käse, weil man geschätzte 1520 Wurstsorten und ca. 150 Käsesorten in Deutschland herstellt.

Natürlich gehört zu einem belegten Brot auch Butter und eine Scheibe Gurke oder Radieschen dazu. In Norddeutschland isst man natürlich auch Fisch dazu und in Süddeutschland einen kalorienreichen Wurstsalat.

Aber woher kommt diese Tradition? Vor ca. 100 Jahren hat man in Deutschland immer mehr Fabriken mit Kantinen gebaut. Dort hatten die Arbeiterinnen und die Arbeiter ein warmes Mittagessen. Deshalb haben sie am Abend einfach nur Abendbrot gegessen.

Es ist einfach, aber trotzdem lecker. Ich finde das Abendbrot sehr schön! Niemand muss in der Küche für die anderen kochen, und man kann immer zusammen essen, wie bei einem kleinen Fest. Leider isst man zum Abendbrot nicht so viel Gemüse und ein bisschen zu viel Butter und Fleisch. In meiner WG macht es auf jeden Fall Spaß, gemeinsam Abendbrot zu essen. Wir verbringen Zeit zusammen, wir reden. Und wenn wir keine Lust haben auf Abendbrot, dann gehen wir einfach Pizza oder Falafel essen. Heute sind die anderen in die Pizzeria gegangen und ich esse mein Abendbrot alleine. Hmmm, lecker!

Lektion 4

Hallo, ihr Lieben! Ich bin's wieder, Mona. Seht ihr, wo ich bin? Ja, zu Hause! Heute kann ich euch leider keine Outdoor-Aktivität zeigen. Der Grund ist einfach: Ich kann nicht laufen!

Vor einer Woche hatte ich einen kleinen Unfall beim Joggen. Das war echt Pech! Den ersten Tag war ich im Krankenhaus und durfte nicht aufstehen. Zwei Tage lang durfte ich gar nichts machen. Das war vielleicht langweilig. Jetzt kann ich aber zu Hause in der Wohnung ein bisschen gehen.

Was mache ich jetzt? Ich hatte zum Glück ein paar Ideen für Indoor-Aktivitäten, und ihr glaubt es kaum: Zu Hause ist es gar nicht so langweilig!

Also, hier ist meine erste Aktivität für drinnen: Ich male Blumen. *Flowers forever!* Das wollte ich schon immer machen, aber früher hatte ich keine Zeit. Die Farben und das Papier sind ziemlich teuer, aber das ist mir egal. Ich male jetzt jeden Morgen nach dem Frühstück. Landschaften oder Menschen male ich nicht, das macht mir keinen Spaß. Aber Blumen finde ich einfach wunderschön. Und dann habe ich noch ein Hobby entdeckt. Kennt ihr die tollen Dekorationen aus Karotten im Thai-Restaurant. Ja? Genau so etwas wollte ich schon lange mal probieren. Das ist Food Art. Ich habe schon mit Äpfeln, Karotten und Gurken tolle Dekos gemacht. Guckt mal hier.

Das durfte ich zu Hause nicht; meine Mutter hat immer gesagt: „Was soll das? Essen ist doch keine Dekoration!“ Natürlich schmeckt ein Salat oder Kuchen auch ohne Dekoration, aber ich finde, dass die Deko einfach toll aussieht. Okay, meine ist jetzt noch nicht so richtig schön, ich muss noch mehr üben. Aber natürlich kann man die Dekoration auch essen. Lecker!

Und dann habe ich noch eine andere Indoor-Aktivität gefunden. Ihr wisst ja, ich mag Musik. Als Kind musste ich Klavier lernen, weil mein Vater das unbedingt wollte. Ich sollte jeden Tag eine Stunde üben, aber es hat mir gar keinen Spaß gemacht. Ich habe dann auch nicht genug geübt und richtig schlecht Klavier gespielt. Aber ich wollte eigentlich schon immer richtig singen lernen. Das mache ich jetzt. Bald kommt auch eine Lehrerin. Sie übt dann mit mir eine Stunde. Nächstes Mal singe ich etwas für euch.

Na, was denkt ihr? Sind das nicht schöne Aktivitäten für Leute mit einer Verletzung am Fuß?

Was wolltet ihr denn schon immer mal machen, aber ihr konntet oder durftet es nicht machen? Schreibt mir. Ich freue mich auf eure Geschichten und Kommentare.

Tschüss und bis zum nächsten Video!

Eure Mona

Lektion 5

Hallo! Wenn du eine neue Herausforderung suchst, bist du bei uns genau richtig. Wir sind das Online-Magazin *Umwelt im Wandel*. Wir schreiben über alle Themen rund ums Thema *Umwelt*. Wir berichten über Deutschland, Europa und die Welt.

Unser Ziel ist der Umweltschutz. Wir möchten den Menschen zeigen, welche Probleme es gibt und was man gegen diese Probleme machen kann.

Der Klimawandel ist unser Hauptfokus. Aber bei uns kann man nicht nur Artikel über Umweltkatastrophen lesen. Wir schreiben auch über technische Innovationen und die sozialen Folgen vom Klimawandel, zum Beispiel Armut, Hunger, Krankheiten und schlechte Bildungschancen für Kinder.

Unsere Reporterinnen und Reporter sind weltweit unterwegs und berichten über negative, aber auch positive Dinge.

Wenn du also neugierig und interessiert bist, journalistische Erfahrung hast, mehr als eine Fremdsprache sprichst und gern um die Welt reist, dann bewirb dich jetzt und schick uns deinen Lebenslauf als Video.

Wir möchten den Bewerbungsprozess umweltfreundlich gestalten und kein Papier verschwenden. Deshalb schick uns bitte keine Bewerbermappe per Post.

Einen schriftlichen Lebenslauf und ein klassisches Anschreiben brauchen wir erst, wenn wir dich zum Bewerbungsgespräch einladen. Diese beiden Dokumente kannst du dann später in einer E-Mail schicken, wenn wir dich darum bitten.

Bewirb dich jetzt, wenn du die richtige Person für uns bist! Wir freuen uns auf dich! Weitere Informationen findest du auf unserer Webseite.

Lektion 6

- ▶ Herzlich willkommen zu einer neuen Folge von meinem Podcast *Immer wieder montags*. Ich bin Tim Kopp. Jede Woche stelle ich euch hier den typischen Montag in einem Beruf vor. Mein Gast heute ist Janine Werner. Sie arbeitet als Veranstaltungskauffrau bei einer Eventagentur und stellt uns ihren Tagesablauf am Arbeitsplatz vor. Hallo Janine!
- ▷ Hallo Tim! Danke für die Einladung!
- ▶ Eventmanagement klingt nach Partys, Musik, Tanz und Essen. Aber dahinter steckt bestimmt viel Arbeit. Wie beginnt ein typischer Montag bei dir?
- ▷ Ja, Veranstaltungskaufleute müssen sehr viel Büroarbeit machen. Ich stehe morgens um halb 8 auf und frühstücke. Um Viertel vor 9 fahre ich mit dem Bus ins Büro. Ich bin schon um 9 Uhr im Büro und muss zuerst meine E-Mails checken. Montags habe ich immer besonders viele E-Mails in meinem Postfach, manchmal sogar 100. Viele Privatkundinnen und -kunden schreiben uns nämlich am Wochenende.
- ▶ Wow, 100 E-Mails! Das ist ja echt viel! Beantwortest du alle direkt?
- ▷ Nein, zuerst gucke ich, welche E-Mails wichtig sind. Diese beantworte ich dann sofort. Andere E-Mails leite ich an eine Kollegin oder einen Kollegen weiter. Für das Lesen und Beantworten der E-Mails habe ich zwei Stunden im Terminkalender eingeplant.
- ▶ Und was machst du danach?
- ▷ Danach habe ich ein Teammeeting von 11 bis 12 Uhr. Im Teammeeting besprechen wir wichtige Projekte und die Aufgabenverteilung. Nach dem Meeting gehe ich mit meinem Team zusammen in die Kantine zum Mittagessen. Das Mittagessen ist meistens sehr lecker!
- ▶ Ach, das ist doch super! Und dann gehst du voller Energie in den Nachmittag?
- ▷ Absolut! Wir machen normalerweise bis 12:30 Uhr Mittagspause. Danach telefoniere ich mit Kunden und Dienstleistern. Unsere Dienstleister sind Fotografinnen und Fotografen oder Musikerinnen und Musiker. Mit Floristinnen und Floristen und Cateringfirmen arbeiten wir auch. Wir organisieren zum Beispiel Firmenfeiern, Geburtstage, Hochzeiten und Stadtfeste. Für die Telefongespräche habe ich mir jeden Montag zwei Stunden im Terminkalender reserviert. Von 15 bis 16 Uhr habe ich dann noch eine Besprechung.
- ▶ Und dann machst du Feierabend?
- ▷ Leider noch nicht. Von 16 bis 17 Uhr kümmere ich mich um die Finanzen. Danach plane ich bis 17:30 Uhr noch meine Termine für die nächsten Tage.
- ▶ Aber nach 17:30 Uhr ist dann wirklich Feierabend, oder?
- ▷ Genau. Manchmal gehe ich auch ein bisschen früher, wenn ich zum Beispiel einen Arzttermin habe. Manchmal arbeite ich aber auch länger.
- ▶ Machst du denn oft Überstunden?
- ▷ Überstunden mache ich montags sehr selten. Wenn wir am Wochenende noch ein großes Event haben, dann arbeite ich auch schon mal samstags oder sonntags. Aber an einem normalen Montag fahre ich immer um 17:40 Uhr mit dem Bus wieder nach Hause. Ich koche dann das Abendessen und esse. Dann gehe ich um 21 Uhr ins Fitnessstudio. Ich trainiere jeden Abend eine Stunde. Schließlich gehe ich gegen 23 Uhr ins Bett.
- ▶ Dein Wochentag ist also sehr voll! Wie sieht denn bei dir das Wochenende aus? Wie entspannst du dich?
- ▷ Samstags fahre ich gerne in die Innenstadt. Ich treffe mich dann oft morgens mit Freundinnen und abends gehe ich gern ins Kino. Sonntags bleibe ich normalerweise einfach zu Hause, weil ich oft sehr müde bin. Also, so sieht mein Alltag aus! Schon ein bisschen stressig, aber es macht auch viel Spaß!
- ▶ Das war sehr interessant. Vielen Dank nochmals, Janine, dass du gekommen bist! Das war wirklich sehr spannend! [...] So, das war es dann auch für heute. Nächste Woche darf ich hier Alejandro Alonso begrüßen. Er stellt uns seinen typischen Montag als Bauingenieur vor. Ich wünsche euch allen eine schöne Woche. Schreibt mir auch gern eure Meinungen in die Kommentare. Bis dann! Tschüss und auf Wiedersehen!