



**Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers**

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718



**Co-funded by
the European Union**

Umfassendes Integrationslernprogramm „Leap Forward: Women's Career Transformation” für Erwachsene Frauen – Zwangsmigrantinnen

Lektion 1:

Lernen Sie sich selbst neu kennen

WINGS: Women's Initiative for New Growth and Skills – Stärkung der Karrieren von Migrantinnen

01.09.2024 – 31.08.2026





HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur Bildung, Audiovisuelles und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Autoren

© November 2025 – Hochschule Wismar University of Applied Sciences Technology, Business and Design, Fundacja Marki Polskiej im. prof. Witolda Kieżuna, NGO Syla Krainy, Tschechisch-Ukrainische Wissenschaftliche Gesellschaft, Akademi Kultur ve Egitim Dernegi
Diese Veröffentlichung wurde mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Kommission im Rahmen des Erasmus+-Projekts „WINGS: Women's Initiative for New Growth and Skills – Empowering Migrant Careers“ (Projektnummer 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718) realisiert.

Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen



(CC BY-SA): Es steht Ihnen frei, das Material in jedem Medium und Format zu teilen, zu kopieren und weiterzuverbreiten sowie es für jeden Zweck, auch kommerziell, zu adaptieren, zu remixen, zu transformieren und darauf aufzubauen. Der Lizenzgeber kann diese Freiheiten nicht widerrufen, solange Sie die Lizenzbedingungen unter den folgenden Bedingungen einhalten:

Namensnennung – Sie müssen eine angemessene Quellenangabe machen, einen Link zur Lizenz bereitstellen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Sie können dies auf jede angemessene Weise tun, jedoch nicht in einer Weise, die den Eindruck erweckt, dass der Lizenzgeber Sie oder Ihre Nutzung unterstützt.

Weitergabe unter gleichen Bedingungen – Wenn Sie das Material remixen, umgestalten oder darauf aufbauen, müssen Sie Ihren Beitrag unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten.

Keine zusätzlichen Einschränkungen – Sie müssen keine rechtlichen Bestimmungen anwenden.



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Lektion 1: Lernen Sie sich selbst neu kennen

Einschätzung Ihrer Talente, Entwicklungsbereiche und Chancen

Entdecken Sie Ihre Stärken, Werte und verborgenen Potenziale

Lernziele v

- Identifizieren Sie persönliche Stärken, Werte und übertragbare Fähigkeiten
- Erkennen Sie Hindernisse für Ihr Selbstvertrauen nach einer Vertreibung
- Grundlegende Instrumente zur Selbstbewertung anwenden
- Beginnen Sie mit der Erstellung eines persönlichen Entwicklungsplans (PDP)



GLOSSAR

Selbstfindung – sich selbst neu kennenlernen

Selbstbewusstsein – seine Gefühle und Motivationen kennen

Übertragbare Fähigkeiten – Fähigkeiten, die in jedem Beruf nützlich sind

Wachstumsorientiertes Denken – die Überzeugung, dass Fähigkeiten durch Übung wachsen

Resilienz – die Fähigkeit, sich nach Schwierigkeiten wieder zu erholen

Werte – Was leitet Ihre Entscheidungen?

Identität – die Art und Weise, wie Sie sich selbst sehen





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

TEIL 1 – Sich selbst verstehen

1. Warum „Sich selbst neu kennenlernen“? (für Teilnehmer)
2. Anmerkungen für Moderatoren – Warum „Sich selbst neu kennenlernen“?
3. Die Bedeutung der Selbstfindung (für Teilnehmer)
4. Die Bedeutung der Selbstfindung (für Moderatoren)
5. Übung: Meine Geschichte in 5 Minuten





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

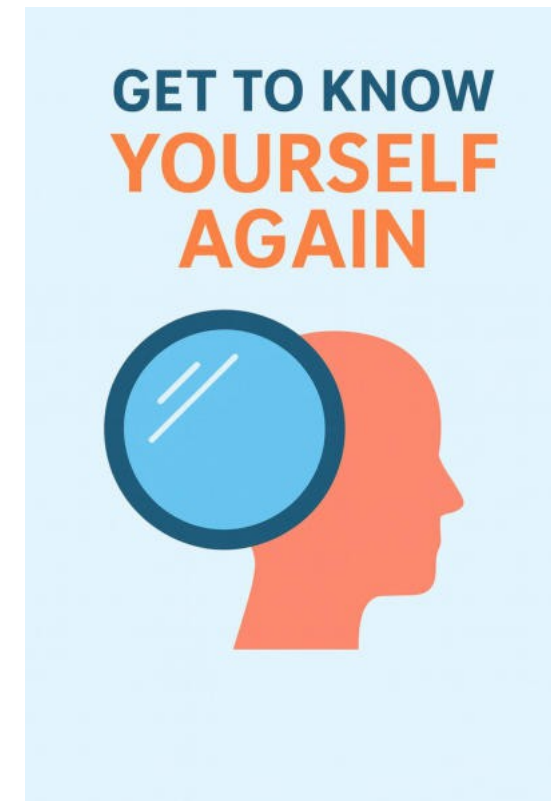
Warum „Sich selbst neu kennenlernen“? (für Teilnehmer)

Migration verändert sowohl Ihre persönliche als auch Ihre berufliche Identität.

Wenn Sie in ein neues Land ziehen, verlieren Sie möglicherweise vertraute Rollen, Routinen und Netzwerke.

Sich selbst neu zu entdecken hilft Ihnen zu verstehen, wer Sie heute sind, was Ihnen wichtig ist und welche Richtung Sie einschlagen möchten.

- In **Polen** beginnen viele Migrantinnen eine neue Karriere in neuen Branchen (Pflege, Logistik, Sozialwesen) und entdecken neue Stärken.
- In **Deutschland** müssen Qualifikationen unter Umständen offiziell anerkannt werden, was zu einem Identitätsverlust führen kann – aber auch zu einer Motivation, sich weiterzuentwickeln.
- In **Tschechien** finden Frauen oft Beschäftigungsmöglichkeiten im Gastgewerbe oder im Bereich digitale Dienstleistungen.
- In **der Türkei** unterstützen lokale NGOs Frauen dabei, neue Fähigkeiten und Rollen zu entwickeln.





Anmerkungen für Moderatoren – Warum „sich selbst neu kennenlernen“?

Ziel: Den Teilnehmern helfen zu verstehen, dass Migration die persönliche und berufliche Identität beeinflusst, aber auch Raum für Wachstum schafft.

GESPRÄCHSPUNKTE

Migration verändert die persönliche und berufliche Identität

- Migration verändert nicht nur unseren Wohnort, sondern auch unser Selbstverständnis.

Verlust von Netzwerken, Status und Routine

- Viele verlieren die Anerkennung ihrer Qualifikationen oder Netzwerke; dies ist eine häufige Erfahrung.
- Wir haben vielleicht das Gefühl, dass unsere berufliche Identität verschwunden ist – aber unsere Stärken und Talente bleiben bestehen.

Sich selbst neu zu entdecken ist der erste Schritt zum Wiederaufbau Ihrer Karriere.

- Sich selbst neu zu entdecken bedeutet, sich wieder mit seinen inneren Ressourcen zu verbinden – Stärken, Werten und Träumen.
- Selbsterkenntnis ist der erste Schritt, um Selbstvertrauen aufzubauen und die eigene berufliche Zukunft zu planen.





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Anmerkungen für Moderatoren – Warum „sich selbst wieder neu entdecken“?

Diskussionsanregungen:

1. Welche persönlichen oder beruflichen Aspekte Ihrer Persönlichkeit haben sich nach der Migration am stärksten verändert?
2. Welche Eigenschaften haben Ihnen geholfen, mit den Veränderungen umzugehen?
3. Beschreiben Sie sich selbst mit drei Worten vor der Migration und mit drei Worten heute.
4. Wie hilft es Ihnen bei der Planung Ihrer Karriere und Ihres Bildungswegs, sich selbst neu zu entdecken?

Theoretischer Kontext:

Die Erwachsenenbildungstheorie betont die Reflexion über Erfahrungen (Knowles, Mezirow). Zwangsmigration kann zu einer Identitätskrise führen, aber auch zu Wachstum und Empowerment (Albert Bandura).

Zitat zum Nachdenken:

„Man kann kein neues Leben auf alten Zweifeln aufbauen.“ Bei der Selbstfindung geht es nicht darum, jemand Neues zu werden – es geht darum, sich daran zu erinnern, wer man ist.





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Die Bedeutung der Selbstfindung (für Teilnehmer)

Selbstfindung bedeutet, sich selbst wieder klar zu sehen.

Es ist der Prozess, seine Fähigkeiten, Emotionen und Motivationen zu verstehen – was man kann, was einen antreibt und was einem wirklich wichtig ist.

Wenn man sich selbst kennt, trifft man bessere Entscheidungen, gewinnt Selbstvertrauen und plant seine Karriere zielgerichtet.

Selbsterkenntnis ist die Brücke zwischen dem, der man war, und dem, der man wird.

„Man kann kein neues Leben auf alten Zweifeln aufbauen.“





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Anmerkungen für Moderatoren – Die Bedeutung der Selbstfindung

Ziel

Den Teilnehmern vermitteln, dass Selbsterkenntnis ein praktisches Instrument ist, um nach der Migration wieder Selbstvertrauen zu gewinnen und eine neue Richtung im Leben und im Beruf einzuschlagen.

GESPRÄCHSPUNKTE

- **Selbstfindung = Selbstbewusstsein.**
Es handelt sich nicht um ein einmaliges Ereignis, sondern um einen kontinuierlichen Prozess, in dem man sich wieder mit seinen Gedanken, Gefühlen und Fähigkeiten verbindet.
- **Warum dies nach der Migration wichtig ist:**
Viele Frauen konzentrieren sich darauf, zu überleben und sich anzupassen; Reflexion hilft ihnen, die Kontrolle zurückzugewinnen und persönliche Ziele zu definieren.
- **Sich selbst zu kennen gibt einem die Kraft zu wählen.**
Wenn Sie Ihre Motivationen verstehen, können Sie Karriere- und Lebensentscheidungen treffen, die mit Ihren Werten übereinstimmen, und nicht aus Zufall oder Angst.
- **Selbstfindung erhöht die Widerstandsfähigkeit.**
Wenn Sie Ihre Emotionen verstehen, können Sie mit Unsicherheit und Veränderungen selbstbewusst umgehen.



Anmerkungen für Moderatoren – Die Bedeutung der Selbstfindung

Diskussionsanregungen

1. Was gibt Ihnen derzeit in Ihrem Alltag das Gefühl, ganz Sie selbst zu sein?
2. Welche Emotionen oder Stärken helfen Ihnen, gute Entscheidungen zu treffen?
3. Welche Art von Arbeit oder Tätigkeit gibt Ihnen ein Gefühl von Sinn und Motivation?
4. Woran erkennen Sie, dass eine Entscheidung für Sie die richtige ist?

(Ermutigen Sie zu offenen Gesprächen, aber weisen Sie die Teilnehmer darauf hin, dass sie Fragen, die ihnen zu persönlich sind, überspringen können.)

Reflexionsübung „Spiegel-Fragen“ – optional Jeder Teilnehmer schreibt Antworten auf drei kurze Fragen. Nach dem Schreiben können Freiwillige eine Aussage laut vorlesen.

1. „Ich fühle mich am stärksten, wenn ich ...“
2. „Ich lerne am besten, wenn ...“
3. „Ich bin stolz auf mich, wenn ...“

Theoretischer Kontext

Selbstbewusstseinstheorie (Duval & Wicklund): Das Erkennen des eigenen inneren Zustands hilft dabei, das Verhalten zu regulieren und die Selbstwirksamkeit erhöht.

Transformatives Lernen (Mezirow): Die Reflexion persönlicher Erfahrungen führt zu neuen Erkenntnissen und persönlichem Wachstum.

Humanistische Psychologie (Rogers): Sich selbst zu kennen und zu akzeptieren ist die Grundlage für authentische Veränderung.





Übung: Meine Geschichte in 5 Minuten

Ziel: Sich wieder mit seiner Geschichte verbinden und seine persönlichen Stärken erkennen.

Die Teilnehmer stellen sich vor.

Stellen Sie sich kurz vor:

- Name
- Herkunftsland
- Vorheriger Job oder Beruf
- Traumjob oder Ziel für die Zukunft

Zweck:

Das Teilen Ihrer Geschichte hilft Ihnen dabei, sich daran zu erinnern, wer Sie jenseits der Migration sind, und hebt Ihre Stärken hervor, die Ihren neuen Karriereweg unterstützen können.

Beobachtung des Moderators:

Achten Sie beim Zuhören auf wiederkehrende Themen wie:

- *Resilienz* – Herausforderungen meistern
- *Kreativität* – Lösungen in neuen Umgebungen finden
- *Anpassungsfähigkeit* – sich an Veränderungen anpassen und neu beginnen

Reflexionsfrage (optional):

Welche Stärke kommt in den Geschichten der Gruppe am häufigsten zum Ausdruck?





Übung: Meine Geschichte in 5 Minuten

Wichtige Referenzen

1. Stressresilienz: Narrative Identität kann als Puffer wirken – NLM (2018)

Dieser Artikel zeigt, dass Menschen, die schwierige Lebenserfahrungen kohärent in ihre Lebensgeschichte integrieren, tendenziell eine bessere psychische Widerstandsfähigkeit haben. [PMC](#)

→ Durch eine Storytelling-Übung können die Teilnehmer beginnen, ihre persönliche Erzählung zu formen oder neu zu gestalten, was die Resilienz fördert.

2. Erzählungen über Resilienz / Narrative Untersuchung — Xue (2021)

Untersucht, wie Menschen nach Herausforderungen ihre Identität durch Erzählungen neu konstruieren. [Frontiers+1](#)

→ „My Story“ hilft dabei, diesen Rekonstruktionsprozess zu externalisieren: Die Teilnehmer beschreiben mit ihren eigenen Worten, wer sie sind, welche Herausforderungen sie haben und wo ihre Stärken liegen.

3. Storytelling in der Erwachsenenbildung: Ein Weg zu engagiertem Lernen (Blog des Instituts)

Argumentiert, dass Storytelling Lebenserfahrung mit Lernen verbindet, das Engagement erhöht und die Sinnfindung unterstützt. [Teachers Institute](#)

→ Die Übung „Meine Geschichte“ verankert die Sitzung in den Lebenserfahrungen der Teilnehmer und macht das Lernen relevanter und partizipativer.



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

TEIL 2 – Stärken, Fähigkeiten und Werte

1. **Unsere Stärken und Kompetenzen (für Teilnehmer)**
2. **Anmerkungen für Moderatoren: Unsere Stärken und Kompetenzen**
3. **Selbstbewertungsinstrument 1: Stärkenrad**
4. **Selbstbewertungsinstrument 2: Kompetenzinventar**
5. **Verborgene und übertragbare Fähigkeiten (für Teilnehmer)**
6. **Anmerkungen für Moderatoren: Verborgene und übertragbare Fähigkeiten**



Unsere Stärken und Kompetenzen (für Teilnehmer)

Ihre Stärken sind das, was Sie am besten können und gerne tun.

Sie zeigen sich in Ihrer Arbeit, Ihrem Alltag und Ihren Beziehungen.

Wenn Sie Ihre Stärken kennen, können Sie bessere Entscheidungen für Ihre Karriere und Ihr Leben treffen.

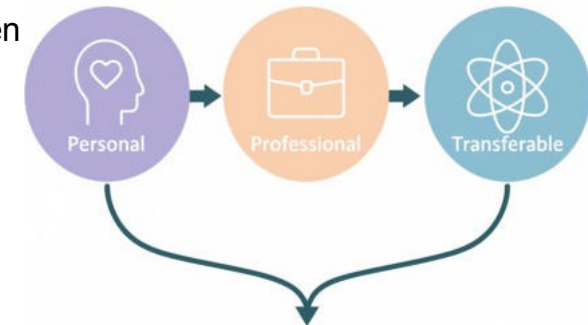
Kategorien von Stärken

- **Persönliche Stärken:** Charaktereigenschaften und Einstellungen, die Ihnen helfen, Herausforderungen
Beispiele: Optimismus, Empathie, Geduld, Ehrlichkeit
- **Berufliche Stärken:** Fähigkeiten, die durch Arbeit oder Studium entwickelt wurden
Beispiele: Organisationstalent, Problemlösungskompetenz, Führungsqualitäten, Zeitmanagement
- **Übertragbare Stärken:** in jedem Land und jedem beruflichen Kontext nützlich
Beispiele: Teamarbeit, Anpassungsfähigkeit, Kommunikation, Kreativität

Reflexionsfrage

Welche Ihrer Stärken hat Ihnen seit Ihrer Ankunft in Ihrem neuen Land am meisten geholfen?

Our Strengths





☆Anmerkungen für Moderatoren: Unsere Stärken und Kompetenzen

Ziel

Den Teilnehmern helfen, ihre Fähigkeiten und Stärken zu erkennen, zu benennen und wertzuschätzen – insbesondere diejenigen, die nach der Migration möglicherweise unsichtbar oder unterbewertet sind.

Gesprächsthemen

- Stärken sind nicht nur technische Fähigkeiten, sondern auch persönliche Eigenschaften, die den Erfolg prägen.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, Stärken als *Energiequellen* zu betrachten, nicht nur als Erfolge.
- Betonen Sie, dass übertragbare Fähigkeiten (wie Anpassungsfähigkeit oder Teamfähigkeit) auf allen Arbeitsmärkten wertvoll sind.
- Verbinden Sie dies mit der nächsten Übung (Stärkenrad/Kompetenzinventar).

Optionale Gruppenaktivität (5–10 Min.)

1. Bitten Sie die Teilnehmer, drei Dinge aufzuschreiben, die sie gut können und gerne tun.
2. Lassen Sie die Teilnehmer in Zweiergruppen Beispiele austauschen und mindestens eine übertragbare Stärke in den Geschichten des anderen identifizieren.
3. Sammeln Sie einige Beispiele auf einem Flipchart (z. B. „anderen helfen“, „Veranstaltungen organisieren“, „schnell lernen“).

Theoretischer Hinweis

Basierend auf der Positiven Psychologie (Seligman, 2002): Das Erkennen und Anwenden persönlicher Stärken steigert die Motivation, das Selbstvertrauen und das Wohlbefinden – Schlüssel für die Wiedereingliederung und den beruflichen Neuanfang.



Selbstbewertungsinstrument 1 – Stärkenrad

Ziel: Finden Sie ein Gleichgewicht zwischen verschiedenen Bereichen Ihres Lebens und identifizieren Sie, wo Ihre Stärken zum Tragen kommen.

Anleitung:

1. Zeichnen Sie einen Kreis, der in 8 Teile unterteilt ist (wie ein Rad). Beschriften Sie jeden Abschnitt:
Arbeit – Familie – Lernen – Gesundheit – Kreativität – Finanzen – Gemeinschaft – Wohlbefinden
2. Bewerten Sie Ihre Zufriedenheit oder Ihr Vertrauen in jedem Bereich auf einer Skala von 1 (niedrig) bis 10 (hoch).
3. Verbinden Sie die Punkte, um Ihr persönliches „Stärkenrad“ zu erstellen.
4. Reflektieren Sie:
 - Welche Bereiche geben Ihnen am meisten Energie?
 - Welche benötigen mehr Aufmerksamkeit oder Unterstützung?

Zweck:

Die Visualisierung Ihres Gleichgewichts hilft Ihnen, Ihre Stärken und die Bereiche, in denen Sie sich noch weiterentwickeln können, zu erkennen – ein erster Schritt zu Ihrem persönlichen Entwicklungsplan (PDP).

„Bewusstsein ist der erste Schritt zum Wachstum.“





Selbstbewertungstool 2: Kompetenzinventar

Ziel: Erkennen Sie Ihre Erfahrungen und entdecken Sie Ihre verborgenen Fähigkeiten.

Anleitung:

1. Füllen Sie die folgende Tabelle aus:

Was ich kann	Wie ich es gelernt habe	Wo ich es angewendet habe
Veranstaltungen organisieren	Freiwilligenarbeit bei einer lokalen NGO	Gemeinschaftsprojekt in der Ukraine
Unterrichten von Kindern	Als Elternteil / Erzieher	Grundschule / Nachhilfeunterricht
Übersetzen von Dokumenten	Anderen bei Formularen helfen	Lokale Gemeindeverwaltung



2. Denken Sie über formelle Tätigkeiten hinaus – beziehen Sie **Familie, ehrenamtliche Tätigkeiten, Hobbys oder Überlebensfähigkeiten** mit ein.

3. Finden Sie heraus, welche dieser Fähigkeiten **in Ihrem neuen Land nützlich** sein könnten.

Zweck:

Das Erkennen Ihrer Fähigkeiten stärkt **Ihr Selbstvertrauen** und hilft Ihnen bei der Planung Ihrer zukünftigen **Lern- oder Karriereziele**.

„Jede Erfahrung zählt – Ihre Geschichte ist Ihr Kompetenzprofil.“



Verborgene und übertragbare Fähigkeiten (für Teilnehmer)



Verborgene Fähigkeiten sind Talente und Fertigkeiten, die Sie täglich einsetzen, ohne sich ihres Wertes bewusst zu sein. **Übertragbare Fähigkeiten** sind Fertigkeiten, die in vielen verschiedenen Berufen, Branchen oder Ländern eingesetzt werden können. *Beispiele aus dem Alltag*

Alltägliche Situation

Organisation des Umzugs Ihrer Familie
Anderen bei Formalitäten helfen
Unterstützung von Kindern oder älteren Menschen
Verwaltung eines Haushaltsbudgets
Eine neue Sprache lernen

Verborgene Fähigkeit

Planung und Zeitmanagement
Kommunikation und Genauigkeit
Geduld und Einfühlungsvermögen
Verantwortungsbewusstsein und Rechenfertigkeiten
Ausdauer und Neugier

Übertragbarer Wert

Projektkoordination
Verwaltung
Sozialfürsorge/Bildung
Finanzielle Bildung
Anpassungsfähigkeit

Alltägliche Erfahrungen = berufliches Potenzial

Reflexionsfrage:

Welche Ihrer alltäglichen Fähigkeiten könnten in einem neuen Beruf oder Studiengang nützlich sein?





Anmerkungen für Moderatoren: Verborgene und übertragbare Fähigkeiten

Ziel: Den Teilnehmern helfen zu erkennen, dass Lebenserfahrungen und informelles Lernen ebenfalls wertvolle berufliche Fähigkeiten entwickeln.

Gesprächsthemen

- Viele Frauen unterschätzen das, was sie bereits wissen. Fähigkeiten, die durch Familie, Freiwilligenarbeit oder Überlebensaufgaben erworben wurden, sind echte Kompetenzen.
- Arbeitgeber suchen oft eher nach Soft Skills (Teamfähigkeit, Flexibilität, Problemlösungskompetenz) als nach technischem Fachwissen.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, „alltägliche Erfahrungen“ als Nachweis ihrer Fähigkeiten darzustellen.
- Verbindung zum nächsten Modul: Anwendung dieser Fähigkeiten beim **Verfassen des Lebenslaufs** und bei **der Karriereplanung**.

Optionale Aktivität (5–10 Minuten)

Bitten Sie jeden Teilnehmer, eine alltägliche Tätigkeit zu nennen und diese mit Hilfe der Gruppe in eine berufliche Fähigkeit umzuwandeln.

Beispiel: „Ich koche jeden Tag für meine Familie → Organisation, Liebe zum Detail, Qualitätskontrolle.“

Theoretischer Bezug

Kolbs Erfahrungslernen (1984): Lernen geschieht durch Reflexion über Erfahrungen.

Banduras Selbstwirksamkeitstheorie: Das Erkennen der eigenen Kompetenz stärkt das Selbstvertrauen und die Motivation.



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

TEIL 3 – Hindernisse überwinden & Selbstvertrauen aufbauen

1. Werte: Was Ihnen am wichtigsten ist (für Teilnehmer)
2. Anmerkungen für Moderatoren – Werte: Was Ihnen am wichtigsten ist
3. Von Stärken zu Chancen (für Teilnehmer)
4. Anmerkungen für Moderatoren: Von Stärken zu Chancen
5. Übung: Meine Erfolgskarte
6. Selbstzweifel überwinden (für Teilnehmer)
7. Anmerkungen für Moderatoren: Selbstzweifel überwinden
8. Selbstvertrauen aufbauen (für Teilnehmer)
9. Anmerkungen für Moderatoren: Selbstvertrauen aufbauen
10. Übung: Positive Selbstgespräche





Werte: Was Ihnen am wichtigsten ist (für Teilnehmer)

Werte sind der innere Kompass, der Ihre Entscheidungen leitet und Ihrem Leben Sinn gibt.

Sie beeinflussen die Art der Arbeit, die Menschen und das Umfeld, in dem Sie sich erfüllt fühlen.

Beispiele für persönliche und berufliche Werte

Kategorie

Persönlich

Beruflich

Sozial

Beispiele

Familie, Gesundheit, Ehrlichkeit, Freundlichkeit, Glaube, Stabilität

Verantwortung, Teamarbeit, Lernen,
Unabhängigkeit

Gleichheit, anderen helfen, Gerechtigkeit, Gemeinschaft

Reflexionsübung:

1. Schauen Sie sich die Liste der Werte an und **wählen Sie fünf aus**, die Ihnen am wichtigsten sind.

2. Fragen Sie sich:

– Welche dieser Werte sind in meinem aktuellen Leben am stärksten ausgeprägt?

– Welche möchte ich in meinem neuen Umfeld stärken?

Wie beeinflussen diese Werte Ihre Karriere- und Lebensentscheidungen?

Wenn Ihre Arbeit mit Ihren Werten übereinstimmt, empfinden Sie Sinn und Ausgeglichenheit.

„Werte sind nicht das, was wir uns wünschen – sie sind das, wonach wir leben.“



Anmerkungen für Moderatoren – Werte: Was ist Ihnen am wichtigsten?

Ziel: Den Teilnehmern helfen, Werte zu identifizieren und zu priorisieren, die ihre Entscheidungen, ihr Verhalten und ihre Berufswahl beeinflussen.

Gesprächsthemen

- Werte bilden die Grundlage für Motivation und Resilienz, insbesondere nach großen Veränderungen im Leben.
- Die Klärung der eigenen Werte hilft dabei, authentische Karriere- und Lebensentscheidungen zu treffen, anstatt aus Notwendigkeit oder unter Druck zu handeln.
- Ermutigen Sie zu einer offenen Diskussion, aber erinnern Sie die Teilnehmer daran, dass es keine „richtigen“ oder „falschen“ Werte gibt.

Gruppenaktivität (10 Minuten) – optional

1. Geben Sie den Teilnehmern eine gedruckte Liste mit 20 bis 30 gängigen Werten.
2. Bitten Sie sie, die fünf Werte zu markieren, die ihnen heute am wichtigsten erscheinen.
3. Lassen Sie die Teilnehmer in Zweiergruppen diskutieren, wie diese Werte ihre täglichen Entscheidungen beeinflussen.
4. Kurzen Austausch anregen: „Welcher Wert leitet Sie bei Ihrer Arbeit oder Ihrem Studium am meisten?“

Theoretischer Kontext

- Schwartz' Theorie der grundlegenden menschlichen Werte (1992): Menschen überall teilen ähnliche Wertetypen (z. B. Sicherheit, Selbstbestimmung, Wohlwollen).
- Perspektive der Erwachsenenbildung: Die Verknüpfung von Lernzielen mit Werten stärkt das Engagement und das Gefühl der Sinnhaftigkeit.

Von Stärken zu Chancen (für Teilnehmer)

Ziel: Nutzen Sie Ihre Stärken und Werte, um echte Karriere- und Lernchancen zu identifizieren.

Ihre Stärken und persönlichen Eigenschaften können Ihnen in vielen Bereichen Türen öffnen – sogar in solchen, die Sie zuvor vielleicht nicht in Betracht gezogen haben.

Beispiele für die Übereinstimmung zwischen Stärken und Chancen

Stärke oder Wert

oder mögliche Rolle

Fürsorglichkeit + Geduld

Organisation + Verantwortung

Kreativität + Neugier

Kommunikation + Empathie

Anpassungsfähigkeit+Lernen

Mögliches Tätigkeitsfeld

Sozialarbeit, Kinderbetreuung, Gesundheitswesen

Verwaltung, Logistik, Projektmanagement

Bildung, Design, Unternehmertum

Kundenservice, Gemeindearbeit, Mentoring

Sprachunterricht, Übersetzung,
Integrationsdienste

Denken Sie daran:

Jede Erfahrung zählt – sie kann der Grundstein für einen neuen beruflichen Weg sein.

„Chancen ergeben sich, wenn man beginnt, seine Erfahrungen als wertvoll anzusehen.“





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Anmerkungen des Moderators: Von Stärken zu Chancen

Ziel: Den Teilnehmern helfen, ihre identifizierten Stärken und Werte mit realistischen Optionen auf dem Arbeitsmarkt des Gastlandes zu verbinden.

Gesprächsthemen

- Betonen Sie, dass Selbsterkenntnis zu Selbstbestimmung führt – wenn die Teilnehmer ihre Fähigkeiten als marktrelevant erkennen, gewinnen sie ihre Handlungsfähigkeit zurück.
- Ermutigen Sie sie, sich Bereiche mit sozialem Bedarf anzusehen (Bildung, Pflege, digitale Dienste, grüne Wirtschaft).
- Verwenden Sie lokale Beispiele aus Polen, Deutschland, Tschechien, der Türkei oder der Ukraine, um Wachstumsbranchen zu veranschaulichen.
- Diskutieren Sie, wie *Soft Skills* (Kommunikation, Teamarbeit, Flexibilität) ebenso geschätzt werden wie formale Qualifikationen.

Aktivität (10 Minuten) – Optional

- Bitten Sie die Teilnehmer, drei persönliche Stärken aus den vorherigen Übungen auszuwählen.
- Lassen Sie die Teilnehmer in Zweiergruppen mindestens einen Beruf oder eine Tätigkeit finden, in denen jede Stärke zum Einsatz kommen könnte.
- Nennen Sie einige Beispiele laut – notieren Sie allgemeine Anweisungen an der Tafel.

Theoretischer Kontext

Karrierekonstruktionstheorie (Savickas, 2013): Menschen gestalten ihre Karriere, indem sie ihren Erfahrungen Bedeutung geben.

Empowerment und Erwachsenenbildung (Mezirow): Reflexion verwandelt Selbstverständnis in zielgerichtetes Handeln.

Übung: Meine Erfolgskarte



Ziel: Erkennen Sie Ihre bisherigen Erfolge und die dahinterstehenden Fähigkeiten – jeder Erfolg erzählt Ihre Geschichte.

Anleitung:

1. Nennen Sie drei persönliche oder berufliche Erfolge, auf die Sie stolz sind.
(*Beispiele: Abschluss eines Studiums, Gründung einer Familie, ehrenamtliches Engagement, Erlernen einer neuen Sprache, Organisation einer Veranstaltung*)
2. Geben Sie für jede Leistung Folgendes an:
 - Die Fähigkeiten, die Sie eingesetzt haben (z. B. Kommunikation, Organisation, Ausdauer)
 - Die Werte, die Sie zum Ausdruck gebracht haben (z. B. Verantwortung, Kreativität, Empathie)
3. Diskutieren Sie:
Wie könnten diese Stärken und Erfahrungen in Ihrem Gastland nützlich sein?

Zweck:

Das Verständnis Ihrer Leistungen hilft Ihnen, Ihr Selbstvertrauen wieder aufzubauen, und zeigt Ihnen, wie wertvoll Ihre Erfahrungen in jedem Kontext sind.

„Jede Leistung, ob groß oder klein, ist ein Beweis für Ihre Stärke.“





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Selbstzweifel überwinden (für Teilnehmer)

Jeder erlebt Momente der Angst oder Unsicherheit – insbesondere bei großen Veränderungen im Leben.

Selbstzweifel sind keine Schwäche, sondern ein Zeichen dafür, dass uns etwas wichtig ist.

Häufige innere Barrieren

- Angst vor Versagen oder Ablehnung
- Schuldgefühle wegen vergangener Entscheidungen
- Das Gefühl, „nicht gut genug“ zu sein
- Sich mit anderen vergleichen

Neue Denkweise: Die Kraft des „noch“

Anstatt zu sagen „Ich kann nicht“, versuchen Sie Folgendes:

„Ich lerne es gerade.“

„Ich werde jeden Tag besser.“

„Ich habe es noch nicht ganz drauf ... noch nicht.“

„Man muss nicht perfekt sein, um anzufangen – man muss nur anfangen, sich weiterzuentwickeln.“





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Anmerkungen für Moderatoren: Selbstzweifel überwinden

Ziel: Den Teilnehmern helfen, innere Barrieren zu erkennen und zu überwinden, die ihr Selbstvertrauen einschränken, und ihnen die **Wachstumsmentalität** als praktisches Motivationsinstrument vorstellen.

Gesprächsthemen

- Zweifel treten häufig nach einer Migration auf, wenn Menschen in einem ungewohnten System neu anfangen müssen.
- Emotionen ohne Wertung anerkennen; sie sind Teil der Anpassung.
- Die **Wachstumsmentalität** (Carol Dweck) lehrt, dass Fähigkeiten und Intelligenz durch Anstrengung und Lernen entwickelt werden können.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, negative Gedanken in positive, handlungsorientierte Gedanken umzuwandeln.

Übung (5–10 Minuten) – Optional

Bitten Sie die Teilnehmer, einen Satz zu schreiben, der mit „*Ich kann nicht ...*“ beginnt, und ihn dann umzuschreiben in „*Ich lerne, ...*“.
Lesen Sie einige Beispiele vor, um Lernen und Verletzlichkeit zu normalisieren.

Theoretischer Kontext

Carol Dweck (2006) – Theorie des Wachstumsdenkens: Der Glaube an die Fähigkeit, Fähigkeiten zu entwickeln, erhöht die Widerstandsfähigkeit und den Erfolg. Bandura (1997) – Selbstwirksamkeit: Selbstvertrauen wächst durch kleine Erfolge.



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Selbstvertrauen aufbauen (für Teilnehmer)

Selbstvertrauen entsteht nicht über Nacht – es wächst Schritt für Schritt.

Jede positive Handlung, jeder Erfolg und jedes freundliche Wort stärkt Ihre innere Kraft.

Wie Selbstvertrauen wächst

- Durch **kleine Erfolge** – jede erledigte Aufgabe zählt
- Durch **unterstützende Menschen** – Mentoren, Freunde, Kollegen, die an dich glauben
- Durch **Übung und Beharrlichkeit** – indem Sie es erneut versuchen und aus Fehlern lernen

Beispiele

- Die lokale Sprache lernen → zeigt Anpassungsfähigkeit und Mut
- Freiwilligenarbeit → stärkt Teamfähigkeit und Kommunikation
- Anderen helfen → stärkt Empathie und Selbstwertgefühl

„Selbstvertrauen wächst, wenn man sich auf Fortschritte konzentriert, nicht auf Perfektion.“





Anmerkungen für Moderatoren: Selbstvertrauen aufbauen

Ziel: Den Teilnehmern helfen zu erkennen, dass Selbstvertrauen durch Erfahrungen und positive soziale Beziehungen allmählich wächst.

Gesprächsthemen

Viele Frauen verlieren nach der Migration ihr Selbstvertrauen, weil sie an einem neuen Ort von vorne beginnen müssen, auch wenn sie zuvor erfolgreich waren.

- Das Selbstvertrauen kann wieder aufgebaut werden – nicht durch Vergleiche, sondern durch das Anerkennen kleiner Erfolge.
- Ermutigen Sie die Teilnehmerinnen, Erfolgsgeschichten aus ihrem Leben zu erzählen, z. B. wie sie neue Fähigkeiten erlernt, Unterstützung gefunden oder anderen geholfen haben.
- Betonen Sie, dass das Teilen von Geschichten der Gruppe hilft, gegenseitiges Vertrauen und Zugehörigkeitsgefühl aufzubauen.

Gruppenaktivität (10 Minuten) – optional

1. Bitten Sie die Teilnehmer, sich an eine Situation zu erinnern, in der sie trotz Schwierigkeiten erfolgreich waren.
2. Bitten Sie sie, diese in kleinen Gruppen oder zu zweit zu erzählen.
3. Schreiben Sie die wichtigsten Eigenschaften, die in diesen Geschichten vorkommen, auf ein Flipchart (z. B. Beharrlichkeit, Mut, Geduld).

Theoretischer Kontext

Banduras Selbstwirksamkeitstheorie: Selbstvertrauen entsteht durch erfolgreiche Erfahrungen und soziale Bestärkung.
Positive Psychologie (Seligman): Die Konzentration auf Stärken und Dankbarkeit steigert das Selbstwertgefühl und die Resilienz.

Übung: Positive Selbstgespräche



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Ziel: Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen und Ihre Selbstfreundlichkeit durch positive Sprache.

Anleitung:

1. Schreiben Sie **drei positive Sätze** über sich selbst.

(Beispiele: „Ich lerne jeden Tag etwas Neues.“ „Ich bin stark und anpassungsfähig.“ „Ich bin für andere wertvoll.“)

2. Wenn Sie sich wohl dabei fühlen, **tauschen Sie Ihre Sätze** mit einem Partner **aus** und lesen Sie sie laut vor.
(Optional – nur wenn Sie möchten.)

3. Reflektieren Sie:

Wie fühlt es sich an, freundliche Worte über sich selbst zu hören? Welcher Satz fühlt sich für Sie am wahrhaftigsten oder kraftvollsten an?

Zweck:

Positive Selbstgespräche helfen dabei, Selbstzweifel durch Ermutigung zu ersetzen. Worte schaffen Energie – was Sie zu sich selbst sagen, prägt Ihr Handeln und Ihre

Entwicklung. „Sprechen Sie zu sich selbst, wie Sie zu jemandem sprechen würden, den Sie lieben.“





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

TEIL 4 – Persönlicher Entwicklungsplan

1. Erstellen Sie Ihren persönlichen Entwicklungsplan (PDP)
2. Mein Unterstützungsnetzwerk



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Erstellen Ihres persönlichen Entwicklungsplans (PDP)

Verwenden Sie diesen Plan, um Ihre aktuelle Situation, Ihre Ziele und die nächsten Schritte für Ihre berufliche und persönliche Entwicklung zu skizzieren.

Meine aktuellen Stärken und Fähigkeiten	
Meine Entwicklungsziele (was ich verbessern oder lernen möchte)	
Meine nächsten Schritte (Maßnahmen, Ressourcen, Kurse)	
Wer kann mich unterstützen (Mentoren, Organisationen, Freunde)	



Mein Unterstützungsnetzwerk

Ziel: Identifizieren Sie Personen, Orte und Organisationen, die Ihr persönliches und berufliches Wachstum unterstützen können.

Wer kann Teil Ihres Unterstützungsnetzwerks sein?

- Mentoren: Menschen, die dich begleiten und inspirieren
- Organisationen: NGOs, Sozialzentren, Kulturvereine
- Arbeitsämter und Ausbildungsanbieter: lokale Jobcenter, Sprach- oder Berufsbildungskurse
- Freunde und Gemeindemitglieder: emotionale Unterstützung, Informationsaustausch, Ermutigung

Aktivität:

Zeichnen Sie Ihre eigene Unterstützungskarte – setzen Sie sich selbst in die Mitte und fügen Sie Kreise für Menschen oder Gruppen hinzu, die Ihnen helfen können, voranzukommen.

Botschaft:

Sie sind auf Ihrem Weg zur Integration nicht allein.

Unterstützung gibt es überall – sie beginnt damit, dass man auf andere zugeht und in Verbindung bleibt. „Wir wachsen, indem wir uns gegenseitig unterstützen.“



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Zusammenfassung und wichtige Erkenntnisse (für Teilnehmer)

Was wir heute gelernt haben

- Sie verfügen bereits über wertvolle Erfahrungen und Fähigkeiten – jeder Teil Ihrer Reise ist wichtig.
- Selbstbewusstsein hilft Ihnen, Ihre Stärken, Werte und Träume zu erkennen – es ist die Grundlage für Ihren neuen Karriereweg.
- Das Reflektieren Ihrer Geschichte stärkt Ihr Selbstvertrauen und bereitet Sie auf persönliches und berufliches Wachstum vor.

Kernbotschaft

Glauben Sie an Ihr Potenzial – Wachstum beginnt von innen heraus. Sie sind bereits dabei, Ihre Zukunft Schritt für Schritt neu aufzubauen.

„Sie sind stärker als die Herausforderungen, die Sie hierher gebracht haben.“



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Abschließende Reflexion

„Die Reise zur Wiederentdeckung Ihrer selbst ist der erste Schritt in Richtung Ihres neuen Lebens.“

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit zum Nachdenken:

- Was haben Sie heute Neues über sich selbst gelernt?
- Welche Stärke oder welchen Wert möchtest du in deinem Alltag stärker nutzen?
- Wie wird Ihnen diese Selbsterkenntnis bei Ihren nächsten Schritten helfen?

Schreiben Sie Ihre Gedanken in ein oder zwei Sätzen auf – Sie können sie für sich behalten oder eine Idee mit der Gruppe teilen.

Zweck:

Reflexion hilft Ihnen, das heute Gelernte zu verankern und stärkt Ihr Selbstvertrauen für den vor Ihnen liegenden Weg.





AUFTEILUNG DER SITZUNG



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Sitzung A (60–75 Min.)

- Warum Selbstfindung wichtig ist
- Meine Geschichte in 5 Minuten
- Überblick über meine Stärken
- Stärkenrad

Sitzung B (60–75 Min.)

- Kompetenzinventar
- Werte
- Verborgene Fähigkeiten
- Selbstzweifel überwinden
- Positive Selbstgespräche
- Persönlicher Entwicklungsplan

Referenzen



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Theoretische und pädagogische Quellen

- Bandura, A. (1997). *Selbstwirksamkeit: Die Ausübung von Kontrolle*. W.H. Freeman & Company.
- Dweck, C. (2006). *Mindset: Die neue Psychologie des Erfolgs*. Random House.
- Kolb, D. (1984). *Erfahrungsbasiertes Lernen: Erfahrung als Quelle des Lernens und der Entwicklung*. Prentice Hall.
- Knowles, M. (1984). *Andragogik in Aktion: Anwendung moderner Prinzipien der Erwachsenenbildung*. Jossey-Bass.
- Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Seligman, M. (2002). *Authentisches Glück: Mit der neuen positiven Psychologie Ihr Potenzial für dauerhafte Erfüllung ausschöpfen*. Free Press.
- Schwartz, S. H. (1992). *Universalien in Inhalt und Struktur von Werten: Theoretische Fortschritte und empirische Tests*. Fortschritte in der experimentellen Sozialpsychologie.
- Schön, D. (1983). *Der reflektierende Praktiker: Wie Fachleute in Aktion denken*. Basic Books.
- Savickas, M. (2013). *Karrierekonstruktionstheorie und -praxis*. In *Karriereentwicklung und Beratung*.

Forschung und politische Rahmenbedingungen

- Antonovsky, A. (1987). *Das Geheimnis der Gesundheit entschlüsseln: Wie Menschen mit Stress umgehen und gesund bleiben*. Jossey-Bass.
- Berry, J. (1997). *Einwanderung, Akkulturation und Anpassung*. *Angewandte Psychologie: Eine internationale Übersicht*, 46(1).
- UNHCR (2022). *Leitfaden zur Integration und Selbstständigkeit von vertriebenen Frauen*.

Narrative und Resilienz-Ansätze

- Mason, S. et al. (2018). *Stressresilienz: Narrative Identität kann als Puffer wirken*. *Frontiers in Psychology*.
- Xue, Y., et al. (2021). *Narrative der Resilienz: Ein narrativer Untersuchungsansatz*. *Frontiers in Psychology*.