



# LAura

Lernen und Arbeiten im Quartier  
für Frauen aus aller Welt



**Newsletter**

**29. Juni- 12. Juli 2020**

Hallo Ihr Lieben,

die Hamburger Schul-, Sommerferien sind angefangen. In dieser Ausgabe unseres Newsletters haben wir für Euch einige Tipps für die Sommerzeit vorbereitet. Außerdem befassen wir uns diesmal mit dem Thema Kommunikation und verraten Euch ein paar Tipps für Vorstellungs- und Alltagsgespräche.

Wir freuen uns sehr, Euch unsere Webinarreihe „Fit für den Job - Trainiere Deine (Aus)Sprache!“ in den Ferien anbieten zu können - melde Dich einfach an. In den Webinaren könnt ganz bequem von zu Hause eure Sprache für Bewerbungsgespräche und kritischen Situationen im Alltag trainieren. Unsere Webinare sind offen für Harburger (über 27 Jahre), die ihre (Aus-) Sprache trainieren möchten. Gebt die Information gerne an Eure Freunde, Bekannten oder Nachbarn weiter (nähere Infos unten).

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** oder schreibe uns eine Mail: [laura@invia-hamburg.de](mailto:laura@invia-hamburg.de). Mehr Infos vom Projekt LAura auf unserer [Website](#). Auch vor Ort sind wir für Dich da im **Küchergarten 19, 21073 Hamburg**, nach Terminabsprache.

## 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
  - Beauty Tipp
  - Rezept der Woche

### ✓ Rund um das Thema Arbeit und Bewerbung

#### Kommunikation- Tipps für (Vorstellungs-)Gespräche und den Alltag

Leben ohne Kontakt zu anderen Menschen? Undenkbar! In der Corona- Zeit haben wir vermehrt auf anderen Wegen via Telefon, Internet (Zoom, Skype usw.) oder schriftlich, per Mail oder Briefe miteinander kommuniziert. Wir kommunizieren jeden Tag, um uns mitzuteilen und Kontakte zu pflegen. Häufig können wir "Gedanken lesen", doch manchmal "reden wir aneinander vorbei" oder "schalten die Ohren auf Durchzug". Zur Kommunikation gehört nicht nur das **was** wir sagen (**verbale Kommunikation**) sondern auch das **wie** wir es sagen, mit welcher Mimik und Gestik das verbunden ist und wie wir auf das Gesagte reagieren (**nonverbale Kommunikation**). Dies zu berücksichtigen hilft Dir bei Begegnungen in Deinem privaten aber auch beruflichen Leben.

#### Körpersprache, Mimik und Gestik:

Du wirst die Erfahrung gemacht haben, dass man nicht nur **mittels Sprache** kommunizieren kann. Wenn jemand mit einer ganz bestimmten **Körperhaltung** und **Gestik** auftritt, dann kommuniziert er auch so nach außen, was er fühlt. Wir sprechen zwar nicht, senden aber unsere Gefühlslage oft durch einen bestimmten **Gesichtsausdruck** nach außen, besonders wenn wir nicht darüber nachdenken.

Mütter müssen z.B. die Körpersprache ihres Kindes erkennen, um gut auf dessen Bedürfnisse eingehen zu können und wenn man die Sprache eines neuen Landes noch nicht oder noch nicht so gut sprechen kann, ist man auch auf die Körpersprache angewiesen.

#### Unsere Tipps:

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Körpersprache hilft, selbstbewusst den „**Auftritt**“ bei **Vorstellungsgesprächen** zu meistern. Auf der anderen Seite ist es sehr nützlich, wenn Du körperliche Signale von Mitarbeitern, Kunden und Vorgesetzten richtig interpretieren kannst. Denn so kannst Du Situationen besser einschätzen und passend reagieren.

- **Körperhaltung** -aufrecht und locker, mit geraden Schultern und leicht erhobenem Kinn
- **Gang** -leicht und elastisch, die Schritte nicht zu groß oder zu klein, die Arme schwingen locker mit
- **Sitzhaltung** - aufrecht, die Hände entspannt auf die Sitzlehnen oder vor sich auf den Tisch ablegen, die Beine etwa hüftbreit auseinander auf den Boden abstellen, oder ein Bein locker über das Andere geschlagen (dabei ist darauf zu achten, dass das übergeschlagene Bein zum Gesprächspartner hingewandt ist, um Zuwendung zu zeigen; ein drehen der Beine in die andere Richtung drückt Ablehnung aus)

- hin und wieder eine **vorgelehnte Körperhaltung**- signalisiert dem Gegenüber Interesse, Aufmerksamkeit und Zuwendung
- **Augenkontakt** - schenke Deinem Gesprächspartner einige Sekunden einen offenen Blick, begleitend von einem freundlichen Lächeln (Vorsicht jedoch vor zu langem Blickkontakt- das kann leicht als „Anstarren“, übertriebenen Neugier oder Unhöflichkeit interpretiert werden)

### Verbale Kommunikation: Sprechweise - Der Ton macht die Musik

Die Sprechweise verrät viel über den Charakter eines Menschen. Dazu gehören die Lautstärke, das Sprechtempo und die stimmliche Gestaltung. Selbst wenn wir unser Gegenüber nicht sehen (z. B. am Telefon), vermitteln Stimmlage oder Sprechtempo einen Eindruck über deine Stimmung.

### Unsere Tipps:

Vor allem im beruflichen Umfeld kommt es auf **verbale Kommunikationsfähigkeiten** an, um effektiv und effizient mit Kollegen und Kunden zusammenzuarbeiten. Vor diesem Hintergrund ist es wichtig, in Gesprächen immer professionell und diplomatisch zu bleiben, negative, emotionale Äußerungen zu vermeiden und dem Gesprächspartner aktiv zuzuhören bzw. sich empathisch in dessen Situation einzufühlen.

- **möglichst klar sagen**, was Du meinst, um Missverständnisse zu vermeiden
- **Respektvolles/aktives Zuhören**
  - sich Zeit nehmen
  - die Körperhaltung dem Gegenüber zuwenden
  - Blickkontakt herstellen
  - dich zurückhalten, die andere Person erzählen lassen
- **Du- Botschaften in Ich-Botschaften umwandeln.** Bei Du-Botschaften nach dem Motto: „*Du bist schon wieder unpünktlich!*“ reagieren Menschen oft mit Rückzug oder Gegenangriff. Bei Ich-Botschaften sprechen wir unsere Gefühle, Gedanken, Bedürfnisse an, ohne unseren Gesprächspartner für irgendetwas verantwortlich zu machen. *„Ich habe hier eine halbe Stunde auf dich gewartet und mich total geärgert, weil ich viel zu tun habe. Ich fühle mich nicht ernstgenommen und nicht respektiert, wenn du unsere Termine nicht einhältst.“*

Möchtest Du mehr zum Thema Kommunikation erfahren und Deine Kommunikation trainieren? Unser Projekt LAura bietet Seminare und Webinare an, wo Du ‚Fit für den Job‘ gemacht wirst. Anmeldung unter 0176-15 14 46 20 oder [laura@invia-hamburg.de](mailto:laura@invia-hamburg.de).

\* \* \*

### ✓ Aktuelles aus dem Stadtteil

## Sommerferien Angebote

Wir bieten euch eine kostenlose Webinarreihe „Fit für den Job - Trainiere Deine (Aus)Sprache!“ an. Du möchtest bequem von zu Hause aus lernen, wie Du Deine Sprache gekonnt bei Bewerbungsgesprächen und auch im Alltag einsetzen kannst? Dann melde Dich an. Schreibe uns eine Mail an [laura@invia-hamburg.de](mailto:laura@invia-hamburg.de) oder rufe uns an: Tel.: 0176-15144620. Teilnahme ist möglich, wenn Du ein Smartphone, Laptop oder auch PC zur Verfügung hast.

Termine: **donnerstags von 9:30 Uhr bis 11:30 Uhr (Anmeldung für Einzeltermine in Absprache möglich)**

Do 02.07.2020: **Methoden für das freie Sprechen**

Do 09.07.2020: **Sicher telefonieren**

Do 16.07.2020: **In Stresssituationen die Sprache nicht verlieren**  
Do 23.07.2020: **Wie man Vorstellungsgespräche locker meistert**  
Do 30.07.2020: **Mit Kritik gut umgehen lernen**

### Fahrrad fahren lernen in Harburg für Frauen

**Wo:** Vahrenwinkelweg 28 (Harbuger Turnerbund)

**Wann:** 06.07.-10.07.20 von 17:00-18:30 Uhr

13.07-14.07.20 und 16.07.2020 von 17:00-18:30 Uhr

**Kosten:** 60 Euro, ermäßigt 40 Euro, nach Absprache weniger möglich

**Ansprechpartnerin:** Carla Rook 0151 508 53 174 (auch bei WhatsApp)

### Ferienprogramm des Bezirks Harburg - Sommer 2020

Damit den Kindern die Sommerferien in schöner Erinnerung bleiben, hat das Bezirksamt Harburg wieder ein buntes, abwechslungsreiches und spannendes Ferienprogramm mit verschiedenen Kinder- und Jugendeinrichtungen zusammengestellt. Alle Angebote finden unter den bestehenden Schutz und Hygienemaßnahmen statt.

Die Übersicht der Angebote in Harburg findest du ([hier](#)).

### Ferienprogramme in Hamburg

Diese Links ([Link 1](#)) ([Link 2](#)) könnten Euch interessieren.

### Tipp für die Ferienangebote - FERIENPASS

Ferienpass ist ein Berechtigungsschein, der Kindern und Jugendlichen den vergünstigten oder sogar kostenlosen Zugang zu regulären oder speziell veranstalteten Freizeitaktivitäten während den Schulferien gewährt. Auch in diesem Jahr kannst Du den Ferienpass als Ausweisberechtigung für Ermäßigungen als PDF herunterladen, ausdrucken, ausfüllen, falten und ausschneiden ([zum Ferienpass](#)).

[Hier geht's zu den Angeboten mit dem Hamburger Ferienpass.](#)

\* \* \*

### ✓ Wusstest Du, dass...?

am **27.06.** ist der **Siebenschläfer Tag**. Nach alten Bauernregeln bleibt das Wetter so, wie es sich an diesem Siebenschläfertag verhält, für sieben Wochen (49 Tage) lang erhalten. Das gibt uns somit einen guten Ausblick auf den Sommer. Die heutigen meteorologischen Auswertungen zeigen, dass die Wettersituation in der ersten Juliwoche oft darauf schließen lässt, wie sich das Wetter in den darauffolgenden Wochen entwickeln wird. In der Regel findet in diesem Zeitraum eine Stabilisierung der Großwetterlage statt, die dann über einen längeren Zeitraum anhält. Also, lass dich am 27.06. überraschen ;-)

am **01.07.** ist der **Tag der Früchte**. Der Tag wurde von der Hochschule Berlin ins Leben gerufen. Die Idee der Berliner Gründer ist das Teilen und der gemeinsame Verzehr von Früchten, um einen Moment der Gemeinschaft zu erzeugen, unabhängig von politischen und religiösen Weltanschauungen.

am **03.07.** ist der **Plastiktütenfreie Tag**. Die Plastiktüte setzt von der Produktion bis zur Entsorgung viele klimaschädliche Gase frei. Landet sie in der Umwelt, braucht sie bis zu 400 Jahre, bis sie verrottet ist. Daher wird an den Internationalen Plastiktütenfreien Tag auf die Plastiktütenflut aufmerksam gemacht.

\* \* \*

## ✓ Corona Lockerungen - aktuelle Informationen

Die strengen Corona-Maßnahmen wirken in unserer Stadt: Die Infektionszahlen sind in Hamburg auf ein vertretbares Maß gesunken. Schritt für Schritt kehrt zwar in unsere Stadt ein weitgehend normales Leben zurück. Die aktuellen Entwicklungen in Deutschland zeigen aber, dass Vorsicht und Abstand- und Hygienemaßnahmen von großer Bedeutung sind und bleiben werden!

Aktuell:

- **Hotels, Ferienwohnungen und Campingplätze** dürfen Gäste beherbergen
- **Freibäder** dürfen unter Auflagen öffnen. Auch in den Außenbereichen sogenannter **Kombibäder darf wieder gebadet** werden
- **Größere Versammlungen sind weiterhin untersagt**, unter freiem Himmel können Ausnahmen genehmigt werden
- nach den Sommerferien sollen die **Grundschulen in den Regelbetrieb** zurückkehren
- im öffentlichen Nahverkehr, beim Einkaufen in Läden oder auf dem Wochenmarkt, ist das Tragen einer **Mund-und-Nasen-Bedeckung weiterhin Pflicht!** Personen, die diese aus gesundheitlichen Gründen - zum Beispiel wegen einer Vorerkrankung oder wegen Atemwegsbeschwerden - nicht tragen können, sind von der Masken-Pflicht befreit (ärztliche Bescheinigung, Schwerbehindertenausweis oder Allergiker-Pass sind mit sich zu tragen).

### **Corona-Warn-App**

Seit letzter Woche kann sich jeder die Corona- Warn-App auf sein Smartphone laden. Mit der App können alle mithilfe Infektionsketten schnell zu durchbrechen. Sie macht das Smartphone zum Warnsystem. So kann die App Dich besonders schnell darüber informieren, falls Du Kontakt mit einer Corona-positiv getesteten Person hattest. Nähere Information über die App erfährst Du [hier](#).

### **Kinder-Bonus**

Die Bundesregierung hat wegen Corona einen Zuschuss beim Kindergeld in Höhe von **300 Euro** beschlossen. Der Kindergeld-Zuschuss, genannt Kinderbonus wird ab Juli 2020 für alle ausgezahlt, die Kindergeld erhalten. Die 300€ werden nicht auf einmal ausgezahlt, sondern in Teilbeträgen auf das Kindergeld aufgestockt. Dafür wird kein extra Antrag benötigt.

\* \* \*

## ✓ Lifestyle

### **Fruchtiges Erdbeerpeeling selbst machen**

Erdbeeren enthalten Fruchtsäure & viel Vitamin C und können die Haut sehr gut reinigen. In Kombination mit Zucker und Mohn entfernt das Peeling abgestorbene Hautschüppchen und Deine Haut wird wieder samtig weich und geschmeidig. Das Öl wird die Haut noch zusätzlich pflegen und einen schönen Glanz verleihen.

#### **Zutaten:**

- 3-4 frische Bio-Erdbeeren
- 50 ml gutes Öl (zB. Sonnenblumenöl, Mandelöl)
- 1-2 EL Mohn
- 80-100 g Zucker - je nachdem wie Du die Konsistenz des Peelings möchtest





### **Zubereitung:**

Zunächst die Erdbeeren gründlich waschen und anschließend in einem Mixer zerkleinern. Danach das Öl langsam unterrühren und Mohn sowie Zucker hinzufügen. Du kannst die Öl/Zucker/Mohnmenge gerne noch anpassen und die Konsistenz so verändern, dass sie für Dich angenehm ist. Da frische Erdbeeren viel Wasser enthalten, solltest Du keine große Menge herstellen, sondern das Peeling immer wieder frisch zubereiten. Also beim nächsten Erdbeereinkauf nicht alle vernaschen, sondern ein paar für ein Peeling zurücklegen. Wir wünschen Dir viel Spaß beim Verwöhnen Deiner Haut!

### **Rezept der Woche- Salat mit Erdbeeren**

Der Salat mit Erdbeeren ist wie der Sommer, der in eine Schüssel kommt. Wenn Du nicht alle Erdbeeren für den Peeling verwendet hast, kannst Du das Rezept ausprobieren.

### **Zutaten:**

#### Für den Salat

- 300 g Cherry-Rispen Tomaten oder Baby-Roma-Tomaten, halbiert
- 500 g Frische Erdbeeren, geviertelt
- Eine Hand voll frischer Basilikum, klein gehackt (ca. 2 EL)
- Eine Hand voll frische Minze, klein gehackt (ca. 2 EL)
- Eine große Hand voll junge Rucola-Blätter
- 2 EL Pinienkerne, leicht geröstet

#### Für das Dressing

- 4 EL Natives Olivenöl extra
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 Kleine Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1/2 TL Flüssiger Honig (oder mehr, nach Geschmack)
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack



### **Zubereitung:**

In eine große Schüssel die Erdbeeren, die Tomaten, die Minze, das Basilikum, die Rucola-Blätter und die Hälfte der Pinienkerne geben. In einer kleinen Schüssel die Dressing-Zutaten gut vermischen und würzen. Das Dressing über die Salat-Zutaten geben. Alles gut vermischen und die restlichen Pinienkerne darüber verteilen.  
Guten Appetit! 😊

\* \* \*

Ein deutsches Sprichwort: „Mit Fragen kommt man durch die Welt.“

Also wenn Du noch Fragen hast oder 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

Küchgarten 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.

