

INTRES

Lokal • Modern • Inspirierend

6 Die besten Festivals
in und um Hannover

3 Geheimtipps für
Last Minute Trips

7 Tipps für deinen ersten
Ausbildungstag

Isabel Lieshoff
**Azubi
und schon
Autorin?!**



Editorial

Hat das noch ein echter Mensch geschrieben?

Seit März 2023 hat Chat-GPT das Internet im Sturm erobert. Mehr und mehr Webseiten werden mit oberflächlichen und sogar völlig unsinnigen Inhalten geflutet, die die KI im Rekordtempo auf die Seiten spült. Social-Media Posts werden von KIs entworfen und verfasst. Bei jedem neuen Hollywood Film fragt man sich, wie viel des Skripts noch ein Mensch geschrieben hat. Wir wollen uns gegen diesen Trend wehren. Die intres ist eine Zeitschrift, die von echten Menschen geschrieben wurde. Unser Versprechen an dich ist, dass wir niemals KI zum Erstellen unserer Texte verwenden werden. Wenn du dich noch in Kontakt mit einer Realität jenseits des goldenen Käfigs fühlst, kannst du bei uns ein bisschen Menschenkontakt sammeln.

Die Auszubildenden der Schläterschen Mediengruppe aus Hannover produzieren, verfassen und vertreiben die intres. Die intres hat sich über die Jahrzehnte immer wieder verändert. Angefangen hat sie als die Zeitschrift exPRESS im Jahr 1995 – sie ist also genauso alt wie unser ältester Azubi. Damals war sie in Hannover für 2 D-Mark erhältlich. 2015 haben wir uns zur intres re-brandet. Nun ist der Zeitpunkt gekommen, um uns erneut weiterzuentwickeln. Die intres ist ab jetzt wieder in ganz Hannover zu finden. Wer sind wir? Wir sind alle unterschiedlich und finden trotzdem eine gemeinsame Sprache. Unser jüngster Azubi ist 17, der älteste ist 28. Mit unseren

unterschiedlichen Lebenserfahrungen und Sichtweisen finden wir eine gemeinsame Sprache für alle jungen Leute (ja 28 ist noch jung und ihr könnt uns nicht vom Gegenteil überzeugen).

Um diese verschiedenen Sichtweisen darzustellen, entwickelten wir ein breites Themenfeld, das in drei Bereiche unterteilt ist: Culture, Work Hard und Time-Out. Im Bereich Culture schreiben wir über aktuelle Trends in Hannover und im Internet. Hier findest du Reviews zu Klassikern und modernen Filmen, Interviews mit interessanten Leuten aus Hannover und Tipps & Tricks für den Alltag. Bist du an Fashion, Reisen, Sport und Essen interessiert? Dann ist unser Bereich Time-Out genau das Richtige für dich. In unserem dritten Bereich Work Hard geben wir dir Input zu den Themen Studium, Ausbildung, Work-Life-Balance, Auslandspraktika und Personal Development.

Zum Schluss möchten wir den Mitarbeitenden der Schläterschen Mediengruppe für ihre Unterstützung danken. Diese Azubizeitschrift wäre ohne euch nicht zustande gekommen. Darüber hinaus möchten wir uns bei unseren Partner:innen bedanken, die diese erste Ausgabe finanziell unterstützt haben. Eine kleine Azubizeitschrift zu unterstützen, ist ein großer Leap-of-Faith.

Euer Intres-Team



Inhaltsverzeichnis



Culture

Festivals in und um Hannover	4
Film und Serienschätze: Die unverzichtbaren Highlights	8
Die beste Sci-Fi Serie aller Zeiten? Deep Space 9 vs The Expanse	10
Selbstexperiment: Einen Monat lang Zeichnen	12
Azubi und schon Autorin?! Interview mit Isabel Lieshoff	14
10 geniale Social Media Tricks, die du kennen solltest!	18
Ein Guide zu den charmantesten Badeseen Hannovers	20
Restaurant- und Caféempfehlungen	22



**Die besten Festivals in
und um Hannover**



**Tipps für deinen ersten
Ausbildungstag**

Work Hard

Tipps für deinen ersten Ausbildungstag	40
Entdecke deine Persönlichkeit: Alles, was du über den MBTI wissen musst	44
Yoga im Büro: Tipps und Übungen für eine ausgewogene Work-Life Balance	46
Durch ein Auslandspraktikum die Welt entdecken	48

Time Out

Sterben die Traditionsviere in der Bundesliga aus?	24
Der Gym-Alltag Zwischen Motivationstiefs und Trainingserfolgen	28
Interrail – Mit dem Zug durch Europa	30
Brillentrends 2024 Eleganz trifft Funktionalität	34
Stressfreie Urlaubsplanung Von Kurztrip bis Langzeiturlaub	36
Lust auf entspanntes Bewerben? Geh nach Kanada!	38



Reisetipps für Last Minute Trips

Festivals in und um Hannover





Foto: Johannes Kügler

Im Sommer wird Hannover zur Bühne für großartige Musikfestivals, die die Stadt beleben! Von mitreißenden Konzerten bis hin zu entspannten Open-Air-Events ist für jeden Musikgeschmack etwas dabei. Tauche ein in die faszinierende Welt der Festivals und entdecke die vielfältige Kulturszene von Hannover und der Region.

In unserem Artikel erfährst du alles über die angesagtesten Events, die diesen Sommer in und um Hannover auf dich warten.

Fête de la musique

Wann: 21. Juni 2024 von 14:00 – 23:00

Wo: Innenstadt Hannover

Preise: kostenlos

Die Fête de la Musique in Hannover ist das größte Musikfest der Stadt, bei dem Musiker:innen kostenlos auf Bühnen und in den Straßen auftreten und ihre Musik präsentieren. Von Jazz über Klassik und Soul bis hin zu Rock, Pop und Elektro ist für jeden Geschmack das passende Genre dabei. Das genaue Programm wird voraussichtlich Anfang Juni bekanntgegeben, sodass Musikliebhaber:innen sich auf ein vielfältiges Angebot freuen können. Die Fête de la Musique bietet eine einzigartige Gelegenheit, die musikalische Vielfalt Hannovers zu erleben und gemeinsam mit anderen Musikbegeisterten zu feiern

Backfire Festival

Wann: 21. - 22. Juni 2024

Wo: Burgdorf

Preise: Tagetickets ab 40 €, Campingticket ab 20 €

Das Backfire Festival ist ein Rock- und Rockabilly-Festival, das bereits zum dritten Mal in Folge statt-

findet. Als Highlight treten die Dukes of Tijuana auf und sorgen für mitreißende Live-Musik. Neben den musikalischen Darbietungen bietet das Festival auch eine Vielzahl anderer Attraktionen: Besucher:innen können sich an Food-Trucks mit regionalen Speisen stärken, an der hauseigenen Tiki-Bar kühle Drinks genießen, über eine Händlermeile bummeln, an Workshops teilnehmen und auf dem Campground übernachten. Das Backfire Festival verspricht ein abwechslungsreiches Programm für alle Fans von Rock und Rockabilly sowie eine entspannte Festivalatmosphäre mit vielfältigen Unterhaltungsmöglichkeiten.

SNNTG Festival

Wann: 26. – 28. Juli 2024

Wo: Straßenbahnmuseum Wehmingen

Preise: Ab 25 €

Das SNNTG Festival findet Ende Juli auf dem Gelände des Straßenbahn Museums Hannover statt, wo die Bahnen pendeln und die Besucher:innen von Bühne zu Bühne bringen. Das Motto des Festivals lautet „MUSIK · KUNST · KULTUR · INITIATIVEN · KOLLEKTIVE“, was eine vielfältige Mischung aus verschiedenen künstlerischen Bereichen verspricht. Die musikalische Ausrichtung umfasst Genres wie Indie, Rock, Pop, Hip-Hop und Electronic, sodass für jeden Geschmack etwas geboten wird. Neben den Live-Auftritten der Bands und Künstler:innen können die Besucher:innen auch Kunstausstellungen, kulturelle Initiativen und kollektive Projekte erleben.

Fährmannsfest 2024

Wann: 02.-04. August 2024

Wo: Das Gelände des Fährmannsfests befindet sich mitten in Hannover zwischen den Stadtteilen Linden-Nord und Calenberger Neustadt. Die Justus-Garten-Brücke über die Ihme verbindet die Grünanlagen der Fährmannsinsel (Musikbühne) und der Faust-Wiese (Kinderfest, Bunte Bühne).
Preise: ab 25 €, Kombiticket ab 66 €

Das Fährmannsfest 2024 in Hannover ist das größte alternative Open Air-Musikfestival der Region und ein Stadtteilfest für alle Generationen. Seit 1983 feiert die Stadt am ersten Augustwochenende am Zusammenfluss von Ihme und Leine. Nationale und internationale Bands sowie Newcomer Acts aus der Region bieten eine vielfältige musikalische Mischung aus Rock, Punk, Indie, Alternative und Ska. Zu den Highlights gehören Die Schröders, Madsen und Talco.

Heroes Festival Expo Plaza

Wann: 9 – 10. August 2024

Wo: Expo Gelände Hannover

Preise: ab 109 €

Das Heroes Festival in Hannover lockt mit einem beeindruckenden Line-up, das hochkarätige Headliner wie Shirin David, Gzuz, Samra und 01099 umfasst. Nach dem großen Erfolg im letzten Jahr findet das Festival auch dieses Jahr wieder in Hannover statt. Die Besucher:innen erwarten eine gelungene Mischung aus aufstrebenden Newcomern

und etablierten Stars der Rap-Szene, die mit ihren energiegeladenen Auftritten für Begeisterung sorgen werden. Tickets könnten bereits ausverkauft sein, daher lohnt es sich, schnell zu sein. Ein Muss für alle Rap-Fans!

Wonderland Festival 2024 (Expo Süd)

Wann: 23. – 24. August 2024

Wo: Expo Park Hannover

Preise: Einzeltickets 45 € - 65 €

Wochenendtickets ab 88 €

Das Wonderland Festival findet dieses Jahr bereits zum dritten Mal in Hannover statt und bietet ein vielfältiges Programm aus den Genres House und Techno. Die Besucher:innen können sich auf Musik von regionalen und internationalen Acts freuen, die für eine mitreißende Atmosphäre sorgen werden. Zu den Highlights des Festivals zählen unter anderem ein DJ-Contest sowie spektakuläre Laser- und Feuershows. Als Headliner des Festivals treten bekannte Künstler wie Puentez und Honey Gee auf, die das Publikum mit ihren energiegeladenen Sets begeistern werden.

Louisa Walther



Tipp der Intres Redaktion: Kennst du schon das Sehfest in Hannover?

Bei diesem Open-Air-Kino in der Gilde Parkbühne in Hannover kannst du im Sommer Filme in einem vielfältigen Programm unter freiem Himmel schauen. Wenn du abends gerne die Sterne beobachtest und dabei Filme guckst, bist du dort genau richtig!

Passend dazu haben wir natürlich eine eigene Liste mit **Film - und Serienklassikern** vorbereitet, die du unbedingt einmal gesehen haben musst.

Presented by INTRES





Film und Serienschätze

Die unverzichtbaren Highlights

Angelina Boso

Über die QR-Codes kannst du dir die jeweiligen Trailer ansehen.

1. Forrest Gump

Tragikomödie, 1994

Dieser Film ist ein Klassiker, weswegen die meisten ihn wahrscheinlich kennen werden, aber falls nicht: Wir begleiten das Leben des Protagonisten Forrest Gump, von Geburt an, bis hin zum Erwachsenenalter. Forrest gerät im Verlauf des Filmes immer wieder durch Zufall in ungewöhnliche Situationen, in denen regelrecht Geschichte geschrieben wird. Vom Vietnamkrieg, bis zum Running Man Phänomen, Forrest Gump zeigt die moderne Amerikanische Geschichte durch die Brille eines geistig gehandicapten Menschen. Der Schauspieler Tom Hanks verkörpert Gump perfekt, er hat verdienterweise sogar einen Oscar als bester Hauptdarsteller gewonnen. Der Film wurde insgesamt mit 6 Oscars und 3 Golden Globes ausgezeichnet.



2. Hidden Figures

Filmbiografie, 2016

Der Film basiert auf einer wahren Geschichte und erzählt von den drei afroamerikanischen Mathematikerinnen Katherine Johnson, Dorothy Vaughan und Mary Jackson, die für die NASA arbeiten. In ihren Jobs erleben die drei Frauen viele Nachteile, müssen mit sehr vielen Einschränkungen leben und sich gegen vielfältige Diskriminierungen durchsetzen. Ein emotionaler und bewegender Film, der die oft ungesehenen Helden des Space Race zeigt, der zum Nachdenken anregt und einen wirklich mitfühlen lässt.

3. Little Women

Historiendrama, 2019

Der Film basiert auf dem gleichnamigen Roman aus dem Jahr 1868. Er ist ein wahrer Klassiker und hatte aufgrund des langjährigen Bestehens schon viele Verfilmungen. Der Cast besteht aus sehr vielen bekannten Schauspieler:innen: Saoirse Ronan, Emma Watson, Meryl Streep, Timothée Chalamet und Florence Pugh. Regie führte Greta Gerwig, die gerade mit den Filmen „Little Bird“ und im letzten Jahr „Barbie“ große Erfolge feiern konnte und auch hier hat sie wieder ein wahres Meisterwerk geschaffen. In dem Film geht es um die vier Schwestern Jo, Amy, Meg und Beth. Wobei Jo noch am ehesten die Haupt-

rolle inne hat. Sie ist Schriftstellerin und möchte ihr eigenes Buch veröffentlichen, allerdings soll sie vom Verlag aus einige Änderungen vornehmen, was sie aber nicht einsieht. Der Film beleuchtet die Geschlechterrollen des 19. Jahrhunderts, Nächstenliebe und Eigenständigkeit. Greta Gerwig hat bei der Verfilmung ein paar Änderungen zum Buch vorgenommen. Diese bereichern die Geschichte meiner Meinung nach aber ungemein. Ein wunderschöner Film mit einer tollen Storyline, fantastischen Schauspieler:innen und einer malerischen Kinematographie.



4. Green Book

Tragikomödie, 2018

Der Film handelt von dem Pianisten Dr. Don Shirley, der eine Konzerttournee durch die Vereinigten Staaten startet und sich dafür den Bodyguard Tony Lip engagiert. Trotz ihrer unterschiedlichen Herkunft und Persönlichkeiten, verbindet die zwei Männer bald eine tiefe Freundschaft. Der Film, der auf einer wahren Begebenheit basiert, wird auch oft in Schulen gezeigt und analysiert. Davon sollte man sich aber nicht abschrecken lassen, weil er sich mit der Rassentrennung, polizeilicher Willkür und auch der Frage der eigenen Identität beschäftigt. Die Hauptrollen werden von Viggo Mortensen und Mahershala Ali verkörpert. Ein sehr starker und aufschlussreicher Film, den man gesehen haben sollte.

5. Mamma Mia!

Musikkomödie, 2008

Es geht um die alleinerziehende Mutter Donna, die auf einer griechischen Insel ein Hotel leitet, und ihre Tochter Sophie, die kurz vor ihrer Hochzeit steht. Dazu lädt sie ihre drei potenziellen Väter ein. Der Film beinhaltet die bekanntesten Songs von der schwedischen Popgruppe ABBA, von denen die beiden männlichen Mitglieder sogar kleine Cameo Auftritte hatten. Allerdings wurden alle Songs im Film von den Schauspieler:innen selbst gesungen. Die Hauptrollen stellen Meryl Streep und Amanda Seyfried dar. Mamma Mia ist ein Film, den man sich immer wieder anschauen kann, da er einfach gute Laune und Sommergefühle versprüht, eine klasse musikalische Leistung und Unterhaltung für jeden bietet.



1. One Tree Hill



One Tree Hill ist aus dem Jahr 2003, demnach eine etwas ältere Serie, und hat 9 Staffeln mit je ca. 20 Folgen. Streamen kannst du die Serie leider nicht mehr kostenlos, aber du kannst sie dir beispielsweise bei Amazon Prime kaufen. Im Großen und Ganzen geht es um die zwei entfremdeten Halbbrüder Lucas und Nathan Scott, die plötzlich miteinander im selben Basketball-Team ihrer Highschool spielen müssen. Es handelt von ihrem Leben in der Kleinstadt Tree Hill in North Carolina, wobei wir die beiden von der Highschool bis ins Erwachsenenalter nach dem College begleiten. Diese Serie bietet so ziemlich alles, was das Herz begehrte: Familie, Liebe, Freundschaft, Intrigen und sehr viel Drama. Es gibt emotionale, spannende, aber auch sehr lustige Momente. One Tree Hill ist einfach eine der besten Serien seiner Zeit. Wunderschöne Zitate und Lebensweisheiten lassen sich hier auch finden und sie bietet sehr gute Unterhaltung.

2. This Is Us

This is Us ist aus dem Jahr 2016 und hat 6 Staffeln mit je 18 Folgen. Streamen kannst du die Serie im Abo bei Amazon Prime Video oder Disney Plus.

Es geht um die Figuren Kevin, Kate und Randall und ihre Familien. Die Serie spielt in Teilen in der Vergangenheit und in der Zukunft. Viel mehr kann ich zum Inhalt glaube ich nicht sagen, denn Spoiler würden das Seherlebnis zerstören. Schon die Pilotfolge hat mich geschockt. Das schafft This is Us wirklich oft. Es gibt sehr viele Plot Twists und Momente, die einen sprachlos zurücklassen. Eine Serie, die einfach etwas Besonderes ist und ich so noch nie erlebt habe. Definitiv ein kleines Meisterwerk, was Storylines und deren Verknüpfungen angeht. Eine kleine Vorwarnung, falls du die Serie ausprobieren willst: Halte unbedingt Taschentücher bereit, denn sie kann sehr emotional sein.



3. Station 19 (Spin Off)

Station 19 bzw. im Deutschen „Seattle Firefighters“ ist aus dem Jahr 2018 und hat bislang 7 Staffeln mit je ca. 16 Folgen, die du dir im Stream bei Disney Plus anschauen kannst. Diese Serie spielt im selben Universum, wie Grey's Anatomy und ist somit der zweite Ableger der Krankenhausserie. Hier geht es allerdings um Feuerwehrleute des Seattle Fire Departments und wir verfolgen deren persönliche und professionelle Leben. Station 19 ist die erste Serie, mit Feuerwehrthematik, die ich gesehen habe. Ich war positiv überrascht, wie großartig ich das Ganze fand. In meinen Augen ist die Serie auch auf jeden

Fall deutlich besser, als die letzten Staffeln von Grey's und obwohl es ein paar Crossover zwischen den beiden gibt, steht Station 19 auch sehr gut auf eigenen Beinen, sodass man nicht zwingend Grey's Anatomy gesehen haben muss, um alles zu verstehen.



4. Grey's Anatomy



Grey's Anatomy ist aus dem Jahr 2005 und hat bislang 20 Staffeln (ja, richtig gelesen!). Die meisten werden zumindest schon einmal von dieser Kultserie gehört haben, aber falls nicht: es geht um das Leben von Ärzt:innen, ihre verschiedenen Operationen und ihre Patient:innen in einem Krankenhaus in Seattle. Alle Staffeln sind ebenfalls bei Disney Plus verfügbar. Ich glaube Grey's ist die längste Serie, die ich bislang gesehen habe und die mich schon am längsten begleitet. Die ersten 11 Staffeln waren nahezu perfekt und haben unfassbar Spaß gemacht, aber mittlerweile könnte die Serie meiner Meinung nach aber ein Ende finden. Selbst jetzt in der 20. Staffel gibt es zwar immer noch einige gute Storylines und ich bin schon so weit gekommen, dass ich auf keinen Fall abbrechen würde, aber es ist einfach nicht mehr wie früher. Nichtsdestotrotz wollte ich die Serie in meiner Liste aufnehmen, weil sie eine der besten Serien ist, die ich je gesehen habe und sie ihren Hype auf jeden Fall auch verdient hat.

5. The Bold Type

The Bold Type ist aus dem Jahr 2017 und hat 5 Staffeln mit je ca. 10 Folgen, die du bei Amazon Prime Video finden kannst. Es geht um die drei Freundinnen Kat, Jane und Sutton, die alle für einen Verlag bzw. die Zeitschrift „Scarlet“ in New York City arbeiten. Es geht um ihr Leben und ihre Jobs in dieser riesigen Stadt, die niemals schläft. Außerdem spricht die Serie sehr viele wichtige Themen an und stellt die wundervolle Freundschaft der drei in den Vordergrund. Eine wahre Herzensserie meinerseits, die ich auch schon öfters gesehen habe.



Die beste Sci-Fi Serie aller Zeiten? Deep Space 9 vs The Expanse

Leander Quitkat

Für lange Zeit war Star Trek das Nonplusultra der Science-Fiction Serien und Deep Space Nine das Juwel in der Krone. Mit der Expanse gibt es endlich eine Serie, die ein echter Herausforderer für den Titel der besten Science-Fiction Serie sein kann. Im Folgenden werde ich versuchen, die beiden Serien zu vergleichen.

Was für Qualitäten muss eine Serie haben, um diesen Titel zu verdienen? Zuerst muss sie sowohl Breite als auch Tiefe haben. Breite bedeutet, dass die Serie über einen langen Zeitraum stattfindet. Tiefe bedeutet, dass alle Aspekte der Serie in großem Detail beleuchtet werden. Wirklich großes Science-Fiction beschäftigt sich mit den ganz großen Themen. Die Serien müssen sich also mit Problemen auseinandersetzen, die für die heutige Gesellschaft und die

Menschheit allgemein maßgebend sind. Zuletzt beschäftigt Science-Fiction sich mit Individuen. Die Figuren, die wir Treffen, sind immer Spiegel, die einen bestimmten Aspekt der Menschheit zeigen. Wie gut setzten The Expanse und Deep Space Nine diese Konzepte um? (Achtung kleine Spoiler)

DS9

Deep Space Nine hat mit 176 Episoden über jeweils 45 Minuten in 7 Staffeln eindeutig die Breite, die es haben muss. Was ist DS9s größte Stärke? Das Zusammenspiel zwischen: dem Ort der Handlung, die namensgebende Weltraumstation Deep Space Nine, den Figuren, die darauf leben, und den verschiedenen Problemen, die sie lösen müssen. Die Figuren entwickeln sich mit der politischen Situation, wachsen an den Herausforderungen und müssen ihre Prinzipien neu evaluieren. Eines der besten Beispiele hierfür ist Major Kira. Sie beginnt die Serie als erfolgreiche Freiheitskämpferin, die nun versucht ihr Volk zu stabilisieren, da es nach einer Jahrzehntelangen, blutigen und durch Religion bestärkten Revolution gegen die Cardassianischen Besatzer in verschiedene Fraktionen zerstört ist. Anfangs zeichnet sie ihre Ablehnung gegen Außenseiter:innen und ihr Hass gegen die Cardassianer. Doch bereits in Staffel eins fordert die Episode „Duet“ diese Vorurteile heraus. Solltest du nur eine Folge DS9 ausprobieren wollen, schau dir „Duet“ an – natürlich auf Englisch, um die Performance von Nana Visitor zu genießen. Am Ende der 7. Staffel kämpft sie an der Seite der Cardassianer in deren eigener Revolution. Die Entwicklung, die sie über sieben Jahre durchmacht, ist nicht nur außerordentlich spannend, sie ist realistisch und zeigt, wie ein durch Krieg und Gewalt geschädigter Mensch heilen und vergeben kann. Major Kira und die Cardassianer zeigen, dass Verbrechen, die ein Volk begangen hat, nicht bedeuten, dass es für immer von Grund auf böse ist. Besonders für uns Deutsche trifft diese Botschaft genau ins Herz. Das zweite große Prinzip, dass DS9 untersucht, ist das Potential der Menschheit. Star Trek ist eine Utopie, in der Menschen ihre Gier nach materiellen Gütern abgelegt haben und stattdessen nach Selbstverbesserung streben. DS9 ist eine Besonderheit für Star Trek, da es diese Utopie herausfordert. In einem 3 Staffeln langen Krieg wird die Menschheit an ihre moralischen Grenzen

Die
V
beste
Sci-Fi Serie
aller Zeiten



gebracht. DS9 stellt die Frage, ob man auch in einer hoffnungslosen Situation stets das Gute und Richtige tun kann. Wie DS9 diese Frage beantwortet, musst du selbst entdecken.

The Expanse

Mit nur 62 Episoden in 6 Staffeln ist die Expanse weniger als halb so lang wie Deep Space Nine. The Expanse hat fast keine „Filler“ Episoden, in denen nichts weltveränderndes passiert. Die Zuschauer:innen sind die gesamte Laufzeit an den Bildschirm gefesselt. Wie auch DS9 ist die Expanse eine Vision der Zukunft für die Menschheit. Die Expanse ist allerdings keine Utopie. Stattdessen ist sie eine Allegorie für die Kolonialzeit und die Ausbeutung natürlicher Ressourcen auf Kosten der Menschen. The Expanse ist deutlich rauer und brutaler als DS9. Die Momente waren Heldenums leuchten dadurch allerdings umso heller. Ein

Moment der Zivilcourage, der mich zu Tränen gerührt hat, findet sich in Staffel fünf. Nachdem ein Terrorattentat Millionen Tote gefordert hat, ruft der Präsident der Vereinten Nationen der Erde sein Kabinett zur Rache auf. Eine Weltraumstation voller Zivilisten, die eine Verbindung zum Mastermind hinter diesem Terroranschlag besitzen, soll zerstört werden.

Ministerin Chrisjen Avasarala, deren geliebter Ehemann auch diesem Anschlag zum Opfer gefallen ist, spricht dagegen. „Glaubt ihr nicht, dass ich Marco Inaros‘ Familie zwingen möchte dabei zuzusehen, wie er langsam auf einem Haken verendet? Aber jeden Zivilisten, den wir töten, hat eine Familie, die genau das fühlen wird, was wir fühlen. Für jeden Zivilisten, den wir töten, erschaffen wir zehn echte Terroristen.“ Auch diese Rede schafft es nicht, den Präsidenten zu überzeugen. Avasarala tritt daraufhin von ihrem Amt zurück, was eine Kettenreaktion auslöst, die zum Misstrauensvotum gegen den Präsidenten führt. The Expanse schafft es, politische Entscheidungen und Konzepte aus der nahen Vergangenheit zu beleuchten, ohne dabei jemanden zu beleidigen. (In dieser Szene ging es um George W. Bush.) Stattdessen zeigt The Expanse wie Emotionen und kulturelle Vorbelastungen zu falschen Entscheidungen führen können. Action ist nicht unbedingt eine Voraussetzung für großes Science-Fiction. Es muss dennoch gesagt werden, dass The Expanse Weltraumschlachten auf eine unerreichte Art umsetzt. Sowohl realistisch als auch butt-clenchingly spannend. DS9 kann zwar mit Episoden wie „Sacrifice of Angels“ in Staffel sechs auch hervorragende Weltraumschlachten bieten, man merkt hier aber leider, dass DS9 1993 zum ersten Mal ausgestrahlt wurde.

**Die
beste
Sci-Fi Serie
heute**

S



Copyright: Amazon Studios

Der Gewinner

Deep Space Nine ist eine Serie, in die du jederzeit reinschnuppern kannst. Hast du Lust, dir eine Auseinandersetzung mit Rassismus in den USA anzusehen? Dann kannst du einfach Season 6 Episode 13 „Far Beyond the Stars“ anschalten. Oder lieber etwas Lustiges? Season 5, Episode 6: „Trials and Tribbleations“ ist die Folge für dich. The Expanse dagegen musst du von vorne bis hinten durchgucken, da jede Folge relevante Plot-Entwicklungen enthält. DS9 deckt eine größere Menge an Themen ab, hat aber auch mehr schlechte Episoden. „Profit and Lace“ Season 6, Episode 23 solltest du auf jeden Fall überspringen. The Expanse hat einen engeren Fokus und schafft es dadurch 62 hervorragende Episoden zu kreieren. Die Dichte an Qualität und der Mangel an Fehlritten bedeutet für mich, dass The Expanse die beste Science-Fiction Serie aller Zeiten ist.

Selbstexperiment: Einen Monat lang Zeichnen

Dana Schoenwald

Während meiner Oberstufenzzeit, in der ich den Kunst-Leistungskurs belegt habe, gab es kaum einen Tag, an dem ich keinen Stift in der Hand und geöffnete Skizzenbücher auf dem Tisch liegen hatte. In letzter Zeit habe ich meine Leidenschaft für das Zeichnen aber leider vernachlässigt, was ich unbedingt verändern wollte. Dabei ist mir die Idee gekommen, wie ich das Problem an der Wurzel packen konnte: Ich stellte mir für einen Monat die Aufgabe, jeden Tag mindestens 5 Minuten zu zeichnen und meine Kreativität wieder aufs Papier zu bringen. Ich war gespannt darauf zu entdecken, ob ich nicht nur meine Fähigkeiten aufpeppen kann, sondern auch, welche positiven Überraschungen dieses Selbstexperiment für mich bereithält.

Vorbereitung

Als Vorbereitung dafür, habe ich mir ein altes Skizzenbuch mit einigen freien Seiten herausgesucht, sodass ich keine Ausrede hatte, aufgrund von zu wenigen Blättern das Experiment abzubrechen. Skizzenbücher kannst du in jedem beliebigen Schreibwarengeschäft oder auf Amazon kaufen. Such dir ein für dich angenehmes Format aus und schon kann es losgehen. Ich persönlich empfehle Skizzenbücher im Format A5. Diese sind nicht zu klein, aber auch nicht zu groß, sodass du diese bequem in deine Tasche packen und von unterwegs mit Skizzen füllen kannst. Wenn du magst, kannst du dafür selbstverständlich auch alte unbeschriebene Notizbücher nutzen. Außerdem habe ich mir auf Pinterest, der

visuellen Suchmaschine für Bilder und Videos, einen Ordner angelegt und einige Ideen gesammelt, um mein Skizzenbuch in 30 Tagen zu füllen und mir ein wenig Inspiration zu holen. Von Stillleben bestehend aus gedeckten Kaffee-Tischen und Obstkörben sowie Meeres- und Wiesenlandschaften war alles dabei. Du bist dir noch unsicher, mit welchen Materialien du deine Skizzen anfertigen möchtest? Kein Problem! Ich habe mir eine kleine Liste mit möglichen Utensilien überlegt:



Umsetzung und Erkenntnisse

Die ersten Tage waren wahrscheinlich die schwierigsten, da ich mich trotz meines großen Interesses gegenüber Kunst und Zeichnen zunächst aufraffen musste, um ein paar Minuten Zeit zu finden und eine Skizze anzufangen. Nachdem ich den Bleistift erst einmal in die Hand genommen hatte, konnte ich ihn dann einfach nicht mehr loslassen. Aus den ursprünglich geplanten 5 Minuten für die Skizze einer Kiwi sind schließlich 15 oder sogar 20 Minuten geworden.

Zu Beginn orientierte ich mich überwiegend an Zeichnungen von Pinterest, der Bild vor allem, was die Komposition und somit die Anordnung der Gegenstände betraf. Nach einiger Zeit wollte ich mein Handy aber zur Seite legen. Demnach fing ich an, Gegenstände um mich herum zu malen, wie bspw. meine Trinkflasche, unsere Wohnzimmerlampe oder eine Pflanze aus dem Garten. Auch bei Landschaften malte und zeichnete ich diese zunehmend abstrakter und unabhängig von meinen Pinterest Inspirationen. Zum Teil entstand dann aus Strichen mit einem Kugelschreiber, eine Wasserlandschaft mit Gräsern und Sonnenschein.

Schließlich wollte ich mich auch an das Zeichnen von Menschen erneut heranwagen. Menschen empfand ich immer als am zeitaufwendigsten und schwierigsten in der Vergangenheit, weswegen ich es als weitere Herausforderung wahrnahm, mich wieder an Skizzen von Menschen zu trauen. Dafür nutzte ich für die bessere Darstellung der Proportionen der Figuren erneut Pinterest. Für die Skizzen brauchte ich meist länger, da ich mit der Gestaltung dieser teilweise unzufrieden war. Dabei sollte man jedoch im Hinterkopf behalten: Skizzen sollen und müssen nicht schön sein, sie dienen der Festhaltung von Umrissen und Konturen und haben nicht die Anforderung naturalistisch zu sein. Die Skizzen dienen zur Übung und müssen demnach nicht perfekt sein.

Während des Experiments stellte ich fest, dass ich mir innerhalb von nur 10 Minuten nicht nur Zeit für meine Hobbys nehmen kann, sondern auch, dass solch ein Hobby jedem dabei verhelfen kann, herunterzukommen und sich gleichzeitig vom Alltag abzulenken. Ich habe dabei oft Podcasts oder Hörbücher gehört, die mich auch oft nach den 10 Minuten Zeichnen für den Rest des Abends begleitet haben. Dadurch habe ich endlich die lang aufgeschobenen Hörbücher weiterhören oder sogar neue beginnen können, ohne dass ich wieder die Hälfte von ihnen verpasst hätte, wie es mir beim Backen oder Kochen oft passiert ist.



Zudem fing ich dadurch manchmal abends beim Fernsehen an, kleine Skizzen nebenbei anzufertigen und freute mich in der Folge über die Ergebnisse in einem so kurzen Zeitraum. Außerdem konnte ich feststellen, dass ich meine Feierabendplanung mittlerweile häufiger mit kreativen Hobbys füllte, anstatt die Zeit auf sozialen Medien zu verbringen. Ich hatte eine Aktivität, bei der ich sofort Ergebnisse sehen konnte und innerhalb von Tagen und Wochen Fortschritte gemacht habe.

Als positiven Nebeneffekt hatte ich also nicht nur die Auffrischung meiner Fähigkeiten, sondern auch eine - wie ich finde - produktivere Freizeitgestaltung. Ich war weniger auf Social Media unterwegs und eignete mir mit einem Bleistift und gleichzeitig über einen Podcast oder einem Hörbuch neue Kenntnisse an. Wenn du jemand bist, der gerne seine kreativen Hobbys und Fähigkeiten ausbauen möchte, dann kann ich dir dieses Experiment näher legen. Die Challenge lässt sich aber auch auf andere Bereiche übertragen! Du wolltest schon immer einmal mit Klavier spielen oder Yoga anfangen, oder mal wieder deine Ukulele herauskramen? Dann ist das hier dein Zeichen, um damit anzufangen! Ich hatte dabei sehr viel Spaß und freue mich über meine Ergebnisse.

Azubi und schon Autorin?!

Interview mit Isabel Lieshoff

Leander Quittkat



Auszubildende und nebenbei publizierte Autorin?! Isabel Lieshoff hat mit 24 Jahren drei Bücher auf dem Markt und ihre eigene Fan-Community aufgebaut. Die junge Autorin kommt aus Gehrden und macht zurzeit ihre Ausbildung zur Medienkauffrau Digital und Print beim Heise Verlag. 2018 hat sie ihr erstes Buch „All in Chains“ geschrieben und konnte es 2020 veröffentlichen. Danach hat sie sich in ihrem persönlichen Lieblingsgenre Fantasy ausprobiert. Daraus resultierten 2023 und 2024 Band eins und zwei von „Ruf der Magier“. Isabel hat sich mit der intres Redaktion zusammengesetzt und uns Einblicke in ihre Karriere gegeben. Wir haben sie zu ihrer Schreibtechnik und Korrektur befragt, welche Art von Autorin sie ist und zum Inhalt und Entstehungsprozess von „Ruf der Magier“. Außerdem gibt sie Tipps für alle, die selbst ein Buch schreiben wollen und einen kleinen Teaser, was für sie als nächstes ansteht.

Was hat dich im Laufe deiner Karriere inspiriert?

Sehr viel Inspiration ziehe ich aus anderen Büchern, Filmen und Serien, besonders aus Filmen. Ich bin ein sehr visueller Mensch, tatsächlich auch audiovisuell. Das heißt, sobald ich irgendwie Musik höre oder einen Soundtrack und dann dazu noch Bilder sehe, dann sprudelt die Inspiration. Pinterest ist auch eine sehr große Inspiration, was das angeht.

Hast du Vorbilder an Autor:innen?

Vorbilder würde ich nicht sagen. Es gibt aber ein paar Autorinnen, die mich geprägt haben. Damals schon mit 15, 16, war es ein Startschuss, bei dem ich mir gesagt habe, ich möchte jetzt wirklich richtige Bücher schreiben und nicht nur Kurzgeschichten oder Fanfictions. Das waren zum einen Suzanne Collins,

die Autorin von Tribute von Panem, Tahereh Mafi, die Autorin der Shatter Me Reihe, und Marie Lu, die Autorin der Legend Reihe. Eine Autorin und eine Geschichte, die mich sehr geprägt hat und die ich bis heute auch als meine Lieblingsreihe bezeichnen würde ist die Das Lied der Krähen Dilogie von Leigh Bardugo.

Welche Techniken hast du beim Schreiben?

Ich bin tatsächlich sehr - man könnte es fast schon chaotisch nennen. Deswegen habe ich auch immer zig Rohfassungen. Bei meiner ersten Fassung schreibe ich zuerst alle Szenen auf, die mir in den Kopf kommen. Die Szenen, die nicht funktionieren, lasse ich erstmal bei Seite und mache mir eine kleine Randnotiz, damit ich beim Überarbeiten noch mal darauf zurückkomme. Danach schreibe ich eine zweite Rohfassung, bei der ich dann alle Szenen einfüge, die noch fehlen. Hier verändere ich dann auch ein bisschen die Struktur des Buches, in dem ich Szenen hin und her schiebe, oder noch Szenen einfüge. Im nächsten Schritt arbeite ich dann meistens mit Testlesern, die mir sagen, wo inhaltlich noch Lücken und wo Szenen fehlen oder noch abgerundet werden können. Und dann geht es in die dritte Runde, wenn die fertig ist, mache ich eine sprachliche, also eine stilistische Überarbeitung. Danach wandert das Ganze dann in die Verlagsbewerbungen.

Also wie viele Korrekturdurchläufe insgesamt? Das waren gerade so vier, fünf?

Ja, vier bis fünf kommt hin. Wenn ich jetzt mal mit Lektorat und Korrektorat noch dazu rechne, dann sind wir bestimmt bei acht bis neun.

Was für eine Art von Autorin bist du? Würdest du dich als Gärtnerin, oder als Architektin definieren?

Im Autorenleben sagt man Plotter oder Pantser. Die Plotter sind diejenigen, die wirklich bis ins kleinste Detail jede Struktur ihres Buches ausarbeiten. Und Pantser schreiben einfach drauflos. Und ich muss gestehen, ich bin beides. Ich habe mich immer eher als Pantser, als als Plotter gesehen, habe dann aber festgestellt, dass man gerade bei Fantasy, wie auch Ruf der Magier, plotten muss. Gerade wenn du zwei Bände miteinander vereinen musst, kannst du nichts dem Zufall überlassen und musst dann auch noch mal Dinge aus dem ersten Band aufgreifen, die dann im zweiten Teil weiter ausgeführt werden. Und da hilft Plotten einfach wahnsinnig weiter. Ich habe auch gemerkt, ich brauche immer definitiv einen Anfang und ein Ende meiner Geschichte. Das heißt, ich muss wissen, auf welches Ziel ich hinarbeite. Drumherum baue ich dann meinen Plot auf. Da können dann auch mal spontan Szenen entstehen. Bei mir gibt es als Erstes meistens immer eher die Grundidee und die Charaktere und daraus bastle ich dann das große Ganze.

Welches Aspekt ist dir beim Schreiben am wichtigsten?

Meine Charaktere. Ich würde mich selbst als Person beschreiben, die sehr gerne Character-Driven schreibt. Das heißt, mir ist es am wichtigsten, tiefe, gut ausgearbeitete Charaktere zu kreieren, die auch untereinander Bindungen eingehen. Sodass man ein Wohlfühlgefühl beim Lesen bekommt, als wäre man Teil einer Art Found Family. Gleichzeitig ist mir ein actionreicher Plot sehr wichtig, weil ich es einfach mag. Ich lese gerne Bücher, die spannend sind, die Action haben, die Kampfszenen haben, die emotional sind. Mein Steckenpferd, wie ich so schön sage, ist der Emotional Damage. Ich merke so langsam, dass es zu meiner Autorenmarke wird, dass ich extrem emotionale Szenen mit Kampfszenen verbinde und dann so einen großen Wow-Effekt erreiche.

Könntest du kurz den Plot von „Ruf der Magier“ für uns zusammenfassen? Ohne Spoiler natürlich.

In Band eins geht es um Nyah, die von ihren Meistern, bei denen sie als Waise aufgewachsen ist, in die Elementiergilde nach Avalan geschickt wurde. Die Welt in Ruf der Magier ist durch einen Schleier getrennt, sodass Nyah von den Dunkellanden nach Avalan reist, um dort eine Ausbildung in der Gilde anzutreten. Ihr eigentliches Ziel ist es, eine lang verschollene Waffe für die Magier zu finden, und diese Waffe zurückzugewinnen, damit sie sich aus ihrem Gefängnis befreien

und Rache für den vor über 20 Jahren verlorenen Krieg nehmen können. Im Laufe dieser Ausbildung durchläuft Nyah verschiedene Prüfungen, lernt Kameraden kennen und fängt immer mehr an, ihre eigenen Motive und Ziele zu hinterfragen.

Die Hauptfigur Nyah ist anfangs sehr unsympathisch geschrieben, sogar ruppig, und arrogant. Sie muss aber trotzdem dem Leser sympathisch bleiben. Wie hast du diese Gratwanderung beschritten?

Zum einen habe ich Nyah bewusst so gestaltet, weil ich wusste, dass es Teil ihrer Charakterentwicklung wird, die auch erst im zweiten Band abgeschlossen ist. Und Nyah wird quasi mit jeder Szene nahbarer und menschlicher. Sie lernt immer mehr dazu und diesen Lernprozess wollte ich im Laufe meines Buches zeigen. Etwas ganz Wichtiges, was ich als Autorin gelernt habe, um Charaktere nahbarer zu machen, ist, wenn sie als arrogant rüberkommen ihnen Stärken und Schwächen zu geben. Sie müssen etwas Menschliches haben. Eine Szene, die deswegen in Band eins, ich glaube sogar noch auf den ersten 150 Seiten vorkommt, ist die Szene, wo Nyah zum ersten Mal auf Lijana, die Mutter des männlichen Protagonisten Rán, trifft, und dort zum allerersten Mal das Gefühl von Geborgenheit und Sehnsucht nach ihrer eigenen Mutter verspürt. Und in dem Moment haben sehr viele meiner Leser auch gesagt, dass sie da eine andere Seite von Nyah gesehen haben, die dann immer weiter gewachsen ist. Auch der Charakter Meister Hissori hat maßgeblich dazu beigetragen, dass Nyah anfängt, sich zu hinterfragen und nicht einfach von Anfang an davon ausgeht, dass sie die Beste ist. Das sieht man auch sehr schön an einer Szene, in der Rán und Nyah zusammen an einem See stehen und eben genau darüber reden: „Vielleicht bin ich wirklich nicht die Beste und vielleicht muss ich noch etwas dazulernen.“ Und diese Szenen sind eben ganz, ganz wichtig gewesen, um sie von diesem arroganten Wesen, dass sie ja doch hat, weil sie so erzogen worden ist, ein bisschen menschlicher wirken zu lassen. Im Laufe des Buches merkt man davon dann immer mehr.



Wer ist deine Lieblingsfigur und wer hat dir am meisten Spaß gemacht zu schreiben?

Also in Band eins ist mein Lieblingscharakter Ràn. Er ist auch die Perspektive, die ich am besten schreiben kann. Er ist die Stimme, die mir am leichtesten gefallen ist. In Band zwei kommt ein Charakter dazu. Den Namen will ich jetzt noch nicht verraten, aber mein eigentlicher Lieblingscharakter steckt in Band zwei.

Da müssen wir natürlich Band zwei lesen. Hattest du eine Szene, die du am liebsten geschrieben hast, oder die dir am besten gefällt? *Vorsicht Spoiler*

Ich habe in Band eins, zwei Lieblingsszenen, zwischen denen ich mich nicht entscheiden kann. Die erste Szene ist die Szene von Nyah in der Wasserprüfung, weil sie da zum allerersten Mal Stärke aus ihrem Element zieht und eine Riesenwelle beschwört. Diese Szene war einfach nur episch für mich. Meine zweite Lieblingsszene ist der Flug mit dem Greif ganz am Ende zwischen Nyah und Ràn, weil die Szene nicht nur atmosphärisch ist, sondern mir auch emotional unglaublich nah ging.

Das Buch ist eindeutig Anime inspiriert. Katanas, japanische Namen usw. Welche Anime denn?

Insbesondere Attack on Titan. Das war der erste Anime, den ich geguckt habe. 2020 habe ich das durch einen Kumpel entdeckt und ich war total fasziniert. Ich saß da und ich war emotional hin und weg. Es war so ein richtiger Nervenkitzel und ich wusste, so was willst du schreiben. Nicht unbedingt nur diese Kampfszenen, sondern vor allem Krieg. Und was macht Krieg mit Menschen? Wie schlimm ist Krieg wirklich? Wie schrecklich und wie grausam. Und diese Grausamkeit wollte ich irgendwie in mein Buch unterbringen. Und der zweite Anime, der mich dann so ein bisschen mit den Katanas inspiriert hat, weil genau wie bei mir eine Mischung aus Katanas und

Elementen gezeigt wird, war dann Demon Slayer. Da haben mich vor allem dann die Kampfszenen inspiriert, weil die wirklich sehr, sehr gut gemacht sind. Dementsprechend ist es so eine Mischung aus Attack on Titan und Demon Slayer und ein paar anderen Büchern.

Zum Schluss noch ein kleiner Themenwechsel. Dieses Interview hat vielleicht bei unseren Leser:innen einige dazu angeregt, selbst auch mal ein Buch zu schreiben. Was würdest du denn diesen jungen Leuten empfehlen, wenn sie sich an ihr erstes Buch setzen?

Nicht aufgeben, das ist ganz, ganz wichtig. Man braucht Durchhaltevermögen. Ich weiß, wie verlockend es ist, aufzuhören. Man schreibt einen Anfang, vielleicht 50 bis 100 Seiten. Und irgendwann denkt man sich dann „Ach nee, ich lasse das jetzt doch, das ist alles nicht gut.“ Und hört dann einfach auf. Wichtig ist es, wirklich dranzubleiben. Es ist ganz egal, wie viele Wörter du an einem Tag schreibst, wenn es jeden Tag nur 100 Wörter sind. Nach zwei, drei, vier Jahren hast du dann ein fertiges Buch. Und was ich auch empfehlen würde, ist nicht zu viel darüber nachzudenken, was man schreibt. Man kann alles überarbeiten, man kann aber nicht mit einer leeren Seite arbeiten. Mein dritter Rat ist, dass man sich nicht so sehr vergleichen sollte. Man muss definitiv bei sich bleiben und dem, was man selbst mag und was man schreiben will. Man muss das Buch schreiben, was man selbst lesen möchte. Und ich habe ein Motto, das heißt: „Write something for yourself.“

Gibt es noch andere klassische Fehler, die neue Autoren machen? Neben aufgeben?

Man muss vorsichtig sein, an welche Verlage man rangeht. Ob sie professionell sind, oder ob sie sogar Geld von einem verlangen. Es gibt ja auch die sogenannten Druckkostenzuschussverlage. Kleiner Zungenbrecher. Die Autor:innen nur das Geld aus



der Tasche ziehen wollen. Und dann gibt es auch sehr viele kleine Verlage. Viele Verlage haben unterschiedliche Konditionen und man sollte sich die Verträge, sehr, sehr genau durchlesen. Man sollte sich auch anschauen, wo der Verlag gelistet ist, es gibt solche schönen Sachen wie das VLB. Auch wichtig ist welchen Vertrieb der Verlag benutzt und mit welchen Dienstleistern der Verlag zusammenarbeitet, ob er überhaupt mit Dienstleistern zusammenarbeitet, es gibt eben einen Unterschied zwischen einem professionellen Cover und einem mit Canva gestaltetem Cover. Und diese Dinge sollte man sich vorher ganz genau angucken. Zum Beispiel auch den Social Media Auftritt des Verlags. Dadurch wird schon sehr viel deutlich. Wer steht dahinter? Zeigen sich die Personen mit Gesicht? Wie gestalten sie ihre Posts? Sieht das professionell aus oder nicht? Wie ist die Website gestaltet? Man muss aufpassen, dass man nicht an einen Verlag gerät, der einem nur das Geld aus der Tasche zieht.

Wie bist du denn nun an deinen Verlag, den Dunkelstern Verlag, geraten?

Tatsächlich war das ein sehr großer Zufall. Ich habe damals, als ich Ruf der Magier eins geschrieben habe, eine Social Media Pause gemacht und bin im Oktober 2021 wieder auf Instagram gestartet. Und zufälligerweise hat zwei Wochen vorher der Dunkelstern Verlag seine Türen geöffnet. Er wurde mir direkt vorgeschlagen. Ich habe mir die Website und den Instagram Account angeschaut und fand das alles sehr sympathisch, auch die Werte, für die dieser Verlag steht, sind sehr passend für meine Geschichten. Da sie Manuskripte gesucht haben, habe ich dann gedacht, ich höre jetzt einfach mal auf mein Bauchgefühl und schicke mein Manuskript dorthin. Ich weiß noch ganz genau, diesen Abend lag ich krank in meinem Bett und habe eine Story gepostet „Tonight, I pray for a miracle to happen“ - mit einem Sternenbild. Und eine Woche später, da war ich gerade wieder gesund, hatte ich dann die Zusage und bin erstmal in Tränen ausgebrochen, weil ich die Chance bekommen habe, in meinem Lieblingsgenre Fantasy veröffentlichen zu dürfen.

Und der Verlag hat sich dann auch als gut erwiesen?

Definitiv. Ich habe sehr viel aus dem Verlag mitnehmen können. Nicht nur, dass ich sehr intensive, gute und professionelle Lektorate hatte, aus denen ich sehr viel lernen konnte, stilistisch wie auch inhaltlich. Die Cover sind ein absolutes Träumchen. Ich hatte noch nie so schöne Buchcover. Ich habe wirklich bei beiden auch geweint, als ich sie gesehen habe. Der Buchsatz ist superschön. Das Buch, mit der Größe, mit den Klappen, das ist alles wirklich perfekt. Ich hatte noch nie ein so schönes Taschenbuch von meinen eigenen Büchern in der Hand. Der Verlag hat mir ermöglicht, dass ich Illustrationen und Lese-

zeichen machen kann. Meine Landkarte ist im Buch. Dafür haben Sie die Nutzungsrechte gekauft. Ich kriege Hörbücher, die für mich produziert werden. Der Verlag ist auf den Buchmessen, wo meine Bücher verkauft werden, wo ich signieren darf. Letztes Jahr war ich auf meiner ersten Signierstunde, meine Auflage ist ausverkauft. Also ich habe wirklich schon einige Erfolge durch den Verlag verzeichnen können. Und das hat mir sehr viele Türen geöffnet und dafür bin ich sehr, sehr dankbar.

Wo du gerade von Türen in der Zukunft gesprochen hast, was planst du in der Zukunft?

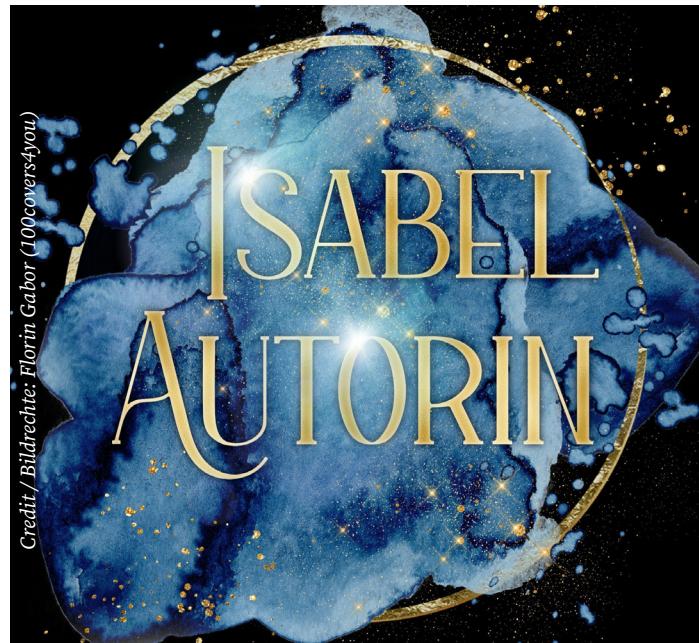
Ich habe momentan zwei Projekte in der Pipeline. Das eine ist ein High Fantasy Projekt, zu dem ich noch nicht allzu viel verraten will. Aber diejenigen unter euch, die das Buch Fourth Wing lieben können sich freuen. Mein anderes Projekt ist wieder ein Romance Projekt. Da gehe ich wieder zu meinen Anfängen zurück, da mein erstes Buch ja auch ein Romance Buch war. Es geht es um eine junge Frau, die jemanden heiraten soll, den sie aber nicht heiraten möchte, weil sie eigentlich jemand anderen liebt. Und sie muss aus dieser Zwangsehe irgendwie ausbrechen.

Dann freuen wir uns darauf, Neuigkeiten zu erhalten.

Ab Ende nächsten Jahres auf jeden Fall. Außerdem halte ich am 19.07.2024 eine Lesung in der Osiander Filiale in Schwäbisch Gmünd (Baden-Württemberg). Am 17. und 18. August findet man mich zudem als Ausstellerin auf der Leseflair Buchmesse in Braunschweig.

Möchtest du am Ende noch jemandem Danken?

Einmal möchte ich all denjenigen danken, die mich bisher auf dieser Reise begleitet haben und mit meinen Charakteren mitgefiebert haben. Und zum anderen möchte ich meinen Protagonisten Rán und Nyah danken. Ihr wart vier Jahre lang mein Zuhause und ich würde mich nirgendwo wohler fühlen als bei euch im Blackrock Castle.



10 geniale Social Media Tricks, die du kennen solltest!

Hanna Marie Ullmann

In unserer heutigen, digitalen Welt ist Social Media aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Plattformen wie TikTok, Instagram, Twitter und LinkedIn bieten uns jede Menge Möglichkeiten, um uns mit anderen auszutauschen, unsere Inhalte zu teilen, und unsere persönlichen oder beruflichen Ziele zu verfolgen. Doch um das Beste aus deinem Social Media herauszuholen, brauchst du eine Strategie, um auf das nächste Level zu kommen.

Hier sind 10 Tipps und Tricks, um deine Präsenz und Wirkung auf Social Media zu maximieren.

1. Kenne deine Zielgruppe

Um auf Social Media erfolgreich zu sein, ist es entscheidend, deine Follower:innen und deren Interessen genau zu verstehen. Teenager erreichst du anders als Boomer. Du kannst dafür entweder die Analysetools der Plattformen selbst nutzen oder auf kostenpflichtige Social-Media-Management-Tools wie Hootsuite oder Buffer zurückgreifen. Diese Tools bieten umfassende Einblicke in demografische Daten, Interessen und Verhaltensmuster deiner Zielgruppe, die dir dabei helfen können, eine effektive Strategie zu entwickeln.

2. Sei konsistent

Um eine konstante Präsenz auf Social Media zu gewährleisten und deine Follower:innen zu engagieren, ist es wichtig, regelmäßig hochwertige Inhalte zu teilen. Du solltest tägliche Storys und mindestens zwei Beiträge die Woche hochladen. Ein Content-Plan kann dir dabei helfen, organisiert zu bleiben

und dich an deine geplanten Beiträge zu erinnern. Du kannst dafür wieder die Social-Media-Management-Tools wie Hootsuite oder Buffer verwenden, aber auch einfachere Tools wie Excel oder Google Sheets. Alternativ bieten sich auch Projektmanagement-Tools wie Asana oder ein herkömmlicher Kalender an, um deinen Content-Plan zu erstellen und einzuhalten.

3. Visuelle Inhalte als A & O

Bilder und Videos sind auf Social Media extrem wichtig und bilden das Herzstück eines erfolgreichen Auftritts. Variiere zwischen verschiedenen Formaten und nutze Grafikdesign-Tools wie Canva, um ansprechende Grafiken oder Videoclips zu erstellen, die deine Botschaft effektiv vermitteln.

4. Interagiere aktiv

Bau eine echte Verbindung zu deiner Community auf, indem du auf Kommentare reagierst, Fragen beantwortest und persönliche Nachrichten sendest. Zeige Authentizität und schätze das Feedback deiner Follower:innen.

5. Hashtags gezielt umsetzen

Um die Sichtbarkeit deiner Beiträge zu erhöhen, ist es wichtig, relevante Hashtags zu verwenden. Dazu gehören sowohl allgemein populäre Hashtags als auch solche, die spezifisch auf den Inhalt deiner Beiträge zugeschnitten sind. Bei einem sommerlichen Fashionpost könnten die Hashtags wie folgt aussehen: #ootd #fashion #style #styleinspo #instainspo #summer.

Allerdings ist Vorsicht geboten: Verwende nicht zu viele Hashtags in einem Beitrag, da dies schnell als Spam wahrgenommen und deine Glaubwürdigkeit beeinträchtigt werden kann. Die meisten nutzen einen Bereich zwischen 10 bis 15 Hashtags.





6. Nutze Storys & Live-Formate

Gib deiner Community spontane Einblicke in deinen Alltag oder deine Arbeit durch Storys und Live-Videos. Du kannst ihnen zeigen, was du bei deinem letzten Supermarktbesuch eingekauft hast und was du aus den Lebensmitteln für Gerichte zauberst. Diese Formate schaffen eine persönlichere Bindung und steigern das Engagement.

7. Analysiere deine Leistung

Verwende Analysetools, um den Erfolg deiner Beiträge zu messen und zu verstehen. Wie entwickelt sich die Anzahl deiner Follower:innen, die Likes oder auch die Kommentare, wenn du spezifische Beiträge, wie zum Beispiel Hauls, Fitnessmotivation oder Outfitinspos postest. Erkenne Trends und verbessere deine Strategie basierend auf den gewonnenen Erkenntnissen. Nutze hierfür auch die gleichen Tools, die du zur Analyse deiner Follower:innen verwendest.

8. Baue Partnerschaften auf

Arbeite mit anderen Influencer:innen, Unternehmen oder Organisationen zusammen, um deine Reichweite zu vergrößern. Gemeinsame Kampagnen oder Aktionen wie Gewinnspiele zu besonderen Anlässen wie Ostern, Weihnachten usw. können sowohl dir als auch deinen Partnern einen Schub geben. Aber Vorsicht: Werbung muss immer gekennzeichnet werden und die Einnahmen natürlich versteuert. Aber Vorsicht: Werbung muss immer gekennzeichnet werden, und die Einnahmen müssen natürlich versteuert werden.

9. Bleibe informiert über Trends & Updates

Halte dich über die neuesten Entwicklungen in der Social-Media-Landschaft auf dem Laufenden, in dem du selbst aktiv surfst. Welche Sounds sind gerade besonders angesagt oder welchen Trend solltest du mitnehmen. Verpasse keine wichtigen Änderungen in den Algorithmen oder neuen Funktionen auf den Plattformen.

10. Sei geduldig

Erfolg auf Social Media kommt nicht über Nacht. Es kann Tage, Wochen, aber auch Monate dauern, bis du Veränderungen in der Anzahl deiner Follower:innen, deiner Likes oder Kommentare siehst. Bleibe konsequent, geduldig und beharrlich in deinen Bemühungen. Durch kontinuierliches Lernen und Anpassen kannst du langfristig positive Ergebnisse erzielen.

Social Media bietet endlose Möglichkeiten, um dich und deine Botschaft zu verbreiten und eine engagierte Community aufzubauen. Indem du diese Tipps und Tricks befolgst und deine Strategie kontinuierlich optimierst, kannst du deine Präsenz und Wirkung auf Social Media maximieren und langfristigen Erfolg erzielen.

Entspannung und Abenteuer: Ein Guide zu den charmantesten Seen Hannovers

Saskia Eichhorn

Erkunde die vielfältigen Seen Hannovers – von stillen Oasen bis hin zu lebhaften Abenteuerorten. Dieser Guide entführt dich zu den schönsten Gewässern der Region, ob für eine kühle Erfrischung, sportliche Aktivitäten oder naturnahe Entspannung. Vom historischen Altwarmbüchener See über den sportiven Hufeisensee, das familienfreundliche Steinhuder Meer, bis hin zum komfortablen Blauen See in Garbsen und dem idyllischen Waldsee Krähewinkel – entdecke den einzigartigen Charakter jedes Sees für unvergessliche Erholungsmomente und Abenteuer.

Altwarmbüchener See

Der Altwarmbüchener See, einst in den 80er Jahren während des Ausbaus der „Moorautobahn“ entstanden, ist nördlich von Hannover zu finden. Dieser malerische Ort lockt sowohl Frühaufsteher:innen als auch Naturliebhaber:innen an, die die Ruhe und die schöne Landschaft genießen wollen. Während der Sandstrand im Westen, mit seinen Servicegebäuden und Freizeitflächen, an die „Riviera von Hannover“ erinnert und oft überfüllt ist, hat der Osten des Sees eine ruhigere, naturnahe Umgebung. Der See, umgeben von Wäldern und Wiesen, bietet lange Flachwasserzonen für Badegäste sowie einen 3,5 km langen Spazierweg für Wanderer. Ein vielfältiges Angebot an Wassersport und Gastronomie macht ihn zu einem Ausflugsziel für die ganze Familie. Beachten sollte man die Regeln zum Schutz der Natur, inklusive der Beschränkungen für private Wasserfahrzeuge und das Grillen.

Ranking

Lage:	★★★★★
Strand:	★★★★★
Gastronomie:	★★★★★
Toiletten:	★★★★★
Parken:	★★★★★
Aktivitäten:	★★★★★

Hufeisensee

Im idyllischen Wietzepark gelegen, empfängt der Hufeisensee Besucher seit 2005 mit einer Mischung aus sportlichen Aktivitäten und entspannten Momenten in der Natur. Dieser jüngste Badesee der Region bietet mit seinen zwei Sandbuchten, einer weitläufigen Liegewiese und Möglichkeiten für Beachvolleyball, Radfahren oder Wandern ein vielfältiges Freizeitangebot. Das Gelände zeichnet sich durch eine harmonische Kombination aus naturbelassenen Bereichen und gestalteten Parkteilen

aus. Der durch Kiesabbau entstandene, Grundwasser durchströmte See ist ein perfekter Ort zum Energie tanken. Die Badewasserqualität wird regelmäßig geprüft und der See von der DLRG an Wochenenden überwacht, um Sicherheit und Sauberkeit zu gewährleisten.

Ranking

Lage:	★★★★★
Strand:	★★★★★
Gastronomie:	★★★★★
Toiletten:	★★★★★
Parken:	★★★★★
Aktivitäten:	★★★★★

Badeinsel Steinhuder Meer

Das Fahrrad-Highlight in Hannover ist nicht nur der größte See der Region, sondern mit einer maximalen Tiefe von gerade einmal 2,9 Metern auch einer der flachsten. Die einzigartige Landschaft lädt zu verschiedensten Aktivitäten ein: ob erfrischendes Baden, sportliche Herausforderungen auf dem Wasser wie Rudern, Surfen und Tretbootfahren, oder das Erkunden der artenreichen Moorlandschaften zu Fuß und per Fahrrad. Ein großer Sandstrand bietet ideale Bedingungen für Kinder zum Planschen und Buddeln, während die angrenzende Liegewiese Rückzugsorte im Schatten oder abseits des Trubels bereithält. Ein Highlight für Kinder ist der westlich gelegene Spielplatz, der mit seiner großen Seilbahn und weiteren Spielgeräten für jede Menge Unterhaltung bereithält. Zusätzlich sorgen Gastronomieangebote und Sanitäranlagen für Komfort und Bequemlichkeit, sodass Besucher:innen ihren Aufenthalt rundum genießen können.

Ranking

Lage:	★★★★★
Strand:	★★★★★
Gastronomie:	★★★★★
Toiletten:	★★★★★
Parken:	★★★★★
Aktivitäten:	★★★★★

Blauer See Garbsen

Der Blaue See in Garbsen ist der ideale Ort für sportliche Aktivitäten und entspannte Tage am Wasser. Mit seinem 600 Meter langen weißen Sandstrand, der riesigen Wasserskianlage und hervorragender Wasserqualität, die monatlich geprüft wird, garantiert er Badespaß in sauberem Wasser. Attraktionen wie eine 65 Meter lange Wasserrutsche, eine neue Badeinsel

mit Sprungtürmen und die Möglichkeit, Paddelboote zu mieten oder auf SUP-Boards das Gleichgewicht zu trainieren, machen den See besonders bei Familien beliebt. Modern eingerichtete Toiletten und Umkleideräume, zwei Kioske, ein großer Biergarten sowie ein Bistro mit Seeterrasse bieten Komfort und Kulinarik. Für die Kleinen gibt es einen Spielplatz, während Grillfans einen speziell ausgewiesenen Grillplatz nutzen können. Sicherheit wird durch eine geprüfte Badeaufsicht gewährleistet, und für den Komfort am Strand können Liegen gemietet werden. Der Eintrittspreis beträgt für Erwachsene 5,00 € und für Kinder 3,00 €. Ein PKW-Parkplatz kostet 2,50 € pro Tag und ein Motorradparkplatz 1,00 €. Für weitere 2,50 € ist das Mitbringen von Hunden an bestimmten Strandabschnitten erlaubt, jedoch mit Leinen- und Badeverbot.

Ranking

Lage:	★★★★★
Strand:	★★★★★
Gastronomie:	★★★★★
Toiletten:	★★★★★
Parken:	★★★★★
Aktivitäten:	★★★★★

Waldsee Krähenwinkel

Der Waldsee Krähenwinkel, seit 1973 ein offizieller Badesee, gilt als kleines Juwel im Norden der Region Hannover, umgeben von beruhigender Waldlandschaft. Mit seiner familiären Atmosphäre zieht er Besucher jeden Alters an, die die Natur lieben und Ruhe suchen. Der See bietet Schwimmern Zugang von drei Seiten, während eine vierte zum Schutz der Natur nicht betreten werden darf. Eine blaue Badeinsel in der Mitte des Sees lädt zum Verweilen ein. Neben einer behindertengerechten WC-Anlage, Umkleiden und einer Liegewiese hält der Waldsee Krähenwinkel einen Sandstrand, ausgewiesene Grillplätze, einen Spielplatz und einen Kiosk für Besucher parat. Der Waldsee, die „Perle im Erholungsgebiet Krähenwinkler Schweiz“, besticht durch seine überschaubare Größe und Wassertiefen bis zu 7,50 Metern. Die DLRG sorgt an Wochenenden für die Sicherheit der Badegäste. Während der Badesaison vom 15. Mai bis 15. September ist das Mitbringen von Hunden untersagt. Das Gesundheitsamt überwacht regelmäßig die Wasserqualität, um ein sicheres Badevergnügen zu gewährleisten.

Ranking

Lage:	★★★★★
Strand:	★★★★★
Gastronomie:	★★★★★
Toiletten:	★★★★★
Parken:	★★★★★
Aktivitäten:	★★★★★

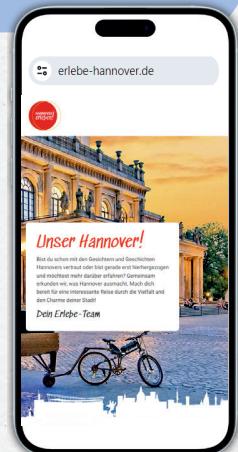
Unser Hannover

Kennst du die Gesichter deiner Stadt und ihre Geschichten?

Wir präsentieren dir, wer und was Hannover so einzigartig und lebenswert macht.

HANNOVER/
erleben!

Bist du neugierig? Auf unserer Website und im jährlich erscheinenden Printmagazin entdeckst du dein Zuhause noch einmal neu!



online unter:

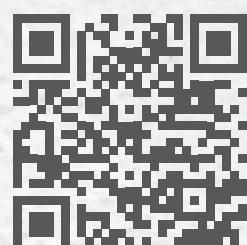
www.erlebe-hannover.de

HANNOVER
ERLEBEN! 2024



und im
Magazin.

Erhältlich in
öffentlichen
Stellen der
Stadt oder
einfach online
lesen.



Hier entdecken:

[erlebe.hannover](https://www.instagram.com/erlebe.hannover/)

[Hannover erleben](https://www.facebook.com/Hannover.erleben)

Restaurant- und Caféempfehlungen

Soraya Martin Lorenzo und Pia Kröger

Kenibo

Kramerstraße 10, 30159 Hannover

Preis pro Person: 10 bis 20 €

Meine Empfehlungen: Tokio Ramen - Nudelsuppe, Vegetarische oder Gyozas mit Fleisch, Mochis, Selbstgemachte Limonaden

Rias Baixas 2/O'Atlántico

Plaza de Rosalia 2, 30449 Hannover und Kötnerholzweg 6, 30451 Hannover

Preis pro Person: 20 bis 30 €

Meine Empfehlungen: Gambas al Ajillo, Paella, Tapas, Kas Limón, Tinto de Verano (alkoholisch)

Butjer

Falkenstraße 11 A, 30449 Hannover

Preis pro Person: 20 bis 30 €

Meine Empfehlungen: Smashed Burger, Ehrenburger, Trüffel Fries



Rias Baixas 2/O'Atlántico



WO GUTES NOCH GUT IST



Hannovers Biergarten im Herzen der Stadt



Mach 'ne
Pause und
genieße den
Sommer!



@BAVARIAALMDEUTSCHLAND

@BAVARIUMHANNOVER

V17

Hennigesstraße 12, 30451 Hannover

Preis pro Person: 1 bis 10 €

Meine Empfehlungen: Americano, Flat-White, vegane Zimtschnecken

Café K

Egestorffstraße 18, 30449 Hannover

Preis pro Person: 10 bis 20 €

Meine Empfehlungen: grüner Tee, täglich variierende vegane Kuchen aus eigener Konditorei

lieb.es Café Restaurant

Engelbosteler Damm 15, 30167 Hannover

Preis pro Person: 10 bis 20 €

Meine Empfehlungen: Bio-Tee „Lebensbaum“, vegane Gemüse-Stulle, veganer Flammi „Mittelerde“

Cafe Kaffka Frau L und Herr K

Pfarrlandpl. 6, 30451 Hannover

Preis pro Person: 1 bis 10 €

Meine Empfehlungen: biologisch angebauter Kaffee, ein täglich variierender veganer Kuchen

vorveg

Gustav-Bratke-Allee 7, 30169 Hannover

Preis pro Person: 10 bis 20 €

Meine Empfehlungen: „Kein Käse Bacon“



Café vorveg: Brunch Platte



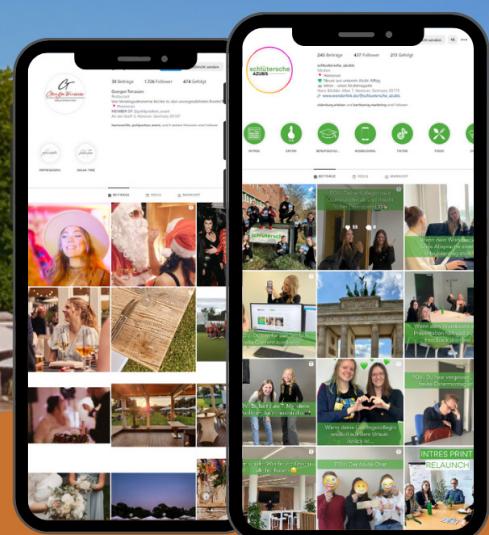
Café vorveg: Kein Käse Bacon

GEWINNSPIEL

Gewinne ein exklusives Dinner für zwei Personen in den Georgen Terrassen!

Pohlposition übernimmt die Georgen Terrassen!

Seit April 2024 hat sich das Team zur Aufgabe gemacht, diesen ohnehin schon einzigartigen Ort in einen Ort der Gastfreundschaft und des Genusses zu verwandeln. Egal ob Eventlocation oder À-la-carte-Restaurant, die Georgen Terrassen bieten Dir eine idyllische Atmosphäre für Deine Veranstaltung.



Folge @georgenterrassen und @schluetersche_azubis bei Instagram. Dort veröffentlichen wir bald die Infos zum Gewinnspiel. Sei gespannt!



**Sterben die
Traditionsvereine
in der Bundesliga aus?**

Die Traditionsvereine sind das Rückgrat des deutschen Fußballs. Doch in den letzten Jahren sehe ich leider einen unangenehmen Trend in der Bundesliga: Einige Vereine, die weniger durch eigene Tradition, Jugendarbeit und natürlich entstandenem sportlichen Erfolg ein Bestandteil der Liga wurden, sondern nur durch die Unterstützung großer Unternehmen und dem dadurch weiten finanziellen Spielraum. Diesen Spielraum gibt es für viele Traditionsvereine nicht. Schlechtes Wirtschaften mit den kleineren Mitteln, schlechte Transfers oder ausbleibender Erfolg trotz guter sportlicher Leistung können nicht so einfach aufgefangen werden. Für manche Traditionsvereine liegen zwischen prestigeträchtigen Spielen in internationalen Wettbewerben und dem puren Abstiegskampf in der Bundesliga nur ein paar Jahre.

Welche Traditionsvereine machen es richtig? Welche scheitern? Was können sie voneinander lernen?

Das Extrembeispiel Schalke 04

Rund zehn Jahre ist es her, dass der FC Schalke 04 das letzte Mal durchgängig einen Trainer über zwei Saisons hatte. Der Trainer damals hieß Jens Keller. Seine Platzierungen am Ende der Saisons waren Platz drei und vier in der 1. Bundesliga. Für den FC Schalke 04 war dies nicht gut genug, sodass er trotz der besten Rückrunde der Vereinsgeschichte entlassen wurde. Mit den Ansprüchen, eines der mitgliederstärksten Vereine Deutschlands und dem nie erfüllten Traum der Bundesligameisterschaft, wurden in dieser Zeit immer wieder Trainer, Spielsystem und große Teile der Mannschaft ausgetauscht und dafür große Summen an Geld ausgegeben. Nachhaltiges Wirtschaften oder eine übergeordnete Spielphilosophie waren nur zweitrangig. Die folgenden Trainer und Saisonergebnisse blieben hinter den Erwartungen. Roberto di Matteo - Platz sechs, Andre Breitenreiter - Platz fünf und Markus Weinzierl - Platz zehn. Der darauffolgende Domenico Tedesco sorgte 2018 für die letzte Top-Platzierung von Schalke 04. Mit einem Spielsystem, das stark auf die Defensive setzte und darauf bedacht war, das gegnerische Spielsystem zu zerstören, wurde Tedesco Vizemeister. Dieser Fußball war nicht unbedingt attraktiv für die Zuschauer: innen doch für die Fans war dies kaum ein Problem. Zu dem Kumpel- und Malocher Club passte dieser zweikampfbetonte Fußball wie die Faust aufs Auge. Einer der Höhepunkte dieser Saison war das 4:4 im Revierderby gegen den Rivalen aus Dortmund. In Dortmund holte Schalke in der zweiten Halbzeit einen 4:0 Rückstand mit einem Last-Minute-Tor durch Naldo auf.

Nur täuschte diese erfolgreiche Saison darüber hinweg, dass es kein wirkliches Offensivkonzept gab und in der folgenden Saison Tedesco dieses auch nicht entwickeln konnte. Also folgten der Trainerwechsel

und zwei ernüchternde Saisons mit Platzierungen im unteren Mittelfeld der Tabelle. Den absoluten Tiefpunkt stellt der Abstieg 2021 dar. Mit 16 Punkten in der Saison, der drittenschlechtesten Punkteausbeute in der Geschichte der Bundesliga, stellten die Schalker Negativrekord nach Negativrekord auf. Nur knapp verpassten sie den Negativrekord mit den meisten Spielen ohne Sieg. Diesen Rekord hält weiterhin Tasmania Berlin mit 31 Spielen ohne Sieg. Nach einem Aufstieg in fast wortwörtlich letzter Sekunde in der darauffolgenden Saison wurden aber nicht die richtigen Schlüsse gezogen, also mündete es im letztjährigen Wiederabstieg.

Diese Saison ging es nur weiter Berg ab. Nach einem enttäuschenden Saisonbeginn und mannschaftsinterner Kritik am Trainer wurde Thomas Reis entlassen. Der Nachfolger Karel Geraerts konnte die Saison nicht wirklich stabilisieren und Schalke fand sich im Abstiegskampf wieder. Nur kann man den Trainern dieser Saison keinen wirklichen Vorwurf machen. Die Zusammenstellung des Kaders war ein Desaster. Das individuelle Level der Spieler war eigentlich nicht verkehrt, aber eine wirkliche Mannschaft wurde daraus nicht. Diese Versäumnisse können Schalke viel mehr als nur die Zweitligaangehörigkeit kosten.

Das Halten der Klasse kann nur ein schwacher Trost sein. Zwar wurde der Worst-Case abgewendet, doch steht Schalke jetzt immer noch vor einem Trümmerhaufen. Fast die gesamte Führungsriege muss neu besetzt werden. Das Zusammenhalten eines Mannschaftskernes wird schwierig aufgrund von auslaufenden Verträgen, wie bei Simon Terodde und dem möglichen Abgang von Leistungsträgers und Talenten wie Kenan Karaman oder Assan Ouedraogo. Doch unabhängig dieser Faktoren muss sich im Verein eine generelle Einstellung ändern. Es muss in meinen Augen ein langfristiger Plan in Bezug auf Spielsystem, Trainer und Spieler her. Also die fußballerische Ausrichtung sollte sich nicht bei jedem Trainer ändern, sondern die Trainer sollten zu der Ausrichtung des Vereins passen und ihr eigenes Spielkonzepts dieser Ausrichtung mitbringen. Damit hätten Spieler ein klareres Anforderungsprofil, das sich auch über Trainerwechsel hinweg durchzieht. Sprich nicht jeder neue Trainer bräuchte eine fast neue Mannschaft, weil er eine komplett andere Art von Fußball spielen lassen würde als der Vorgänger. Mit neuem Führungspersonal könnte dieser Umschwung funktionieren. Viele Chancen für einen großen Umbruch bekommt Schalke nicht mehr, denn je länger der Verein in der zweiten Liga bleibt, desto schrumpfen die finanziellen Möglichkeiten und die Strukturen passen sich daran.



Hannover 96 - Auf dem Weg Richtung Bundesliga

Als ich mich früher immer mehr für Fußball begeisterte war Hannover 96 für mich nicht aus der Bundesliga wegzudenken. Aufgrund der traditionsreichen Geschichte

müsste Hannover 96 in meinen Augen immer noch eine Bundesligamannschaft sein. Seit der Gründung 1896 ist Hannover 96 ein fester Bestandteil und konstanter Begleiter der Stadt Hannover. In der Historie des Vereins sind die größten Erfolge zwei deutsche Meisterschaften und ein DFB-Pokalsieg als Zweitligist. Damit ist Hannover 96 der erste und einzige nominell „unterklassige“ DFB-Pokalsieger. Doch der Verein konnte sich seit dem Abstieg in der Saison 15/16 nicht wieder in der ersten Liga etablieren. Zwar gelang ihnen im Jahr darauf der erfolgreiche Wiederaufstieg. Doch nur zwei Saisons später ging es wieder in zweite Liga. Der Abstieg aus der Bundesliga kann dazu führen, dass wenn der direkte Wiederaufstieg nicht gelingt, Vereine in der zweiten Liga feststecken. In diesem Fall verlassen bisherige Leistungsträger den Verein und Geld für neue Spieler ist knapp. Die sportlichen Erfolge bleiben dann für eine Weile aus und der Verein muss sich mit einer langfristigen Planung für die Zukunft aufstellen, um dann erneut um den Aufstieg zu spielen. Hannover ist dabei diesen Weg zu gehen. Nach mehreren Jahren im Mittelfeld der zweiten Liga. Griften sie diese Saison oben an und hatten gute Chancen aufzusteigen. Darauf kann der Verein aufbauen und vielleicht klappt der Aufstieg in der nächsten Saison.

Leider machte Hannover 96 dieses Jahr neben statt auf dem Platz Schlagzeilen. Seit Jahren streiten sich der Mehrheitsgesellschafter des Profifußballbereichs Martin Kind und der Mutterverein Hannover 96. Kind ist ein offener Gegner der 50+1-Regel. Diese regelt in Deutschland, dass die Stimmenmehrheit bei den Vereinen liegen muss und nicht von Investoren übernommen werden kann. Damit sollen Fußballvereine nicht zu Spekulationsobjekten werden, wodurch unter anderem Eintrittspreise in die Höhe schießen würden und das Stadionerlebnis zum Luxusobjekt wird. Diese Entwicklung kann man sehr gut in der englischen Premier League sehen. Nun aber wieder zu Hannover 96 und Martin Kind. Dieses Jahr ließ die DFL die 36 Erst- und Zweitligaklubs über einen möglichen Investorendeal für die Vermarktung der Bundesliga abstimmen. Das Format dieser Abstimmung war eine geheime Wahl, also keine Einsicht wer für was gestimmt hat. Hier hat der Mutterverein Hannover 96 Kind in die Abstimmung mit dem Auftrag geschickt mit Nein zu stimmen. Die Zwei-Drittel-Mehrheit wurde gerade so erreicht. Danach erhob der Verein Vorwürfe an Kind, dass er diese Aufforderung missachtet hätte und mit Ja gestimmt hätte. Martin Kind beruft sich auf die geheime Wahl. Doch trotz der Mehrheit für den Investorendeal kam dieser nicht zustande. Die Fans protestierten über mehrere Wochen und störten den Spielbetrieb. Sie warfen Tennisbälle auf das Spielfeld oder fuhren mit ferngesteuerten Autos über den Platz. Die Proteste wurde auf verschiedenste kreative Arten durchgeführt und führten teilweise sogar fast zu Spielabbrüchen. Am Ende konnte die DFL die Proteste nicht weiter ignorieren und stellte die Verhandlungen für den Deal ein.

Der Phönix aus der Asche - VFB Stuttgart

Der VFB Stuttgart ist als Gründungsmitglied der Bundesliga eigentlich nicht aus der Bundesliga wegzudenken und doch hatten auch die Schwaben über das letzte Jahrzehnt ihre Probleme und mit Abstiegen zu kämpfen. Letztes Jahr sind sie nur haarscharf in der Liga geblieben.



Mit nur zwei Punkten Unterschied zu Schalke 04 erreichten sie den Relegationsplatz. Hier setzten sie sich klar gegen HSV durch und unterstrichen damit den Positivtrend des Saisonendes. Es klingt zwar merkwürdig, bei einem Fastabsteiger von einem Positivtrend zu sprechen. Doch der VFB verbesserte sich im Endspurt der Saison unter dem im April übernommenen Trainer Sebastian Hoeneß klar und konnte sich so in der Liga halten. Auch wenn hier schon erste gute Ansätze zu sehen waren, konnte kaum mit einem so rasanten Anstieg der Spielqualität, die in dieser Saison gerechnet werden. Dass ein Verein, der gerade erst Relegation gespielt hat in der nächsten Saison gar nichts mit dem Abstiegskampf zu tun hat, ist sehr selten, aber dass dieser Verein bei dem Kampf um die Champions League mitmischte, ist fast schon undenkbar. In der Saison 2024 überzeugte Stuttgart mit einem fantastischen Offensivfußball. Viele Spieler haben sich sogar durch ihre Leistungen für die Nationalmannschaft empfohlen. Vor allem Deniz Undav ist eine Möglichkeit für Nagelmann, gegen das Stürmerproblem der deutschen Nationalmannschaft anzugehen.

Es gibt mehrere Gründe für den Stuttgarter Erfolg. Zwar sind ihre Entscheidungen im Einzelnen keine Pauschallösungen für jeden Traditionsverein, doch können andere Vereine vom Stuttgarter Vereinsmanagement einiges lernen. Die zentrale Position für den sportlichen Erfolg ist der Trainer. Er arbeitet am engsten mit der Mannschaft zusammen, legt das Spielsystem fest und entwickelt Spieler weiter. In den meisten Fällen ist der Trainer aber auch die erste Personalie, die bei ausbleibendem Erfolg entlassen wird. Stuttgart hat über die Saison mit Sebastian Hoeneß als Trainer weitergemacht. Das heißt er konnte sein Spielsystem vertiefen und mit den meisten Spielern der vorherigen Saison weiterarbeiten. Die Transferphasen sind vor allem für abstiegsbedrohte Traditionsvereine schwierig. Die eigentlichen Ansprüche sind hoch, doch sowohl die Finanzen als auch schlechte Platzierungen in der Vorsaison machen es den Vereinen schwer

starke Spieler zu holen. Stuttgart hat es hier in der letzten Transferphase richtig gemacht. Es wurden nicht einfach nur gute fertig entwickelte Spieler geholt, die sofort sportlich helfen können, sondern Spieler, die zur Mannschaft und zum System passen, Entwicklungspotenzial haben und Spieler mit denen Hoeneß schon bei anderen Vereinen erfolgreich gearbeitet hat.

Ausblick auf die EM in Deutschland

Im Stuttgarter und Schalker Stadion wird in dieser Saison nicht nur der Ligabetrieb gespielt, sondern im Sommer werden auf Schalke und in Stuttgart Spiele der Heim-EM gespielt. Für die Heim-EM wünscht sich der DFB und Fußballdeutschland ein Sommermärchen ähnlich wie die Heim-WM 2006. Durch die Ergebnisse der letzten Testspiele spürt man eine Euphorie in Bezug auf die Nationalmannschaft wie schon lange nicht mehr. Mit dieser Euphorie im Rücken kann die neu zusammengestellte Mannschaft ein erfolgreiches Turnier absolvieren. Vorbereitungsspiele sind jedoch nur ein möglicher Gradmesser für Erfolg im Turnier. Also ist ein erfolgreiches Turnier nicht garantiert. 2014 war diese Phase auch nicht sonderlich erfolgreich für Deutschland, trotzdem spielte die Mannschaft ein grandioses und Turnier und krönte Deutschland zum Weltmeister. „Man weiß ja nie.“

Dennis Seelhöfer





Der Gym-Alltag Zwischen Motivationstiefs und Trainingserfolgen

Saskia Eichhorn

Unabhängig davon, ob du gerade erst deine Fitnessreise begonnen hast oder bereits seit Monaten oder Jahren regelmäßig trainierst – der Gang ins Gym ist jeden Tag ein kraftvoller Schritt. Deine Erfahrung oder das Anfängersein spielt dabei kaum eine Rolle. Das Gym zu besuchen und die Herausforderungen dessen anzunehmen, zeugt von Ehrgeiz und Stärke. Dies ist eine Gelegenheit, dir selbst Anerkennung zu zollen, denn es zeigt, dass du Teil einer Gemeinschaft bist, die sich trotz Anstrengung für Gesundheit und Wohlbefinden entscheidet.

Die Entscheidung für das Gym: Motivation und Anfangsschwierigkeiten

Effektives Training im Gym verlangt Engagement, ähnlich wie viele Herausforderungen in unserem Leben. Doch nach einem langen Arbeitstag darf man auch mal eine Pause einlegen, besonders bei Krankheit. Deine Gesundheit geht vor, und manchmal ist Ausruhen das Beste, was du für deinen Körper tun kannst. Höre auf deinen Körper und gönne ihm die notwendige Erholung, um zu verhindern, dass sich dein Zustand verschlechtert. Kurz gesagt, es ist klug, bei ersten Anzeichen einer Erkrankung eine Trainingspause einzulegen. Deine Fitnessreise profitiert langfristig von dieser Entscheidung.

Wenn du dich entschieden hast im Gym trainieren zu gehen, wirst du früher oder später an den Punkt kommen, an dem du dich fragst, was und wie du es machen sollst. Bei den ganzen Maschinen ist es nicht gerade leicht, einen Anfang zu finden. Um herauszufinden, was du im Gym trainieren solltest, musst du dir überlegen, welche Ziele du für dich erreichen möchtest. Es gibt verschiedene Herangehensweisen an das Training und wenn du dir zu Anfang unsicher bist, kannst du in deinem Gym nachfragen, ob es dort jemanden gibt, der mit dir eine Anamnese machen kann und sich danach mit dir Gedanken über einen möglichen Trainings Split macht. Trainings Splits sind verschiedene Trainings Pläne für mehrere Tage in der Woche an denen du das Gym besuchst und verschiedene Muskelgruppen trainierst .

Das Ziel festlegen: Krafttraining im Fokus

Wenn du gerne Muskeln aufbauen möchtest, solltest du zunächst wissen, dass allein das Training im Gym nicht ausreichen wird, um das zu erreichen. Muskeln brauchen viele Nährstoffe, die du aus deinen alltäglichen Mahlzeiten gewinnen kannst, und vor allem Proteine. Es ist also besonders wichtig auf eine ausgewogene und proteinreiche Ernährung zu achten. Um besonders proteinreich zu essen, habe ich hier eine kleine Auswahl an tierischen und pflanzlichen Produkten, die besonders viele Proteine enthalten. Laut Analysewerten aus verschiedenen Studien benötigt der menschliche Körper für den effektiven Muskelaufbau täglich ca. 1,6 bis 2,2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht.

Tierische Proteinquellen

Magerquark: 13 g Eiweiß pro 100 g

Griechischer Joghurt: 8 bis 10 g Eiweiß pro 100 g

Hähnchenbrust: 23 g Eiweiß pro 100 g

Pflanzliche Proteinquellen

Haferflocken: 13 g Eiweiß pro 100 g

Mandeln: 21 g Eiweiß pro 100 g

Sojabohnen: 24 g Eiweiß pro 100 g

Ernährung ist ein Schlüsselkomponente für deinen Trainingserfolg, doch ebenso entscheidend sind die Auswahl der Übungen, die Technik und das Trainingsgewicht. Spezifische Übungen zielen auf bestimmte Muskelgruppen ab, deshalb ist es essentiell, deinen Trainingsplan sorgfältig nach deinen Fitnesszielen zu gestalten. Eine Kombination aus Grundübungen, wie zum Beispiel Hiph-Thrust's, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig ansprechen, und isolierten Übungen, wie Kick-Back's, für gezieltes Muskelwachstum ist empfehlenswert. Beginne mit moderatem Gewicht, um die Technik zu meistern. Obwohl auch mit weniger präziser Ausführung Muskelwachstum möglich ist, erhöht eine inkorrekte Technik das Risiko für Fehlhaltungen, Verletzungen und ungleichmäßige Muskelbelastung.

Eine korrekte Ausführung maximiert nicht nur die Effektivität deines Trainings, sondern schützt dich auch vor gesundheitlichen Rückschlägen. Wenn du die Ausführung der Übung perfektioniert hast, kannst du stetig das Gewicht erhöhen. Ein in der Gym Szene

gängiges „Maß“, wann du das Gewicht erhöhen solltest, funktioniert wie folgt. Wenn dir bei einer Übung mit drei Sätzen, mit je sechs bis acht Wiederholungen die Anzahl an Wiederholungen leichtfällt, kannst du das Gewicht erhöhen. Das nennt man „progressive overload“. Damit ist genau diese stetige Überladung oder Erhöhung des Arbeitsgewichts gemeint, die dir helfen wird möglichst effizient Muskeln aufzubauen.

Ruhephasen sind für die Regeneration und den Muskelaufbau ebenso wichtig wie das Training selbst. Durch intensives Training entstehen mikroskopische Verletzungen in den Muskelfasern, vergleichbar mit dem Schaden, den ein Sturm an einem Gebäude anrichten würde. Diese Mikroverletzungen sind der Grundstein für den Muskelaufbau, da der Körper in der Erholungsphase beginnt, diese Verletzungen zu reparieren und die Muskeln stärker als zuvor wieder-aufzubauen. Ernährung spielt eine entscheidende Rolle in diesem Prozess, indem sie die notwendigen Bausteine liefert, ähnlich den Baumaterialien für die Reparatur eines Hauses. Proteinreiche Lebensmittel versorgen den Körper mit Aminosäuren, die für die Reparatur und das Wachstum der Muskelfasern notwendig sind.

Ein häufiges Phänomen nach dem Training ist der Muskelkater, der durch die besagten Mikroverletzungen verursacht wird und als Zeichen der Muskelregeneration betrachtet werden kann. Eine Methode zur Linderung von Muskelkater ist die kalte Dusche nach dem Training, welche die Durchblutung fördert, und Entzündungsreaktionen mildern kann. Wichtig ist, dem Körper genügend Zeit zur Regeneration zu geben. Zu wenig Erholung kann den Reparaturprozess beeinträchtigen und das Risiko für Verletzungen erhöhen. Jede Trainingseinheit, gefolgt von ausreichender Erholung, trägt dazu bei, den Körper stärker und widerstandsfähiger zu machen.

Das Ziel festlegen: Ausdauertraining im Fokus

Wenn du im Gym deine Ausdauer trainieren möchtest, ist es wichtig, das Training entsprechend zu gestalten. Der Fokus liegt auf kontinuierlicher Steigerung und regelmäßiger Anpassung des Trainings. Geräte wie das Laufband, der Stairmaster und der Stepper sind besonders vorteilhaft, um deine Ausdauer systematisch zu erhöhen. Es ist ratsam, mit Intervalltraining zu beginnen, vor allem, wenn du neu beim Lauftraining bist. Intervalle, bei denen Phasen des Joggens mit Gehpausen abwechseln werden, helfen dir, deine Herzfrequenz zu kontrollieren und allmählich deine Ausdauer zu steigern, ohne deinen Körper zu überfordern.

Achte besonders auf deinen Puls, um sicherzu-stellen, dass du im optimalen Herzfrequenzbereich trainierst, der deine Ausdauer effektiv verbessert,

ohne Risiken für deine Gesundheit . Dieser Ansatz unterstützt nicht nur deine Ausdauer, sondern fördert auch eine nachhaltige Trainingsroutine. Außerdem können dir Übungen wie Planks helfen, da sie nicht nur den gesamten Körper beanspruchen, sondern auch eine Art der Ausdauer trainieren, denn beim Planken geht es darum so lange wie möglich die Position der Übung und somit deine Körperspannung zu halten. Generell kann das Ausdauertraining gut mit Yoga, Pilates oder Workout-Kursen im Gym verbunden werden.

Das Gym zu besuchen, stellt zwar oft eine Herausfor-derung dar, bietet aber viele Vorteile, die weit über die anfängliche Anstrengung hinausgehen. Sowohl Training als auch die ausgewogene Ernährung fördert den Muskelaufbau und die Ausdauer. Die Auswahl der Übungen sollten auf individuelle Ziele abgestimmt sein, ob es nun um den Muskelaufbau, die Verbesserung der Ausdauer oder beides geht. Außerdem bietet das Gym eine Vielzahl von Geräten und Programmen, die eine spezifische Anpassung an die Trainingsbedürfnisse ermöglichen. Die Bedeu-tung der korrekten Ausführung, progressive Über-lastung und ausreichende Ruhephasen kann nicht genug betont werden. Diese Elemente sind Schlüs-selkomponenten für deinen Erfolg im Fitnessstudio, da sie nicht nur eine effektive Regeneration fördern, sondern auch deine körperliche Leistungsfähigkeit maßgeblich steigern.

Der Gang ins Fitnessstudio ist daher, trotz anfäng-licher Herausforderungen, eine überaus wertvolle Entscheidung für jeden, der seine körperliche Fitness und damit seine Lebensqualität nachhaltig verbessern möchte.



Interrail – Mit dem Zug durch Europa

Soraya Maritin Lorenzo



Europa entdecken – mal anders! Im folgenden Text nehme ich dich mit in meinen Urlaub und teile meine Erfahrungen bezüglich meiner Interrail Reise. Lass dich inspirieren und plane dein Abenteuer auf Schienen!

Was ist Interrail?

Interrail ist ein Zugticket, das es Reisenden ermöglicht, mit einem einzigen Ticket durch verschiedene europäische Länder zu reisen. Mit einem Interrail-Pass können Reisende eine bestimmte Anzahl von Tagen innerhalb eines bestimmten Zeitraums unbegrenzt Zug fahren. Es gibt verschiedene Arten von Interrail-Pässen, je nachdem, wie viele Länder du besuchen möchtest und wie lange du unterwegs sein wirst. Dieses flexible Zugticket ist bei vielen Reisenden beliebt, da es eine bequeme und kostengünstige Möglichkeit bietet, Europa zu erkunden.

Das Interrail Ticket

Das Interrail Ticket bekommst du auf deren Webseite. Dort musst du genau schauen in welche Altersgruppe du gehörst und welchen Preis du zahlen müsstest. Die Alterskategorien setzen sich folgendermaßen zusammen:

Kind (4-11)
Jugendlicher (12-27)
Erwachsener (28-59)
Senior (60+)

Die Preise innerhalb der Kategorien variieren abhängig davon, wie lange du verreisen möchtest. Kinder von 4 bis 11 Jahren dürfen kostenlos fahren. Interrail hat keine eigenen Züge, sondern Partnerschaften mit verschiedenen Zuggesellschaften. Die einzelnen Verbindungen der Züge, die du nutzen kannst, werden dir über die App oder auf der Webseite angezeigt. Denke immer daran, dass die Sitzplätze nicht im Ticket inbegriffen sind. In vielen Ländern gibt es eine Sitzplatzreservierungspflicht, also buche diese gleich zu deiner Fahrt hinzu. Einige Sitzplatzreservierungen kommen nur in Papierform, weshalb es sich anbietet diese so früh zu buchen, dass sie zu dir

nach Hause geschickt werden kann. Sollte es doch spontaner sein, kannst du sie dir auch an den Ort schicken lassen, an dem du gerade bist. Dies kann aber einige Tage dauern.

Für die Interrail Reise gibt es eine App (Eurail/Interrail Rail Planner), die du dir herunterladen kannst. Dort werden dir Verspätungen und mögliche Streiks angezeigt, was hilfreich bei der Durchreise und Umplanung sein kann. Scanne den QR-Code um die aktuellen Preise zu finden.



Interrail hat keine eigenen Züge, sondern Partnerschaften mit verschiedenen Zuggesellschaften. Die einzelnen Verbindungen der Züge, die du nutzen kannst, werden dir über die App oder auf der Webseite angezeigt.

Die Planung

Die Planung einer Interrail Reise ist da A und O. Überleg genau in welchem Zeitraum du fahren willst und plane früh genug welche Orte du besuchen willst. Solltest du beispielsweise in den Schulferien fahren könnte die Reise teurer werden als geplant, da Unterkünfte oder ähnliches möglicherweise ausgebucht sind und du auf teurere Alternativen ausweichen musst. Stelle also früh genug sicher, wie und deine Reise ablaufen soll und wo es hingehst.

Richtiges Packen

Abhängig von deinem Zielort musst du schauen, was du für ein Reisegepäck mitnimmst. Vom Koffer bis zum Wanderrucksack ist alles möglich. Achte vor allem darauf das du nicht zu viel unnötigen Ballast mitnimmst, da das Reisen mit schwerem Reisegepäck deutlich anstrengender sein kann.



Ich habe mich für einen Wanderrucksack entschieden und dort die nötigsten Dinge einpackt. Da die benötigten Essentials für jeden unterschiedlich sind, empfehle ich folgende Webseite zum Packen. Diese hat mir das Packen sehr erleichtert und ich konnte für mich abwägen, was ich benötige und was nicht. Die vorgeschlagenen Packlisten sind sehr ausführlich, was dazu verleiten kann sehr viel einzupacken.

Suche dir also deine Essentials aus und packe nicht zu viel ein, denn bei einem Rucksack musst du das ganze Gepäck auf deinen Schultern tragen. Die meisten Utensilien, die man mitnimmt, bekommt man im Zweifel auch in einer Drogerie oder Apotheke vor Ort.

Die Fahrten

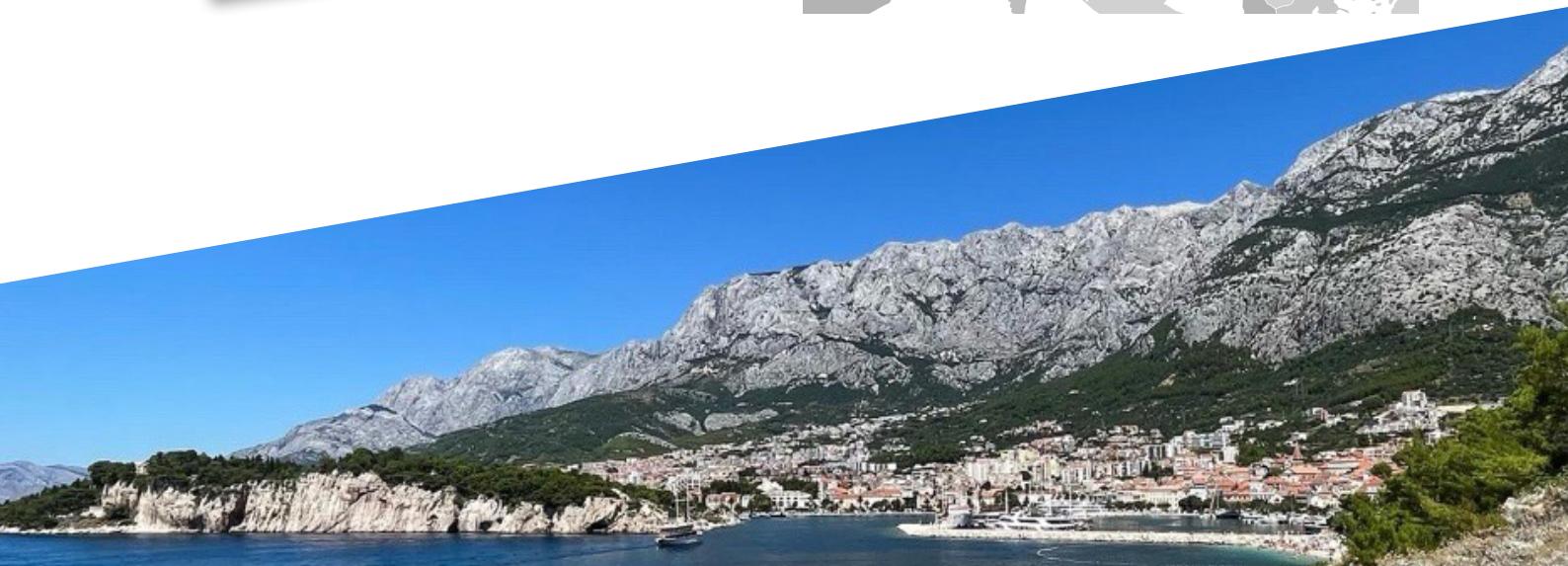
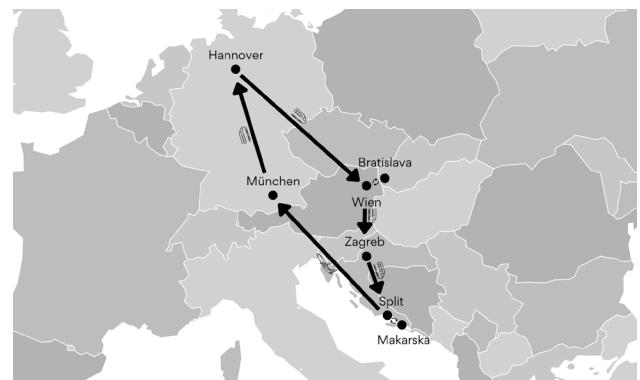
Wenn du dich dazu entschließt, mit dem Zug durch Europa zu reisen, solltest du daran denken genug Proviant für die Fahrten zu haben. Bereite dich darauf vor, dass es in einigen Zügen kein Bordbistro gibt und demnach auch keine Möglichkeit Essen oder Trinken zu kaufen. Dieser Tipp ist vor allem wichtig, da du oftmals einige Stunden in den Zügen unterwegs sein wirst. Ich habe mir z.B. gerne Hörnchen oder Backwaren, die nicht so schnell verderben können, besorgt. Das ging in den Supermärkten oder in Bäckereien. Wenn du in Zügen schlafen kannst, solltest du ein Nackenkissen mitnehmen. Wie weiter oben schon erwähnt, gibt es Zugesellschaften oder Länder in denen du eine Sitzplatzreservierung brauchst. Informiere dich vorher und schaue immer wieder in die Interrail App, um das zu überprüfen.

Meine Erfahrung

Meine Reise startete gemeinsam mit meinem Freund am Hauptbahnhof in Hannover. Dort fiel leider gleich der erste Zug in Richtung Wien aus und wir mussten nach neuen Verbindungen schauen.

Nachdem wir eine Alternativverbindung gefunden hatten, ging die Reise los. Leider hatten wir durch den Ausfall des Zuges keine Sitzplatzreservierung mehr und mussten auf dieser Zugreise auf dem Boden sitzen. Nach einigen Stunden im Zug erreichten wir Wien und konnten in unser Hostelzimmer einchecken. Dort blieben wir ein paar Tage, in denen wir noch einen Tagesausflug nach Bratislava gemacht haben. Diesen haben wir allerdings separat gebucht da die Zugtickets hin und zurück jeweils ca. 10 € gekostet haben. Von Wien ging es weiter mit dem Zug nach Zagreb. Ab dem Zeitpunkt, wo wir Deutschland verlassen haben, waren die Züge alle pünktlich und wir konnten ohne Probleme weiterreisen. Bei der Fahrt nach Zagreb war es erforderlich Sitzplätze zu buchen. Das hatten wir allerdings vorher schon von Deutschland aus getan, da die Tickets per Post geschickt wurden.

Diese Zugreise lief ebenfalls ohne Probleme ab und wir konnten bei Ankunft in unsere Unterkunft einchecken. Vor Ort konnten wir alles gut mit der Bahn erkunden. Die Tickets waren sehr preisgünstig und die Bahnen zuverlässig. Nach wenigen Tagen ging es für uns weiter nach Split. Dort kamen wir mit dem Zug an, doch da unser eigentlicher Zielort Makarska war, mussten wir noch ein extra Busticket kaufen, um zu unserer Unterkunft zu gelangen.



Dort verbrachten wir wieder einige Tage und entschieden uns schon in der Planung vorher ein Flugticket für die Rückreise nach Deutschland zu buchen, da unsere Urlaubszeit von 2 Wochen nicht ausgereicht hätte, um alle Orte zu erkunden. Das Flugticket brachte uns bis nach München, wo wir noch einen Tag verbrachten und zu guter Letzt unsere Rückreise mit dem letzten Zug nach Hannover beendeten.

Die Interrail Erfahrung war gut, auch wenn der Start uns einen kleinen Dämpfer gegeben hat. Wenn du dich für eine Interrail Reise entscheidest, musst du daran denken, dass du lange in Zügen sitzen wirst. Das kann auf Dauer anstrengend sein und einige Nerven kosten. Bist du allerdings erst einmal an Zielort angekommen, ist es umso schöner vor Ort. Die Zugreisen ermöglichen Einblicke in die Natur und Umgebung, die einem ein Flug nicht bieten kann.

Meine Kosten

Meine Kosten für die Interrail Reise waren leider etwas höher als es hätte sein müssen. Ein Grund war zum Beispiel, dass meine Urlaubszeit sich in den Sommerferien befand. Das hat dazu beigetragen das die Tickets zu der Zeit teurer waren. Dasselbe galt auch für die Unterkünfte. Die günstigeren waren schnell vergriffen oder gar nicht vorhanden. Deshalb bietet es sich an außerhalb der Schulferien zu fahren.

Im Folgenden findest du eine kleine Kostenübersicht meiner Reise. Die Preise beziehen sich auf zwei Personen, da ich die Reise nicht allein angetreten bin.

Unterkünfte – ca. 1000 €

München Flug – ca. 200 €

Interrail Tickets – ca. 560 € für 4 Tage über 1 Monat

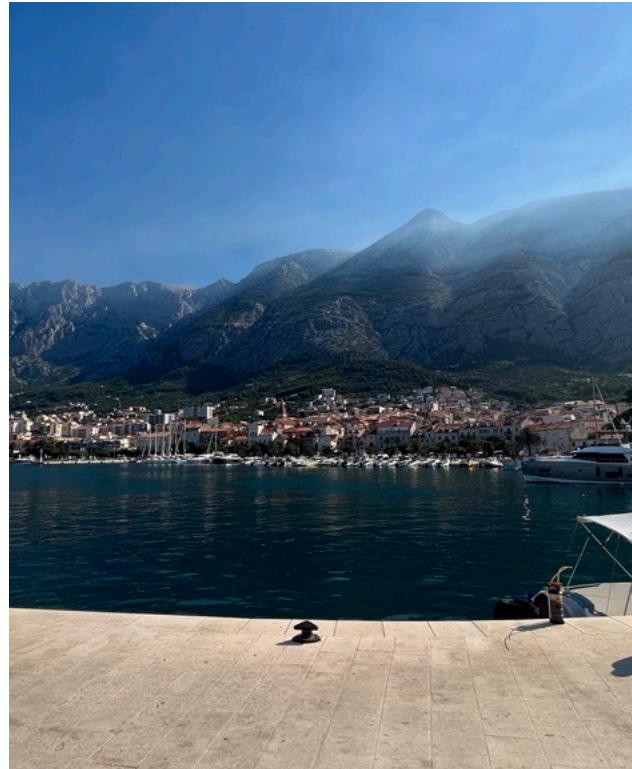
Gesamt – ca. 1760 €

Tipps

- Wenn du gerne Menschen kennenlernenst, solltest du darüber nachdenken in einem Hostel zu übernachten.
- Es ist ratsam außerhalb der Schulferien zu fahren. Dann sind die Unterkünfte günstiger und die Züge nicht zu überfüllt.
- Die Züge neigen innerhalb Deutschlands gerne zu Verspätungen, also stelle dich darauf ein und schaue schon vorher nach alternativen Verbindungen.
- Lade dir die Interrail App runter. In der bekommst du mitgeteilt, in welchen Ländern aktuell gestreikt wird, sodass du besser planen und gegebenenfalls ausweichen kannst



Makarska, Kroatien, Hafenbucht



Makarska, Kroatien, Hafenbucht von vorne

Sudoku

					8	1		
6	3	7	9					
8	5	2			3			
		5		4	1	9	6	
9	6	4	1	7	2			
2		6				5		
1	8				4			
7	2				5			
	9		3	8		7		

Leicht

7	1	5						
		3		5	2			
3		9	1			8		
	2			4	5	8	9	
9			8		7	2		
	3		2		6			
8	3			2		6		
	6	8		7	1			
1	9					5		

Mittel

	9			3	5			
				5	7	3	8	
4								
5	1			8		9		
8		6				1		
	4				7			
7		8	6					
9			4					
				1	2	5		

Schwer

1	9	4	2					
	6			5	7			
2		5	1					
		2	9	4				
	3		9		8			
7			6					
	4	7						
8		5						
					3	9		

Sehr schwer



Brillentrends 2024 – Eleganz trifft Funktionalität

Hanna Marie Ullmann

Die Brillentrends des Jahres 2024 vereinen zeitlose Eleganz mit modernem Chic. In diesem Jahr liegt der Fokus nicht nur auf Stil, sondern auch auf Kreativität, Vielfalt, umweltbewusstem Design und aussagekräftigen Statements. Von neu interpretierten Klassikern, die Tradition mit einem zeitgenössischen Touch verbinden, über IT-Trends, bis hin zur Möglichkeit, Selbstbewusstsein durch die Wahl der Brille auszudrücken – der Auswahl sind keine Grenzen gesetzt. Jede Brille stellt mehr dar als nur ein Accessoire; sie ist ein Ausdruck der Individualität und des einzigartigen Stilbewusstseins. Die Brillentrends des Jahres 2024 bieten eine breite Palette von Optionen, um den persönlichen Ausdruck zu unterstreichen und gleichzeitig einen Beitrag zu umweltbewusstem Design zu leisten. Die Vielfalt kann entdeckt, mit den Trends gespielt werden, um eine Brille zu finden, die nicht nur das Sichtfeld schärft, sondern auch die Persönlichkeit perfekt reflektiert.

1. Cat Eye Brille - authentisch und real

Die Cat Eye Brille wird modernisiert und erhält ein neues, aussagekräftiges Update. In ihrer aktuellen Erscheinung präsentiert sie sich mit chunky, übergroßen Rahmen, die sowohl abgerundete als auch spitze Ecken aufweisen können. Die Auswahl an Variationen kennt dabei keine Limits – sei es in knalligen Farben, mit einem Glanz oder im trendigen Color Blocking-Stil.

Diese neu interpretierte Cat Eye Brille wird zum absoluten Eyecatcher und setzt ein klares Statement für einen stylischen Auftritt. Die übergroßen Rahmen verleihen der Brille einen markanten Look, der gleichzeitig verspielt und selbstbewusst ist. Die lebendige Farbpalette, sowie die Möglichkeit des Glanzes oder des Color Blocking verleihen jedem Modell eine persönliche Note, die zu verschiedenen Outfits und Anlässen passt.

2. Aviator - zeitloser Stil, cool & stabil

Die XL-Fliegerbrille erweckt nicht nur einen vergangenen Pilotentrend der 30er Jahre zu neuem Leben, sondern entführt uns mit ihren faszinierenden, farbverlaufenden Gläsern regelrecht zurück in die Bohemian-Ära. Diese Brille ermöglicht einen individuellen Stil, der durch nachhaltige Acetat-Rahmen oder subtile Metallgestelle perfektioniert werden kann. Mit einer Balance zwischen Minimalismus und Ausdrucksstärke, verleiht sie dem Gesicht eine verzaubernde Raffinesse. Ein Blick durch diese Brille offenbart nicht nur die Welt, sondern unterstreicht auch zeitlose Eleganz mit einem Hauch von Boho-Charme.

3. Farbenfrohe Fassungen - modischer Blick, frisch und schick

In der aufregenden Welt der Brillen öffnet sich eine endlose Farbpalette! Selbstbewusstsein ist der Schlüssel zu diesem angesagten Trend, der einen modischen Blick auf Frische und Schick wirft. Die Auswahl ist vielfältig, von zarten Pastelltönen bis zu intensiven Farben – hier kannst du nach Herzenslust experimentieren. Egal, ob du dich für Mix-Looks oder elegante monochrome Styles entscheidest, die Möglichkeiten sind grenzenlos.

Die Brillenfassungen werden zu einer Leinwand für kreative Selbstentfaltung, sodass der persönliche Stil zum Ausdruck gebracht werden kann. Die geschickte Verbindung von auffälligen Farben mit klassischen, vertrauten Rahmen verleiht diesem Trend eine stilvolle Abrundung. Brillen sind dabei nicht nur Accessoires, sondern künstlerische Statements, die deinen einzigartigen Geschmack unterstreichen können.

4. Sportlich schnell

Hier vereinen sich Fashion und Funktionalität mit der energetischen Vibes der 90er Jahre. Entdecke die perfekte Fusion aus geschwungenen Formen, dekorativen Details und übergroßen, randlosen Shield-Gläsern. Diese Brillen sind für Sport- und Modebegeisterte gemacht, ein Must-Have für einen dynamischen Lifestyle. Mit ihrer einzigartigen Kombination aus Retro-Chic und modernen Elementen setzen die Chunky Racer Brillen einen kühnen Style-Akzent, der sowohl auf dem Spielfeld als auch auf der Straße begeistert. Seid bereit für den Look, der Leistung und Eleganz vereint!



Stressfreie Urlaubsplanung - Von Kurztrip bis Langzeiturlaub

Pia Kröger

Die Planung eines Urlaubs kann in der Tat eine herausfordernde Aufgabe sein und bereitet oftmals vielen Menschen Kopfschmerzen. Wohin soll es gehen? Wird es ein langer Urlaub oder lediglich ein kurzer Trip? Welche Unterkunft buche ich? Was für Aktivitäten werde ich unternehmen? Es gibt sehr viele Entscheidungen zu treffen. Aber keine Sorge, dieser Travel Guide ist da, um dir nützliche Tipps und Empfehlungen zu geben, damit deine Urlaubsplanung möglichst stressfrei und angenehm abläuft.

Wien

Wien, die österreichische Hauptstadt, ist nicht nur für ihre besondere Architektur und ihre reiche kulturelle Geschichte bekannt, sondern auch ein perfektes Ziel für einen unvergesslichen Kurztrip. Die Stadt an der Donau bietet eine Menge von Sehenswürdigkeiten, Aktivitäten und kulinarischen Erlebnissen, die alle Besucher:innen verzaubern. Hier sind einige Gründe, warum sich ein Kurztrip nach Wien lohnt und welche Highlights unbedingt auf deiner Reiseroute stehen sollten.

Beginne deinen Wien-Aufenthalt mit einem Besuch des prächtigen Schlosses Schönbrunn, das einst die Sommerresidenz der Habsburger war. Das Schloss mit seiner beeindruckenden Architektur bietet einen faszinierenden Einblick in die kaiserliche Geschichte Österreichs. Die großen Gärten eignen sich zudem hervorragend zum Picknicken oder spazieren gehen.



Ein absolutes Muss ist der Stephansdom, das Wahrzeichen Wiens. Der gotische Dom beeindruckt mit seiner imposanten Baukunst und ermöglicht von seinem Südturm aus einem atemberaubenden Blick über die Stadt. Den Stephansdom kannst du kostenlos und eigenständig besichtigen oder an einer Führung für 16 € pro Person teilnehmen.

Kunstliebhaber:innen sollten auf jeden Fall das Kunsthistorische Museum besuchen. Es zählt zu den größten und bedeutenden Museen der Welt. Die Sammlung reicht von Meisterwerken der Renaissance bis zu Gemälden von Künstlern wie Vermeer, Rembrandt und Rubens. Erwachsene zahlen hier einen Eintrittspreis von 21 €. Mit der Vienna City Card zahlst du jedoch nur 20 €.

Wien ist außerdem berühmt für seine Kaffeehauskultur. Setze dich in eines der traditionsreichen Kaffeehäuser wie das Café Central. Koste von der traditionellen Sachertorte sowie dem Kaiserschmarrn und einem köstlichen Wiener Kaffee.

Der Naschmarkt ist ein weiteres Highlight Wiens und bietet viele verschiedene kulinarische Eindrücke. Beim Bummeln durch die vielen Stände findest du exotische Gewürze, lokale Spezialitäten und frisches Obst.

Ein Kurztrip nach Wien verspricht also kulturelle Highlights und traditionelle sowie kulinarische Genüsse. Die österreichische Hauptstadt bietet dementsprechend eine perfekte Mischung aus Tradition und Moderne, die alle Besucher:innen begeistert. Tauche ein in die einzigartige Atmosphäre dieser faszinierenden Stadt und lass dich von ihrer Vielfalt verzaubern.

Amsterdam

Amsterdam, die charmante Hauptstadt der Niederlande, lockt Besucher:innen mit ihrer entspannten Atmosphäre, wunderschönen Grachten und kulturellen Erlebnissen. Ein Kurztrip in diese malerische Stadt verspricht eine unvergessliche Reise voller Entdeckungen.

Beginne deine Erkundungstour mit einem Besuch im Anne-Frank-Haus. Es ist ein bewegender Ort, an dem die Geschichte von Anne Frank und ihrem Versteck im Hinterhaus erzählt wird. Ein tiefgehendes Erlebnis, welches die Vergangenheit lebendig werden lässt. Der Eintritt kostet dich 16 € pro Person.

Wer sich für Kunst, Handwerk und deren Geschichte interessiert, sollte unbedingt das Rijksmuseum besuchen. Erwachsene zahlen 22,50 € Eintritt und bis zum 18. Lebensjahr ist der Eintritt sogar kostenlos. Das Museum bietet eine beeindruckend große Sammlung von der Malerei der aus dem Goldenen Zeitalter der Niederlande und weiteren besonderen Artefakten zur niederländischen Geschichte. Das Van-Gogh-Museum ist für Kunstliebhaber:innen ebenfalls ein absolutes Muss. Es bietet die größte Ausstellung mit Werken von dem niederländischen Künstler Vincent van Gogh.

Amsterdam ist zudem bekannt für seine Vielzahl an wunderschönen Grachten. Dementsprechend ist eine Grachtenfahrt essenziell. Um die wunderschönen Grachten und die historischen Gebäude aus einer besonderen Perspektive zu sehen, solltest du dir entweder Tickets für eine Grachtenfahrt auf einem Boot kaufen oder ein Tretboot mieten. Mit dem Tretboot kannst du frei entscheiden, welche Grachten du entlangfährst und was du unbedingt sehen möchtest. Da Amsterdam eine der fahrradfreundlichsten Städte ist, solltest du diese ebenfalls mit dem Fahrrad erkunden, um dich zu fühlen wie ein Einheimischer.

Die Niederlande sind berühmt für ihre Vorliebe zu Käse. Amsterdam ist die Stadt mit den besten Käseläden. In den meisten Käseläden gibt es eine Vielzahl verschiedener Käsesorten zum Probieren. Berühmte Käseläden sind der Old Amsterdam Cheese Store und De Kaaskamer. Natürlich solltest du ebenfalls die traditionellen Stroopwafels probieren. Die besten findest du im van Wonderen Stroopwafels Store.

Ein Kurztrip nach Amsterdam lohnt sich allemal. Die Stadt bietet eine Mischung aus Geschichte, Kultur und vielen schönen Ecken. Von den wunderschönen Grachten bis zu den berühmten Museen gibt es für alle Besucher:innen etwas zu entdecken.



Der Gardasee

Der Gardasee, eingebettet in die wunderschöne Landschaft Norditaliens, ist nicht nur der größte See des Landes, sondern auch ein beliebtes Reiseziel für Naturliebhaber:innen. Der Gardasee bietet beeindruckende Natur, eine Vielzahl von Stränden und kleine Städte mit besonderem Charme.

Orte, die du am Gardasee unbedingt erkunden solltest, sind Sirmione, Lazise und Riva del Garda. Wenn du schon vor Ort bist, kannst du gleich die jeweiligen Strände der Orte besuchen.

Um den Gardasee auf seine eigene Art und Weise zu erkunden, empfiehlt es sich, ein Auto oder einen Roller zu mieten und einmal rund um den See zu fahren. Auch für Fahrradfahrer:innen gibt es einige großartige Strecken.

Nicht weit vom Gardasee entfernt befindet sich die Großstadt Verona. Sie ist vor allem bekannt für den Schauplatz von Shakespeares Romeo und Julia. Es gibt jedoch auch viele weitere Sehenswürdigkeiten wie zum Beispiel das Amphitheater, welches bereits von den Römern erbaut wurde. Tagsüber kann die Arena von Verona besichtigt werden und am Abend finden meistens Opern oder Konzerte statt.

Wenn nun die Entscheidung des Reiseziels gefallen ist, stellt sich die Frage nach einer Unterkunft. Die meisten Urlauber:innen buchen sich ein Hotel, doch es gibt auch diverse Alternativen. Ein Beispiel wäre es, in einem AirBnB unterzukommen. Diese sind meistens viel kostengünstiger als Hotels. Zudem ist man unabhängiger. Man kann selbstständig kochen, wann und worauf man Lust hat. Es müssen keine vorgegebenen Essenszeiten eingehalten werden und es muss nicht aus einer vorgegebenen Anzahl an Gerichten gewählt werden.



Lust auf entspanntes Bewerben? – Geh nach Kanada!

Angelina Boso

Träumst du von einer aufregenden beruflichen Erfahrung? Abenteuer, Vielfalt und unendlichen Möglichkeiten? Das Land des Ahorns und die Offenheit der kanadischen Arbeitskultur erwarten dich. Hast du aber Bedenken vor der Bewerbungsphase? Kein Problem, es ist alles einfacher als gedacht!

Hi, ich heiße Angie. Ich bin 22 Jahre alt, komme ursprünglich aus dem Allgäu und begeistere mich für Kanada.

Nach meinem Abitur habe ich beschlossen zunächst ein Auslandsjahr in Form von Work and Travel zu absolvieren. Hier lernst du ein Land und dessen Kultur auf intensive Art und Weise kennen, indem du dir mit Gelegenheitsjobs vor Ort deinen Aufenthalt finanzierst. Von Juni 2021 bis September 2022, also insgesamt knapp 15 Monate, habe ich meine Zeit im wunderschönen Land Kanada verbracht. Um überhaupt legal im Land arbeiten zu können, benötigst du das heißbegehrte Working Holiday Visum und das hat nur ein begrenztes Kontingent!

Wie der ganze Prozess von vorne abläuft und worauf alles geachtet werden muss, habe ich bereits alles in einem Intres Online Artikel erklärt. Diesen findest du hier:



In folgendem Artikel wird es nun darum gehen, dich darauf vorzubereiten, wie du dich auf einen Job bewirbst, wenn du schon vor Ort in Kanada bist bzw. das Visum bereits hast und wie das komplette Bewerbungsverfahren im Vergleich zu Deutschland aussieht.

Vergleich der Bewerbungsunterlagen

Deutschland

Schon in der Schule lernen wir, dass eine richtige und vollständige Bewerbung einen Lebenslauf und ein Anschreiben, welches von weitaus größerer Bedeutung ist, benötigt. Hier wird die eigene Motivation für die gewünschte Stelle erläutert und aufgezeigt, warum du selbst perfekt zur Stellenausschreibung und in das Unternehmen passt. Im Lebenslauf gibst du natürlich deine komplette berufliche Laufbahn lückenfrei an, zusätzlich zu ein paar persönlichen Daten, wie beispielsweise Geburtsdatum, Wohnort und ein Foto. Oft muss man in Deutschland während des Bewerbungsprozesses außerdem ein sogenanntes Assessment Centre absolvieren, bei dem verschiedene Aufgaben und Fragen gelöst werden müssen. Dies dient vor allem dazu, die Allgemeinbildung, Fähigkeiten und fachliche Qualifikationen

eine:r Bewerber:in beurteilen zu können. Im Anschluss kommt dann im besten Fall ein erstes Vorstellungsgespräch. Meiner Erfahrung nach, ist der Prozess eine Stelle in Deutschland zu ergattern mit sehr viel mehr Aufwand, Nerven und Vorbereitung verbunden als es in Kanada der Fall ist.

Kanada

Hier sieht das Ganze deutlich entspannter und einfacher aus. Ich kann natürlich nur aus meiner eigenen Erfahrung sprechen, bei der ich mich hauptsächlich auf die typischen „Work and Traveller“ Jobs beworben habe, also vor allem in der Gastronomie, im Hotelgewerbe oder im Tourismus. Hierbei benötigst du lediglich einen Lebenslauf, andere Dokumente werden wirklich einfach nicht gebraucht. Das allein ist schon eine deutliche Entlastung im Vergleich zu Deutschland und sogar im Aufbau sieht der kanadische Lebenslauf deutlich angenehmer aus: Du solltest kein Foto von dir benutzen und musst auch deine konkrete Adresse und das eigene Geburtsdatum nicht angeben, da dies aus der Sicht der Kanadier zu Diskriminationen führen könnte, weswegen es komplett wegfällt. Allerdings erwarten die Unternehmen eine Art kleines Anschreiben am Anfang des Lebenslaufs. Dies bedeutet deutlich weniger Aufwand für die Bewerber:innen und die Arbeitnehmer:innen im Vergleich zu den Prozessen in Deutschland, da man alles auf einen Blick sehen kann. Aus diesem Grund gefällt es mir auch besser. Noch ein ganz wichtiger Unterschied zum deutschen Lebenslauf: Die Kanadier interessieren sich nur für die letzten 5 Jahre deiner Berufserfahrung. Alles, was du davor gemacht hast, ist irrelevant. Deine schulische Laufbahn bzw. deinen Schulabschluss/Uniabschluss solltest du immer angeben, aber was verschiedene Jobs angeht, reichen die letzten 5 Jahre vollkommen aus. In Kanada wird sehr viel Wert auf jegliche Arbeitserfahrung gelegt, dabei ist es auch nicht so wichtig in welchen Bereichen du vorher gearbeitet hast. Hauptsache, du kannst überhaupt Erfahrung, zutreffende Qualifikationen und Fähigkeiten vorweisen. Das Working Holiday Visum ist übrigens ein „open-work-permit“ (= zu Deutsch: offene Arbeitsgenehmigung), das heißt, dass du quasi in jeder Branche arbeiten kannst. Die einzigen Ausnahmen sind Berufe im Gesundheitswesen und in der Kinderbetreuung, denn für diese wird eine extra Bescheinigung benötigt.

Wie und wo du einen Job in Kanada findest

Auch ich bin in Kanada den typischen Weg gegangen und habe online nach verschiedenen Jobangeboten gesucht. Hauptsächlich konnte ich Angebote über die Internetseiten Craigslist (vergleichbar mit der

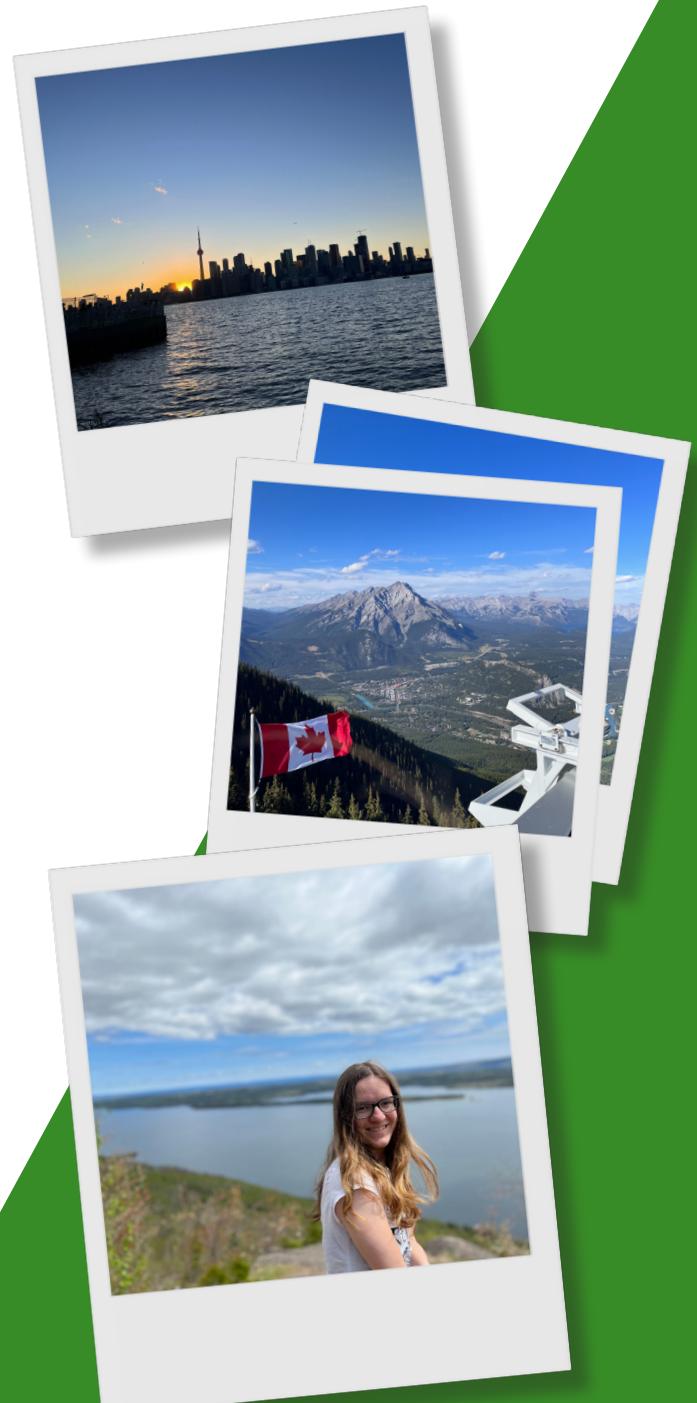
deutschen Seite „eBay Kleinanzeigen“) und Indeed finden und habe mich darüber auf ansprechende Stellen beworben. Zumaldest das ähnelt dem Deutschen Prozess sehr. Eine andere Möglichkeit, die es so in Deutschland auf jeden Fall nicht gibt, ist es einfach durch die Stadt zu laufen. Meistens hängen in den Schaufenstern nämlich Zettel mit „staff wanted“ oder „now hiring“ Aufdrucken, sodass du direkt in ein Geschäft gehen und einfach deinen Lebenslauf persönlich abgeben kannst. Mit etwas Glück ergibt sich sogar direkt ein Vorstellungsgespräch mit einem Manager oder Vorgesetzten, wenn diese spontan Zeit haben. Diese Chance habe ich leider nicht ausprobiert, da ich dies dann doch ein wenig befremdlich fand. Aber einige Traveller, die ich in Kanada kennengelernt habe, sind auf diese Weise tatsächlich recht schnell an einen Job gekommen.

Meine Erfahrungen beim kanadischen Bewerbungsprozess

Ich hatte in meiner Zeit in Kanada insgesamt zwei Jobs, beide in der Hotellerie als hauptsächliche Zimmerreinigungskraft. Mein erstes Bewerbungsgespräch hatte ich aufgrund von Corona allerdings noch von Deutschland aus. Das richtige kanadische Bewerbungsverfahren habe ich also erst erlebt, als ich mich vor Ort bewerben musste. Im kleinen Touristenort Banff habe ich mich für insgesamt knappe drei Wochen auf viele verschiedene Stellen mit meinem, wie oben beschriebenen Lebenslauf, beworben. Dazu ist mir eine Sache, im Vergleich zu Deutschland schon einmal aufgefallen, die meisten Unternehmen haben sich sehr schnell zurückgemeldet. Meistens habe ich schon innerhalb von wenigen Tagen Antworten bekommen und wurde zu ein paar Vorstellungsgesprächen eingeladen. Überwiegend waren diese deutschen Vorstellungsgespräche sehr ähnlich. Das kommt natürlich aber auch immer ein bisschen auf den Beruf an. Obwohl auf die Bewerbung sehr schnell eine Rückmeldung kam, ist mir im Vergleich zu Deutschland aufgefallen, dass sich kanadische Unternehmen nach Jobinterviews eigentlich gar nicht mehr gemeldet haben, wenn sie einem die Stelle nicht angeboten haben. Beispielsweise hat mir ein Unternehmen versichert, dass sie sich nach einer Woche auf jeden Fall melden würden, ich bekam aber dann überhaupt keine Antwort mehr und wurde regelrecht gehostet. Das kommt in Deutschland natürlich auch sehr häufig vor, aber meiner Erfahrung nach, bekommst du trotzdem im genannten Zeitraum eine Ab- bzw. Zusage. Wenn du in Kanada allerdings nicht genommen wirst, melden sich die Unternehmen gar nicht mehr bei dir.

Mein Fazit

Sind wir mal ehrlich, bewerben macht in den wenigsten Fällen wirklich Spaß, da ist es auch relativ egal, ob du dich nun in Deutschland oder in Kanada aufhältst. In beiden Ländern kann das ganze Bewerbungsverfahren nervenzerreißend und anstrengend sein, aber ich hoffe, ich konnte dir zeigen, dass es gar nicht so schwer ist, sich auf Englisch (bzw. in Kanada auch auf Französisch) zu bewerben. Wir Deutschen sind in den meisten Fällen deutlich präziser und bürokratischer als andere Länder auf dieser Welt und wenn du unser Bewerbungsverfahren schaffst, bekommst du auf jeden Fall auch das kanadische auf einer anderen Sprache hin. Falls du also mit dem Gedanken spielst, nach Kanada zu reisen und vor Ort zu arbeiten, konnte ich dir hoffentlich ein wenig die Angst nehmen und dich darauf vorbereiten, was du ungefähr erwarten kannst.



Tipps für deinen ersten Ausbildungstag



Der erste Tag in deinem Ausbildungsbetrieb ist wie der Beginn eines neuen Kapitels deines Lebens, voller neuer Menschen und Aufgaben. Dabei ist es wichtig einen guten ersten Eindruck zu hinterlassen, da sich sowohl deine Kolleg:innen als auch dein:Chef:in ein Bild von dir machen werden. Deshalb sind ein paar Tipps für einen positiven Start entscheidend. Der Beginn der Ausbildung fühlt sich an wie ein Sprung ins kalte Wasser, denn es ist alles neu für dich: eine neue Umgebung, neue Gesichter und neue Regeln. Zudem ist es wichtig, sich im Vorfeld um bürokratische Angelegenheiten zu kümmern.

Aufregung und Stress: Fluch oder Segen?

Das du am ersten Ausbildungstag aufgereggt bist, ist völlig normal, wobei die Aufregung sogar hilfreich sein kann. Die Aufregung löst Stress in dir aus. Dieser Stress ist eine körperliche Reaktion auf die herausfordernde Situation. Durch die Stresshormone beschleunigt sich dein Puls und deine Atmung, was einem das Gefühl von Wachheit und Aktivität verleiht. Besonders am ersten Tag deiner Ausbildung ist dieser Zustand für eine kurze Zeit nützlich.

Vorbereitung auf den ersten Tag der Ausbildung

Wer lernt, mit Stress umzugehen oder sich damit zu arrangieren, hat bereits den ersten Schritt getan. Dennoch können viele Fragen im Kopf bleiben, was zu Gefühlen der Überforderung führen kann. In solchen Situationen ist es hilfreich, die wichtigsten Punkte aufzuschreiben, um den Überblick zu behalten.

Pünktlichkeit und Planung der Hinfahrt im Voraus

Nicht nur am ersten Tag deiner Ausbildung ist Pünktlichkeit das A und O. Gerade am ersten Tag ist Unpünktlichkeit ein absolutes No-Go. Das hast du selbst in der Hand. Deshalb erkundige dich im Voraus, wie du mit den öffentlichen Verkehrsmitteln, dem Fahrrad oder dem Auto zu deinem Ausbildungsbetrieb kommst. Online-Routenplaner können dabei eine große Hilfe sein. Wenn du mit der Bahn oder dem Bus fährst, dann nimm lieber einen Bus oder eine Bahn eher als auf die Minute genau oder zu spät anzukommen. Bei der Nutzung des Autos rechne Staus mit ein und schlage je nach länger der Strecke 10 bis 15 Minuten obendrauf oder noch mehr. Du kannst besser zu früh da sein als zu spät.

Bereite für den Morgen alles vor

Ein Morgen ohne Hektik ist die beste Grundlage für einen stressfreien ersten Tag. Du kennst dich am besten und weißt daher, was du am Morgen brauchst - also bereite alles vor. Lege zum Beispiel deine Kleidung heraus, bereite ggf. deine Pausenbrote vor und stelle dir am besten einen Wecker mehr. Deine benötigten Unterlagen, Dokumente oder Arbeitsgeräte

solltest du am besten schon am Vorabend in deine Tasche gepackt haben. Nimm auch sicherheitshalber kleine Snacks wie Traubenzucker oder Müsliriegel mit.

Schlafe ausreichend

Gehe am Vorabend deines ersten Ausbildungstages früh genug ins Bett. Falls du nicht schlafen kannst, lies ein Buch oder höre ein Hörspiel. Das lenkt ab und entspannt. Und falls du vorher schon weißt, dass du Probleme beim Einschlafen hast, weil du aufgereggt bist, gehe auch an den Tagen zuvor etwas früher ins Bett.

Benötigte Unterlagen

Bevor du deine Ausbildung beginnst und du sicherstellen kannst, dass du einen reibungslosen Start in Berufsleben hast, gibt es eine Reihe von Vorbereitungen und Formalitäten, die du beachten musst.

Zuerst einmal solltest du sicherstellen, dass du deine Steueridentifikationsnummer parat hast. Die Steuer-ID benötigt dein Arbeitgeber, damit er dich ordnungsgemäß steuerlich anmelden kann. Solltest du sie nicht kennen und nicht parat haben, kannst du sie dir beim Finanzamt beantragen. Jedoch solltest du beachten, dass es einige Tage dauern kann, bis du sie erhältst. Plane deshalb genügend Zeit ein.

Wahrscheinlich bist du bisher über deine Eltern krankenversichert gewesen. Hierbei handelte es sich bisher um eine Familienversicherung. Diese endet mit Beginn deiner Ausbildung. Deshalb ist der nächste wichtige Schritt für dich, der Abschluss deiner eigenen Krankenversicherung. Hierbei ist es empfehlenswert, dass du verschiedene Krankenversicherungen miteinander vergleichst, um für dich die beste Option zu finden. Einige Krankenkassen bieten spezielle Tarife und Leistungen für Auszubildende an, die für dich von Interesse sein könnten. Nachdem du die passende Krankenkasse für dich gefunden hast, erhältst du eine Mitgliedsbescheinigung, die dein Ausbildungsbetrieb auch benötigt.

Neben der Krankenversicherung solltest du auch über eine Haftpflichtversicherung nachdenken. Sie ist zwar nicht zwingend notwendig, aber dennoch praktisch. Diese Versicherung schützt dich vor den finanziellen Folgen von unbeabsichtigten Schäden, die du anderen zufügst. Ein Beispiel hierfür ist, wenn dir versehentlich ein Gegenstand eines Arbeitskollegen kaputt geht. Solltest du bei deinen Eltern mitversichert sein, musst du keine eigene Haftpflichtversicherung abschließen.

Des Weiteren benötigst du auch einen Sozialversicherungsausweis, um in die verschiedenen Sozialversicherungssysteme einzutreten. Der Ausweis enthält auch deine Rentenversicherungsnummer, die dein

Arbeitgeber ebenfalls dafür benötigt dich korrekt anzumelden. Beantragen kannst du den Sozialversicherungsausweis bei deiner Krankenkasse oder bei der deutschen Rentenversicherung.

Als Nächstes solltest du dich darum kümmern dein eigenes Girokonto zu eröffnen, wenn du noch keins besitzen solltest. Auf das Girokonto wird dir deine Ausbildungsvergütung überwiesen. Auch hier empfiehlt es sich bei verschiedenen Banken über ihre Angebote für Auszubildende zu informieren und wähle dann das Konto aus, das am besten zu deinen Bedürfnissen passt.

Neben den finanziellen Angelegenheiten solltest du auch deine persönlichen Dokumente bereithalten, da dein Arbeitgeber dieses vor Beginn der Ausbildung benötigt oder am ersten Tag deiner Ausbildung. Dies ist abhängig vom Arbeitgeber. Zu den persönlichen Dokumenten gehören Zeugnisse aber möglicherweise auch ein polizeiliches Führungszeugnis, falls es für deinen Ausbildungsberuf erforderlich ist.

Es ist auch wichtig andere organisatorische Aspekte zu berücksichtigen, wie eine mögliche Adressänderung, falls du für deine Ausbildung umziehest.

All diese Vorbereitungen solltest du rechtzeitig und sorgfältig erledigen. Denn so legst du dir den Grundstein für einen erfolgreichen Start in deine Ausbildung und minimierst potenzielle Probleme oder Verzögerungen.

Was ziehst du zum ersten Ausbildungstag an?

Besonders am ersten Tag der Ausbildung zählt der erste Eindruck. Da du deine Kolleg:innen noch nicht persönlich kennst, spielen die Äußerlichkeiten eine wichtige Rolle. Deine Kleidung und dein äußeres Erscheinungsbild spiegeln deine Persönlichkeit wider. Dass du dich deshalb ordentlich und angemessen an deinem ersten Tag kleidest, ist enorm wichtig. Durch eine richtige Vorbereitung kannst du vermeiden an deinem ersten Tag over- oder underdressed zu sein. Dies trägt dazu bei, dass du dich am ersten Tag wohler fühlst und du besser du selbst sein kannst. Hier findest du eine Liste mit Dos und Don'ts.

Chantal Hoffschneider

	Dos	Dont's
Oberteil	<ul style="list-style-type: none"> • Blazer • Bluse oder Hemd • schlichtes Top kombiniert mit Blazer • Sakko • schlichtes Hemd, Polo-Shirt oder T-Shirt 	<ul style="list-style-type: none"> • tiefer Ausschnitt • bauchfrei • Vereinstrikots • T-Shirts und Pullover mit wilden Prints oder riesigen Markennamen
Unterteil	<ul style="list-style-type: none"> • Stoff- oder Anzughose • schlichte Jeans • Rock oder Kleid, endet mindestens eine Hand breit über Knie 	<ul style="list-style-type: none"> • Mini-Rock • Leggins oder Radlerhose • Jogging-, Sporthose oder Badehose • Jeans mit Waschungen oder Löcher • Muster wie Camouflage etc.
Schuhe	<ul style="list-style-type: none"> • geschlossen und nicht zu hoch • Halbschuhe aus Leder • saubere und legere Sneaker, je nach Branche 	<ul style="list-style-type: none"> • Flip-Flops • Sandalen • Plateauschuhe • Sportschuhe
Accessoires	<ul style="list-style-type: none"> • dezenter und minimalistischer Schmuck • schlichte Krawatte • zurechtgemachte und gepflegte Haare 	<ul style="list-style-type: none"> • Kopfbedeckung • Sonnenbrille • Kapuze aufgesetzt

Checkliste

Vor dem ersten Ausbildungstag

- Unterlagen durchgehen
- Arbeitsmaterialien einpacken
- Verpflegung vorbereiten
- Kleidung bereitlegen
- Hinfahrt planen
- Wecker stellen
- Für ausreichend Schlaf sorgen

Am ersten Tag

- Nimm dir Zeit am Morgen
- Prüfe dein Outfit
- Pünktlich sein

Nach dem ersten Tag

- Notizen durchgehen
- Sammele offene Punkte
- Den zweiten Tag vorbereiten

Wichtige Unterlagen

- Steuer-ID-Nummer
- Mitgliedsbescheinigung der Krankenkasse
- Sozialversicherungsnummer
- Kontoverbindung
- Zeugnisse
- Polizeiliches Führungszeugnis (eventuell)
- zusätzlich Gesundheitsbescheinigung bei Minderjährigen

Dennis zeigt dir, was du vermeiden solltest!



Louisa zeigt dir, wie es geht!



Entdecke deine Persönlichkeit: Alles, was du über den MBTI wissen musst

Dana Schoenwald

In den letzten Jahren hat sich der Myers-Briggs-Typenindikator, kurz MBTI, zum Trendthema entwickelt. Vor allem auf Social-Media-Plattformen wie Instagram und Pinterest gibt es viele Beiträge und Memes dazu.

Hast du dich schon einmal gefragt, welchem Persönlichkeitstyp du entsprichst? Bist du ein Mediator (INFP) wie William Shakespeare, ein Aktivist (ENFP) wie Robert Downey Jr. oder doch eine Abenteurerin wie Lana del Rey (ISFP)? Aber was genau verbirgt sich hinter dem MBTI und wie kann er dir im Alltag helfen?

Der Name MBTI hat seine Herkunft bei den Wissenschaftlerinnen Katharine Cook Briggs und Isabel Myers. Diese führten die ursprüngliche Arbeit der psychologischen Typen von Carl Gustav Jung weiter aus. Dort hat Jung Menschen anhand ihrer Persönlichkeitsunterschiede kategorisiert und basierend auf dieser Persönlichkeit die erforderliche Therapie herausfiltern können.

Der MBTI wird genutzt, um Verhaltensweisen einer Person zu identifizieren und in einen von 16 möglichen Persönlichkeitstypen einzuteilen. Er wird vor allem im Zusammenhang mit dem 16 Persönlichkeiten-Test im Internet erwähnt und findet Anwendung in Berufsberatung, der persönlichen Entwicklung und Teamarbeit. In Amerika wird der Test hauptsächlich zur Auswahl von Mitarbeitenden verwendet, wobei nur lizenzierte Personen den Test im Recruiting durchführen dürfen.

Erklärung der Dimensionen

Die 16 Persönlichkeitstypen bestehen aus Präferenzen in insgesamt vier Dimensionen. Diese unterteilen sich in Motivation und Antrieb, die Aufmerksamkeit, die Art wie Entscheidungen getroffen werden, sowie in der Art des Lebensstils. Aus diesen vier Dimensionen werden dann jeweils ein Buchstabe der jeweiligen Typpräferenz zugeordnet, sodass am Ende vier Buchstaben für den Persönlichkeitstyp stehen. Hierbei ist zu erwähnen, dass die folgenden Erklärungen die Thematik oberflächlich anschneiden und zum Teil vereinfacht dargestellt werden.

1. Dimension - Motivation, Antrieb

Bei dieser Dimension geht es darum, ob die Aufmerksamkeit mehr nach außen oder nach innen gerichtet wird und woher du sie beziehst. Es wird in Extraversion (E) und Introversion (I) unterschieden. Menschen, bei denen die Extraversion überwiegt, beschäftigen sich weitestgehend mit den Dingen, die in ihrer Außenwelt passieren, während Menschen mit

Introversion sich größtenteils mit ihrer inneren Welt wie Gedanken und Gefühlen auseinandersetzen.

Robert Downey Jr. hat zum Beispiel den Persönlichkeitstyp des Aktivisten (ENFP) und richtet seine Aufmerksamkeit demnach auf die Dinge, die in seiner Außenwelt passieren, sodass er sich mehr mit den Erfahrungen, die er von außen erhält, beschäftigt.

Extraversion und Introversion bedeuten hier etwas anderes als die Begriffe extravertiert und introvertiert, die im Alltag häufig verwendet werden. Im Alltäglichen verbindet man extravertiert sein, oft mit Kontaktfreudigkeit und mit Menschen, die gerne an sozialen Aktivitäten teilnehmen und daher auch ihre Energie ziehen. Introvertierte Personen werden dabei oft eher als „schüchtern“ oder als Menschen, die ihre „soziale Batterie“ nur durch Alleinsein auffüllen können, wahrgenommen. In dem MBTI-Kontext heißt bspw. extravertiert sein dadurch aber nicht, dass alle Menschen mit Extraversion ihre soziale Batterie durch das Zusammensein mit Menschen aufladen. Bei extravertierten Personen kann es genauso gut sein, dass sie ihre Zeit lieber allein verbringen und sie schnell von sozialen Interaktionen mit anderen Menschen erschöpft sind. Das gleiche gilt umgekehrt auch für Personen mit der Präferenz zu Introversion.

2. Dimension - Aufmerksamkeit

Die zweite Dimension wird in Sensing = Empfinden (S) und Intuition (N) unterschieden. Die Unterscheidung zwischen Sensing (S) und Intuition (N) im MBTI basiert auf der Art und Weise, wie die verschiedenen Persönlichkeitstypen Informationen aufnehmen. Sensing-Typen neigen dazu, sich detailliert mit den Fakten auseinanderzusetzen und legen weniger Wert auf den Gesamtüberblick. Sie bevorzugen es, Einzelheiten zu betrachten und kategorisieren nicht gerne. Wenn sie Analogien in ihrem alltäglichen Sprachgebrauch verwenden, dienen diese meist dazu, die Sachverhalte weiter zu erklären und erscheinen sehr klar und verständlich.

Im Gegensatz dazu bevorzugen Intuitive-Typen einen ganzheitlichen Ansatz und betrachten zunächst den Überblick, um dann in die Details einzutauchen. Sie erkennen schnell Muster und Zusammenhänge und kategorisieren gerne. Ihre Analogien können komplexer sein und möglicherweise verwirrend wirken, da sie viele Interpretationsmöglichkeiten bieten. Intuitive-Typen lieben es, Zukunftsprognosen zu machen und setzen häufig ihre Vorstellungskraft ein, um Dinge zu erahnen oder zu raten.

3. Dimension - Entscheidungen

Die dritte Dimension zeichnet sich durch Feeling = Fühlen (F) und Thinking = Denken (T) aus. Diese beziehen sich auf die Art und Weise, wie eine Person Entscheidungen trifft. Personen mit einer Präferenz für Fühlen treffen Entscheidungen basierend auf ihren Emotionen und Werten und demnach subjektiv. Währenddessen treffen Personen mit einer Präferenz für Denken Entscheidungen basierend auf logischen Überlegungen und Gründen und somit auf rationaler Ebene.

Der Persönlichkeitstyp von Sherlock Holmes ist der Logiker (INTP). Wie du dir vielleicht schon anhand des Typennamens denken kannst, ist Sherlock nicht die empathischste oder gefühlsvollste Person. Er handelt sehr rational und kann demnach als Thinking-Type bezeichnet werden. John Watson ist auf der anderen Seite bspw. ein Verteidiger (ISFJ) und trifft seine Entscheidungen basierend auf seinen Gefühlen.

4. Dimension - Lebensstil

Die vierte Dimension, bestehend aus Judgement = Urteilen (J) und Prospecting = Wahrnehmen (P) bezieht sich auf die Art und Weise, wie eine Person mit der Welt umgeht. Personen mit einer Präferenz für Urteilen bevorzugen Struktur, Planung und Organisation, während Personen mit einer Präferenz für Wahrnehmung spontaner und offen für neue Möglichkeiten sind. Hierbei ist jedoch zu beachten, dass der letzte Buchstabe der Persönlichkeitstypen sich eher auf die Funktionen der Persönlichkeiten bezieht, wobei dies deutlich tiefgründiger geht, als ich es hier jetzt ausführen könnte.

Wie findet man seinen Persönlichkeitstyp heraus?



Wenn du dir nun die Frage stellst, was dein Persönlichkeitstyp ist und wie du ihn herausfinden kannst, dann kann dir der QR-Code mit Sicherheit helfen.

Ich habe dort die 16 Personalities Seite verlinkt, da ich diese am ansprechendsten finde und du dort Testauswertungen zu deinem eigenen Typ mit Prozentzahlen bekommst. Zudem zeigt die Seite an, welche prominenten Personen den gleichen Persönlichkeitstypen haben (Taylor Swift ist zum Beispiel ein ESFJ).

Zudem habe ich eine kleine Übersicht erstellt, sodass du einen groben Überblick darüber hast, welche Persönlichkeitstypen es gibt. Falls du nach Erhalten deiner Auswertung aber das Gefühl hast, dass die Beschreibungen dort gar nicht zu dir passen und eher das Gegenteil von dir darstellen, dann würde ich

empfehlen den Test auf anderen Seiten noch einmal zu wiederholen. Denn aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass das Ergebnis von meinem Test ziemlich nah an die Realität anknüpft.

Wenn du nun deine Auswertung durchgelesen hast und du findest, dass diese deine Persönlichkeit passend beschreibt, etwas an deinen Prozentzahlen verändert hat.

Was kann mit diesen Informationen nun anfangen?

Die Informationen bzw. die Einordnung in einen Persönlichkeitstyp wird nicht immer hundertprozentig mit der Realität übereinstimmen und kann nur begrenzt in die Tiefe gehen. Trotzdem kann dir das Wissen über deinen Persönlichkeitstyp bei einigen Sachen weiterhelfen. Durch die Inhalte der Auswertung bekommst du zunächst einen Überblick über deine Stärken und Schwächen, die typisch für die jeweiligen Typen sind, sodass du dich durch das Bewusstsein dieser bspw. in beruflichen Situationen besser einordnen kannst. Du erfährst, in welchen Bereichen du dich potenziell weiterentwickeln und wo du durch deine Stärken am besten Arbeiten kannst. Zudem zeigt die kostenpflichtige Auswertung (ca. 5 Euro), in welchen Berufen die Persönlichkeitstypen häufiger zu finden sind. Beispielsweise sind Menschen mit den Persönlichkeitstypen ISFJ häufig im Gesundheitswesen, im Sekretariatsbereich oder in der Sozialarbeit zu finden. Wer dafür kein Geld ausgeben möchte, kann mit ein wenig Recherche die Dinge, die in der Auswertung stehen, auch in Teilen über andere Webseiten herausfinden.

Im Internet lassen sich außerdem Memes oder Posts zu den Persönlichkeitstypen finden. Wenn ihr eine Lieblingsserie habt, könnt ihr nach dieser auch einfach Suchen und dahinter „MBTI“ oder „16 Personalities“ eingeben. Damit kannst du herausfinden, was die Charaktere der Serien oder Filme für Typen haben, was sehr interessant sein kann.

ESFP	ESTP	ISFP	ISTP
ENFP	ENFJ	INFP	INFJ
ENTP	ENTJ	INTP	INTJ
ESFJ	ESTJ	ISFJ	ISTJ

Yoga im Büro: Tipps und Übungen für eine ausgewogene Work-Life Balance

Louisa Walther



Yoga kann zu einer besseren Work-Life-Balance beitragen. Wie? Das erfährst du in diesem Artikel!

Yoga ist eine Methode, um Körper, Geist, Atem und Seele zu vereinen und basiert daher auf gewissen Körperübungen, welche die Muskulatur beanspruchen und das Herz-Kreislauf-System stärken. Zudem konzentriert sich Yoga auf die verbesserte körperliche Gesundheit, denn Yoga verhilft zu einer besseren Lebenseinstellung und bewirkt Geduld und Entspannung.

Was bringt mir die Yoga-Praxis?

Durch regelmäßiges Yoga können Achtsamkeit und Geduld entwickelt werden, was im Alltag zu einer verbesserten Stressbewältigung führen kann. Die Übungen helfen dabei, eine innere Ausgeglichenheit zu finden, und sowohl Körper als auch Geist zu entspannen. Verspannungen und Anspannungen können gelöst werden, was zu einer körperlichen Erleichterung führt. Darüber hinaus stärkt Yoga das Herz-Kreislauf-System und kann sowohl der körperlichen als auch der mentalen Gesundheit zugutekommen. Insgesamt bietet Yoga nur Vorteile für den Körper und den Geist, wodurch es zu einem wichtigen Bestandteil eines gesunden Lebensstils werden kann.

Yoga in dem Alltag einbinden

Yoga in den Alltag zu integrieren ist einfacher als gedacht. Alles, was man wirklich braucht, ist eine Matte und bequeme Kleidung. Es gibt verschiedene Yoga-Flows, die je nach Bedürfnis entspannen, Anspannungen lösen oder energetisierend wirken. Man

muss nicht unbedingt eine Stunde Yoga machen - auch kurze Übungen unter 5 Minuten können bereits positive Effekte haben. Diese kurzen Sequenzen sind besonders praktisch, wenn man wenig Zeit hat. Sei es am Morgen, am Abend oder zwischendurch. Zudem kann man in den Übungen variieren und individuell anpassen, sodass Yoga für jeden geeignet ist, egal ob Anfänger oder Fortgeschritten. Selbst wenn man sich nicht besonders beweglich fühlt, sollte einen das nicht davon abhalten, Yoga auszuprobieren. Viele Übungen bieten verschiedene Varianten an, die es ermöglichen, die Intensität selbst zu bestimmen und sich so optimal an die eigenen Bedürfnisse anzupassen. Diese Flexibilität ermöglicht es jedem, Yoga auf seine persönlichen Bedürfnisse anzupassen und somit die positiven Effekte der Praxis optimal zu nutzen.

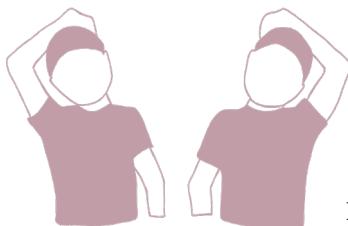
Meine Persönlichen Yoga-Erfahrungen

Ich persönlich habe meine Yoga-Reise mit YouTube-Videos begonnen und auch Yogakurse besucht. Doch im Laufe der Zeit habe ich erkannt, dass ich den größten Nutzen aus Yoga ziehe, wenn ich es individuell auf mich zuschneide. Durch die Erfahrungen, die ich gemacht und die Übungen, die ich im Laufe der Zeit gelernt und verinnerlicht habe, bin ich dazu übergegangen, meine eigenen Flows zu gestalten und meine Lieblingsübungen einzubauen. Trotzdem praktiziere ich nach wie vor gerne Yoga mithilfe von YouTube-Videos, um meinen Horizont zu erweitern und neue Übungen zu entdecken. Die präzisen Beschreibungen in den Videos helfen mir dabei, meine Praxis zu vertiefen. Yoga ist für mich nicht nur ein perfekter Ausgleich zum Arbeitsalltag, sondern auch ein Weg zur Förderung meiner Work-Life-Balance. Einige der Übungen, die ich für mich entdeckt habe, möchte ich mit dir teilen.

Kleine Übungen, die man einfach zwischen-durch im Büro machen kann

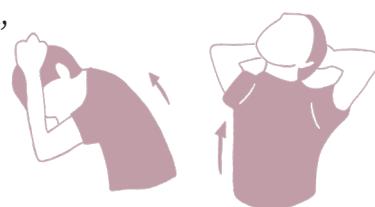
Neben der Yogapraxis zu Hause gibt es auch einfache Übungen, die man sogar im Sitzen auf dem Bürostuhl durchführen kann. Alles, was dafür benötigt wird, ist ein Moment der Ruhe. Ob in der Mittagspause oder kurz zwischen zwei Meetings - diese Übungen konzentrieren sich hauptsächlich auf die Atmung und nicht auf anstrengende oder komplizierte Techniken.

Beginnen wir mit einer einfachen Übung: Hebe deine Arme während des Einatmens über die Seiten. Mit der Ausatmung hältst du die Hände vors Herz. Diese Übung hilft, deine Atmung zu vertiefen und den Körper zu öffnen.



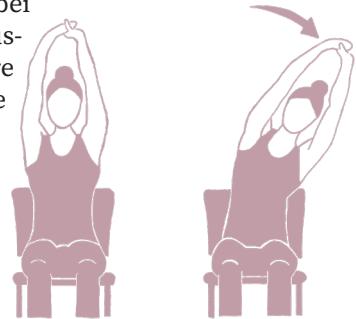
Eine weitere effektive Übung ist das Rollen des Kopfes von Schulter zu Schulter, entweder über den Nacken oder vorne über. Konzentriere dich dabei auf deine Atmung, alternativ kannst du auch die Augen schließen.

Eine andere Variante, den Nacken zu entspannen ist, die linke Hand an die rechte Schläfe zu legen und leicht den Kopf zur linken Schulter zu drücken. Konzentriere dich auch hier auf deine Atmung und bringe deinen Kopf beim Lösen, mit der linken Hand an der linken Schläfe wieder in eine neutrale Position. Die gleiche Übung kannst du nochmal mit der anderen Seite wiederholen.



Anschließend an die vorherige Übung kannst du mit beiden Händen den Hinterkopf fassen und sanft den Kopf Richtung Brust schieben, um eine angenehme Dehnung im Nackenbereich zu spüren. Bei ruhiger Atmung kannst du auch hier eine angenehme Dehnung im Nacken Bereich spüren. Richte also den Blick nach unten, schließe gegebenenfalls die Augen und konzentriere dich darauf, langsam ein und auszuatmen.

Zum Schluss noch eine Übung für den Rücken. Beginne die Übung, indem du deine Arme nach vorne streckst und die Finger ineinander verschränkst. Dreh die Handinnenflächen nach außen von dir weg und hebe die verschränkten Hände nach oben, über deinen Kopf hinweg. Halte entweder diese Position, oder lehne dich mit den verschränkten Händen während deiner nächsten Ausatmung nach links oder rechts. Mit der Einatmung kommst du wieder in die Mitte und lehnst dich bei der darauffolgenden Ausatmung in die andere Richtung. Wiederhole diese Übung so häufig du magst, und finde deinen Flow, der sich nach deiner Atmung richtet.



Durch regelmäßiges Praktizieren dieser einfachen Yoga-Übungen im Büro kannst du Verspannungen lösen und neue Energie tanken.



Du willst Yoga auch zuhause Ausprobieren und suchst noch weitere Übungen? Dann schau gerne bei www.intres-online.de vorbei. Dort findest du einfache Übungen nochmal genau erklärt und erfährst auch gleich, was diese Übungen bewirken! Vorbeischauen und Ausprobieren ist angesagt!

Durch ein Auslandspraktikum die Welt entdecken

Chantal Hoffschneider

Die einzigartige Möglichkeit, während deiner Ausbildung oder deines Studiums ein Auslandspraktikum zu absolvieren, eröffnet dir viele neue Horizonte und Erfahrungen. Eine beliebte Option für Studierende und Auszubildende in Europa ist ein Auslandspraktikum im Rahmen des Erasmus+ Programms. Wenn du dich für ein Auslandspraktikum interessierst, dann findest du hier wertvolle Informationen rund um das Erasmus+ Programm, Zielländer, die Vorbereitung und mögliche Organisationen für dein Auslandspraktikum.

Was ist das Erasmus+ Programm?

Das 2014 eingeführte Erasmus+ Programm ist eine Erweiterung der früheren Erasmus+ Programme und konzentriert sich neben der Mobilität von Studierenden zusätzlich auf die Bereiche Ausbildung, Jugend und Sport.

Erasmus+ unterstützt die Mobilität innerhalb Europas und darüber hinaus, indem es finanzielle Mittel für verschiedene Austauschaktivitäten bereitstellt, darunter auch Praktika. Das Programm setzt sich zum Ziel die internationale Zusammenarbeit und den interkulturellen Austausch zu fördern. Gleichzeitig wurde eine Vielzahl von Möglichkeiten geschaffen, die es den Auszubildenden ermöglicht ihre berufliche und persönliche Entwicklung zu stärken und auch Berufserfahrung in einem anderen europäischen Land zu sammeln.

Vorteile eines Auslandspraktikums

Vor allem kannst du als teilnehmende Person deine beruflichen Fähigkeiten verbessern und wertvolle praktische Erfahrungen sammeln. Außerdem kann ein Praktikum im Ausland dazu beitragen, dass du dich später auf dem Arbeitsmarkt von den anderen Bewerber:innen abhebst.

Ein weiterer Vorteil ist das Entwickeln von interkulturellen Kompetenzen. Dies geschieht durch das Leben und Arbeiten in einem fremden Land. Es ermöglicht dir auch deine interkulturelle Sensibilität zu stärken, denn du lernst mit Menschen aus verschiedenen kulturellen Hintergründen zusammenzuarbeiten und dich in neuen und ungewohnten Situationen zurechtzufinden. Diese Fähigkeiten sind in einer zunehmend globalisierten Arbeitswelt von entscheidender Bedeutung und können sowohl im persönlichen als auch im beruflichen Leben von großem Nutzen sein.

Der dritte Vorteil ist das persönliche Wachstum, denn ein Auslandsaufenthalt fordert einen selbst heraus, sich neuen Situationen anzupassen und aus

der eigenen Komfortzone herauszutreten. Du wirst in deiner Zeit im Ausland mit Herausforderungen konfrontiert, die dich dazu zwingen, flexibel zu sein und Lösungen zu finden. Die kann zu einem erheblichen persönlichen Wachstum führen und das eigene Selbstvertrauen stärken. Während dieser Zeit entwickelst du oft eine größere Selbstständigkeit und Eigenverantwortung. Und natürlich verbesserst du auch die eigenen Sprachkenntnisse durch den täglichen Gebrauch.

Ein letzter Vorteil ist es, dass du dir ein internationales Netzwerk aufbaust. Durch das Erasmus+ Programm hast du die Möglichkeit, Kontakte mit Menschen aus der ganzen Welt zu knüpfen. Zudem triffst du auch auf andere Auszubildende, Studierende, Praktikanten und Fachleuten, mit denen du Erfahrungen und Ideen austauschen kannst. Diese internationalen Beziehungen, die durch das Auslandspraktikum entstehen, können sowohl persönlich als auch beruflich von großem Wert sein. Möglicherweise kann es sogar zu zukünftigen Karrieremöglichkeiten oder Kooperationen führen.

Vermittlungsorganisationen Vividus international und Europaktiv

Vividus International und Europaktiv sind zwei Organisationen, die sich auf die Vermittlung von Auslandspraktika, interkulturellen Erfahrungen spezialisiert haben und mit denen wir von der Redaktion bereits Erfahrungen gemacht haben.

Du bewirbst dich also nicht direkt bei Erasmus+ sondern bei Organisationen wie diesen, die dann für dich die Vermittlung übernehmen. Nach einer ersten Anfrage bekommst du einen Beratungstermin, bei dem du dich und deine Vorstellungen präsentierst. Als nächstes musst du ersten Unterlagen ausfüllen und dort hinschicken. Anhand dieser Unterlagen wird dann geprüft, ob du überhaupt den Anspruch auf eine Erasmus+ Förderung hast. Hierbei ist wichtig, dass du die Landessprache gut beherrschst. Hier solltest du ein Sprachniveau von B1 haben. Allerdings kannst du, auch wenn du die Landessprache nicht beherrschst auch ein englisches Sprachniveau von B1 reichen. Wenn das feststeht, erhält man einen Platz im Erasmus+ Programm über die jeweilige Organisation.

Bei sowohl Vividus International als auch Europaktiv haben wir durchweg positive Erfahrungen gemacht. Du brauchst also keine Angst haben, im Bürokratiesumpf zu versinken.



Welche Länder stehen für ein Auslandspraktikum mit Erasmus+ zur Auswahl

Wenn du dich für ein Auslandspraktikum im Rahmen des Erasmus+ Programms entscheidest, kannst du aus verschiedenen europäischen Ländern wählen.

Europäische Union (EU)

- Belgien
- Bulgarien
- Dänemark
- Deutschland
- Estland
- Finnland
- Frankreich
- Griechenland
- Irland
- Italien
- Kroatien
- Lettland
- Litauen
- Luxemburg
- Malta
- Niederlande
- Österreich
- Polen
- Portugal
- Rumänien
- Schweden
- Slowakei
- Slowenien
- Spanien
- Tschechische Republik
- Ungarn
- Zypern

Programmländer außerhalb der EU

- Island
- Liechtenstein
- Nordmazedonien
- Norwegen
- Serbien
- Türkei

Wenn du auf dieser Liste Großbritannien vermisst, ist hier eine kleine Information: In der alten Programmgeneration von 2014 bis 2020 wurde Großbritannien als Erasmus Programmland geführt. Durch den Brexit ist Großbritannien fungiert Großbritannien in der neuen Programmgeneration als Erasmus Partnerland und kann somit auch als Zielland gewählt werden.

Vorbereitung und Planung

Wenn du dich für ein Auslandspraktikum während der Ausbildung oder des Studiums entschieden hast, dann ist einiges an Planung und Vorbereitung nötig. Hier findest du die wichtigsten Themen im Bereich Vorbereitung und Planung.

Du solltest frühzeitig mit der Suche nach einer passenden Organisation beginnen, sobald du dich für maximal drei mögliche Zielländer entschieden hast, denn nicht jede Organisation bietet ein Praktikum in jedem Land an. Bei der Wahl des Ziellandes solltest du darauf achten, dass es deine beruflichen Ziele unterstützt. Dies kannst du in einem Beratungsgespräch mit der Organisation herausfinden, denn nicht jedes Land kann jedes deiner Ziele ermöglichen. Achte hierbei auch auf die von der Organisation genannten Bewerbungsfristen. Betone im Kontakt der von dir gewählten Organisation deine Motivation und beweise Ihnen, dass du der/die perfekte Kandidat:in bist.



Zusätzlich musst du dir darüber im Klaren sein, dass ein Auslandspraktikum eine finanzielle Planung erfordert. Durch das Erasmus+ Programm erhältst du eine finanzielle Unterstützung, damit deine Reisekosten und Lebenshaltungskosten gedeckt werden können. Dafür brauchst du aber genaue Zahlen.

Teilweise unterstützen dich die Organisationen bei der Erstellung der Bewerbungsunterlagen. Hierbei wird viel Wert daraufgelegt, dass das Anschreiben und der Lebenslauf über Europass angefertigt werden. Europass ist ein kostenloser Service der EU für Bewerbung und Jobsuche. Er hilft dir unter anderem beim Erstellen von Bewerbungsunterlagen. Eingeführt wurde Europass 2005 mit dem Ziel, das länderübergreifende Lernen und Arbeiten innerhalb Europas zu erleichtern. Nachdem du die Bewerbungsunterlagen an die Organisation geschickt hast, versendet die Organisation deine Unterlagen an potenzielle Unternehmen in deinen gewählten Zielländern.

Während du auf Rückmeldung wartest, solltest du dich um Versicherungen und wichtige Dokumente kümmern. Kläre die Visa- und Einreisebestimmungen für dein Zielland rechtzeitig und beantrage gegebenenfalls ein Visum oder eine Aufenthaltsgenehmigung. Stelle sicher, dass du über ausreichenden Versicherungsschutz für dein Auslandspraktikum verfügst, einschließlich Krankenversicherung, Unfallversicherung und gegebenenfalls Reiseversicherung.

Verbessere deine Sprachkenntnisse und bereite dich auf die spezifischen Anforderungen des Ziellandes, sowie den Arbeitsalltag vor, manchmal veranstalten die Organisation eine Vorbereitungsveranstaltung. Erasmus+ bietet oft auch Sprachkurse oder Online-Ressourcen zur Unterstützung an.

Nutze dein Auslandspraktikum, um dein berufliches Netzwerk zu erweitern und wertvolle Kenntnisse zu erlangen. Sei offen für neue Erfahrungen, knüpfe Kontakte und sei bereit, dich neuen Herausforderungen zu stellen.

Ein Auslandspraktikum ist eine Bereicherung

Ein Auslandspraktikum während der Ausbildung ist nicht nur eine Möglichkeit, berufliches Wachstum zu fördern, sondern es kann eine tiefgreifende Erfahrung sein, die weit über die Grenzen des Arbeitslebens hinausgeht. Diese Erfahrung bietet den Teilnehmenden eine einzigartige Gelegenheit, interkulturelle Kompetenzen zu entwickeln, persönliche Grenzen zu überwinden und wertvolle Lebenserfahrungen zu sammeln, die sie auf ihrem beruflichen Weg vorbringen. Darüber hinaus bietet ein Auslandspraktikum die Möglichkeit, wertvolle Kontakte zu knüpfen und das eigene berufliche Netzwerk zu erweitern. Diese Kontakte können sich langfristig als äußerst vorteilhaft erweisen, sei es für zukünftige Karrierechancen oder für internationale Kooperationen.

Wichtig bei einem Auslandspraktikum ist, dass die Teilnehmenden sich sorgfältig auf das Auslandspraktikum vorzubereiten und die Unterstützung von erfahrenen Organisationen, die Förderungen, wie Erasmus+ in Anspruch zu nehmen. Eine gründliche Planung und Vorbereitung können dazu beitragen, mögliche Herausforderungen zu meistern und das Auslandspraktikum zu einer lohnenden und bereichernden Erfahrung zu machen.



JUMP-ONE.FITNESS

**DU SUCHST DEN SPAßKICK FÜR DIESEN SOMMER?
DANN BIST DU
BEI UNS RICHTIG!
3600M² SPRUNGFÄLCE - 17 ATTRAKTIONEN - 100% SPASS**

Springe auf 30 zusammenhängenden Trampolin, teste Deine Grenzen bei unserem Ninja Parcour, unserer Twister Area oder der Jump Wall. Bring Deine Freunde doch gleich mit und fordere sie beim Dodgeball oder Cage Ball heraus und entdeckt gemeinsam alle unsere Attraktionen. Egal wofür Du Dich entscheidest – BEI UNS IST SPASS GARANTIERT!

**Ansprechpartner:innen für
Anzeigen und Kooperationen**



Chantal Hoffschneider

chantal.hoffschneider@schluetersche.de



Hanna Marie Ullmann

hannamarie.ullmann@schluetersche.de



Leander Quittkat

leander.quittkat@schluetersche.de

Unsere
Webseite



TikTok



Instagram



**Lust, die Intres mitzugestalten?
Bewirb dich direkt als Azubi bei
der Schlüterschen!**



Impressum

Redaktion

Natalia Kortsour-Selivanov (verantw.), Jette Stöwer (Ausbilderin), Leander Quittkat, Louisa Walther, Soraya Martin Lorenzo, Chantal Hoffschneider, Dennis Seelhöfer, Angelina Boso, Saskia Eichhorn, Pia Kröger, Dana Schoenwald, Hanna Marie Ullmann

Redaktionsleitung
Chantal Hoffschneider

Druck

Gutenberg Beuys
Feindruckerei GmbH
Hans-Böckler-Straße 52
30851 Langenhagen

Ausgabe vom 18.06.2024

Artikel, die namentlich gekennzeichnet sind, entsprechen nicht unbedingt der Meinung der gesamten Redaktion.

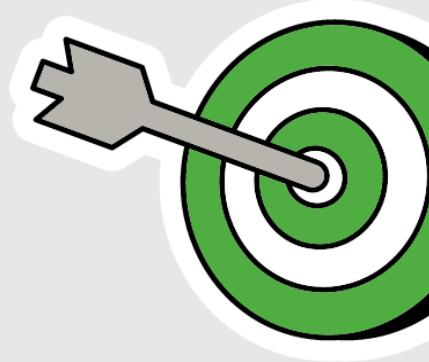
Keine Gewähr für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos sowie die Vollständigkeit und Richtigkeit der im Heft genannten Termine.

Die Intres dankt der Heinrich-Ludwig-Hartmann-Gedächtnisstiftung für die freundliche Unterstützung.

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Postanschrift: 30130 Hannover
Adresse: Hans-Böckler-Allee 7
30173 Hannover
Telefon: 0511 8550-1164
Telefax: 0511 8550-1100

intres@schluetersche.de
www.schluetersche.de

Wir suchen dich! ↗



STUDENTISCHE AUSHILFE

(m/w/d)

im Event-Team am Standort **Hannover**



Das bekommst du

- Eigenverantwortliches Arbeiten und Freiraum für eigene Ideen
- Interessante Aufgaben und eine faire Bezahlung in einem tollen Team
- Verhandelbare wöchentliche Arbeitszeiten

Das bringst du mit

- Du studierst in einem relevanten Bereich (Event, Medien, Kommunikation, o.Ä.)
- Du hast eine hohe Affinität zu den unterschiedlichsten Veranstaltungen
- Du bist kommunikativ, motiviert, besitzt eine schnelle Auffassungsgabe und arbeitest strukturiert



↗ *Jetzt bewerben!*

