

NEWSLETTER

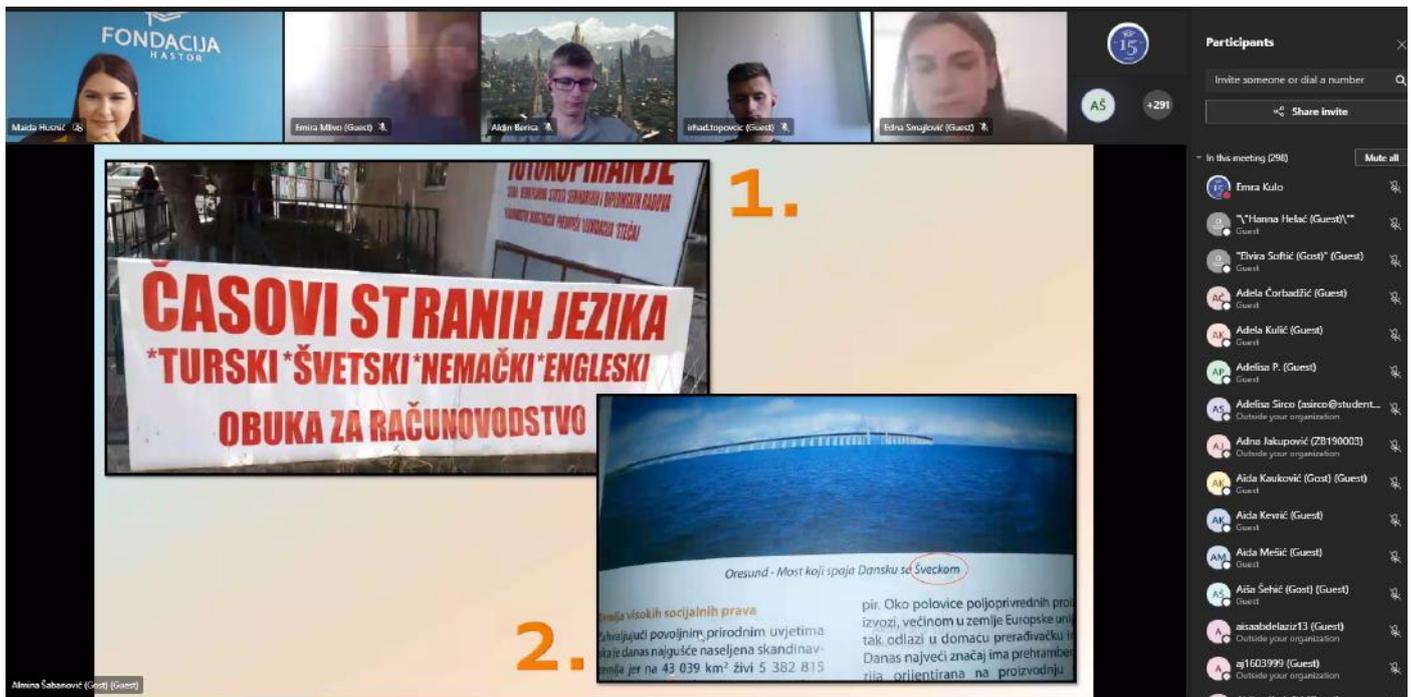
Juni 2021



FONDACIJA
HASTOR

NEUIGKEITEN

Sprachkultur - Grundlagen des richtigen Ausdrucks: Ein monatliches Online-Treffen der Stipendiaten fand statt

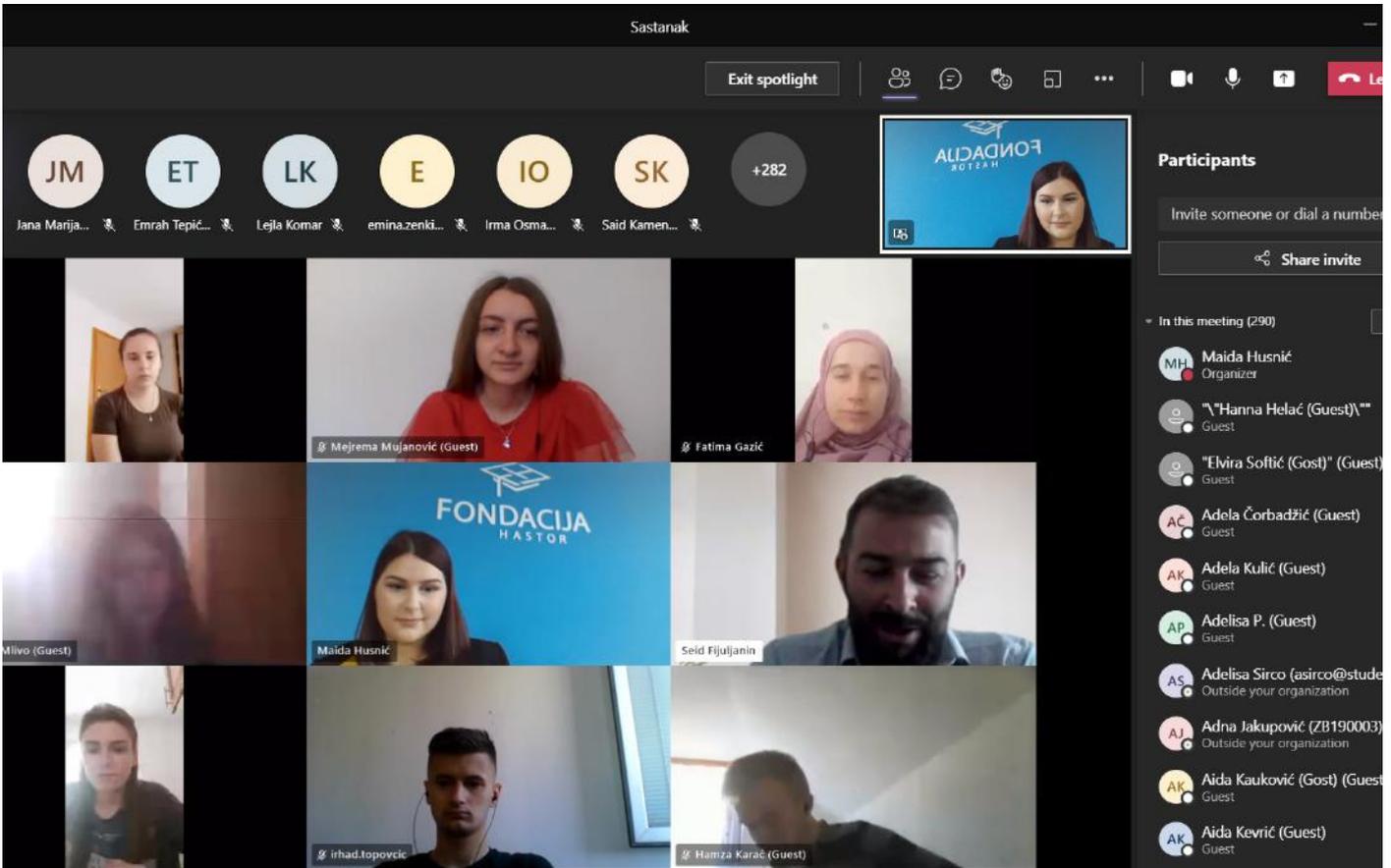


Obwohl durch die Corona-Pandemie die monatlichen Treffen der Studenten Stipendiaten in den Räumlichkeiten der Hastor Stiftung verhindert wurden, konnte dieser Mangel durch eine Online-Besprechung am 18.06.2021 erfolgreich ausgeglichen werden. Obwohl das Treffen online stattfand, war die Herzlichkeit und Verbundenheit, die die Stipendiaten und der Direktor der Hastor Stiftung Seid Fijuljanin während dieser zweistündigen Zusammenkunft empfanden, unverzichtbar.

Mit einem Lächeln und guter Laune startete der Direktor der Hastor Stiftung, Seid Fijuljanin, das Treffen mit den Stipendiaten, indem er mit ihnen über die Ziele und Werte sprach, die die Stiftung seit ihrer Gründung schmücken. Der Direktor betonte, wie wichtig es sei, dass die Stipendiatinnen und Stipendiaten Vorbilder für jüngere Stipendiaten sind, die ihre Fußstapfen folgen. Neben der Tatsache, dass die Stipendiatinnen und Stipendiaten der Hastor Stiftung Vorbilder für jüngere Stipendiatinnen und Stipendiaten sind, sollen sie Vorbild für die gesamte bosnische Gesellschaft sein, denn durch ihr ehrenamtliches Engagement tragen Stipendiatinnen und Stipendiaten zu einem besseren Bosnien und Herzegowina bei.

Der Direktor der Stiftung betonte zudem, dass er hofft, dass die Stipendiaten in den kommenden Monaten wieder Treffen in den Räumlichkeiten der Hastor Stiftung aufnehmen, wenn die epidemiologische Lage es zulässt.

NEUIGKEITEN



Unsere Stipendiatin Almina Šabanović und die ehemalige Stipendiatin Maida Husnić haben ein sehr wichtiges Seminar für Stipendiaten mit dem Titel "Sprachkultur - Grundlagen des richtigen Ausdrucks" vorbereitet. Das Seminar beinhaltete ein breites Konzept der Alphabetisierung, des richtigen Lesens und Schreibens, der Einhaltung von Rechtschreibregeln, der richtigen Ausdrucksweise und viele weitere nützliche Tipps, die die Dozenten an vielen interessanten Beispielen erläuterten. Obwohl wir denken, dass unsere Lese- und Schreibfähigkeiten beneidenswert sind, geraten wir manchmal in ein Dilemma, wie wir etwas richtig schreiben und sagen sollen. In dies Seminar haben Almina und Maida gezeigt, wie wichtig es ist, die Grammatik der Muttersprache zu kennen und wie wichtig sie für uns im Alltag ist. Da das Seminar interaktiv ist, kamen viele Stipendiaten, wenn die Dozenten Fragen stellten und eine qualitativ hochwertige Diskussion zustande kam, die lehrreich und unterhaltsam zugleich war.

Maida begann den Vortrag mit einer an die Stipendiaten gerichteten Frage „Was ist Alphabetisierung?“. Die Stipendiaten waren sich einig, dass Alphabetisierung nicht nur das Wissen und die Anwendung der Grammatik umfasst, sondern Alphabetisierung ist ein viel breiterer Begriff, der eine detailliertere Verarbeitung erfordert, was unsere Almina und Maida taten. Durch die große Zahl von Stipendiaten, die ihre eigenen Beispiele und Zweifel aufbrachten, wurde das Seminar reicher und es herrschte immer eine entspannte und freundliche Atmosphäre. Im Folgenden erläuterte Almina einige der häufigsten Rechtschreibfehler und verwendete Beispiele für grammatikalische Fehler, die uns selbst manchmal auffallen. Neben dem Hinweis auf Fehler gaben die Dozenten den Stipendiatinnen und Stipendiaten bei vielen sprachlichen Dilemmata nützliche Ratschläge, sei es schriftlich oder mündlich.

STIPENDIAT DES MONATS

Den Titel „Stipendiat des Monats“ trägt unser Said Kamenica, der sich neben der intensiven Arbeit mit jüngeren Wissenschaftlern und ehrenamtlicher Arbeit in der lokalen Gemeinschaft auch im Übersetzungsteam der Hastor Stiftung hervorgetan hat. Lesen Sie unten über seine Lebensentscheidungen und Erfolge.



Said Kamenica

Said kommt aus Sarajevo, er beendete die Grundschule am Katholischen Schulzentrum "St. Josip ", wonach er sich an der Mittelschule für Gastronomie und Tourismus einschrieb. Nach dem Abitur schrieb er sich an der Philosophischen Fakultät der Universität Sarajevo ein und studiert derzeit im vierten Jahr am Abteilung für Anglistik (Master) mit dem Hauptfach Englische Sprache und Literatur und studiert Linguistik an diese Abteilung.

Wenn ich über mein bisheriges Studium spreche, versuche ich immer, meinen Enthusiasmus und Wunsch zu betonen, mein Wissen zu erweitern, sei es über das Studium der Literatur oder der Sprache an sich. Aber darüber hinaus ist es sehr wichtig zu erwähnen, dass mir der aktuelle Bildungsgang generell sehr geholfen hat, mich als Person weiterzuentwickeln und zu einer sozial verantwortlichen Person zu wachsen. Angesichts all dieser Vorteile der Bildung gehört es sicherlich zu meinem Alltag, jungen Menschen zu raten, sich so gut wie möglich weiterzubilden, an Fakultäten zu studieren und diese zu absolvieren, weil dies ein wahrer Weg für die Entwicklung der individuellen Persönlichkeit und der Gesellschaft als Ganzes ist.

Neben dem Studium ist er in anderen Lebensbereichen tätig und beteiligt sich kontinuierlich an der Durchführung von Projekten, Seminaren und ähnlichen Veranstaltungen. Derzeit beteiligt er sich an der Umsetzung des Projekts "Using the Rule of Law to Close Dark Chapters in History: The Case of Bosnia and Herzegovina", das aus einer Zusammenarbeit zwischen der Philosophischen Fakultät in Sarajevo und der Universität Leiden hervorgeht (Niederlande). Das Projekt umfasst die Aufbereitung von Material über den Krieg in Bosnien und Herzegowina in den 1990er Jahren, die Belagerung von Sarajevo im gleichnamigen Zeitraum und den Völkermord in Srebrenica. Das Ziel dieses Projekts, das mit der genannten Universität in den Niederlanden realisiert wird, ist, wie der Name schon sagt, dieses dunkle Kapitel in der Geschichte unseres Landes zu schließen und sich der Zukunft zuzuwenden, die die Länder auf dem Balkan gemeinsam aufbauen werden, Harmonie und Einheit.

Im Juli plane ich, an einem Projekt mit dem Titel "Ethik in der wissenschaftlichen Forschung" teilzunehmen, das innerhalb des Fachbereichs, an dem ich studiere, umgesetzt wird und für das drei Seminare geplant sind, in denen die Teilnehmer die Möglichkeit haben, alles über richtige Forschung, Präsentation von Ergebnissen und ethischen Postulaten innerhalb der akademischen Gemeinschaft, die jeder akademische Bürger respektieren sollte.

STIPENDIAT DES MONATS

Als seinen bisher größten akademischen Erfolg nennt er eine Reise in die Niederlande im Jahr 2018, wo er an der Universität Nijmegen drei Vorträge zur Geschichte von Bosnien und Herzegowina hielt, um den Studierenden, die Sids Vorträge besuchten, dieses Land besser präsentieren zu können.



Was ich als wichtig hervorheben möchte, sind sicherlich meine Aktivitäten, die nichts direkt mit Fakultät und Studium zu tun haben, wie Wandern, Laufen, Texte übersetzen, Bücher lesen etc. - all diese Aktivitäten erfüllen mich weitgehend und machen mein Leben schöner und interessanter, wofür ich natürlich sehr dankbar bin.

Das Wort Dankbarkeit wäre eine großartige Einführung in einen besonderen Teil der Geschichte über mich, es erinnert mich einfach immer daran, was ich für die Hastor Stiftung empfinde - außergewöhnliche und tiefe Dankbarkeit.

Obwohl ich zu den jüngeren Mitgliedern der großen Familie der Hastor Stiftung gehöre, hindert mich dies nicht daran, meine große Dankbarkeit auszudrücken, dass ich die Möglichkeit habe, Teil der Mission und Vision der Hastor Stiftung zu sein. Es ist erwähnenswert, dass die Stiftung, wie ich frei sagen kann, eine der wenigen Or-

ganisationen auf dem Balkan ist, deren Hauptziel ist, jungen Menschen zu helfen und sie in ihrem Leben und Bildungsprozess zu unterstützen. Bei der Erwähnung der Hastor Stiftung gibt es viele Dinge hervorzuheben, viel mehr, als in einen kurzen Aufsatz über mich passen könnte. Meiner Meinung die Hauptmerkmale, die unsere Stiftung hervorheben und sie in eine hohe Position in der Gesellschaft stellen wären selbstlose finanzielle und materielle Unterstützung in Zeiten der Finanzkrise sowie die Bereitstellung von Möglichkeiten für junge Menschen, sich ehrenamtlich in der lokalen Gemeinschaft zu engagieren, Texte zu übersetzen, in einem Grafikdesign-Team zu arbeiten, jungen Wissenschaftlern zu helfen usw. Vor diesem Hintergrund habe ich den großen Wunsch, die Hastor Stiftung bei ihrer Arbeit zu unterstützen, und ich möchte wirklich, dass unsere Stiftung weiterhin junge Menschen aus ganz Bosnien und Herzegowina zusammenbringt, die früher oder später sicherlich ein Lichtblick des bosnischen Alltags sein werden.

RAM – RUBRIK DER AKTIVEN JUGEND

RAM ist per Definition der Arbeitsspeicher eines Computers. In Bosnien und Herzegowina ist „Arbeitsspeicher“ gerade aktive und fleißige junge Menschen, die ein Beispiel für die Gesellschaft, dass unser Staat braucht. Durch diesen Abschnitt werden wir aktive und junge Stipendiaten der Stiftung Hastor präsentieren, die, zusätzlich zu Freiwilligenarbeit, phänomenale Dinge tun und damit die Stiftung im besten Licht darstellen!



Hanna Helać

Hanna Helać wurde in Sarajevo geboren, wo sie sich nach dem Abitur am zweiten Gymnasium an der Fakultät für Pharmazie der Universität Sarajevo einschrieb. Derzeit besucht sie ihr drittes Studienjahr (bisher Notendurchschnitt von 9,30) und steht kurz vor dem Masterabschluss in Pharmazie. Sie ist seit Februar 2021 ein Stipendiat der Hastor Stiftung.

Sie ist ein studentischer Vertreter ihres Alters, und durch ihre Ausbildung war sie eine ausgezeichnete Schülerin und basierend darauf, wurde sie während der Mittelschule gewählt, ein Rotary Club Sarajevo Stipendiat als Vertreter des Zweiten Gymnasiums zu sein. Nachdem sie Rotary Scholar for Excellence geworden ist, wurde sie 2017 Mitglied des Interact Club Sarajevo und im folgenden Jahr dessen Vizepräsidentin und sammelte im selben Zeitraum einige Erfahrungen in der Freiwilligenarbeit und entwickelte den Wunsch, der Gemeinschaft zu helfen. Neben dem Studium wird sie ihrer Zeit durch Tanz ergänzt – Kunst ist Hannas Liebe seit frühester Kindheit. Sie war in Schauspiel und Tanz während ihren jüngeren Jahren beteiligt.

Sie wurde mit der Arbeit der Stiftung Hastor als Gymnasiast bekannt, jedoch entschied sie sich für ein Stipendium bewerben erst im dritten Jahr des Studiums. In den ersten zwei Jahren ihres Studiums war sie Stipendiatin der Gemeinde "Centar" für begabte Schüler und Studenten.

Die meisten Informationen, die ich über die Stiftung hatte, stammten entweder aus den Medien (soziale Netzwerke) oder von Bekannten, die Teil der Stiftung sind. Die Idee der Stiftung ist ehrgeizige junge Menschen zu fördern, um Fortschritte zu machen und das war einer der Hauptgründe, warum ich mich entschieden habe, ein Teil davon zu sein, entschieden. Indem ich Teil der Hastor Foundation werde, lerne ich jeden Tag dazu und werde eine bessere Version von mir selbst. Ich bin unendlich glücklich, dass uns die Möglichkeit gegeben ist, durch ehrenamtliches Engagement und Geselligkeit zu reifen und wertvolle Erfahrungen zu sammeln, indem wir der Gemeinschaft helfen.

RAM – RUBRIK DER AKTIVEN JUGEND

In den letzten Monaten hat sie sich als Stipendiatin der Stiftung in verschiedenen Bereichen ehrenamtlich engagiert und der Gesellschaft geholfen - Hanna hat ihre Straße gesäubert, Grundschüler unterrichtet, Kinder betreut, Senioren geholfen, die das Gerontologische Zentrum nutzen, half dem College Kollegen lernen für Prüfungen und sie engagiert sich ehrenamtlich im Verein Pomozi.ba. Durch ihre freiwillige Arbeit so weit, hat sie entdeckt, dass es sie erfüllt anderen zu helfen, und dass wir wirklich kleinen Schritten der Gesellschaft, in der wir leben, helfen können, denn was für uns klein ist, ist für jemanden viel.

Unter den freiwilligen Aktivitäten möchte ich meine Freiwilligenarbeit im Juni hervorheben, zu der auch die Benutzer des Gerontologiezentrums in Sarajevo gehören. Ihre Herzlichkeit und Dankbarkeit sind wahrlich die schönste Belohnung. Da wir noch nicht aus den Notfallbedingungen, die durch die Corona-Pandemie entstanden sind, dürfen die Nutzer dieses Pflegeheims noch nicht das Haus verlassen oder Besuche haben und sie freuen sich auf jeden Kontakt mit der „Außenwelt“. Ich ging für sie einkaufen, bezahlte ihre Kabelrechnungen, sprach mit ihnen und verschönerte ihre Tage zumindest ein wenig.



Während ihrer Schulzeit hatte sie die Möglichkeit, an vielen Projekten mitzuarbeiten, sich im Rahmen des Volunteerism Day 2016 als Teil der britischen Botschaft ehrenamtlich zu engagieren und Schülerwettbewerbe zu organisieren. Sie wurde auch Mitglied des Organisationskomitees des Studentenkongresses mit dem Titel "Food, Nutrition and Health", der auf die Bedeutung von Ernährung, Analyse und Lebensmittelsicherheit hinweisen möchte. Darüber hinaus studieren sie auch Diättherapie. Außerdem werden viele Kongresse und Symposien im Juli statt, an denen Hanna teilnehmen.



RAM – RUBRIK DER AKTIVEN JUGEND

Im vorigen Semester, sie und ihre Kollegen schrieben eine schriftliche Arbeit für „CMBEBiH 2021“, die zu den anerkannten Arbeiten und veröffentlichten in renommierten Datenbanken, benannt worden ist. Ihr Thema waren Smart Drugs und der ethische Aspekt ihres Konsums, und diese Mädchen sind der Meinung, dass es viele interessante Themen gibt, die noch nicht ausreichend erforscht sind und ein fruchtbarer Boden für die Entwicklung junger Menschen sein können. Mit einer Kollegin der Fakultät für Pharmazie und zwei Kollegen der Fakultät für Wirtschaftswissenschaften der Universität Sarajevo bewarb sie sich für den Ideenwettbewerb junger Menschen im sozialen Unternehmertum. Der Wettbewerb wird vom Career Development Center organisiert und das Finale findet im September statt. Unsere Stipendiatin ist stolz auf ihre Arbeit, Teilnahme und Beiträge für die Gemeinschaft, Fakultät und Wissenschaft und hofft, in Zukunft noch viel mehr beitragen zu können.



Ich finde es sehr wichtig, dass junge Leute aktiv werden. Sie sind die Säule der Gesellschaft und die Treiber des Wandels. Freiwilligenarbeit und die Mitarbeit in verschiedenen Projekten sind wirklich der beste Weg, um an sich selbst zu arbeiten, und die Zeit der Hochschulbildung und des Studiums ist der richtige Zeitpunkt für ein solches Wachstum. Sie werden sich selbst eines Tages für jede zusätzliche Stunde dankbar sein, die Sie damit verbringen, etwas Nützliches für die Gemeinschaft oder Ihre Zukunft zu tun. Umgib dich mit Leuten, die so denken. Die Hastor Stiftung ist eine wunderbare Umgebung für junge Menschen, die auf Fortschritte gespannt sind.

Für Hannah ist die Stiftung Hastor der „Schuldige“ für ihren wachsenden Wunsch, ein aktives Mitglied der Gesellschaft und ein Philanthrop zu sein. Positive Geschichten wie diese sollten für alle jungen Menschen ein unerschöpfliches Erfolgsmotiv sein.

LINSE



Amina Spahić



Denita Đuhara, Ajdina Kadušić,
Mejrema Mujanović



Almedina Omerović i Adela
Tihic



Alma Ćosić



Semina Bulić



Kenan Alispahić



Hanna Helać



Faris Dževlan

BERICHT DES MONATS

Hasen Zejćirović

Freiwilligenarbeit

Der Zweck meiner Freiwilligenarbeit in der lokalen Gemeinschaft in diesem Monat war es, zumindest einen Teil meines Geburtsortes - Ratkovići, genauer gesagt die Mulde des Flusses Šibošnica, zu reinigen. Motiviert durch Gespräche innerhalb meines Studiums im Bereich Elektroenergietechnik, wo das aktuelle Thema Umweltschutz und erneuerbare Energien ist, aber auch durch die Gespräche, die wir bei Gruppentreffen mit jüngeren Stipendiaten führen, habe ich mich dazu entschlossen, die Freiwilligenarbeit in diesem Monat in der lokalen Gemeinschaft für einen kleinen und bescheidenen Beitrag zum Erhalt einer sauberen und gesunden Umwelt in meinem Geburtsort Ratkovići zu widmen.



Als ich bestimmte Orte in meinem Dorf analysierte, wo Müll und Sekundärrohstoffe oft unsachgemäß entsorgt werden, kam ich zu dem Schluss, dass das größte Problem im Flussbett des Flusses Šibošnica und in einem Waldteil von Ratkovići auftritt. Dieser Bereich kann besonders unordentlich und verschmutzt sein, da er sich neben einer verlassenen Sägemühle befindet, aber auch neben einem Unternehmen, das aktiv arbeitet und Abwasser in das Flussbett ablässt. Bei den schädlichen Immissionen konnte ich nicht viel machen, aber bei der Säuberung des von Passanten geworfenen Mülls habe ich versucht, so viel wie möglich zu tun. Außerdem wird im anderen Teil von Ratkovići, neben der örtlichen Forststraße, der Müll oft mangelhaft entsorgt. Deswegen habe ich meine kleine Aktion auch auf diesen Teil des Dorfes erweitert. Der Müll wurde in Säcke verpackt und an einem Ort entsorgt und von dort überführten ihn die Arbeiter des Versorgungsunternehmens auf eine legale Deponie. Neben diesen „praktischen“ Aktionen habe ich bei unseren Treffen, aber auch an der Fakultät, sowie in privaten Gesprächen versucht, für umweltfreundliche Lösungen zu werben. Vor dem Hintergrund, dass ich Elektroenergietechnik studiere, ist dies sicherlich ein Bereich von meinem Interesse, und an der Fakultät selbst ist das aktuelle Thema die Energiewende und der Übergang zu erneuerbaren Energien.

BERICHT DES MONATS

Abgesehen davon, dass diese Bereich mit verschiedenen Abfällen verunreinigt sind, die nachlässige Leute unsachgemäß entsorgen, sind Teile des Flussbettes von Šibošnica oft mit verschiedenen Pflanzen und Geäst verstopft. Darüber hinaus gibt es mehrere improvisierte Brücken ohne Baugenehmigung, weshalb die Möglichkeit besteht, diese mit den oben genannten Materialien zu verstopfen, und das ist in den letzten Jahren mehrmals passiert. In der Folge kam es zu Überschwemmungen umliegender Häuser, Haushalte und Gärten, die für landwirtschaftlich tätige Familien oft die einzige Einkommensquelle darstellen. Entweder durch niedrige Wasserstände in den Sommermonaten oder durch ein unzureichend geregeltes System zur Ableitung von Haushaltsabwasser, die Lebenswelt in diesem Fluss ist praktisch nicht vorhanden, und mit steigenden Temperaturen sinkt der Wasserspiegel, denn viele Menschen überqueren den Fluss und der nachlässige werfen den Müll. Im Sommer wird all dieser Abfall sichtbar und kann zu einer Krankheits- und Infektionsquelle für die Tiere werden, die dieses Wasser trinken.



Aus diesen Gründen hielt ich es für geeignet und wichtig, mich anzustrengen und zumindest einen kleinen Beitrag zur Beseitigung dieses Problems zu leisten, indem ich einen Teil des Abfalls säubere. Ich versuche auch oft, mit meinen Nachbarn und Freunden über dieses Problem zu sprechen und freue mich, dass die Folgen nachlassen. Darüber hinaus versuche ich in meinem Privatleben bei den Treffen mit den Schülern, Stipendiaten der Stiftung, Ideen für umweltfreundliche Lösungen verschiedener Probleme und Bereiche der Wirtschaft, insbesondere im Energiebereich, zu fördern und zu geben.

Ich habe den Müll in Müllsäcken gesammelt und den gesammelten Müll an einem geeigneten Ort entsorgt, und von dort aus haben ihn die Arbeiter des Versorgungsunternehmens weitergeführt.

WERKE DER STIPENDIATEN

Bei einem Freiwilligentreffen wurde im Rahmen des Themas „Wie man in Krisensituationen reagiert“ eine Gruppe von Schülern, Stipendiaten der Hastor Stiftung von Čelić beauftragt, einen Brief an das Coronavirus zu schreiben, um ihre Gefühle und Beobachtungen im Zusammenhang mit dieser Krisensituation ausdrücken zu lassen. Unten sind einige der Briefe, die von unseren fleißigen Stipendiaten geschrieben wurden.

1. Selma Mujkić

Liebe Corona,

egal wie "schlecht" du für die ganze Welt warst und egal wie sehr du anderen das Leben genommen hast, habe ich auch schöne Momente erlebt.

Ich bin eine Person, die das Leben von einer helleren Seite betrachtet, also habe ich diese Zeit des Bewegungsverbots genutzt, um mich und meinen Angehörigen zu widmen. Wir sind überhaupt nicht bewusst, wie viel uns unsere Eltern, Brüder und Schwestern im Leben bedeuten. Jetzt hatten wir die Gelegenheit, es zu sehen.

Online-Unterricht war hart und eintönig, aber es gibt auch viele Vorteile. Wir waren zu Hause und konnten uns nicht anstecken.

Ich habe gelernt die Freiheit zu schätzen!

Freundliche Grüße

Liebe Corona,

deine Ankunft am Anfang hat mich glücklich gemacht, weil wir Online-Unterricht hatten. Deswegen hatte ich mehr Zeit mich zu entspannen, Spiele zu spielen und mit der Familie abzuhängen. Bis zum Lockdown und einem kompletten Bewegungsverbot für unter 18-Jährige war alles super. Das fiel mir sehr schwer, da ich meine Freizeit meistens draußen verbrachte. Diese Zeit war für mich sehr schwierig, weil ich meine Tage zu Hause am Computer oder Telefon verbrachte und Spiele spielte. Obwohl mich deine Ankunft anfangs glücklich machte, wurde mir später klar, dass es besser gewesen wäre, wenn du nicht in unserem Leben erschienen wurddest.

Freundliche Grüße

WERKE DER STIPENDIATEN

3. Lamija Slomić

Liebe Corona,

du hast nicht so viel Gutes gebracht. Die Welt hat nicht gut funktioniert, aber jetzt ist die Situation etwas besser. Die Menschen konnten nicht reisen, sie konnten ihr Land nicht verlassen, sie konnten ihre Lieben nicht besuchen. Aber natürlich hat alles seine Vor- und Nachteile. Einige der guten Dinge an einer Pandemie sind, dass wir die Werte der Menschen verstehen konnten ... sogar wer unser Freund ist und wer nicht. Ich habe während der Pandemie einige Freunde verloren, aber das spielt keine Rolle, denn wenn sie echt wären, wäre es nicht so. Ich habe den Wert derer erkannt, die immer bei uns sind, egal was passiert. Aber am wichtigsten ist die Gesundheit. Es ist, als ob das Problem wäre, zu Hause zu sein, nicht ins Café zu gehen, eine Ausgangssperre zu haben ... das alles ist nichts, weil ich mich sofort frage, wie es für diejenigen ist, die krank sind, die im Krankenhaus liegen und nicht aufstehen, essen und trinken. In solchen Situationen müssen wir so ruhig wie möglich bleiben. Und Schulen ... wir gehen ein bisschen zur Schule, dann gehen wir nicht, das ist verrückt. Sie haben unsere externe Graduierung noch nicht abgeschafft, also geht es nicht weiter... Statt, dass sie es uns einfacher machen, machen sie es uns schwerer. Ich kann es kaum erwarten, dass das alles vorbei ist und sich alles wieder normalisiert.

Freundliche Grüße

4. Ajla Kahrmanović

Liebe Corona,

du hast uns alle mit deiner Ankunft überrascht und bist zu schnell in unser Leben eingetreten. Du hast auf der ganzen Welt Verwirrung und Unruhe gestiftet. Obwohl wir uns über deine Ankunft überhaupt nicht gefreut haben, hast du uns alle ein bisschen gut beeinflusst. Aufgrund des Bewegungsverbots konnte niemand das Haus verlassen, sodass wir unseren Familien näher kamen. Restaurants und Cafés funktionierten nicht, also haben wir wieder mit unseren Mitbewohnern gefrühstückt, zu Abend gegessen und Kaffee getrunken. All dies bringt uns noch näher. Ich muss auch die Online-Schule erwähnen. Das hat mich ehrlich gesagt nicht glücklich gemacht. Zunächst zogen wir von unseren Freunden weg und der Unterricht war nicht mehr so interessant wie zuvor. Ich fühlte mich nicht einsam, weil ich meine Tage mit den Menschen verbrachte, die ich liebe, und ich war mit der Schule beschäftigt. Und hier, es ist etwas mehr als ein Jahr her, aber du existierst immer noch. Ganz am Anfang der Pandemie war ich nervös und hatte Angst, ich wusste nicht, was mich erwartet oder wie das alles enden würde, aber jetzt fühle ich mich etwas entspannter und bin nicht mehr so nervös. Du hast mich gelehrt, das zu schätzen, was ich habe. Dennoch kann ich nur sagen, dass ich hoffe, dass du aus unserem Leben so herauskommst, wie du es betreten hast, ruhig und ohne Bedauern für irgendjemanden.

Freundliche Grüße.

INTERESSANTE FAKTEN



Mandala

Sie haben bestimmt schon einige Motive an Sakralbauten in unserem Land oder in einem anderen Land gesehen, die Ihre Aufmerksamkeit erregt haben. Sie müssen gedacht haben, dass dies eines der Motive der Architektur oder Kunst ist, die zusätzlich Ihre Aufmerksamkeit erregt haben. Eines der häufigsten Motive in der Architektur sakraler Gebäude ist das Mandala.

Die Tradition dieses Motivs reicht bis in Indien und die Hindus zurück und ist heute in fast allen Kulturen zu sehen. Interessanterweise kommt dieses Motiv nicht nur in der Kunst oder Architektur zum Ausdruck, sondern ist auch in der Psychologie, der Politik einzelner Völker, in der Archäologie und anderen Wissenschaften sichtbar. Diese Motive finden sich auch auf bosnischen Teppichen oder Porzellangeschirr, die aus orientalischen Gebieten stammen, aber das Interessante liegt nicht nur in der schönen Erscheinung, die Aufmerksamkeit erregt, sondern auch in der psychologischen Wirkung dieses Motivs – das Mandala kommt in der analytischen Psychologie vor. Der Schweizer Psychologe Jung sah als erster die psychologischen Vorteile des Mandalas. Jung nannte diesen Kreis Self (Mandala ist im Grunde ein Kreis, und im Sanskrit bedeutet es dasselbe). Der äußere Teil des Mandalas kann psychologische Aspekte enthalten, die in einer bestimmten Beziehung zu unserer Persönlichkeit stehen und können ein Teil von:

- unsere Psychologie,
- Psychologie der nahen Menschen um uns herum und
- Die Psychologie der Gesellschaft, in der wir leben sein.

Der innere Teil des Mandalas kann symbolisch Aspekte unseres Bewusstseins repräsentieren, Haltungen, die unsere Persönlichkeit bestimmen und deren wir uns mehr oder weniger bewusst sind (Wissen, Arbeit, Beziehungen, Werte, Meinungen, Gefühle oder intuitive Ideen) daher repräsentiert das Mandala die Integrität der menschlichen Psyche. Jung bemerkte, dass Mandalas die Konzentration verbessern, weil sich der Mensch beim Zeichnen eines Mandalas auf die Motive konzentriert, die er zeichnet, und er selbst während der Psychotherapie das Mandala mit seinen Patienten verwendet. Eine der empirischen und kontrollierten Studien, die durchgeführt wurden, um den Nutzen von Mandalas in der Psychologie zu bestätigen und die Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung zu reduzieren, zeigte, dass die Personen in der experimentellen Gruppe eine Verringerung der durch diese Störung verursachten Symptome zeigten.

Wie bereits erwähnt, sind Mandalas in fast allen östlichen Kulturen zu finden und haben im Laufe der Geschichte bei einigen Völkern einen Teil eines religiösen Ritus oder einer Meditation bedeutet. Heute finden wir sie in Motiven, die am häufigsten mit Kunst oder Religion in Verbindung gebracht werden, und in ihrer ursprünglichen Bedeutung finden wir sie am häufigsten bei Tibetern, die noch immer als Teil eines religiösen Ritus meditieren. In dieser ursprünglichen Form finden wir es bei den Menschen des Fernen Ostens.

Wenn Sie Ihre Konzentration oder Fokus verbessern möchten, nehmen Sie ein Blatt Papier und einen Bleistift und zeichnen Sie ein Mandala, Sie werden Spaß haben und auch ein Vorteil vom Zeichnen.



LASS UNS WETTBEWERBSFÄHIG(ER) SEIN!

Öffentlicher Auftritt ohne Angst! (Teil 1)

Im 21. Jahrhundert reicht es nicht aus, große Erfolge im Bildungsprozess zu haben, um eine Person auf internationaler Ebene, auf Studien- oder Berufsebene attraktiv zu machen. Es ist nicht ungewöhnlich zu sehen und zu hören, dass junge Absolventen oder Master-Absolventen arbeitslos sind und ihre Biografien (Curriculum Vitae) an mehrere veröffentlichte Bewerbungen geschickt haben. Immer weniger Jugendliche wissen, die zur Verfügung stehenden Online-Ressourcen zu nutzen (z. B. E-Mail richtig nutzen). Dieser Abschnitt zielt auf Bildung, Seminare, Austauschprogramme, aber auch darauf ab, zu zeigen, wie Studierende auf internationaler Ebene an ihrer eigenen Verbesserung arbeiten.

Obwohl es manchmal den Anschein hat, dass Personen des öffentlichen Lebens, für die diese Art von Auftritten ein fester Bestandteil des Berufslebens sind, bei Auftritten nie Lampenfieber haben, ist dies nicht unbedingt der Fall. Anschauliche Darstellung von Ansichten, Präsentation vor wichtigen Amtsträgern, aber auch eine Premierenpräsentation sind nur einige Beispiele für Stresssituationen, die bei jedem Menschen Angst auslösen können. Deshalb ist es wichtig, an sich selbst zu arbeiten und sich die Möglichkeit zur Entspannung, aber auch Raum für Fehler bei der Ausführung zu geben. Im Folgenden finden Sie einige praktische Tipps, die Ihnen helfen können, Angstzuständen vorzubeugen.

Verstehen Sie, dass Lampenfieber normal ist und akzeptieren Sie sich selbst als solche

Aufführungsangst oder Angst, die aufgrund dieser Art von Aufführung auftritt, ist eine Art von Phobie, die bei Einzelpersonen auftritt, wenn es notwendig ist, vor einem Publikum aufzutreten. Der erste wichtige Schritt für jede Person, die nervös ist, ist zu verstehen, dass dies ein völlig normales Phänomen ist, das vielen Menschen passiert. Jeder hat manchmal Lampenfieber und das ist völlig normal, aber das heißt noch lange nicht, dass man trotzdem keine tolle Leistung bringen kann. Sich mit all seinen Fehlern und Tugenden zu akzeptieren, ist eine der größten Herausforderungen in der persönlichen und beruflichen Entwicklung. Um das Lampenfieber erfolgreich zu überwinden, müssen Sie akzeptieren, dass Sie es haben und fest entschlossen sind, daran zu arbeiten, die Angst vor dem öffentlichen Auftreten zu unterdrücken. Sie müssen verstehen, dass, obwohl das Zittern nur in Ihren Köpfen ist, sich die Angst auf physische Weise manifestiert. Die beste Lösung besteht darin, Ihre negative Einstellung gegenüber Angst zu ändern und sich keine Sorgen mehr darüberzumachen, was passiert, wenn Sie den Inhalt vergessen. Ermutigen Sie sich selbst mit starken positiven Fragen wie "Was wäre, wenn ich darin großartig bin?". Es mag schwierig und unglaublich klingen, aber eine positive Einstellung kann die Nervosität bei öffentlichen Auftritten stark reduzieren.

Üben Sie öffentliches Reden

Wenn Sie Ihre Rede kennen, kann dies bei der Aufführung sehr hilfreich sein, aber es beseitigt das Problem nicht unbedingt. Daher ist es notwendig, möglichst viel vor der Vorstellung oder zumindest am selben Tag kurz vor der Vorstellung zu proben. Wenn Sie bereits fertige Inhalte oder einen Rahmen haben, in dem Sie ausstellen möchten, üben Sie das Aufführen vor einem Publikum von Menschen, denen Sie vertrauen (dies können Eltern, Freunde, aber auch jede andere Person sein, der Sie vertrauen und vor der Sie sich wohlfühlen) oder vor einem Spiegel. Wenn Sie den Inhalt kennen, ist es wahrscheinlicher, dass das Publikum, sobald Sie sich auf der Bühne entspannen, sieht, dass Sie den Stoff, über den Sie sprechen, wirklich kennen. Das Training kann Ihnen helfen, Ihr Selbstvertrauen aufzubauen, aber auch ein Werkzeug zur langfristigen Überwindung der Angst vor öffentlichen Reden werden.

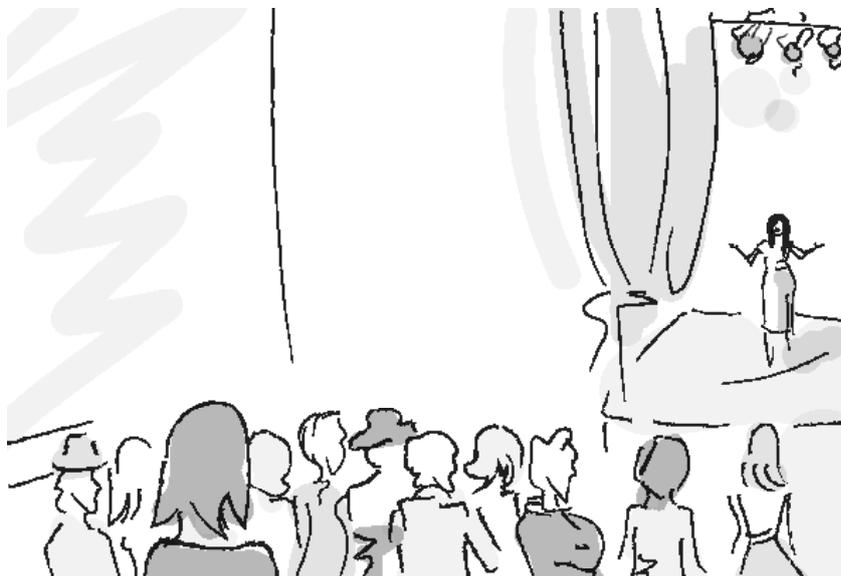
LASS UNS WETTBEWERBSFÄHIG(ER) SEIN!

Denken Sie daran, dass das Publikum nicht weiß, was Sie sagen möchten

Sie haben sich auf die Aufführung vorbereitet, Ihre Rede geprobt und sich endlich in Ihrer Rede oder Präsentation wohlgeföhlt. Plötzlich stellt man auf der Bühne fest, dass man eine Reihe von Themen durcheinander gebracht hat oder vergessen hat, etwas zu sagen, das man für extrem wichtig hält. In einer solchen Situation ist es wichtig, sich bewusst zu sein, dass Sie der einzige sind, der davon weiß. Ihr Publikum wird es nicht wissen, es sei denn, Sie sagen es ihnen oder machen es auf irgendeine Weise bekannt. Machen Sie sie also nicht auf einen Fehler aufmerksam, von dem sie nicht einmal wussten, dass er existiert. Der letztendliche Erfolg Ihres öffentlichen Auftritts hat nicht unbedingt mit dem Idealbild zu tun, das Sie im Kopf haben. Während Sie dadurch vielleicht das Gefühl haben, dass jeder Sie auslachen, kritisieren oder verurteilen möchte, ist dies sicherlich nicht der Fall, weil das Publikum nicht weiß, was Sie sagen möchten. Es ist wichtig, das Gefühl zu akzeptieren und dann zu überwinden, dass jeder weiß, was deine Fehler sind und wie deine Rede und deine Gedanken fließen, denn das ist sicherlich nicht der Fall. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Rede, das Publikum und die Idee, den Gedanken oder die Botschaft, die Sie ihnen hinterlassen möchten, und auf diese Weise werden Sie den angesammelten Druck, der zu Nervosität führt, sicher abbauen.

Bekämpfen Sie das Lampenfieber nicht um jeden Preis, sondern akzeptieren Sie, dass es ein Teil von Ihnen ist

Sie müssen damit rechnen und akzeptieren, dass Sie sich vor allem in den ersten Minuten der Präsentation ängstlich fühlen. Je mehr Sie sich dem Lampenfieber, den Sie besitzen, widersetzen, desto größer wird der Gegeneffekt sein. Anstatt sich auf das Lampenfieber zu konzentrieren, das Sie haben, konzentrieren Sie sich auf das, was Sie dem Publikum vermitteln möchten, das heißt die Präsentation und Rede, die Sie vorbereitet haben. Wenn Sie in der Öffentlichkeit sprechen, werden Lampenfieber und Bekommenheit im Laufe der Zeit langsam nachlassen. Denken Sie daran, dass Sie, obwohl Sie bereits im Voraus wussten, dass Sie während der Aufführung nervös werden würden, aus irgendeinem Grund beschlossen haben, die Aufführung zu halten, weil Ihr Wunsch ist, dem Publikum in diesem Moment etwas zu vermitteln, stärker war als Ihre Ängste. Wenn Sie ins Rampenlicht treten, erinnern Sie sich an die Idee, die Sie zu ihnen geführt hat, und machen Sie sie zum Schwerpunkt Ihrer Präsentation. Anstatt sich auf ein Publikum zu konzentrieren, das Sie möglicherweise nervös macht, konzentrieren Sie sich auf die Idee, die Sie hierhergeführt hat - so werden Sie sicherlich viel mehr Vertrauen in sich selbst und Ihre Fähigkeiten haben, die Sie zu der Aufführung selbst geführt haben.



BRIEF DES MONATS

Grüße,

ich bin Said Hasanović, ein Junge aus Konjević Polje. Ich bin ein Stipendiat, den Sie volle fünf Jahre bis zum letzten Jahr finanziert haben. Bei dieser Gelegenheit möchte ich Ihnen für Ihre selbstlose Unterstützung danken, als ich sie am dringendsten brauchte. Um ehrlich zu sein, wäre es ohne der Hastor Stiftung sehr schwer gewesen, die Grundschule und später das Gymnasium abzuschließen. Ich habe in dieser Zeit einige der schwersten Verluste erlebt. Manchmal habe ich die Hoffnung verloren, dass ich es besser machen könnte. Sie waren da. Sie haben mir nicht nur finanziell geholfen, sondern mir eine sehr wichtige Sache beigebracht: Menschlichkeit. Sie sind die Inspiration für meine guten Taten. Mit Ihrer finanziellen und moralischen Unterstützung konnte ich mich an der Militärakademie in der Türkei einschreiben und habe die Ehre, Bosnien und Herzegowina im bestmöglichen Licht zu vertreten.

Nochmal, danke für alles.

Ich sende Ihnen herzliche Grüße aus der Türkei.

POESIE ECKE

Ich - Schatten

Wo ist die Bank
Auf welche eine Frau ohne Wünsche sitzt?
Eine Frau, der niemand sagt "Ich liebe dich"
Denn sie ist nichts als ein Schatten ihrer selbst.

Kann sie überhaupt sitzen?
Eine Frau, deren unzählige Gesichter vom Regen gewaschen werden
Und die ihr ganzes Leben lang vor ihren Lasten davonläuft
Und die Lasten bleiben in ihr?

Erinnert sich jemand an den Schnee
In denen ihre Fußspuren geblieben sind
Spuren einer Frau, die sich auf die Flucht vorbereitet?

Hey, Leute, Vögel, Bäume und Mohn
Sehen sie sie durch den Hügel hinter Alijas Sonne herrennen?
Oder geht sie nicht nach Kovače, weil sie von fernen Meereswellen getragen wird?

Ich kenne sie von irgendwoher,
Aber ich suche in Ihnen einen Zeugen.
Vielleicht belügt mich der Spiegel
Wenn er mir zuflüstert, dass ich existier(e).

Die Frau, die ich suche, ist in mir
Und ich bin nicht in mir.

Ich suche überall nach Hinweisen, dass ich einmal war
Manchmal im Rauschen des Windes, wenn die

Ohren wiegen,
Manchmal mit einem klaren Auge ...
Aber ich bin nicht einmal in den Falten meiner Mutter
Nun, ist das meine „Existenz“ umsonst?

Ich lebe Ihre Freuden nicht,
Nicht einmal Ihre Trauer.
Ich kenne die dem Auge bekannten Wege nicht,
Aber Ich spüre die Träne, wenn sie fällt.
Ich bin das dazwischen, wo sie Wunden hinterlässt
Und fortfährt!

All deine Verzweiflung und falschen Hoffnungen leben in mir
Ein Erfolg, an den sich keiner erinnert
Und alte Leiden.

Du kannst mich unter jeder Sonne suchen,
Aber bis der Tag dunkel wird
Es gibt keine Seele in mir.

Erst wenn ich mich hinlege, kehre ich in die Welt der Träume zurück
Ich spüre meinen Körper langsam
Ständig, bis die Morgendämmerung ihn wieder tötet.

Nedžma Latić

Übersetzt von: Lamija Horić



Kontaktiere uns!

Bulevar Meše Selimovića 16,
Sarajevo
033 774 789
033 774 823
fondacija@hastor.ba



Redaktion

Maida Husnić
Almina Šabanović
Una Karabeg
Nejla Komar
Emra Kulo
Nedžma Latić
Fatima Gazić
Aleksandra Đukić



Grafikdesign

Belma Gutlić
Kemil Bekteši
Ada Sivac



Startseite

Ada Sivac,
"Sonnenuntergang",
Ölgemälde



Übersetzer

Lamija Horić
Elvira Softić
Kerim Sirovica
Adna Salković
Abela Rastoder