

Flemming's Deutsch Podcast – Übungsmaterial

Folge 3 – Survival-Abenteuer im Wald

Der wichtigste Wortschatz für den Alltag (vor dem Hören lesen)

- **einen Nutzen aus etwas ziehen**
 - **Bedeutung:** Etwas vorteilhaft für sich nutzen.
 - **Beispielsatz:** Aus den Erfahrungen, die er gesammelt hat, konnte er einen großen Nutzen ziehen.
 - **Übersetzung:** To benefit from something.
- **abschalten**
 - **Bedeutung:** Sich entspannen und gedanklich von Belastungen oder Arbeit distanzieren.
 - **Beispielsatz:** Nach der Arbeit schalte ich gerne mit einem guten Buch ab.
 - **Übersetzung:** To switch off / to relax.
- **etwas ausblenden**
 - **Bedeutung:** Etwas ignorieren oder verdrängen.
 - **Beispielsatz:** Er versucht, die negativen Kommentare auszublenden.
 - **Übersetzung:** To block out something.
- **den Teufel an die Wand malen**
 - **Bedeutung:** Übertrieben pessimistisch sein oder das Schlimmste annehmen.
 - **Beispielsatz:** Du solltest nicht immer gleich den Teufel an die Wand malen, vielleicht geht alles gut.
 - **Übersetzung:** To be overly pessimistic.
- **Vorsicht ist besser als Nachsicht**
 - **Bedeutung:** Es ist besser, vorsichtig zu sein, als nachher die Folgen von Nachlässigkeit tragen zu müssen.
 - **Beispielsatz:** Beim Klettern trage ich immer einen Helm, denn Vorsicht ist besser als Nachsicht.
 - **Übersetzung:** Better safe than sorry.
- **der Werkzeugkoffer**
 - **Bedeutung:** Ein Koffer, in dem Werkzeuge aufbewahrt werden.
 - **Beispielsatz:** Für die Reparatur holte er seinen Werkzeugkoffer aus dem Keller.
 - **Übersetzung:** Tool kit.
- **eine Grenzerfahrung**
 - **Bedeutung:** Eine extreme oder sehr intensive Erfahrung, die jemanden an seine physischen oder psychischen Grenzen bringt.
 - **Beispielsatz:** Der Marathonlauf war für ihn eine echte Grenzerfahrung.

- **Übersetzung:** A life-changing experience / a boundary experience.
- **eine kleine Hütte**
 - **Bedeutung:** Ein einfaches, kleines Haus, oft aus Holz.
 - **Beispielsatz:** Wir verbrachten das Wochenende in einer kleinen Hütte am See.
 - **Übersetzung:** A small cabin.
- **sich tarnen**
 - **Bedeutung:** Sich so kleiden oder verhalten, dass man nicht auffällt oder unentdeckt bleibt.
 - **Beispielsatz:** Der Soldat tarnte sich im Wald, um unentdeckt zu bleiben.
 - **Übersetzung:** To camouflage oneself.
- **auf pflanzliche Nahrung zurückgreifen**
 - **Bedeutung:** Sich hauptsächlich oder ausschließlich von pflanzlichen Lebensmitteln ernähren.
 - **Beispielsatz:** Viele Menschen greifen aus gesundheitlichen Gründen auf pflanzliche Nahrung zurück.
 - **Übersetzung:** To resort to plant-based food.
- **mit Schlafsack und Isomatte**
 - **Bedeutung:** Mit einer Isomatte und einem Schlafsack ausgerüstet sein, um draußen übernachten zu können.
 - **Beispielsatz:** Auf der Wanderung schliefen wir jede Nacht mit Schlafsack und Isomatte unter freiem Himmel.
 - **Übersetzung:** With sleeping bag and sleeping mat.
- **ein paar Nahrungsrationen**
 - **Bedeutung:** Eine begrenzte Menge an Nahrung, die für einen bestimmten Zeitraum reicht.
 - **Beispielsatz:** Für die Wanderung packte er ein paar Nahrungsrationen ein.
 - **Übersetzung:** A few food rations.
- **nahrhaft**
 - **Bedeutung:** Reich an Nährstoffen und daher gesund und sättigend.
 - **Beispielsatz:** Haferflocken sind sehr nahrhaft und geben Energie für den ganzen Tag.
 - **Übersetzung:** Nutritious.
- **sich Wasser abfüllen**
 - **Bedeutung:** Wasser in einen Behälter füllen, um es später zu trinken oder zu verwenden.
 - **Beispielsatz:** Bevor wir losgingen, füllten wir uns Wasser für den Tag ab.
 - **Übersetzung:** To fill up water.
- **damit Keime und Bakterien absterben**
 - **Bedeutung:** Ein Prozess oder eine Methode anwenden, um Keime und Bakterien zu töten.
 - **Beispielsatz:** Das Wasser wird gekocht, damit Keime und Bakterien absterben.

- **Übersetzung:** So that germs and bacteria die.
- **der Wassermangel**
 - **Bedeutung:** Ein Zustand, in dem es zu wenig verfügbares Wasser gibt.
 - **Beispielsatz:** Der Wassermangel in der Region ist alarmierend.
 - **Übersetzung:** Water shortage.
- **der Flüssigkeitsbedarf**
 - **Bedeutung:** Die Menge an Flüssigkeit, die ein Körper benötigt.
 - **Beispielsatz:** An heißen Tagen steigt der Flüssigkeitsbedarf des Körpers.
 - **Übersetzung:** Fluid requirements.
- **Stöcke und Äste in meinem Rücken**
 - **Bedeutung:** Das unangenehme Gefühl, wenn man auf unebenen oder stacheligen Untergründen liegt.
 - **Beispielsatz:** Beim Campen hatte ich ständig Stöcke und Äste in meinem Rücken.
 - **Übersetzung:** Sticks and branches in my back.
- **zwei Taschenlampen**
 - **Bedeutung:** Zwei tragbare Lichtquellen, die in der Dunkelheit verwendet werden.
 - **Beispielsatz:** Wir nahmen zwei Taschenlampen mit auf die Nachtwanderung.
 - **Übersetzung:** Two flashlights.
- **mit Landkarte und Kompass**
 - **Bedeutung:** Sich mit Hilfe einer Karte und eines Kompasses orientieren.
 - **Beispielsatz:** Wir navigierten durch den Wald mit Landkarte und Kompass.
 - **Übersetzung:** With map and compass.
- **zwischen den Blättern im Laub**
 - **Bedeutung:** In oder unter den auf dem Boden liegenden Blättern.
 - **Beispielsatz:** Wir hörten ein Rascheln zwischen den Blättern im Laub.
 - **Übersetzung:** Between the leaves in the foliage.
- **stockfinster / stockdunkel**
 - **Bedeutung:** Völlig dunkel, ohne Licht.
 - **Beispielsatz:** Ohne Mondlicht war es in der Nacht stockfinster.
 - **Übersetzung:** Pitch dark.
- **es raschelt**
 - **Bedeutung:** Ein leises Geräusch, das durch das Bewegen von Blättern, Papier oder Ähnlichem entsteht.
 - **Beispielsatz:** Im Gebüsch raschelt es, vielleicht ist es ein Tier.
 - **Übersetzung:** It rustles.
- **das Gebüsch**
 - **Bedeutung:** Eine Ansammlung von Sträuchern oder niedrigen Bäumen.
 - **Beispielsatz:** Er versteckte sich im dichten Gebüsch.
 - **Übersetzung:** The bushes / shrubbery.
- **Äste knacken**

- **Bedeutung:** Das Geräusch, das entsteht, wenn Äste brechen.
- **Beispielsatz:** Beim Wandern hörten wir plötzlich Äste knacken im Wald.
- **Übersetzung:** Branches cracking.
- **Nahrung beschaffen**
 - **Bedeutung:** Lebensmittel besorgen oder sammeln.
 - **Beispielsatz:** In der Wildnis muss man lernen, wie man Nahrung beschafft.
 - **Übersetzung:** To procure food.
- **jemandem etwas ans Herz legen**
 - **Bedeutung:** Jemandem etwas sehr empfehlen.
 - **Beispielsatz:** Ich lege dir ans Herz, regelmäßig Pausen zu machen.
 - **Übersetzung:** To strongly recommend something to someone.
- **die Selbstwirksamkeit**
 - **Bedeutung:** Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, schwierige Situationen zu meistern.
 - **Beispielsatz:** Hohe Selbstwirksamkeit kann helfen, Herausforderungen besser zu bewältigen.
 - **Übersetzung:** Self-efficacy.
- **versagen**
 - **Bedeutung:** Scheitern oder in einer Situation nicht bestehen.
 - **Beispielsatz:** Trotz großer Anstrengungen hatte er das Gefühl, versagt zu haben.
 - **Übersetzung:** To fail.
- **sich Mut zureden**
 - **Bedeutung:** Sich selbst motivieren
- **sich Mut zureden**
 - **Bedeutung:** Sich selbst ermutigen oder motivieren, besonders in einer schwierigen Situation.
 - **Beispielsatz:** Vor der schwierigen Prüfung musste er sich Mut zureden.
 - **Übersetzung:** To give oneself courage / to encourage oneself.
- **einschreiten**
 - **Bedeutung:** Aktiv in eine Situation eingreifen, um etwas zu verändern oder zu verhindern.
 - **Beispielsatz:** Der Lehrer musste einschreiten, als der Streit eskalierte.
 - **Übersetzung:** To intervene.
- **der Wärmeerhalt**
 - **Bedeutung:** Das Aufrechterhalten oder Speichern von Wärme, insbesondere in kalten Umgebungen.
 - **Beispielsatz:** Im Winter ist der Wärmeerhalt besonders wichtig, um nicht zu frieren.
 - **Übersetzung:** Heat retention.

Verständnistest

1. Wie lange dauerte Flemmings Survival-Abenteuer?

- a) Zwei Tage
- b) Vier Tage
- c) Eine Woche
- d) Zehn Tage

• **Richtige Antwort:** b

2. Was war Flemmings Hauptziel bei seinem Survival-Trip?

- a) Um abzunehmen
- b) Um neue Überlebensfähigkeiten zu erlernen
- c) Um seinen Geist zu beruhigen
- d) Um ein Buch zu schreiben

• **Richtige Antwort:** b, c

3. Welche Schwierigkeitsstufe hat Flemming während des Survival-Kurses gewählt?

- a) Level 1
- b) Level 3
- c) Level 4
- d) Level 5

• **Richtige Antwort:** c

4. Welche Aktivität war laut Flemming besonders schwierig?

- a) Nahrung zu finden
- b) Feuer zu machen
- c) Shelter zu bauen
- d) Wasser zu filtern

• **Richtige Antwort:** a

5. Was war die größte Herausforderung während der Nachtaktion?

- a) Wildschweinen auszuweichen
- b) Den Weg zu finden
- c) Genügend Wasser zu haben
- d) Genügend Schlaf zu bekommen

• **Richtige Antwort:** b, c

6. Wie viele Gegenstände durfte man im härtesten Level mitnehmen?

- a) Zwei
- b) Drei
- c) Vier
- d) Fünf

• **Richtige Antwort:** b

7. Wie hat Flemming die Kälte in der Nacht beschrieben?

- a) Angenehm
- b) Unerträglich
- c) Kälter als erwartet
- d) Gut auszuhalten

• **Richtige Antwort:** c

8. Welche Insekten stellten ein großes Problem dar?

- a) Mücken
- b) Zecken
- c) Ameisen
- d) Spinnen

• **Richtige Antwort:** b

9. Was fand Flemming am schönsten während des Kurses?

- a) Den Zusammenhalt in der Gruppe
- b) Die Schönheit der Natur
- c) Die Nachtaktionen
- d) Das Essen

• **Richtige Antwort:** a, b

10. Welcher Teil des Kurses hat Flemming besonders positiv überrascht?

- a) Die Qualität des Essens
- b) Die Ruhe und der Einklang mit der Natur
- c) Die körperlichen Herausforderungen
- d) Die Unterstützung durch die Trainer

• **Richtige Antwort:** b

11. Welche Fähigkeit hat Flemming während des Kurses gelernt?

- a) Wie man ein Reh jagt

- b) Wie man Feuer macht
- c) Wie man ein Haus baut
- d) Wie man ein Boot navigiert

• **Richtige Antwort:** b

12. Warum war die Nachtaktion besonders herausfordernd?

- a) Wegen der Dunkelheit und Orientierungslosigkeit
- b) Wegen der Hitze
- c) Wegen der ständigen Regenfälle
- d) Wegen des schweren Gepäcks

• **Richtige Antwort:** a

13. Was fand Flemming besonders beruhigend während des Kurses?

- a) Das Essen
- b) Die Abwesenheit von Technik
- c) Die ständige Begleitung der Trainer
- d) Die regelmäßigen Pausen

• **Richtige Antwort:** b

14. Welches Lebensmittel haben die Teilnehmer am Ende der Nachtaktion erhalten?

- a) Brot
- b) Zwei Tafeln Schokolade
- c) Ein Apfel
- d) Kekse

• **Richtige Antwort:** b

15. Welches Hilfsmittel war für die Nachtaktion besonders wichtig?

- a) Ein Handy
- b) Eine Taschenlampe
- c) Ein Messer
- d) Ein Seil

• **Richtige Antwort:** b

16. Wie beschreibt Flemming das Verhältnis zwischen Mensch und Natur?

- a) Mensch gegen Natur
- b) Mensch mit der Natur
- c) Natur als Feind

- d) Natur als Hindernis
- **Richtige Antwort: b**

17. Welche psychische Stärke hat Flemming während des Kurses entwickelt?

- a) Schnelligkeit
- b) Selbstwirksamkeit
- c) Aggressivität
- d) Empathie
- **Richtige Antwort: b**

18. Wie lange kann der Körper ohne Nahrung auskommen, laut Flemming?

- a) Einen Tag
- b) Drei Tage
- c) Drei Wochen
- d) Zehn Tage
- **Richtige Antwort: c**

19. Was plant Flemming für die Zukunft nach diesem Erlebnis?

- a) Nie wieder in den Wald zu gehen
- b) Ein längeres Survival-Abenteuer
- c) Ein Survival-Buch zu schreiben
- d) Eine Gruppe für weitere Abenteuer zu gründen
- **Richtige Antwort: b**

**Lückentext – Setze die fehlenden Wörter ein! Dafür musst du genau zuhören.
Vergleiche deine Version am Ende mit dem Transkript!**

Übungsziel: Verbesserung des Hörverstehens / Wortschatzerweiterung

Ja, ich bin zurück aus dem Wald. Ich habe überlebt. Mir geht's gut. Es war eine krasse Zeit, muss ich sagen. Ja, und ich könnte wahrscheinlich heute stundenlang über diese Erfahrungen berichten, von dieser Erfahrung erzählen, von allem, was ich dort gelernt habe. Aber ich versuche, das mal so ein bisschen zu strukturieren. Ich _____, wie kann ich diesen Survival-Trip für euch, liebe Hörerinnen und Hörer, hier möglichst gut verpacken. Und ich habe diese Erfahrung jetzt für mich einfach in _____, die es auch dir oder euch leichter machen, all das hier zu verstehen und ja, wirklich den maximalen Nutzen aus meiner Erfahrung zu ziehen. Ja, zuerst würde ich gerne besprechen, warum habe _____. Dann geht es um die Frage, wie _____, also welche Elemente dieser Kurs enthalten hat. Dann geht es darum, was für mich innerhalb dieses Kurses am schwersten war. Und danach komme ich zur Frage, was für mich im Kurs am schönsten war, was mir _____. Und am Ende geht es dann darum, was ich gelernt habe. Ja, meine Learnings, wie man auf Neu-Deutsch oder Denglisch sagen würde, ja, Lerneffekte, die ich aus diesem Kurs mitnehme für mich, für mein Leben, für den Alltag. Ja, und _____, ich warte nicht lange. Es geht erst mal um die Frage nach dem Warum. Warum wollte ich auf diesen Survival-Trip? Es ist im Prinzip ganz einfach. Wenn du mich kennst, weißt du, dass ich sehr, sehr oft die Verbindung zur Natur suche, dass die Natur ein _____ in meinem Leben ist. Und ich merke, dass ich mich durch die Natur viel besser mit mir selbst verbinden kann. Ich hoffe, das klingt für dich jetzt nicht zu spirituell, aber genau das ist der Punkt. Ich merke, dass ich in der Natur immer _____ und auf einem Level mich geistig befinde, auf dem es mir einfach gut geht, auf dem ich viele andere Dinge ausblenden kann. Und das, ja, _____. Ich wollte einfach in diesen Zustand wieder rein und wollte vor allem auch etwas lernen, was ich dann für mich selbst auch alleine _____ nutzen kann. Darum ging es mir, also Verbindung zur Natur zu schaffen, vier Tage lang und vor allem auch Neues zu lernen. Ich bin immer bemüht, in meinem Leben neue Dinge zu lernen, die ich vorher noch nicht kannte, rauszugehen aus meiner Komfortzone und wirklich Fähigkeiten mir anzueignen, die _____ sein könnten. Und das führt mich irgendwie auch zum nächsten Punkt, vorbereitet zu sein auf gewisse Szenarien. Ich will hier _____. Ja, es ist natürlich alles gut, uns geht's super, aber niemand weiß, was die Zukunft bringt. Niemand weiß. Ich weiß nicht, wo ich demnächst in den nächsten Jahren noch sein werde, was mir passiert. Ich bin eben oft auf Reisen, _____. Und es kann gut passieren, dass ich irgendwann mal in einer Situation stecke, in der ich auf meine Überlebensfähigkeiten angewiesen sein werde. Ich hoffe es nicht, aber ich finde _____. Also ich bin gerne vorbereitet und ich fühle mich einfach auch sicherer, wenn ich weiß, ich habe so eine Art Werkzeugkoffer für mich dabei. Einen imaginären Werkzeugkoffer, mit dem ich oder aus dem ich mich immer bedienen kann. Also im Prinzip meine mentalen Fähigkeiten, all das, was _____. Und diese Fähigkeiten wollte ich einfach aufbauen mit diesem Kurs. Natürlich ging es mir auch so ein bisschen um eine Grenzerfahrung, die eigenen Grenzen zu erforschen und immer wieder herauszufordern, sich selbst immer wieder zu gucken, was kann man schaffen, _____, wozu ist man selbst in der Lage. Und das kann ich schon mal verraten, das hat mir dieser Kurs auf jeden Fall gegeben. Eine _____. Darauf gehe ich gleich noch ein. Erstmal komme ich zu meinem nächsten Punkt und zwar, wie habe ich diesen Kurs oder wie war dieser Kurs aufgebaut? Das ist natürlich auch ganz, ganz entscheidend, damit du einfach verstehst, was dort passiert ist. Also es war so eine Mischung aus Theorie und Praxis. Es wurden uns viele Sachen erklärt. Wir waren eine Gruppe von 18 Leuten und zwei Instructor, also zwei Ausbilder. Und die haben natürlich dann immer versucht, uns _____, uns gewisse Dinge zu erklären.

Zum Beispiel zum Thema Feuer machen, Nahrung finden, Wasser finden, aber auch Erste Hilfe in bestimmten Gefahrensituationen. Wenn du mit jemandem unterwegs bist und _____ oder in der Wildnis, was machst du dann? Wie reagierst du dann? Da ging es auch ganz viel um die Psychologie, um das Mindset in solchen Situationen. Dann ging es auch um das Thema Shelter-Bau. Also wie baue ich mir eine Unterkunft für die Nacht? Wie baue ich _____, in der ich dann schlafen kann, in der ich möglichst warm bleibe und geschützt bin und gut getarnt bin? Auch das ist wichtig, _____, um nicht von jedem gesehen zu werden. Wie gehe ich mit potenziellen Gefahren um? Tiere im Wald, was ist mit denen? Wie begegne ich denen? Mich _____, das Thema Navigation mit dem Kompass in der Natur _____ und sich zu orientieren. Das sind auch ganz wichtige Themen gewesen. Also alles, was man wirklich braucht fürs Überleben, haben wir dort gelernt. Ich weiß jetzt zum Beispiel unheimlich viel über Pflanzen, _____. Zum Glück bin ich Vegetarier. Ich würde mir jetzt kein Reh oder kein Wildschwein jagen gehen, es sei denn, es geht wirklich um das absolute Überleben und ich habe keine andere Möglichkeit, dann würde ich es vielleicht machen. Aber solange es immer noch eine Übung ist, würde ich immer _____ und das ist in dem Fall möglich gewesen, ohne Probleme. Man kann wirklich viele Pflanzen essen und das ist etwas, was sehr neu und interessant für mich war und davon habe _____. Ganz interessant zum Aufbau des Kurses, man konnte auch sein persönliches Level wählen. Also es gab verschiedene Schwierigkeitsstufen von 1 bis 5 und ich sage mal ganz kurz, was welches Level enthalten hat. Im ersten Level konnte man mit _____. Man hatte jede Nacht oder man hatte jeden Tag ein paar Nahrungsrationen, die einem ausgeteilt wurden. Man konnte sich im Lager immer Wasser nehmen, man konnte, ja was konnte man noch. Also es war ein sehr komfortables Leben, vergleichsweise, _____, ein komfortables Leben, dass man dort im Wald führen konnte. Und das höchste und krasseste Level war Level 5. Da konnte man, musste man ohne Isomatte und Schlafsack schlafen, musste natürlich in dem eigenen Shelter, in der eigenen Unterkunft schlafen, aber ohne Isomatte und Schlafsack. Man musste sich selbst Nahrung und Wasser suchen. Man musste, man musste an zwei Nachtaktionen teilnehmen, die ziemlich krass waren, dazu später mehr. Also und man _____. Drei Gegenstände inklusive Klamotten zum Anziehen, inklusive Sachen. Drei Gegenstände, mit denen man überleben wollte oder überleben musste. Also wahrscheinlich haben die meisten _____ oder so. Ich habe Level 4 gewählt. War auch schon _____, aber noch nicht die höchste Stufe. So ein Minimum an Sicherheit wollte ich mir noch bewahren. Das heißt, ich durfte eine Nacht meine Isomatte und meinen Schlafsack nutzen, in den anderen beiden Nächten komplett ohne. Ich _____, die anderen Tage komplett selbst Wasser suchen und das Gleiche galt für das Thema Nahrung. Und ich musste an einer Nachtaktion teilnehmen. Dazu komme ich auch gleich noch. Genau, jetzt wisst ihr mal, wie der Kurs aufgebaut war. Was war jetzt für mich am schwersten? Jetzt kommen wir zum nächsten Punkt. Was war für mich am schwersten? Ich würde mal sagen, _____. Keine Nahrung zu kriegen, nichts zu essen oder nur ganz wenig. Wir haben uns die ganze Zeit von Brombeeren ernährt und je mehr wir über Pflanzen wussten, desto mehr Pflanzen konnte man auch essen. Aber ich muss ehrlich sagen, Brombeeren, so lecker sie auch sind, Pflanzen, _____, es hilft nicht, wenn man gewohnt ist, drei Mahlzeiten am Tag zu essen, wenn man, so wie ich, auch einen sehr hohen Kalorienbedarf hat. Ich habe in der letzten Folge von Fleming's Deutsch Podcast mit David über das Thema Sport und Ernährung gesprochen und da haben wir auch erwähnt, dass ich einen _____ zwischen 4.000 und 5.000 Kalorien pro Tag, weil ich wirklich unglaublich viel Sport mache, auch gerade im Kraftsportbereich. Und wenn der Körper das gewohnt ist, dann ist es unheimlich schwer für den Körper, auf einmal von 100% auf 0% oder 5% runterzugehen. Dann dauert es _____, bis sich der Körper daran gewöhnt. Zwei bis drei Tage. Nach dem zweiten Tag fiel es mir etwas leichter. Aber am ersten Tag habe ich einen

unglaublichen Energiemangel gespürt. Jede Aufgabe war unheimlich schwer für mich. Ich musste _____, weil ich gemerkt habe, mein Körper ist einfach schwach, ohne die gewohnte Nahrungszufuhr. Das war wirklich eine Herausforderung. Das Wasser, das ging. Wir hatten einen See in der Nähe. Da konnten wir uns ein bisschen Wasser abfüllen und ihn über dem Feuer kochen, _____, sodass es relativ in Ordnung war, mit diesem Wassermangel zurecht zu kommen bzw. so ein Minimum an Flüssigkeit aufzunehmen. Das war möglich. Hätten wir keinen See in der Nähe gehabt, wäre es schwierig gewesen. Das kann ich auf jeden Fall sagen. Gerade wenn man mit _____ hat. Wir hatten um die 20 Grad. Das war okay. Aber wenn es wirklich heiß ist, dann ist der Flüssigkeitsbedarf viel höher und der Verlust viel größer. _____. Es gibt natürlich auch andere Wege Wasser zu bekommen, aber die sind ein bisschen komplizierter, das wird heute zu viel, das soll hier kein Survival-Seminar werden, ich möchte die nur von meinen Erfahrungen berichten. Aber zumindest in der Situation hat das ganz gut funktioniert mit dem Wasser. Und dann war es ein großes Problem so _____, ohne Schlafsack. Hätte ich nicht gedacht, weil wir haben diesen Kurs Anfang August gemacht. Und ich dachte, wenn es nachts so zwischen 12 und 15 Grad werden, das wird schon funktionieren. Es hat auch funktioniert, aber mir war trotzdem schon ziemlich kalt. Und man muss sagen, wir sind im August gewesen, was wenn es im Oktober oder im März oder noch viel schlimmer in Dezember ist. Das ist dann wirklich eine ganz andere Hausnummer, _____. Und deswegen die Kälte war nachts auf jeden Fall ein Problem. So ein bisschen auch der Schlaf, auch das war nicht so einfach, wirklich Schlaf zu finden _____. Ich habe mit einem anderen Kursteilnehmer in dieser Hütte geschlafen, weil zu zweit _____. Und wir haben uns diese Hütte aufgebaut, so eng und klein wie möglich, damit möglichst viel Wärme enthalten bleibt in dieser Hütte, damit möglichst wenig Kälte eindringt. Und das hat ganz gut funktioniert. Allerdings war es sehr hart. Ich habe die ganze Zeit _____. Es war sehr schmerzvoll teilweise. Und an der ersten Nacht war es auch sehr ungewohnt, einfach wenn man über sich das Licht angemacht hat mit einer Taschenlampe zum Beispiel, dann hat man überall _____ und kleine Maden gesehen. Also das war wirklich eine Herausforderung für mich. Ich habe eigentlich kein Problem mit sowas, aber zu wissen, man schläft inmitten eines solchen Berges von Insekten, das ist schon ein bisschen komisch. Mal krabbelt _____.

Willst du mit mir zusammen Deutsch lernen und dich schnell und effektiv verbessern?

Dann schau mal auf meiner Website vorbei, dort findest du verschiedene Kurse für fortgeschrittene Niveaus: www.naturalfluentgerman.com

Weißt du nicht, für welchen Kurs du dich entscheiden sollst?

Kontaktiere mich unter: goldbecherflemming@gmail.com