

BEWERBUNG

FÜR EINEN FREIWILLIGENDIENST  
MIT ACHTERMANNSTRASSE 10-12  
48143 MÜNSTER

---

**EINE WELT NETZ NRW E.V.**

**ACHTERMANNSTRASSE 10-12 • 48143 MÜNSTER**

---

LUKAS HERFELD

AM BAHNDAMM 13 • 26506 NORDEN  
TELEFON 04931/168326  
EMAIL LUKAS.HERFELD@WEB.DE

ES FOLGT

BEWERBUNGSBOGEN • LEBENS LAUF • CURRICULUM VITAE •  
MOTIVATIONSSCHREIBEN • PERSONAL STATEMENT •  
EMPFEHLUNGSSCHREIBEN VON HEYDI SIEBENS •  
BESCHEINIGUNG FÜR EINEN JUDO-LEHRGANG •  
JULEICA-URKUNDE • ZEUGNIS DER ALLGEMEINEN HOCHSCHULREIFE

## WELTWÄRTS / IJFD-BEWERBUNGSBOGEN

Eine Welt Netz NRW e.V.  
Achtermannstraße 10-12  
48143 Münster  
Tel.: 02 51 / 28 46 69 - 16  
Fax: 02 51 / 28 46 69 - 10

Freiwilligendienst weltwärts / IJFD: Miriam Elsinghorst  
[Miriam.Elsinghorst@eine-welt-netz-nrw.de](mailto:Miriam.Elsinghorst@eine-welt-netz-nrw.de)

In dem weltwärts und IJFD Freiwilligendienst arbeiten wir (Partnerprojekte im Globalen Süden, deren Zielgruppe, die Freiwilligen und das Eine Welt Netz NRW) gemeinsam an der Mitgestaltung einer solidarischen Welt. Die Gestaltung einer gerechteren und nachhaltigeren Zukunft ist ein ständiger Prozess und wir freuen uns, dass Du daran mitwirken möchtest. Mit dem Kennenlernen neuer Horizonte und dem Reflektieren globaler Entwicklungen werden wir sicherlich auch viel von Dir lernen. Mit diesem Bewerbungsbogen möchten wir daher die erste Chance nutzen, Dich besser kennenzulernen. Auf dem Auswahltag gibt es dann natürlich für Dich die Möglichkeit, dass Du Fragen entwickeln und uns stellen kannst.

### Persönliche Daten:

Name: Lukas Herfeld \_\_\_\_\_ Straße: Am Bahndamm 13 \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: 26506, Norden \_\_\_\_\_

Tel: 04931 168326 \_\_\_\_\_ E-Mail: lukas.herfeld@web.de \_\_\_\_\_

Familienstand: ledig \_\_\_\_\_ Berufsstand/schulische Ausbildung: Allgemeine Hochschulreife

(angestrebter) Beruf: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: 10.11.1994 \_\_\_\_\_

Deutsche Staatsangehörigkeit: Ja Reisepassnummer: C2FRP9R70 \_\_\_\_\_

Ausstellungsort: Norden \_\_\_\_\_ Gültig bis: 05.11.2019 \_\_\_\_\_

Anzahl und Alter der Geschwister: Eine Schwester im Alter von 21 Jahren \_\_\_\_\_

Eigenes Bankkonto vorhanden: ja \_\_\_\_\_

Beruf(e) der Eltern: Frührentner, Hausfrau \_\_\_\_\_

### Deine Erfahrungen und Entwicklungen:

In welcher Lebenswirklichkeit befinde ich mich gerade? Welche (sozialen, gesellschaftlichen, politischen, sportlichen, familiären etc.) Themen beschäftigen mich momentan?

Zurzeit befinde ich mich in einer Übergangsphase von der Schule bis zum Freiwilligendienst. Daraus ergibt sich für mich viel Freizeit, die ich aber auch immer konstruktiv zu füllen versuche. So verbringe ich viel Zeit mit meinen Hobbies wie zum Beispiel Sport (Kampf-, Ausdauer- und Kraftsport), Billard spielen und lesen. Auch die Bewerbungen für den Freiwilligendienst nehmen einige Zeit in Anspruch. Natürlich verbringe ich auch noch viel Zeit mit meiner Freundin und meinen Freunden. Ansonsten arbeite ich drei Nachmittage die Woche in der Getränkeabteilung eines Supermarktes und gebe ein Nachmittag die Woche Training in der Judo Kampfgemeinschaft Norden e.V.. Gerade durch die Tätigkeit im Judo-Verein bin ich häufig noch am Wochenende bei Veranstaltungen und Turnieren involviert.

Zusammenfassen lässt sich sagen, dass ich die viele Freizeit, die diese Übergangsphase mit sich bringt, vor allem für Sport, dem Kontakt zu meiner Freundin und meinen Freunden und der Arbeit im Judo-Verein und im Getränkemarkt nutze. Leerlauf und Langeweile habe ich wenig.

An welchen Orten war ich bisher selbständig tätig?

Selbstständig gearbeitet habe ich in erster Linie als Judo-Trainer. Meine Tätigkeit als Übungsleiter begann Ende des Jahres 2009 und hält mit einer kurzen Unterbrechung während des Abiturs bis jetzt an.

Während ich die meiste Zeit als Übungsleiter mit einer anderen und sehr erfahrenen Trainerin tätig war, hatte ich vor Kurzem das Glück, einen 8-wöchigen Judo-Kurs für eine 5. Klasse des Ulrichsgymnasiums Norden selbstständig leiten zu dürfen. Das heißt nicht, dass ich die Arbeit mit Kollegen nicht genießen würde, sondern dass es einfach sehr viel Spaß gemacht hat, das Training mal komplett nach eigenen Ideen zu strukturieren.

Außerdem verlangt meine Tätigkeit in der Getränkeabteilung des Supermarktes „Edeka: Anton Götz“ Selbstständigkeit, da ich häufig alleine für die Pfandannahme oder Ähnlichem zuständig bin.

Welches Potential zur Selbstständigkeit habe ich bei mir selber entdeckt?

Wie in der Antwort zu der vorherigen Frage angeführt, hatte ich das Vergnügen einen 8-wöchigen Judo-Kurs für eine ganze Schulklasse eigenverantwortlich leiten zu dürfen. So etwas hatte ich vorher noch nie gemacht und war im Vorfeld natürlich dementsprechend nervös. Doch sehr schnell merkte ich wie viel Spaß die Kinder

am Training hatten und wie leicht es mir viel, auch ohne dem Beisein eines anderen Trainers, die Kontrolle über den Stundenverlauf zu waren.

In dieser Zeit habe ich gemerkt wie sehr mir die selbstständige Arbeit mit Kindern liegt.

An welchen Orten habe ich mit anderen Menschen zusammengearbeitet?

Mit anderen Menschen arbeite ich sowohl im Getränkemarkt als auch im Judo-Verein zusammen.

Welches Potential zur Zusammenarbeit habe ich bei mir selber entdeckt?

Seit über vier Jahren arbeite ich sehr harmonisch mit einer Trainerin im Judo-Verein zusammen. All das, was ich jetzt im Umgang mit Kindern beherrsche, habe ich mit bzw. von ihr gelernt.

Jetzt, nach dem wir so viele Jahre zusammengearbeitet haben, sind wir natürlich ein wirklich gut eingespieltes Team. So unterstützen wir uns, wo wir können, erklären den Kindern die meisten Dinge im Duett oder besprechen gemeinsam, wie wir mit „schwierigen“ Kindern umgehen sollen.

Auch im Getränkemarkt freue ich mich immer wenn ich mit Kollegen zusammenarbeiten darf, da sie Arbeit einfach um eine soziale Komponente erweitert wird.

Welches Verhältnis habe ich mit meinen Schwächen und wie gehe ich damit um?

Das Verhältnis zu den eigenen Schwächen ist, meiner Meinung nach, zwiespältig. Auf der einen Seite möchte man natürlich selbstkritisch sein, die eigenen Schwächen bekämpfen. Auf der anderen Seite hat jeder Mensch immer Schwächen. Sie gehören dazu, wie auch die eigenen Stärken. Das bedeutet dann auch, dass der innere Konflikt zu den eigenen Schwächen immer präsent sein wird.

Daher denke ich, dass man seine eigenen Schwächen zwar bekämpfen muss, man sich aber auch bewusst sein muss, dass man immer wieder zurückfallen kann und auch wird.

Der Trick ist, diese Rückfälle als Teil von einem selbst zu akzeptieren. Denn Schwächen sind, meiner Meinung nach, in Ordnung, solange man immer Versucht, sie zu ändern.

Frei nach dem Motto, dass Hinfallen in Ordnung ist; Man muss nur wieder aufstehen!

Welches Verhältnis habe ich mit meinen Stärken und wie gehe ich damit um?

Maßgeblich beim Verhältnis zu den eigenen Stärken ist, denke ich, dass man ruhig mal stolz auf sich selber sein darf und man auch einfach mal mit sich zufrieden sein darf.

Nur ist es wie bei den Schwächen: Man muss immer weiter versuchen, auch die eigenen Stärken weiter zu bringen. Denn besser werden, kann man immer.

Bin ich mir meiner Grenzen bewusst, kann ich meine Grenzen setzen?

Das einzige Mal wo ich das Gefühl hatte, längerfristig an eine meiner Grenze gekommen zu sein, war im Vorfeld des Abiturs. Damals wurden hohe Erwartungen seitens der Familie aber auch von mir selbst an mein Abschluss-Ergebnis gestellt. Als ich dann merkte, dass diese Erwartungen zu erfüllen schwierig wird, merkte ich wie ich mir mehr und mehr Druck machte.

Irgendwann hatte ich dann eine Grenze erreicht, wo mir klar wurde, dass ich mir einfach viel zu viel Stress machte. Als Konsequenz daraus versuchte ich dann, mir Freiräume zu schaffen, nicht zu viel zu lernen und mir selbst keine so hohen Erwartungen mehr zu stellen.

Darüber hinaus hatte ich noch nie das Gefühl an eine wirkliche physische oder psychische Grenze meiner Belastbarkeit gekommen zu sein.

Gleichzeitig würde ich es mir aber wünschen, eben diese Grenzen während eines Freiwilligendienstes zu entdecken, denn nur dann wenn man seine Grenzen kennt, kann man sein volles Potential ausschöpfen.

Welche Interessen möchte ich in meinem Freiwilligendienst wiederfinden / einbringen?

In erster Linie wäre hier die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen zu nennen. Das macht mir Spaß, da habe ich Selbstvertrauen und darin möchte ich noch besser werden.

Außerdem wäre es schön, eine sportliche Komponente in der Arbeit zu haben.

Welche Fähigkeiten (technische, musische, kulturelle, sportliche etc.) kann ich mir vorstellen, in meinen Freiwilligendienst einzubringen?

Die Erfahrungen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen würde ich natürlich gerne einbringen.

Hinzu kommt dass ich ich seit über zehn Jahren viel und regelmäßig Sport mache. Dementsprechend kann ich auch sportliche und / oder körperlich anstrengende Tätigkeiten übernehmen. Vielleicht wäre ja sogar eine Judo-AG an einer Schule denkbar.

Ansonsten habe ich viel Erfahrung im Umgang mit Computern. Ich könnte beispielsweise ein Netzwerk betreuen, eine Homepage erstellen oder mein Wissen in diesem Bereich weitergeben.

### **Deine Motivation für einen entwicklungspolitischen Freiwilligendienst:**

Was motiviert mich, einen weltwärts / IJFD Freiwilligendienst im Ausland zu machen?

Ich habe einfach den Wunsch, etwas komplett Neues zu erleben. Die Vorstellungen in einer mir fremden Kultur zu leben, hauptberuflich sozial tätig zu sein und vor neue Herausforderungen gestellt zu werden haben in mir den Wunsch geweckt, ein Jahr im Ausland zu verbringen.

Außerdem weiß ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht, was genau ich in meiner Zukunft machen möchte. Ich würde zwar gerne sozial und am liebsten mit Kindern zusammenarbeiten, doch eine konkrete Vorstellung habe ich noch nicht. Ich hoffe während des Freiwilligendienstes mehr über mich selbst zu lernen, sodass ich nach dem Jahr weiß, als was ich in meiner Zukunft tätig sein möchte.

In welchen Bereichen würde ich gerne über meinen eigenen „Tellerrand“ hinausschauen?

Wie bereits in der Antwort zur vorherigen Frage beschrieben, wünsche ich mir in möglichst allen Bereichen über den eigenen „Tellerrand“ hinaus zu schauen. Ich denke es lohnt sich immer, neue Perspektiven und Denkweisen zu erleben. Dementsprechend freue ich mich auf alles, was mein jetzigen Horizont erweitert, sei es ein neues kulturelles Zusammenleben, eine andere Sprache oder eben in einfachen Bedingungen zu leben. Während ich mich auf so viel Neues freue, bin ich aber auch gespannt zu erleben, was trotz der geographischen und kulturellen Distanz uns als Menschen verbindet.

Habe ich Ideen, wie meine Erfahrungen aus dem Freiwilligenjahr (vor, während oder nach meinem Freiwilligendienst) für die Menschen hier in Deutschland/Europa nützlich sein könnten?

Die Erfahrungen, die ich während des Freiwilligendienstes sammle, sind natürlich in dem Moment auch für andere Menschen nützlich, indem ich sie weiter gebe. Gerade das ich nach dem Freiwilligendienst sozial tätig

sein möchte, versetzt mich hoffentlich in eine Lage wo ich Erlebnisse und vor allem neue Erkenntnisse und Sichtweisen von dem Auslandsjahr weiter geben kann.

Außerdem war ich nun schon bei einigen Auswahlseminaren und dort konnte ich es mir mehr und mehr vorstellen, irgendwann mit einer Endsendeorganisation zusammenzuarbeiten.

Habe ich Ideen, wie ich meinen Förderkreis aufbauen möchte?

Ja, ich habe einige Ideen, wie ich meinen Förderkreis aufbauen möchte.

Zunächst würde ich erst einmal bei Freunden, Eltern von Freunden und Bekannten um Spenden bitten. Auch würde ich bei meinen jetzigen Arbeitgeber oder bei meinem Judo-Verein, um Unterstützung bitten.

Als nächstes könnte man, dachte ich mir, einige Veranstaltungen organisieren, deren Einnahmen dem Freiwilligenjahr zugunsten kommen würden. Sei es ein größeres Sommerfest für den Judo-Verein mit einigen Spielen, ein Waffeln- und Limonade-Stand in der Stadt oder einige auffallende und lustige Aktionen („Flashmob“) mit anschließendem Spenden sammeln.

Auch, hatte ich mir überlegt, könnten vielleicht einige Zeitungen Interesse an meinem Freiwilligendienst haben und würden mich, im Gegenzug für regelmäßigen Berichte meinerseits, finanziell und / oder mit Spendenaufrufen unterstützen.

weltwärts wird von vielen Menschen als Entwicklungshilfedienst gesehen. Stimmt Du dem zu? Wie siehst Du den Freiwilligendienst? Welche Vorstellungen hast Du von Deiner Rolle als zukünftige\_r Freiwillige\_r?

Nein, ich denke nicht das man „weltwärts“ als Entwicklungshilfedienst betrachten sollte, denn die jungen Freiwilligen sind, meiner Meinung nach, keine Entwicklungshelfer. Um so etwas wie Entwicklungshilfe leisten zu können, muss man sehr erfahren und sehr gute Kenntnisse in verschiedenen Bereichen haben.

Viel mehr, denke ich, ist „weltwärts“ ein internationaler Austausch der zu einem globalen Denken beiträgt.

Die Freiwilligen werden in Projekte entsandt wo Arbeitskraft und Unterstützung gebraucht wird. Dort arbeiten sie mit, passen sich an, geben aber selbst auch etwas von sich weiter. Denn so wie die Freiwilligen neue Eindrücke aufnehmen, stellen sie auch neue Eindrücke für ihre Mitmenschen dar.

Daher bin ich auch der Meinung, dass „weltwärts“ beziehungsweise das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung ein Programm fördern sollte, was Freiwilligen aus anderen Ländern ermöglicht, nach Deutschland zu kommen.

**Sprachkenntnisse:**

Über welche Sprachkenntnisse verfügst Du bereits?

Muttersprache: Deutsch \_\_\_\_\_

1. Fremdsprache: Englisch \_\_\_\_\_ Niveau: gut bis sehr gut \_\_\_\_\_

2. Fremdsprache: \_\_\_\_\_ Niveau: \_\_\_\_\_

Wie und über welchen Zeitraum hast Du Deine Sprachkenntnisse erworben?

Den ersten Englischunterricht hatte ich in der dritten Klasse. Außerdem treffe ich häufig im örtlichen Jugendhaus auf (politische) Flüchtlingen, die meistens kein Deutsch können. Daher spreche ich mit ihnen meistens Englisch. Außerdem schaue ich viele Videos und Filme auf Englisch und freue mich über jede Gelegenheit die Fremdsprache anzuwenden.

Fällt es Dir leichter eine Sprache schriftlich oder mündlich anzuwenden? mündlich \_\_\_\_\_

**Auslandserfahrungen von mehr als 3 Wochen (Dauer und Art):**

Wo: \_\_\_\_\_ Zeitraum: \_\_\_\_\_

Grund: \_\_\_\_\_

Wo: \_\_\_\_\_ Zeitraum: \_\_\_\_\_

Grund: \_\_\_\_\_

**Gesundheit:**

Ein Freiwilligendienst im Ausland kann besondere physische und psychische Belastungen mit sich bringen.

Gab es solche Moment schon mal für Dich? Wie bist du damit umgegangen?

Wie bereits in der Antwort der Frage „Bin ich mir meiner Grenzen bewusst, kann ich meine Grenzen setzen?“ beschrieben, bin ich im Vorfeld des Abiturs an die Grenze meiner Belastbarkeit gekommen.

Die Konsequenz daraus war, dass ich andere Verpflichtungen zurück gestellt habe und bewusst versucht habe, mir Zeit für mich selbst zu nehmen.



Was kannst Du zu Deiner Gesundheit sagen z.B. Allergien, chronische Erkrankungen etc.?

Grundsätzlich bin ich körperlich in guter Verfassung.

Leider bin ich aber allergisch gegen Katzen, Pferde und einige Arten von Pollen. Außerdem habe ich leichtes Asthma, was sich dann zeigt, wenn ich auf Katzen, Pferde oder Pollen allergisch reagiere. Dann nehme ich meistens mein Asthmaspray und die Beschwerden sind wieder weg.

Habe ich keine allergische Reaktion merke ich nicht von meinem Asthma.

Blutgruppe: O+ \_\_\_\_\_ Krankenversicherung: Audi BKK \_\_\_\_\_

#### **Freiwilligendienst mit dem Eine Welt Netz NRW:**

Für welche Länder und Projekte bzw. Aufgabenfelder interessierst Du Dich besonders?

Länder: 1. Philippinen, 2. Uganda (über die beiden Wünsche hinaus, würde ich mich aber auch über einen Freiwilligendienst in jedem anderen Ihrer Einsatzländern freuen) \_\_\_\_\_

Einsatzplätze/Aufgaben: soziale Arbeit mit Kindern \_\_\_\_\_

Wie bist Du auf den weltwärts/IJFD Freiwilligendienst des Eine Welt Netz NRW aufmerksam geworden? Über die „weltwärts“-Seite \_\_\_\_\_

Beschreibe bitte kurz, weshalb Du speziell mit dem Eine Welt Netz NRW ein Freiwilligenjahr machen möchtest. Hast Du Dich auch bei anderen Organisationen beworben? Wenn ja, bei welchen?

In erster Linie haben mich Ihre Partnerprojekte sehr angesprochen. Schon beim ersten Durchlesen der Projekte war ich direkt begeistert.

Beworben habe ich mich außerdem noch bei „x-Change“ (ein Projekt der Diakonie Baden-Württemberg) und „Augenhöhe e.V.“ beworben.

**Rückmeldung zum Bewerbungsbogen**

Im Sinne des Lernansatzes, für den wir uns im Eine Welt Netz NRW mit dem Freiwilligendienst entschieden haben, gehört natürlich auch in den Blick zu haben, was aufbaubedürftig ist. Daher unsere Frage: Was sind Deine Rückmeldungen / kritischen Fragen zu diesem Bewerbungsbogen?

---

### **Datenschutzerklärung**

Um am weltwärts / IJFD Programm des Eine Welt Netz NRW teilzunehmen, musst Du der folgenden Datenschutzbestimmung zustimmen. Ohne die Zustimmung kann die Bewerbung nicht berücksichtigt werden.

Erklärung:

Im Falle meiner Teilnahme am weltwärts / IJFD Programm des Eine Welt Netz NRW bin ich damit einverstanden, dass die von mir im Bewerbungsbogen genannten personenbezogenen Daten, die für die Programmdurchführung notwendig sind, an die zuständigen Stellen (z.B. Auswärtiges Amt, Ministerien, Botschaften und zuständige Behörden in Deutschland und im Gastland) weitergegeben werden, soweit hierdurch meine schutzwürdigen Belange nicht beeinträchtigt werden.

Ja, ich stimme der Datenschutzbestimmung zu.

Nein.

### **Zusätzliche Dokumente**

Folgende Dokumente sind obligatorisch, da wir die Auswahl gemeinsam mit unseren Partnerprojekten durchführen und Deine Bewerbung an sie weiterleiten.

Einseitiges Motivationsschreiben in deutscher und der Sprache des Gastlandes bezüglich Deiner Person, Interessen und Motivation in Bezug auf den Freiwilligendienst.

Ja.

Nein.

Tabellarischer Lebenslauf (mit Foto) in deutscher und der Sprache des Gastlandes.

Ja.

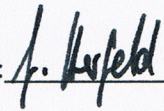
Nein.

Freiwillige Dokumente:

Zeugnisse: Zeugnis der Allgemeinen Hochschulreife \_\_\_\_\_

Referenzen: Empfehlungsschreiben von Heydi Siebens, JuLeiCa-Urkunde, Bescheinigung für die Leitung eines 8-wöchigen Judo-Kurs \_\_\_\_\_

**Hiermit bewerbe ich mich auf einen 12 monatigen weltwärts / IJFD Freiwilligendienst mit dem Eine Welt Netz NRW.**

Ort, Datum: Norden, den 14.03.14 Unterschrift: 

# Lebenslauf

## Persönliche Daten

Name: Lukas Herfeld  
Geburtsdatum: 10.11.1994  
Anschrift: Am Bahndamm 13  
26506 Norden  
Telefon: 04931 168326  
E-Mail: lukas.herfeld@web.de  
Familienstand: ledig



## Schulbildung

2005 – 2013 Ulrichsgymnasium Norden  
Abschluss: Abitur (2,5)  
2000 – 2005 Grundschule Süderneuland

## Beruflicher Werdegang

August 2013 – heute Geringfügige Beschäftigung bei Edeka Götz in Norden  
in der Getränkeabteilung

- Kundenbetreuung, Auffüllen der Regale

April 2011 Schülerpraktikum bei den Ostfriesischen Nachrichten  
im redaktionellen Bereich

- Recherchieren und Verfassen von kurzen  
Zeitungsartikeln

## Engagement

Oktober 2009 – heute Übungsleiter in zwei Trainingsgruppen der Judo  
Kampfgemeinschaft Norden e.V.

- Leiten der Trainingseinheiten mit im Schnitt 10-15  
Kindern im Alter von 6-12 Jahren
- Betreuung der Kinder, auch über das Sportliche hinaus
  - Vermitteln von Werten
  - Verhindern von Mobbing
  - Selbstvertrauen geben
- Betreuen der Kinder auf Turnieren
  - Angst nehmen

- Anfeuern
- Niederlage(n) verkraften helfen

November 2013 – Januar 2014

Übungsleiter in einem Judo-Kurs des Ulrichsgymnasium Norden

### Sonstige Kenntnisse und Qualifikationen

JuLeiCa-Ausbildung

30-stündige Ausbildung welche sich auf breiten sportliche Elemente, wie zum Beispiel die Organisation von Sportveranstaltungen, konzentriert.

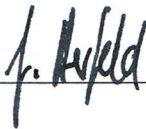
Fremdsprachen

Englisch gut in Wort und Schrift

Führerschein

Klasse B

Norden, den 14. März 2014,  
(Ort, Datum, Unterschrift)



# Curriculum Vitae

## Personal information

Name: Lukas Herfeld  
Date of birth: 10.11.1994  
Address: Am Bahndamm 13  
26506 Norden  
Telephone: 04931 168326  
E-Mail: lukas.herfeld@web.de  
Marital status: single



## School career

2005 – 2013 Ulrichsgymnasium Norden  
Graduation: "Abitur" Certificate (2,5)  
2000 - 2005 Grundschule Süderneuland

## Employment career

August 2013 – today Marginally employment at Edeka Götz in Norden  
in the drinks department  
• customer care, replenishing the supermarket shelves  
April 2011 Student internship at Ostfriesischen Nachrichten  
in the editorial section  
• doing research and writing short newspaper articles

## Engagement

October 2009 - today Coach of two training groups at the Judo  
Kampfgemeinschaft Norden e.V.  
• conducting the training sessions with on average 10 to  
15 children in the age of 6 to 12  
• taking care for the children also beyond the sport  
◦ conveying values  
◦ preventing bullying  
◦ giving self-confidence

- accompanying the children to tournaments
  - stilling fears
  - encouraging
  - aiding to cope with a defeat / defeats

November 2013 – January 2014

Coach of a Judo-Class for a 5th grade of the Ulrichsgymnasium Norden

### **Other skills and qualifications**

JuLeiCa-Qualification

A 30 hours lasting education which focuses on organisational aspects as an example on how to host a sport event.

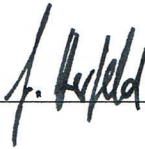
Foreign languages

High level of written and spoken English

Driving license

Class B

Norden, 14 March 2014.  
(city, date, signature)

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'J. Keld', written over a horizontal line.

Lukas Herfeld  
Am Bahndamm 13  
26506 Norden  
Tel.: 04931 168326  
E-Mail: lukas.herfeld@web.de

14. März 2014

Eine Welt Netz NRW e.V.  
Achtermannstraße 10-12  
48143 Münster  
Tel.: 0251 2846690  
E-Mail: info@eine-welt-netz-nrw.de

### **Motivationsschreiben für einen Freiwilligendienst mit „Eine Welt Netz NRW e.V.“**

Sehr geehrte Damen und Herren,

#### **Warum möchte ich an einem Freiwilligendienst teilnehmen?**

Es ist der Wunsch, sich einer neuen Herausforderung zu stellen, etwas komplett Neues zu erleben und dann auch zu meistern, der mich zu einem Freiwilligendienst bewegt. Verantwortung zu übernehmen und Selbstständigkeit in einer fremden Kultur zu zeigen, sind die Herausforderungen die mich am meisten reizen.

Außerdem würde ich es mir wünschen, während meines Freiwilligendienstes wertvolle Erfahrungen im Umgang mit Kindern zu sammeln. So ist für mich seit Jahren klar, dass ich irgendwann einen Beruf ergreifen möchte, in dem ich mit Kindern arbeite. Als Vorbild gegenüber Jüngeren aufzutreten, hat mich in meiner langjährigen Tätigkeit als Übungsleiter immer erfüllt und das Gefühl gegeben, etwas Gutes zu tun.

Genau deshalb habe ich mich auch entschlossen, mich bei Ihnen zu bewerben: Über „weltwärts“ habe ich mir Ihre Projekte angeschaut und war von den vielen Einsatzplätzen, bei denen die Freiwilligen mit Kindern zusammenarbeiten, begeistert.

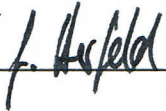
Ein Jahr hauptberuflich mit Kindern zusammenzuarbeiten, stellt somit den idealen Einstieg in mein zukünftiges Leben dar.

#### **Was erhoffe ich mir von einem Auslandsjahr?**

Ich hoffe während des Auslandsjahres neue Perspektiven zu erlangen, gerade hinsichtlich dessen, dass die dortige Gesellschaft nicht so auf den Konsum und den Überfluss ausgelegt ist, wie die Gesellschaft hier in Deutschland. So erhoffe ich zu erleben, dass es nicht der Überfluss ist, der uns glücklich macht, sondern Werte wie emotionale Ausgeglichenheit, Akzeptanz und Selbstvertrauen.

Außerdem würde ich es mir wünschen, dass ich mir durch die neuen Erfahrungen darüber im Klaren werde, was ich zukünftig machen möchte. Zwar weiß ich bereits, dass ich in meiner Zukunft mit Kindern arbeiten möchte, doch einen festen Plan habe ich noch nicht.

Mit freundlichen Grüßen

  
\_\_\_\_\_



Lukas Herfeld  
Am Bahndamm 13  
26506 Norden  
Tel.: 04931 168326  
E-Mail: lukas.herfeld@web.de

14 March 2014

Eine Welt Netz NRW e.V.  
Achtermannstraße 10-12  
48143 Münster  
Tel.: 0251 2846690  
E-Mail: info@eine-welt-netz-nrw.de

**Personal statement for a voluntary service with “Eine Welt Netz NRW e.V.”**

Dear Sir or Madam,

I am writing this to present myself, Lukas Herfeld, as a appropriate candidate for your voluntary service.

**Why am I looking for a voluntary year?**

It is my personal ambition to face a new challenge, to experience something completely new and to master new tasks, which leads me to a voluntary year. To be able to take responsibility and to show self reliance in an new culture really excites me.

Besides that, I am looking forward to acquire valuable experiences in dealing with children. Since years I know that I want to be working with young people in my future job. To act as a model towards children always made me feel good during my work as a trainer.

That is the reason why I decided to apply to your voluntary service: In most projects the volunteers are working with young people and I can easily imagine myself working in all these different projects.

So, in conclusion, working one year full-time with children in Namibia or South Africa represent the perfect first step into my future life.

**What do I expect from a voluntary service?**

I expect to gain new perspectives by living in a culture that I hope is not as consumption based as the German society. To experience that happiness comes from values such as emotional balance, acceptance and self-confidence and to escape from the idea that an abundance of consumption provides us happiness is one of my aims for a voluntary service.

I also would hope that through the new experience I gain a better understanding of what I wish to become in the future. At the moment I know that I want to work with children but I do not have an exact plan.

Sincerely,

  
\_\_\_\_\_

Heydi Siebens  
Moorweg 47a  
26624 Moordorf  
Tel.: 04941 87797  
heidi-siebens@t-online.de

27. Februar 2014

Eine Welt Netz NRW e.V.  
Achtermannstraße 10-12  
48143 Münster  
Tel.: 0251 2846690  
info@eine-welt-netz-nrw.de

### **Empfehlungsschreiben für Lukas Herfeld als Freiwilliger im Ausland**

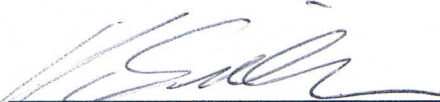
Mein Name ist Heydi Siebens, ich bin 48 Jahre alt und betreibe seit fast 40 Jahren Judo. Im Verein war ich etwa 15 Jahre lang als Jugendreferentin tätig. Ich bin im Besitz der Trainer C Lizenz und trainiere an zwei Tagen in der Woche Kinder und Jugendliche von 6 – 17 Jahren. Außerdem bin ich über 15 Jahre stellvertretende Kampfrichterreferentin im Arbeitskreis Ostfriesland und neuerdings auch im Bezirk Weser-Ems. Für eine kurze Zeit war ich stellvertretende Jugendreferentin im Bezirk Weser Ems. Darüber hinaus bin ich als Kampfrichterin für Niedersachsen tätig. Des Weiteren habe ich an Schulen Selbstverteidigungs-AG's für Mädchen gegeben.

**Lukas Herfeld** kenne ich seit ca. 10 Jahren, davon trainiert er fast fünf Jahre mit mir zusammen zwei Kinder/Jugendgruppen. Trainingsdauer: 4 Schulstunden. Bei Turnieren/Prüfungen unterstützt er außerdem an den Wochenenden. Auch als Partner für andere Sportler steht er gerne zur Verfügung.

Ich sehe in **Lukas Herfeld** einen engagierten jungen Mann, der gerne mit Kindern/Jugendlichen arbeitet. Er ist sehr verantwortungsbewusst und selbstständig. Aufgaben werden von ihm sorgfältig und schnell erledigt. Die Kinder unserer Gruppen mögen ihn besonders gern, er hat eine bestimmte Art die Verbindung zu ihnen herzustellen und ihr Vertrauen zu erlangen. Durch seine liebe und nette Art schafft er es auch, Kindern und Jugendlichen mit Problemen (Übergewichtige, ADS, ADHS, etc.) näher zu kommen.

Für mich wäre **Lukas** ein passender Kandidat für ein Auslandsjahr, wo er möglicherweise auch mit Kindern arbeiten könnte. Es liegt ihm einfach!

Mit freundlichen Grüßen



# Ulrichsgymnasium Norden

## - Europaschule -



Ulrichsgymnasium Norden, Norddeicher Str. 2-3, 26506 Norden  
Telefon: 04931 - 93 72 0 - Fax: 04931 - 93 72-23

Landkreis Aurich

Norden, 24. Januar 2014

### Bescheinigung

Hiermit bescheinige ich Herrn Lukas Herfeld, dass er mit besonderer fachlicher Kompetenz und mit einer einfühlsamen, kindgerechten Ansprache das Judo-Projekt der Sportklasse 5 d des Ulrichsgymnasiums souverän geleitet hat.

Dafür spreche ich ihm meinen herzlichen Dank aus.

Grätz  
- Oberstudiendirektor -





## Teilnahmebescheinigung

Lukas Herfeld

hat an der

### „JuLeiCa-Ausbildung des Nds. Judo Verbandes“

vom **26.03.** bis **30.03.2012** und vom **14.07.2012** bis zum **17.07.2012**  
in **Rotenburg/Wümme** und **Hildesheim/Himmelsthür** teilgenommen.

Diese Bescheinigung berechtigt zusammen mit einem Nachweis über einen Erste Hilfe Kurs (mind. 16 UE, nicht älter als 2 Jahre) und einer tatsächlichen ehrenamtlichen Tätigkeit zur Beantragung der Jugendleitercard (JuLeiCa).

Folgende Themen wurden u. a. behandelt:

- ☆ Gruppen leiten und Teamarbeit
- ☆ Spiele auswählen – Spiele spielen – Spiele leiten
- ☆ Planung und Durchführung von Aktionen mit Kindern und Jugendlichen
- ☆ Aufsichtspflicht und Haftung
- ☆ Gruppenpädagogik / Umgang mit (verhaltens-)auffälligen Teilnehmern
- ☆ Was geht? – Kinder und Jugendliche heute
- ☆ Mädchen und Jungen sind gleich!? – Geschlechtsbewusste Jugendarbeit
- ☆ Auf Achse – Planung einer Ferienfreizeit
- ☆ Mitmischen – politische Interessenvertretung Jugendlicher
- ☆ Aber sicher! – Sicherheit beim Sport

Hildesheim, 15.07.2012

  
Stempel / Unterschrift

# Ulrichsgymnasium Norden

## ZEUGNIS DER ALLGEMEINEN HOCHSCHULREIFE

**Lukas Herfeld**

geb. am 10.11.1994 in Norden

wohnhaft in 26506 Norden

hat sich nach dem Besuch des Gymnasiums der Abiturprüfung unterzogen.

Dem Zeugnis liegen zugrunde:

Die Vereinbarung zur Gestaltung der gymnasialen Oberstufe in der Sekundarstufe II  
(Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 7.7.1972 in der jeweils geltenden Fassung).

Die Vereinbarung über die Abiturprüfung in der gymnasialen Oberstufe in der Sekundarstufe II  
(Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 13.12.1973 in der jeweils geltenden Fassung).

Die Vereinbarung über die Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung  
(Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 1.6.1979 in der jeweils geltenden Fassung).

Die Verordnung über die gymnasiale Oberstufe (VO-GO) vom 17.2.2005 (Nds. GVBl. S. 51) in der jeweils geltenden Fassung.

Die Verordnung über die Abschlüsse in der gymnasialen Oberstufe, im Beruflichen Gymnasium, im Abendgymnasium  
und im Kolleg (AVO-GOBÄK) vom 19.5.2005 (Nds. GVBl. S. 169) in der jeweils geltenden Fassung.

Name, Vorname, Geburtstag, Geburtsort

Herfeld, Lukas, 10.11.1994, Norden

**I. Leistungen in der Qualifikationsphase**

| Fach <sup>1)</sup>   | Bewertung <sup>2)3)4)</sup> |             |             |             |
|--|-----------------------------|-------------|-------------|-------------|
|  | 1. Halbjahr                 | 2. Halbjahr | 3. Halbjahr | 4. Halbjahr |
| <b>Sprachlich-literarisch-künstlerisches Aufgabenfeld</b>          |                             |             |             |             |
| Deutsch  | 08                          | 09          | 08          | 08          |
| Englisch   | 08                          | 08          | 07          | 07          |
| Kunst  | --                          | --          | 07          | 07          |
| -----  | --                          | --          | --          | --          |
| -----  | --                          | --          | --          | --          |
| -----  | --                          | --          | --          | --          |
| -----  | --                          | --          | --          | --          |
| <b>Gesellschaftswissenschaftliches Aufgabenfeld</b>                |                             |             |             |             |
| Werte und Normen   | (06)                        | 13          | (12)        | 14          |
| Geschichte   | 11                          | 10          | --          | --          |
| Politik „eA“   | 12                          | 13          | 12          | 12          |
| -----  | --                          | --          | --          | --          |
| -----  | --                          | --          | --          | --          |
| -----  | --                          | --          | --          | --          |
| <b>Mathematisch-naturwissenschaftlich-technisches Aufgabenfeld</b> |                             |             |             |             |
| Mathematik „eA“ *)   | 12                          | 12          | 10          | 10          |
| Biologie „eA“ *)   | 11                          | 11          | 10          | 10          |
| Chemie   | 06                          | 06          | 08          | 04          |
| -----  | --                          | --          | --          | --          |
| -----  | --                          | --          | --          | --          |
| -----  | --                          | --          | --          | --          |
| <b>weitere Fächer</b>  |                             |             |             |             |
| Seminarfach  | 12                          | 07          | (08)        | (08)        |
| Sport  | 10                          | 08          | 07          | 07          |
| -----  | --                          | --          | --          | --          |

1) Die Abiturprüfungsfächer, die auf erhöhtem Anforderungsniveau betrieben worden sind, sind mit „eA“ gekennzeichnet; Ergebnisse, die bei der Berechnung der Gesamtqualifikation doppelt gewichtet werden, sind mit \*) gekennzeichnet.

2) Für die Umsetzung der Noten in Punkte gilt:

| Noten  | sehr gut |    |    | gut |    |    | befriedigend |    |    | ausreichend |    |    | mangelhaft |    |    | ungenügend |
|--------|----------|----|----|-----|----|----|--------------|----|----|-------------|----|----|------------|----|----|------------|
|        | +        | 1  | -  | +   | 2  | -  | +            | 3  | -  | +           | 4  | -  | +          | 5  | -  | 6          |
| Punkte | 15       | 14 | 13 | 12  | 11 | 10 | 09           | 08 | 07 | 06          | 05 | 04 | 03         | 02 | 01 | 00         |

3) Mit diesem Zeugnis werden Sprachkenntnisse in der fortgeführten Fremdsprache Englisch - Französisch - Italienisch - Niederländisch - Russisch - Spanisch bescheinigt, die mindestens der Niveaustufe B 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen entsprechen, wenn im Durchschnitt der vier Schulhalbjahre oder im Durchschnitt der vier Schulhalbjahre einschließlich der Abiturprüfung in der jeweiligen Fremdsprache mindestens 05 Punkte in einfacher Wertung erreicht worden sind.

4) Die Bewertungen (Punktzahlen) werden in einfacher Wertung und stets zweistellig angegeben. Die Punktzahlen in Klammern sind nicht in die Gesamtqualifikation einbezogen worden.

Name, Vorname, Geburtstag, Geburtsort  
Herfeld, Lukas, 10.11.1994, Norden

## II. Ergebnisse in der Abiturprüfung

| Prüfungsfach <sup>1)</sup> |      | Prüfungsergebnisse<br>in einfacher Wertung <sup>2)</sup> |          | Gesamt-<br>ergebnis<br>in vierfacher<br>Wertung <sup>3)</sup> |
|----------------------------|------|--|----------|---|
|                            |      | schriftlich  | mündlich |   |
| 1. Biologie                | „eA“ | 12   | --       | 48  |
| 2. Mathematik              | „eA“ | 14   | --       | 56  |
| 3. Politik                 | „eA“ | 06   | --       | 24  |
| 4. Deutsch                 |      | 04   | --       | 16  |
| 5. Sport                   |      | —————  | 08/10    | 36  |

## III. Berechnung der Gesamtqualifikation und der Durchschnittsnote

### Block I:

Punktsumme (P) aus 28 Schulhalbjahresergebnissen in einfacher Wertung, darunter die Ergebnisse des dritten bis fünften Prüfungsfachs, sowie aus 8 Schulhalbjahresergebnissen in zweifacher Wertung des ersten und zweiten Prüfungsfachs

$$P = 421$$

Gesamtergebnis in Block I (E I) ermittelt nach der Formel <sup>4)</sup>

$$E I = P \cdot \frac{40}{44}$$

$$E I = 383$$

(mindestens 200,  
höchstens 600 Punkte)

### Block II:

Punktsumme aus den Gesamtergebnissen in den fünf Prüfungsfächern

$$E II = 180$$

(mindestens 100,  
höchstens 300 Punkte)

**Gesamtpunktzahl** (E = E I + E II)

$$E = 563$$

(mindestens 300,  
höchstens 900 Punkte)

**Durchschnittsnote**

$$= 2,5$$

zwei

fünf <sup>5)</sup>

- 1) An die Stelle des vierten Prüfungsfachs kann eine besondere Lernleistung treten; in dem Fall ist der Zusatz „BLL“ einzutragen.
- 2) Das Prüfungsergebnis einer ggf. fachpraktischen Prüfung im Fach Sport ist unter Bemerkungen aufgeführt.
- 3) Die Ergebnisse der schriftlichen und der mündlichen Abiturprüfung sind mit Ausnahme des Faches Sport hierbei im Verhältnis 2:1 gewichtet. Im Fach Sport erfolgt die Gewichtung gemäß Anlage 1 AVO-GOBAB. Bei der Besonderen Lernleistung sind die Ergebnisse der Dokumentation und des Kolloquiums im Verhältnis 2:1 gewichtet.
- 4) Der Faktor 40/44 ergibt sich aus der vorgegebenen Gewichtung auf 40 bei insgesamt 44 einzubringenden Schulhalbjahresergebnissen in Block I.
- 5) Wiederholung der Durchschnittsnote in Buchstaben.

Name, Vorname, Geburtstag, Geburtsort

Herfeld, Lukas, 10.11.1994, Norden

**IV. Fremdsprachen** <sup>1)</sup>

| Pflichtfremdsprachen | Schuljahrgänge         |
|----------------------|------------------------|
| 1. Englisch          | Klasse 5 bis Jg. 12    |
| 2. Latein            | Klasse 6 bis Klasse 10 |
| 3. -----             | ---                    |

| Wahlsprachen | Schuljahrgänge |
|--------------|----------------|
| 1. -----     | ---            |
| 2. -----     | ---            |

Dieses Zeugnis schließt den Nachweis über das Latinum gemäß „Vereinbarung über das Latinum und das Graecum“ (Beschluss der KMK vom 22.9.2005) ein.

**V. Bemerkungen**

In Sport enthält die Prüfung einen praktischen Teil (08 Punkte).

Thema und Ergebnis der Facharbeit: Markt oder Plan - Vergleich der Wirtschaftssysteme in der Bundesrepublik Deutschland und der Deutschen Demokratischen Republik (06 Punkte)

**VI. Herr Herfeld**

hat die Abiturprüfung bestanden und damit die Befähigung zum Studium an einer Hochschule in der Bundesrepublik Deutschland erworben.

Norden, den 19. Juni 2013



*[Handwritten signature]*

Der Vorsitzende der Prüfungskommission /  
Der Schulleiter

1) außer Arbeitsgemeinschaften