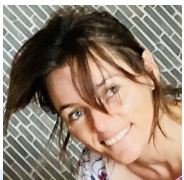




20 Schritte zur Veränderung: *Erreichen Sie Erfolg!*

Danke
Bitte
Hallo
Entschuldigung
Höhe
Schwarz
Lernen
Danke
Wie geht es Ihnen?
Tut mir Leid
Es

němčina



WWW.KURZYEDUNEMCINA.CZ
BY HANA KYSILKOVÁ



AHOJ, JÁ JSEM HANKA

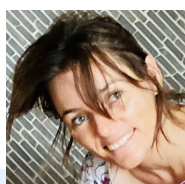
věnuji se lidem, kteří jsou obklopeni německy mluvícím prostředím nebo jsou na své cestě v procesu učení tj. k osvojení si němčiny.

Podporuji a dávám srozumitelné a konkrétní nástroje k dosažení tohoto cíle, který je zároveň cestou několika možností.

Přetvářím bariéry k jazyku a napětí do uvolnění a příjemného prožitku. Prostřednictvím mých lekcí můžeš změnit své návyky v každodennosti. Žít v poklidu, v sebepéči a vděčnosti. A to mi dává velký smysl.

Jedna z mých kotev je kreativní tvorba. Při tvorbě čerpám energii a nové myšlenky pro moji práci s lidmi.

Klid a napojení na sebe hledám v přírodě nebo při zapálené svíčce. Práce s lidmi je moje vášeň a němčina se stala mojí každodenností.



WWW.KURZYEDUNEMCINA.CZ
BY HANA KYSILKOVÁ



MŮJ PŘÍBĚH

Myslím v němčině, oslovuji kolem jdoucí, poslouchám německé písničky, stahuji německé e-booky a šopuji o sto šest.

Do ucha si pustím německý podcast, když musím zrovna žehlit a nebo uklízet. Když přijde hlad, uvařím si dobrotu podle youtube a večer protáhnu své tělo s německou lektorkou.

Ano, němčina je moje každodennost, kterou si v radosti a lehkosti žiju. Ale nebylo tomu tak ještě v době, kdy jsem seděla v lavici na gymplu a poslouchala moji zkušenou učitelku němčiny.

Moje plnoletost znamenala jízdenku do Německa. Plná obav, strachů a nejistoty. Musela jsem se rychle adaptovat na nové prostředí, lidi, kulturu a hlavně jazyk, který mě denně obklopoval.

To se prohloubilo i mým příchodem do Švýcarska, kde jsem padla přímo na dno. Vyčerpaná náročnou fyzickou prací a obklopená chladnými Švýcary.



WWW.KURZYEDUNEMCINA.CZ
BY HANA KYSILKOVÁ



Uvědomila jsem si zde, že znalost a ovládání cizího jazyka je pro mě tou nejlepší zbraní a nástrojem, jak přežít nepříjemné chvíle v odloučení a samotě.

Rozhodla jsem se, že na jazyce zamakám, a o to více jsem se ponořila do studia jazyka. Následovali kurzy a jazykové zkoušky v cizině, dále intenzivní studium germanistiky a pedagogiky na fakultě po mém návratu domů.

Podporuji ostatní na své cestě k němčině. Ukazuji kroky a návody, jak k jazyku přicházet v lehkosti a bezpečně. Odstraňuji bloky a zábrany s tím někdy spojené. Vedu klienty k přípravě vlastního koktejlu návyků a rituálů do své každodennosti.

Přes němčinu se se mnou lidé dostávají k tématům osobního rozvoje, sebelásky či sebepéče. A to bez učebnic, návodů a zbytečných definic.

Více o mě: <https://kurzyedunemcina.cz/uncategorized/muj-pribeh/>





PROSBA K VÁM

Vložila jsem energii a určité množství mého času do tvorby tohoto materiálu, který si právě prohlížíte.

Pokud se Vám tento podklad líbí a chcete ho sdílet či doporučit dále, prosím pošlete či odkažte případné zájemce na mé stránky:



www.kurzyedunemcina.cz

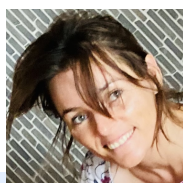


info@kurzyedunemcina



<https://www.facebook.com/edunemcina/>

Děkuji za součinnost a procítuji vděčnost!

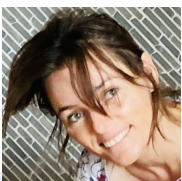


WWW.KURZYEDUNEMCINA.CZ
BY HANA KYSILKOVÁ



"20 Schritte zur Veränderung: Erreichen Sie Erfolg!"

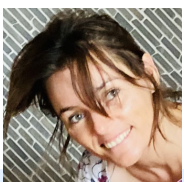
- ☐ **Handeln** bedeutet nicht aufschieben.
- ☐ **Warte** nicht **auf** "perfekte" Bedienungen.
- ☐ Akzeptiere **die Vergangenheit**, wie sie war.
- ☐ Fehler sind **Voraussetzung für** Erfolg.
- ☐ **Das Planen** neuer Ziele ist **wichtig**, aber das Handeln ist noch **wichtiger**.
- ☐ **Sorge dich um** deine **Gedanken**.
- ☐ **Jeder Moment** ist eine **Gelegenheit zur** Verbesserung, jeder.
- ☐ Lerne Regelmäßigkeit, denn was du **jeden Tag** tust, ist entscheidend."
- ☐ Entwickle einen Blick für **die kleinen Dinge**.
- ☐ Umgib dich mit Menschen, die dir **guttun**.





"20 Schritte zur Veränderung: Erreichen Sie Erfolg!"

- ☐ **Versuchen Sie** in jedem Moment, Ihr Bestes **zu geben**.
- ☐ Sage einmal **am Tag** bewusst "Nein"
- ☐ **Lerne** deine Grenzen (wieder) **kennen**
- ☐ Versuche, dich immer **auf** das zu **konzentrieren**, was du gerade machst.
- ☐ Lerne zu **verzeihen**.
- ☐ **Beschwere dich** nicht **über** das, was schwer und mühsam ist.
- ☐ **Vertraue dir** selbst.
- ☐ Kultiviere **einen** inneren positiven **Dialog**.
- ☐ Akzeptiere jedes Stolpern mit **Dankbarkeit**.
- ☐ Wenn du **nach oben** steigen willst, musst du zuerst alles loslassen, was dich **nach unten** zieht.





"20 Schritte zur Veränderung: Erreichen Sie Erfolg!"



UMGIB DICH MIT MENSCHEN, DIE DIR GUT TUN.

Mit welchen Menschen verbringst du die meiste Zeit? Sind es Menschen, die dich motivieren, inspirieren und dich akzeptieren? Oder **fühlst du dich** nach einem Treffen eher **energielos**, müde a bestürzt.

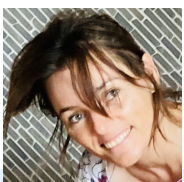
Es wäre schön, wenn du ein gutes Gefühl hast. **Freude**, Verständnis und Wärme spürst, wenn du dich mit diesen Menschen umgibst.

Es gibt übrigens eine Theorie, die besagt, das du **der Durchschnitt** der fünf Menschen bist, mit denen du die meiste Zeit verbringst. Wähle deshalb dein Umfeld bewusst.

Nimm dir ein paar ruhige Minuten und stell dir hierfür die folgenden Fragen:



MIT WELCHEN MENSCHEN **VERBRINGE** ICH MEINE ZEIT?





"20 Schritte zur Veränderung: Erreichen Sie Erfolg!"

☐

WELCHE MENSCHEN TUN MIR GUT? WIE VIEL ZEIT
VERBRINGE ICH MIT DIESEN?

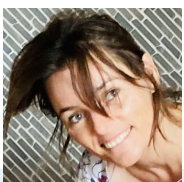
☐

WELCHE MENSCHEN TUN MIR NICHT GUT UND
RAUBEN MIR ENERGIE? WIE VIEL ZEIT VERBRINGE
ICH MIT DIESEN?

Mit dieser Übersicht zu deinem **Umfeld**, wer dir gut-
und weniger guttut, kannst du dir **im nächsten
Schritt** überlegen, mit welchen Menschen du
zukünftig mehr Zeit verbringen möchtest. Bei
welchen alles so bleiben soll, wie es ist und mit wem
du deinen Kontakt minimalisieren möchtest.

☐

MIT DIESEN MENSCHEN MÖCHTE ICH MEHR ZEIT
VERBRINGEN:





"20 Schritte zur Veränderung: Erreichen Sie Erfolg!"



MIT DIESEN MENSCHEN IST ES GUT, SO WIE ES IST:

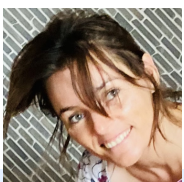


DIESEN MENSCHEN MÖCHTE ICH NICHT MEHR SO
VIEL MEINER ZEIT SCHENKEN:



TIPP FÜR DICH

ENTSCHLACKE DEINEN TERMINKALENDER
sage auch mal **einen Termin ab**
und nimm dir stattdessen
aktiv Zeit für dich.

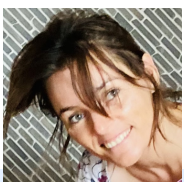




"20 Schritte zur Veränderung: Erreichen Sie Erfolg!"

WIE ERKENNST DU ENERGIERÄUBER?

- ☐ haben oft ein starkes Bedürfnis nach **Aufmerksamkeit** und Bestätigung von anderen
- ☐ sie zeigen oft **einen Mangel an** Empathie gegenüber anderen Menschen und deren Bedürfnissen
- ☐ **neigen dazu**, eine ständig negative oder pessimistische Einstellung zu haben
- ☐ Sie können **manipulatives Verhalten** haben, um die Aufmerksamkeit oder Unterstützung anderer zu erhalten. Dies kann sich in Form von Schuldgefühlen, Dramatisierung von Problemen oder passiver Aggressivität äußern.
- ☐ haben oft eine stark egozentrische Sichtweise und neigen dazu, **ihre eigenen Bedürfnisse** und Wünsche über die anderer zu stellen





"20 Schritte zur Veränderung: Erreichen Sie Erfolg!"



VOKABELLISTE

das Handeln - Synonymum - tun etw.

warten auf (Akkusativ) - Ich warte auf den Bus.

die Voraussetzung für (Akkusativ) - Synonymum - die Kondition

das Planen - Synonymum Pläne haben

wichtig (Positiv) - wichtiger (Komparativ) - am wichtigsten
(Superlativ)

sorgen um etw. (Akkusativ) - Synonymum - sich kümmern um etw.

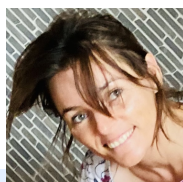
der Gedanke, Pl. die Gedanken - Vorgang des Denkens

der Moment - jeder Moment - im Moment - einen Moment bitte

die Gelegenheit zu (Dativ) - möglich machen

jeden Tag

WWW.KURZYEDUNEMCINA.CZ
BY HANA KYSILKOVÁ





"20 Schritte zur Veränderung: Erreichen Sie Erfolg!"



VOKABELLISTE

die kleinen Dinge - Pl. - nach dem bestimmten Artikel **die** ist Endung **en**

gut/tun - trennbares Verb - Es tut mir gut.

versuchen zu geben - Infinitiv + zu nach dem Verb - ich versuche zu geben

am Tag - an dem Tag (Dativ)

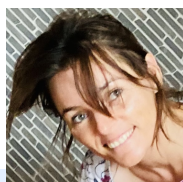
kennen/lernen - trennbares Verb - ich lerne **kennen**

sich konzentrieren **auf** (Akkusativ) - Synonymum - fokussieren

verzeihen - Synonymum durchgehen lassen

sich beschweren über (Akkusativ) - Synonymum - kritisieren, reklamieren

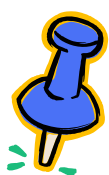
sich vertrauen - das Selbstvertrauen



WWW.KURZYEDUNEMCINA.CZ
BY HANA KYSILKOVÁ



"20 Schritte zur Veränderung: Erreichen Sie Erfolg!"



VOKABELLISTE

der Dialog, Pl. **Dialoge**

die Dankbarkeit **für** etw. (Akkusativ) - ich bedanke mich für

↑ **nach** oben x **nach** unten ↓

sich fühlen - ich fühle **mich**...

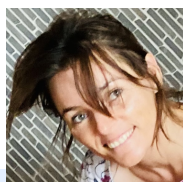
energie**los** - **keine** Energie

die Freude - ich bin **freudig**

der Durchschnitt, Pl. **Durchschnitte** - Synonymum - Mittelmaß

nehmen - **nimm** - Imperativ (Du sagen!)

verbringen - Synonymum - beschäftigt sein





"20 Schritte zur Veränderung: Erreichen Sie Erfolg!"



VOKABELLISTE

rauben - Synonymum - abziehen, stehlen

das Umfeld - **im** Umfeld - Synonymum - in der Umgebung

im nächsten Schritt - **in dem** nächsten Schritt (Dativ)

der Mensch - **den** Menschen (Akkusativ) - **diesen** Menschen
(Akkusativ) - N- Deklination

entschlacken - Detox haben

ab/sagen - ich sage **den Termin ab** - "Nein" sagen

der Termin, Pl. die Termine - Ich habe **einen** Termin.

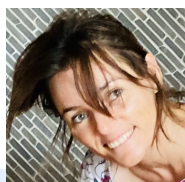
die Aufmerksamkeit - Synonymum - die Beachtung

der Mangel (Pl. Mängel) **an** etw. Akkusativ - das Fehlen

neigen **zu** Dativ - Synonymum - tendieren zu

manipulatives **es** Verhalten - man manipuliert

WWW.KURZYEDUNEMCINA.CZ
BY HANA KYSILKOVÁ





"20 Schritte zur Veränderung: Erreichen Sie Erfolg!"

Díky za přečtení tohoto e-booku plného klíčových kroků ke změně a k úspěchu. Bylo mi ctí sdílet s vámi tyto důležité principy, které mohou posílit vaši cestu k dosažení vašich cílů a naplnění vašeho potenciálu.

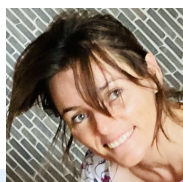
Na závěr, pamatujte, že cesta ke změně a úspěchu je procesem a nikoli cílem samotným. Je to cesta plná růstu, učení a objevování nových možností. Buďte trpěliví a věřte si. S odhodláním, vytrvalostí a pozitivním postojem jsme schopni dosáhnout všeho, po čem toužíte.

Tato kniha byla vytvořena s cílem nejen vás v životě nasměrovat, ale také vám pomoci lépe porozumět některým slovům a gramatice, které se zde objevují.

Pokud tedy toužíte po zdokonalení a osvojení vaší aktivní německé slovní zásoby a gramatiky. A chcete skutečně pokročit ve vašich jazykových dovednostech, neváhejte a připojte se k mým kurzům osobního rozvoje.

Více: <https://kurzyedunemcina.cz/lekce-pres-whatsapp>

Vaše schopnost komunikovat v němčině je klíčem k novým příležitostem a jsem tu, abych Vám pomohla na této cestě.





DĚKUJI A PŘEJI VÁM MNOHO DALŠÍHO ZÁBAVNÉHO ČTENÍ!"

MŮŽEME SE SETKAT NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH, KDE SDÍLÍM DALŠÍ
UČEBNÍ MATERIÁLY A MNOHO DALŠÍHO.

STAČÍ MĚ SLEDOVAT NA FACEBOOKU



[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/EDUNEMCINA/](https://www.facebook.com/edunemcina/)



INFO@KURZYEDUNEMCINA.CZ



[WWW.KURZYEDUNEMCINA.CZ](http://www.kurzyedunemcina.cz)

"Zum Erfolg gibt es keinen Lift. Man muss die Treppe benutzen."

Emil Oesch

Vaše

