

## Lektion 1

Herzlich willkommen! Ich bin Cynthia und vor einem Jahr für mein Studium umgezogen. Es war ein Neustart und ich war einsam. Wie ich in dieser Situation Leute kennengelernt habe, will ich euch in diesem Video zeigen. Ich gebe euch heute drei Tipps zum Freundefinden in einer neuen Stadt.

Wenn euch mein Video gefällt, lasst mir ein Like da und abonniert auch sehr gerne meinen Kanal!

Egal, ob Arbeit, Studium oder Deutschkurs, ihr begegnet im beruflichen Kontext oder im Studium vielen Leuten. Manche von ihnen sind sehr nett und man kann klasse mit ihnen zusammenarbeiten.

Verabredet euch auch mal in eurer Freizeit! Ich bin heute mit vielen Leuten befreundet, denen ich zufällig begegnet bin. Ich habe zum Beispiel an der Uni eine neue Freundin gefunden. Sie war in meinem Kurs eine Sitznachbarin, der ich einen Stift geliehen habe. Wir haben uns dann auch ihren Radiergummi geteilt. Nach dem Kurs waren wir was trinken. Dabei haben wir uns super unterhalten und sind später zusammen in den Club gegangen.

Sucht in eurer neuen Stadt Menschen, die eure Interessen teilen.

Dafür könnt ihr zum Beispiel Sport treiben und einem Verein oder einer Mannschaft beitreten. Ihr könnt Tennis spielen oder mit einer Jogginggruppe laufen gehen. Egal, was, Bewegung tut immer gut und man begegnet vielen Menschen! Wenn ihr nicht so sportlich seid, könnt ihr auch in einem Chor singen oder ihr lernt etwas Neues, zum Beispiel in einem Kochkurs oder einem Kurs für Handarbeit, Malen oder Tanz. Meinen besten Freund habe ich so in einem Malkurs kennengelernt. Er war dort ein Teilnehmer, dem ich am Ende ein Buch geschenkt habe. Ihr könnt euch auch ehrenamtlich engagieren und anderen Menschen helfen.

In den sozialen Medien gibt es viele Gruppen, denen man beitreten kann, um Menschen aus seiner Gegend kennenzulernen. Werft mal einen Blick in die üblichen Gruppen zum Tauschen, für Stadtviertel oder auch für Leute, die neu in eine Stadt gezogen sind. Über Onlineplattformen kann man ja auch alles Mögliche kaufen oder verkaufen, zum Beispiel Schreibtische, Kleiderschränke und Regale. Dabei kann man nette Leute treffen. Ich habe so zum Beispiel ein nettes Mädchen kennengelernt, dem ich meinen alten Computer verkauft habe. Ich fand das Mädchen direkt sympathisch und habe es zum Kaffee eingeladen. Über Veranstaltungen hier habe ich viel durch Hashtags erfahren, denen ich gefolgt bin. Außerdem gibt es inzwischen Apps, auf denen man sich für die Freizeit verabreden kann. Egal, ob im Biergarten, Museum oder Club – was auch immer euch Vergnügen macht! Wenn man gemeinsam etwas erlebt, verbindet das. Vielleicht findet ihr so eine Freundin oder einen Freund. Dann könnt ihr euch wunderbar amüsieren und seid auf jeden Fall nicht mehr so einsam. Das Abenteuer winkt!

Ich hoffe, das Video hilft euch etwas! Habt ihr noch andere Tipps? Schreibt sie mir gerne in die Kommentare. Wir sehen uns beim nächsten Mal. Tschüss!

## Lektion 2

► Herzlich willkommen, liebe Besucherinnen und Besucher, zu unserer Sonderausstellung *Unsere Arbeitswelt – vom Anfang bis heute*. Bitte folgen Sie mir.

Wie fing das alles an? Mit Arbeit und Berufen. Früher arbeiteten sehr viele Menschen als Bauern, weil sie Lebensmittel für ihre Familien brauchten. Sie bauten Korn für ihr Brot an und hatten Tiere für Fleisch und Milch.

Vor mehr als 5000 Jahren gab es dann die ersten Spezialisierungen, also Berufe. Zu den ältesten Berufen gehörten zum Beispiel die Handwerksberufe wie Schmied, Zimmermann oder Bäcker. Im Mittelalter waren die Berufe in Europa sehr streng organisiert, eine freie Berufswahl wie heute gab es nicht. Meistens hat der Sohn den Beruf des Vaters übernommen.

Mit der beginnenden Industrialisierung Mitte des 18. Jahrhunderts gab es die ersten Fabrikarbeiterinnen und -arbeiter. Die Arbeit war hart, die Arbeitstage waren lang, und auch viele Kinder mussten arbeiten. Die Arbeiterinnen und Arbeiter hatten viel weniger Rechte als heute.

Die Situation der Arbeiterinnen und Arbeiter verbesserte sich nur langsam. Um die Mitte des 19. Jahrhunderts wurden die ersten Gewerkschaften gegründet. Gewerkschaften vertreten die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer und verhandeln mit den Arbeitgebern. Ihr wichtigstes Mittel im Arbeitskampf wurde der Streik. Im Streik arbeiten die Beschäftigten einer Branche gemeinsam so lange nicht, bis die Arbeitgeber ein besseres Angebot machen.

▷ Und haben Frauen und Männer immer gleich viel gearbeitet?

► Ja, schon früher arbeiteten nicht nur die Männer, sondern auch die Frauen. Erst im 19. Jahrhundert bekamen Frauen die Rolle der Hausfrau, aber nur in Familien, die sich das leisten konnten. In ärmeren Familien mussten Frauen oft weiterhin arbeiten. Nach dem Zweiten Weltkrieg, in den 1950er-Jahren, verbreitete sich das Hausfrauenmodell dann in der Bundesrepublik Deutschland. Es war normal, dass Väter als Alleinverdiener arbeiten gingen und die Mütter sich um Haushalt und Kinder kümmerten. In der DDR war es dagegen anders. Dort gingen auch Mütter arbeiten und der Staat unterstützte dies durch Kinderbetreuung. Viele Leute kämpften dann ab dem Ende der 1960er-Jahre in der Bundesrepublik Deutschland, wie auch in vielen anderen Ländern, für Gleichberechtigung zwischen Männern und Frauen. Seitdem arbeiten immer mehr Frauen, aber sie haben es in der Arbeitswelt

immer noch schwerer als Männer. Deshalb wird auch heute noch für die Gleichberechtigung demonstriert. Arbeitskämpfe und Gleichberechtigung bei der Arbeit sind immer noch aktuelle Themen. Man hat schon viel erreicht, aber es gibt trotzdem noch Ungleichheiten, wie zum Beispiel die ungleiche Bezahlung zwischen Männern und Frauen. Außerdem gibt es noch andere Gruppen von Menschen, die in der Arbeitswelt benachteiligt werden.

Vielen Dank fürs Zuhören und dass Sie bei unserer kurzen Führung zur Geschichte der Arbeit dabei waren. Auf Wiedersehen!

### Lektion 3

Hallo und herzlich willkommen, ich bin Tim, und hier auf meinem Kanal gebe ich praktische Tipps zum Thema *Arbeiten*. Heute soll es ums Homeoffice gehen. Die meisten von euch kennen das Arbeiten von zu Hause vielleicht auch. Aber es ist nicht immer einfach, seine Arbeit gut zu organisieren, oder? Manchmal wünscht man sich ins Büro, wenn man am Schreibtisch zu Hause arbeitet, nicht wahr? Ich spreche in diesem Video über die typischen Schwierigkeiten beim Arbeiten im Homeoffice. Und dann stelle ich euch die Pomodoro-Technik vor, die mir sehr geholfen hat. Ich will, dass das Arbeiten im Homeoffice für euch angenehmer wird. Denn ihr wisst ja, das ist mein Motto: Arbeit sollte uns nicht stressen.

Okay, noch mal für alle, die mich nicht kennen, kurz zu meiner Situation: Ich arbeite zu 100 Prozent im Homeoffice, und zwar schon seit vier Jahren – und trotzdem finde ich es nicht immer einfach. Man würde denken, dass man sich zu Hause besser konzentrieren kann, weil es zu Hause weniger Ablenkung gibt. Das stimmt nur teilweise. Es gibt zwar weniger Ablenkung durch Kolleginnen und Kollegen, durch spontane Anfragen und Smalltalk in der Teeküche. Aber dann sitzt man zu Hause, und plötzlich sind da ganz viele Ablenkungen durch den Haushalt – das passiert übrigens auch, wenn man ein eigenes Arbeitszimmer hat wie ich. Und gerade dann, wenn die Arbeit schwierig ist, wäre es so viel einfacher, abzuwaschen oder die Badewanne zu putzen oder den Müll runterzubringen – so viel einfacher als die Aufgabe, die man gerade erledigen muss! Das kennt ihr doch auch, oder? Aber wenn man das dann macht, dann hat man plötzlich eine Stunde lang das Bad geputzt und ist mit der Arbeit nicht vorangekommen.

Also, was hilft da? Meine Antwort ist: die Pomodoro-Technik. Diese Idee ist nicht von mir, es handelt sich um eine Zeitmanagement-Methode aus den 80er-Jahren. Der Trick dabei ist, dass man sich manchmal erlaubt, solche Haushaltsdinge zu erledigen, aber – und das ist ganz wichtig – zeitlich begrenzt! Ich stelle mir zuerst einen Wecker für die Arbeitsphase – also den Timer am Handy – so, dass er nach 25 Minuten klingelt. 25 Minuten klingen nicht lang, denkt ihr jetzt wahrscheinlich, und das stimmt, es soll auch machbar sein. Die Regel ist aber, dass man in dieser

Zeit wirklich voll auf die Arbeit konzentriert ist – also auch euer Haustier, das schmusen oder spielen möchte, muss warten. Nicht mal schnell was im Internet nachschauen, was gar nicht zum Thema passt, und nicht vom Arbeitsplatz aufstehen. Man soll auch vorher aufschreiben, welchen Arbeitsschritt man in dieser Zeit schaffen will. Wenn der Timer nach 25 Minuten klingelt, kommen dann 5 Minuten Pause, in denen ihr aufstehen und euch bewegen sollt. In dieser Zeit könnt ihr machen, was ihr wollt. Auf die Toilette gehen oder die Toilette putzen und euch einen neuen Kaffee kochen oder was auch immer.

Das geht dann viermal so; nach der vierten Arbeitsphase kommt eine längere Pause von 30 Minuten. Dann geht es wieder von vorne los. Und glaubt mir, wenn man das wirklich konsequent macht, kommt man sehr gut mit der Arbeit voran.

Ich bin viel produktiver, seit ich damit arbeite. Es ist einfach sehr hilfreich, sich eine Struktur zu geben. Und wisst ihr, was interessant ist? Oft habe ich besonders gute Ideen in der Pause, wenn ich dann etwas im Haushalt erledige, zum Beispiel schnell Geschirr abspüle. Solche körperlichen Arbeiten sind gut, weil man sie erledigen kann, ohne nachzudenken. Der Kopf ist dann frei und man kann bei solchen Tätigkeiten manchmal besser auf gute Ideen kommen, wenn man vorher auf eine Aufgabe konzentriert war und sich wenig bewegt hat.

So, ihr Lieben, das war's für heute. Schreibt mir bitte in die Kommentare, wie es euch im Homeoffice geht, ob ihr die Pomodoro-Technik ausprobiert habt und wie sie für euch funktioniert. Bis zum nächsten Mal!

### Lektion 4

- ▶ Gut, dass du jetzt da bist, Tino. Das Essen kommt bestimmt auch bald. Ich dachte mir, wir essen erst mal, bevor wir mit der Planung der Party anfangen. Setz dich doch. Du kannst deine Sachen einfach hier ablegen.
- ▷ Ach so, du hast schon bestellt? So früh schon essen?
- ▶ Ja, du hast mir doch geschrieben, was du essen möchtest: die Nummer 22. Ich habe das Essen schon mal bestellt. Wir sind in Eile und ich dachte mir, so sparen wir Zeit und müssen nicht erst noch lange auf das Essen warten. Du wolltest ja auch eigentlich um 18:00 Uhr hier sein.
- ▷ Ich bin eigentlich fast pünktlich gewesen. Wir haben uns für 18:00 Uhr verabredet und ich war vielleicht um 18:15 Uhr, spätestens 18:30 Uhr, da. Das ist doch noch nicht zu spät, aber ich hatte den Eindruck, Alexia war ein bisschen genervt. Die Situation war irgendwie kurz seltsam. Sie hat ganz ernst geguckt und fand das unhöflich oder so, glaube ich.
- ▷ Ach, okay. Ja, meine Bahn hat auch ein wenig Verspätung.
- ▶ Na ja, wie auch immer. Bestimmt ist das Essen auch gleich da. Möchtest du etwas trinken?
- ▷ Ja, bitte.

- ▶ Hm? Was ist das?
- ▷ Äh, das ist das Wechselgeld von eben. 1,60 Euro oder so.
- ▶ Ach so?
- ▷ Ja, ich habe ihm 25 Euro gegeben und es hat ein bisschen weniger gekostet. Das hier habe ich zurückbekommen. Wieso fragst du?
- ▶ Das hat mich sehr überrascht und irritiert. Ich gebe dem Lieferanten normalerweise das Restgeld als Trinkgeld. Also, wenn es 23,40 Euro kostet, gebe ich 25 Euro. Der Rest ist für den Lieferanten. So macht man das doch, oder? Also ernsthaft, da kann man dann einfach 25 Euro geben. Ich habe nicht gedacht, dass er so geizig ist.
- ▶ War denn alles in Ordnung an der Tür?
- ▷ Ja, klar. Das Essen riecht auch echt gut. Und der Lieferant war wirklich sehr freundlich.
- ▶ Okay, wieso hast du dann das Restgeld genommen und den Rest nicht als Trinkgeld gegeben?
- ▷ Ach, man gibt dem Lieferanten Trinkgeld? Das wusste ich nicht ...
- ▷ Das war mir wirklich nicht bewusst. Ich kannte das aus meinem Heimatland auch nicht, dass man im Restaurant der Kellnerin oder dem Kellner Trinkgeld gibt. An Trinkgeld im Restaurant musste ich mich erst gewöhnen, als ich nach Deutschland gezogen bin. Aber dass man auch bei einer Essenslieferung Trinkgeld gibt, das war neu für mich.
- ▶ Na ja, macht nichts. Was möchtest du trinken?
- ▷ Hmm, ich nehme gerne eine Limo. Hast du irgendwo einen Flaschenöffner?
- ▶ Nee, das geht doch auch so.
- ▷ Wow, was war das denn für ein Trick? Wo lernt man so was?
- ▶ Wie? Ach, das ist doch eigentlich nichts Besonderes. Ich dachte, das kann jeder?
- ▷ Das war ein Scherz, oder? Das kann nicht jeder. Wird das hier in der Schule beigebracht?
- ▷ Ach so. Okay, na dann. Prost!
- ▶ Prost!
- ▷ Das sieht echt gut aus. Guten Appetit! Ich habe echt schon lange kein so gutes Hähnchen mehr gegessen. Schmeckt es dir auch?
- ▶ Hm. Meins ist auch sehr gut. Der Tofu ist besonders lecker bei diesem Vietnamesen.
- ▷ Hm. Das ist auch nicht schlecht. Das hier mit dem Hähnchen finde ich aber besser. Das bestelle ich bestimmt noch mal. Magst du kein Hähnchen?
- ▶ Doch, schon, aber ich habe mir ja den Tofu bestellt ...
- ▷ Ach so, na gut. Dann verpasst du was, aber wie du willst.
- ▶ Das fand ich merkwürdig. Wieso nimmt er sich einfach etwas von meinem Essen? Man kann sein Essen anbieten, wenn es zu viel ist. Aber so möchte ich das nicht.
- ▷ Für mich ist es selbstverständlich, Essen miteinander zu teilen. Ich hatte den Eindruck, dass das für sie nicht selbstverständlich war. Man isst doch zusammen,

wieso soll man das Essen, das man bestellt hat, nicht miteinander teilen?

- ▶ So, jetzt bin ich echt voll. Aber wir müssen ja noch die Party fertigplanen. Wie weit sind wir denn jetzt eigentlich schon?
- ▷ Ja, genau. Ich zeige dir, was ich vorbereitet habe.
- ▶ Ach, bevor ich es vergesse, du bekommst noch Geld von mir für das Essen. Okay, warte ..., ich schaue noch mal nach, was deins gekostet hat ... So, hier ist es. Insgesamt waren das 21,90€ + 1,50€ Liefergebühr ... Meins hat 11,50€ gekostet. Plus die Hälfte der Liefergebühr, das sind dann ...
- ▷ Gib mir einfach 10€, dann hat jeder ungefähr die Hälfte gezahlt. Dann müssen wir auch nicht so viel rechnen. Was denkst du?
- ▶ Okay, wenn du willst. Aber dann hast du etwas zu viel bezahlt. Meistens zahlen alle nur das Essen, das sie bestellt haben.
- ▶ und ▷ Wir bestellen nie wieder was zusammen!
- ▷ Wollen wir schon mal mit der Partyplanung beginnen? Also, ich habe schon mal ...

## Lektion 5

Hallo zusammen. Herzlich willkommen auf meinem Kanal! Kennt ihr das? Man steht im Supermarkt vor einem Regal voller Lebensmittel und fragt sich: „Was davon ist eigentlich gesund?“ Die Auswahl ist riesig, die Verpackungen sind bunt, aber was steckt wirklich in unseren Lebensmitteln?

Viele Menschen wollen sich immer gesünder ernähren und achten mehr darauf, was sie einkaufen. Deswegen möchte ich euch heute den Nutri-Score vorstellen. Er soll uns beim Einkaufen helfen, gesündere Entscheidungen zu treffen. Aber was bedeutet er überhaupt, und was sollten wir dabei beachten? Lasst uns gemeinsam den Nutri-Score genau anschauen.

Habt ihr schon einmal dieses Kennzeichen auf Lebensmittelverpackungen gesehen? Das ist der Nutri-Score, der von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern in Frankreich entwickelt wurde. Mit dem Nutri-Score auf den Verpackungen sieht man schon auf den ersten Blick, wie gesund das Lebensmittel ungefähr ist. Der Nutri-Score steht auf vielen Lebensmittelverpackungen, aber nicht alle Lebensmittel haben einen Nutri-Score.

Der Nutri-Score reicht von A bis E. Produkte mit dem Buchstaben A oder B sind normalerweise relativ gesund, weil sie oft wertvolle Nährstoffe wie Ballaststoffe oder Proteine enthalten, oder sie haben einen hohen Anteil an Obst und Gemüse. D und E stehen im Gegensatz dazu für eher ungesunde Optionen, die zum Beispiel viel Fett, Salz oder Zucker enthalten.

Also, jetzt seht ihr, Grün für „gesund“, Rot für „weniger gesund“. Sehr einfach zu verstehen, oder? Aber Vorsicht: Mit dem Nutri-Score sollte man nur ähnliche Lebensmittel vergleichen. Ich zeige euch nun ein paar Beispiele.

Schaut mal, ich habe hier zwei Tiefkühlpizzen, die ich gestern gekauft habe. Ja, ich weiß, stark verarbeitete Lebensmittel sind oft nicht so gesund, aber manchmal will ich sie trotzdem essen, weil sie mir einfach schmecken! Ich esse ja auch nicht jeden Tag Tiefkühlpizza. Na ja, gucken wir doch mal auf den Nutri-Score der beiden Pizzen.

Diese Pizza hat den Nutri-Score A. Sie ist relativ gesund für eine Tiefkühlpizza. Sie ist vegetarisch und ist mit Tomaten, Spinat und Käse belegt.

Aber diese Pizza – oh, oh – hat nur C. Das heißt, sie ist weniger gesund, weil sie beispielsweise salziger ist und mehr Fett enthält. Diese Salami ist zum Beispiel ziemlich fettig.

Im Vergleich zu manchen anderen Tiefkühlpizzen ist sie aber noch in Ordnung. Schließlich gibt es noch viele andere Pizzen sogar mit Nutri-Score D! Kann jetzt diese vegetarische Tiefkühlpizza mit Nutri-Score A mit diesem leckeren Joghurt verglichen werden, der auch Nutri-Score A hat? Nein, dieser Vergleich ergibt keinen Sinn, weil eine Tiefkühlpizza und ein Joghurt nicht zur gleichen Lebensmittelkategorie gehören!

Also, der Nutri-Score hilft uns, innerhalb einer Produktgruppe die eher gesünderen Lebensmittel zu erkennen. Wir können also nur Tiefkühlpizzen mit Tiefkühlpizzen und Joghurts mit Joghurts vergleichen.

Eine Sache darf man nicht vergessen: Auf unverarbeiteten Lebensmitteln kann kein Nutri-Score gefunden werden. Das bedeutet, es gibt keinen Nutri-Score bei frischem Obst und Gemüse, trotzdem sind sie gesund und für ausgewogene Mahlzeiten wichtig.

Wenn ich jeden Tag nur Chips mit Nutri-Score B esse, ist meine Ernährung längst nicht gesund. Kauft also lieber frisches Gemüse und Obst ein und bereitet etwas Leckeres in eurer Küche zu, wenn ihr euch gesund ernähren möchtet. Und ganz wichtig: Achtet nicht nur auf den Nutri-Score und lest unbedingt auch die Nährwerttabelle auf der Verpackung!

Mich interessieren jetzt eure Meinungen. Wie findet ihr den Nutri-Score? Achtet ihr beim Einkaufen darauf? Wenn ihr nicht in Deutschland lebt, habt ihr ein ähnliches System in euren Ländern? Schreibt mir gerne in die Kommentare und bleibt gesund!

## Lektion 6

Werbung im Internet ist vielfältig und es gibt sie schon lange in Bannern, Pop-ups und Suchmaschinen. Unternehmen platzieren ihre Anzeigen dort, um die Nutzer auf Websites und Suchmaschinen anzusprechen. Banneranzeigen werden als Bilder oder Animationen auf der Internetseite platziert. Sie sind oft farbenfroh und auffällig. Diese Anzeigen können auf verschiedenen Teilen einer Website erscheinen. Man sieht sie zum Beispiel oben, unten oder an der Seite. Werbung im Internet kann auch in Pop-ups stehen. Pop-ups sind kleine Fenster, die plötzlich auf dem Computerbildschirm auftauchen, wenn man im Internet surft.

Diese verschiedenen Formen der Werbung im Internet sind vor allem beliebt, weil verschiedene Personen auf ihren Geräten verschiedene Werbung angezeigt bekommen. Die Werbung im Internet passt zu ihren individuellen Interessen. Die Unternehmen erreichen so ihre Zielgruppen effektiver und individueller.

Ein aktueller Trend in der Internetwerbung ist die Werbung von Influencerinnen und Influencern. *To influence* ist Englisch und bedeutet „beeinflussen“. Diese Personen beeinflussen ihr Publikum bzw. ihre Followerinnen und Follower, und für einige der Influencerinnen und Influencer ist das ein Job. Sie können mit diesem Job sogar sehr viel Geld verdienen. Influencerinnen und Influencer setzen Trends und bewerben Produkte. Sie nutzen Plattformen wie Apps, Webseiten und Social-Media-Kanäle, um Inhalte wie zum Beispiel Schminktipp, Fitnesstipps oder Ernährungstipps zu präsentieren.

Doch wie verdienen sie Geld? Firmen wie zum Beispiel Kosmetikerhersteller bezahlen Influencer wie Schauspieler. Die Influencerinnen und Influencer bekommen dann Geld dafür, dass sie in ihren Videos von ihren positiven Erfahrungen mit den Produkten berichten. Sie müssen aber selbst nicht von den Produkten überzeugt sein. Es wirkt zwar so, aber die Influencer geben in der Werbung nicht immer ihre eigene Meinung wieder.

Einige Influencerinnen und Influencer machen subtile Werbung. Das bedeutet, dass ihre Followerinnen und Follower nicht sofort erkennen, dass es sich um Werbung handelt. Sie sprechen in ihren Werbevideos über die Themen, die sie auch in anderen Videos thematisieren, und erwähnen dabei die Produkte. Dabei zeigen sie die Produkte auch in die Kamera und präsentieren diese, damit man die Marke gut sehen kann. Einige Influencer zeigen auch, wo sie die Produkte kaufen. Dabei setzen sie bestimmte Links ein. Wenn du über diese Links die Produkte kaufst, verdienen sie Geld damit.

Zuschauerinnen und Zuschauer und Fans werden oft unbewusst von Influencer-Werbung beeinflusst. Man folgt bestimmten Personen in den sozialen Medien und erkennt nicht immer sofort, dass es sich bei ihren Videos um Werbung handelt. Wenn man das aber weiß, kann man sich vor der Beeinflussung besser schützen. Deshalb ist es wichtig, solche Videos kritisch anzuschauen und nicht alles zu glauben.