

# au pair life



CULTURAL  
CARE  
AU PAIR



ABENTEUER  
IN AMERIKA

# Was bedeutet es, Au Pair zu sein?

Ist es ein Road Trip durch die USA mit deinen besten Freunden? Ist es ein gemütliches Frühstück mit deiner Gastfamilie am Sonntagmorgen? Oder bedeutet es, langsam aber sicher du selbst zu werden – selbstbewusster und stärker, als du es dir je erträumt hättest?



Die Wahrheit ist: Au Pair zu sein bedeutet all das und noch sehr viel mehr. Als Au Pair hast du die Möglichkeit, in ein anderes Land zu reisen, zu lernen und dich weiterzuentwickeln. Es ist deine Chance, endlich deine Komfortzone zu verlassen und Herausforderungen zu meistern. Es geht darum, Kontakte zu knüpfen, Erinnerungen zu schaffen und große und kleine Momente zu erleben, die dieses Jahr zu etwas machen, was du nie vergessen wirst. Jedes Au Pair ist einzigartig und jeder hat seine eigene Geschichte zu erzählen.

**Willkommen im Au Pair Life.**



# 5 Things You Learn as an Au Pair

## Lektionen, die du nicht in einem Klassenzimmer lernen kannst

von Nathalia

Au Pair in Tennessee

### 01 Du schaffst das.

Als ich in den USA ankam, hatte ich große Angst davor, zu versagen. Ich bekam zwar Unterstützung und Hilfe von meiner Gastfamilie, merkte aber nach ein paar Monaten, dass ich lernen musste, mir selbst zu vertrauen und meine Angst loszulassen. Und dieser Gedanke hilft mir mittlerweile immer dann, wenn ich vor einer schwierigen Situation stehe....„Ich schaffe das!“

### 02 Genieße die Chancen, die du jetzt hast.

Weit weg von meiner Familie zu leben war nicht immer einfach, aber ich lernte das Hier und Jetzt zu genießen. Meine Zeit hier in den USA wird irgendwann zu Ende sein und meine Erinnerungen daran sind letztlich alles, was ich mitnehmen kann. deshalb ist alles, was ich im Moment tun muss, Ruhe zu bewahren und jeden einzelnen Tag hier zu genießen.



### 03 Die Welt gehört dir.

Als Au Pair reiste ich bereits an wunderschöne Orte, ich lernte unglaubliche Menschen kennen und erlebte viele verschiedene Kulturen. Ich habe das Gefühl, die ganze Welt zu entdecken. Auf jeder Reise lerne ich auch mich selbst besser kennen und ich weiß jetzt viel besser, wie ich meine Reisen plane und Geld dafür spare – schließlich bin ich noch lange nicht damit fertig, die Welt zu erkunden!

### 04 Frag dich immer wieder: “Was kommt als nächstes?”

Eines meiner Ziele für dieses Abenteuer war, so viel wie möglich für die nächste Phase meines Lebens zu lernen. Als Au Pair besuchte ich Kunstkurse in Nashville – ich studierte Innenarchitektur, abstrakte Kunst und Grafikdesign. Ich hätte nie gedacht, dass ich mein Englisch und meine Ausbildung so vorantreiben könnte – und seht Euch an, wo ich jetzt bin!

### 05 Sei nicht schüchtern!

Die Menschen, denen du als Au Pair begegnest, verändern dein Leben für immer. Meine Gastfamilie machte mich zu einem besseren und einfühlsameren Menschen – und einige meiner Au Pair Freunde zähle ich zu meiner Familie. Ich fand heraus, dass wenn du dich aus deiner Komfortzone wagst, neue Menschen kennenlernst und dein Herz für sie öffnest, dein Leben nie wieder so sein wird wie zuvor.



# Meet My Host Family

**von Milena**  
**Au Pair in New York**

Als ich die Sumption Familie zum ersten Mal sah, fühlte es sich so an, als würde ich sie schon ewig kennen. Gemeinsam mit meinen zwei süßen Gastkindern Ted und Charly und unserem Hund Indy gaben mir meine Gasteltern Dorothy und Scott ein zweites Zuhause hier in New York. Ich kann mich so glücklich schätzen, hier zu sein. Es ist einfach magisch – mein Traum wurde wahr!

Die Sumptions machten mich zu einem Teil ihres Lebens, zu einem Familienmitglied. Und sie geben mir das Gefühl, eine große Schwester und beste Freundin für die Kinder zu sein. Wir helfen und unterstützen einander wann immer es geht und Hilfe benötigt wird. Glückliche Momente zu teilen, aber auch schwierige Zeiten gemeinsam durchzustehen, ist was eine Familie wirklich ausmacht. Au Pair zu sein kann für manche Menschen eine Herausforderung sein – man ist weit weg von zu Hause, dich und deine Freunde und Familie trennt ein Ozean und ihr müsst Euch auf verschiedene Zeitzonen einstellen. Die richtige Gastfamilie an seiner Seite zu haben ist das allergrößte Geschenk – eine Familie, von der du unterstützt und geliebt wirst, während du das Beste aus deinem Aufenthalt machst, eine neue Kultur erlebst und zu dir selbst findest.



Meine Gastfamilie hilft mir jeden Tag dabei, mich wohlfühlen. Sie beantworten all meine Fragen, unterstützen mich bei meinen Zielen und ermöglichen mir Dinge, die ich nie für möglich gehalten hätte. Die Sumptions geben mir die Freiheit, das Beste aus meinem Au Pair Aufenthalt zu machen – sie motivieren mich, so viel wie möglich von New York zu sehen und haben stets gute Insider-Tipps für mich. Für jede neue Erfahrung, die ich mit ihnen teilen kann, bin ich einfach unglaublich dankbar. So habe ich dieses Jahr zum Beispiel Thanksgiving mit ihnen gefeiert! Das war etwas ganz Besonderes für mich, weil sie mich an einem so wichtigen Feiertag teilhaben ließen. Es flossen einige Tränen, als meine wunderbare Gastmutter Dorothy allen am Tisch sagte, wie dankbar sie sei, mich in ihrem Haus zu haben. Ich war so gerührt – wir alle weinten und umarmten uns.



Es sind Momente wie diese, die wirklich zählen – die Kleinigkeiten eben.

Dieser Ort ist so besonders für mich, weil er mein Zuhause ist. Hier kann ich ganz ich selbst sein und über meine Gefühle und Probleme sprechen, aber auch über meine Hoffnungen und Ziele. Ich bin zwar erst seit vier Monaten bei den Sumptions, habe aber schon jetzt tausende Erinnerungen mit ihnen gesammelt. Alle beginnen mit einem Lächeln im Gesicht. Und ich freue mich schon auf alles, was noch folgen wird.

# A Day in the Life of an Au Pair

## Dein Einblick in einen Tag als Au Pair in den USA.

von Lucia  
Au Pair in Texas



### Vormittag

Nachdem ich die Kinder aufgeweckt, ihnen Frühstück gemacht und sie zur Schule gefahren habe, bin ich normalerweise gegen 8.30 Uhr wieder zu Hause. Meine Gastmutter und ich machen jeden Morgen eine Stunde Sport und plaudern über unser Leben – ich liebe diesen Teil des Tages.

### Nachmittag

Nach dem Mittagessen ruhe ich mich kurz aus oder treffe Freunde, die in meiner Nähe wohnen. Entweder spielen wir etwas, holen uns einen Kaffee, schauen einen Film im Kino oder gehen Inline-Skaten. Danach räume ich auf und bereite zu Hause Snacks für meine Gastkinder vor, bevor ich sie um 15 Uhr von der Schule abhole.

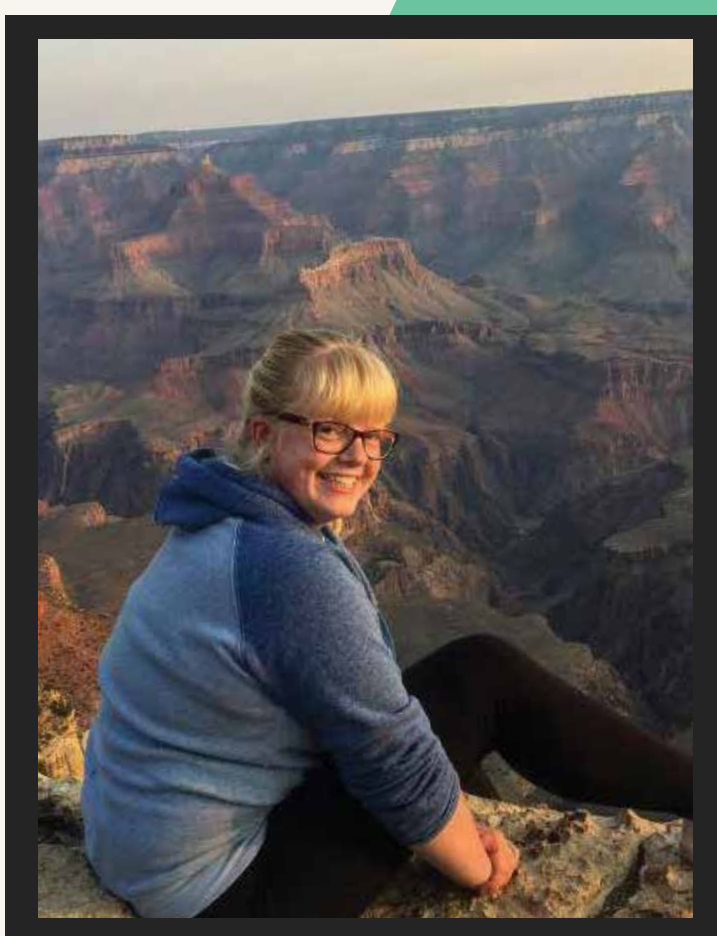


### Abend

Wenn die Kinder mit ihren Nachmittagsaktivitäten fertig sind, spielen wir im Freien oder basteln etwas, bevor ich das Abendessen zubereite. Gegen 18.30 Uhr essen wir alle gemeinsam und die Kinder nehmen danach ein Bad. Manchmal spielen wir dann noch ein Brettspiel oder schauen einen Film und um 20 Uhr bringe ich die Kinder ins Bett.

# Au Pair Perspectives

von Tarni  
Au Pair in Virginia



Au Pair zu sein ist nicht einfach.

Wir lassen unser Leben und die Menschen, die wir kennen, zurück und steigen in ein Flugzeug, um diesen einen verrückten Traum zu verfolgen. Wir haben wohl alle dieses Bild im Kopf vom perfekten Jahr voller Spaß und Reisen. In der Realität bedeutet es aber auch, dass wir bis zu 45 Stunden pro Woche auf Kinder aufpassen. Ich kümmere mich um die Wäsche von vier Kindern, räume mit ihnen gemeinsam das Spielzimmer auf, passe auf die Kinder auf, wenn sie krank sind, und bin immer für sie da. Doch auch die Zeit für mich selbst, das Reisen und Zeit für Freunde kommen nicht zu kurz.

Au Pair zu sein bedeutet nicht, den ganzen Tag mit den Kindern zu spielen und jedes Wochenende durch die USA zu reisen. Und wir sind nicht einfach nur Babysitter. Wir sind Familie – die große Schwester oder der große Bruder – und wir spielen eine entscheidende Rolle in der Kindererziehung. Wir verbringen jede Woche sehr viel Zeit mit unseren Gastkindern und das verändert ihr Leben.

Ich glaube felsenfest daran, dass meine Entscheidung, Au Pair zu werden, die Beste meines Lebens war. Natürlich gibt es Dinge, die ich geplant hatte und die nicht eingetroffen sind, aber es ist auch viel passiert, was ich eigentlich nicht geplant hatte – wie zum Beispiel 17 verschiedene Bundesstaaten zu besuchen, die tollsten Menschen kennenzulernen und mehr über mich selbst herauszufinden. Schon bald merkte ich, dass Au Pairs die stärksten, mutigsten, weltoffensten, interessantesten, einfühlsamsten und abenteuerlichsten Menschen sind, die ich je getroffen habe.

Und ich bemerkte auch, dass alles, was ich über mich selbst, über die Welt und mein restliches Leben gelernt habe, mir niemand mehr wegnehmen kann.

# Our Au Pair Meet-ups

Von Juliana & Shekinah  
Au Pairs in Ohio

## Das Beste an den Au Pair Treffen

**Juliana:** Die Möglichkeit, Mädchen

und Jungs aus anderen Ländern

kennenzulernen, ist unglaublich.

**Shekinah:** Wir teilen unsere Kultur und lernen viel über andere Länder. Meistens sprechen wir Englisch, aber es ist auch faszinierend, den anderen Au Pairs in ihrer Muttersprache zuzuhören.

## Was sind Au Pair Treffen?

**Juliana:** Einmal im Monat unternehmen wir mit Steffi, unserem Local Childcare Consultant (LCC), lustige Aktivitäten mit anderen Au Pairs in unserer Gegend.

Das ist die beste Möglichkeit, neue Freunde zu finden und deinen LCC besser kennenzulernen. Außerdem besuchten wir bereits aufregende neue Orte und probierten neue amerikanische Traditionen aus.



**„Zu Beginn meiner Zeit als Au Pair war ich nervös, ob ich Freunde finden würde. Aber das hielt nicht lange an. Nach ein paar Wochen hatten wir unser erstes Au Pair Treffen und plötzlich hatte ich 20 neue Freunde.“**

## Was macht ein LCC? / Wer plant die Treffen?

**Shekinah:** Mein LCC Steffi plant unsere Treffen und unterstützt mich auch, wenn ich Hilfe brauche. Steffi ist unglaublich nett. Sie ist nicht nur mein LCC, sondern eine Freundin. Und ich kann mit ihr über alles reden – meine Familie, meine

Freunde, mein Heimatland. Sie ist immer für mich da und hört mir zu.



## Das beste Au Pair Treffen bisher?

**Juliana:** Mein Lieblingstreffen war unsere Weihnachtsparty im Dezember.

Wir kochten ein typisches Gericht aus unserem Heimatland und verzierten gemeinsam Cookies.

**Shekinah:** Einmal gingen wir Laser Tag spielen – jedes Mal, wenn man jemanden erwischte, bekam man einen Punkt. Ich habe zwar verloren, aber wir hatten viel Spaß. Manchmal ist es auch einfach toll, sich auf einen Kaffee zu treffen, zu reden und gemeinsam zu lachen. Ich kann bei den Treffen immer ich selbst sein und das fühlt sich einfach gut an.

# On the Road

Von Mariany  
Au Pair in Kalifornien



Meine Zeit in Kalifornien und meine Reisen durch die USA haben mein ganzes Leben verändert! Während meiner fast zwei Jahre als Au Pair konnte ich in 17 verschiedene US-Bundesstaaten reisen und sehen, wie unterschiedlich das Leben in jedem einzelnen Staat ist. Die USA ist so groß und voller verschiedener Orte und Menschen. Es war unglaublich, die Schönheit zu entdecken, die dieses Land zu bieten hat.



Meine Lieblingsreise bisher ging nach Alaska. Es war einfach unglaublich – die Natur dort ist atemberaubend. Es war anders als alles, was ich bisher gesehen hatte. Wann immer es möglich ist, reise ich mit meinen Freunden – aber ich liebe es auch, allein zu reisen. Manchmal finde ich es schön, Zeit allein zu verbringen und zu realisieren, wie unabhängig ich während meiner Zeit im Ausland schon geworden bin.



Durch die USA zu reisen fühlt sich an wie ein Traum. Es veränderte meine Sicht auf die Dinge, half mir, mich Herausforderungen zu stellen und vor allem zeigte es mir, dass ich überall auf der Welt Freunde finden kann! Ich fand heraus, dass da draußen eine Welt ist, die es zu sehen gibt – alles, was ich tun muss, ist meine Sachen zu packen und mich auf den Weg zu machen.

📷 @marianyviaja



# Shaping My Future as an Au Pair

**Au Pairs im ganzen Land besuchen amerikanische Universitäten und bereiten sich so auf persönliche und berufliche Erfolge vor.**

**Verena, ehemaliges Au Pair in New Jersey**

Aus einer Laune heraus meldete ich mich für einen Informatikkurs an der Princeton University an, da ich neugierig war. Schon bald fand ich heraus, wie sehr es mich faszinierte, eigene Computerprogramme zu schreiben und ich entschied mich, es zu meinem Beruf zu machen. Zu Hause schrieb ich mich dann für ein Bachelorstudium in Informatik ein und wurde angenommen. Sie sagten mir, dass sie beeindruckt waren, dass ich einen Kurs von Princeton in meinem Lebenslauf stehen hatte!

**Elena, ehemaliges Au Pair in Washington, D.C.**

Ich hatte die Möglichkeit, „Effektive Kommunikation, Sprechen und Präsentieren“ zu studieren. Nach diesem Kurs fühlte ich mich wie ein neuer Mensch! Ich lernte, wie eine gute Präsentation aussieht und wie wichtig dein Auftreten und Selbstbewusstsein sind, wenn du mit anderen sprichst. Das half mir bei meiner Jobsuche zu Hause enorm – die Bewerbungsgespräche meisterte ich ganz ohne Probleme!

**„Außerdem lernte ich Freunde fürs Leben kennen. Ich traf dort einige Leute, die nicht Au Pairs waren und bin noch immer mit ihnen in Kontakt. In Amerika zu studieren war eines der coolsten Dinge, die ich je gemacht habe.“**

**— Alicia**

**Paula, ehemaliges Au Pair in Massachusetts**

Ich arbeite mittlerweile in einem Reisebüro. Mein derzeitiger Chef schätzt meine Au Pair Erfahrung in den USA sehr, da es gerade in meiner Branche wichtig ist, die Kultur und das Land zu kennen, bevor man eine Reise verkauft. Durch meine Zeit in Amerika, wo es so viele verschiedene Kulturen gibt, bekam ich eine Vorstellung davon, wie die Welt funktioniert.





**culturalcare.at**



**@culturalcare**



**@culturalcare.at**

