



**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 2:

Überwindung psychologischer Barrieren

WINGS: Fraueninitiative für neues Wachstum und neue Fähigkeiten – 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 für diese 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 in jeder angemessenen 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 2 – Psychologische Barrieren überwinden

**Vom Zusammenbruch zur Erneuerung:
Selbstvertrauen und emotionale Widerstandsfähigkeit aufbauen**

„Du bist stärker als die Herausforderungen, die dich hierher gebracht haben.“



Lernziele

- Erkennen Sie innere Barrieren, die Ihr Selbstvertrauen und Ihre Motivation beeinträchtigen
- Verstehen, wie Migration die Selbstwahrnehmung und Identität beeinflusst
- Strategien zur Überwindung von Angst, Schuldgefühlen und dem Impostor-Syndrom erlernen
- Üben Sie unterstützende Selbstgespräche und positives Umdenken
- Stärkung der Resilienz durch Austausch in der Gruppe und Visualisierung



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 unsichtbaren Mauern (für Teilnehmer)

Interne Barrieren können einschränkender sein als externe.

Sie entstehen oft aus Emotionen, vergangenen Erfahrungen und der Angst vor dem Unbekannten.

Häufige Hindernisse

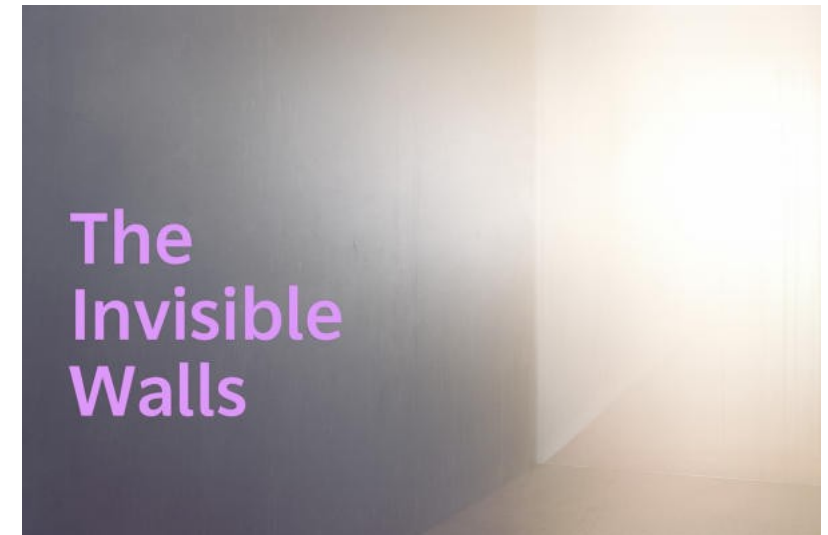
- **Angst vor Ablehnung:** „Ich werde in diesem neuen System nicht akzeptiert werden.“
- **Hochstapler-Syndrom:** „Ich bin nicht gut genug.“
- **Schuldgefühle und Scham:** „Ich habe alles hinter mir gelassen.“

Reflexionsfrage:

Welche dieser Gefühle erkennen Sie bei sich selbst wieder?

Botschaft:

Sie sind nicht allein – jeder Schritt in Richtung Bewusstsein ist ein Schritt in Richtung Freiheit.





Anmerkungen für Moderatoren: Die unsichtbaren Mauern

Ziel: Den Teilnehmern helfen, emotionale und psychologische Barrieren zu erkennen, die ihr Selbstvertrauen und ihren Fortschritt nach der Migration behindern.

Gesprächsthemen

- Interne Barrieren äußern sich oft in Form von *Selbstzweifeln*, Angst oder Schuldgefühlen und nicht als echte Einschränkungen.
- Sie können aus vergangenen Erfahrungen mit Verlust, Misserfolg oder kulturellem Wandel.
- Sie zu erkennen ist der erste Schritt zur Veränderung – Bewusstsein schafft Wahlmöglichkeiten.
- Normalisieren Sie diese Gefühle: Sie sind eine normale Reaktion auf Entwurzelung und kein persönlicher Fehler.

Moderierte Reflexion (5–10 Minuten)

- Bitten Sie die Teilnehmer, ein Hindernis auszuwählen, mit dem sie sich am meisten identifizieren können.
- Diskutieren Sie in Zweiergruppen oder kleinen Gruppen, wie sich diese Barriere im Alltag zeigt (z. B. Zögern, sich auf eine Stelle zu bewerben, Vermeidung von öffentlichen Reden).
- Beenden Sie die Übung, indem Sie einen Weg aufzeigen, wie man diese Hürde überwinden kann – z. B. *indem man um Hilfe bittet, sich selbst mit Freundlichkeit begegnet oder einer Selbsthilfegruppe beiträgt*.

Theoretischer Kontext

Banduras Konzept der Selbstwirksamkeit: Der Glaube an die eigene Handlungsfähigkeit ist der Schlüssel zum Überwinden innerer Barrieren.

Kognitiv-verhaltenstherapeutischer Ansatz: Negative Gedanken zu benennen hilft, ihre Macht zu verringern.





Die Psychologie der Vertreibung (für Teilnehmer)

Ziel: Den Teilnehmern helfen, die emotionalen Folgen der Migration zu erkennen und zu verstehen, wie diese Gefühle ihre Motivation und ihr Selbstvertrauen beeinflussen.

Gesprächsthemen

- Vertreibung führt oft zu einem **vorübergehenden Identitätsverlust**: Alte Rollen (Elternteil, Lehrer, Berufstätiger) definieren möglicherweise nicht mehr, wer Sie im neuen Kontext sind.
- Emotionale Reaktionen wie Traurigkeit, Verwirrung oder Schuldgefühle sind **normale Anpassungsreaktionen**.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, diese Emotionen als **Zeichen des Wandels und nicht als Versagen** zu betrachten.
- Stellen Sie das Konzept des „**Aufbaus von innen heraus**“ vor – die Entwicklung neuer Identitätsebenen, die vergangene Erfahrungen mit neuen Möglichkeiten verbinden.

Vorgeschlagene Aktivität (5–10 Minuten)

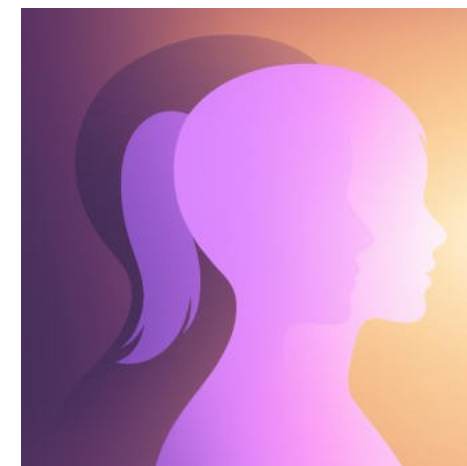
Fragen Sie die Teilnehmer:

- Welcher Teil von dir fühlt sich „zurückgelassen“?
- Welcher neue Teil von dir beginnt zu wachsen?
Der Moderator notiert aufkommende Themen (Hoffnung, Neugier, Mut).

Theoretischer Kontext

Akkulturationstheorie (Berry, 1997): Ausbalancieren der eigenen kulturellen Identität bei der Anpassung an eine neue Umgebung.

Maslows Bedürfnishierarchie: Wenn Sicherheit und Zugehörigkeit erschüttert sind, muss das Selbstwertgefühl Schritt für Schritt wieder aufgebaut werden.





Anmerkungen des Moderators: Die Psychologie der Vertreibung

Ziel: Den Teilnehmern helfen, die emotionalen Folgen der Migration zu erkennen und zu verstehen, wie diese Gefühle ihre Motivation und ihr Selbstvertrauen beeinflussen.

Gesprächsthemen

- Vertreibung führt oft zu einem vorübergehenden Identitätsverlust: Alte Rollen (Elternteil, Lehrer, Berufstätiger) definieren möglicherweise nicht mehr, wer Sie im neuen Kontext sind.
- Emotionale Reaktionen wie Traurigkeit, Verwirrung oder Schuldgefühle sind normale Anpassungsreaktionen.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, diese Emotionen als Zeichen der Veränderung und nicht als Versagen zu betrachten.
- Führen Sie das Konzept des „Aufbaus von innen heraus“ ein – die Entwicklung neuer Identitätsebenen, die vergangene Erfahrungen mit neuen Möglichkeiten verbinden.

Vorgeschlagene Aktivität (5–10 Minuten)

Fragen Sie die Teilnehmer:

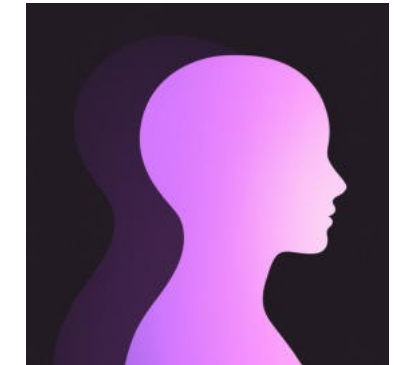
- Welcher Teil von Ihnen fühlt sich „zurückgelassen“?
- Welcher neue Teil von Ihnen beginnt zu wachsen?

Der Moderator notiert aufkommende Themen (Hoffnung, Neugier, Mut).

Theoretischer Kontext

Akkulturationstheorie (Berry, 1997): Ausbalancieren der eigenen kulturellen Identität bei der Anpassung an eine neue Umgebung.

Maslows Bedürfnishierarchie: Wenn Sicherheit und Zugehörigkeit erschüttert sind, muss das Selbstwertgefühl Schritt für Schritt wieder aufgebaut werden.





Co-funded by
the European Union



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

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

Der Kreislauf der Angst (für Teilnehmer)

Angst → Vermeidung → Geringes Selbstvertrauen → Verpasste Chancen → Mehr Angst

Das ist der *Kreislauf der Angst* – wenn wir uns von der Angst aufhalten lassen, wird sie stärker. Aber Mut wächst auf die gleiche Weise – Schritt für Schritt.

Diskussion:

- Wie können wir diesen Kreislauf durchbrechen?
- Welche kleine Maßnahme könnten Sie heute ergreifen, um voranzukommen?

Tipp:

Fangen Sie klein an – ein mutiger Schritt pro Tag stärkt Ihr Selbstvertrauen.

„Du musst nicht die ganze Treppe sehen, mach einfach den ersten Schritt.“ – *Martin Luther King Jr.*





Anmerkungen für Moderatoren: Der Kreislauf der Angst

Ziel: Den Teilnehmern helfen, sich selbst verstärkende Angstmuster zu erkennen und kleine, praktische Wege zu lernen, um diese zu durchbrechen.

Gesprächsthemen

- Angst ist eine **normale Reaktion** auf Unsicherheit; das Problem beginnt, wenn sie zu Vermeidung wird.
- Vermeidung verringert vorübergehend das Unbehagen, **schwächt** aber mit der Zeit **das Selbstvertrauen**.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, **kleine Schritte** zu **unternehmen** (z. B. eine E-Mail senden, an einem Workshop teilnehmen).
- Verbinden Sie Maßnahmen zum Überwinden von Angst mit Erfolgsgeschichten aus dem wirklichen Leben (z. B. „Ich hatte Angst, mich zu bewerben, aber ich habe es getan, und es hat mir neue Türen geöffnet“).

Vorgeschlagene Aktivität (5–10 Minuten)

1. Zeichnen Sie den Zyklus auf ein Flipchart.
2. Bitten Sie die Teilnehmer, eine Situation zu nennen, in der sie Angst zurückgehalten hat.
3. Besprechen Sie, welcher kleine Schritt diesen Kreislauf durchbrechen könnte.
4. Notieren Sie Beispiele an der Tafel (z. B. „um Hilfe gebeten“, „einen Kurs besucht“, „einen Anruf getätigt“).

Theoretischer Zusammenhang

Verhaltensaktivierung (CBT): Handeln geht der Motivation voraus; kleine Handlungen bauen Selbstvertrauen wieder auf.

Selbstwirksamkeitstheorie (Bandura): Der Glaube an die eigenen Fähigkeiten wächst durch wiederholte 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

Das Imposter-Syndrom erklärt (für Teilnehmer)

Das Impostor-Syndrom bedeutet, sich trotz offensichtlicher Erfolge unzulänglich zu fühlen.

Es lässt dich glauben, dass du keine Anerkennung verdienst, selbst wenn du sie dir verdient hast.

Häufige Gedanken

„Sie werden herausfinden, dass ich nicht qualifiziert bin.“ „Ich hatte einfach nur Glück.“

„Ich verdiene keinen Erfolg.“

Denken Sie daran: Gedanken ≠ Fakten.

Ihre Leistungen sind real, auch wenn Ihr Verstand manchmal daran zweifelt.

Umformulieren Sie:

Anstatt zu sagen „*Ich bin noch nicht bereit*“, sagen Sie „*Ich lerne dazu*“.

Anstatt „*Ich gehöre nicht dazu*“ zu sagen, sagen Sie „*Ich wachse in diese Rolle hinein*“.

„Du bist kein Betrüger. Du bist ein Werk in Arbeit – wie alle anderen auch.“





Anmerkungen für Moderatoren: Imposter-Syndrom

Ziel: Den Teilnehmern helfen, Gefühle der Unzulänglichkeit zu erkennen und Selbstwahrnehmung von Fakten zu trennen.

Gesprächsthemen

- Gefühle des Hochstapler-Syndroms sind untererfolgreichen Frauen, insbesondere nach der Migration, wenn sich Status und Kontext ändern.
- Diese Gefühle sind kein Zeichen von Inkompetenz, sondern von hohen persönlichen Ansprüchen.
- Ermutigen Sie die Teilnehmerinnen, offen über diese Gedanken offen zu sprechen – das Teilen verringert die Scham.
- Erinnern Sie sie daran: Jeder fängt einmal klein an irgendwo, und das Lernen in einer neuen Kultur oder Sprache ist an sich schon eine Leistung.

Vorgeschlagene Aktivität (5–10 Minuten)

1. Bitten Sie die Teilnehmer, einen „Betrügergedanken“ aufzuschreiben, den sie haben.
2. Schreiben Sie dann die tatsächliche Wahrheit daneben (z. B. „Ich bin nicht erfahren genug“ → „Ich habe eine Ausbildung absolviert und anderen zum Erfolg verholfen“).
3. Optional kann dies in Zweiergruppen erfolgen.

Theoretischer Bezug

Dr. Pauline Clance & Suzanne Imes (1978): führten das Imposter-Phänomen bei leistungsstarken Frauen ein.

Kognitives Reframing (Beck): Der Wechsel von Selbstkritik zu einer evidenzbasierten Selbsteinschätzung stärkt das Selbstvertrauen.





Co-funded by
the European Union



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

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

Gruppendiskussion: Die innere Stimme verändern (für Teilnehmer)

Wir alle haben eine innere Stimme – die Art und Weise, wie wir mit uns selbst sprechen. Manchmal wird diese Stimme zu unserem größten Kritiker.

Frage:

Welche inneren Botschaften sagen Sie sich am häufigsten?

Aufgabe:

Identifizieren Sie eine negative Überzeugung und formulieren Sie sie positiv um.

Beispiel:

„Ich habe einmal versagt.“

„Ich habe etwas Wertvolles gelernt.“

Reflexion:

Wie würde sich Ihr Leben verändern, wenn Ihre innere Stimme zu Ihrem besten

Unterstützer würde? „Die Worte, die Sie zu sich selbst sagen, können Sie entweder

einschränken oder beflügeln.“





Anmerkungen für Moderatoren: Die innere Stimme verändern

Ziel: Den Teilnehmern helfen, sich negativer Selbstgespräche bewusst zu werden und positive Umdeutungen zu üben, die Selbstvertrauen und Resilienz fördern.

Gesprächsthemen

- Jeder führt Selbstgespräche; sie prägen **Emotionen, Motivation und Verhalten**.
- Nach der Migration wird diese Stimme oft selbstkritischer („Ich kann nicht gut sprechen“, „Ich hinke hinterher“).
- Das Ziel ist nicht, es zum Schweigen zu bringen, sondern **es in einen Verbündeten zu verwandeln**.
- Fördern Sie Mitgefühl – sprechen Sie mit sich selbst, wie Sie mit einem Freund sprechen würden.

Vorgeschlagene Aktivität (10–15 Minuten)

1. Schreiben Sie einen wiederkehrenden negativen Gedanken auf einen Haftnotizzettel.
2. Schreiben Sie darunter eine neue, positive Version derselben Botschaft.
3. Freiwillige können ihre Notizen vorlesen, wenn sie sich dabei wohlfühlen.
4. Diskutieren Sie, wie Sprache das Selbstvertrauen und die tägliche Energie beeinflusst.

Theoretischer Zusammenhang

Kognitiv-verhaltenstherapeutischer Ansatz: Eine Veränderung der Selbstgespräche verändert das Verhalten und die Selbstwahrnehmung.

Positive Psychologie: Selbstmitgefühl verbessert die emotionale Belastbarkeit und das berufliche Engagement.





Co-funded by
the European Union



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

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

Übung 1 – Spiegelgespräch (für Teilnehmer)

Aktivität:

Schauen Sie in einen Spiegel – oder stellen Sie sich einen vor – und sagen Sie laut drei unterstützende Sätze:

Ich bin fähig.

Ich lerne und entwickle mich weiter.

Ich habe bereits viel überwunden.

Zweck:

Freundlichkeit und Selbstvertrauen gegenüber sich selbst aufzubauen.

Selbstermutigung ist eine Gewohnheit, die deine innere Stimme und deine

Widerstandsfähigkeit stärkt. „Die Art und Weise, wie du mit dir selbst sprichst, bestimmt, wie du dein Leben lebst.“





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 Wachstumsmentalität (Carol Dweck) (für Teilnehmer)

Überzeugung:

Unsere Fähigkeiten können sich durch Anstrengung und Lernen weiterentwickeln.

Feste Denkweise

„Ich kann das nicht.“

„Ich habe versagt.“

„Ich bin nicht talentiert.“

Wachstumsdenken

„Ich kann das **noch** nicht.“

„Ich habe etwas Neues gelernt.“

„Mit etwas Übung kann ich mich verbessern.“

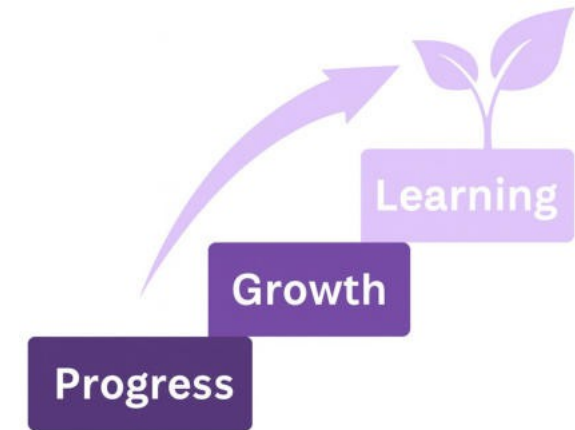
Kernidee:

Scheitern ist nicht das Ende – es ist **Feedback**, das uns hilft, stärker zu werden.

Tipp:

Umgib dich mit Menschen, die Wachstum fördern, nicht Perfektion.

„Es geht nicht darum, der Beste zu sein. Es geht darum, besser zu sein als gestern.“





Anmerkungen für Moderatoren: Die Wachstumsmentalität

Ziel: Einführung des Konzepts des „**Growth Mindset**“ als Möglichkeit, nach der Migration Selbstvertrauen, Motivation und Resilienz wieder aufzubauen.

Gesprächsthemen

- Entwickelt von der Psychologin Carol Dweck (2006) entwickelt, lehrt das Growth Mindset, dass Intelligenz und Fähigkeiten nicht feststehen.
- Zwangsmigranten sehen sich oft mit Situationen konfrontiert, in denen ihre bisherigen Kompetenzen „verloren“ gehen. Das Growth Mindset hilft dabei, Erfolg neu zu definieren als kontinuierliche Verbesserung neu zu definieren.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, Selbst Urteil („Ich bin nicht gut darin“) durch Neugier („Was kann ich daraus lernen?“).
- Verstärken Sie, dass Fortschritt, nicht Perfektion, zu langfristigem Erfolg führt.

Vorgeschlagene Aktivität (5–10 Minuten)

1. Präsentieren Sie Beispiele für feststehende und wachstumsorientierte Formulierungen.
2. Bitten Sie die Teilnehmer, mitzuteilen, welche Art von Selbstgesprächen sie häufiger verwenden.
3. Üben Sie zu zweit, feste Aussagen in wachstumsorientierte Aussagen umzuwandeln.

Theoretischer Bezug

Carol Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success* (2006)

Erwachsenenbildung (Knowles): Selbstreflexion und intrinsische Motivation fördern das persönliche Wachstum.





Co-funded by
the European Union



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

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

Übung 2 – Visualisierung von Stärke (für Teilnehmer)

Aktivität:

Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich einen Moment vor, in dem Sie stolz auf etwas waren, das Sie getan haben – **obwohl Sie Angst hatten**.

Spüren Sie dieses **Selbstvertrauen**, dieses Gefühl von „Ich habe es geschafft“. Behalten Sie es als **Ressource** für zukünftige Herausforderungen.

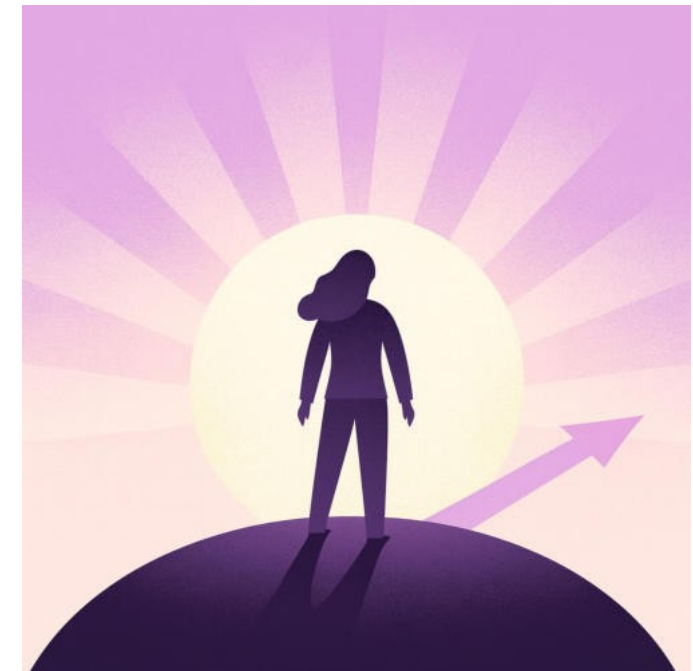
Reflektieren Sie:

- Was hat Ihnen geholfen, trotz Ihrer Angst zu handeln?
- Wie haben Sie sich danach gefühlt?

Kernbotschaft:

Sie haben bereits Stärke – Sie müssen sie nur erkennen.

„Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst, sondern die Entscheidung, trotzdem weiterzumachen.“





Anmerkungen für Moderatoren: Visualisierung von Stärke

Ziel: Den Teilnehmern helfen, sich an Momente der Selbstwirksamkeit und des Mutes zu erinnern und sich wieder mit ihnen zu verbinden, um ihre emotionale Widerstandsfähigkeit zu stärken.

Gesprächsthemen

- Visualisierung ist ein psychologisches Instrument, um das Selbstvertrauen zu stärken und sich auf zukünftige Herausforderungen vorzubereiten.
- Sie aktiviert dieselben Gehirnbereiche wie reale Erfahrungen und lässt positive Erinnerungen emotional „lebendig“ werden.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, sich auf *Gefühle* – Selbstvertrauen, Stolz, Wärme – statt auf bestimmte Ergebnisse.
- Erinnern Sie sie daran: Stärke ist oft still und persönlich, nicht nur sichtbare Erfolge.

Vorgeschlagene geführte Übung (5 Minuten)

1. Bitten Sie die Teilnehmer, die Augen zu schließen und dreimal tief einzuatmen.
2. Leiten Sie sie mit ruhiger Stimme an: „Denken Sie an eine Situation, in der Sie trotz Zweifeln oder Ängsten erfolgreich waren.“
3. Bitten Sie nach 1–2 Minuten Freiwillige, wenn sie möchten, zu erzählen, woran sie sich erinnern haben oder was sie empfunden haben.

Theoretischer Bezug

Banduras Selbstwirksamkeitstheorie: Das Erinnern an Erfolgserlebnisse stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Positive Psychologie (Seligman): Die Konzentration auf persönliche Stärken steigert die Motivation und das emotionale Wohlbefinden.





Co-funded by
the European Union



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

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

Emotionale Resilienz aufbauen (für Teilnehmer)

Resilienz ist die Fähigkeit, sich von Schwierigkeiten zu erholen und weiterzumachen.

Sie wächst durch:

Kleine Erfolge – alltägliche Fortschritte wahrnehmen
Unterstützende Menschen – um Hilfe bitten und Hilfe annehmen
Hoffnung – daran glauben, dass Veränderung möglich ist

„Resilienz bedeutet nicht, unzerbrechlich zu sein – es bedeutet, stärker wiederaufzubauen.“

Reflexion:

Denken Sie an einen Moment, in dem Sie vor einer Herausforderung standen und einen Weg gefunden haben, diese zu meistern. Was hat Ihnen dabei geholfen, sich wieder zu erholen?





Anmerkungen für Moderatoren: Emotionale Resilienz aufbauen

Ziel: Das Verständnis der Teilnehmer für Resilienz als dynamischen Prozess zu stärken, der Denkweise, Unterstützung und Ausdauer miteinander verbindet.

Gesprächsthemen

- Resilienz bedeutet nicht, dass man nie zu kämpfen hat, sondern dass man lernt, sich wieder aufzurappeln.
- Migrantinnen müssen oft mehrere Aspekte ihres Lebens neu aufbauen – Identität, Arbeit, Gemeinschaft –, was große emotionale Stärke erfordert.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, kleine Erfolge zu feiern und die Unterstützung anzuerkennen, die sie geben und erhalten.
- Betonen Sie, dass Resilienz durch Übung und Reflexion entwickelt wird, nicht durch Unterdrückung von Emotionen.

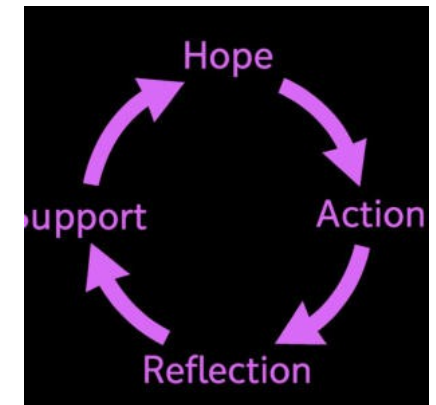
Vorgeschlagene Aktivität (10 Minuten)

1. Bitten Sie die Teilnehmer, sich an eine schwierige Zeit zu erinnern und Folgendes zu identifizieren:
 - Was hat ihnen geholfen, weiterzumachen?
 - Wer oder was hat ihnen Kraft gegeben?
2. Optional: Verwenden Sie Tagebucheinträge oder einen kurzen Austauschkreis.
3. Sammeln Sie gemeinsame „Quellen der Resilienz“ (Familie, Glaube, Lernen, Sinnhaftigkeit).

Theoretischer Bezug

Positive Psychologie (Seligman & Csikszentmihalyi): Die Konzentration auf Wachstum und Dankbarkeit stärkt die Resilienz.

Antonovskys Modell des „Kohärenzgefühls“: Menschen gedeihen, wenn sie das Leben als sinnvoll, beherrschbar und verständlich empfinden.





Co-funded by
the European Union



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

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

Peer-Austausch – Stärke teilen (für Teilnehmer)

Aktivität: Austausch in kleinen Gruppen (3–4 Personen)

Teilen Sie eine persönliche Geschichte, in der Sie **eine**

Herausforderung gemeistert haben. Reflektieren und diskutieren

Sie gemeinsam:

Was hat Ihnen geholfen, weiterzumachen?
Welche Stärke haben Sie in sich entdeckt?

Schreiben Sie ein oder zwei Schlüsselwörter auf, die Ihre innere Stärke beschreiben.

„Wenn wir unsere Geschichten teilen, teilen wir unsere Stärke.“





Anmerkungen für Moderatoren: Austausch unter Kollegen – Stärken teilen

Ziel: Den Teilnehmern helfen, gemeinsame Stärken zu erkennen, Vertrauen untereinander aufzubauen und Resilienz als gemeinsame Erfahrung zu betrachten.

Gesprächsthemen

- Betonen Sie, dass **jede Geschichte wichtig ist**, egal wie klein oder persönlich sie auch sein mag.
- Ermutigen Sie zu aktivem Zuhören –erinnern Sie die Teilnehmer daran, nicht zu urteilen oder zu vergleichen.
- Schreiben Sie als Moderator auf eine gut sichtbare Tafel oder gemeinsamen Bildschirm die wiederkehrenden Stärken, die die Teilnehmer erwähnen (z. B. **Mut, Anpassungsfähigkeit, Geduld, Kreativität, Empathie**).
- Schlussfolgerung: **Die gemeinsamen Geschichten der Migrantinnen** zeigen ein eindrucksvolles Muster von Beharrlichkeit und Wachstum.

Vorgeschlagene Aktivität (15–20 Minuten)

1. Teilen Sie die Teilnehmer in kleine Gruppen ein.
2. Jede Gruppe erzählt eine kurze Geschichte (2–3 Minuten).
3. Die Gruppen reflektieren gemeinsam, *welche innere Stärke oder Fähigkeit* ihnen geholfen hat.
4. Sammeln Sie im Plenum Stichworte für eine „Stärkenwand“ (Poster oder digitale Tafel).

Theoretischer Bezug

Narrative Psychologie (McAdams, 2001): Das Teilen persönlicher Geschichten schafft Sinn und stärkt die Identität.

Soziale Lerntheorie (Bandura): Das Hören von Erfolgsgeschichten von Gleichaltrigen stärkt das Selbstvertrauen durch Nachahmung.





Co-funded by
the European Union



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

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

Praktische Hilfsmittel zum Aufbau von Selbstvertrauen (für Teilnehmer)

Selbstvertrauen wächst durch Handeln und Selbstmitgefühl.

Probieren Sie diese einfachen, effektiven Methoden aus:

Verwenden Sie positive Affirmationen – „Ich lerne jeden Tag dazu.“
Halten Sie Ihre Fortschritte in einem Tagebuch fest – notieren Sie auch kleine Schritte nach vorne.

Üben Sie ruhiges Atmen in Stresssituationen – atmen Sie Hoffnung ein, atmen Sie Anspannung aus. Sprechen Sie mit Mentoren oder Gleichaltrigen – bitten Sie um Feedback und Unterstützung.

Setzen Sie sich kleine, erreichbare Ziele und feiern Sie jedes einzelne.

„Selbstvertrauen bedeutet nicht, perfekt zu sein. Es bedeutet, sich selbst genug zu vertrauen, um es zu versuchen.“





Anmerkungen für Moderatoren: Praktische Hilfsmittel zum Aufbau von Selbstvertrauen

Ziel

Den Teilnehmern Strategien für den Alltag vorstellen, mit denen sie ihr Selbstvertrauen stärken und Selbstzweifel bewältigen können.

Gesprächsthemen

- Selbstvertrauen entsteht durch Wiederholung, es entsteht nicht über Nacht.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, sich ein Hilfsmittel auszusuchen und es eine Woche lang täglich anzuwenden.
- Verstärken Sie die Vorstellung, dass Fortschritte individuell und nicht linear sind.
- Positive Selbstgespräche und Atemübungen können negative Gedankenkreisläufe unterbrechen.
- Das Führen eines Tagebuchs hilft dabei, Fortschritte zu visualisieren und die innere Motivation zu stärken.

Vorgeschlagene Aktivität (10–15 Minuten)

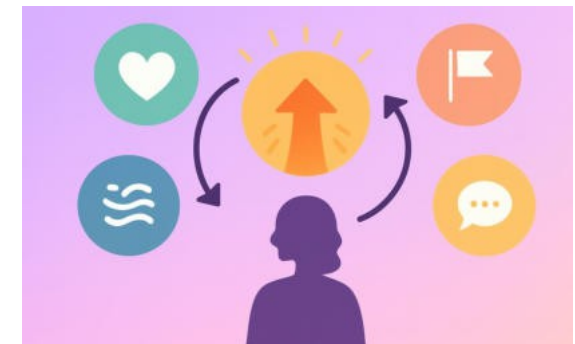
1. Bitten Sie die Teilnehmer, ein Tool auszuwählen, das sie bereits verwenden, und ein neues, das sie ausprobieren möchten.
2. Diskutieren Sie zu zweit: „Welches Selbstvertrauen-Tool könnte mich diesen Monat am meisten unterstützen?“
3. Beenden Sie die Übung mit einer gemeinsamen Affirmation:

„Wir sind fähig, wachsen und sind bereit, neue Schritte zu gehen.“

Theoretischer Bezug

Kognitive Verhaltenstherapie (Beck): Das Umdeuten von Selbstgesprächen fördert realistisches Selbstvertrauen.

Selbstbestimmungstheorie (Deci & Ryan): Selbstvertrauen entsteht durch Autonomie, Kompetenz und Verbundenheit





Co-funded by
the European Union



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

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

Reflexionsübung: Loslassen und weitermachen

Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit, um in Ihrem Notizbuch zu reflektieren:

- Welche **Barriere** sind Sie bereit hinter sich zu lassen?
- Welche **Stärke** haben Sie heute wiederentdeckt?
- Wer kann **Sie bei Ihrem nächsten Schritt unterstützen?**

Optionales Teilen:

Wenn Sie möchten, teilen Sie eine Ihrer Überlegungen mit der Gruppe – Ihre Erkenntnis könnte andere inspirieren.

„Veränderung beginnt in dem Moment, in dem Sie sich entscheiden, an Ihre eigene Stärke zu glauben.“





Co-funded by
the European Union



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

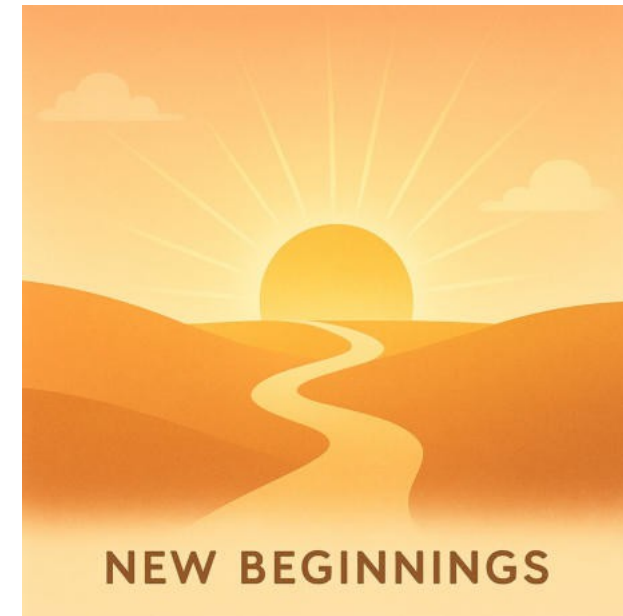
Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Zusammenfassung & Erkenntnisse

Sie können Ihr Selbstvertrauen Schritt für Schritt wieder aufbauen.

Eine Wachstumsmentalität verwandelt Selbstzweifel in
Lernmöglichkeiten. Emotionale Belastbarkeit ist Ihre stärkste
berufliche Kompetenz.

Nächste Lektion: Lernen lernen – Umschulung und Weiterqualifizierung für neue Karrieren.



Referenzen

1. Jovic, Stoner, Marisol und Bartels (2025). *Der Zusammenhang zwischen wahrgenommener psychosozialer Unterstützung und Resilienz bei venezolanischen Migrantinnen*. PLOS Mental Health.
2. Nyikavaranda, P., et al. (2023). *Hindernisse und Förderfaktoren bei der Suche nach und dem Zugang zu psychologischer Unterstützung für Migrantinnen in Europa*. PLOS One.
3. del Mar Jiménez-Lasserrotte, M., et al. (2024). *Verständnis der Resilienz von Migrantinnen in humanitären Aufnahmezentren*. Frontiers in Psychology.
4. Silva, M. et al. (2023). *Förderung des psychosozialen Wohlbefindens und der Selbstbestimmung von Migrantinnen*. International Journal of Environmental Research and Public Health.
5. Estrada-Moreno, V., et al. (2025). *Resilienz bei Migranten: eine fördernde Ressource für ihre (Wieder-)Integration*. Journal of Immigrant & Refugee Studies.
6. Shishehgar, S., et al. (2025). *Asylsuchende Frauen: Bewältigungsstrategien und psychische Gesundheit*. International Journal of Social Psychiatry.
7. Jo, H., et al. (2020). *Die Bedeutung von Resilienz für die Förderung der psychischen Gesundheit von Migrantinnen, die durch Heirat in ein anderes Land gekommen sind*. Internationale Zeitschrift für Umweltforschung und öffentliche Gesundheit.
8. Baran, M., et al. (2024). *Superheldin im Rock: Psychologische Resilienz ukrainischer Flüchtlingsfrauen*. The European Journal of Psychiatry.
9. Khadzhyradieva, S., et al. (2025). *Psychologische Methoden und Techniken zur Überwindung psychosozialer Barrieren (für Flüchtlinge)*. Aktuelle Forschung in den Verhaltenswissenschaften.
10. Abularrage, N., et al. (2024). *Reaktion auf strukturelle Ungleichheiten: Bewältigungsstrategien von Migrantinnen*. Journal of Migration and Health.
11. Merino Orozco, A., et al. (2025). *Reviktimisierung, versteckte Narben und Resilienzaufbau bei Migrantinnen*. Cogent Psychology.
12. Cambridge University Press (2021). *Frauen und Einwanderung*. In: *The Cambridge Handbook of Community Psychology*.
13. Wikipedia (o. J.). *Ulysses-Syndrom (Immigrantensyndrom mit chronischem und multiplem Stress)*.