

Deutsches Geplapper #117 – Wenig Zeit zum Deutsch Lernen?

Transkript

Was, wenn ich nur 15 Minuten am Tag habe, um Deutsch zu lernen? Wie sollte ich diese knappe Zeit am besten nutzen? Was sollte ich am besten in dieser Zeit machen? Genau darüber habe ich für diese Folge von Deutsches Geplapper mit Laura von CouchPolyglot gesprochen. Laura spricht acht Sprachen auf unterschiedlichen Niveaus und sie lernt gerade auch noch weitere Sprachen. Und Laura ist in Sachen Zeitmanagement eine echte Expertin, kann man sagen. Sie weiß, wie man sich kleine Zeitfenster zunutze machen kann und wie man aus denkbar wenig Zeit auch noch möglichst viel Ergebnis herausholen kann. Also wenn du das Gefühl hast, zu wenig Zeit zum Deutsch lernen zu haben, dann bleib auf jeden Fall jetzt dran.

Ja, moin liebe Deutschlernerin, moin lieber Deutschlerner, schön, dass du wieder dabei bist. Eine neue Folge von Deutsches Geplapper heute und ich spreche mit einem Polyglot. Ich weiß gar nicht, ob es da eine weibliche Form gibt, Polyglotin, ich glaube nicht. Herzlich willkommen, Laura, schön, dass du da bist.

Hi Flemming, vielen Dank für die Einladung. Ich freue mich, hier zu sein.

Ich freue mich auch, dass du da bist. Laura, ich habe dich auf YouTube kennengelernt. Du hast einen richtig guten YouTube-Kanal, CouchPolyglot heißt er. Da redest du über das Sprachenlernen, über deine Erfahrungen mit dem Sprachenlernen. Du redest auch mit verschiedenen Experten, so wie Luca Lampariello unter anderem. Sprichst diverse Sprachen. Du bist ursprünglich Katalanin oder Spanierin. Ja, ich weiß nicht, ob das jetzt eine andere Diskussion aufmacht, wenn wir noch darüber reden, wie du dich eher fühlst als Spanierin oder Katalanin. Kannst du dazu was sagen?

Ja, also schwierig. Es ist schon ein bisschen politisch. Also ich bin tatsächlich auch mit Katalanisch aufgewachsen, hauptsächlich. Aber bin natürlich zweisprachig durch die Umgebung. Aber ja, inzwischen ist es auch schwer für mich, weil ich schon seit 15 Jahren nicht mehr in Katalonien oder nicht mehr in Spanien wohne und manchmal mich sogar ein bisschen fremd im eigenen Land fühle, sozusagen. Also ja, die Integration ist quasi gelungen, aber das hat natürlich auch Nachteile, vielleicht. Weiß ich nicht. Deswegen ein bisschen schwierig.

Ja, man verliert so ein bisschen den Bezug zu den ursprünglichen Themen, die einen umgeben haben, dort, wo man aufgewachsen ist oder wo man geboren wurde. Klar, verständlich. Aber du sprichst auch diverse andere Sprachen. Du sprichst unter anderem Deutsch fließend und so gut wie fehlerfrei. Sprichst Französisch, Italienisch, Russisch. Schweizerdeutsch hast du auch erwähnt. Genau, und so ein bisschen Japanisch. Also du bist auf jeden Fall sprachbegeistert, so wie ich. Und das passt auf jeden Fall sehr, sehr gut dann natürlich in diesen Podcast. Und wir möchten, wir wollen heute mal über ein ganz, ganz wichtiges Thema sprechen, das sehr vielen Leuten so ein bisschen die **Sorgenfalten auf die Stirn treibt**. Schöner Ausdruck, glaube ich. Es geht um das Thema Zeit, Zeitmanagement im Sprachenlernen. Das ist das, was wir heute mal besprechen wollen, weil gerade wenn man so viele Sprachen spricht wie du und auch diese Sprachen erhalten muss, dann ist dieses Thema Zeitmanagement umso wichtiger. Und ich steig mal direkt mit einer richtig **knallharten** Frage ein, Laura. Wenn du nur 15 Minuten am Tag zur Verfügung hättest, ja, 15 Minuten am Tag fürs Sprachenlernen zur Verfügung hättest, wie würdest du diese 15 Minuten nutzen?

An dieser Stelle möchte ich dir ganz kurz den Sponsor der heutigen Episode vorstellen. Und das ist NordVPN. Bist du so viel online unterwegs wie ich und machst dir manchmal Sorgen um die Sicherheit deiner Daten oder wer außer dir sonst noch Zugriff auf deine Fotos, E-Mails, Google-

Suche oder Chats hat? Oder hast du dich schon mal darüber geärgert, dass bestimmte Websites oder Online-Inhalte in deinem Land nicht verfügbar sind? Genau hier kommt NordVPN ins Spiel. NordVPN ist ein einfaches Tool, mit dem du deine Internetverbindung verschlüsseln und deine IP-Adresse verstecken kannst. Was bedeutet das konkret? Deine Daten sind sicher, deine Passwörter sind geschützt und niemand kann deine Aktivitäten nachverfolgen. Hacker sind machtlos. Und du kannst fast überall auf der Welt Inhalte streamen, die normalerweise nicht verfügbar wären. Netflix, YouTube, alles ohne Grenzen. Mir hilft NordVPN vor allem, wenn ich öffentliches WLAN nutze. Also zum Beispiel, wenn ich in einem Café oder am Flughafen arbeite. Speziell diese Netzwerke sind oft nicht sicher. Aber mit NordVPN bin ich geschützt und das gibt mir ein gutes Gefühl. Und es funktioniert super einfach, sowohl für Apple-Geräte als auch für Windows oder Android. Einfach anmelden, NordVPN aktivieren und entspannt und sicher im Internet surfen. Probier es einfach mal aus und hol dir deine Sicherheit und Privatsphäre zurück. Und wenn du dich jetzt über meinen Link in der Beschreibung dieser Episode anmeldest, bekommst du außerdem einen großen Rabatt auf deine Anmeldung und vier zusätzliche Monate für den Abschluss eines Zwei-Jahres-Plans. Und ganz nebenbei unterstützt du damit auch mich und diesen Podcast. Und das Beste, du hast absolut kein Risiko, denn du kannst NordVPN jetzt 30 Tage lang testen und hast die Garantie, dass du am Ende dein Geld zurückbekommst, wenn du nicht zufrieden sein solltest.

Also ich beantworte erst mal die Frage und dann werde ich eine provokative Gegenfrage stellen, wenn es okay ist. Also wenn ich nur 15 Minuten hätte, würde ich einen Podcast hören, was für mich ein bisschen herausfordernd ist. Also zum Beispiel, wenn ich ein A2-Niveau habe, dann würde ich mir vielleicht einen Podcast aussuchen, in dem ich vielleicht B1-Niveau habe oder so, wo ich nicht alles auf **Anhieb** verstehe, sondern ein bisschen eine kleine Herausforderung ist, aber durch Kontext verstehe ich es, dann würde ich mir sowas suchen. Oder je nachdem, was ich für ein Lerntyp wäre oder bin. Also ich persönlich bevorzuge das Hören, deswegen ist es das, was ich immer empfehle. Aber es gibt Leute, die wahnsinnig viel lernen beim Lesen. Also könnte man natürlich auch was lesen oder vielleicht schreiben. Also jeder Mensch ist da ein bisschen anders. Aber ich würde natürlich... Ja, also ich habe auch schon in meinem Channel viel darüber gesprochen, ich bevorzuge die natürliche Methode mit viel Input. Deswegen ist das, was ich empfehlen würde oder was ich machen würde. Also irgendwas hören oder lesen, was ein bisschen herausfordernd ist, aber doch machbar.

Okay, also das ist schon erst mal ein sehr guter Gedanke für alle, die wirklich nur 15 Minuten am Tag Zeit haben. Ich glaube, auf die wenigsten trifft das wirklich zu. Wir alle haben ja nur 25 Stunden, oh Gott, 24 Stunden am Tag. Das heißt, irgendwie hat ja jeder seine Geschichten, seine Termine und so weiter. Und das ist ja für jeden schwierig, seine Zeit so gut zu organisieren. Aber ich glaube, mehr als 15 Minuten schafft jeder.

Und die provokative Frage wäre ja auch ein bisschen, wie fährst du zur Arbeit? Wäschst du vielleicht nicht ab? Tust du auch nicht kochen? Ich meine, es gibt viele Zeiten, die wir als verloren irgendwie sehen, die gar nicht verloren sind. Also man kann diese Zeit nutzen, zum Beispiel, wenn man mit der Bahn zur Arbeit fährt. 20 Minuten hin, 20 Minuten zurück. Da hast du schon 40 Minuten, kannst dir was anhören. Und du kannst auch natürlich beim Kochen. Also klar, wenn du zum Beispiel das Hören bevorzugst, ist es sehr einfach, das in den Alltag zu integrieren, weil wir machen viele Aktivitäten im Alltag, die wir wirklich auch automatisch machen. Ich muss jetzt nicht stark nachdenken, wenn ich irgendwas **schnipple** beim Kochen. Also ich muss schon trotzdem aufpassen. Aber natürlich ist es nicht so anstrengend, dass ich nichts anderes machen kann gleichzeitig. Und deswegen würde ich hinterfragen, ob es wirklich Leute gibt, die nur 15 Minuten am Tag haben. Würde ich hinterfragen, weil man kann Sachen kombinieren natürlich.

Vollkommen richtig, sehe ich ganz genau so. Einen kleinen Zusatz hätte ich dazu oder einen kleinen Gedanken dazu. Also das ist ja so diese Dead Times, von denen du sprichst. Genau, das habe ich

auch im Podcast schon häufiger mal erwähnt, dass man kann so viele Dead Times nutzen, in denen das Gehirn gerade nicht so viel zu tun hat, aber der Körper vielleicht schon, sodass man das kombinieren kann. Und sich dann ein Podcast anhört, wie du sagst beispielsweise. Das Problem ist, glaube ich, dass sich viele Leute schon so ein bisschen auf diese Dead Times verlassen. Und das ist etwas, wo ich glaube, nur diese Dead Times zu nutzen, das funktioniert auch nicht. Wenn ich sage, ich höre jeden Tag beim Abwaschen und beim Wohnung Putzen, was weiß ich, 15, 20 Minuten, 30 Minuten Podcast, dann zu glauben, man wird ein richtig hohes Niveau erreichen, ist auch nicht ganz richtig, oder?

Jein, es hängt davon ab, wie lange du das machst. Also wenn du das jahrelang machst, könntest du durchaus ein hohes Niveau erreichen. Aber ich denke, man macht ja nicht nur das. Also zum Beispiel viele von deinen Zuhörerinnen und Zuhörern, die leben ja vielleicht in Deutschland. Und man kann natürlich sagen, gut, ich höre jeden Morgen, während ich mein Frühstück vorbereite und esse, einen Podcast an. Und dann zum Beispiel auf Arbeit nehme ich mir vor, mit einem Kollegen zu sprechen, einmal auf Deutsch. Oder ich nehme mir vor, wenn ich einkaufen gehe, dann ein paar Sätze mehr zu sagen. Also man integriert das peu à peu in den Alltag. Ich denke, das ist halt die beste Variante. Wenn du nicht in Deutschland lebst, heutzutage mit Internet, ganz ehrlich, kann mir keiner sagen, dass die keine Möglichkeit haben, Deutsch zu sprechen. Es gibt Tandems, es gibt Online-Unterricht, es gibt auch sehr günstig, dadurch, dass es viele Studenten anbieten und so weiter. Also ich denke, man muss natürlich unterscheiden. Klar, mit zehn Minuten am Tag wirst du wahrscheinlich weniger lernen als mit einer Stunde pro Tag. Aber wenn du nur zehn Minuten hast, habe ich erlebt, dass viele Leute sagen, boah, zehn Minuten ist ja gar nichts. Brauche ich gar nicht anfangen. Und das ist, denke ich, eine schlechte Einstellung. Also mach einfach jeden Tag zehn oder 15 Minuten. Und wenn du mehr Zeit hast, dann mach einfach mehr. Aber einfach zu sagen, nee, das bringt eh nichts, dann mache ich nichts. Das bringt wirklich nichts, wenn du nichts machst.

Nichts bringt nichts.

So würde ich sagen, ja. Ja, genau so. Das ist richtig. Aber du bist jetzt jemand, der wirklich viele Sprachen lernt. Und ich stehe auch immer vor der Herausforderung, wie schaffe ich das, diese Sprachen alle **unter einen Hut zu kriegen**? Also ich habe da jahrelang rumexperimentiert, was ist nun die beste Variante, um wirklich alle Sprachen zumindest zu erhalten, zumindest auf dem Niveau zu bleiben und es im Idealfall noch zu steigern. Und auch mit dem guten Zeitmanagement bin ich da regelmäßig **an meine Grenzen gestoßen**. Ich glaube, ich habe jetzt einen ganz guten Weg gefunden. Aber ich würde gerne von dir wissen, wie machst du das? Wie nutzt du deine Zeit? Und du bist ja auch berufstätig. Du hast auch andere Sachen zu tun. Du hast natürlich auch Hobbys und so weiter und so fort. Wie nutzt du deine knappe Zeit, um diese Sprachen, die du sprichst, zu erhalten oder eben noch zu verbessern?

Also was ich mache, ich integriere natürlich Sprachenlernen in meinem Alltag auch im Job. Also ich habe einen viersprachigen Job und dadurch, ob ich will oder nicht, dann muss ich Französisch sprechen. Ob ich will oder nicht, dann muss ich Englisch sprechen und so weiter. Und wenn zum Beispiel die Leute, die uns jetzt anschauen oder zuhören, sagen, ja, okay, ich arbeite in Deutschland. Gut, dann musst du dich einfach zwingen mit bestimmten Leuten am Anfang. Klar, vielleicht **von null auf hundert** ist schwierig, aber zu sagen, gut, mit diesem einen Kollegen, mit dem ich einen guten **Draht** habe, werde ich ab jetzt nur auf Deutsch reden. Ja, solche Sachen musst du natürlich machen. Nutze einfach die Zeit, die du auch schon in der Arbeit hast, weil wir verbringen so viel Zeit in der Arbeit. Das ist unglaublich. Also das kann vielleicht nicht jeder machen. Aber wenn du zum Beispiel zur Arbeit zu Fuß gehst, dann sagst du dir, jeden Tag gehe ich zu Fuß zur Arbeit und höre mir eine Podcast-Folge an. Und auf dem Weg nach Hause mache ich dasselbe. Und du wirst wirklich staunen, wie viel sich verändert mit der Zeit. Ja, das ist jetzt keine Magie, das dauert. Also aber wenn du es in deinen Alltag integrierst, das Beste ist, dann musst du dich auch nicht mehr

zwingen. Ja, also ich kenne niemanden, der sich zwingen muss, Zähne zu putzen. Und das ist jetzt nicht irgendwas, wo ich sage, wow, super spaßig, yeah. Sondern es gehört einfach zum Alltag. Und ich mache es einfach automatisch. Und so wird quasi dein Lernprozess automatisiert. Also so mache ich das. Also klar, ich habe einen viersprachigen Job. Das hilft natürlich. Ich habe in der Zeit natürlich viele Freunde, mit denen ich auf verschiedenen Sprachen spreche. Und die schreiben mir quasi automatisch auch. Oder ich habe auch das Bedürfnis, ab und zu zu schreiben, hey, wie läuft's, wie geht's dir und so. Das passiert dann auch automatisch. Und dann habe ich natürlich zum Beispiel für Russisch habe ich einmal die Woche eine Stunde, in der ich spreche. Und da geht es auch tatsächlich nicht darum, mich zu verbessern, sondern mich zu viel zu verlernen. Weil eine Stunde, also es ist okay. Aber das ist, wie du sagst. Also ich meine, du musst natürlich dein Ziel vereinbaren mit der Zeit, die du hast. Also wenn du eine C2-Prüfung belegen willst und du gerade bei A2 bist und jeden Tag zehn Minuten lernst, sorry, das wird nicht passieren. Ja, also es ist halt natürlich immer die Frage. Und da schaue ich natürlich auch im Italienischen oder im Schwedischen. Also beim Schwedisch habe ich ein Niveau vielleicht A2, weil ich tatsächlich nicht so viel Zeit dafür habe. Aber das ist für mich mein Ziel, Schwedisch zu verstehen. Ich verstehe es ziemlich gut, ein bisschen zu quatschen. Und schwedische Musik zu genießen, das ist mit meinem Ziel **vereinbar**. Das ist okay. Wenn ich ab morgen auf Schwedisch arbeiten müsste, da hätte ich ein Riesenproblem, ja. Weil ich nicht so gut bin.

Na klar, dann würdest du es ganz anders priorisieren. Das ist gar keine Frage. Genau. Ja, aber was würdest du denn sagen, wenn du jetzt zwei Sprachen, oder nein, wenn du, ich sag mal so, wenn du jetzt wirklich dieses Beispiel, was du gerade **angeführt** hast, du müsstest morgen oder demnächst auf einmal wirklich fließend Schwedisch sprechen können. In so einem Fall, und das betrifft ja auch viele der Hörerinnen und Hörer hier für die deutsche Sprache, ist es dann eher eine Ablenkung, wenn man zusätzlich noch eine andere Sprache lernt? Oder kann sich das auch gegenseitig potenzieren?

Also das muss jeder für sich beantworten, aber wie ich es für mich machen würde, weil ich habe das tatsächlich auch schon gemacht mit Französisch. Das war so, also ich kann dir vielleicht die Geschichte kurz erzählen. Ich war in der Firma, wo ich jetzt bin, und die haben gesagt, Laura, ich habe in deinem Lebenslauf gesehen, dass du ein B2 im Französischen hast, und wie wäre es, wenn du in einem Monat anfängst auf Französisch zu arbeiten? Und ja, ich hatte offiziell ein B2, aber ich hatte seit Jahren Französisch vernachlässigt, und mein Französisch war richtig schlecht in dem Moment, und ich fühlte mich überhaupt nicht sicher damit. Und dann habe ich knallhart jeden Tag, also ich habe zum Beispiel Bücher, die ich schon gelesen hatte, also als Hörbuch gehört, ich habe Podcasts gehört, ich habe etwas, was viele Polyglots machen und was für, wie sagen wir, nicht Experten oder Leute, die nicht aus dem Bereich kommen, total komisch ist, aber ich habe Selbstgespräche geführt auf Französisch, und ich habe natürlich das geübt, was ich brauchen würde. Das ist auch ein Fehler, den ich halt bei vielen Leuten sehe. Also ich meine, was bringen mir die Farben, wenn ich über Finanzen sprechen muss im Französischen? Dann muss ich das üben, was ich brauchen werde, wenn ich so Selbstgespräche führe und mir so vorstelle, was werden mich die Leute fragen, was kann ich dann antworten? Also ich werde jetzt nicht über Philosophie reden auf Französisch in meinem Job, deswegen sollte ich jetzt nicht knallhart darauf fokussieren, sondern fokussiere auf das, was du brauchen wirst. Und ja, also ich habe einen Monat lang extrem viel Zeit verbracht mit Französisch. Dann habe ich angefangen zu arbeiten und gemerkt, boah, ja, ich bin weitergekommen, aber der Weg ist noch lang. Und dann habe ich mit der Zeit, auch mit dem Stress, mich nicht gut genug zu fühlen für den Job, das war eine große Motivation für mich, da weiterzumachen, und in ein paar Monaten ging es voll gut. Also ich hatte auch schon das gute Niveau mal gehabt, das hilft natürlich auch. Aber wenn ich morgen eine super Chance erhalten würde, Laura, in drei Monaten, wenn du in Schwedisch arbeitest, dann kriegst du das, das und das, und das ist alles, wovon ich je geträumt habe, dann würde ich natürlich knallhart jeden Tag, jetzt weiß ich nicht, viel Zeit damit verbringen und viel hören und mich darauf fokussieren, was ist das,

was ich brauchen werde für diesen Job, um diesen Job gut zu machen. In welchen Bereichen muss ich wirklich extrem gut sein? Und dann das auch knallhart durchziehen. Und dann würde ich in der Zeit wahrscheinlich die andere Sprache vernachlässigen, ja, tatsächlich. Weil, klar, also viele Sprachen zu sprechen, das ist schön, aber es lenkt auch natürlich ab. Also deswegen hängt es immer davon ab, was für ein Ziel man hat. Und wenn man nur Deutsch lernen will, dann einfach knallhart auf Deutsch fokussieren und so viel Zeit, wie es geht, aber auch versuchen, Sachen zu finden, die einem Spaß machen. Das muss mir immer dieses Gleichgewicht geben, weil wenn du drei Stunden dein Leben hast, sage ich mal, weil das, was du tust, so total **ätzend** ist, dann wirst du das auch nicht durchziehen können. Das muss auch irgendwo ein bisschen Spaß machen oder vielleicht, ja, irgendwie verbunden sein mit irgendwas, was Spaß macht. Also, ja, wenn zum Beispiel mit dem Buch Atomic Habits, wenn es irgendwas ist, was gar keinen Spaß macht, dann kannst du sagen, komm, dann, sobald ich das gemacht habe, dann gönne ich mir einen Kaffee, ja. Und dann in deinem Kopf, in deinem Gehirn ist es verknüpft. Okay, halbe Stunde Podcast, Kaffee.

Ja, so ein bisschen nach einem Belohnungssystem, ja, schön.

Genau, sowas.

Also, ja. Genau. Also, das ist auf jeden Fall eine gute Variante, habe ich auch schon ausprobiert. Wenn man so wirklich richtig Motivationsprobleme hat, dann helfen diese kleinen Gewohnheiten, die man mit etwas anderem Positivem verbindet, auf jeden Fall, wenn nicht das Sprachenlernen alleine schon Motivation oder positiv genug ist. Und das ist es ja definitiv nicht für jeden. Aber nochmal zurück zu dem, was du gerade gesagt hast, diese Sprachen dann zu vernachlässigen, wenn man merkt, man muss die Priorität auf eine Sache, auf eine Sprache legen. Das finde ich auch sehr, sehr sinnvoll und wichtig, sich nochmal selbst zu verinnerlichen. Ich bin auch selbst mit meinen Sprachen dazu **übergangen**, nicht mehr alles gleichzeitig auf dem Level erhalten zu wollen. Trotzdem kann ich sagen, ich gönne mir diese neue Sprache, die mich einfach gerade brennend interessiert, ohne jetzt etwas zu sehr zu vernachlässigen, weil ich habe so ein bisschen so meine Grundgewohnheiten, meine Grundmethoden, die ich in jeder Sprache kontinuierlich anwende, aber die mich nicht zu viel Zeit kosten. Eine Technik oder ein Tool, was ich dafür nutze, ist Anki auf jeden Fall, mit dem ich auch sehr, sehr gut dann arbeiten kann und ein Grundniveau erhalten kann, das ich auf jeden Fall immer brauche oder immer haben möchte. Aber ich habe gemerkt, ich kann dann relativ schnell auch die Sprache, die ich demnächst brauche, aktivieren. Wenn ich weiß, ich bin jetzt zwei Wochen in Frankreich im Surfurlaub oder sowas, dann werde ich die drei Wochen davor wirklich deutlich mehr für Französisch tun. Und dann ist das, was ich vielleicht ein bisschen vernachlässigt habe, die Monate davor auch nach relativ kurzer Zeit wieder da. Das ist ja auch das Schöne an unserem Gehirn, dass es ja wie so ein Muskel auch ein Erinnerungsvermögen hat. Und wenn man dann sich für kurze Zeit intensiv auf eine Sache konzentriert, dann ist das, was man irgendwann mal gelernt hat, was irgendwo im hinteren Teil des Gehirns gespeichert war, auf einmal wieder aktiv. Und das ist eigentlich etwas, worauf man sich verlassen kann, oder?

Ich glaube schon, ja, doch. Und ja, ich habe zum Beispiel jetzt ein bisschen Schwedisch und Russisch ein bisschen vernachlässigt, weil ich gerade viel zu tun hatte im Job. Aber das ist auch okay, ja. Die sind auch ein bisschen schlechter geworden jetzt und vielleicht habe ich dann zeitnah wieder ein bisschen mehr Zeit dafür. Und das ist auch okay, ja.

Genau, ja. Laura, wenn wir über das Thema Zeitmanagement reden im Sprachenlernen, kommen wir an einer ganz großen Debatte oder Debatte will ich es gar nicht nennen, an einem großen Thema gar nicht vorbei. Und das ist momentan einfach KI oder künstliche Intelligenz und neue Technologien. Vielleicht erst mal so allgemein gefragt, glaubst du, dass das Thema KI uns, ja, ich sage mal, unseren Zeitplan, den wir als Sprachenlernende haben, eher **aufgelockert** hat? Oder ist es vielleicht sogar so, dass es sich gerade ins Gegenteil umkehrt, dass man einfach, ja, vielleicht sogar

jetzt so eine Art **Überangebot** hat oder gar nicht mehr weiß, was man nutzen soll oder vielleicht sogar die falschen Sachen macht, weil es so viel Auswahl gibt? Wie siehst du das Thema?

Schwieriges Thema, also ein sehr interessantes Thema, aber ich kenne mich überhaupt nicht gut aus mit KI. Ich benutze natürlich hier und da zum Beispiel Perplexity oder DeepL, was auch teilweise, ich weiß nicht, ob man das KI nennen könnte. Ich denke, die Tools sind da und können uns helfen, aber zu viel Überfluss kann natürlich auch sehr viel ablenken. Also ich persönlich bin auch ein Mensch, also so als Mensch bin ich ziemlich langsam, was neue Technologien angeht. Ich brauche immer meine Zeit, bis ich das natürlich anfangs, in meinen Alltag zu integrieren. Die KI wird nicht für dich lernen, also das wäre für mich eine wichtige Aussage. Du musst es schon selber tun. Es kann dir eine Unterstützung geben, es kann dir helfen. Und was ich persönlich nutze, zum Beispiel mit diesem DeepL oder mit Perplexity, ich muss jetzt als Mensch nicht perfekt schreiben können in einer bestimmten Sprache. Diese Tools helfen mir, besser zu schreiben, was sowieso für mich keine große Priorität ist in bestimmten Sprachen. Also auf Italienisch, auf Schwedisch, auf Russisch kann ich nicht besonders gut schreiben. Wenn ich muss, kann ich das, aber ich mache viele Fehler. Aber es ist auch nicht meine Priorität und deswegen, wenn die KI mir hilft, dann super, dann verliere ich nicht so viel Zeit damit. Aber was zum Beispiel, ja, es gibt Sachen, die muss man selber tun, um die zu können. Also um mit Leuten sprechen zu können, muss ich viel sprechen. Die KI wird mir das nicht abnehmen, denke ich. Genau. Und ein bisschen die Gefahr, die ich sehe mit diesen ganzen Technologien ist, dass ich schon auch Leute gehört habe, die sagen, ja gut, bald tragen wir alle einen Chip und es übersetzt alles automatisch und dann brauche ich das nicht mehr. Und für mich ist das keine Option, weil ich tatsächlich den Weg genieße. Also ich genieße es, Sprachen zu lernen. Es geht auch nicht darum, perfekt wie ein Roboter zu sprechen oder halt nur das Ziel, okay, ich will kommunizieren, sondern ich möchte durch diesen Prozess gehen, um die Kultur richtig zu verstehen, um die Sprache auch richtig zu verinnerlichen und nicht nur sprechen können, was dir vielleicht in ein paar Jahren oder jetzt schon, weiß ich nicht, also wie gesagt, ich kenne mich damit nicht gut aus, die KI schon machen kann. Also klar, wenn ich mal in Griechenland im Urlaub bin, dann nutze ich auch Google Translate, wenn ich halt sonst mit Englisch nicht weiterkomme und das ist eine super Sache. Ich denke, das bringt uns schon irgendwie Englisch zusammen und kann uns mega viel helfen, aber im Endeffekt, ja, man muss trotzdem, zumindest Stand heute, selber lernen und was ich auch gefunden habe, ist, dass weniger mehr ist. Also ich weiß nicht, wie es bei dir ist, aber ich meine, man hat Instagram, man hat WhatsApp, man hat YouTube, man hat E-Mails, man hat das, man hat das und im Endeffekt, um produktiv zu sein, braucht man auch ein bisschen seine Ruhe. Ja, wenn du ständig abgelenkt wirst, ständig hier, da, das ist einfach zu viel und manchmal einfach vielleicht den Laptop zu klappen, Handy auf Flugzeugmodus und vielleicht einfach sich die Zeit nehmen, wie zum Beispiel bei der Pomodoro-Methode, 25 Minuten ohne Ablenkungen einfach das machen, was man sich vorgenommen hat, zum Beispiel einen Podcast hören, ein paar Notizen vielleicht nehmen und so weiter. Muss jeder für sich schauen, aber ja, ich bin ein bisschen skeptisch, muss ich ehrlich sagen. Klar, kann dir bestimmt helfen bei bestimmten Sachen, aber lernen muss man trotzdem noch selber.

Lernen muss man selbst, genau. Ich finde, es ging auch schon gerade so ein bisschen in die philosophische Richtung und das finde ich gut, weil darüber muss man einfach zwangsläufig nachdenken, wenn man über KI spricht. Ja, wir haben alle irgendwann einen Chip im Ohr, aber ist das wirklich das, was wir wollen? Klar, wir können dann jede Sprache simultan verstehen und so weiter und ja, aber das ist ja eigentlich nicht der Sinn der Sache beim Sprachenlernen. Da geht ja sehr viel verloren. Auch darüber habe ich im Podcast gerade mit David schon sehr viel geredet. Der kennt sich ja wirklich aus mit dem Thema KI. Ja, das geht da schon in eine sehr, sehr krasse Richtung, weil er dann zum Beispiel auch ein großer Experte ist, was das Thema Chat-GPT und prompts und so weiter angeht. Aber ich stimme dir da überwiegend auch zu oder eigentlich komplett zu. Ich sehe Chancen, die KI bietet und gerade wenn es um das Thema Zeitmanagement geht, kann uns KI sehr viel abnehmen. Ja, wenn ich, wie du sagst, wenn ich gar nicht perfekt

schreiben muss, ja, dann kann ich mir den Text auch von KI einfach korrigieren lassen und dann ist gut. So beispielsweise. Oder die E-Mail schreiben lassen oder wie auch immer, wenn es nicht darum geht, dass ich das wirklich können muss. Aber ja, es kann uns sehr viel Zeit abnehmen, das ist gar keine Frage, aber wie du sagst, wir haben sehr, sehr viele Optionen mittlerweile und manchmal, glaube ich, verliert man so ein bisschen die Übersicht und den Kopf einfach. Und da kommen wir wieder zu dem Hauptpunkt, der vielleicht hier so ein bisschen die **Quintessenz** dieser Episode sein sollte. Diesen Fokus zu setzen, das ist das Entscheidende. Und ich glaube, wenn man diesen Fokus richtig setzt, dann reicht auch sehr wenig Zeit am Tag aus. Wenn ich genau weiß, was ich machen muss, wenn ich genau weiß, wo meine Fehler, meine Problemstellen liegen, dann kann ich diese Zeit, diese wenige Zeit, die ich habe, auch wirklich sinnvoll und effektiv nutzen. Wenn ich allerdings die gleiche knappe Zeit habe und ganz, ganz viele verschiedene Dinge mache und ein **Wirrwarr** im Kopf habe und das noch ausprobieren möchte und nebenbei das noch machen möchte, dann werde ich nicht vorankommen. Ich glaube, darauf können wir uns so ungefähr einigen, oder?

Genau, also das ist in Kombination mit dem, was du auch gesagt hast, mit diesen Atomic Habits, mit diesen kleinen Mini-Gewohnheiten, die man etabliert. Ja, und auch das, was du gesagt hast, mit den 15 Minuten am Tag, ja, 15 Minuten hören. Auch da hat jeder einen anderen Ansatz. Bei mir wäre es ähnlich, wenn ich 15 Minuten am Tag hätte, würde ich wahrscheinlich auch so eine Mischung aus hören und lesen machen. Aber auch diese Selbstgespräche kann man führen. Du hast gesagt, für viele wirkt das erstmal **befremdlich**. Das stimmt, aber das ist auf jeden Fall etwas, was sehr, sehr gut hilft. Ich kann mir das auch einteilen. Fünf Minuten das, fünf Minuten das, fünf Minuten das. Es gibt definitiv mit dem richtigen Fokus auch sehr wenig Zeit, sehr viel herauszuholen aus dem Prozess. Ich denke, das ist hier durch diese Folge klar geworden. Und Leute, wenn ihr dazu noch Fragen habt, wenn ihr sagt, okay, ich mache das schon alles, aber irgendwie klappt es doch nicht, oder ja, wenn ihr nicht ganz verstanden habt, worauf Laura und ich hier hinaus wollten, dann stellt diese Fragen gerne, gerne bei YouTube. Schreibt es einfach in die Kommentare, da können wir gerne noch ein bisschen mit euch diskutieren. Ja, und Laura, dir danke ich auf jeden Fall vielmals für die sehr interessante Folge, für den Input, den du uns hier geliefert hast.

Vielen Dank, Flemming, es hat mich gefreut. Es war cool, danke. Auf jeden Fall, und ich denke, da bleiben auch noch für die Zukunft ein paar Themen offen, über die wir dann irgendwann mal diskutieren können.

Jederzeit, danke dir.

Sehr schön, danke Laura, danke Leute fürs Einschalten.

Macht's gut, liebe Laura, ciao. Und Leute, bis bald.