

VAKOG

ohne

A

Coaching

mit

Gehörlosen

von: Vesile Kapıcılar

im Oktober 2017

Was bedeutet VAKOG

Im NLP gehen wir davon aus, dass wir unsere Wirklichkeit ausreichend über 5 Sinnen beschreiben können

Visuell (sehen)

Auditiv (hören)

Kinästhetisch (fühlen)

Olfaktorisch (riechen)

Gustatorisch (schmecken).

VAKOG ist die Aneinanderreihung der ersten Buchstaben dieser Sinneskanäle. Wir können äußeres Wahrnehmen von innerem Wahrnehmen unterscheiden und hier wiederum unterscheiden wir zwischen unmittelbarer Wahrnehmung, erinnern und konstruieren. Bestandteile einer Wahrnehmung bezeichnet man im NLP als Submodalitäten. Diese können analog (z.B. Lautstärke) oder digital (z.B. Worte) sein. Normalerweise haben Menschen einen der drei Hauptsinne (**VAK**) besonders ausgebildet, Menschen sind also meistens eher visuell, eher auditiv oder eher kinästhetisch orientiert.

In der Anfangszeit des NLP beschrieb man Strategien, indem man die Abfolgen der Wahrnehmungsarten notierte. Um die Wahrnehmungsarten zu unterscheiden, hat man im NLP folgende Kürzel eingeführt.

Menschen haben einen oder zwei bevorzugte Sinneskanäle. Es ist interessant zu wissen, welche Sinneskanäle Sie selbst und ihr Gegenüber bevorzugen. Sie können so besser berücksichtigen, unter welchen Umständen Sie und andere am besten lernen und welche Kanäle angesprochen werden müssen, um jemanden zu überzeugen.

Ein visueller Typ muss z.B. etwas sehen, um es sich gut zu merken oder es für bedeutsam zu erachten.

Für den auditiven Typ ist das gesprochene Wort die wichtigste Brücke, die ihn letztlich überzeugt.

Kinästhetisch orientierte Menschen erleben Evidenz für eine Annahme am Stärksten, wenn sie etwas anfassen und mit ihrem Körper selbst tun können.

Was passiert wenn man einer der 3 Hauptsinneskanäle (VAK) nicht hat?

In den normalen Fällen, können wir als gesunde Menschen vielleicht den einen Sinneskanal nicht 100% wahrnehmen, allerdings nimmt unser Unterbewusstsein einen kleinen Teil an.

Dies sieht wiederum bei einer Behinderung (Blindheit, Gehörlosigkeit, Bewegungsbehinderung) anders aus. In der Regel sind Menschen die eine Behinderung haben und einen VAK-Kanal nicht benutzen können, in einem anderen Sinneskanal noch stärker ausgeprägt als ein normal Gesunde Menschen

Ein Blinde/r (V) ist sehr stark geprägt in den Sinneskanal A

Ein Gehörlose/r (A) ist sehr stark geprägt in den Sinneskanälen V und K

Bei einem Menschen mit Bewegungsbehinderung (K) der nur bettlägerig ist, ist der A-Sinneskanal höher geprägt als eine Rollstuhlfahrer/in, die eher in V-Sinneskanal ausgeprägt ist

Menschen mit Behinderungen haben mehr seelische Belastungen als andere.

Ist es möglich einen Menschen mit diesen 3 Behinderungen zu Coachen?

Ja, es ist möglich

Als Couch kann man einen Blinden und einen Menschen mit Bewegungsbehinderung viel besser und schneller Couchen als einen Gehörlosen, weil Couchen sehr viel mit hören zu tun hat.

Coaching mit Gehörlosen

Wieviele Gehörlose gibt es?

Nach Angaben des Deutschen Schwerhörigen Bundes gibt es ca. 80.000 Gehörlose und ca. 16 Millionen Schwerhörige Menschen in Deutschland.

Wie nehmen Gehörlose Haustürklingel, Telefon, Wecker etc. wahr?

Es gibt Signalanlagen, die akustische Geräusche in Licht- oder Vibrationssignal umwandeln.

Genau diese Wahrnehmungspunkte und andere können wir für unsere Coaching benutzen.

Wie ist das machbar? / Was brauche ich genau als Couch dafür?

Wichtig bei einem Coaching mit Gehörlosen ist ein Laptop, Beamer, Farben, Gerüche

Wenn wir einen Gehörlosen mit Format (z. B. Swish, Anker) couchen wollen, können wir ein Laptop mit einem Beamer benutzen. Wo wir die Wörter, die wir in einem normalen Coaching aussprechen würden, als einzelne Wörter laufen lassen können.

Bei einem Timeline, Diamond, Piece of Cake wären Farben und Gerüche im Vorteil.

Beispiel bei Change History

Wichtig:

- Fragen ob man den Klienten anfassen darf
- Gibt es eine Farbe oder Geruch, den der Klient nicht sehen kann oder verträgt
- Farben / Gerüche aufzählen mit den man arbeiten möchte
- Neutral Farbe / Geruch raussuchen
- Wenn der Klient rückwärtsgeht und die Augen zu hat um sich die Erinnerungen zu holen, bitten am Ende der Erinnerung eine Farbe oder Geruch zu benennen die zu diesem Thema passt. Bei Farben direkt als Boden-Anker legen. Bei Gerüchen einmal riechen lassen und als Boden-Anker zum neutralen Papier dazulegen
- Beim Vorwärtsgehen bitte mit drauf achten das die Farben oder Gerüche keine negativen Anker-Punkt mehr sind.

Wo können wir Dolmetscher finden?

In den meisten Bundesländern gibt es Dolmetschervermittlungsstellen, die qualifizierte GebärdensprachdolmetscherInnen für die jeweilige Region vermitteln.

Hier die Seite für Gebärdensprachen-Dolmetscher

<https://www.gsdnrw.de/startseite.html>

(Siehe Liste)

Die Suche nach der Bäckerei

Ein Mann läuft durch die Straße suchend nach einer Bäckerei, wo es ein sehr spezielles Brot mit speziellen Gewürzen geben würde. Mitten auf der Straße hält er an, weil er die Bäckerei nicht findet und spricht vor sich hin

„Wo ist denn jetzt diese blöde Bäckerei? So ein scheiß, ich finde es nicht“

Eine Stimme aus einem Auto antwortet:

„Wenn du hier noch geradeaus gehst bis zu diesem Baum, der nach Frühling riecht, wo die Vögel zwitschern. Von da aus gehst du nach rechts in die Straße rein, wo du die Kinder spielen siehst, die ich hören kann. Schon da wirst du das leckere Brot vom Bäckerei riechen die paar Meter entfernt ist.“

Der Mann auf der Straße macht 2 Schritte weiter und dann fällt ihm auf dass er sich nicht bedankt hat und kehrt zurück. Er kommt zu dem Auto, wo der Herr sitzt. Er streckt seine Hand aus und sagt:

„Danke mein Herr, dass sie mir den Weg beschrieben haben“









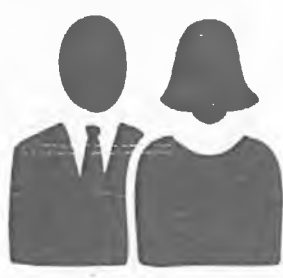
Der Herr im Auto antwortet mit: „Bitte, habe ich gerne gemacht“.













Genau in dieser Minute fällt dem Mann auf der Straße auf, dass der Herr im Auto ihm seine Hand nicht zurück gestreckt hat. Er sieht sich ihn nochmal genauer an und es fällt ihm auf dass der Herr im Auto ein Blinder ist.

Erzähler unbekannt















<p>Aline Ackers</p>  <p>Firma: Ort: Köln Tel.: Mobil: 0177 4931843</p>	<p>Jennifer Amma Antwi</p>  <p>Firma: selSoft oHG Ort: Haltern am See Tel.: Mobil: 0173 5632433</p>	<p>Julia Beer</p>  <p>Firma: Skarabee Ort: Köln Tel.: Mobil: 0173 5847156</p>	<p>Gabriele Behrenberg</p>  <p>Firma: Ort: Bergheim Tel.: Mobil: 0170 4144610</p>
<p>Karin Bergmann</p>  <p>Firma: Ort: Mühlheim a.d. Ruhr Tel.: 0208 781934 Mobil: 0172 6499497</p>	<p>Kathleen Bieling</p>  <p>Firma: Bielingual Ort: Hattingen Tel.: 02324 9882268 Mobil: 01577 2994563</p>	<p>Sabrina Bille</p>  <p>Firma: Ort: Sprockhövel Tel.: Mobil: 0162 9164377</p>	<p>Gisela Binczyk</p>  <p>Firma: Manos GbR Ort: Düren Tel.: 02421 993085 Mobil: 0177 2875396</p>
<p>Simone Binczyk</p>  <p>Firma: Manos GbR Ort: Köln Tel.: 0221 8004155 Mobil: 0177 2875397</p>	<p>Bastienne Blatz</p>  <p>Firma: Skarabee Ort: Overath Tel.: 02233 922923 Mobil: 0171 1942938</p>	<p>Melanie Bloemkolk</p>  <p>Firma: www.signs.nrw Ort: Gelsenkirchen Tel.: 0209 97759590 Mobil: 0151 46518029</p>	<p>Jenny Blok</p>  <p>Firma: a.mao Rose GbR Ort: Düsseldorf Tel.: Mobil: 0152 22663420</p>

<p>Ulrike Bobka</p>  <p>Firma: Ort: Aachen Tel.: 0241 48269 Mobil: 0177 6774464</p>	<p>Sabine Breves-Kluth</p>  <p>Firma: Ort: Pulheim Tel.: Mobil: 0172 8438268</p>	<p>Antje Coenen</p>  <p>Firma: Ort: Düsseldorf Tel.: Mobil: 0178 1812436</p>	<p>Simon Deimel</p>  <p>Firma: a.mao Rose GbR Ort: Düsseldorf Tel.: 02368 8988086 Mobil: 0173 6659128</p>
<p>Claudia Dubbelfeld</p>  <p>Firma: Kairos Ort: Euskirchen Tel.: 02251 89769 Mobil: 0178 7903563</p>	<p>Anneliese Dumjahn</p>  <p>Firma: GSD Ort: Bornheim Tel.: 02222 989467 Mobil: 0151 11516713</p>	<p>Friederike Erhardt</p>  <p>Firma: Manos GbR Ort: Brühl Tel.: 02233 4028992 Mobil: 0177 1880426</p>	<p>Juliane Engelhardt</p>  <p>Firma: Tridimo GbR Ort: Bergisch Gladbach Tel.: 0221 97779798 Mobil: 0171 2005495</p>
<p>Nina Falter</p>  <p>Firma: Ort: Nideggen-Schmidt Tel.: Mobil: 0176 47109337</p>	<p>Isabel Faul</p>  <p>Firma: Ort: Köln Tel.: Mobil: 0176 24616020</p>	<p>Julia Feltkamp</p>  <p>Firma: Hand & Wort Ort: Münster Tel.: Mobil: 0152 28600749</p>	<p>Hiltrund Fischer</p>  <p>Firma: Ort: Marl Tel.: 02365 86543 Mobil: 0172 5392836</p>

<p>Verena Fischer</p>  <p>Firma: Ort: Dortmund Tel.: 0231 4425118 Mobil: 0176 62013878</p>	<p>Stavroula Fourtouna</p>  <p>Firma: Ort: Mönchengladbach Tel.: Mobil: 0173 9830335</p>	<p>Marika Franke</p>  <p>Firma: Ort: Bielefeld Tel.: 0521 94985969 Mobil: 0176 41107551</p>	<p>Dorothea Funk</p>  <p>Firma: Ort: Bochum Tel.: Mobil: 0177 3192409</p>
<p>Marie Gäbler</p>  <p>Firma: Konexus GbR Ort: Melle Tel.: Mobil: 0162 2135802</p>	<p>Rafael Grombelka</p>  <p>Firma: Skarabee Ort: Essen Tel.: Mobil:</p>	<p>Heide Hassert</p>  <p>Firma: Ort: Mechernich Tel.: 02443 903048 Mobil: 0157 72072759</p>	<p>Stephan Hehl</p>  <p>Firma: Ort: Düsseldorf Tel.: 0211 7308511 Mobil: 0162 4723093</p>
<p>Silke Heuser</p>  <p>Firma: Skarabee Ort: Stolberg Tel.: 02233 922923 Mobil: 0172 2537590</p>	<p>Mareike Hirtz</p>  <p>Firma: selSoft oHG Ort: Haltern am See Tel.: Mobil: 0173 6485498</p>	<p>Sonja Hollenbach</p>  <p>Firma: Tridimo Ort: Tel.: Mobil:</p>	<p>Sandra Hoppe</p>  <p>Firma: Sichtbar Ort: Bielefeld Tel.: 0521 38455966 Mobil: 0176 82457156</p>

<p>Frauke Hoppe</p>  <p>Firma: Sichtbar Bielefeld Ort: Bielefeld Tel.: 0521 38455966 Mobil: 0176 82457156</p>	<p>Katharina Hullen</p>  <p>Firma: Ort: Duisburg Tel.: 0203 9340726 Mobil: 0171 7415702</p>	<p>Marja Hummert</p>  <p>Firma: Hand & Wort Ort: Münster Tel.: Mobil: 0173 8826300</p>	<p>Sandra Janetzki</p>  <p>Firma: Ort: Osnabrück Tel.: 0541 77086811 Mobil: 0176 20637650</p>
<p>Karoline Janouch</p>  <p>Firma: konversa Ort: Köln Tel.: 0221 96235410 Mobil: 0163 2438574</p>	<p>Ramona Kahl</p>  <p>Firma: Ort: Bergisch Gladbach Tel.: 02202 2516010 Mobil: 0151 53626670</p>	<p>Kirsten Kalström</p>  <p>Firma: Ort: Tel.: Mobil: 0176 98595783</p>	<p>Günes Keles</p>  <p>Firma: Ort: Dortmund Tel.: 0231 9838539 Mobil: 0173 9007775</p>
<p>Christina Kirketerp</p>  <p>Firma: manuvista Ort: Dortmund Tel.: 0231 4775027 Mobil: 0172 4143615</p>	<p>Stefanie Klefeker</p>  <p>Firma: kreuz & quer Ort: Essen Tel.: 0201 8761810 Mobil: 0171 3565091</p>	<p>Michaela Klenner</p>  <p>Firma: a.mao Rose GbR Ort: Recklinghausen Tel.: 02368 8988086 Mobil: 0174 1679489</p>	<p>Wiebke Klingsporn</p>  <p>Firma: Tridimo Ort: Köln Tel.: Mobil: 0151 28419802</p>

<p>Andrea Knipping</p>  <p>Firma: Viamanum Ort: Altenbeken Tel.: Mobil: 0170 4788258</p>	<p>Karina Knipping</p>  <p>Firma: Viamanum Ort: Altenbeken Tel.: 05255 9356844 Mobil: 0170 4788262</p>	<p>Monika Knufmann</p>  <p>Firma: Ort: Schwerte Tel.: Mobil: 0174 7733846</p>	<p>Kira Knühmann-Stengel</p>  <p>Firma: Transignum GbR Ort: Mühlheim a.d. Ruhr Tel.: 0208 782229411 Mobil: 0172 9755911</p>
<p>Wiebke Kögel</p>  <p>Firma: Ort: Stadthagen Tel.: 05725 7069844 Mobil: 0173 5182315</p>	<p>Anna Kohnert</p>  <p>Firma: Ort: Bielefeld Tel.: Mobil: 0157 59615303</p>	<p>Zeynep Korur-Demir</p>  <p>Firma: Transignum GbR Ort: Mühlheim a.d. Ruhr Tel.: 0208 782229411 Mobil:</p>	<p>Monika Krumpen</p>  <p>Firma: Monika Krumpen Ort: Hürth Tel.: 02233 99 43 03 Mobil: 0174 9898571</p>
<p>Julia Kühler</p>  <p>Firma: Sichtbar Ort: Bielefeld Tel.: Mobil:</p>	<p>Petra Landmann</p>  <p>Firma: Landmann Ort: Bielefeld Tel.: 0521 2372052 Mobil: 0177 5382959</p>	<p>Friedel Lechtleitner</p>  <p>Firma: ViKo Ort: Mühlheim a.d. Ruhr Tel.: 0208 779691 Mobil: 0172 4005625</p>	<p>Sandra Lintz-Naumann</p>  <p>Firma: Wort Gebärde Schrift Ort: Stolberg Tel.: Mobil: 0163 6045228</p>

<p>Alexandra Lorenz</p>  <p>Firma: deaf-line Ort: Haltern am See Tel.: 02364 949412 Mobil: 0173 2903553</p>	<p>Ursula Luchte</p>  <p>Firma: Tridimo Ort: Limbourg (Belgien) Tel.: 0221 97779798 Mobil: 0170 9547085</p>	<p>Gerda Mallek</p>  <p>Firma: Ort: Dortmund Tel.: 0231 7248362 Mobil: 0172 2368526</p>	<p>Maren Männel</p>  <p>Firma: Ort: Gelsenkirchen Tel.: 0209 1551996 Mobil: 0172 2413010</p>
<p>Margit Maul</p>  <p>Firma: Ort: Marl Tel.: 02365 7295677 Mobil: 0163 8402521</p>	<p>Klaus Meinhold</p>  <p>Firma: Transignum GbR Ort: Mühlheim a.d. Ruhr Tel.: 0208 782229411 Mobil: 0162 9820987</p>	<p>Jana Meinhold</p>  <p>Firma: Transignum GbR Ort: Münster Tel.: 0208 782229411 Mobil:</p>	<p>Britta Meinicke</p>  <p>Firma: Ort: Köln Tel.: 0221 248340 Mobil: 0162 8966479</p>
<p>Magdalena Meisen</p>  <p>Firma: Skarabee Ort: Kreuzau bei Düren Tel.: 02422 904244 Mobil: 0172 2477317</p>	<p>Constanze Möller</p>  <p>Firma: www.niemann-david.de Ort: Recklinghausen Tel.: Mobil: 0176 24956965</p>	<p>Lena Mönicke</p>  <p>Firma: ViaManum Ort: Altenbeken Tel.: 05255 9356844 Mobil: 0171 8392283</p>	<p>Linda Isabel Münch</p>  <p>Firma: Manos GbR Ort: Köln Tel.: Mobil: 0177 1880426</p>

<p>Runa Musiol</p>  <p>Firma: Ort: Nürmbrecht Tel.: Mobil: 0176 80135659</p>	<p>David Niemann</p>  <p>Firma: www.niemann-david.de Ort: Recklinghausen Tel.: 02361 4902266 Mobil: 0157 39450889</p>	<p>Daniel Nusch</p>  <p>Firma: Tridimo GbR Ort: Köln Tel.: 0221 97779798 Mobil: 0151 67510414</p>	<p>Lilia Odaew</p>  <p>Firma: Ort: Bad Oeynhausen Tel.: Mobil: 0162 4460226</p>
<p>Jessica Pallaske</p>  <p>Firma: Ort: Lennestadt Tel.: Mobil: 0170 4664469</p>	<p>Eva Pellmann</p>  <p>Firma: a.mao Rose GbR Ort: Recklinghausen Tel.: 02368 8988086 Mobil: 0173 6772610</p>	<p>Kristin Polke</p>  <p>Firma: Ort: Köln Tel.: 0171 9943779 Mobil: 0171 9943779</p>	<p>Stephanie Prothmann</p>  <p>Firma: Ort: Schwerte Tel.: 02304 777897 Mobil: 0178 7778970</p>
<p>Bärbel Recker</p>  <p>Firma: Ort: Lienen Tel.: 05483 749246 Mobil: 0171 3151451</p>	<p>Barbara Reike</p>  <p>Firma: Ort: Bonn Tel.: 02244 9278516 Mobil: 0172 2406259</p>	<p>Maribel Riecke</p>  <p>Firma: manuvista Ort: Dortmund Tel.: 0231 4775027 Mobil: 0172 1885298</p>	<p>Yvonne Riesop</p>  <p>Firma: Ort: Kamp-Lintfort Tel.: Mobil: 0176 55367590</p>

<p>Sophia Rißler</p>  <p>Firma: Ort: Bochum Tel.: 0234 58640427 Mobil: 0172 4429552</p>	<p>Anja Röper</p>  <p>Firma: Ort: Düsseldorf Tel.: Mobil: 0176 23599382</p>	<p>Thorsten Rose</p>  <p>Firma: a.mao Rose GbR Ort: Oer Erkenschwick Tel.: 02368 8988086 Mobil: 0162 9826761</p>	<p>Timo Rosenbaum</p>  <p>Firma: a.mao Rose GbR Ort: Düsseldorf Tel.: 02368 898086 Mobil: 0152 59964651</p>
---	---	---	---

<p>Claudia Salz</p>  <p>Firma: Ort: Wuppertal Tel.: 0202 9462912 Mobil: 0172 2029834</p>	<p>Vincent Schiprowski</p>  <p>Firma: selSoft oHG Ort: Marl Tel.: 02364 949412 Mobil: 01525 4618193</p>	<p>Marion Schmallenbach</p>  <p>Firma: Ort: Netphen Tel.: 02738 307656 Mobil: 0151 11064277</p>	<p>Heike Schmelter</p>  <p>Firma: Trialog Ort: Pulheim Tel.: Mobil: 0177 3216242</p>
---	--	---	---

<p>Ellen Schömig</p>  <p>Firma: Manos GbR Ort: Köln Tel.: 02233 4028992 Mobil: 0177 1880426</p>	<p>Susanne Schweizer</p>  <p>Firma: Manos GbR Ort: Brühl Tel.: 02233 4028992 Mobil: 0177 1880426</p>	<p>Heidi Seeber</p>  <p>Firma: Ort: Düsseldorf Tel.: Mobil: 0173 2349059</p>	<p>Marina Siebeck-Reifarth</p>  <p>Firma: Ort: Lünen Tel.: 02306 9404888 Mobil: 0170 2053634</p>
---	--	---	--

<p>Jennifer Söhn</p>  <p>Firma: Ort: Düsseldorf Tel.: 0211 1742414 Mobil: 0179 1407029</p>	<p>Vesna Speier</p>  <p>Firma: Ort: Köln Tel.: Mobil: 0177 9318916</p>	<p>Mechtild Steinhauer</p>  <p>Firma: Ort: Bodenwerder Tel.: Mobil: 0151 17317741</p>	<p>Ursel Syrzisko</p>  <p>Firma: Ort: Krefeld Tel.: 02151 773483 Mobil: 0173 5253099</p>
--	--	--	--

<p>Tina Tegethoff</p>  <p>Firma: Ort: Witten Tel.: 02302 2035719 Mobil: 0157 76822519</p>	<p>Tom Tenning</p>  <p>Firma: Manuvista Ort: Münster Tel.: Mobil: 0172 5330622</p>	<p>Ulrike Thoenes</p>  <p>Firma: Ort: Greven Tel.: 02571 5701948 Mobil: 0163 6042486</p>	<p>Savina Tilmann</p>  <p>Firma: Sichtzeichen Ort: Mühlheim a.d. Ruhr Tel.: 0208 30250963 Mobil: 0179 3230320</p>
--	---	--	--

<p>Anna Tomasini</p>  <p>Firma: Ort: Königswinter Tel.: Mobil: 01577 2999442</p>	<p>Frauke van Ophuysen</p>  <p>Firma: Ort: Iserlohn Tel.: 02371 22893 Mobil: 0160 95316295</p>	<p>Urte Vöcking</p>  <p>Firma: Ort: Koblenz Tel.: Mobil: 0176 32496525</p>	<p>Roman von Berg</p>  <p>Firma: Tridimo GbR Ort: Köln Tel.: 0221 97779798 Mobil: 0151 25282990</p>
--	--	---	---

<p>Daniel von Berg</p>  <p>Firma: Tridimo GbR Ort: Bergisch Gladbach Tel.: 0221 97779798 Mobil: 0160 92105811</p>	<p>Anna Voß</p>  <p>Firma: Sichtbar Ort: Bielefeld Tel.: 0521 3837890 Mobil: 0176 62234638</p>	<p>Charlotte Wellemeyer</p>  <p>Firma: Ort: Münster Tel.: Mobil: 0176 62024444</p>	<p>Carina Wemhoff</p>  <p>Firma: selSoft oHG Ort: Haltern am See Tel.: Mobil: 0172 8401507</p>
---	--	---	--

<p>Hanna Wessel</p>  <p>Firma: hgz-aachen Ort: Aachen Tel.: Mobil: 01577 2981755</p>	<p>Monika Widmers</p>  <p>Firma: Ort: Düsseldorf Tel.: 0211 483774 Mobil: 0172 6494960</p>	<p>Nina-Stephanie Wincek</p>  <p>Firma: Ort: Dortmund Tel.: 0221 96263657 Mobil: 0176 70624449</p>	<p>Esther Winking</p>  <p>Firma: Ort: Altenberge Tel.: 02505 4896556 Mobil: 0177 7106146</p>
---	---	--	---

<p>Sandra Wolfien</p>  <p>Firma: Skarabee Ort: Köln Tel.: 02233 922923 Mobil: 0173 7293473</p>	<p>Ute Wortmann</p>  <p>Firma: Konexus Ort: Melle-Buer Tel.: 05427 922657 Mobil: 0172 5330623</p>	<p>Alexandra Wünsch</p>  <p>Firma: Ort: Düsseldorf Tel.: 0211 1684035 Mobil: 0174 7932546</p>	<p>Katja Wüsten</p>  <p>Firma: Ort: Köln Tel.: 0221 739512 Mobil: 0176 26120883</p>
--	---	--	---

<p>Judith Zeus</p>  <p>Firma: Ort: Duisburg Tel.: 0203 3175363 Mobil: 0177 7639251</p>	<p>Michael Zymelka</p>  <p>Firma: IioOon Gebärdensprachdolmetschen Ort: Köln Tel.: Mobil: 0176 98184010</p>		
--	---	--	--

Roter Linsensalat mit Roter Beete



250 g rote Linsen
1 Eßl. Olivenöl
Curry, Kreuzkümmel
350 ml Gemüsebrühe (würfel)
4 Frühlingszwiebeln
½ Bund Petersilie
400 g Rote Beete gekocht

Dressing:

Olivenöl, Zitronensaft, 1 Tl Senf,
2 Eßl, Agavendicksaft
Salz, Pfeffer

1 El Öl im Topf erhitzen, Linsen darin mit Kreuzkümmel und Curry andünsten. Mit der Brühe ablöschen und 8-10 min köcheln lassen.

Rote Beete in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel in Ringe.

Dressing zubereiten, alles vermischen + grob gehackte Petersilie