

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

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



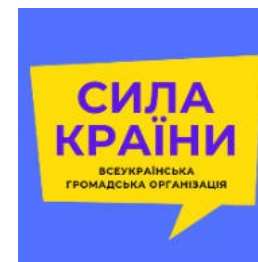
**Co-funded by  
the European Union**

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

Lektion 4:

# Karriereplanung in Zeiten der Unsicherheit

**WINGS: Fraueninitiative für neues Wachstum und neue Kompetenzen – Stärkung der Karrieren von  
Migrantinnen 01.09.2024 – 31.08.2026**





Co-funded by  
the European Union



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

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

# Karriereplanung in Zeiten der Unsicherheit

Praktische Instrumente und Strategien für den Aufbau einer starken und sinnvollen Karriere  
in Zeiten des Wandels



# Die heutige Reise

01

## Die aktuelle Situation verstehen

Entdecken Sie Ihre Geschichte und Ihre Stärken

02

## Ihre Werte bestimmen

Definieren Sie, was Ihnen wichtig ist

03

## Szenario-Denken

Planung für verschiedene Zukunftsszenarien

04

## Zielsetzung

Erstellen realistischer und erreichbarer Ziele

05

## Aktionsplan

Beginn der Umsetzung konkreter Schritte



## Ihre Geschichte ist wichtig

Jeder von Ihnen ist mit einzigartigen Erfahrungen, Talenten und Träumen hierher gekommen. Die Herausforderungen, denen Sie sich gestellt haben, haben Sie nicht geschwächt – im Gegenteil, sie haben Ihre innere Widerstandsfähigkeit und Anpassungsfähigkeit offenbart.

In dieser Sitzung lernen Sie, Ihre bisherigen Erfahrungen in Stärke umzuwandeln und Ihren eigenen Weg in einer Welt voller Unsicherheiten zu finden. Denken Sie daran: Ein Neuanfang bedeutet nicht, bei Null anzufangen. Alles, was Sie mitbringen, ist eine wertvolle Ressource für den Aufbau Ihrer Zukunft.

# Was ist Unsicherheit und warum ist sie normal?

## Das Wesen der Unsicherheit

Unsicherheit ist der Zustand, in dem die Zukunft nicht vollständig vorhergesagt werden kann. Insbesondere während des Prozesses der Anpassung an ein neues Land sorgen viele Faktoren wie Sprache, Kultur, Arbeitsmarkt und soziales Umfeld für Unsicherheit.

Unsicherheit bedeutet jedoch auch **Möglichkeit**. Jede unsichere Situation eröffnet neue Chancen.

## Mit Unsicherheit umgehen

- Identifizieren Sie, was Sie selbst kontrollieren können
- Machen Sie kleine, konkrete Schritte
- Bauen Sie sich Unterstützungsnetzwerke auf
- Entwickeln Sie Flexibilität und Anpassungsfähigkeit
- Seien Sie geduldig mit sich selbst

# Phasen der Veränderung



All diese Phasen sind normal, und jeder macht in seinem eigenen Tempo Fortschritte. Egal, in welcher Phase Sie sich befinden, Sie machen Fortschritte.



# Emotionale Resilienz

## Reflexion

Beginnen Sie Ihre innere Reise, indem Sie diese Reflexionsfragen und Übungen nutzen, um Ihre emotionale Widerstandsfähigkeit in unsicheren Zeiten zu stärken. Diese persönliche Arbeit, die Sie alleine leisten, wird Ihnen helfen, Herausforderungen besser zu bewältigen.

### 1 Welche Herausforderungen haben mich stärker gemacht?

Denken Sie über die Situationen nach, denen Sie in der Vergangenheit begegnet sind und die Sie überwunden haben.

Welche Lektionen haben Sie aus diesen Erfahrungen gelernt?

### 2 Was fühle ich gerade und warum?

Erkennen Sie Ihre Emotionen an und akzeptieren Sie sie, ohne sie zu bewerten. Versuchen Sie, die zugrunde liegenden Gründe für diese Gefühle zu entdecken.

### 3. Welche Dinge liegen in meiner Kontrolle??

Richten Sie Ihren Fokus von Dingen, die Sie nicht ändern können, auf das, was Sie beeinflussen können, und konzentrieren Sie sich darauf.

### 4 Wie kann ich besser für mich selbst sorgen?

Überlegen Sie sich kleine Schritte, die Ihr körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden fördern.

# Stärken-Ressourcen-Karte

Erstellen Sie mit dieser interaktiven Übung Ihre eigene **Resilienzkarte**, indem Sie Ihre inneren **und** äußeren Ressourcen visualisieren, die Sie in Zeiten **der** Unsicherheit unterstützen. Dies ist ein praktisches Werkzeug, das Ihnen hilft, Ihre eigenen Stärken zu erkennen.



## Identifizieren Sie Ihr Unterstützungsnetzwerk

Denken Sie an Ihre Familie, Freunde, Mentoren und andere Menschen, die Sie unterstützen. Diese Beziehungen sind wichtige Quellen der Kraft.



## Listen Sie Ihre persönlichen Fähigkeiten auf

Was können Sie gut? Auf welche Fähigkeiten sind Sie stolz? Identifizieren Sie die Bereiche, in denen Sie sich stark fühlen.



## Entdecken Sie Ihre inneren Ressourcen

Überprüfen Sie Ihre inneren Stärken und Werte wie Ihre Ausbildung, Ihre Erfahrungen, Ihre Entschlossenheit und Ihre Ausdauer.



## Erstellen Sie Ihre Karte

Bringen Sie all diese Elemente zusammen und visualisieren Sie Ihre persönliche Karte der Stärken, auf die Sie in schwierigen Zeiten zurückgreifen können.





# Persönliche Situationsanalyse

Der erste Schritt bei der Karriereplanung besteht darin, sich über Ihre aktuelle Situation klar zu werden. Dazu gehören nicht nur Ihre beruflichen Fähigkeiten, sondern auch Ihre Lebensumstände, Werte und Prioritäten.

## Fähigkeiten und Erfahrung

In welchen Berufen haben Sie bisher gearbeitet? Über welche Fähigkeiten verfügen Sie? Wie sehen Ihre technischen, sozialen und organisatorischen Fähigkeiten aus?

## Lebenssituation

Haben Sie eine Familie, Kinder oder Pflegeaufgaben? Wie flexibel sind Sie in Bezug auf Zeit und Ort?

## Ressourcen und Unterstützung

Auf welche Unterstützung können Sie zurückgreifen? Wie sehen Ihr soziales Netzwerk, Ihre finanzielle Situation und Ihre Bildungsmöglichkeiten aus?

# Entdecken Sie Ihre Stärken

Jede Fähigkeit, die Sie angesichts von Herausforderungen entwickelt haben, ist eine Ressource, die Sie auf Ihrem beruflichen Weg stärken wird. Hier sind einige Stärken, über die viele Flüchtlingsfrauen verfügen, sich dessen aber möglicherweise nicht bewusst sind:



## Belastbarkeit

Die Kraft, mit Schwierigkeiten umzugehen und sich davon zu erholen



## Anpassungs

Die Fähigkeit, sich schnell an neue Situationen anzupassen



## Interkulturelles Bewusstsein

Verständnis für andere Kulturen und Kommunikation mit ihnen



## Multitasking

Gleichzeitiges Ausbalancieren vieler Verantwortlichkeiten

# Erkennen Sie Ihre Werte

Werte sind Ihr Kompass, der Ihnen zeigt, was Ihnen im Leben wichtig ist. Wenn Sie Ihre Karriereentscheidungen an Ihren Werten ausrichten, schaffen Sie sich einen erfüllteren und sinnvolleren Weg.

Werte sind von Person zu Person unterschiedlich. Für manche ist **die Zeit mit der Familie** am wichtigsten, während für andere **finanzielle Sicherheit** oder **persönliche Entwicklung** Vorrang haben.

Es gibt keine richtigen oder falschen Werte – nur Ihre Werte.



# Gängige Karrierewerte



## **Familie und Work-Life-Balance**

Wertvolle Zeit mit Ihren Lieben, flexible Arbeitszeiten



## **Finanzielle Sicherheit**

Stabiles Einkommen, Möglichkeit, Ihre Familie komfortabel zu versorgen, Sparen



## **Persönliche Entwicklung**

Erlernen neuer Fähigkeiten, Selbstverbesserung, beruflicher Aufstieg



## **Beitrag zur Gesellschaft**

Anderen helfen, etwas Sinnvolles bewirken, sozialer Nutzen



## **Kreativität**

Neue Ideen entwickeln, Originalität, künstlerischer Ausdruck



## **Leistung und Anerkennung**

Gute Leistungen erbringen, geschätzt werden, Status erlangen

# Übung zur Identifizierung von Werten

Bestimmen Sie Ihre eigenen Werte, indem Sie sich die folgenden Fragen stellen:

1. Was sind für Sie die drei unverzichtbaren Dinge in einem Job?
2. Wie sieht Ihr idealer Arbeitstag aus?
3. Wenn Sie sich selbst in 5 Jahren betrachten, auf welche Erfolge wären Sie stolz?
4. Bei welchen Themen bist du nicht bereit, Kompromisse einzugehen?
5. Was motiviert Sie Ihrer Meinung nach am meisten?

Ihre Antworten auf diese Fragen werden Ihre wichtigsten Werte offenbaren.



## Tipp

Schreiben Sie Ihre Werte auf ein Blatt Papier und ordnen Sie sie nach Prioritäten. Ihre drei wichtigsten Werte sollten Ihnen als Leitfaden für Ihre Karriereentscheidungen dienen.



# Szenario- Denken

## Vorbereitung auf verschiedene Zukunftsszenarien

In unsicheren Zeiten reicht ein einziger Plan möglicherweise nicht aus. Szenario-Denken ermöglicht es Ihnen, sich verschiedene Zukunftsszenarien vorzustellen und auf jedes davon vorbereitet zu sein.

# Was ist Szenario-Denken?

Szenario-Denken ist eine Methode, bei der man sich mehrere mögliche Zukunftssituationen vorstellt und entsprechend plant. Dieser Ansatz bietet Flexibilität und bereitet Sie auf unerwartete Veränderungen vor.



## Optimistisches Szenario

Was wäre, wenn alles wie geplant verläuft?



## Realistisches Szenario

Was wird höchstwahrscheinlich passieren?



## Herausforderndes Szenario

Was ist, wenn Hindernisse auftreten?

# Karriere-Szenarien in der Türkei

## Szenario 1: Schnelle Arbeitsvermittlung

Sie verbessern Ihr Türkisch und finden innerhalb von 3 bis 6 Monaten einen Ihren Fähigkeiten entsprechenden Job.

Vielleicht mit flexiblen Arbeitszeiten oder Teilzeit beginnen.

**Vorbereitung:** Türkischkurse, Erstellung des Lebenslaufs, Fähigkeiten zur Stellensuche

## Szenario 2: Umschulung

Sie nehmen an einem kurzfristigen Ausbildungs- oder Zertifizierungsprogramm teil, um Ihre vorhandenen Fähigkeiten an den türkischen Arbeitsmarkt anzupassen. Dies kann 6 bis 12 Monate dauern.

**Vorbereitung:** Recherche nach Weiterbildungsmöglichkeiten, Finanzplanung, Zeitmanagement

## Szenario 3: Unternehmertum

Sie gründen Ihr eigenes kleines Unternehmen – vielleicht arbeiten Sie von zu Hause aus, bieten Dienstleistungen innerhalb Gemeinde oder online.

**Vorbereitung:** Businessplan, lokale Vorschriften, geringes Startkapital, Kundennetzwerk

## Szenario 4: Allmählicher Übergang

Zunächst sammeln Sie Erfahrungen und bauen sich ein Netzwerk auf, indem Sie ehrenamtlich tätig sind oder ein Praktikum absolvieren. Anschließend wechseln Sie in eine Vollzeitstelle.

**Vorbereitung:** Freiwilligenarbeit, Kommunikationsfähigkeiten, Geduld und Entschlossenheit

# Plan für jedes Szenario

## Ihre eigenen Szenarien

Erstellen Sie drei auf Ihre Situation zugeschnittene Szenarien:

1. Ihr Best-Case-Szenario
2. Das wahrscheinlichste Szenario
3. Das schwierige Szenario

Berücksichtigen Sie für jedes Szenario Folgendes:

- Was müssen Sie in diesem Szenario tun?
- Welche Ressourcen benötigen Sie?
- Wer kann Ihnen helfen?
- Was wird Ihr erster Schritt sein?





# Zielsetzung

## Von Träumen zu Taten

Ziele verwandeln Ihre Träume in konkrete Schritte. Klar definierte Ziele motivieren Sie und helfen Ihnen, Ihre Fortschritte zu messen.

# SMART-Ziele

Effektive Ziele folgen dem SMART-Prinzip. Dieser Ansatz verdeutlicht Ihre Ziele und erhöht Ihre Erfolgschancen.



# Beispiele für Ziele: Schwach vs. Stark

## Schwaches Ziel

„Ich möchte einen guten Job finden.“

*Zu vage, nicht messbar, kein Zeitrahmen*

## Starkes Ziel

„Ich werde innerhalb der nächsten 4 Monate das Niveau B1 in Türkisch erreichen und mich für Teilzeitstellen im Kundenservice bewerben.“

*Spezifisch, messbar, erreichbar, relevant, zeitgebunden*

---

## Schwaches Ziel

„Ich möchte mehr Geld verdienen.“

*Vage, nicht messbar, unklar, wie es erreicht werden soll*

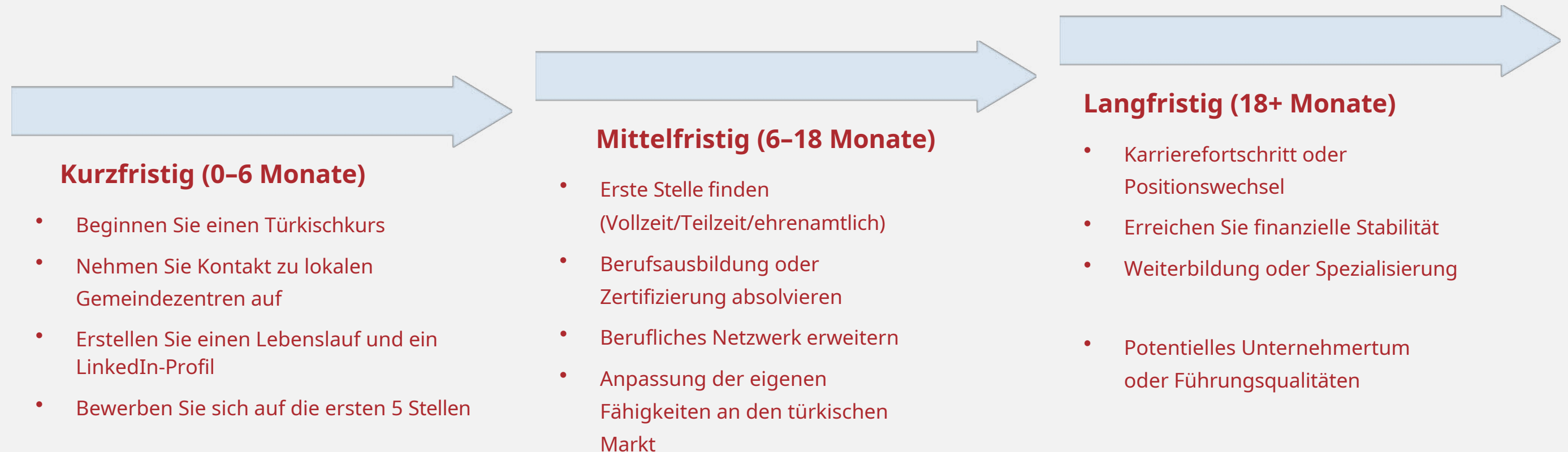
## Starkes Ziel

„Ich werde meine Online-Verkaufskompetenzen weiterentwickeln, um innerhalb von 6 Monaten mindestens 5.000 TL pro Monat von zu Hause aus zu verdienen.“

*Konkret, messbar, realistisch, zeitgebunden*

# Kurz-, mittel- und langfristige Ziele

Teilen Sie Ihre Karriereplanung in verschiedene Zeiträume auf, um sie überschaubarer zu gestalten.





# Hindernisse und Lösungen

Auf dem Weg zu jedem Ziel können Hindernisse auftreten. Wichtig ist, diese Hindernisse im Voraus zu erkennen und alternative Pläne zu entwickeln.

## Häufige Hindernisse

- Sprachbarriere
- Probleme mit der Gleichwertigkeit von Diplomen
- Verantwortung für die Kinderbetreuung
- Finanzielle Einschränkungen
- Mangelnde Kenntnisse des Arbeitsmarktes
- Mangelndes Selbstvertrauen

## Mögliche Lösungen

- Kostenlose Sprachkurse und Sprachtauschgruppen
- Lokale Zertifizierungsprogramme und Kurse
- Flexible Arbeitszeiten, Unterstützung bei der Kinderbetreuung
- Freiwilligenarbeit, Praktika, Mikrokredite
- Karriereberatung, Mentoring
- Selbsthilfegruppen, Erfolgsgeschichten

# Den türkischen Arbeitsmarkt verstehen

Um in der Türkei einen Job zu finden, ist es wichtig, die Besonderheiten des lokalen Arbeitsmarktes zu verstehen. Hier sind einige Branchen und Möglichkeiten:

## **Textil- und Fertigungsindustrie**

Besonders stark in Istanbul, Bursa und Izmir. Positionen wie Produktionslinie, Qualitätskontrolle und Verpackung.

## **Kundenservice**

Mehrsprachige Kundenbetreuer sind sehr gefragt. Zu den Aufgaben gehören Telefon- oder Online-Support.

## **Gesundheits- und Pflegedienste**

Möglichkeiten in Bereichen wie Patientenversorgung, Altenpflege und Kinderbetreuung. Es werden Zertifikatsprogramme angeboten.

## **Tourismus und Gastgewerbe**

Saisonale und feste Stellen in den Bereichen Hotellerie, Gastronomie und Tourismus. Sprachkenntnisse sind von Vorteil.

# Strategien für die Jobsuche

1

## Online-Stellenportale

Bewerben Sie sich regelmäßig auf Plattformen wie Kariyer.net, Yenibiris und SecretCV. Erstellen und pflegen Sie ein aktives LinkedIn-Profil.

2

## Netzwerken

Bauen Sie Kontakte über NGOs, Gemeindezentren und Sprachaustauschgruppen auf. 70 % der Stellenangebote kommen über Netzwerke zustande.

3

## Direkte Bewerbung

Bewerben Sie sich direkt bei Unternehmen, die Sie interessieren. Kleine und mittlere Unternehmen sind möglicherweise flexibler.

4

## Freiwilligenarbeit und Praktika

Erwägen Sie Freiwilligentätigkeiten, um Erfahrungen zu sammeln und Ihr Netzwerk zu erweitern.

5

## Karrieremessen

Besuchen Sie lokale Jobmessen und Networking-Veranstaltungen. Persönliche Treffen hinterlassen einen starken Eindruck.

# Erstellen Sie Ihren Aktionsplan

Jetzt ist es an der Zeit, das Gelernte in die Praxis umzusetzen. Die Erstellung eines konkreten Aktionsplans erhöht Ihre Chancen, Ihre Ziele zu erreichen, erheblich.

1

## Legen Sie Ihre Prioritäten fest

Schreiben Sie Ihre drei wichtigsten kurzfristigen Ziele auf. Welche sind für Sie am dringendsten und wichtigsten?

2

## Konkrete Schritte

Identifizieren Sie die ersten drei kleinen Schritte, die Sie für jedes Ziel unternehmen müssen. Beispiel: Anstatt „einen Türkischkurs finden“ zu sagen, sagen Sie „am Mittwoch zur Gemeinde gehen, um Kursinformationen zu erhalten“.

3

## Zeitplan

Setzen Sie sich für jeden Schritt realistische Fristen. Fügen Sie Erinnerungen in Ihren Kalender oder Ihr Smartphone ein.

4

## Unterstützung

Identifizieren Sie für jedes Ziel mindestens eine Person oder Organisation, die Ihnen helfen kann.

5

## Fortschrittskontrolle

Wählen Sie bestimmte Tage für wöchentliche oder monatliche Bewertungen aus. Was haben Sie erreicht? Was müssen Sie anpassen?

# Unterstützungsressourcen

Sie sind nicht allein. In der Türkei gibt es viele Ressourcen und Organisationen, die Sie unterstützen können:

## Offizielle Institutionen

- Generaldirektion für Migrationsmanagement
- Provinzdirektionen für Migrationsmanagement
- İŞKUR (Türkische Arbeitsagentur)
- Öffentliche Bildungszentren
- Gemeindezentren

## Nichtregierungsorganisationen und Selbsthilfegruppen

- SGDD-ASAM (Vereinigung für Solidarität mit Asylbewerbern und Migranten)
- Zentrum für Flüchtlingsrechte
- UNHCR Türkei
- Lokale Frauengruppen
- Gemeindebasierte Organisationen

Diese Organisationen bieten Sprachkurse, berufliche Fortbildungen, Rechtsberatung, psychosoziale Unterstützung und Hilfe bei der Arbeitssuche an.



# Selbstfürsorge priorisieren

## Körperliche Gesundheit

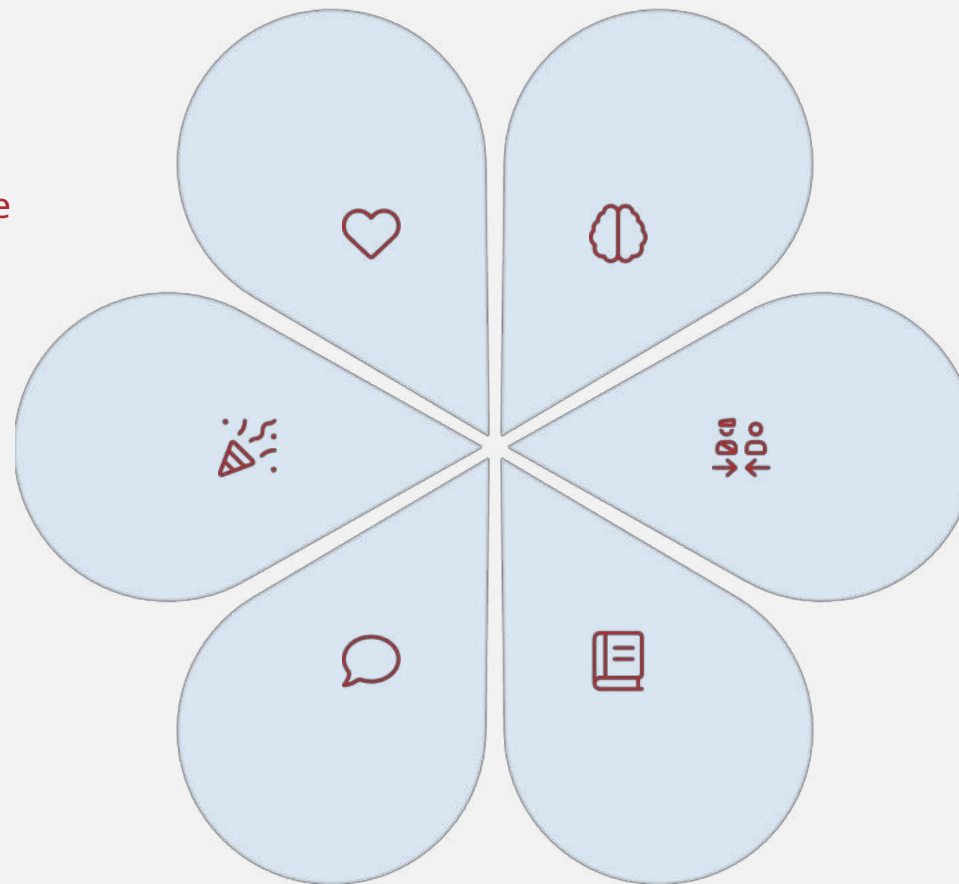
Regelmäßiger Schlaf, gesunde Ernährung, leichte Bewegung

## Feiern Sie kleine Erfolge

Feiern Sie jeden Fortschritt, belohnen Sie sich selbst

## Spirituelles Wohlbefinden

Glaubenspraktiken, Meditation, Zeit in der Natur



## Emotionales Gleichgewicht

Stressbewältigung, Menschen, mit denen Sie reden können, professionelle Unterstützung

## Soziale Kontakte

Familie, Freunde, Gemeinschaftsveranstaltungen

## Persönliche Entwicklung

Neue Fähigkeiten, Hobbys, Zeit für sich selbst

Karriereplanung ist ein Marathon, kein Sprint. Seien Sie geduldig und gehen Sie freundlich mit sich selbst um.

# Ein neuer Anfang

„Unsicherheit ist keine Schwäche, sondern eine Chance. Jeder neue Tag ist eine Gelegenheit, Ihren Träumen einen Schritt näher zu kommen.“

Nutzen Sie die in dieser Sitzung erlernten Werkzeuge:

- Sie haben Ihre Stärken und Werte identifiziert
- Sie haben gelernt, sich auf verschiedene Zukunftsszenarien vorzubereiten
- Sie haben gelernt, wie man SMART-Ziele setzt und einen Aktionsplan erstellt
- Sie haben Möglichkeiten und Unterstützungsangebote in der Türkei entdeckt

**Jetzt sind Sie an der Reihe:** Machen Sie noch heute einen Schritt. Auch wenn es nur ein kleiner Schritt ist, wichtig ist, dass Sie anfangen. Sie können das schaffen, und wir unterstützen Sie dabei.





Co-funded by  
the European Union



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

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

# 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.

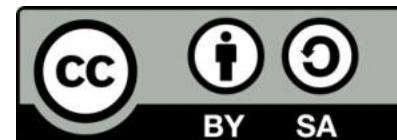
## Autoren

© 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 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.