

Tauschring Mitte  
 Perleberger Str. 44  
 10559 Berlin  
 Tel. 030 - 74 92 46 85  
 info@tauschring-mitte.de  
 www.tauschring-mitte.de

Sprechstunde am letzten Freitag im Monat von 18 bis 19 Uhr im Sprengelhaus, Sprengelstr. 15

## Inhaltsverzeichnis

<b>1 Beratung</b>	<b>1</b>
<b>2 Büro</b>	<b>1</b>
<b>3 Computer &amp; Internet</b>	<b>1</b>
<b>4 Fahrzeuge &amp; Transport</b>	<b>1</b>
<b>5 Feiern</b>	<b>2</b>
<b>6 Garten</b>	<b>2</b>
<b>7 Gesundheit</b>	<b>2</b>
<b>8 Handarbeiten</b>	<b>2</b>
<b>9 Handwerk</b>	<b>2</b>
<b>10 Haushalt</b>	<b>2</b>
<b>11 Kinder</b>	<b>2</b>
<b>12 Mode</b>	<b>3</b>
<b>13 Musik</b>	<b>3</b>
<b>14 Sonstiges</b>	<b>3</b>
<b>15 Tiere</b>	<b>3</b>
<b>16 Unterricht</b>	<b>3</b>
<b>17 Verleih</b>	<b>3</b>
<b>1 Beratung</b>	

### Biete

Biete Beratung zur Berufsfindung für Jugendliche im Übergang von Schule und Beruf/ Studium und für Erwachsene in einer beruflichen Um- und Neuorientierungsphase an. Mein Profil: Erfahrung in Berufsberatung, Profiling, Life/Work Planning nach Richard Bollen, systemischer Beratung.

Biete Lebensberatung in Krisensituationen und allgemein. Mein Profil: Psychologe und Künstler mit Beratungs- und Lebenserfahrung.

**1** Biete Einkaufsberatung und Hilfe bei der Auswahl des Richtigen, d.h. also nicht nur beim täglichen Einkauf, sondern auch auf Flohmärkten, bei der Wahl für besondere Anlässe, Geschenke, Klamotten, Schmuck usw. Ich habe ein sehr gutes **1** Auge für passende Sachen, ein Gespür für Menschen und kenne mich auf vielen Gebieten und in der Stadt sehr gut aus. Interessant evtl. auch für Gäste in der Stadt. **2**

**2** Mentale Prüfungsvorbereitung - Liegen die Nerven blank? Du glaubst nicht genug zu wissen? Die Zeit rennt und du bekommst den Lernstoff nicht in den Kopf? Dein Körper meldet sich mit alten Themen? Wir finden eine Lösung. **2**

**2** Du möchtest bei ebay etwas kaufen oder verkaufen? Ich erkläre dir, wie es geht! **3**

**3** Partnerschaftsprobleme - Unterstützung durch begleitende Kinesiologin **3**

**3** Hilfe bei Behördensachen, Ausfüllen von Formularen, Schreiben von Widersprüchen, etc. **3**

**3** Ressourcenorientiertes Coaching für die berufliche (Neu-)Orientierung. Gemeinsame Ausarbeitung des persönlichen Kompetenzprofils und einer guten (Bewerbungs-)Strategie in wertschätzender Atmosphäre, inkl. inhaltlicher und gestalterischer Optimierung von Bewerbungsunterlagen

## 2 Büro

### Biete

Übernahme Aufträge für Übersetzungen und Sprachvermittlungen zwischen Russisch und Deutsch. Mein Profil: Muttersprachlich in beiden Sprachen, philologische Ausbildung, Erfahrung im Übersetzen und Dolmetschen.

Hilfe gerne bei Korrespondenz oder bei der Formulierung von Sach- oder Gebrauchstexten. Übernehmen auch Tipp- und Korrekturarbeiten oder das Formatieren von Texten und Dateien (keine Web-Gestaltung!). Mein Profil: Philologin, Textredakteurin.

Wer braucht Adress- oder Absendetiketten? Tippe sie für dich.

## 3 Computer & Internet

### Biete

Hilfe bei Computerneulungen, Interneteinrichtung, Internetrecherche.

Ich helfe Dir bei Recherchen im Internet.

## 4 Fahrzeuge & Transport

### Biete

Bitte Transport mit Kleintransporter Peugeot Partner. Benzingeld extra.



Einkaufshilfen, Fahrdienste Arzt- und Tierarztbesuche, Bei Absprache auch Bringfahrten zum Kur-bzw

Urlaubsort. (Sprit extra). Kann leider nicht schwer heben! Fahrzeug ist ein alter Opel-Astra Kombi

Ich kann mit meinem Auto kleine Transporte durchführen. Hilfe evtl. auch beim Tragen mit.

### Suche

Wer kann Reparaturen an einem Fahrrad übernehmen, z.B. Licht, Bremsen reparieren?

## 5 Feiern

### Biete

Ich übernehme gerne das Kochen und/oder Backen, Zubereitung von Salaten usw. für besondere Anlässe (Feste, Kindergeburtstag u.ä.). Meine Spezialität sind georgische und russische Gerichte.

Kuchen backen, Salate vegetarische Gerichte (im Aufbau)

## 6 Garten

### Biete

Habe verschiedene Übertöpfe in den unterschiedlichsten Größen und Farben für Wohnung, Balkon oder Garten abzugeben. Einfach rumkommen und aussuchen.

## 7 Gesundheit

### Biete

Kinesiologie - gezielter Stressabbau mit Hilfe des Muskeltests (z.B. Prüfungsangst, Liebeskummer, Ärger mit KollegInnen...)

Kieferentspannung ("Reset") - ein entspannter Kiefer ist ein entspannter Körper. Oft gibt es nach Zahnbehandlungen Veränderungen im Kiefer, welche eine entsprechende Einkerbung auf den ganzen Körper haben können. Wie beispielsweise Rücken- oder Knieschmerzen. Biete entsprechende Behandlung.

Leidest du öfter unter verspannten Nacken und/oder Schulter? Ich helfe dir gerne mit einer Massage (Bin HP).

Einfache Übungen für Schule, Studium und Hausgebrauch. Du lernst Brain Gym Übungen kennen - einfache Bewegungsübungen, die das Lernen wieder besser spürbar machen. So können Kinder und Erwachsene die Sinne trainieren und jeden Tag gezielt ein kleines Programm machen, was dich näher zu dir selbst bringt. Bin ausgebildete Kinesiologin sowie Brain Gym Trainerin und komme gerne rum. Meld dich einfach!

Biete Klangmassagen

Biete professionelle Akupunktur.

Reikisitzungen und Einweihungen durch Reikimeisterin.

Ganzheitliche Massage in Kombination von Kinesiologie, Reiki und Craniosakral-Therapie. Einfach mal loslassen...

Biete Fußreflexzonenmassage

## 8 Handarbeiten

### Suche

Wer könnte mir fachmännisch drei Hosen kürzen? Bitte bald melden.

## 9 Handwerk

### Biete



Tischler- Holzarbeiten und Handwerklichehilfe. Beispiele: Fenster, Haus-, Wohnungs-, Möbeltüren montieren, nachstellen, justieren. Möbel aufarbeiten, reparieren, restaurieren, montieren, ausrichten. Ich bin Tischlergeselle aus dem Möbelbau und biete diese Kunst hier für euch an.

### Suche

Gibt es im Tauschring eine Frisöse, die Damen Haare schneiden kann? Freue mich über Rückmeldungen.

Wir suchen Hilfe für Kleinreparaturen wie z.B. Justieren von Schranktüren

## 10 Haushalt

### Biete

Helfe im Haushalt: Bügeln, Putzen, Abwaschen, Kochen, Einkaufen

Wohnungsbetreuung bei Abwesenheit auch mit Haustier, (Katzen)! Bei Absprache auch Paketabholung von Paketbox. Briefkastenleerungen und Lagerung während Abwesenheit.

Ich helfe bei Gartenarbeit oder bepflanze Eure Balkonkästen

Biete Beratung zu Energiesparmaßnahmen am Haus und in der Wohnung

## 11 Kinder

### Biete

Übernehme gerne stundenweise die Betreuung von Kindern (gerne im Vorschulalter) und/oder Babysitting. Ich bin Abiturientin, habe ein gutes Händchen für Kinder und Erfahrung in Kinderbetreuung und Babysitting.

Übernehme gerne die Betreuung von Kindern (Alter egal), auch kurzfristig und stundenweise. Mein Profil: Psychologe, Künstler und habe selbst eine Tochter (18) und einen Sohn (16).

Einfache Übungen für Schule, Studium und Hausgebrauch. Du lernst Brain Gym Übungen kennen - einfache Bewegungsübungen, die das Lernen wieder besser spürbar machen. So können Kinder und Erwachsene die Sinne trainieren und jeden Tag gezielt ein kleines Programm machen, was dich näher zu dir selbst bringt. Bin ausgebildete Kinesiologin sowie Brain Gym Trainerin und komme gerne rum. Meld dich einfach!

## 12 Mode

### Biete



Schwarzer Lederrucksack von Jane Shilton



Blauer Rucksack mit viel Taschen und Stauraum



Langer Jeansrock, Gr. 42/44 mit Vordertasche, sehr gepflegt.

## 13 Musik

### Biete

anspruchsvolle Wiedergabe von Evergreens, Jazz-Standards und bekannten Pop-Nummern am Solo-Klavier auf Ihrer Veranstaltung. Habe eine gute Ausbildung (u.a. Swiss Jazz School, Bern) sowie Bühnenerfahrung als Solo-Pianist, Gesangs-Begleiter und Mitglied unterschiedlichster Formationen, von Klaviertrio bis Big Band. Geeignet für Feiern aller Art, Vernissagen oder als Hintergrundmusik in der Gastronomie.

Unterricht in Klavier und Jazz Piano für Anfänger und Fortgeschrittene. Ich spiele Klavier seit meinem sechsten Lebensjahr und habe langjährige Ausbildung (u.a. Swiss Jazz School, Bern) und Bühnenerfahrung als Solo-Pianist und Mitglied unterschiedlichster Formationen, von Klaviertrio bis Big Band. Niveau: Anfänger bis Fortgeschrittene. Unterrichtsinhalt: Themenspiel, Improvisation, Begleitung, Soloaufbau, Satztechniken, Harmonielehre, Stilkunde und vieles mehr.

Ich kopiere deine CDs.

### Suche

Lehrer\_in für die Klassische Gitarre. Habe geringe Vorkenntnisse im Zupfen und bei den Akkorden, kaum in der Notenlehre. Wünsche dies zu vertiefen und die Kunst des Gitarrespiels zu erlernen. Habe die Möglichkeit eine Konzertgitarre oder eine E-Gitarre mit zu bringen. Ich freue mich auf alle Angebote.

## 14 Sonstiges

### Biete

Wadenhohe Lederstiefel, mittelbraun, Blätterdekor, Gr. 39

Bausatz für Hochbett, Höhe 175cm, Länge 220cm

Biete technisch und optisch einwandfreien Anrufbeantworter.

### Suche

Wer kann gute Pediküre machen?

## 15 Tiere

### Biete

Gerne übernehme ich die Versorgung von Haustieren bei Abwesenheit.

Tiersitting für -fast- alle Tiere. Ich gehe auch gerne mit euren Hunden spazieren.

## 16 Unterricht

### Biete

Biete Unterricht in Deutsch als Fremdsprache oder als Zweitsprache für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Mein Profil: Germanistin mit viel Unterrichtserfahrung in Deutsch als Fremd- und Zweitsprache, auch im Ausland. Ich spreche außerdem Englisch, Russisch, Italienisch, Georgisch.

Biete Unterricht oder Nachhilfe in Russisch an, alle Stufen, auch Prüfungsvorbereitungen. Mein Profil: Slawistin, Russisch als zweite Muttersprache, Unterrichtserfahrung.

Biete Nachhilfeunterricht in Deutsch an, alle Klassenstufen, auch Vorbereitung auf MSA und Abitur. Mein Profil: Germanistin mit Nachhilfe-Erfahrung, spreche auch Englisch, Russisch, Georgisch und Italienisch.

Biete Unterstützung beim Malen (Aquarell)

Lehrerin gibt Nachhilfe in Mathematik, Deutsch und Französisch

Lehrerin bietet Französisch-Unterricht

Biete Reiki-Einweihungen an.

Bringe dir Salsa bei.

Bauchtanz für Anfängerinnen - ich übe mit Euch die schönsten orientalischen Tanzbewegungen für Hüften, Arme, Oberkörper ... natürlich zu arabischer Musik! Rückenfreundlich und auch geeignet für ältere Tanzbegeisterte

## 17 Verleih

### Biete

Bücher ausleihen - Mein Bücherregal ist gut gefüllt mit Belletristik, Sachbüchern und Nachschlagewerken.

Biete meinen Akkuschauber bei handwerklichen Tätigkeiten an. Einfach anrufen.