



LAura

Lernen und Arbeiten im Quartier
für Frauen aus aller Welt



Newsletter

April 2021

Hallo Ihr Lieben,

endlich wird es bunt und die „Osterglocken klingen, die Osterhasen springen, ein Osterei das liegt im Nest: Wir wünschen Euch ein **Frohes Fest!**“

Euch allen schöne freie Tage! Diese könnt ihr zum Beispiel nutzen, um raus in die Natur zu gehen oder auch um in unserem Newsletter zu stöbern. Viel Spaß beim Lesen!

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 **Küchgarten 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:
- Bewerbungsmythen

✓ **Aktuelles aus dem Stadtteil und Umgebung:**

- III. Planungswerkstatt online

✓ **Wusstest Du, dass...?**

- von 1.04 bis 5.04. Ostern ist?
- am 1.04. „April, April!“ gerufen wird und warum?
- am 22.04. internationaler Tag der Erde ist?
- am 23.04. Tag des Buches ist?

✓ **Corona Lockerungen**

✓ **Lifestyle**

Tipps für den Alltag

- Einfaches Bodybutterrezept zum Selbermachen

Rezept des Monats

- Senfeier

LOS GEHT'S

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

-Bewerbungsmythen (aus Jobwoche 4/2021 und [Karrierebibel](#))

Inzwischen gibt es zahllose Ratgeber, Bücher, Videos und Seminare rund um das Thema Bewerbung. Vieles davon ist zweifellos richtig, Vieles wiederholt sich. Allerdings halten sich dabei zugleich auch viele Bewerbungsmythen und Halbwahrheiten, die Bewerber und Jobsuchende immer wieder verunsichern und verwirren können. Heute klären wir für euch einige auf.

Mythos Nr. 1: Wer nicht alle Anforderungen erfüllt, braucht sich nicht zu bewerben

In der Regel ist das Quatsch. Es gilt die Daumenregel, wenn man etwa 70 Prozent der Anforderung aus der Stellenausschreibung erfüllt, lohnt sich eine Bewerbung. Firmen neigen häufig dazu, Anforderungskataloge zu überfrachten und nicht zwischen unbedingt notwendigen und „nachrüstbaren“ Anforderungen zu unterscheiden. Gerade auch, wenn man Kompetenzen haben kann, die für die Stelle passen, lohnt sich generell ein Versuch.

Mythos Nr. 2: Bewerbungsfotos sind nach wie vor beliebt und entscheidend

Es ist zwar richtig, dass es mit dem Inkrafttreten des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes (AGG) keine Pflicht mehr zu einem Bewerbungsfoto gibt und Unternehmen - offiziell - niemanden danach beurteilen oder ablehnen dürfen. Richtig ist auch, dass das Bewerbungsfoto, wenn es unprofessionell aufgenommen wurde oder billig wirkt, Einfluss auf die Bewerbung haben kann. 4 von 5 Personalern bevorzugen jedoch Bewerbungen mit Foto - noch immer. Ein gutes Bewerbungsfoto kann Deine Bewerbung daher das gewisse Extra verleihen, das Dich von anderen Bewerbern abhebt.

Mythos Nr. 3: Die meisten Jobs werden intern oder über Beziehungen vergeben

Unternehmen besetzen gerne Stellen intern, denn so kennen sie schon die Stärken und Schwächen des Bewerbers und können sicher sein, dass dieser wiederum das Unternehmen sehr gut kennt.

Je niedriger die Hierarchiestufe, desto eher kommt es vor, dass eine persönliche Beziehung, „Vitamin B“ genannt, eine Rolle spielt. Wenn ein Mitarbeiter, einen Bekannten als neuen Kollegen empfiehlt, kann es schon sein, dass der Freund eher die Stelle bekommt. Die Erfahrungen und der Lebenslauf spielen aber dabei auch eine große Rolle- wenn man die Anforderungen nicht erfüllt, bringen auch gute Beziehungen nichts.

Mythos Nr. 4: Bewerbungen laufen nur noch komplett online

In einigen Branchen gibt es noch Offlinebewerbungen mit Bewerbungsmappen, wie in der Logistikbranche oder Lebensmittelbranche, oder auch teilweise im Handwerk. Generell empfiehlt sich aber elektronisch zu bewerben. So erreicht eine Bewerbungsmappe auch in Homeoffice-Zeiten das Büro, und es gibt eine schnellere Rückmeldung auf die Bewerbung.

Mythos Nr. 5: Personalkräfte haben No-Goes

Es kommt meist auf die Stelle und das Aufgabengebiet an. Wenn man eine bestimmte Tätigkeit anstrebt, dann sollten das allgemeine Freizeitverhalten und Sozial Media-Auftritt dazu passen. Je nach Stelle sollte man wenig angreifbar sein.

Wichtig ist dann allerdings, dass Bewerber zum Beispiel seine Hobbys mit Bedacht und im Hinblick auf ihren Subtext auswählen. Die damit assoziierten Eigenschaften sollten zum angestrebten Job passen und die Persönlichkeit abrunden.

Weitere Bewerbungsmythen und andere Informationen rund um Thema Job und Bewerbung erhältst Du bei uns.

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

III. Planungswerkstatt online

Zusammenleben in Vielfalt? Mittlerweile leben mehr als 169.000 Menschen in Harburg und DER BEZIRK IST VIELFÄLTIG. Damit sich alle zugehörig fühlen können, wurde 2016 das Harburger Leitbild „Zusammenleben in Vielfalt“ entwickelt. Es ist das Ergebnis eines umfangreichen Beteiligungsprozesses. **An der Weiterentwicklung können sich alle Menschen in Harburg zusammen mit Menschen aus der Politik und Verwaltung, Vereinen, religiösen Gemeinschaften und Einrichtungen beteiligen.** Aus Ideen und Wünschen werden Pläne für konkrete Maßnahmen entwickelt, um die ZUKUNFT IN HARBURG mitzugestalten.

Im März 2021 geht die III. Planungswerkstatt online

Von MÄRZ BIS MAI 2021 könnt Ihr euch ganz einfach mit eurer E-Mail-Adresse AUF DER [ONLINEPLATTFORM REGISTRIEREN](#)

Dort könnt Ihr euch mit anderen austauschen, Ideen diskutieren und Vorschläge bewerten. Mitlesen, was gut läuft und was besser laufen kann, könnt Ihr auch ohne euch zu registrieren. Zwei Monate nach dem Ende der Planungswerkstatt erfahrt Ihr, was mit den Ideen passieren wird.

* * *

✓ Wusstest Du, dass...?

vom **1.04. bis 5.04.** ist **Ostern**. Die Christen feiern die Auferstehung Jesus Christus. Es ist das älteste christliche Fest und soll den Tod nicht als das Ende, sondern als Neubeginn eines Lebens verstehen. **Warum die bunten Eier?** Da die Christen in der Karwoche (Woche vor Ostern) keine Eier essen durften, gab es in dieser Zeit einen Überschuss an Eiern, denn die Hühner haben weiter fleißig ihre Eier gelegt. Damit die vielen Eier nicht faulten, wurden sie gekocht und während der Karwoche bunt angemalt, um sie von den rohen Eiern zu unterscheiden.

Traditionell ist der **1.04.** ein Tag voller erdachter Geschichten und Verwirrung. Es wird an dem Tag oft **„April, April!“** gerufen. Nach Herzenslust flunkern, ohne dabei ernsthaften Schaden anzurichten: Das ist das Ziel von Aprilscherzen. Einander sich in den April zu schicken, ist ein Brauch, der in weiten Teilen der Welt verbreitet ist. Auch in manchen Zeitungen, im Fernsehen und im Radio kann man Aprilscherze finden. Es wird über lustige Dinge berichtet, die später als Scherze aufgedeckt werden. Den Aprilscherz scheint es schon sehr lang zu geben. Die Redewendung „in den April schicken“ gibt es seit 1618 in Bayern.

am **22.04.** ist der internationale Tag **der Erde**. Dieser soll die Wertschätzung für die natürliche Umwelt stärken und dazu anregen, die Art des Konsumverhaltens zu überdenken. Für mehr Infos klicke [hier](#).

Am 23.04. ist der **Welttag des Buches**. Inspiriert von dem katalanischen Brauch, zum Namenstag des Volksheiligen St. Georg Rosen und Bücher zu verschenken, erklärte die UNESCO den 23. April zum „Welttag des Buches und des Urheberrechts“. Es ist ein Feiertag für das Lesen, für Bücher, für die Kultur des geschriebenen Wortes und auch für die Rechte ihrer Autoren.

* * *

✓ 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

Einfaches Bodybutter-Rezept zum Selbermachen

Der Winter war lang und unsere Haut musste stark leiden. Rissig, trocken, müde und blass benötigt sie vor dem Frühling nochmal ausreichend Pflege. Ob fürs eigene Badezimmer oder als Geschenk: Pflegende Körperbutter ohne Zusätze kann man schnell und einfach selbst herstellen. Bodybutter bekommt man mittlerweile in jeder Drogerie. Doch leider enthalten diese Produkte oft Mikroplastik sowie Zusätze, die Allergien oder Hautreizungen auslösen können.

Der Hauptbestandteil von Körperbutter ist Fett. Hierfür können verschiedene Pflanzenfette zum Einsatz kommen. Besonders beliebt sind beispielsweise **Kokosöl** und **Kakaobutter**. Beides kann man in Drogerien, in Bio-Läden oder gut sortierten Supermärkten kaufen. Wer eine duftende Bodybutter selbst herstellen möchte, benötigt natürlich auch noch den entsprechenden Duftstoff. Hierfür eignen sich **Aroma-Öle** bzw. ätherische Öle. Achte unbedingt darauf, dass diese Bio-Qualität haben und **für kosmetische Zwecke geeignet** sind. Welchen Duft Du wählst, bleibt Deinem persönlichen Geschmack überlassen. Beliebt sind beispielsweise Lavendel, Vanille, Orange oder Rosenduft. Wenn

Kinder die Bodybutter verwenden, sollten Sie auf ätherische Öle verzichten.

Zutaten für 4 kleine Gläser:

- 200 g Kokosfett
- 200 g Kakobutter
- 10 Tropfen Duftöl für Kosmetik



So gehen Sie vor:

- Gebe Kokosfett und Kakaobutter in einen Topf oder ein Wasserbad und lasse beides langsam bei geringer Hitze schmelzen.
- Füge das gewünschte Öl hinzu und verrühre alles gründlich.
- Fülle die Bodybutter in die sauberen Gläser oder Formen.
- Lasse die Mischung für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank abkühlen.

Danach ist Deine selbstgemachte Bodybutter fertig.

Bei Zimmertemperatur hält sie sich etwa 4 Wochen.

Rezept des Monats

-Senfeier

Eier in Senfsoße sind ein echter Mittagsklassiker. Zusammen mit cremigem Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln werden Dich die *Senfeier* in scharfer Soße auf jeden Fall begeistern!

Für zwei Portionen werden folgende Zutaten benötigt:

- 2 El Butter
- 1½ El Mehl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Schlagsahne
- 4 Eier (Kl. M)
- 1 Tl grober Senf
- 3 Tl scharfer Senf
- ½ Beete Gartenkresse



So gehst du vor:

1. 2 El Butter in einem Topf zerlassen. 1 1/2 El Mehl zugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze aufschäumen lassen. 300 ml Gemüsebrühe und 50 ml Schlagsahne nach und nach einrühren, aufkochen und dann bei milder Hitze 15 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.
2. Inzwischen 4 Eier (Größe M) in reichlich kochendem Wasser 6 Min. garen. Danach abschrecken und pellen.
3. Die Sauce mit 1 Tl grobem Senf, 3 Tl scharfem Senf, Salz und 1 Prise Zucker würzen. Danach nicht mehr aufkochen lassen. Die Eier in die Sauce geben und kurz erwärmen. Mit 1/2 Beet abgeschnittener Gartenkresse bestreut servieren. Dazu passend Salzkartoffeln.

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

Küchergarten 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.



