

Deutsch lernen und unterrichten – Arbeitsmaterialien

## Video-Thema – Manuskript & Glossar

### ALLES ZUM MITNEHMEN

Zum Mitnehmen – to go! Diese zwei Worte stehen für die moderne Welt und ihre Geschwindigkeit. Alles sofort mitnehmen und unterwegs konsumieren. Dieses "to go"-Prinzip gibt es in immer mehr Bereichen: So gibt es immer mehr Dienstleistungen für zwischendurch zum Wohle des Körpers und der Seele. Das Neuste: "Coaching to go", also Lebenshilfe zum Mitnehmen.

### MANUSKRIFT ZUM VIDEO

SPRECHER:

Kaffee **am Fließband**: Rein in den Pappbecher, Milch dazu, Deckel drauf. Fertig ist der "Coffee to go". Bereit für den nächsten Termin, **im Laufschrift** getrunken. Der "Coffee to go" war nur der Anfang, "Tea to go" und andere Produkte folgten – für Menschen, die immerzu **in Eile sind**. Der Kaffee-Pappbecher: ein **Sinnbild** für die moderne Gesellschaft. So beschreibt es die Autorin Judith-Maria Gillies in ihrem Buch über die Kultur des ständigen Unterwegsseins.

JUDITH-MARIA GILLIES (Autorin):

Wir leben in einer "Kultur to go", weil wir eigentlich in einer Welt leben, die niemals schläft. Der "Coffee to go" ist eine Möglichkeit, das schöne Gefühl von Zuhause, diese Gemütlichkeit zu verbinden, gleichzeitig unterwegs zu sein, gleich die E-Mails zu **checken**, Musik zu hören, auf dem Weg zur Arbeit zu sein, vieles miteinander **in Einklang** zu **bringen** und dadurch eben auch Zeit zu sparen.

SPRECHER:

Denn Zeit ist heutzutage fast kostbarer als Geld – nicht nur in Frankfurt am Main, der Stadt der **Banker** und Bürotürme. Hier hat das "to go"-**Prinzip** eine neue Stufe erreicht. In einer Seitenstraße liegt der Laden von Dasa Szekely. Sie ist **zertifizierter Coach**. Ihr Angebot: "**Coaching to go**" – **Lebensberatung** im Vorbeigehen. Ohne Termin einfach anklopfen, wenn einem alles **zu viel wird**.

DASA SZEKELY (Coach):

Das zu wissen, dass da jemand ist, den man anruft, und: "Ich muss **mich** einfach dringend **sortieren** und zwar heute noch." Oder: "Ich hab dieses Gespräch heute Abend und ich **dreh'** gleich **durch** und ich brauch' jemanden, der mich da mal eben sortiert." Und mein Ziel war es eben, von Anfang an zu sagen: "Hey, ich bin für dich da, moderner Stadtmensch, du hast nur kurz Zeit aber du hast irgendwie was, mit dem du nicht **klar kommst**, hier gibt's Hilfe."

**Ihr Deutsch ist unser Auftrag!**

DW-WORLD.DE/deutschaktuell

## Deutsch lernen und unterrichten – Arbeitsmaterialien

### Video-Thema – Manuskript & Glossar

SPRECHER:

**Aufgerieben** zwischen Arbeit, Erziehung und Beziehung – so kam auch Claudia B., die anonym bleiben möchte, in den Coaching-Laden. Die **spontanen** Termine sind für sie eine gute Möglichkeit, sich Unterstützung zu holen.

CLAUDIA B. (Klientin im Coaching Laden):

Ich bin es leid, immer zu hören: "Die Kindheit hat Schuld." Ich habe hier und jetzt **akut** oder aktuell ein Problem oder eine Situation, die ich einfach lösen möchte oder einfach lösen will und nicht genau weiß, wie. Das kann so etwas einfaches sein: Eine Entscheidung im Job, mach' ich die, tu' ich die nicht, nehme ich sie an, nehme ich sie nicht an, was hat das für mich für 'ne **Konsequenz**? Und das ist, wo ich immer denke: jetzt herkommen, das hilft.

SPRECHER:

Und zwar möglichst schnell: Schon eine halbe Stunde Coaching für 40 Euro soll helfen. Mit so genannten "Gefühlsformularen" sollen **diffuse** Gefühle **greifbarer** werden. An diese Erkenntnisse kann das Coaching ansetzen. **Präzise** Angaben statt langer Gespräche.

DASA SZEKELY:

Wenn ich Sie jetzt frage: Wie geht's Ihnen? Dann fangen Sie an, nach Worten zu suchen: Dann ja, oh, ganz gut. Wenn ich Sie jetzt frage auf einer **Skala** von eins bis zehn, wie gut geht's Ihnen denn? Dann werden Sie wahrscheinlich schneller eine Antwort finden und anhand dieser Zahl, dieser Einschätzung, die Sie gegeben haben, können wir wunderbar weiterarbeiten.

SPRECHER:

"Coaching to go" ist eine Art Hilfe zur Selbsthilfe. Dasa Szekely unterstützt ihre **Klienten** dabei, sich über ihre Probleme **klar zu werden**. Lösen müssen sie sie dann selbst. "Coaching to go" ersetzt dabei keine Therapie. Für die ganz Eiligen hat Dasa Szekely gerade ein Buch mit ihrer Methode veröffentlicht. Das Versprechen: in täglich fünf Minuten zur **Selbsterkenntnis**. Dabei ist "Coaching to go" Teil einer regelrechten "**Wellness to go**"-**Welle**. Es gibt immer mehr Angebote **für zwischendurch**: Lebensberatung am Telefon, "**Shiatsu to go**", "**Yoga to go**", hier und jetzt und nicht erst drei Tage später. Warum nur gibt es einen solchen Bedarf nach dem "Wohlfühlen to go"?

JUDITH-MARIA GILLIES (Autorin):

Um uns herum spüren wir so eine Dauerhektik. Und da verliert man womöglich auch mal so seine innere Mitte und seine **Balance**, und um die wiederzuerlangen, ist Wellness ja sicherlich eine Möglichkeit von vielen, und wenn dieses dann eben auch noch im Vorbeigehen und **auf die Schnelle** geht, dann ist das ja wunderbar. Stellen Sie sich vor, so'n kleiner "Sonnengruß to go" mit 'nem angeschlossenen "**Om**", das bringt doch höchstwahrscheinlich mehr, als wenn man in derselben Zeit 20 E-Mails checken würde.

**Ihr Deutsch ist unser Auftrag!**

DW-WORLD.DE/deutschaktuell

Deutsch lernen und unterrichten – Arbeitsmaterialien

## Video-Thema – Manuskript & Glossar

SPRECHER:

Dabei sollte man eins aber nicht vergessen: Auch ein Kaffee – nicht to go, sondern entspannt mit Freunden getrunken – kann manchmal **Wunder wirken!**

### GLOSSAR

**am Fließband** – hier umgangssprachlich für: sehr schnell zubereitet

**to go** (aus dem Englischen) – zum Mitnehmen

**im Laufschrift** – sehr schnell; beim Gehen

**in Eile sein** – keine Zeit haben

**Sinnbild, das** – etwas, das die Bedeutung von etwas Anderem deutlich macht; das Symbol

**etwas checken** (aus dem Englischen) – etwas überprüfen

**etwas miteinander in Einklang bringen** – hier: mehrere Dinge miteinander vereinbaren

**Banker/in, der/die** – der/die Angestellt/e einer Bank

**Prinzip, das** – hier: die grundlegende Regel; die bestimmende Idee

**zertifiziert** – so, dass jemand für etwas ausgebildet ist

**Coach, der** (aus dem Englischen) – der Berater (Verb: coachen)

**Coaching, das** (aus dem Englischen) – hier: die → Lebensberatung

**Lebensberatung, die** – eine Beratung, die dem Kunden bei seinem Leben helfen soll

**etwas wird jemandem zu viel** – hier: jemand ist mit etwas überfordert

**sich sortieren** – die Gedanken ordnen

**durchdrehen** – umgangssprachlich für: nervös werden; die Nerven verlieren

**mit etwas klarkommen** – etwas schaffen

**aufgerieben sein** – erschöpft oder gestresst sein

**Ihr Deutsch ist unser Auftrag!**

DW-WORLD.DE/deutschaktuell

Deutsch lernen und unterrichten – Arbeitsmaterialien

## Video-Thema – Manuskript & Glossar

**spontan** – nicht geplant; plötzlich

**akut** – dringend

**Konsequenz, die** – die Folge von etwas

**Formular, das** – ein Blatt Papier, auf dem man Fragen beantworten muss

**diffus** – durcheinander; ungenau

**etwas wird greifbar** – hier: etwas wird verständlich

**präzise** – genau

**Skala, die** – die Tabelle

**Klient, der** – der Kunde

**sich über etwas klar werden** – etwas erkennen

**Selbsterkenntnis, die** – das Verstehen der eigenen Person

**für zwischendurch** – für die Zeit zwischen zwei Dingen

**Wellness, die** (aus dem Englischen) – Methoden, die das körperliche und geistige Wohl fördern

**Welle, die** – hier: ein Phänomen, das immer häufiger auftritt

**Shiatsu** (japanisch) – eine japanische Körpertherapie

**Yoga, das** – eine indische Form der Meditation

**Balance, die** – das Gleichgewicht

**auf die Schnelle** – in der Eile

**Om** – ein Geräusch, das häufig beim → Yoga gemacht wird

*Autor/in: Maren Bekker/Lukas Völkel  
Redaktion: Shirin Kasraeian*

**Ihr Deutsch ist unser Auftrag!**  
DW-WORLD.DE/deutschaktuell

© Deutsche Welle