



# LAura

Lernen und Arbeiten im Quartier  
für Frauen aus aller Welt



Newsletter

Dezember 2020

Hallo Ihr Lieben,  
dieses ist nun der letzte Newsletter in diesem doch außergewöhnlichen Jahr und wir wünschen euch vom Herzen:

**Besinnliche Feiertage und einen guten Rutsch ins  
neue Jahr 2021!**



## Wer sind wir?



(Ines Ackermann, Dominika Colmorgen und Züleyha Duran)

Das Projekt LAura richtet sich an Menschen mit Migrationshintergrund über 27 Jahren. Wir bieten Beratungen und Coachings sowie viele spannende Seminare rund um das Thema ‚Dein persönlicher Weg zum passenden Beruf‘ an.

Hast du Interesse? Dann melde dich unter der **Telefonnummer: 0176-15144620**, schreibe uns eine Mail an: [laura@invia-hamburg.de](mailto:laura@invia-hamburg.de) oder komm einfach vorbei im **Küchgarten 19, 21073 Hamburg**. Mehr Infos zu unserem Projekt LAura findest du auch auf unserer [Website](#).

Vor Ort besteht weiterhin **Maskenpflicht und Coronasicherheitsabstand!** In den Seminaren seid ihr so weit von einander entfernt, dass dies den Abstandsregeln entspricht und ihr dort die Masken abnehmen dürft.

### Spannende Themen in diesem Newsletter frisch für Euch recherchiert:

- ✓ Rund um das Thema Arbeit und Bewerbung
- ✓ Aktuelles aus dem Stadtteil und Umgebung
- ✓ Wusstest Du, dass...?
- ✓ Corona Lockerungen
- ✓ Lifestyle
  - Tipps für den Alltag
  - Rezept des Monats

#### ✓ Rund um das Thema Arbeit und Bewerbung

##### **Vorstellungsgespräch: 14 Tipps**

Du hast den ersten Schritt der Bewerbung geschafft und wurdest zum Vorstellungsgespräch eingeladen? Herzlichen Glückwunsch! Doch nun solltest du dich keinesfalls ausruhen, denn gute Vorbereitung ist alles!

Wenn du unsere 14 Tipps durchgehst, bist du auf dem besten Weg ein gutes Vorstellungsgespräch zu führen:

##### 1. Recherche betreiben

Bevor du in das Vorstellungsgespräch gehst, solltest du ein wenig Recherche betreiben. Informiere dich über deinen potenziellen Arbeitgeber und lerne die Unternehmensphilosophie kennen.

Das macht bei jedem Personaler einen guten Eindruck, weil es vermittelt, dass du dir ausgiebig Gedanken über die Stelle und das Unternehmen gemacht hast.

##### 2. Ansprechpartner suchen

Merke dir den Namen deines Ansprechpartners oder versuche ihn herauszubekommen, falls du ihn nicht mitgeteilt bekommen hast. Du kannst diesen dann in Google eingeben und schauen, welche Informationen du bekommen kannst. So gewinnst du einen ersten Eindruck deines Ansprechpartners und kannst dich besser darauf einstellen, wem du gegenüber sitzen wirst.

### 3. Übung macht den Meister

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen und auch beim Vorstellungsgespräch gehört ein bisschen Übung dazu, bis du dich sicher fühlst und überzeugend wirkst. Vielen Menschen fällt es nicht so leicht, sich selbst zu verkaufen, weil man nicht zu arrogant wirken möchte. Wie wäre es, wenn du den Ablauf einfach mal mit einem Freund oder Verwandten durchspielst? So bekommst du Übung und kannst dir passende Sätze und Formulierungen aneignen.

### 4. Anfahrt planen - alles gut organisieren

Die Anreise sollte gut organisiert sein, damit du auch wirklich nicht zu spät kommst. Es kann immer sein, dass dir ein Stau oder eine Zugverspätung in die Quere kommen. Deshalb ist ein Zeitpuffer immer gut.

### 5. Die richtige Wahl der Kleidung

Du möchtest nicht overdressed und auch nicht zu lässig angezogen sein. Grundsätzlich können wir dir raten, dich der Branche entsprechend anzuziehen. Du solltest dich in deiner Haut wohlfühlen und dies auch nach außen ausstrahlen.

### 6. Mentale Vorbereitung

Klar, ein Bewerbungsgespräch ist für viele eine Stresssituation. Doch wieso hast du Angst davor? Was soll schon Schlimmes passieren? Sieh es doch mal als ein nettes Kennenlernen zwischen dir und deinem potenziellen Arbeitgeber. Wenn du dein Bestes gibst, kannst du viel davon lernen, auch wenn du den Job nicht bekommst.

### 7. Auftreten im Unternehmen

Dein Auftreten im Unternehmen ist der erste Eindruck, den dein potenzielles Arbeitsumfeld von dir bekommt. Du willst ja um jeden Preis positiv auffallen! Also sei höflich und begrüße die Personen, die dir begegnen. Achte auf deine Körpersprache und Ausstrahlung. Lächle die Leute, die im Wartebereich vorbeilaufen, an und merke dir die Namen der Personen, die sich dir vorstellen.

### 8. Selbstbewusstsein

Wichtig ist auch, dass du Selbstbewusstsein ausstrahlst und dich von deiner besten Seite zeigst. Du brauchst nicht schüchtern zu sein oder Selbstzweifel haben. Dieses Verhalten blockiert dich nur und hilft dir nicht weiter. Mach dir bewusst, dass du den ersten Schritt bereits erfolgreich geschafft hast: Das Unternehmen fand deine Bewerbung ansprechend und möchte sich bei dir um deine Arbeitskraft bewerben. Hast du es mal so gesehen? Wenn nicht, dann wird es höchste Zeit!

### 9. Authentisch und ehrlich sein

Es bringt nichts, wenn du versuchst, dich zu verstellen und jemand anderes zu sein. Bleibe authentisch und ehrlich, denn dein potenzieller Arbeitgeber möchte dich und deine Persönlichkeit kennenlernen, niemand anderen. Auch kleine Lügen stellen dich nicht in ein besseres Licht. Bleibe immer bei der Wahrheit, denn jede Lüge oder Unwahrheit kommt am Ende ans Licht. Das kann später sehr peinlich werden und dich sogar deinen Job kosten.

### 10. Fragen konkret beantworten

Auf die Fragen des Personalers solltest du konkret antworten und nicht zu lange um den heißen Brei reden. Lasse dir ruhig kurz Zeit, bevor du antwortest. Das kannst du unauffällig machen, indem du einen Schluck Wasser trinkst und dann erst auf die Frage eingehst.

### 11. Häufige Fragen vorbereiten

Es gibt eine Handvoll wichtige Fragen im Vorstellungsgespräch, die dir sicherlich gestellt werden. Wir haben dir die 3 häufigsten kurz und anschaulich erklärt:

Hier geht es nicht darum, dich selbst in den Himmel zu loben, sondern darum, den Personaler zu überzeugen, dass dein Profil zu den Anforderungen der Position passt. Verzichte hier aber bitte auf standardisierte Floskeln! Besser ist es, wenn du deine Argumente auch mit konkreten Beispielen belegen kannst. Das fällt dir viel leichter, wenn du das bereits schon vorbereitet hast, als wenn du unter Stress spontan antworten musst.

Logisch, auf die Frage nach deinen Stärken folgen deine Schwächen. Klar möchtest du deinem potenziellen Arbeitgeber nicht die eigenen Schwächen auf dem Silbertablett präsentieren. Aber nur Mut, eigentlich geht es mehr darum, ob du selbstkritisch und reflektiert bist und ehrlich mit deinen Schwächen umgehst.

Damit dich diese Frage nicht ins Schwitzen bringt, solltest du die dir ausgiebig Gedanken darüber machen, was dich für die Stelle qualifiziert und welchen Nutzen du dem Unternehmen bieten kannst.

- In welchen Bereichen siehst du deine Stärken?
- Was sind deine Schwächen?
- Warum bist du genau der/die Richtige für diese Position?

## 12. Fragen stellen

Gegen Ende des Vorstellungsgesprächs bekommst du meistens die Möglichkeit, eigene Fragen zu stellen. Wichtig ist es, nicht destruktiv oder anklagend zu werden. Besser sind offene Fragen, die nicht in einer Ja-oder-Nein-Antwort enden.

- Wie läuft die Einarbeitung ab?
- Was für Projekte stehen in nächster Zeit an?
- Wie würden Sie die Arbeitsatmosphäre in Ihrem Unternehmen beschreiben?
- In was für einem Team würde ich arbeiten?
- Wie sieht mein Arbeitsplatz aus, wie ist die Ausstattung?

## 13. Bedanke dich für das Gespräch

Nach dem Gespräch kannst du noch eine Sache machen, um einen besonders guten Eindruck zu hinterlassen. Wenn du zu deinem Ansprechpartner einen guten Draht gefunden hast und das Gespräch aus deiner Sicht gut verlaufen ist, kannst du dich in einer E-Mail dafür bedanken und nochmal die wichtigsten Punkte, die ihr besprochen habt, auflisten.

## 14. Nicht verzagen

Natürlich verläuft nicht jedes Bewerbungsgespräch erfolgreich und es kann sein, dass du die Stelle nicht bekommst, weil ein anderer Bewerber einfach besser passt. Aber sieh immer das Positive aus diesem Rückschlag. Du sammelst Erfahrung und kannst von jedem Vorstellungsgespräch für das nächste lernen. Also: Auch wenn es mal nicht geklappt hat, gib nicht auf und suche weiter nach einem Job und Unternehmen, die besser zu dir passen.

Wenn du Vorstellungsgespräche üben möchtest, bist du bei uns genau richtig! Wir suchen dir den perfekten Job, das passende Praktikum oder deinen Traum-Berufseinstieg. Melde dich bei uns!

**Unser Projekt LAura bietet Beratung und Seminare an, wo du ‚Fit für den Job‘ gemacht wirst. Kostenlos!**  
Anmeldung unter 0176-15 14 46 20, per Mail an: [laura@invia-hamburg.de](mailto:laura@invia-hamburg.de) oder du kommst einfach vorbei!

\* \* \*



## ✓ Aktuelles aus dem Stadtteil

### **Fußgängerleitsystem: Info-Stelle an der Lämmertwiete (Harburg)**

Das neue Fußgängerleitsystem weist Touristen, Geschäftsreisende oder Neubürger an ihr Ziel. Bereits im Sommer wurden, wie berichtet, die ersten Hinweistafeln in Harburg aufgestellt. Die Hinweis-Stelle an der Lämmertwiete hat dabei eine echte Schlüsselposition:

Der Weg durch den Tunnel, ist für Fußgänger die Hauptverbindung in den Binnenhafen, der voll von touristischen Sehenswürdigkeiten ist. Unter anderem weist die Hinweistafel auf die Alte Harburger Elbbrücke, den Speicher am Kaufhauskanal oder die Hafenschleuse hin. Sogar, dass es hier zur Fischhalle oder zur Kulturwerkstatt geht, findet Berücksichtigung. Insgesamt elf Sehenswürdigkeiten sind aufgeführt. Ergänzt werden die Richtungsangaben durch die Entfernungen. In der Gegenrichtung - vom Binnenhafen in die City - ist die Auswahl recht übersichtlich: Nur sieben Ziele werden aufgeführt. Mit dabei ist die Friedrich-Ebert-Halle, die nächste S-Bahn-Station und die TUHH. Allerdings ist es bis zur nächsten Hinweistafel nicht weit, um von dort weiteren Sehenswürdigkeiten in Harburg zu erreichen.



### **Neues Pflaster für die Neue Straße: Meinung der Radfahrer ist gefragt**

Das alte Natursteinpflaster wurden gegen geschnittene und dadurch ebenere Pflastersteine ausgetauscht. Der Grund: Radfahrer auf dem Weg von der City in den Binnenhafen sollen nicht mehr so durchgeschüttelt werden. Allerdings wurden zunächst nur die 50 Meter zwischen Am Soldatenfriedhof und Hermann-Maul-Straße ausgetauscht. Denn die Sache ist nicht ganz billig: Die Kosten für den ersten Abschnitt belaufen sich auf 55.000 Euro. Deshalb wartet man jetzt erst einmal ab, wie das neue Pflaster bei den Radfahrern ankommt bevor man den Abschnitt bis zum Binnenhafen-Tunnel in Angriff nimmt. Die Meinung der Radfahrer ist also gefragt, ob auch im unteren Teil der Neuen Straße das Pflaster „entschärft“ wird. Hierzu freut sich das Bezirksamt auch über Rückmeldungen - gerne auch über das Qualitätsmanagement unter [info@harburg.hamburg.de](mailto:info@harburg.hamburg.de)

### **Kunstauktion zu Gunsten des Harburg-Huus**

Zu Gunsten der Obdachlosenunterkunft Harburg-Huus des DRK in Harburg versteigern sie mehrere Kunstwerke. Der Erlös geht dann an die Obdachlosenunterkunft im Außenmühlenweg. Zu sehen sind die Kunstwerke auf facebook oder man kann auch an den kommenden Wochenenden direkt im Kulturkiosk in der Blohmstraße im Harburger Binnenhafen vorbeigehen.

Die Aktion geht bis zum 15. Dezember 2020.

Gebote können dann über die facebook-Accounts von Ralf Schwinge und Ines Laqua per PN, per Mail an [ilaqua@web.de](mailto:ilaqua@web.de) oder direkt am Kulturkiosk vor Ort abgegeben werden.

\* \* \*

## ✓ Wusstest Du, dass...?

am **06.12.** der **2. Advent und Nikolaus** ist. Das Wort „Advent“ stammt nämlich aus dem Lateinischen und bedeutet schlicht „Ankunft“. Gemeint ist damit natürlich die Ankunft von Jesus Christus. Die Adventszeit ist im übertragenen Sinne also die Vorbereitungszeit auf Christus' Geburt. Woher kommt der Adventskranz? Die Ursprünge der Adventskranz-Tradition gehen ins 19. Jahrhundert zurück. Im evangelisch geprägten Rauhen Haus in Hamburg - einer 1833 von Johann Hinrich Wichern gegründeten Stiftung für die Betreuung von Kindern - spielte das Weihnachtsfest eine große Rolle. In der Vorweihnachtszeit fragten die Kinder Wichern immer wieder, wann denn nun endlich Weihnachten sei. Um dieser Frage zuvorzukommen und den Kindern das Warten leichter zu machen, bastelte er 1839 eine Art Weihnachtskalender aus Kerzen.

Verschiedene Lichterfeste oder Lichterbräuche ähneln in ihrer Lichtsymbolik mehr oder minder stark dem hier beschriebenen Adventskranz:

- Chanukka - ein achttägiges jüdisches Lichterfest
- Diwali - ein bedeutendes mehrtägiges hinduistisches Lichterfest
- Jöölbom - die nordfriesische Variante eines Weihnachtsbaumes
- Luciafest - ein Brauch zum Fest der heiligen Lucia, der vor allem in Schweden verbreitet ist
- Luzerner - ein aus der altkirchlichen Liturgie überlieferter Ritus
- Paradeisl - ein altbairisch-österreichischer Vorläufer des Adventskranzes
- Rorate - eine frühmorgendliche Heilige Messe im Advent

am **18.12.** der **Back-Kekse-Tag** ist. Der Back-Kekse-Tag soll, besonders in der Vorweihnachtszeit, daran erinnern, dass es an diesem Aktionstag höchste Zeit ist Plätzchen zu backen. Wer diesen Tag ins Leben gerufen hat, ist leider nicht bekannt.

am **24.12.** der **Heilig Abend**- und am **25.12. -26.12.** der **Weihnachten** ist. Im Christentum gehört Weihnachten zu den wichtigsten Feiertagen im Jahr. Jesus ist nach christlichem Glauben der Sohn Gottes - er war auserwählt, die Menschen von ihren Sünden zu erlösen. Daher nannten seine Anhänger ihn auch Christus, was so viel bedeutet wie der Gesalbte oder der Erlöser. Mit Weihnachten feiert man also auch die "Menschwerdung Gottes" in Jesus.

Aber wie wird Weihnachten in Corona Zeit? Es führt kein Weg an Corona vorbei. Zeit sich über ein Weihnachten 2020 Gedanken zu machen, das definitiv anders ist aber nicht schlechter sein muss. Jede Familie pflegt zu den Festtagen eigene Traditionen. Riten sind wichtig: sie stärken die Zusammengehörigkeit und geben Orientierung durch die Jahreszeiten. Dass die Weihnachtszeit in diesem Jahr ganz anders ist, muss nicht unbedingt negativ sein. Schließlich fällt eine Menge Stress weg.

Das Menü muss perfekt durchkomponiert sein, das Wohnzimmer großartig geschmückt, alle sollen sich wohlfühlen. Fallen Besuche und Termine weg, kann das für Entlastung sorgen. Das schafft Raum, um sich in Ruhe zu fragen: Welche Weihnachtstraditionen mögen wir wirklich? Wen wollen wir ehrlich treffen? Welche Traditionen halten wir vielleicht nur aus einem Verpflichtungsgefühl heraus aufrecht? So können Eltern und Kinder gemeinsam zusammentragen, was sich jeder für dieses besondere Weihnachtsfest wünscht. Auf diese Weise kann man sich von dem Fest, wie man es vorher kannte, verabschieden und sich neuen Dingen öffnen.

Besondere Erlebnisse entstehen auch dann, wenn Aktivitäten drinnen und draußen verbunden werden. Viele Weihnachtsgeschichten spielen im Tierreich - da spricht es Kinder besonders an, wenn man diese Geschichten mit auf den Waldspaziergang nimmt. Ein anderes Ritual kann es sein, Vogelfutter aus Kernen und Pflanzenfett selbst herzustellen und anschließend in der Natur einen passenden Platz dafür zu suchen. Auch das Weihnachtssingen lässt sich vom Wohnzimmer in den Wald verlegen. Gefragt ist hier vor allem die Kreativität. Bei der Entwicklung solcher Rituale und Ideen lassen sich auch die Kinder prima einbeziehen.

Wenn du aber auch andere Kinder, besonders in der Weihnachtszeit glücklich machen möchtest, schicke dein [Geschenk für ein Kind in Not](#) bequem online auf die Reise.

\* \* \*

#### ✓ [Corona Lockerungen - aktuelle Informationen](#)

Auf dieser Seite finden Sie die [Verordnungen und Allgemeinverfügungen](#) zum Thema Coronavirus in Hamburg. Wichtiger Hinweis: Die Seite wird bei neue Änderungen aktualisiert!

## ✓ Lifestyle

### Tipps für den Alltag-Weihnachten Basteltipps

Selbstgemachtes verschenken

Weihnachten ist die Zeit zum gemeinsamen Basteln. Ein Adventskalender zum Verschenken, selbst gestaltete Kugeln für den Weihnachtsbaum oder Papierblumen für ein bisschen Sommer im kalten Winter. [Hier](#) stellen wir dir Bastelideen vor.

### „Essbare“ Weihnachtskosmetik zum Schenken

Ein Apfel-Zimt Balsam riecht nicht nur unglaublich gut, er wärmt auch kalte Hände und Füße! Ingwer und Zimt wirken erwärmend, desinfizierend und aktivieren die Durchblutung. Der Apfel wirkt straffend und aufbauend, außerdem spendet er der Haut Feuchtigkeit. Öl und Bienenwachs pflegen die Haut, wirken rückfettend und schützen gegen Kälte.

### Zutaten für ein Apfel-Zimt-Balsam:

- 100 ml hochwertiges Öl (z.B. Sonnenblumenöl, Olivenöl, Mandelöl,...),
- 15 g Bienenwachs
- einen kleinen Apfel
- einen EL geraspelten Ingwer
- einen TL Zimt und
- 40%iger Alkohol (Schnapsvorlauf oder Wodka) in einer Sprühflasche zur Desinfektion.

### Zubereitung:

Desinfizieren Sie vor der Zubereitung Ihre Hände, die Arbeitsfläche und das Behältnis für den Balsam mit dem Alkohol. Erhitzen Sie das Öl in einem Topf und mengen Sie den geraspelten Apfel und die übrigen Zutaten bis auf das Bienenwachs dazu. Nach dem Aufkochen circa 30 Minuten ziehen lassen. Durch ein feines Sieb filtrieren und die Rückstände entfernen.

Nun das Bienenwachs zum gefilterten Öl geben und schmelzen lassen aber nicht mehr kochen! Mit einem Löffel gut umrühren und in geeignete Schraubgläser für Kosmetik abfüllen.

In 10 Minuten (ohne Kochzeit) ist Ihr Balsam fertig. Bei Zimmertemperatur hält er 3 Monate, im Kühlschrank bis zu 6 Monaten.

### Rezept des Monats

Rezept für gebrannte Mandeln

Gebrannte Mandeln selbst herzustellen, ist gar nicht schwer. Wichtig ist nur, den richtigen Moment zu erwischen, um die karamellisierten Mandeln aus der Pfanne zu holen. Folgende Zutaten und Utensilien brauchst du für eine Portion:

### Zutaten:

- 200 g Mandeln
- 100-200 g weißer Zucker - oder eine Mischung aus weißem und braunem Zucker (brauner Zucker allein eignet sich weniger gut zum Karamellisieren)
- 50-100 ml Wasser (abhängig von der verwendeten Zuckermenge) optional etwas Zimt, gemahlene Vanille oder (selbst gemachten) Vanille-Zucker, Kakao, Lebkuchengewürz oder andere passende Gewürze
- große Pfanne oder Topf
- Pfannenwender (am besten aus Holz)
- Backblech

Sobald Zutaten und Utensilien bereitstehen, kann es losgehen. Sorge beim Karamellisieren dafür, dass der Zucker nicht verbrennt, indem du bei nicht zu hoher Temperatur stetig rührst.

So geht's:

1. Wasser, Zucker und Gewürze in die noch kalte Pfanne geben.
2. Alles bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.
3. Sobald das Zuckerwasser kocht, die Mandeln hinzugeben.
4. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis nach und nach das Wasser verdampft ist. Dabei wird der Zucker flüssig und dunkel und es bilden sich Karamellfäden. Nach einer Weile wird der Zucker krümelig und legt sich um die Mandeln.
5. Sobald der Zucker an den Mandeln haftet und beginnt, sich wieder zu verflüssigen, die Pfanne vom Herd nehmen und die Mandeln auf einem mit Backpapier oder einer Backpapier-Alternative ausgelegten Backblech verteilen.
6. Die fertigen Mandeln etwas abkühlen lassen und noch warm oder ganz erkaltet genießen.

In ein Schraubglas oder ein selbst gebasteltes Papiertütchen gefüllt, eignen sich die gebrannten Mandeln ideal als kleines Geschenk aus der Küche.

Tipp: Die in der Pfanne verbliebene Karamellkruste lässt sich am besten entfernen, indem du Wasser hinein gibst und es kurz aufkochst. Dann löst sich der Zucker wieder auf, und die Pfanne lässt sich einfach mit einem Lappen auswischen.

Ein Sprichwort: „Es ist besser, zehn bedeutungslose Fragen hundertmal zu beantworten,  
als eine einzige wichtige nicht gestellt zu bekommen.“

Also wenn Du noch Fragen hast oder Du bei dem Projekt LAura teilnehmen möchtest, lass es uns wissen!

Wir sind jederzeit erreichbar unter der Telefonnummer: **0176-15 14 46 20** oder unter [laura@invia-hamburg.de](mailto:laura@invia-hamburg.de).

Liebe Grüße,  
Eure LAuras

Küchergarten 19  
21073 Hamburg  
[www.invia-hamburg.de](http://www.invia-hamburg.de)

Du möchtest zukünftig den Newsletter per Mail erhalten oder ihn abbestellen?  
Dann gebe uns Bescheid [laura@invia-hamburg.de](mailto:laura@invia-hamburg.de)



Das Projekt LAura wird im Rahmen des ESF-Bundesprogramms „Bildung, Wirtschaft, Arbeit im Quartier - BIWAQ“ durch das Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

