



# LAura

Lernen und Arbeiten im Quartier  
für Frauen aus aller Welt



**Newsletter**

**Februar 2020**

Hallo Ihr Lieben,  
wir dürfen uns so langsam über das immer heller werdende Licht und die ersten Frühjahrsblüher erfreuen! Wenn ihr neben der Freude darüber jedoch in Situationen kommt, wo ihr Kritik erntet, dann haben wir hier genau die richtigen Tipps für euch, damit ihr locker über den Dingen stehen könnt.

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](mailto:laura@invia-hamburg.de) für Deinen individuellen Beratungstermin bei uns. Wir können uns entweder im **Küchergarten 19, 21073 Hamburg** persönlich treffen oder auch telefonisch 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:**  
- Wie gehe ich richtig mit Kritik um? - 8 Tipps

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

- Homeschooling im Mädchentreff
- Angebote für Eltern im Treffpunkt Heimfeld
- Das ändert sich 2021 beim Einkommen

✓ **Wusstest Du, dass...?**

- Internationaler Tag der Frauen und Mädchen in der Wissenschaft
- Valentinstag
- Internationaler Tag der Muttersprache

✓ **Corona Lockerungen**

✓ **Lifestyle**

**Tipps für den Alltag**

- Nagellack selbst machen

**Rezept des Monats**

- Schnelle Rote Bete-Suppe

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

**Wie gehe ich richtig mit Kritik um? - 8 Tipps**

Neben der Leistung macht einen guten Mitarbeiter vor allem aus, wie er mit Kritik umgehen kann. Sich anzuhören, was man eventuell falsch gemacht hat bzw. besser machen könnte, ist für manche leicht annehmbar, jedoch für manche auch nicht. Das kann zum einen am eigenen Selbstbewusstsein liegen, zum anderen kann aber gerade das Gegenteil der Fall sein. Für Menschen, die über kein ausgeprägtes Selbstbewusstsein verfügen, ist jede Kritik ein besonders harter Brocken, der noch unsicherer macht. Wir haben deshalb für dich 8 Tipps zusammengestellt, die helfen sollen mit Kritik richtig umzugehen.

**Tipp 1 - Feedback einfordern**

Konstruktives Feedback kann dazu beitragen, die eigene Arbeit zu optimieren und so bessere Ergebnisse zu erzielen. Es dient also dazu, die eigene Arbeit kritisch zu beleuchten und gegebenenfalls zu verändern. Deshalb sollte man selbst seine Kollegen und Mitarbeiter auffordern, ein Feedback zu geben. Das zeugt nicht nur von Offenheit gegenüber anderen Meinungen, sondern zeigt auch, dass man selbst mit Kritik umgehen kann und will.

**Tipp 2 - Kritik positiv aufnehmen**

Wenn Vorgesetzte oder Kollegen Kritik üben, dann kann man sie entweder strikt ablehnen oder aber in positiver Weise aufnehmen. Die zweite Verhaltensweise ist die richtige Art, auf Kritik zu reagieren. Man sollte also Kritik nie als persönlichen Angriff verstehen, sondern vielmehr als Hilfestellung, um die eigene Leistung zu verbessern-so zu sagen als ‚Goldnugget‘.

**Tipp 3 - Kritik aktiv aufnehmen**

Wird in einem Gespräch Kritik geäußert, so ist es wichtig, dass man sie ernst nimmt und versucht, sie richtig zu deuten. Das gelingt aber nur, wenn man richtig zuhört und versteht, was und wer genau kritisiert wird. Dadurch kann man das Gesagte korrekt einordnen und das weitere Gespräch in die richtige Richtung lenken. Auf keinen Fall sollte man ein solches Gespräch nur nebenbei führen, da wichtige Bemerkungen oder Kritikpunkte untergehen können. Richtig mit Kritik umgehen heißt also zu allererst, sie aktiv aufnehmen.

#### Tipp 4 - Kritik konkretisieren

In so manchem Gespräch werden sehr ungenaue Kritikpunkte aufgezählt. Damit man selbst aber genau weiß, worauf sich die Kritik bezieht, sollte man stets konkrete Beispiele verlangen. Nur so ist man in der Lage, Dinge zu ändern und damit die Kritiker zufrieden zu stellen.

#### Tipp 5 - In die Zukunft schauen

Wenn Kritik geäußert wird, geht es stets um Dinge, die schon geschehen sind und sich nicht mehr ändern lassen. Als Empfänger der Kritik sollte man diese aber stets auf die Zukunft beziehen. Schließlich geht es nicht darum, bereits Geschehenes wieder gut zu machen, sondern den Grund für die Kritik in der Zukunft zu vermeiden.

#### Tipp 6 - Kritik bewerten

Wird Kritik an der eigenen Arbeit geübt, so ist es wichtig, sie zu hören und für sich selbst zu bewerten. Ist sie berechtigt, sollte man sich nicht herausreden, sondern sein Fehlverhalten zugeben, sich entschuldigen und für sich Wege finden, damit es in Zukunft besser klappt. Es kann aber durchaus sein, dass die Kritik unberechtigt ist und man einen guten Grund für ein bestimmtes Verhalten oder eine spezielle Arbeitsweise hat. Die eigene Sicht der Dinge sollte man im Gespräch deutlich darlegen und unberechtigte Kritik gegebenenfalls auch zurückweisen.

#### Tipp 7 - Kritik nicht einfach hinnehmen

Wer kritisiert wird, der sollte stets in irgendeiner Form auf die vorgebrachte Kritik reagieren. Der falsche Weg wäre sicher, sie einfach still hinzunehmen und in keiner Weise Stellung zu beziehen. Braucht man beispielsweise Zeit zum Nachdenken, kann man dies ja ohne Bedenken äußern und sich so die Möglichkeit einer späteren Reaktion offen halten.

#### Tipp 8 - Selbstkritik üben

Eine gute Methode, mit der Kritik anderer in positiver Weise umzugehen, ist, sich selbst immer wieder kritisch zu hinterfragen. Denn wer sich mit den eigenen Leistungen kritisch auseinandersetzen kann, dem fällt es auch leicht, mit Kritik von Seiten anderer Personen umzugehen.

In unseren Seminaren erhältst du noch viel mehr Informationen und Tipps rund um das Thema Arbeit. Wenn du einen neuen Job suchst und Hilfe brauchst, bist du bei uns genau richtig! Wir suchen dir den perfekten Job, das passende Praktikum und/oder Begleiten dich auf den Weg zu deinen beruflichen (Wieder)-Einstieg. Melde dich 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](mailto:laura@invia-hamburg.de) oder du kommst nach Terminabsprache vorbei!**

\* \* \*

#### ✓ Aktuelles aus dem Stadtteil

##### **-Homeschooling im Mädchentreff**

Deine Tochter kann sich zu Hause nicht auf das Lernen konzentrieren?

- Sie hat keinen Laptop / PC um an ZOOM Sitzungen teilzunehmen?
- lenken ihre Deine Geschwister sie immer ab?

Wenn deine Tochter diese Probleme auch kennt, gibt es eine Lösung. Ab Montag, den 18.01.2021 kann sie von 8-13 Uhr im Mädchentreff Home-Schooling machen.

Wenn sie Interesse hat, kann sie sich telefonisch, über Whatsapp oder E-Mail anmelden. Auch zu Zeiten des Lockdowns sind wir für euch da!

**Telefonnummer:** 040-46635170 oder 0159-06410671

E-Mail: [mt.harburg@dollederns.de](mailto:mt.harburg@dollederns.de)

Adresse: Neue Str. 59, 21073 Hamburg

### -Angebote für Eltern in Treffpunkt Heimfeld

Treffpunkt Heimfeld bietet verschiedene Angebote für Eltern und Kinder.

**Montag: Hebammensprechstunde** von 9:30 Uhr bis 11:00 Uhr.

**Kontakt:** Christiane Turner 0172/3707737

**Mittwoch: Sozialberatung/Sprechstunde mit Familienlotsen** von 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr.

**Kontakt:** Martin Barth 0172/2468802

**Donnerstag: Sozialberatung** von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr.

**Kontakt:** Bianca Ebener 0176/70356122

Mütterberatung vom Gesundheitsamt von 14:00 Uhr bis 15:00 Uhr.

Russische Spielgruppe, Englische Spielgruppe und die Ü-35-Gruppe finden derzeit via „Zoom“ statt.

**Kontakt:** Bianca Ebener 0176/70356122

**Familienlotsen:** Familien werden bei der Beantragung von Geldern und Bearbeitung von Post/Behördenangelegenheiten unterstützt und ggf. begleitet. Außerdem unterstützen die Familienlotsen ein passendes Beratungs-, Entlastungs- oder Unterstützungsangebot für die Familien zu finden.

**Kontakt:** [familienlotsen@margaretenhort.de](mailto:familienlotsen@margaretenhort.de)

Einzeltermine nach Bedarf für Eltern, für Sozialberatung

**Kontakt:** Bianca Ebener 0176/70356122

### -Das ändert sich 2021 beim Einkommen

Der Solidaritätszuschlag fällt weg, mehr Kindergeld, die Grundrente startet, der Mindestlohn steigt... Das sind nur einige wenige der ab 2021 geltenden neuen Regelungen. Viele werden profitieren. Einige zahlen drauf.

Wir haben hier drei Punkte nämlich Höhe Mindestlohn, höhere Hartz-IV-Sätze und höheres Kindergeld ausgeführt.

Alle anderen wichtigen Neuerungen findest du [hier](#).

### Der gesetzliche Mindestlohn

Der gesetzliche Mindestlohn liegt seit dem 1. Januar 2021 bei **9,50 Euro brutto**. Bis zum 1. Juli 2022 wird er in mehreren Schritten auf 10,45 Euro steigen.

### Höhere Hartz-IV-Sätze

Ab 2021 sind die Regelsätze für Sozialhilfe und Arbeitslosengeld II gestiegen. Alleinerziehende und Alleinstehende erhalten 446 statt bisher 432 Euro monatlich. Wer mit einer anderen bedürftigen Person in einer Bedarfsgemeinschaft lebt, erhält 401 Euro statt bisher 389 Euro.

Der Regelsatz für Kinder bis fünf Jahre steigt um 33 auf 283 Euro im Monat, für Kinder von sechs bis 13 Jahren gibt es eine Erhöhung von einem ganzen Euro auf 309 Euro. Jugendliche von 14 bis 17 Jahren erhalten künftig 373 statt 328 Euro. Wer volljährig, aber jünger als 25 ist und als Nicht-Erwerbstätiger noch im Haushalt der Eltern lebt, bekommt 357 statt bisher 345 Euro. [Mehr erfahren.](#)

### 15 Euro mehr Kindergeld

Der Staat erhöht das Kindergeld um 15 Euro im Monat. Damit beträgt es für das erste und zweite Kind jeweils 219 Euro. Für das dritte Kind gibt es 225 Euro, für das vierte und jedes weitere Kind jeweils 250 Euro pro Monat. Der

steuerliche Kinderfreibetrag steigt entsprechend von 5172 Euro um 288 Euro auf 5460 Euro. Der Freibetrag für den Betreuungs-, Erziehungs- oder Ausbildungsbedarf eines Kindes wird um 288 Euro auf 2928 Euro erhöht. Der Entlastungsbetrag für Alleinerziehende hat sich auf 4008 Euro mehr als verdoppelt. Ursprünglich bis Ende des Jahres befristet, steht er Alleinerziehenden in dieser Höhe nun auch 2022 zu. [Mehr erfahren](#).

\* \* \*

### ✓ Wusstest Du, dass...?

am **11.02.** der **Internationale Tag der Frauen und Mädchen in der Wissenschaft** ist.

Der Internationale Tag der Frauen und Mädchen in der Wissenschaft wurde am 22. Dezember 2015 in der Generalversammlung der Vereinten Nationen beschlossen. Der Tag soll an die entscheidende Rolle, die Mädchen und Frauen in Wissenschaft und Technologie spielen, erinnern. In den meisten Ländern, ob nun industrialisiert oder nicht, ist man bei der Gleichstellung der Geschlechter in den sogenannten MINT-Fächern (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik) auf allen Ebenen des Bildungssystems noch weit entfernt. Laut dem UNESCO-Institut für Statistik liegt der weltweite Frauenanteil in der Forschungs- und Entwicklungsarbeit bei unter 30 Prozent.

am **14.02. Valentinstag** ist.

In vielen Ländern auf der ganzen Welt werden an diesem Datum Blumen und Pralinen verschenkt, Zuneigung bekundet oder gar geheiratet. Der Valentinstag war ursprünglich der Gedenktag für den Bischof Valentin von Terni. Um diesen Heiligen ranken sich viele Legenden. Zum Beispiel soll er Soldaten verheiratet haben, obwohl dies verboten war. Eine andere Geschichte besagt, er habe Verliebten Blumen aus seinem Garten geschenkt. Die Tradition, an diesem Tag die romantische Liebe zu feiern, entwickelte sich im 14. Jahrhundert. In Deutschland wurde der Valentinstag erst nach dem 2. Weltkrieg (wieder) populär.

am **21.02.** der **Internationale Tag der Muttersprache** ist.

Der Internationale Tag der Muttersprache ist ein von der UNESCO ausgerufenen Gedenktag zur "Förderung sprachlicher und kultureller Vielfalt und Mehrsprachigkeit". Vor dem Hintergrund, dass gut die Hälfte aller weltweit gesprochenen Sprachen vom Aussterben bedroht ist, hat sich die UNESCO zum einen die Förderung von Sprachen als Zeichen der kulturellen Identität der Sprechenden auf die Fahnen geschrieben. Zum anderen geht es ihr auch um den Fremdsprachenunterricht und Mehrsprachigkeit als Schlüssel zum gegenseitigen Verständnis und Respekt. Der jährliche Gedenktag wird genutzt, um die Aufmerksamkeit auf Minderheitensprachen mit weniger als 10.000 Sprechern zu lenken. Vielfach werden diese Sprachen nicht mehr an die nachfolgenden Generationen weitergegeben und geraten in Vergessenheit. Viele Sprachen mit teilweise weniger als hundert Sprechern sind noch nicht einmal erfasst und dokumentiert. Dieser Text wurde von [www.kleiner-kalender.de](http://www.kleiner-kalender.de) entnommen.

\* \* \*

### ✓ 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!

\* \* \*

### ✓ Lifestyle

Tipps für den Alltag

## -Nagellack selbst machen

Nagellack können Sie ganz leicht selber machen und dabei sogar auf ganz eigene Farbkombinationen zurückgreifen. Wir zeigen dir in diesem Zuhause-Artikel, wie es funktioniert.

Für deinen selbst gemachten Nagellack benötigst du nur wenigen Utensilien. Welche das sind, verraten wir dir hier:

- Klarlack
- Lidschatten in beliebiger Farbe oder bunte Pigmente
- ein kleiner Schaber oder die Rückseite eines Bestecks
- eine kleine Schale
- einen Pinsel
- etwas Nagellackentferner

### Schritt für Schritt: So stellst du deinen eigenen Nagellack her

Fülle etwas Klarlack in die Schale. Orientiere dich von der Menge her an den Finger- oder Fußnägeln, die du mit dem selbst gemachten

Nagellack lackieren möchtest. Probiere es zunächst mit einer dünnen und bodenbedeckenden Schicht.

Schabe nun ein wenig Lidschatten aus der Palette. Du kannst hier die Farben verwenden, die dir am besten gefallen und auch unterschiedliche Farbtöne miteinander vermischen. Dadurch erhältst du ganz individuelle Farben. Zum Schaben nutze entweder einen kleinen Schaber oder die Rückseite eines Bestecks. Solltest du Pigmente nutzen, kannst du diese einfach dazugeben.

Verrühre anschließend alles gründlich. Das gelingt direkt mit dem Schaber oder mit dem Besteck. Du wirst schnell sehen, dass eine dickflüssige Schicht entsteht, die dem herkömmlichen Nagellack sehr ähnlich sieht.

Nachdem du alles vermischt hast, ist dein selbst gemachter Nagellack bereits einsatzbereit.

Nehme einen dünnen Pinsel zur Hand oder verwende den Pinsel einer alten Nagellacktube. Spüle beides gut ab und gehe gegebenenfalls mit Nagellackentferner darüber. Halte den Pinsel zum Schluss noch einmal unter laufendes Wasser.

Trockne den Pinsel vorsichtig ab und achte darauf, die Borsten nicht zu beschädigen.

Tauche den Pinsel anschließend in die Farbe und lackiere die Fuß- und Fingernägel damit. Es kann sein, dass du mehrere Schichten auftragen muss, als es mit herkömmlichen Nagellack der Fall ist.



## Rezept des Monats

### -Schnelle Rote Bete-Suppe

Volle Power voraus: Nicht ohnehin wird die Rote Bete als Powerknolle bezeichnet. Sie liefert viel Eisen, Kalium, Vitamin C und das Antioxidans Betanin, das vor Zellschäden schützt. Low Carb-Fans kommen bei der Rote Bete-Suppe ebenfalls auf ihre Kosten.

#### Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück (ca. 1,5 cm) frischer Ingwer
- 150 g mehlig kochende Kartoffeln
- 500 g vakuumierte Rote Bete
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 2 TL Gemüsebrühe (instant)



4 TL griechischer Sahnejoghurt  
1 TL Tafelmeerrettich  
Topping nach Belieben (z.B. Kresse, Rote Bete Sprossen, Pistazien)  
150 ml Schlagsahne

#### Zubereitung

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Kartoffeln schälen, waschen, trocken tupfen und klein würfeln. Rote Bete abtropfen lassen und grob würfeln (Achtung: Rote Bete färbt! Eventuell Einmalhandschuhe tragen).
2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin 1-2 Minuten andünsten. Mit 1 TL Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Kartoffeln und Rote Bete zugeben, kurz anbraten. Mit 1 l Wasser ablöschen. Brühe einrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln.
3. Inzwischen für das Topping Sahnejoghurt und Tafelmeerrettich verrühren. Nach Belieben weitere Toppingzutaten zubereiten, beispielsweise Kresse waschen und vom Beet schneiden. Rote Bete Sprossen waschen. Pistazien hacken.
4. Suppe vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Sahne unter die Suppe rühren, nochmals kurz erhitzen. Rote Bete-Suppe mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken und in Schüsseln abfüllen. Meerrettich-Joghurt swirlartig auf die Suppe geben. Mit Topping garnieren und servieren.

Welches Topping passt noch?

Geröstete Kürbiskerne schmecken superlecker und liefern zusätzlich pflanzliches Protein. Aber auch geröstete Haselnüsse verleihen eine besonders nussige Note.

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](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.

