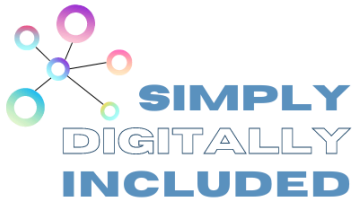


SKRIPTS

SIMPLY LISTEN TO ME: WORUM GEHT ES



Hallo und herzlich willkommen zu unserer Podcast-Serie „SIMPLY listen to me“. Wir freuen uns, dass Sie bei uns sind und wir inspirierende Geschichten von jungen Berufsschüler*innen mit Ihnen teilen können. Es war einmal eine Zeit, da gab es in ganz Europa ehrgeizige NGOs und berufsbildende Schulen, die die Inklusion im Berufsbildungssystem zum Besseren wenden wollten. Doch dann hörte das Märchen hier abrupt auf, als der Corona-Virus auftauchte und unser Leben von einem Tag auf den anderen veränderte.

Dieser Podcast wurde im Rahmen des Projekts „SIMPLY digital INCLUDED“ aufgenommen, das durch das Erasmus+ Programm der Europäischen Union gefördert wird. Aufgrund jahrelanger Erfahrung in diesem Bereich war es das Ziel der Projektpartner, Berufsschüler *innen mit Migrations- oder Fluchthintergrund zu befähigen, trotz Online-Schulunterricht während der Pandemie und der obligatorischen Isolierung im Bildungssystem zu bleiben. Um die Zahl der Schulabbrecher*innen zu verringern, müssen die Schüler *innen weiterhin motiviert und bestrebt sein, im System zu bleiben, aber es ist auch von entscheidender Bedeutung, die Lehrkräfte mit den notwendigen Kompetenzen und dem nötigen Komfort auszustatten, damit sie ihren Unterricht in digitalen Umgebungen erfolgreich durchführen können.

Auch wenn Covid hart getroffen hat, gab es viele Möglichkeiten, während der Pandemie, der Isolation und dem Verlust der Tagesstruktur zu lernen und Lebenskompetenzen zu erweitern. Diese Podcast-Serie möchte sich auf das Gute konzentrieren und auf die Lehren, die wir aus den Kämpfen ziehen. Nehmen Sie sich etwas Zeit und reflektieren Sie: Haben Sie sich vielleicht im Selbstmanagement verbessert? Wie haben Sie sich selbst motiviert, wenn niemand anderes da war, um es zu tun? Sind Sie auf kreative Lösungen für scheinbar unüberwindbare Schwierigkeiten gestoßen?

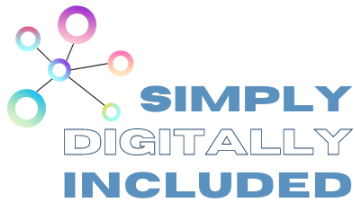
Unsere Gäste haben viel zu erzählen, was sie gelernt haben! Und was könnte ein besserer Weg sein, Inspiration zu verbreiten, als persönliche Erfolgsgeschichten zu erzählen? Erfahrungen aus dem wirklichen Leben können Sie motivieren, weiterhin nach dem Besten zu streben und Ihren Traum trotz der vor Ihnen liegenden Hindernisse zu verwirklichen. Deshalb hoffen wir, dass es uns gelungen ist, den schwierigen Zeiten etwas Positives abzugewinnen und wunderbaren jungen Menschen und ihren interessanten Geschichten eine Stimme zu geben.



SKRIPT

MEIN WEG

Seite 1



Dies ist die Folge MEIN WEG. Ich bin Tina und ich werde mit Vita sprechen. Sie kommt aus der Ukraine. Hören wir uns ihre Geschichte an.
Hallo Vita!

Hallo.

Ich freue mich sehr, dass du dich bereit erklärt hast, deine Geschichte zu erzählen. Lass uns mit der ersten Frage beginnen. Was sind deine lebhaftesten Erinnerungen an dein Leben in deinem Heimatland?

Ich wurde in der Ukraine geboren und lebte dort in einer großen Stadt. Ich weiß noch, wie ich am Wochenende mit meinen Freunden in den Park oder ins Kino gegangen bin. Ich verbrachte einen Großteil meiner Freizeit mit meinem Cousin, der ein Jahr älter ist als ich und eine*r meiner besten Freund*innen. Wir hatten so viel Spaß.

Das klingt schön. Wie kam es, dass du nach Slowenien gezogen bist, und wie alt warst du, als du umgezogen bist?

Ich war 15 Jahre alt. Ich hatte gerade die Grundschule beendet. Ich bin nach Slowenien gezogen, weil meine Mutter ihren neuen Partner dort kennen gelernt hat. Sie beschloss umzuziehen, und ich ging mit ihr.

Was waren die größten Hindernisse, mit denen du konfrontiert warst, als du in dieses neue Land kamst, und wie hast du es geschafft, sie zu überwinden?

Es fehlte mir, mit Menschen zu sprechen. Ich kannte die Sprache nicht. Und meine Mutter hat mich ermutigt, Slowenisch zu lernen. Es gab auch einen Ukrainer, der ein paar Jahre in Slowenien lebte und sich mit mir auf Slowenisch unterhielt. Wenn ich ein Wort nicht verstanden habe, hat er es mir erklärt. Ich habe mir auch slowenische Lieder angehört und Filme mit slowenischen Untertiteln angeschaut.

Ich finde, du sprichst schon sehr gut Slowenisch! Und du bist seit 3, 4 Jahren hier?

Das ist richtig. Vielen Dank.

Gab es noch etwas, womit du Probleme hattest?

Ja, das wäre die schlechte Erreichbarkeit.

Bitte erkläre das.

Ich war es gewohnt, in einer großen Stadt zu leben, wo Geschäfte oder Kinos leicht zu erreichen waren. Aber hier in Slowenien lebe ich in einem Dorf. Wenn man in die Stadt fahren will, braucht man ein Auto, denn der Bus fährt nur alle paar Stunden. Ich habe es vermisst, Orte wie Kinos oder große Geschäfte selbst zu erreichen. Ich beschloss, eine Schule zu besuchen, in der ich meine ukrainischen Sprachkenntnisse anwenden kann und die im Stadtzentrum liegt und ein Studentenwohnheim hat. Ich wohne dort unter der Woche und pendle dann nach Hause.

Ich würde sagen, dass das eine ziemlich gute Lösung ist!
Und welches Programm besuchst du?

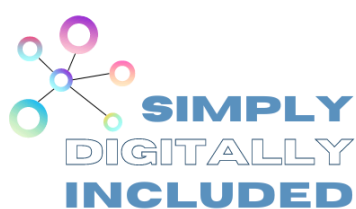
Ich besuche jetzt die 4. Klasse des Programms Tourismus.



SKRIPT

MEIN WEG

Seite 2



Wie sah dein Schulbesuch während der Covid-Zeit aus?
Hat dir irgendetwas an Computerausrüstung gefehlt?

Ich hatte alle Geräte, die ich für die Teilnahme am Online-Unterricht brauchte. Für mich war es einfacher, online zu lernen. Alle Lektionen wurden aufgezeichnet und wir hatten alle Notizen, die wir brauchten, online. Ich ziehe es vor, online zu lernen.

Waren alle deine Klassenkamerad*innen in der Lage, am Online-Unterricht teilzunehmen?

Ich würde sagen, ja. Diejenigen, die keine eigene Ausrüstung hatten, bekamen sie von der Schule.

Das ist ein Glücksfall, findest du nicht?

Ja, das stimmt.

Kommen wir zur letzten Frage: Wenn du dir ein Idol aussuchen müsstest, wer wäre das und warum?

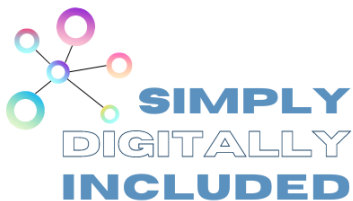
Ich würde sagen, meine Lehrerin für slowenische Sprache. Weil sie uns ermutigt, weiter zu lernen, und sie ist auch eine gute Beobachterin und gibt uns immer zusätzliche Erklärungen, wenn sie sieht, dass wir mit dem Stoff kämpfen. Mir gefällt auch, dass wir mit ihr über aktuelle Themen diskutieren können, sie hört sich unsere Meinungen wirklich an. Ich denke, sie ist wirklich cool.

Das ist sehr schön zu hören. 5 Punkte für deine Lehrerin!

Ja, das stimmt.



THINKING OUT OF THE BOX



TDiese Folge heißt THINKING OUT OF BOX. Ich bin Tina und ich werde mit Vita sprechen.

Wir werden das Thema kreative Problemlösung besprechen. Kreatives Problemlösen ist ein Ansatz, um innovative Lösungen für schwierige Probleme zu finden. Dazu gehört es, über den Tellerrand zu schauen, neue Ideen zu entwickeln und Probleme aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten, um einzigartige und effektive Lösungen zu entwickeln.

Während der Pandemie waren unsere Schüler*innen mit dem Problem der Schulschließung und sogar mit Bewegungsverbot konfrontiert. Sie konnten sich nicht mehr wie früher mit ihren Freund*innen treffen, sie konnten nicht mehr am traditionellen Schulunterricht teilnehmen, und auch die Art ihrer Hobbys änderte sich in gewissem Maße. Lasst uns hören, ob und wie sie es geschafft haben, diese Hindernisse während Covid zu überwinden und wie kreativ sie bei ihren Lösungen waren:

Sag mir, Vita, was waren die Hauptprobleme, auf die du während der Covid-Zeit gestoßen bist? Und wie hast du versucht, sie zu lösen?

Ich konnte mich nicht auf herkömmliche Weise mit Freund*innen treffen. Deshalb haben wir Snapchat und andere Apps benutzt, um in Kontakt zu bleiben.

Welche Rolle spielt deiner Meinung nach die Technologie bei der Lösung von COVID-bezogenen Problemen?

Sie spielte eine sehr wichtige Rolle. Sie ermöglichte es uns, mit Freund*innen in Kontakt zu bleiben. Aber sie ermöglichte es uns auch, unseren Aktivitäten und Hobbys nachzugehen. Eine Freundin von mir nahm zum Beispiel Klavierunterricht. Als die Pandemie ausbrach, setzte sie den Unterricht per Zoom fort. Eine andere Freundin von mir machte einen Tanzkurs. Und sie konnten nicht mehr gemeinsam üben. Aber sie nahmen ihre Choreografien auf, luden sie hoch und stellten sie der Gruppe online zur Verfügung. Und dann konnte jeder von ihnen die Schritte einzeln zu Hause üben.

Das ist sehr einfallsreich. Und was waren deine Hobbys? Konntest du sie während Covid beibehalten?

Ich liebe Sport. Als ich in der Ukraine lebte, habe ich getanzt. Aber als ich nach Slowenien zog, habe ich damit aufgehört. Ich vermisste es, aktiv zu sein, besonders während Covid. Deshalb habe ich mich der örtlichen Fußballmannschaft angeschlossen. Wir haben draußen gespielt, auf dem Fußballplatz. Das war toll und hat Spaß gemacht.

Das ist auch eine gute Lösung, um aktiv zu bleiben!

Spaß gemacht. Das ist auch eine gute Lösung, um aktiv zu bleiben! Jetzt würde ich gerne mehr über deine Berufsausbildung erfahren. Bist du während deiner Ausbildung auf irgendwelche Probleme gestoßen und wie hast du versucht, diese zu lösen?

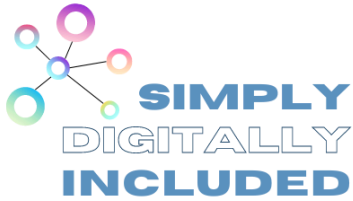
In der ersten Klasse während Corona mussten wir unser Praktikum im Schulrestaurant absolvieren. Wir mussten Gesichtsmasken tragen, unsere Hände regelmäßig desinfizieren und versuchen, zu engen Kontakt zu vermeiden. Nur wenige Tage vor dem Ende unserer Übung erkrankte ein Mitschüler an Covid und wir mussten alle zu Hause bleiben. Wir hatten Glück, dass wir wenigstens ein paar Erfahrungen sammeln konnten. Andere Freund*innen aus dem Gastronomieprogramm mussten ihre Praktika zu Hause machen. Sie haben Zoom benutzt. Sie bekamen Anleitungen und Rezepte im Online-Klassenzimmer. Sie haben das Gericht zu Hause selbst zubereitet, ein Foto davon gemacht und es online hochgeladen. Danach bekamen sie eine Rückmeldung von der Lehrkraft. Sie sagten, es sei nicht so einfach gewesen, aber zumindest hätten sie etwas Wissen erworben.

Es sieht so aus, als hättet ihr alle dank der Technologie kreative Lösungen gefunden!

Ja, das ist wahr.



THINKING OUT OF THE BOX



Jetzt frage ich mich: Wenn du das Wissen und die Erfahrung von heute hättest, würdest du etwas anders machen und wenn ja, was wäre das?

Vielleicht würde ich ein anderes Programm wählen. Ich mag den Tourismus, aber ich habe gelernt, dass man eine große Verantwortung tragen muss, besonders als Reiseleiter*in

Welches Programm würdest du dann wählen?

Ich denke, die Gastronomie. Darin wäre ich ziemlich gut, glaube ich.

Ich würde sagen, es ist noch nicht zu spät, um zu wechseln.

Ja, ich werde darüber nachdenken.

Welche sind die kreativsten Lösungen, die du während der Pandemie gesehen hast?

Ich würde sagen, Shopping-Apps, Plattformen für Online-Meetings, virtuelle Konzerte und virtuelle Besichtigungen.

Das ist wirklich interessant. Glaubst du also, dass Kreativität wichtig ist?

Ich denke, Kreativität ist wichtig, besonders im Tourismus. Man braucht zum Beispiel viel Kreativität, um ein neues Programm zu entwickeln und es zu verkaufen. Ich glaube auch, dass heute jede*r von uns erwartet, kreativ zu sein, und das Ergebnis ist, dass wir zu viele Produkte und zu viel von allem und überall haben. Das finde ich nicht gut.

Dem stimme ich zu, aber andererseits kann man Kreativität auch im Privatleben einsetzen, meinst du nicht auch? Ihr Schüler*innen habt das in der Zeit des Covid bewiesen. Ihr habt gute Lösungen gefunden, um miteinander in Kontakt zu bleiben und eure Hobbys beizubehalten oder sogar ein neues zu finden. Dafür braucht man eine kreative Denkweise.

Ja, das ist wahr.

Aber glaubst du, dass Kreativität etwas ist, mit dem man geboren wird, oder ist es etwas, das man verbessern kann?

Ich glaube, dass manche Menschen kreativer sind, weil sie Aktivitäten ausüben, die ihre Kreativität fördern. Und andere Menschen sind weniger kreativ, weil sie sich nicht mit solchen Aktivitäten beschäftigen. Also ja, jede*r kann seine Kreativität verbessern, wenn er*sie es will.

Was meinst du, welche Aktivitäten fördern die Kreativität?

Ich denke, das wäre das Lesen von Büchern, zum Beispiel das Spielen von Brettspielen, das Lösen von Kreuzworträtseln, das Spielen von Instrumenten, Singen und so weiter.

Wie sieht es mit dem Erlernen einer neuen Sprache aus?

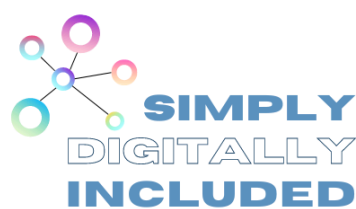
Ja, ich denke schon.

Du hast Recht. All diese Aktivitäten können die Kreativität fördern. Also, vielen Dank, Vita, für dieses schöne Gespräch. Und für unsere Hörerinnen und Hörer hoffe ich, dass ihr diese Folge nicht nur genossen, sondern auch wertvolles Wissen und Inspiration daraus gewonnen habt. Bleibt neugierig, erforscht weiter, und unterschätzt niemals die Kraft eurer Kreativität.



SKRIPT

UNSER ERSTES JAHR IN DEUTSCHLAND



Seite 1

Hallo und herzlich Willkommen! Diese Folge heißt "Unser erstes Jahr in Deutschland". Ich bin Eva und ich begrüße heute bei mir Yihor, Lina, Yevhen, Abol, und Maksym. Wir sind gespannt, eure Geschichte zu hören! Ihr alle besucht heute eine Berufsschule in Deutschland und lernt Deutsch. Lina, Yihor, Yevhen und Maksym sind aus verschiedenen Orten der Ukraine: aus Kiew und Odessa. Abol ist in Masar-e Scharif in Afghanistan geboren.

Seit wann seid ihr denn bereits in Deutschland? Und wie war die erste Zeit für euch hier in der Schule?

Maksym: Hallo, ich bin Maksym und ich bin schon seit anderthalb Jahren in Deutschland. Der erste Schultag war nicht schwierig für mich.

Yihor: Hallo, ich heiße Yihor und ich bin auch schon seit fast 2 Jahren in Deutschland. Die erste Zeit in der Schule war nicht so gut. Ich kannte niemanden und es war sehr schwierig, da ich kein Deutsch konnte und es lernen musste.

Das kann ich verstehen, gerade in einem ganz neuen Umfeld ist es am Anfang schwer, vor allem wenn man die Sprache nicht kennt. Habt ihr ähnliche Erfahrungen gemacht?

Yevhen: Hallo, mein Name ist Yevhen und ich bin seit dem zehnten April 2022 in Deutschland. Meine Erfahrung ist auch, dass die erste Zeit in der Schule sehr hart ist. Man muss eine neue Sprache und neue Menschen kennenlernen.

Abol: Ich spreche schon seit einem Jahr, kann es aber noch nicht so gut. Zum Glück habe ich am ersten Tag in der Schule meinen besten Freund kennengelernt.

Lina: Hallo auch von mir, ich heiße Lina ich kam vor anderthalb Jahren nach Deutschland. Anfangs war es für mich in der Schule auch schwer, es waren viele unbekannte Leute da, kein vertrauter Ort, und der Unterricht fand natürlich auf Deutsch statt.

Die Sprache war also eine der großen Herausforderungen für euch?

Yevhen: Genau! Deutsch zu sprechen war nicht einfach, weil wir es in der Ukraine nicht lernen, aber ich konnte Englisch sprechen, das hat mir sehr geholfen.

Abol: Für mich war es auch sehr schwierig, weil ich Deutsch nicht sprechen und verstehen konnte, aber viele Briefe vom Jobcenter lesen musste.

Gab es denn auch etwas, was euch direkt leicht fiel?

Lina: Es fiel mir leicht, neue Freund*innen zu finden, da die Klasse anfangs ausschließlich aus Ukrainer*innen bestand und wir problemlos eine gemeinsame Sprache fanden. Das half ein wenig, obwohl es schwer war, mich daran zu gewöhnen, dass ich mein Leben von Grund auf neu aufbauen musste.

Abol: Ich hatte auch das Glück, dass ich ein paar Freund*innen finden konnte.

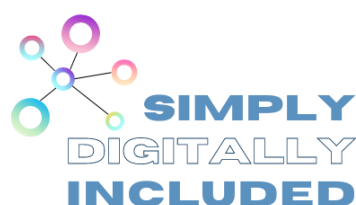
Oh, wie schön! Freundschaften machen wirklich einen ganz großen Unterschied! Das hat man ja auch vor allem in der Corona-Pandemie gemerkt. Wo wart ihr denn während der Corona-Pandemie?

Abol: Als Corona war, war ich in Griechenland und konnte wegen Corona nicht zur Schule gehen. Ich war in einem Camp. Dort gab es keinen Online-Unterricht. Es gab zwei Mal in der Woche normalen Unterricht.



SKRIPT

UNSER ERSTES JAHR IN DEUTSCHLAND



Seite 2

Ah, ok, und wie war es bei euch anderen? Konntet ihr zur Schule gehen oder musstet ihr zuhause bleiben?

Lina: Als die Corona-Pandemie ausbrach, lernte ich noch in der Schule aber wir wechselten zum online-Unterricht. Alle Restaurants waren geschlossen, nur eine bestimmte Anzahl von Personen durften mit einer Maske in die Geschäfte und die öffentlichen Verkehrsmittel betreten.

Yevhen: Zu Beginn der Corona-Pandemie war ich in der zehnten Klasse. Ich hatte Online-Unterricht. Die Kommunikation mit dem Lehrer war nicht so gut, weil es schwierig war Fragen zu stellen.

Yihor: Während der Pandemie musste ich zu Hause bleiben und hatte etwa sechs Monate lang keine Schule. Danach hatten wir zwölf Monate lang Online-Unterricht. Ich habe Zuhause viel geschlafen und Filme geguckt.

Wie sah denn der Online-Unterricht aus? Was habt ihr da gemacht?

Yevhen: Ich hatte zwei Jahr lang Online-Unterricht. Ich habe viele Hausaufgaben geschrieben und habe viele Bücher gelesen. Das hat mir nicht viel Spaß gebracht, aber ich war froh, dass ich zuhause bleiben konnte und nicht in die Schule gehen musste.

Yihor: Im Online-Unterricht haben wir eigentlich alles wie im normalen Unterricht gemacht und Klassenarbeiten geschrieben.

Lina: Während des online-Unterrichts haben wir oft verschiedene Präsentationen gehalten, um den Unterricht abwechslungsreicher zu gestalten. Ich habe die Sitzung auch online absolviert. Wir haben den Lehrern Hausaufgaben geschickt.

Wie habt ihr denn am Online-Unterricht teilnehmen können? Hattet ihr einen Laptop oder habt ihr ein Handy genutzt?

Abol: Ich war sehr arm und hatte kein Geld. Deswegen konnte ich nicht an Online-Unterricht teilnehmen.

Maksym: Ich habe mit einem Computer am Online-Unterricht teilgenommen.

Yevhen: Ich habe einen Computer benutzt, um am Unterricht teilzunehmen.

Yihor: Ich habe mein Handy genutzt, um am Unterricht teilzunehmen. Das war gar nicht so schlecht.

Hat sich denn in deinem Alltag etwas verändert, nach Corona?

Lina: Nach dem Ende von Corona hat sich in meinem Leben nichts verändert. Es war schwieriger zu lernen, weil ich viel alleine lernen musste.

Yevhen: Nach Corona musste ich viel lernen, da ich viel verpasst habe.

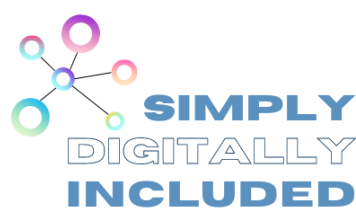
Die Corona-Zeit und die Isolation waren für alle sehr herausfordernd. Habt ihr euch manchmal einsam gefühlt?

Abol: Ich hatte Corona und war für zwei Wochen ganz allein in einem Zimmer. Das war eine schwere Zeit für mich.



SKRIPT

UNSER ERSTES JAHR IN DEUTSCHLAND



Seite 3

Hat euch die digitale Welt geholfen?

Yevhen: Ja, so habe ich viel mit meinen Freunden per Handy gesprochen und online Spiele gespielt.

Yihor: Ich habe auch immer meine Freunde angerufen und mich nicht allein gefühlt. Außerdem habe ich eine große Familie und wir waren alle zusammen.

Welche Pläne oder Wünsche habt ihr für eure Zukunft?

Yevhen: Ich möchte schnell Deutsch lernen, studieren und einen besseren Job finden. Ich wünsche mir, viele Reisen zu machen.

Yihor: Ich möchte auch gerne Reisen. Das ist mein Wunsch. In der Zukunft will ich eine Ausbildung machen, welche weiß ich aber noch nicht.

Wie ist es bei dir, Lina?

Lina: Ich möchte zur Arbeit gehen, B2 in Deutsch bestehen und in eine eigene, separate Wohnung ziehen. Ich möchte auch unbedingt den brasilianischen Karneval besuchen und ich denke, dass ist ein sehr schönes und unvergessliches Ereignis.

Und Abol und Maksym, welche Wünsche habt ihr für die Zukunft?

Abol: In Zukunft will ich reich werden und armen Menschen helfen. Vielleicht werde ich im Internet arbeiten.

Maksym: Ich möchte Deutsch lernen, eine Ausbildung machen und einen Job finden. Und ich möchte gerne reisen.

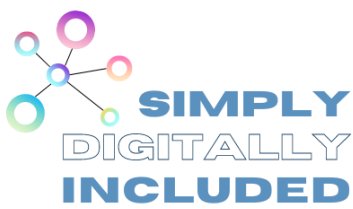
Bei all euren Wünschen wünsche ich das Beste und hoffe, dass ihr glücklich werdet. Vielen Dank für das Teilen eurer Geschichte und für die Inspiration! Damit schließen wir die heutige Podcast-Folge, danke fürs Zuhören und bis bald.



SKRIPT

WAS UNS MOTIVIERT

Seite 1



Hallo und herzlich willkommen. Diese Folge heißt „Was uns motiviert“. Ich bin Eva und spreche heute mit Rahme, Andrii und Hlib. Hallo ihr und schön, dass ihr hier seid! Motivation ist besonders in Krisenzeiten sehr wichtig. Sie bringt uns dazu, auch in schwierigen Zeiten positiv zu denken und zu bleiben, nach Lösungen zu suchen und das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Manchmal fällt es uns leichter, motiviert zu sein, manchmal ist es aber auch eine Herausforderung. Ich bin sehr gespannt darauf, was wir heute von unseren Gästen lernen könnten. Motivierend sind oft Dinge, die die uns Freude oder gute Laune bereiten. Was motiviert dich denn, Rahme?

Rahme: Am meisten motiviert mich Musik, weil sie gute Laune macht und auch sozusagen viele Sorgen aus meinem Kopf löscht. Die Musik, die ich gerne höre, ist K-pop. Das ist koreanische Pop Musik. Obwohl ich nicht viel verstehen kann, fühlt man die Emotionen.

Dass Musik uns motivieren kann, kenne ich selbst auch. Wie sieht es bei euch aus, Andrii und Glib, was macht ihr gerne?

Andrii: Ich mag Sport. Ich trainiere seit circa drei Jahren. Ich gehe jetzt ins Sportstudio „FitX“. Mein Lieblingsgerät ist da das „Bankdrücken“. Ich habe aber auch Spaß, wenn ich jemandem helfen kann.

Hlib: Ich mache auch gerne Sport. Ich spiele seit neun Jahren Fußball. Ich gehe auch ins Fitnessstudio, das macht mir richtig Spaß und motiviert mich. Ich mache jeden Tag Sport. Ich gehe ins Fitnessstudio oder mache auch zuhause Übungen.

Wow, das ist diszipliniert. Von euren Hobbies und Aktivitäten konntet ihr sicherlich viele während der Corona Pandemie nicht mehr machen, oder. Was hat sich denn für dich alles in dieser Zeit verändert, Rahme? Was war besonders schwierig für dich?

Rahme: Dass ich nicht shoppen gehen konnte und nicht meine Freund*innen treffen konnte. Aber am schlimmsten war es mit dem Online-Unterricht, weil wir die Aufgaben einfach so bekommen haben, ohne Erklärung.

Oh, spannend. Hast du den Online-Unterricht ähnlich empfunden, Hlib?

Hlib: Ja, die Online-Schule war viel schwieriger, als die normale Schule. Während des online-Unterrichts haben alle geschlafen, anstatt zu lernen. Es war langweilig, weil es zu schwer war.

Und wie war es bei dir, Andrii? Was hat sich für dich während der Corona Pandemie verändert und was ist die besonders schwer gefallen?

Andrii: Ich habe auch zu Hause gelernt, weil meine Schule geschlossen war, aber ich habe fast nichts gelernt. Während der Corona-Pandemie konnte ich nicht ins Fitnessstudio gehen und ich habe zuhause mit meinem Onkel trainiert. In dieser Zeit habe ich viel mehr Filme und Serien gesehen als vorher. Es war nicht so schwer, da ich in dem Dorf war, in dem meine Oma und mein Opa leben.

Und was hat dir dann geholfen, in der schwierigen Zeit?

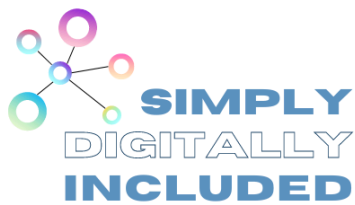
Andrii: In der schwierigen Zeit bin ich viel spazieren gegangen und habe viel am Computer gespielt. Das hat mir geholfen, weil ich meinen Kopf frei kriegen konnte und auf andere Gedanken gekommen bin.



SKRIPT

WAS UNS MOTIVIERT

Seite 2



Was hast du denn während der Corona Pandemie gegen die Langeweile gemacht, Hlib?

Hlib: Mir haben Computerspiele und Freund*innen sehr gegen die Langeweile geholfen. Mit meinen Freund*innen habe ich dann viel Zeit draußen verbracht, das war ja möglich.

Und helfen dir diese Strategien und Dinge auch jetzt noch dich zu motivieren, wenn mal wieder schwierigere Zeiten sind?

Rahme: Ja, auf jeden Fall. Musik höre ich immer noch viel. Ich habe während der Pandemie auch viele Serien und Filme geguckt und habe dabei auch immer gerne gegessen oder gekocht, vor allem Ramen. Ich habe es geliebt Ramen zu kochen, zu essen und anderen Leuten zu empfehlen, Ramen zu essen. Einige Dinge, die mich damals motiviert haben, sind für mich sogar zur „daily routine“ geworden.

Spannend, dass du einiges in deinen Alltag bis heute übernommen hast. Wie sieht es bei euch aus, Glib und Andri, helfen euch Dinge, die euch während der Pandemie geholfen haben, auch heute noch?

Andrii: Ja, es kann mir noch helfen. Vor allem spazieren zu gehen um meine Gedanken zu sortieren, auch mal alleine.

Hlib: Ja, Sport und auch Computerspiele helfen mir immer noch, aber nicht mehr so sehr wie während Corona. Jetzt reicht es mir nicht mehr, meine Familie ist mir am wichtigsten.

Hlib, du sagst, deine Familie ist dir am wichtigsten. Hilft deine Familie dir denn auch, wenn es für dich mal schwieriger ist, dich zu motivieren?

Hlib: Wenn ich müde bin und ich keine Lust habe ins Fitnessstudio zu gehen, gucke ich ein paar Videos, die mich motivieren und dann packe ich meine Sportkleidung ein. Mein Vater motiviert mich auch viel. Er hat viel Wissen und kann mir immer einen Rat geben.

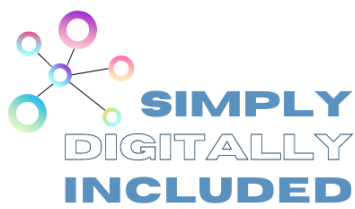
Und Rahme, gibt es Menschen in deinem Leben, die dir helfen, wenn du dich mal schlechter motivieren kannst? Wer hilft dir, um dein Ziel im Blick zu behalten?

Rahme: Meine Familie hilft mir. Meine Freund*innen helfen mir am meisten, weil sie meine Gefühle am besten verstehen und sie mich auch nicht irgendwie „judgen“, also, dass sie mich nicht irgendwie auslachen oder so. Um die Motivation kümmere ich mich selbst. Wenn ich für etwas lernen muss, motiviert es mich, dass ich ohne das ganze Lernen wahrscheinlich Tests nicht bestehe. Nach dem Lernen bedanke ich mich deshalb immer bei meinem früheren Ich fürs Lernen, weil es mich näher an meine Ziele bringt.

So viele spannende Eindrücke in dieser heutigen Folge! Vielen Dank an euch drei, dass ihr uns habt teilhaben lassen. Mit großer Motivation beenden wir die heutige Podcast-Folge, danke fürs Zuhören und bis bald.



NEUES ZUHAUSE, NEUES LEBEN



Hallo zusammen. Das ist Folge: "Neues Zuhause, neues Leben". Mein Name ist Haizea und das sind unsere drei Gäste für heute: Adam, der bei uns als Klempner lernt, Gabriel, der Karosseriebau lernt, und Yohan, der auch Karosseriebau lernt. Wie geht es euch? Woher kommt ihr?

Adam: Hi, mein Name ist Adam Abdallah Mohammed. Ich bin aus Ghana.

Yohan: Hallo, mein Name ist Yohan. Ich komme aus... naja, meine Eltern sind aus Brasilien, aber ich bin hier in Spanien geboren und ich lerne Karosseriebau hier in Otxarkoaga.

Gabriel: Hallo, ich bin Gabriel. Ich lerne Karosseriebau und ich komme aus Brasilien.

Ok, danke. Also, wann habt ihr eure Ausbildung angefangen? Habt ihr euer ganzes Leben lang gelernt oder...? In der Schule oder...?

Adam: Ich würde sagen, dass ich meine Ausbildung hier begonnen habe, in Otxarkoaga, ich habe den Traum, wie ich... Ich habe 2001 in Darriba angefangen und bin in Arriba gelandet, und ich bin immer noch in Arriba, und ich denke, ich werde im Jahr 2024 fertig sein.

Yohan: Ich habe im Kindergarten angefangen, als ich 2 Jahre alt war, und ich habe mein ganzes Leben lang gelernt, bis ich jetzt hier in Otxarkoaga bin.

Ok, sehr gut. Auch hier? In der Nähe von Otxarkoaga?

Yohan: Nein, ich habe in Vitoria studiert... Ich habe dort bis letztes Jahr gelebt, dann habe ich beschlossen, nach Bilbao zu ziehen, um hier zu studieren.

Gabriel: Ich studiere von... Hm 3 Jahre más o menos.

Mehr oder weniger.

Mehr oder weniger, drei Jahre.

Und was macht euch am meisten Spaß, wenn ihr zur Schule geht? Habt ihr etwas zu sagen? Was macht euch am meisten Spaß, vielleicht mit Freund*innen zusammen zu sein, eine Routine zu haben, für die Arbeit zu üben...?

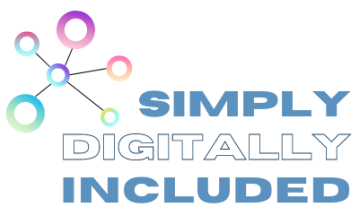
Yohan: Was mir am meisten gefällt daran, dass ich nach Otxarkoaga für die Ausbildung gekommen bin, ist, dass wir viel mit Autos arbeiten, auf eine sehr praktische Art und Weise, und das gefällt mir sehr. Und ja, und wir...

Ok, ich sehe, das ist sehr motivierend für dich. Ich weiß nicht, ob die anderen noch etwas hinzufügen möchten?

Adam: Ja, ich komme gerne hierher, weil es im Leben besser ist, eine Möglichkeit zu haben, etwas zu lernen, und auch ein paar Leute zu treffen, weißt du? Denn wir sind nicht allein, wir sind zu viele Leute hier in der Schule und noch viel mehr... Jede*r hat seinen eigenen Charakter. Man muss auch von anderen Menschen etwas lernen, und manche lernen auch von einem selbst, weißt du. Es macht mir also Spaß, hierher zu kommen und Leute kennenzulernen, und die Leute sind auch alle sehr nett, ich werde es nicht..., sie sind wirklich sehr nett, weißt du.



NEUES ZUHAUSE, NEUES LEBEN



Ok, das ist wirklich interessant. Und wie hast du es geschafft, während der COVID-Zeit zu lernen? War es einfach?

Gabriel: Ich hatte nicht die Möglichkeit... so... viel, so viel zu tun.

Warst du zu Hause oder...?

Gabriel: Ja, hmm...

Mit deinen Eltern, oder ...?

Gabriel: Mit meinen Eltern, mit meiner Familie, aber... Allein

Du warst einsam.

Gabriel: Ich war allein, ja.

Yohan: Während der Lockdowns war ich in meinem Dorf und musste mit dem Computer und den... virtuellen Klassen lernen, also war es nicht so schlimm für mich, weil ich manchmal gerne zu Hause bleibe, aber diese lange Zeit im Dorf zu leben war nicht so schlimm für mich.

Ok, also... warst du gut ausgestattet, um zu lernen? Hattest du alles, was du gebraucht hast? Computer oder Anschlüsse, Internet...?

Adam: Eigentlich war ich während der Pandemie nicht hier, sondern in Italien, und ich habe nicht in Italien studiert. Es war ein bisschen anders und ziemlich schwierig, weil es nicht einfach ist, unter Menschen zu kommen oder in einer Gruppe von Menschen zu sein. Ich habe nicht gelernt, aber manchmal habe ich in meiner Freizeit einfach mein Handy benutzt, glaube ich... Ich lerne ein bisschen schlecht. Es ist nicht so, dass ich etwas gelernt habe oder so etwas, weißt du? Nicht so, wie ich hier in Otxarkoaga lerne, ja.

Ok... Und was ist euer Eindruck vom digitalen Lernangebot während der COVID-Periode? War es einfach, mit dem Online-Lernen zu beginnen?

Yohan: Für mich war es nicht so einfach, denn hmmm... es ist nicht dasselbe wie in einer normalen Klasse, man ist nicht mit seinen Freund*innen oder Partner*innen zusammen, also... es ist viel schwieriger.

Ok, aber wenn man die Mittel hat... nicht? Es war... du hast es schließlich geschafft.

Yohan, Gabriel: Ja, das ist es.

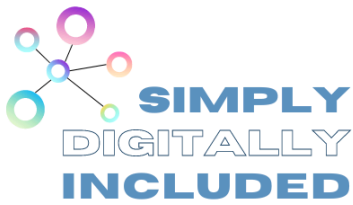
Ok, das ist sehr interessant. Wir nähern uns dem Ende, also noch ein paar Fragen zu eurem Migrationshintergrund. Mit welchen Problemen, würdet ihr sagen, seid ihr in eurem Leben aufgrund eurer Nationalität konfrontiert worden? Habt ihr dazu etwas zu sagen?

Adam: Ich würde sagen, dass es bei meiner Nationalität an Bildung mangelt, es gibt weniger davon und es ist nicht leicht, sich zu bilden, deshalb bin ich froh, hier zu sein, um Bildung zu bekommen. Das ist der Unterschied in meinem Land und meiner Nationalität, dass ich hier bin und die Möglichkeiten, die ich hier habe, auch. Denn ich habe die Möglichkeit zu lernen und eine Zukunft zu haben.

Gabriel: Die Sprache ist sehr schwierig...



NEUES ZUHAUSE, NEUES LEBEN



Du meinst Spanisch?

Gabriel: Ja, hm... Spanisch und Euskera. Es ist schwierig, aber es ist eine andere Sprache und eine neue Sprache zu lernen, ist schwierig.

Ja, das ist eine Herausforderung, nicht wahr? Aber ja, wie schafft ihr das... wegen der Sprache hier, ihr versteht alles, ihr sprecht sehr gut...

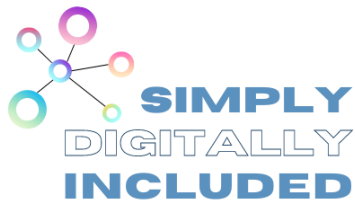
Adam: Für die Sprache braucht man Zeit, denn egal wie man in einem anderen Land ist, man muss die Kultur lernen, weißt du, und wir lernen die Sprache, aber die Kultur an sich kann man nicht lernen. Ich finde es also ein bisschen schwierig, weil wir in unserem Land nicht daran gewöhnt sind, wir haben sie gerade erst von hier bekommen, also ist es ein bisschen schwierig und knifflig. Wir versuchen es mit der Hilfe unserer Lehrkräfte hier, denn sie helfen uns, die Sprache so leicht zu verstehen. Ich war noch nicht so lange hier, denn ich bin jetzt 1 Jahr und 7 Monate hier, aber ich verstehe die Sprache ein bisschen und es ist auch für mich ziemlich schwierig, aber ich versuche, weiterzukommen. Ich weiß, wenn ich erst einmal hier lebe, kann ich die Sprache perfekt beherrschen.

Und du wirst sie behalten! Ja, sehr gut.

Ok, das war alles für den heutigen Podcast. Danke, dass ihr eure Geschichten geteilt habt. Und danke auch, dass ihr uns zugehört habt.



DIE URSACHE VON STRESS



Hallo an alle. Diese Folge trägt den Titel "Die Ursache von Stress". Ich bin Haizea und spreche mit unserem Schüler Adam von der VET Otxarkoaga. Wir sprechen über das Thema, wie man mit Stress umgehen kann. Wenn uns die globale Pandemie etwas gelehrt hat, dann, dass Lebensereignisse zu Stress beitragen. Aber auch gewöhnliche Herausforderungen, denen wir täglich begegnen, können Stress verursachen. Dazu gehört, dass wir zu viel zu tun haben, die Lebenshaltungskosten und Konflikte am Arbeitsplatz. Daher ist es klar, dass Stress heutzutage Teil unserer Routine ist und wir Wege finden müssen, um damit umzugehen. Hallo, Adam. Könntest du die Dinge aufzählen, die in deinem Leben heutzutage Stress und Spannungen verursachen?

Hallo Haizea und alle Zuhörer*innen. Hallo an euch alle. Ja, dieses Interview geht an alle unsere Zuhörer*innen. Mhm, eigentlich haben wir im Leben... zu viel zu hören, und nicht zu hören und... wie wir über den Stress sprechen... In diesem Leben, das wir heutzutage leben, wenn... das Beste ist, darauf zu hören, was die Leute sagen oder über einen reden. Das verursacht viel mehr Stress, der zu etwas anderem führt, verstehst du? Also ist es meiner Meinung nach besser, auf niemanden zu hören oder was auch immer du siehst, denn ein Wort ist wie hmm... Etwas wie... Wie soll ich das erklären, du weißt schon. Wenn du das Wort sagst, löst es sich nicht auf, du sagst es einfach, weißt du. Hmmm, aber in dem Moment, in dem du darüber nachdenkst, in dem Moment wirkt es auf dich. Ich denke nicht darüber nach, was du hörst, oder wann du es hörst... du solltest es sogar in deinem Kopf haben. Denn in mancher Hinsicht hasst es... in mancher Hinsicht hasst es nicht... und ... Es kommt auf dich an.

Ja, manchmal denken wir vielleicht zu viel darüber nach... Und denkst du, dass die Pandemie zu viel Stress für uns verursacht hat? Vielleicht hatten wir dort zu viel Zeit zum Nachdenken?

Ja, eigentlich würde ich sagen, dass die Pandemie zu viel Stress verursacht hat, weil viele Menschen ihre Familie verloren haben und viele Menschen ihre Arbeit verloren haben. Und... die Liebsten, weißt du? Und es ist wie...

Ja, absolut.

Es ist wie zu viel Stress durch die Pandemie, weißt du? Zu viel Stress.

Wie wirkt sich dieser Stress und diese Anspannung auf dich aus, zum Beispiel auf deine Familie und deine Ausbildung?

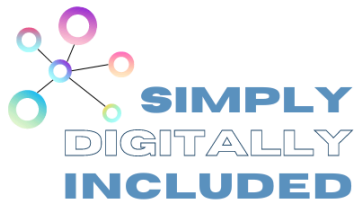
Eigentlich hat es sich auf meine Familie ausgewirkt, denn als die Pandemie ausbrach, habe ich nicht studiert, sondern war zurück in Italien und habe versucht, nach Spanien zu kommen. Aber wegen der Pandemie konnte ich nicht reisen, verstehst du? Weil man sich um viele Dinge herumdrücken muss, all diese Sorgen und der Stress... Wir hier mit einer Sprache wie... Man kann nicht zusammenkommen... Das verursacht also eine Menge Stress. Ich würde also sagen, die Pandemie verursacht viel mehr Stress als...

Okay. Und hast du ein Unterstützungssystem aus Freund*innen/Familie, das dir hilft, positive Veränderungen vorzunehmen?

Eigentlich... Im Leben haben wir alle Freund*innen, auf die wir manchmal hören, nicht einmal viel, aber ein paar, weißt du. Ich würde sagen... Ich habe ein bis drei, aber ich würde nicht sagen, dass ich viele habe, ich habe ein paar Freund*innen und ich habe einige, die mir manchmal sogar Ratschläge geben, und wir alle brauchen Ratschläge, wenn wir Stress haben oder so etwas, weißt du. Ich würde also sagen, dass ich einige Leute habe...



DIE URSACHE VON STRESS



Ich würde nicht sagen, dass ich jemanden habe, aber ich habe ein paar Leute, denen ich zuhören würde. Und wie man es nutzt und als Ratschlag von ihnen annimmt, und wie es mich in meinem Leben halten wird. Wenn du mir nicht hilfst, aber wenn du mir einfach folgst, dann... Das würde mir auch mit meinem Stress helfen oder mit dem, was mir das verursacht, weißt du.

Ok, das ist richtig. Und was würdest du sagen, sind deine größten Hindernisse beim Stressabbau? Vielleicht das größte Handicap beim Stressabbau?

Hmm... Wenn es darum geht, wie man Stress abbaut... es ist wie... In dem Moment, in dem man nichts tut, ist es gut, darüber nachzudenken, was die Leute sagen, damit sie immer Stress abbauen... wir haben eine Menge Schlüssel, oder wir haben einige... Wenn man Zeit hat, kann man sie nutzen, z. B. etwas im Internet lernen, oder... wenn man Freund*innen hat, denen man zuhört, kann man vielleicht mit ihnen ausgehen oder irgendetwas unternehmen, um den Stress abzubauen. Aber wenn man alles mit demselben Freund oder derselben Freundin besprechen will, könnte das noch mehr Stress bedeuten, also ist es besser, wenn man es im Kopf behält oder wenn man es aus dem Kopf entfernt, als ob nichts passiert wäre, als ob man... nichts gehört oder nichts gelernt hat und einfach weitergeht... Und wieder neue Schritte zu machen, um zu vergessen, was gerade... was gerade passiert ist.

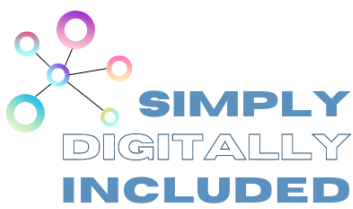
Ja, das ist sehr interessant... Und zum Schluss: Wärest du bereit, etwas zu ändern oder aufzugeben, um ein weniger stressiges und spannungsgeladenes Leben zu führen? Vielleicht müssen wir etwas in unserem Leben ändern, um ein weniger stressiges Leben zu führen, oder?

Eigentlich ist das... das ist sehr... es ist schwer, denn durch die Pandemie hat sich alles verändert... Viele Dinge haben sich geändert und... etwas zu ändern oder hinzuzufügen ist ein bisschen schwierig, aber wir können es immer noch ändern, denn wenn wir erst einmal ein Leben führen, haben wir immer noch den Weg, alles zu tun, was wir jederzeit tun können, wisst ihr. Und wir haben viel mehr Zeit, denn die Zeit frisst alles, es war die Zeit der Pandemie, aber jetzt geht es immer noch voran. Wir haben viele Menschen verloren oder viele... viele geliebte Menschen, aber wir geben nie auf und versuchen immer noch, zu überwinden und weiterzumachen. Denn durch die Pandemie haben wir viel verloren, aber jetzt versuchen wir, alles wieder aufzubauen und noch viel mehr zu erreichen, verstehst du?

Okay, danke für deinen Beitrag, Adam. Es war wirklich interessant. Und danke auch an unsere Zuhörer. Und denkt daran, kümmert euch um euren Verstand. Er ist unser größter Schatz.



RESILIENZ UND UMSIEDLUNG



Hallo, alle zusammen. Hier ist Charlotte. Ich freue mich sehr, euch diese Folge unseres Podcasts vorstellen zu können, die wir "Resilienz und Umsiedlung" nennen. Dies ist Jess' Geschichte über Immigration, Coaching und Covid in einem sehr winterlichen Schweden. Also hört weiter zu und genießt es. Hallo, Jess, und willkommen zu unserem Podcast. Könntest du mir zu Beginn ein wenig darüber erzählen, wer du bist?

Hi, Charlotte. Hi, alle zusammen. Mein Name ist Jess. Ich komme ursprünglich aus Taiwan. Ich bin in Hongkong und Los Angeles aufgewachsen und habe 14 Jahre lang in Paris gelebt, bevor ich nach Schweden gezogen bin.

Okay, und dann erzähl mir doch mal ein bisschen über deine Erfahrungen mit dem Leben während der Covid-Zeit.

Zu Beginn Covid war ich in den USA, um meine Familie zu besuchen, und ich erinnere mich, dass ich sogar Probleme hatte, nach Europa zurückzuflogen, weil alle Flüge gestrichen wurden. Ich versuchte also, ein Rückflugticket nach Paris zu ergattern, und musste sogar 500 USD bezahlen, nur um einen PCR-Test machen zu lassen, und zwar ausdrücklich, weil ich einen Last-Minute-Flug bekommen hatte und auch, weil ich die Nachrichten kannte, die Abriegelung in Paris, und das hatte mich dazu gedrängt, meinen Plan, nach Schweden zu ziehen, zu beschleunigen.

Okay, also hat Covid deine Entscheidung, nach Schweden zu ziehen, tatsächlich beschleunigt. Wie war deine Erfahrung mit dem Umzug nach Schweden?

Nachdem ich nach Paris zurückgekommen war, sagte ich zu meinem Freund: "Okay, zwei Wochen später werde ich kommen. Ich werde hierher ziehen, weil ich einfach das Gefühl hatte, dass ich kommen muss. Ich muss diesen Umzug noch vor Ende des Jahres machen. Es war der 23. Dezember. Kurz vor Weihnachten und an dem Tag, als ich in Kopenhagen ankam und im Zug nach Malmö saß, wurde ich tatsächlich von der Polizei im Zug abgeschoben, weil sie mir sagten, dass nur 24 Stunden zuvor ein neues Gesetz in Kraft getreten war, nach dem niemand mehr aus Dänemark einreisen durfte.

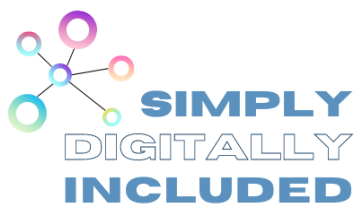
Wie hast du es dann letztendlich geschafft, nach Schweden zu kommen?

Nun, es war ein ziemliches Abenteuer, ich bin wie eine Verrückte mit meinem Gepäck herumgerannt, und es war schon nach Mitternacht, und ich habe ein Hotel gefunden. Ich dachte, ich muss nur duschen und mich aufwärmen, und am nächsten Morgen, um 6 Uhr, eile ich wieder zum Flughafen. Ich dachte, vielleicht kann ich zurück nach Paris fahren und direkt nach Schweden fliegen. Aber zum Glück hat mir jemand am Flughafen gesagt, dass man eigentlich nach Amsterdam und dann nach Göteborg fliegen kann, und das sollte in Ordnung sein. Ich habe ihm also vertraut und er hat mir geholfen, ein anderes Ticket zu buchen, und er hat mir sogar angeboten, mein Gepäck kostenlos aufzugeben, was sehr nett war, und so konnte mein Freund mich in Göteborg abholen, das drei Stunden Fahrt von Malmö entfernt ist

Aber du hast es schließlich geschafft, nach Malmö zu kommen. Charlotte: Als du es dann endlich geschafft hast, nach Schweden zu kommen, wie war da deine Arbeits- oder Studiensituation? Welche Berufsausbildung hast du gemacht?



RESILIENZ UND UMSIEDLUNG



Als ich hier ankam, machte ich immer noch meine Berufsausbildung und versuchte auch, andere Leute zu coachen und meine Praxisstunden zu absolvieren. Ich habe also alles online gemacht, was meine Berufsausbildung betraf. Und ich bin auch ein sehr motivierter Mensch, der Dinge gerne schnell erledigt. Also habe ich angefangen, online zu suchen und zu sehen, an welchen Veranstaltungen ich in Malmö teilnehmen kann, wo ich Freund*innen finden kann? Wo kann ich Jobs finden? Und ich fand International Citizen Hub online. Sie hatten ein wöchentliches Online-Treffen, einen Online-Chat, an dem ich teilnehmen konnte, um Informationen zu bekommen und einfach jemanden zum Reden, jemanden, der mir das Gefühl gab, willkommen zu sein. Das war wirklich nett. Aber wegen der Abriegelung wurden viele Veranstaltungen, Live-Events, abgesagt, so dass ich die meiste Zeit zu Hause war, besonders im Winter, da war nicht viel los.

Wie war es denn für dich während deines Kurses? Konntest du deine Lehrkräfte erreichen? Hattest du Mentor*innen?

Meine Mentor*innen waren in Polen und Kanada, die meisten von ihnen, so dass es einfach Sinn machte, sich mit ihnen online zu verbinden. Und was meine anderen Coaching-Kolleg*innen angeht, so waren sie überall in Frankreich. Einige waren in Dubai oder in den USA, so dass wir unterschiedliche Zeitzonen hatten. Und ich habe wirklich versucht, mit allen in Kontakt zu bleiben. Selbst nachdem wir den Kurs beendet hatten, haben wir uns online getroffen, um Feedback auszutauschen. Und ich ging online und sah mir einige Videos an, wie man sich in einer Zoom-Sitzung besser präsentiert, wie man effektiv durch den Zoom, durch die Kamera kommuniziert. Also man soll sich die Haare kämmen und etwas Anständiges an der oberen Körperhälfte tragen.

Und dann ist unten der Schlafanzug.

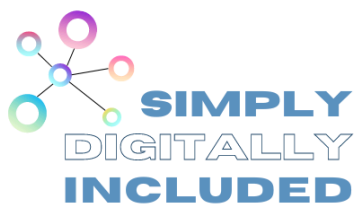
Jogginghose. Man versucht, sich ein Leben aufzubauen. Und ich erinnere mich, dass ich wahrscheinlich sagen kann, ich übertreibe meine Mimik und stelle sicher, dass ich kommuniziere, dass die Leute mich verstehen können. Und dann versuche ich wirklich, meine Botschaften und Gefühle rüberzubringen.

Wie war es denn für dich, in Schweden zu leben? In einer neuen Umgebung, in einer neuen Kultur, während dieser Wintermonate?

Am Anfang wohnten wir noch in einer Wohnung in Malmö, und ich war es gewohnt, jedem, dem man begegnete, einfach "Bonjour" zu sagen. Ich erinnere mich, dass wir einkaufen gingen und ich die Nachbar*innen sah und dachte, ich bin neu hier, also sollte ich jede*n grüßen, aber niemand nahm Blickkontakt mit mir auf. Alle schauten nur auf den Boden, während sie gingen, und ich dachte: Moment mal, bin ich nicht willkommen? Und das war ich einfach nicht gewohnt. Aber dann habe ich natürlich nach und nach gelernt, dass das die schwedische Kultur ist. Sie sind sehr zurückhaltend. Und so dachte ich, okay, ich werde mich anpassen. Ich werde mich genauso verhalten, was schwierig war, denn das bin nicht ich. Und eines Tages beschloss ich, ein soziales Experiment zu machen, indem ich auf die Straße ging.



RESILIENCE AND RESETTLEMENT



Ich beschloss, mir einfach jemanden auszusuchen, ihm in die Augen zu sehen und einfach zu warten. Warten, warten, warten, bis sie aufschauen und meinen Blickkontakt aufnehmen; und wenn sie das tun, werde ich lächeln und ihnen ein Kompliment machen. So etwas wie: "Oh, Sie haben einen sehr süßen Hund", oder "Oh, Ihr Hemd gefällt mir" und so weiter. Das war also ein sehr interessantes Experiment.

Und wie ist es gelaufen?

Ich glaube, einige Leute waren schockiert, einige sind ausgeflippt, einige waren überrascht, und einige haben sogar zurückgelächelt. Und ich wäre so froh, wenn sie jemals zurücklächeln würden und, ihr wisst schon, schüchtern reagieren würden. Das war also eine interessante Erkundung.

Wie hat sich dein Studium und deine Coaching-Ausbildung während der Covid-Zeit verändert, wenn du es ohne Covid gemacht hättest?

Mhm. Also, wenn ich mich recht erinnere, war es wahrscheinlich ein schöner Zufall, dass ich diesen Übergang in meinem Leben während der Covid-Zeit begonnen hatte. Es war also so, als würde ich eine neue Seite aufschlagen, und ich konnte mich nur auf dieses neue Thema, das neue Thema meines Lebens, konzentrieren, weil es nicht viele Ablenkungen gab. Als ich hier her kam, hatte ich nicht viele Freund*innen, nur meinen Freund, und wir blieben die meiste Zeit zu Hause. So konnte ich mich wirklich auf das Coaching konzentrieren und lernen, wie ich mich an einen neuen Ort, eine neue Mentalität, eine neue Art, mit Menschen umzugehen, und meine Umgebung kennenlerne..

Und sich in dieser Zeit an diese neue Situation anzupassen

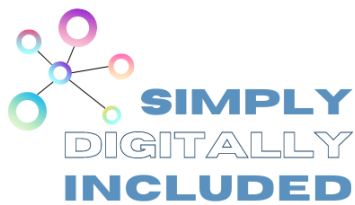
Ja.



SKRIPT

RESILIENZ AUFBAUEN

Seite 1



Hallo an alle. Ich bin es Charlotte wieder. Ich freue mich sehr, euch unsere zweite und letzte Folge mit Jess vorstellen zu können. Diese Folge heißt erlauben, akzeptieren, annehmen und applaudieren. In dieser Folge teilt Jess mit uns einige Tricks, Tipps und Strategien, die sie während des Covid angewendet hat und wie sie in dieser Zeit widerstandsfähig geblieben ist. Also, lehnt euch zurück, entspannt euch und genießt die Folge. Viel Spaß beim Zuhören!

Meine erste Frage an dich, Jess, lautet: Welche Strategien hast du angewandt, um in dieser Zeit organisiert und produktiv zu bleiben?

Hallo zusammen, ich bin's wieder! Ich denke, ein wichtiges Schlüsselwort für mich ist es, mein "Warum" zu kennen, also zu wissen, warum ich etwas tun will. Das ist wie ein Blick auf ein großes Bild. Warum will ich Coach werden? Warum will ich in dieses neue Land ziehen und mich in diese Situation begeben? Ich denke, das ist ein wichtiges Schlüsselwort für mich. Außerdem habe ich nach meinem Umzug nach Schweden angefangen, meine Morgenrituale anzuwenden, d. h. jeden Morgen, bevor ich in Messenger schaue oder meine E-Mails checke. Ich stelle sicher, dass ich mein Morgenritual durchführe, was etwas ganz Einfaches ist; eine Morgenmeditation, je nach meiner Stimmung an diesem Tag, wenn ich das Gefühl habe, dass ich heute Selbstvertrauen haben möchte, dann höre ich mir eine kurze Meditation über Selbstvertrauen oder Affirmation an.

Welche Techniken hast du während Covid als hilfreich empfunden, um Stress zu bewältigen oder unter Druck ruhig zu bleiben?

Ich kenne eine Technik, die ich anwende. Sie ist sehr hilfreich für jeden Moment unter Stress, nicht nur während des Covid, und ich habe damit begonnen, sie anzuwenden, seit ich nach Schweden gezogen bin, vor allem während der Krisen, die "Begrüßung" genannt wird. Und ich habe diese Technik entdeckt, als ich mit einer Krise konfrontiert war, in der ich ein zweites Mal nach Schweden abgeschoben wurde. Ich habe dieses Youtube-Video nur zufällig online gefunden. Es war ein Video von Ronda Burn, der Frau, die das Buch The Secret geschrieben und den Film The Secret gedreht hat. Sie spricht darüber, dass man, wenn man negative Gefühle oder Emotionen hat und sie einfach willkommen heißt, anstatt sich dagegen zu wehren, sich selbst mit offenen Armen vorstellt, und man kann buchstäblich seine Arme öffnen und einfach die Augen schließen. Stell dir vor, wie du diese negativen Dinge, Ereignisse, was auch immer das für dich ist, einfach willkommen heißt.

Was hast du getan, um während Covid eine gesunde Work-Life-Balance zu erhalten?

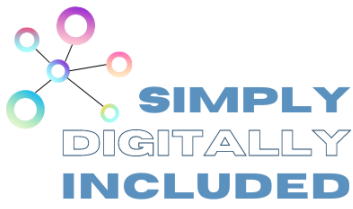
Es gibt so viele Informationen da draußen, die uns helfen, Informationen oder Werkzeuge. Das hilft. Oh, wie stellt man einen Timer ein? Ich glaube, es gibt etwas, das sich Tomate oder so ähnlich nennt, mit dem man einen Timer starten kann, der einen daran erinnert, den Schreibtisch zu verlassen und eine kleine Pause zu machen und so weiter. Aber was für mich noch wichtiger ist, ist, dass es immer Stimmen gibt, die uns sagen, dass du nicht hart genug arbeitest, dass du nicht beschützend genug bist. Du bist nicht gut genug. Wir haben also immer das Gefühl, dass wir mehr tun müssen, und nachdem ich während der Covid-Zeit nach Schweden gezogen bin und mich auf einen neuen Lebensstil eingestellt hatte, glaube ich, dass das, was mir am meisten bewusst wurde, die Selbstwahrnehmung war. für mich war es wirklich wie ein innerer Dialog mit mir selbst, bei dem ich mich ständig fragte, wie ich mich gerade fühle. Ich habe das gesagt, weil ich Angst hatte, dass ich nicht so akzeptiert werde, wie ich es mir wünsche. Ich wurde mürrisch, weil ich Angst vor etwas hatte. Ich hatte Angst, nicht gut genug zu sein, also wurde ich mürrisch. Weißt du, es gibt diese kleinen Momente, in denen mir klar wird, dass ich mich vielleicht nicht um mich selbst kümmere, du weißt schon, meine mentale Gesundheit. So begann ich, diese inneren Dialoge mit mir selbst zu führen, um mich ständig zu überprüfen. Und dann entsprechend zu handeln.



SKRIPT

RESILIENZ AUFBAUEN

Seite 2



Mit Maßnahmen meine ich nicht, dass ich irgendetwas tun, an etwas arbeiten oder etwas produzieren muss. Aber ich sage mir einfach, dass es in Ordnung ist, wenn sich die Dinge verlangsamen. Denn ich bin in einem neuen Land, und es gibt so viele Dinge, die ich nicht verstehe, dass mein Körper sich an eine neue Umgebung anpasst, dass es eine neue Energie in diesem neuen Land gibt, und dass mein Körper sich an ein neues Klima anpasst. Ich übernehme eine neue Rolle, weil ich jetzt mit jemand anderem zusammenlebe.

Wir haben in dieser Folge ein wenig über psychische Gesundheit gesprochen, aber gab es irgendetwas, das deiner psychischen Gesundheit während dieser Zeit geholfen hat und das du heute noch nutzt?

Immer daran denken, mit ein wenig Zeit für mich selbst zu nehmen, denn wir alle wissen, dass wir in den meisten Bereichen unseres Lebens immer etwas für die anderen tun. Um ein Gleichgewicht aufrechtzuerhalten, ist es wirklich wichtig, mir Zeit für mich zu nehmen. Das kann fünf oder zehn Minuten sein, in denen wir etwas für uns selbst tun, etwas zu unserem eigenen Vergnügen, auch wenn es bedeutet, einfach nichts richtiges zu tun.

Okay, und dann zum Abschluss unserer zweiten Folge. Was war das Wichtigste, dass du aus dieser Erfahrung mitgenommen hast, Jess?

Ich kann es in 4 Dinge zusammenfassen: erlauben, akzeptieren, annehmen und applaudieren. Lass mich "erlauben" erklären: Ich meine damit, dass ich mir die Zeit nehme, mich zu verlangsamen und zu beobachten, was in mir ist und was außerhalb von mir ist, und dass ich mir erlaube, mich in meinem eigenen Tempo anzupassen und mich manchmal überraschen zu lassen und mich neu zu erfinden.

Und dann akzeptieren. Mit akzeptieren meine ich, dass ich dieses brandneue Ich bin, eine neue Rolle, eine neue Identität in einem neuen Land. Ich möchte akzeptieren, dass ich dieses neue Ich bin, vielleicht ein neues Verhalten, eine neue Denkweise, einen neuen Lebensstil.

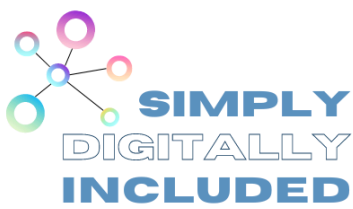
Annehmen, annehmen folgt auf akzeptieren. Eine neue Art zu leben, eine neue Art, mit Menschen zu interagieren und mit ihnen in Kontakt zu treten.

Neue Wege, wie ich mich meiner Umgebung, meiner Familie und meinen Freund*innen gegenüber zeige. Und schließlich applaudieren, ich denke, das ist ein sehr wichtiger Punkt: applaudiere dir selbst! So wie ich es für mich mache, nehme ich mir Zeit, vielleicht jeden Tag, jeden Monat, um meine kleinen Errungenschaften zu bemerken und mir selbst auf die Schulter zu klopfen: "Gut gemacht, das hast du gut gemacht, gut gemacht", egal wie groß oder klein die Errungenschaft ist.

Und das war's dann mit unseren Episoden mit Jess. Es war wirklich schön, sich mit ihr zusammzusetzen und sie über ihre Erfahrungen als Immigrantin in Schweden während der Covid-Zeit reflektieren zu lassen, und wie sie es trotzdem geschafft hat, ihre Coaching-Ausbildung abzuschließen, und wie diese Erfahrung, ein Coach zu werden, ihr auf dieser Reise geholfen und sie unterstützt hat. So, das war die letzte Folge mit Jess. Aber natürlich könnt ihr euch auch die anderen Folgen aus anderen Ländern ansehen. Ja, ich hoffe, ihr habt viel Spaß mit den restlichen Episoden und ja, bye bye!



MEIN LEBEN, MEINE IDEEN



Hallo und herzlich willkommen. Mein Name ist Mustafa. In dieser Folge haben wir einen Gast hier, über den wir gerne mehr erfahren möchten. Ich möchte Vahit dafür danken, dass er uns die Möglichkeit gegeben hat, ihn kennenzulernen. Stell dich bitte vor.

Mein Name ist Vahit Rahmani, ich komme aus Afghanistan.

Wie alt bist du, Vahit?

Siebzehn.

Wie alt warst du, als du in die Türkei gekommen bist?

Ich kam mit zwölf Jahren.

Kannst du uns die Geschichte erzählen, wie du in die Türkei gekommen bist?

Wir kamen als Familie, sechs Personen, vier Geschwister, Mutter und Vater. Wir haben Afghanistan wegen des Krieges verlassen. Zuerst kamen wir nach Van und dann nach Elazığ.

Zuerst kamst du nach Van und von dort aus seid ihr nach Elazığ gegangen. Warum seid ihr von Van nach Elazığ gekommen?

Mein Vater hat in Elazığ einen Job gefunden.

Was macht dein Vater?

Mein Vater ist im Baugewerbe tätig.

Was war die größte Herausforderung, die du während deines Umzug von Afghanistan nach Elazığ hattest?

Wir hatten Probleme auf dem Weg. Wir haben ein paar Tage lang die Straßen in den Bergen benutzt, aber sonst haben wir nicht viel erlebt.

Ich habe verstanden. Du bist Schüler an der Berufsschule. Kannst du mir etwas über deine Ausbildung erzählen?

Ich bin Schüler in der Elektroabteilung. Ich bin in der zwölften Klasse und hoffe, dass ich dieses Jahr meinen Abschluss machen kann.

Du warst Schüler während Corona. Kannst du mir etwas über deine Ausbildung während Covid erzählen?

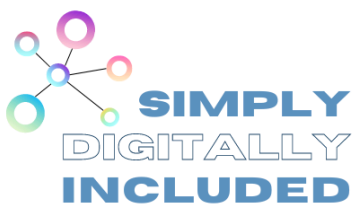
Das waren keine sehr guten Zeiten. Der Unterricht von Angesicht zu Angesicht war besser. Ich hatte Freund*innen, ein Schulleben, eine gewisse Routine, und das alles verschwand in einem Augenblick. Stattdessen begann der Onlineunterricht.

Und dann?

Der Name der Ausbildung war Fernunterricht während Covid. Wir mussten Technologie nutzen, um an den Vorlesungen teilzunehmen, und ich musste das Internet und das Mobiltelefon nutzen. Denn ich habe zu Hause keinen Computer. In der Schule gab es zwar Computer, aber wegen Covid mussten wir zu Hause bleiben.



MEIN LEBEN, MEINE IDEEN



Hattest du die Materialien, die du für den Fernunterricht benötigten? Konntest du von zu Hause aus am Unterricht teilnehmen?

Ja, ich konnte über das Internet mit meinem Mobiltelefon teilnehmen.

Ich denke, das Internet hat dir dabei sehr geholfen. Auch die Vorlesungen wurden im Internet übertragen. Hast du deine Vorlesungen online gesehen?

Ja, das Internet war für alle notwendig. Es gab eine EBA-Ausbildungsplattform im Fernsehen, auf der man viele Videos, Vorlesungsunterlagen usw. über Bildung finden konnte. Ich habe tatsächlich daran teilgenommen und wir hatten Onlineunterricht

Gab es irgendwelche Hindernisse, auf die du nach Covid gestoßen bist?

Ich hatte einige finanzielle Probleme. Ich musste einen Job finden, und ich habe das gelöst, indem ich einen Job gefunden und gearbeitet habe. Nach Covid hatte ich keine Probleme in Bezug auf meine Ausbildung.

Was hast du gemacht?

Ich habe 2 Jahre lang bei einem Friseur gearbeitet, dann habe ich in einem Restaurant als Kellner angefangen zu arbeiten. Ich arbeite immer noch in meiner Freizeit in einem Restaurant und werde diesen Sommer meinen Schulabschluss machen

Welche Rolle spielt deiner Meinung nach die Technologie bei der Lösung von COVID-bezogenen Problemen?

Ich hätte nie erwartet, dass die Technologie so wichtig und effektiv sein würde. Natürlich ersetzt sie nicht den Unterricht von Angesicht zu Angesicht, aber sie hat dazu beigetragen, den Prozess fortzusetzen.

Vielen Dank, dass du mir die Gelegenheit gegeben hast, dich kennen zu lernen. Ich glaube, du wirst deine Träume verwirklichen.

Das hoffe ich sehr. Gern geschehen.

Hallo und herzlich willkommen. Mein Name ist Mustafa. In dieser Folge haben wir einen Gast, über den wir gerne mehr erfahren möchten. Ich möchte mich bei Samira dafür bedanken, dass sie uns die Möglichkeit gegeben hat, sie kennen zu lernen. Darf ich dich kennenlernen?

Hallo, mein Name ist Samira Rahimi. Ich komme aus Afghanistan. Ich bin neunzehn Jahre alt. Ich besuche die zwölfte Klasse dieser Schule und bin Schülerin im Fachbereich Biomedizin.

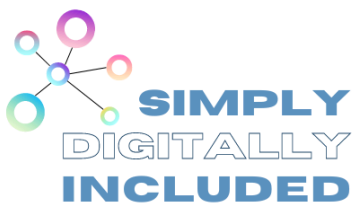
Bist du aus Afghanistan in die Türkei gekommen? Kannst du uns kurz davon erzählen?

Ja, wir kamen aus Afghanistan und zwar illegal. Wir sind in die Türkei gekommen, weil dort Krieg herrschte.

Bist du mit deiner Familie gekommen?

Ja.

MEIN LEBEN, MEINE IDEEN



War Elaziğ dein erster Herkunftsort oder kamst du aus einer anderen Stadt?

Nein, wir kamen aus der Stadt Van. Wir blieben vier Tage in Van und kamen dann direkt hierher. Die Behörden haben es uns erlaubt und uns von Van in die Stadt Elaziğ gebracht.

Kannst du mir bitte etwas über deine Familie erzählen?

Wir sind vier Personen, meine Mutter und drei Geschwister. Einer von ihnen geht in die elfte Klasse an dieser Schule. Mein anderer Bruder geht ebenfalls in die Mittelschule. Meine Mutter ist berufstätig und meine Brüder haben neben der Schule auch noch einen Teilzeitjob.

Gab es irgendwelche Schwierigkeiten, auf die du gestoßen bist, als du hierher kamst? Um welche Art von Schwierigkeiten handelt es sich?

Als wir ankamen, hatten wir Schwierigkeiten mit der Sprache, dann mit der Arbeitssituation usw. Mit der Zeit haben wir angefangen, Türkisch zu lernen, und nachdem wir die neue Sprache gelernt hatten, wurde alles einfacher. Zuerst waren wir nicht in der Lage, einen Job zu finden, aber nachdem wir die Sprachprobleme gelöst hatten, fanden wir einen Job.

Warst du während Corona Schülerin? Kannst du kurz beschreiben, wie dieser Prozess ablief?

Ich habe während der Covid-Zeit studiert, und die Ausbildung war ein "Fernstudium". Um am Fernunterricht teilnehmen zu können, mussten wir Technologien wie Computer, Tablets und Mobiltelefone benutzen.

Konntest du während des Fernunterrichts an den Kursen teilnehmen? Wie?

Ich war die einzige Person, die am Unterricht teilnehmen konnte, weil es zu Hause nicht genügend Telefone gab. Es gab nur ein Telefon. Ich war schon dran. Mein Bruder konnte sich nicht anmelden..

Wie sieht es mit der Ausbildung deines Bruders aus?

Es gab nur ein Telefon. Ich war schon dran. Mein Bruder konnte nicht mitmachen. Seine Ausbildung wurde ein wenig unterbrochen. Während dieses Prozesses habe ich gelernt, dass es wichtig ist, die Technologie in der Bildung zu kennen und nutzen zu können.

Nun gut. Du hattest ein Fernstudium bei Covid und bist nicht zur Schule gegangen. War es wenigstens nützlich, konntest du dich weiterbilden, war es dasselbe wie ein Präsenzstudium?

Nein, leider war es nicht so wie der Unterricht von Angesicht zu Angesicht. Aber ich habe erkannt, dass wir Technologien in der Bildung einsetzen können. Ich benutze gerne Handys und Computer. Es wäre effektiver, wenn wir sie im Zusammenhang mit dem Unterricht einsetzen würden. Ich bevorzuge den Einsatz von Technologie im persönlichen Unterricht gegenüber dem Fernunterricht.

Glaubst du, dass diese Technik für dich nützlich war, um diese Probleme zu lösen?

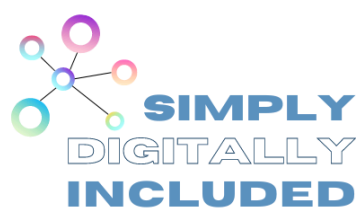
Ja, sie kann sehr nützlich sein, wenn wir sie richtig einsetzen. In der heutigen Zeit ist bereits alles sehr fortschrittlich. Wir sollten diese Technologien sinnvoll nutzen.



SKRIPT

SELBST- MANAGEMENT

Seite 1



Hallo zusammen. Diese Folge trägt den Titel "Selbstmanagement". Ich bin Mustafa und ich werde mit Vahit über Selbstmanagement sprechen. Wir wollen seine Gedanken und Erfahrungen zu diesem Thema erfahren. Hallo Vahit, du hast keine leichte Zeit hinter dir und hast viele Schwierigkeiten überwunden. Das ist eine große Leistung und ich gratuliere dir zu deinem Erfolg.

Danke.

Wie hast du dich aufgerappelt, als es schwierig wurde?

Meine Familie hat mich moralisch unterstützt, ich habe an meine Familie gedacht.

Was machst du in deiner Freizeit? Hast du irgendwelche Hobbys?

Eigentlich habe ich nicht viel freie Zeit. Ich muss arbeiten, und ich habe einen Job in einem Restaurant, und ich arbeite außer in der Schulzeit. Ich habe Hobbys und Sport ist mein Hobby.

Das ist schön. Kannst du uns sagen, was dir dieses Hobby gebracht hat?

Ich habe neue Freunde und ein Netzwerk. Außerdem gewinne ich die Disziplin, es regelmäßig zu tun. Es geht auch um die Arbeit. Ich muss weitermachen, denn ich möchte in Zukunft ein großer Koch werden.

Zeit ist also wichtig, und weißt du, wie du sie einteilen kannst?

Ja, das muss ich. Sonst wäre es für mich nicht einfach, zur Schule zu gehen und gleichzeitig zu arbeiten.

Was ist für dich wichtig? Diese Frage bezieht sich auch auf deine Pläne für die Zukunft.

Meine Ausbildung ist wichtig, weil ich einen Abschluss machen muss. Dann brauchte ich einen Job, und ich habe zwei Jahre lang in einem Friseursalon gearbeitet. Ich muss auch meine Familie und mich selbst unterstützen. Vielleicht bestehe ich die Universitätsprüfung nicht, also ist es wichtig, weiter zu arbeiten.

Es ist wichtig zu klären, was für dich wichtig ist. Du weißt das.

Ja, ich treffe einige Entscheidungen und übernehme Verantwortung. Ich muss Probleme lösen, und inzwischen gelingt mir das besser.

Wie hast du deine Problemlösungsstrategien während der Pandemie angepasst?

Manchmal haben wir keine andere Chance. Die Probleme im Bildungsbereich waren aufgrund des Bildungssystems bereits im Plan enthalten. Ich habe keine zusätzlichen Maßnahmen ergriffen und nur online an den Vorlesungen teilgenommen. Bei den anderen Problemen geht es meist um die Finanzen. Es gab nicht viel zu tun und ich hatte Zeit, mir Lösungen auszudenken. Ich musste an meine Familie und dann an mich selbst denken. Das hat mich motiviert und ich habe weiter gearbeitet.

Hast du es als hilfreich empfunden, dich mit anderen virtuell zu vernetzen, um motiviert und verantwortlich zu bleiben?

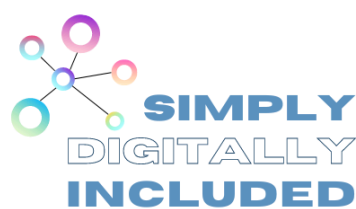
Ja, sonst wäre es ja viel langweiliger.



SKRIPT

SELBST- MANAGEMENT

Seite 2



Was tust du für deine persönliche Entwicklung?

Ich arbeite sowohl bei der Arbeit als auch in der Schule hart. Ich versuche, zu lernen und meine Fähigkeiten als Koch zu verbessern. Ich gebe mir große Mühe, und es ist nicht einfach. Ich versuche, meine Sprache zu verbessern, indem ich lese und Serien schaue. Ich habe einige Entscheidungen getroffen und Pläne für meine Zukunft gemacht, und ich versuche, sie zu verwirklichen.

Was kannst du uns über persönliches Management erzählen?

Ich habe zwei Jahre lang in einem Friseursalon gearbeitet und dann versucht, einen anderen Job zu finden. Ich habe mich nicht entmutigen lassen, ich habe mir Ziele gesetzt, ich habe meine Zeit gut genutzt. Es ist wichtig, sich Lösungen einfallen zu lassen, anstatt zu jammern. Dazu müssen wir uns anstrengen, hart arbeiten und unsere Kompetenzen verbessern.

Vielen Dank für deinen Rat. Du bist ein erfolgreicher Mensch und wirst es in Zukunft noch mehr sein. Da bin ich mir sicher.

Gern geschehen, danke.

Hallo zusammen. Diese Folge trägt den Titel "Selbstmanagement". Ich bin Mustafa und ich werde mit Samira über Selbstmanagement sprechen. Wir wollen ihre Gedanken und Erfahrungen zu diesem Thema erfahren. Hallo Samira. Es ist ein Erfolg, dass du hier bist, du bist in der Oberstufe und wirst diesen Sommer deinen Abschluss machen. Was machst du in deiner Freizeit?

Eigentlich habe ich nicht viel Freizeit. Nach der Schule helfe ich meiner Mutter bei der Hausarbeit und meinen Geschwistern bei ihren Hausaufgaben. Ich lese Bücher, schaue Serien und verbringe Zeit mit meinen Freund*innen. Ich zeichne gerne und mache das auch manchmal. Ich muss mir die Zeit gut einteilen, weil ich hart für die Universitätsprüfung lerne.

Universitätsprüfungen sind nicht leicht zu bestehen. Was tust du, um dich auf die Prüfung vorzubereiten?

Ich schaue mir Videos über Vorlesungen an und lerne zu Hause selbst. Ich muss mich sehr anstrengen für diese Prüfung.

Du hast harte Zeiten durchgemacht und hast Pläne für die Zukunft. Was hat dich motiviert?

Ich habe immer positiv gedacht, zum Beispiel habe ich mir Hoffnung gemacht, dass die Covid-Phase zu Ende geht und die Schule wieder beginnt. Meine Familie war immer bei mir, wir waren immer zusammen, deshalb war es sogar noch besser.

OK. Was kannst du über deine eigene persönliche Entwicklung sagen?

Ich habe mich darauf konzentriert, einen Plan für meine Zukunft zu machen. Denn ich muss es tun und ich habe einige Entscheidungen getroffen. Bücher zu lesen ist sehr wichtig und ich gebe nie auf. Für eine gute Ausbildung muss ich die türkische und englische Sprache gut lernen und ich muss die Universitätsprüfungen bestehen. Das sind meine Entscheidungen.

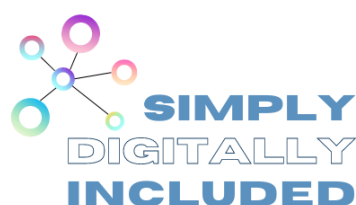
Das ist eine schöne Sicht der Dinge. Was tust du für deine Entscheidungen?



SKRIPT

SELBST- MANAGEMENT

Seite 3



Ich versuche, meine neuen Sprachkenntnisse zu verbessern, indem ich Bücher lese, Filme schaue und meine Fähigkeiten verbessere. Ich habe darüber nachgedacht, Deutsch zu lernen, aber zuerst möchte ich Englisch lernen. Ich lerne hart für die Prüfungen an der Universität, denn es ist nicht einfach. Die Zeit vergeht sehr schnell, deshalb muss ich auf die Zeit achten. Diesen Sommer werde ich die Universitätsprüfung ablegen.

Du hast einige Pläne für die Zukunft. Du hast dir einige Ziele gesetzt. Was ist im Allgemeinen wichtig, um diese zu erreichen, und was kannst du uns darüber erzählen?

Nun, Zeit ist wichtig, aber noch wichtiger ist, wie man diese Zeit für seine Zukunftspläne nutzt. Jeder will etwas, aber man muss sich entscheiden, was man will, und sich um diese Entscheidungen bemühen. Es ist notwendig, aktiv zu werden.

Was rätst du anderen Teenagern zum Thema Selbstmanagement?

Zunächst einmal sollte man die Hoffnung nicht verlieren. Es wird immer schwierige Situationen geben, aber wenn man Hoffnung hat, kann man versuchen, diese Schwierigkeiten zu überwinden. Und ich möchte sagen, dass man die Zeit gut nutzen sollte, sich um ein Ziel bemühen und nicht zu negativ denken sollte. Verschwendet nicht eure Zeit und achtet immer auf das Lesen.

Vielen Dank für deine Ideen.

Gern geschehen.

