



LAura

Lernen und Arbeiten im Quartier
für Frauen aus aller Welt



Newsletter

Mai 2021

Hallo Ihr Lieben,

die Natur wird immer mehr sichtbar: die Bäume bekommen endlich Blätter und es wird grüner, die Singvögel sind wieder zurück und brüten, die Blumen zeigen ihre ganze Pracht – ein wunderbares Bild! Wir haben uns zum Thema *Job Gedanken* gemacht, ob du auch auf Sichtbarkeit per Video für ein Bewerbungsgespräch eingestellt bist – durch Corona hat diese Art von Gespräch zugenommen. Damit du gut vorbereitet bist und dich sicher fühlen kannst bei einem Vorstellungsgespräch per Video haben wir dir spannende Expertentipps zusammengestellt. Außerdem gibt es eine wunderbar pflegende Portion Avocado auf die Hände und einen schön leichten Salat auf den Teller.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen!
Eure LAuras

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 (Online)Seminare rund um das Thema ‚Dein persönlicher Weg zum passenden Beruf‘ an.

Hast du Interesse? Dann melde dich unter der **Telefonnummer: 0176-151 446 20** oder per Mail an: laura@invia-hamburg.de für Deinen individuellen Beratungstermin bei uns. Wir können uns entweder im **Küchergarten 19, 21073 Hamburg** persönlich treffen oder auch telefonisch oder online zusammenkommen. Mehr Infos zu unserem Projekt LAura findest du auch auf unserer [Website](#).

Spannende Themen in diesem Newsletter frisch für Euch recherchiert:

- ✓ **Rund um das Thema Arbeit und Bewerbung:**
 - Onlineseminar- Wege zum Berufsglück
 - Vorstellungsgespräch per Video: 10 Tipps für den starken Auftritt

- ✓ **Aktuelles aus dem Stadtteil und Umgebung:**
 - Wo kann man sich in Harburg kostenlos testen lassen?
 - Corona-Info in sechs Sprachen: DRK bietet neue Sprechstunde an
 - Gefahr für Tiere: Masken müssen korrekt entsorgt werden
 - Kostenlose Gesundheitsangebote - Gesund in den Frühling

- ✓ **Wusstest Du, dass...?**
 - am 01.05. Tag der Arbeit ist?
 - am 09.05. Muttertag ist?
 - am 13.05. Christi Himmelfahrt und Vatertag ist?
 - am 23.05. und 24.05. Pfingsten ist?

- ✓ **Corona Lockerungen**

- ✓ **Lifestyle**
 - Tipps für den Alltag**
 - Avocado-Handpeeling

- Rezept des Monats**
 - Gemischter grüner Salat mit angebratenem grünen Spargel

LOS GEHT'S

- ✓ Rund um das Thema Arbeit und Bewerbung

Aktuelles vom Projekt LAura:

Wir bieten wieder eines unserer **beliebten Onlineseminare** an **„Wege zum Berufsglück“** mit folgenden Themen:

- Was sind Deine Stärken und Schwächen?
- Was kannst und hast du bereits (Fähigkeiten)?
- Der Berufsstern.
- Die ersten Schritte zu Deinem Ziel.

Termine: **10. + 11. + 12. Mai jeweils von 10-12:00 Uhr.**

Melde Dich an! Per Mail: laura@invia-hamburg.de oder Tel.: 0179-151 446 20

Vorstellungsgespräch per Video: 10 Tipps für den starken Auftritt

(aus: bernd-slaghuis.de/karriere-blog)

Insbesondere jetzt in Corona-Zeiten ist das Vorstellungsgespräch per Video zur Normalität geworden. Auch zuvor haben bereits viele Arbeitgeber zumindest das erste Bewerbungsgespräch online durchgeführt.

Hier sind die 10 Tipps, die über die Frage der richtigen Wahl der Kleidung und ein aufgeräumtes Arbeitszimmer hinausgehen. Denn auch das Vorstellungsgespräch über Video sollte vor allem eines sein: Ein gutes Gespräch als echter Dialog auf Augenhöhe - besser gesagt auf Kamerahöhe.

1. Installiere und aktualisiere die Software rechtzeitig

Installiere die für die Videokonferenz vereinbarte erforderliche Software rechtzeitig oder öffne die Anwendung im Browser nicht erst pünktlich auf die Minute. Habe im Vorfeld auch bereits ein Auge auf die Chat-Funktion, denn vielleicht nutzt die andere Seite diese Möglichkeit, mit dir schon in Kontakt zu treten, um Mitteilungen zu senden.

2. Sorge dafür, dass du dich vor der Kamera selbst gut gefällst

Achte darauf, dass du weder im „dunklen Loch“ sitzt noch dein Gesicht so hell angestrahlt wird, dass du weiß „abbrennst“. Die meisten Kameras ermöglichen individuelle Einstellungen von Helligkeit, Kontrast, Weißabgleich und anderer Parameter. Wenn du ein Notebook mit eingebauter Kamera nutzt, dann stelle es höher. Vielleicht hast du ja ein paar dicke Bücher zur Hand, die du darunterlegen kannst.

3. Teste deine Verbindung sowie Mikrofon- und Ton-Einstellungen

Teste, welche Audioeinstellungen für dich gut sind. Nutze meist einen einfachen In-Ear-Kopfhörer mit integriertem Mikrofon, um Rückkopplungen sicher auszuschließen. Die meisten Videokonferenz-Tools können diese jedoch heute auch so aussteuern, dass du Lautsprecher und eingebaute Mikrofone in Laptop oder Kamera nutzen kannst. Teste, womit du dich selbst wohlfühlst und wie die Tonqualität mit deiner Hardware am besten ist. Wir empfehlen, im Vorfeld eines geplanten Vorstellungsgesprächs nicht nur einen Video-/Audiotest des Systems durchzuführen, sondern am besten mit einer befreundeten Person die Verbindung und alle Einstellungen in Ruhe vorab zu testen, damit du später beruhigt in das Gespräch starten kannst.

4. Recherchiere Informationen zur Stelle und zum Unternehmen

Bringe über das Unternehmen und deinen potenziellen Arbeitgeber sowie die Position und deine Gesprächspartner alles in Erfahrung, was aus deiner Sicht für das Gespräch wichtig sein kann. Es geht nicht darum, die Bilanzen der letzten fünf Jahre studiert oder sämtliche Jahreszahlen zu Gründung, Umfirmierung und Zusammenschlüssen auswendig gelernt zu haben, sondern du solltest einen guten Überblick über das Unternehmen, seine Historie, die Produkte oder Dienstleistungen sowie die wichtigsten Größenordnungen, wie etwa Standorte, Umsatz und Anzahl Mitarbeiter kennen.

5. Lege deine Unterlagen zurecht - und ein Glas Wasser, bitte

Sehr praktisch bei einem Vorstellungsgespräch per Video ist, dass deine Gesprächspartner nicht sehen, was du auf dem Tisch liegen hast. Wir empfehlen, deinen Lebenslauf und die Stellenausschreibung auszudrucken und auf den Tisch zu legen. Vergesse auch ein Glas Wasser nicht, denn während des Gesprächs aufzustehen und in die Küche zu spazieren, das muss ja nicht sein. Und vielleicht gibt es auch noch andere Bilder, Fotos oder Gegenstände, die nur für dich sichtbar auf dem Tisch platzieren kannst, die dich jedoch für das Gespräch gut in Stimmung bringen und dir Sicherheit oder mentale Kraft schenken.

Auch wenn also Spicken erlaubt ist, achte im Gespräch dennoch darauf, dass du vor allem auf den Bildschirm bzw. in die Kamera siehst und nicht mit gesenktem Gesicht nur an deinen Unterlagen hängst.

6. Fasse dich in der Selbstvorstellung kurz

Auch im Vorstellungsgespräch vor Ort solltest du in den ersten 15 Minuten keinen Monolog über dein Leben referieren - schließlich bist du dort, um ein gutes Gespräch als Dialog zu führen. Für den Einstieg als deine Antwort auf „Erzählen Sie doch mal was über sich“ solltest du im entspannten Sprechtempo nicht länger als 2-3 Minuten verwenden. Denn die Aufmerksamkeitsspanne deiner Gesprächspartner ist im Video-Call noch geringer als im persönlichen Gespräch. Führe kurz durch dein Leben. Beginne im Gegensatz zum Lebenslauf mit Ausbildung oder Studium und führe chronologisch vorwärts durch den Lauf deines Lebens.

7. Richte deinen Blick in die Nähe oder direkt in die Kamera

Es kann in Videokonferenzen bewusst entschieden werden, in welchen Momenten man auch direkt in die Kamera sieht, um Nähe zu schaffen und *Gesagtem* besonderen Ausdruck zu verleihen. Für deine kurze Selbstvorstellung etwa halten wir den direkten Blick in die Kamera für sinnvoll, doch du solltest auch dies vorher einmal üben, denn es ist ungewohnt, sich vom Videobild des Gesprächspartners auf dem eigenen Bildschirm zu lösen und nur mit dem Kameraobjektiv zu sprechen.

8. Zeige dich menschlich und bringe Leben ins Gespräch

Wenn du schon häufiger Vorstellungsgespräche erlebt hast, dann wirst du vermutlich bemerkt haben, dass es dort oftmals nicht mehr so sehr um das Abfragen deines Fach- oder Expertenwissens geht, sondern vor allem um ein Kennenlernen von Mensch zu Mensch. Fachwissen punktet, doch Persönlichkeit zählt.

Hier liegt aus unserer Sicht auch einer der größten Nachteile eines Vorstellungsgesprächs per Video. Denn von deiner Person sieht dein *Gegenüber* mit Kopf und maximal ein wenig Oberkörper nur einen Bruchteil. Nicht, wie du mit mehreren Menschen im Raum interagierst und auch deine Körpersprache und *Gestik* sind deutlich weniger sichtbar. Daher unser Tipp für dein nächstes Bewerbungsgespräch per Video: Richte die Kamera so ein, dass auch der obere Teil deines Oberkörpers sichtbar ist und scheue dich nicht, etwas Dynamik an den Tag zu legen. Du darfst deine Hände beim Sprechen einsetzen, deine Sitzposition verändern und dein *Gegenüber* darf dies alles über das Kamerabild auch sehen. Vielleicht besitzt du auch einen höhenverstellbaren Schreibtisch und führst das Videogespräch im Stehen.

Schau auf jeden Fall nochmal nach deinem Hintergrund: nicht zu viele Sachen sollten zu sehen sein. Vielleicht hast du ein Bücherregal im Hintergrund oder etwas anderes Aufgeräumtes? Achte darauf, dass keiner durch deinen Hintergrund huschen kann!

9. Stelle jederzeit alle Fragen, die für dich wichtig sind

Es gibt viele Bewerber, die sich während eines Vorstellungsgesprächs nicht trauen, eigene Fragen zu stellen. Weil sie gelernt haben, dass sie damit bis zum Ende warten müssen, bis sie zu „Haben Sie denn noch Fragen an uns?“ aufgefordert werden.

Dies ist nicht ganz richtig, denn zum einen führst du dann kein echtes *Gespräch*, sondern bist nur Beisitzer in einem einseitigen Interview. Zudem ist es vollkommener Unsinn, dass du Verständnisfragen über im *Gespräch Gesagtes* bis zum Ende merken und das Thema dann erneut aufwärmst. Frage, wann immer du eine Verständnisfrage hast oder du mehr über einen Sachverhalt erfahren möchtest, über den es in diesem Moment geht.

10. Lasse dein *Gegenüber* aussprechen und mache auch mal einen Punkt.

Was für persönliche *Gespräche* in einem Raum gilt, ist umso wichtiger bei einer Videokonferenz: Es kann immer nur einer sprechen. Und wenn die Verbindung nicht die allerbeste ist, dann kann es zudem zu einem Zeitverzug von Ton und Bild kommen. Lasse als Bewerber lieber etwas Pausen entstehen und warte ab, bis deine *Gesprächspartner* ausgesprochen haben.

Umso wichtiger ist es für ein Vorstellungsgespräch per Video, dass du als Bewerber/in bewusst auch mal einen Punkt machst - und die Reaktionen deiner *Gesprächspartner* abwartest. Denn schließlich soll es ja auch von deiner Seite aus ein gutes *Gespräch* werden - ob live vor Ort oder jetzt per Video online.

Wenn du noch mehr Tipps rund um das Thema *Bewerbung* erfahren möchtest: Unser Projekt LAura bietet Beratung und Seminare an, wo Du ‚fit für den Job‘ gemacht wirst. Alles kostenlos!

Anmeldung unter 0176-151 446 20, per Mail an: laura@invia-hamburg.de oder du kommst nach Terminabsprache vorbei!

* * *

✓ Aktuelles aus dem Stadtteil

-Wo kann man sich in Harburg kostenlos testen lassen?

Überblick findest du [hier](#).

-Corona-Info in sechs Sprachen: DRK bietet neue Sprechstunde an

Ab sofort bietet das DRK-Willkommensbüro Süderelbe spezielle Info-Sprechstunden zu allen Themen rund um die Corona-Pandemie an - und das nicht nur auf Deutsch, sondern mit Hilfe ehrenamtlicher Übersetzer auch in den Sprachen Arabisch, Farsi, Dari, Kurdisch (Sorani) und Englisch. Weitere Sprachen sollen folgen.

Kontakt: Die Info-Sprechstunden finden jeden **Dienstag und Donnerstag** zwischen **14 und 16 Uhr** statt.

Da ein direkter Kontakt wegen der Infektionsgefahr nicht möglich ist, werden die Termine digital, telefonisch oder per Videochat abgehalten.

Interessenten können während der Sprechstunde unter der **Telefonnummer 0163/56 96 415** anrufen, eine Nachricht im Messenger Signal senden oder eine Mail schreiben (coronainfo@drk-harburg.hamburg). Bei Bedarf wird eine Einladung für einen Videocall mit einer Übersetzerin oder einem Übersetzer verschickt.

-Gefahr für Tiere: Masken müssen korrekt entsorgt werden

Um die Verbreitung des Coronavirus einzudämmen, gilt in vielen Ländern der Welt eine Maskenpflicht. Die Atemschutzmasken müssen jedoch ständig gewechselt oder gewaschen werden, da sie sonst selbst zu Virenschleudern werden. Besonders bei den dünnen OP-Masken führt das jedoch dazu, dass Menschen den Atemschutz lieber direkt wegschmeißen. Bei der Entsorgung ist aber einiges zu beachten.

Wenn du deine Maske nicht mehr benutzt, dann entsorge sie im Restmüll.

Ganz wichtig ist auch, **die elastischen Bänder**, die du um die Ohren legst, vor dem Entsorgen **zu zerschneiden**. Denn immer wieder passiert es, dass der Müll nach dem Wegschmeißen doch in der Natur landet und die Gummibänder können zu tödlichen Fallen für Tiere werden.

Zudem bestehen viele der Masken aus nicht recycelbaren und biologisch abbaubaren Stoffen und dürfen auch deshalb keineswegs in die Natur gelangen. Schon jetzt kursieren etliche Fotos im Internet, auf denen Corona-Masken und Einweghandschuhe in Meeren und Seen treiben und somit die Umwelt belasten.



- Kostenlose Gesundheitsangebote Gesund in den Frühling

Die Gesundheitsberatung von Hamburger Arbeit bietet kostenlose Live-Trainings zu verschiedenen Gesundheitsthemen. Es lohnt sich [hier](#) reinzuschauen. Viel Spaß!



* * *

✓ Wusstest Du, dass...?

am **01.05. Tag der Arbeit** ist?

Es ist ein gesetzlicher Feiertag.

Im 19. Jahrhundert waren die Bedingungen für die Arbeiter noch sehr hart. Die Menschen mussten zehn Stunden und mehr am Stück arbeiten und erhielten dafür nur einen sehr geringen Lohn, von dem sie gerade so überleben konnten. Selbst Kinder mussten hart arbeiten. Die Arbeitsbedingungen waren also sehr unfair und unmenschlich. Daher begannen mit der Zeit immer mehr Arbeiter, sich gegen die Bedingungen zu wehren. Es fanden viele Proteste in verschiedenen Städten statt. Bei den Protesten kam es zu schweren Auseinandersetzungen mit der Polizei und viele Menschen mussten ihr Leben lassen. Erst einige Jahre später wurden die Arbeitsbedingungen allmählich besser. Es wurde in Paris ein internationaler Arbeiterkongress abgehalten, auf dem man beschloss, dass die Arbeiter auf der ganzen Welt am 1. Mai 1890 streiken sollten. 1919 beschloss man in Deutschland, dass der 1. Mai offiziell zum Feiertag werden sollte.

am **09.05. Muttertag** ist. Der Tag zu Ehren der Mutter und der Mutterschaft hat sich seit 1914 in der westlichen Welt etabliert. Im deutschsprachigen Raum, den USA und einigen anderen Ländern wird er am zweiten Sonntag im Mai gefeiert. Die Ursprünge des Muttertags lassen sich bis zu den Verehrungsritualen der Göttin Rhea im antiken Griechenland sowie dem Kybele- und Attiskult bei den Römern zurückverfolgen. Der Muttertag in seiner heutigen Form wurde in der englischen und US-amerikanischen Frauen-/Mutterbewegung geprägt. An den Mothers Day Meetings konnten Mütter sich zu aktuellen Fragen austauschen.

am **13.05. Christi Himmelfahrt und Vatertag** ist?

Es ist ein gesetzlicher Feiertag.

Christi Himmelfahrt wird jedes Jahr genau 39 Tage nach dem Ostersonntag gefeiert. Diese Zeitspanne wurde aus der Apostelgeschichte im Neuen Testament entnommen und bezieht sich auf die 40 Tage, in denen Jesus nach der Auferstehung noch zu seinen Jüngern (Schüler, Anhänger Jesu) gesprochen hat. An Christi Himmelfahrt stieg Jesus zu seinem Vater in den Himmel auf und der eigentliche Vatertag fand seinen Ursprung. Denn damit wird die im christlichen Glauben wichtigste Rückkehr eines Sohnes zu seinem Vater gefeiert. Dadurch findet der Vatertag auch jedes Jahr erneut an Christi Himmelfahrt statt und wird nicht verschoben.

am **23.05.** und am **24.05. Pfingsten** ist?

Es ist ein gesetzlicher Feiertag.

Pfingsten ist ein christliches Fest, das fünfzig Tage nach Ostern gefeiert wird. Das Wort Pfingsten kommt aus der griechischen Sprache - „pentekoste“ heißt auf Deutsch: „Der fünfzigste Tag“. An dem Tag wird die Sendung des Geistes Gottes zu den Jüngern (Schüler, Anhänger Jesu) und seine bleibende Gegenwart in der Kirche gefeiert.

* * *

✓ Corona Lockerungen - aktuelle Informationen

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

Oder auch als App auf eurem Handy: NINA:

Einfach erklärt und vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe entwickelt



* * *

✓ Lifestyle

Tipps für den Alltag

Avocado-Handpeeling

Zutaten für ein kleines Glas:

$\frac{1}{4}$ Avocado

4 EL Birkengold Xylit

Saft von einer halben Zitrone

1 TL Kokosöl



Zubereitung:

Für das Avocado-Handpeeling zuerst $\frac{1}{4}$ von einer reifen Avocado fein pürieren.

Nun den Zitronensaft, das Kokosöl und das Birkengold Xylit zugeben, alles gut vermischen und in ein kleines Glas füllen.

Anwendung:

Einfach die trockenen Hände mit dem Peeling einreiben und anschließend mit Wasser abspülen. Durch den enthaltenen Birkenzucker werden abgestorbene Hautschüppchen abgerubbelt und die Durchblutung wird angeregt. Der Saft der Zitrone reinigt die Haut und hellt dunklere Pigmentflecken auf. Die Avocado und das Kokosöl spenden der Haut viel Feuchtigkeit, da sie reich an Ölen, Mineralstoffen und verschiedenen Vitaminen sind. Das Handpeeling ist somit also bestens für trockene Hände geeignet, denn es pflegt die Hände ideal und hinterlässt zudem weiche, frisch duftende Haut.

Rezept des Monats

Gemischter grüner Salat mit angebratenem grünen Spargel

Zutaten:

- 1 Salat (z. B. Feldsalat und Rauke)
- 4 große Champignons
- 1 Bund Spargel, grüner
- 10 Cocktailtomaten
- 1 Zwiebel(n)
- etwas Olivenöl
- etwas Balsamico
- 2 EL Naturjoghurt
- einige Kräuter
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Senf
- etwas Parmesan
- Knoblauch



Zubereitung:

Zuerst einmal den ganzen Salat (da könnt ihr echt nehmen worauf ihr Lust habt oder was das Angebot hergibt) putzen und in eine große Schüssel geben.

Vom Spargel nur unten die holzigen Enden abschneiden und ihn waschen.

Dann etwas Olivenöl in einer Pfanne heiß werden lassen (ich nehme meine Grillpfanne), Zwiebel in Würfel schneiden und darin anbraten, den Spargel dazu und schön anbraten. Er darf ruhig ein wenig Farbe bekommen.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und halbieren, zum grünen Salat in die Schüssel geben.

Aus Olivenöl, Balsamico, Senf, Naturjogurt, beliebigen Kräutern, Salz und Pfeffer ein leckeres Dressing mischen (wem es zu sauer wird, der kann noch einen bisschen Honig dazugeben).

Wenn der Spargel schon etwas braun wird, die in Würfel geschnittenen Champignons dazu geben und ebenfalls mit anbraten. Dies alles mit Salz, Pfeffer und reichlich Knoblauch würzen. Ganz am Schluss, mit am besten frisch geriebenen Parmesan, abschmecken (der aus der Dose tuts aber auch).

Den grünen Salat mit den Tomaten, dem etwas abgekühlten angebratenem Gemüse und dem Dressing vermischen.

Dazu passt Brot oder, auch lecker, ein schöner Fisch vom Grill.

Sehr lecker, schnell gemacht und ein tolles Gericht für warme Tage!

Guten Appetit ☺

Wenn du noch Fragen hast oder du bei dem Projekt LAura teilnehmen möchtest, lass es uns wissen!

Wir sind jederzeit erreichbar unter der Telefonnummer: **0176-151 446 20** oder unter laura@invia-hamburg.de.

Liebe Grüße,
Eure LAuras

Küchgarten 19
21073 Hamburg
www.invia-hamburg.de

Du möchtest zukünftig den Newsletter per Mail erhalten oder ihn abbestellen?
Dann gebe uns Bescheid 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.



Zusammen. Zukunft. Gestalten.

