

## Lektion 8

Herzlich willkommen auf meinem Kanal. Mein Name ist Ahmed und ich arbeite als Jobcoach. Das heißt, ich mache Berufsberatung und helfe euch bei der Berufswahl. Dazu bekomme ich immer sehr viele Fragen von euch. Die häufigsten Fragen sind: „Was soll ich machen?“, „Besser studieren oder eine Ausbildung machen?“, „Welchen Beruf soll ich wählen?“

Hier kommen meine exklusiven Tipps für euch!

Viele Leute kommen zu mir und wissen noch nicht, was sie werden wollen. Dann frage ich zuerst: „Was sind deine Hobbys und Interessen?“ Jetzt sagt ihr vielleicht: „Millionen Menschen spielen gern Fußball, aber nicht alle werden professionelle Fußballspielerinnen oder Fußballspieler.“ Das stimmt natürlich. Aber eure Hobbys zeigen, was ihr gern macht. Fußball zeigt zum Beispiel, dass ihr gerne mit anderen Menschen zusammen seid. Und das heißt dann vielleicht, dass ihr gerne im Team arbeitet.

Meine zweite Frage ist: „Was kannst du gut?“ Damit meine ich: „Was kannst du gut im Alltag? Kannst du gut organisieren? Bist du kreativ? Bist du pünktlich? Bist du ordentlich? Kommunizierst du gerne?“

Und meine dritte Frage ist dann: „Was kannst du nicht so gut?“ Also zum Beispiel: „Hast du Probleme, eine Sprache zu lernen? Oder hast du Probleme mit Mathematik?“

Die Stärken und Schwächen schreiben wir auf eine Liste. Und dann frage ich: „Was sind deine Wunschberufe?“ Hier schreiben die Leute in meiner Berufsberatung dann drei Wunschberufe auf und sie erklären mir, warum das ihre Wunschberufe sind. Dann machen wir eine zweite Liste: Wir überlegen, welche Fähigkeiten für die drei Wunschberufe wichtig sind. Krankenpflegerinnen und Krankenpfleger sollten zum Beispiel gerne mit Menschen zusammenarbeiten und hilfsbereit sein.

Danach kommt die fünfte Frage: „Welcher Beruf passt zu deinen Fähigkeiten und Interessen?“

Und dann stellen wir uns die letzte Frage: „Wie ist der Weg in deinen Wunschberuf? Braucht man eine Ausbildung oder muss man studieren?“ Diese sechs Fragen könnt ihr euch auch zuhause stellen. Nehmt euch Papier und Stift und schreibt eure Antworten auf. Oder ihr kommt zu mir in die Berufsberatung.

Schreibt mir gerne in die Kommentare und gebt mir einen Daumen hoch, wenn euch mein Kanal gefällt.

Tschüss, und bis zum nächsten Mal. Euer Ahmed.

## Lektion 9

Hallo! Du sitzt viel und hast oft Rückenschmerzen? Oder du willst keine Schmerzen bekommen? Dann bist du hier genau richtig! Einmal wöchentlich gibt es ein Video von mir mit zwei neuen Übungen für deinen Rücken. Lass uns gleich beginnen.

Los geht's mit Übung 1! Keine Sorge! Sie ist ganz einfach. Lege dich auf den Bauch. Die Beine ganz ausstrecken. Die

Füße liegen auf dem Fußrücken. Stelle nun deine Arme rechts und links neben dir auf. Ungefähr neben der Brust und komme mit dem Oberkörper nach oben. Die Arme sind so gerade wie möglich. Hier atmest du nun mindestens fünf Mal ganz tief. Atme durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Komme nun wieder auf deinen Bauch. Setze dich auf deine Füße. Übung 2 ist gut, wenn du deinen unteren Rücken entspannen möchtest. Brillen bitte ausziehen!

Bringe dann deinen Bauch auf deine Beine. Lege deinen Kopf auf die Matte und strecke deine Arme nach vorne aus. Atme hier sieben Mal tief. Bringe nun deine Arme neben deinen Körper und komme wieder nach oben.

So, wie geht es deinem Rücken jetzt? Ich hoffe, besser! Danke, dass du dabei warst. Bis zum nächsten Mal!

## Lektion 10

Heute möchte ich über das Fest *Chanukka* sprechen, das jüdische Lichterfest. Meine Präsentation hat drei Teile. Zuerst spreche ich über die Geschichte von Chanukka, dann über Traditionen beim Feiern, und zuletzt über mein letztes Chanukka-Fest.

Warum feiert man es? Es gibt zwei Gründe. Erstens: In einem Krieg vor mehr als 2000 Jahren wurde ein jüdischer Tempel in Jerusalem verwüstet. Die Jüdinnen und Juden konnten danach keinen Gottesdienst mehr in dem Tempel feiern. Sie mussten ihn dann reinigen und konnten danach wieder Gottesdienst feiern. Zweitens: Für den Gottesdienst mussten sie einen Leuchter – das ist wie eine Lampe – mit Öl anzünden. Es gab aber sehr wenig Öl, nur für einen Tag. Doch das ist das Wunder: Der Leuchter hat acht Tage gebrannt!

Deswegen feiern wir das Fest auch heute acht Tage. Das Datum liegt im November oder Dezember. Wir benutzen so einen Leuchter und jeden Abend zünden wir eine Kerze mehr an. Es gibt auch Gerichte, die mit viel Öl gemacht werden, zum Beispiel Latkes – hier!

Ich komme jetzt zum Ende. Letzten Dezember habe ich Chanukka mit meiner Familie verbracht. Wir haben schön gefeiert. Meine kleine, kleine Nichte hat Geschenke bekommen und ich habe nichts bekommen!

Habt ihr noch Fragen?

## Lektion 11

Hallo und willkommen zu meinem Reise-Vlog!

Ihr seht, ich packe mal wieder meinen Koffer – oder besser gesagt meinen Rucksack – für eine neue Reise. Diesmal teste ich eine ganz besondere Unterkunft. Leute, ihr glaubt es nicht – ein Baumhaus! Ich bin total gespannt.

Oft fragt ihr mich in den Kommentaren: „Was nimmst du auf deine Reise mit?“ Heute zeige ich euch das einfach mal. Ich bleibe nur eine Nacht in dem Baumhaus-Hotel. Also brauche ich ein T-Shirt und eine kurze Hose zum Schlafen, Socken, Unterwäsche, einen Pullover und ein

T-Shirt und eine Hose. Außerdem nehme ich noch meine Zahnbürste, Zahnpasta, Duschgel, Seife und Shampoo zum Waschen mit. Ah, ich lese gerade dieses Buch – das darf auch nicht fehlen! Und ich brauche immer mein ganzes Filmequipment: meine Kamera, mein Mikrofon, meinen Laptop und gute Kopfhörer.

Dabei fällt mir ein: Gibt es in dem Baumhaus eigentlich W-LAN? Für meine Arbeit brauche ich immer Internet. Ich gucke mal schnell in die Buchung. Da steht leider nichts. Ich schreibe gleich eine Anfrage an das Hotel. So, ihr seht, ich nehme nur ganz wenig mit in den Urlaub. Wie macht ihr das so? Was braucht ihr unbedingt auf Reisen? Schreibt das gerne in die Kommentare! Bis bald!

## Lektion 12

Alle kommen klar. – Ich nicht!  
 Und alles sagen: „Ja!“ – Ich nicht!  
 Alle sind perfekt. – Ich nicht!  
 Und alle haben's gecheckt. – Ich nicht!  
 Alle sind so fleißig. – Ich nicht!  
 Und alle sind so dreißig. – Ich nicht!  
 Alle wollen mehr, mehr, mehr. – Ich nicht!  
 Und alle so: „Yeah!“

Danke, aber danke nein! Da bin ich nicht dabei.  
 Danke, aber danke nein! Macht das mal schön allein!  
 Danke, ich bleib' so, wie ich bin.  
 I don't regret a thing.  
 Ihr so: „Yeah, yeah, yeah!“ – Ich so: „No, no, no!“

Alle optimieren sich. – Ich nicht!  
 Und alle retuschieren sich. – Ich nicht!  
 Alle reduzieren sich. – Ich nicht!  
 Oder reproduzieren sich. – Ich nicht!  
 Alle werden immer dünner. – Ich nicht!  
 Und alle haben 'n Ring am Finger. – Ich nicht!  
 Alle glauben jeden Scheiß. – Ich nicht!  
 Und alle so: „Nice!“ – Ich nicht!

(2x) Danke, aber danke nein! Da bin ich nicht dabei.  
 Danke, aber danke nein! Macht das mal schön allein!  
 Danke, ich bleib' so, wie ich bin.  
 I don't regret a thing.  
 Ihr so: „Yeah, yeah, yeah!“ – Ich so: „No, no, no!“

(2x) Non, rien de rien. Non, je ne regrette rien.  
 (2x) No, no, no! Don't push the river, let it flow!

Danke, aber danke nein! Da bin ich nicht dabei.  
 Danke, aber danke nein! Macht das mal schön allein!  
 Danke, ich bleib' so, wie ich bin.  
 I don't regret a thing.  
 Ihr so: „Yeah, yeah, yeah!“ – Ich so: „No, no, no!“

(4x) No, no, no!  
 Don't push the river, let it flow!