

**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 10:

# Anpassung an eine neue Arbeitskultur

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



# Anpassung an eine neue Arbeitskultur

Ein neues Berufsleben in einem neuen Land zu beginnen, erfordert Mut. Diese Präsentation bietet praktische Einblicke, die Ihnen helfen, die europäische Arbeitskultur besser zu verstehen und in Ihrem Berufsleben erfolgreich zu sein. Gemeinsam werden wir Ihre Stärken entdecken und neue Möglichkeiten schaffen.



# Ihre Stärke: Einzigartige Erfahrungen

## Ihre Werte

Jeder von Ihnen verfügt über reichhaltige Erfahrungen aus verschiedenen Kulturen. Ihre Mehrsprachigkeit, Anpassungsfähigkeit und Belastbarkeit machen Sie für Arbeitgeber wertvoll.

- Vielfältige Perspektiven und kreative Problemlösung
- Interkulturelle Kommunikationsfähigkeiten
- Flexibilität und schnelle Auffassungsgabe
- Erfahrung in der Bewältigung von Herausforderungen



# Sich in der europäischen Arbeitskultur zurechtfinden

Die Arbeitskulturen in Europa sind vielfältig und verbinden oft traditionelle Werte mit modernen Praktiken. Das Verständnis der wichtigsten Grundsätze ist entscheidend für Ihren Erfolg in jeder neuen Umgebung.

## **Aufbau professioneller Beziehungen**

Der Aufbau starker beruflicher Beziehungen und Vertrauen wird sehr geschätzt. Der Aufbau echter Beziehungen zu Kollegen und Vorgesetzten fördert Ihre Integration und Ihren Erfolg.

## **Organisationsdynamiken verstehen**

Arbeitsplätze haben oft unterschiedliche Organisationsstrukturen. Das Erkennen von Rollen, das Einhalten von Kommunikationsprotokollen und das Verstehen von Entscheidungsprozessen sind entscheidend für die Bewältigung Ihres beruflichen Umfelds.

## **Proaktive Anpassungsfähigkeit**

Verschiedene Länder und Unternehmen haben unterschiedliche Erwartungen in Bezug auf Pünktlichkeit, Kommunikation und Work-Life-Balance. Seien Sie flexibel, beachten Sie lokale Normen und passen Sie sich proaktiv an diese unterschiedlichen beruflichen Standards an.

# Pünktlichkeit und Zeitmanagement

## Erwartungen verstehen

Die Unternehmenskultur in verschiedenen internationalen Arbeitsumgebungen variiert je nach Branche und Unternehmen. Im Allgemeinen wird erwartet, dass Sie pünktlich zu Besprechungen erscheinen, aber in einigen Fällen kann auch Flexibilität gezeigt werden.

## Praktische Tipps

- Kommen Sie zu wichtigen Besprechungen und Geschäftsterminen 5 bis 10 Minuten früher.
- Informieren Sie andere im Voraus, wenn Sie sich verspäten, und entschuldigen Sie sich.
- Seien Sie in den ersten Tagen besonders vorsichtig und hinterlassen Sie einen guten Eindruck.
- Treffen Sie mit Ihrem Arbeitgeber klare Vereinbarungen bezüglich der Arbeitszeiten.
- Fragen Sie nach Informationen zur Dauer der Pausen und Mittagspausen.



📌 **Wichtiger Hinweis:** Der erste Eindruck ist entscheidend. Pünktlichkeit in Ihrer ersten Woche zeugt von Professionalität und hilft, Vertrauen aufzubauen.



# Hierarchie und Kommunikation im WArbeitsplatz

01

02

## Kommunikation mit Vorgesetzten

Verwenden Sie eine respektvolle Sprache und einen formellen Ton gegenüber Ihren Vorgesetzten, insbesondere bei ersten Kontakten. Seien Sie höflich und konstruktiv, wenn Sie Vorschläge machen.

## Kommunikation mit Kollegen

Bauen Sie freundschaftliche und dennoch professionelle Beziehungen zu Ihren Kollegen auf. Informelle Interaktionen während der Pausen und das gegenseitige Kennenlernen sind oft ein wertvoller Bestandteil des Aufbaus einer guten Arbeitsatmosphäre an vielen europäischen Arbeitsplätzen.



03

## Entscheidungsprozesse

Entscheidungsprozesse können variieren, aber in vielen europäischen Unternehmen werden Entscheidungen oft von der Geschäftsleitung getroffen. Auch wenn Ihre Meinung geschätzt wird, sollten Sie sich bewusst sein, dass die endgültigen Entscheidungen in der Regel bei der Führungsebene liegen.



# Feedback-Kultur in verschiedenen Ländern verstehen

## Umgang mit unterschiedlichen Feedback-Stilen

Feedback-Kulturen unterscheiden sich weltweit erheblich voneinander, insbesondere in unseren Partnerländern. In einigen Kulturen, wie beispielsweise **in der Türkei**, wird indirektes und höfliches Feedback bevorzugt, wobei Harmonie und das Wahren des Ansehens einen hohen Stellenwert haben. In anderen Kulturen, wie beispielsweise **in Deutschland**, wird in der Regel direktes, offenes und explizites Feedback erwartet, wobei Klarheit und Effizienz im Vordergrund stehen. Das Erkennen und Anpassen an diese unterschiedlichen Feedback-Stile ist entscheidend für eine effektive Zusammenarbeit und den Erfolg in jedem einzelnen Land. Das Verständnis der lokalen Feedback-Kultur ist nicht nur eine Frage der Höflichkeit, sondern ein entscheidender Faktor für erfolgreiche Projektergebnisse.

## Wenn Sie Feedback erhalten

- **Hören Sie aktiv zu:** Konzentrieren Sie sich darauf, die Botschaft zu verstehen, egal ob sie direkt oder subtil ist. Achten Sie in indirekten Kulturen auf den Tonfall, nonverbale Signale und den Kontext.
- **Vermeiden Sie Abwehrhaltungen:** Betrachten Sie Feedback als Chance für Wachstum und nicht als persönlichen Angriff.
- **Bitten Sie respektvoll um Klarheit:** Stellen Sie in indirekten Kulturen höflich klärende Fragen, um nuancierte Bedeutungen aufzudecken. Bitten Sie in direkten Kulturen um konkrete Beispiele.
- **Identifizieren Sie umsetzbare Schritte:** Bitten Sie um konkrete Vorschläge zur Verbesserung.
- **Zeigen Sie Wertschätzung:** Danken Sie der Person für ihren Beitrag und zeigen Sie damit Ihre Offenheit für Lernen und Verbesserung.

## Wenn Sie Feedback geben

- **Passen Sie sich dem kulturellen Kontext an:**
- **Bei indirekten Kulturen (z. B. Türkei):** Formulieren Sie Feedback behutsam, verwenden Sie eine milde Sprache und geben Sie es unter vier Augen. Konzentrieren Sie sich zunächst auf die positiven Aspekte.
- **Für direkte Kulturen (z. B. Deutschland):** Seien Sie klar, prägnant und eindeutig. Konzentrieren Sie sich auf sachliche Beobachtungen und gewünschte Ergebnisse.
- **Konzentrieren Sie sich auf die Arbeit, nicht auf die Person:** Vermeiden Sie persönliche Angriffe; halten Sie das Feedback objektiv und aufgabenorientiert.
- **Bieten Sie Lösungen oder nächste Schritte an:** Helfen Sie der Person, sich zu verbessern.
- **Wählen Sie einen geeigneten Zeitpunkt und Ort:** Berücksichtigen Sie die Privatsphäre und das Wohlbefinden des Empfängers.
- **Stellen Sie sicher, dass Ihr Feedback verstanden wurde:** Fragen Sie, ob Ihr Feedback klar ist und ob der Empfänger Fragen hat.



# Arbeitskleidung und professionelles Erscheinungsbild

## Unternehmensbüros

In Branchen wie dem Bankwesen, dem Rechtswesen und großen Unternehmen wird in der Regel formellere Kleidung erwartet. Anzüge, gepflegte Frisuren und minimale Accessoires werden oft bevorzugt.

## Kreativ- und Technologiebranche

Werbeagenturen, Designstudios und Technologieunternehmen haben in der Regel eine lockere Kleiderordnung. Dennoch ist es wichtig, ein gepflegtes und ordentliches Erscheinungsbild zu präsentieren.

## Allgemeine Hinweise

Wenn Sie eine neue Stelle antreten, kleiden Sie sich in den ersten Tagen eher formell und beobachten Sie die Arbeitsumgebung. Sauberkeit und gepflegtes Äußeres sind allgemein wichtig. Es wird außerdem empfohlen, sich so zu kleiden, dass Ihre kulturellen Werte respektiert werden und Sie gleichzeitig den beruflichen Normen entsprechen.

# Kommunikations stile

---

Effektive Kommunikation ist für den Erfolg im Berufsleben von grundlegender Bedeutung. In vielen beruflichen Umgebungen spielen sowohl verbale als auch nonverbale Kommunikation eine wichtige Rolle.



# Verbale Kommunikationsfähigkeiten

## Sprachbarrieren

Das Erlernen der Landessprache verschafft Ihnen einen erheblichen Vorteil. Zu Beginn können Sie sich von Kollegen unterstützen lassen, die Englisch oder andere gängige Geschäftssprachen sprechen. Das Erlernen grundlegender Ausdrücke in der Landessprache zeugt von Ihrem Engagement und Ihren Bemühungen.

- Besuchen Sie Sprachkurse
- Täglich üben
- Bitten Sie Kollegen um Hilfe
- Lernen Sie vorrangig Fachbegriffe

## Höfliche und respektvolle Sprache

In vielen europäischen und internationalen Arbeitskulturen werden Höflichkeit und Respekt sehr geschätzt. Wörter wie „bitte“, „danke“ und „gern geschehen“ werden häufig verwendet und erwartet.

- Achten Sie auf formelle und informelle Anredeformen in der Landessprache
- Legen Sie Wert auf Begrüßungen und Verabschiedungen
- Verwenden Sie Ausdrücke der Bitte und Dankbarkeit
- Nehmen Sie einen geduldigen und verständnisvollen Ton an

## Aktives Zuhören

Ein guter Kommunikator ist auch ein guter Zuhörer. Schenken Sie Ihrem Gegenüber Ihre volle Aufmerksamkeit und zeigen Sie, dass Sie ihn verstehen.

- Nehmen Sie angemessenen Blickkontakt auf
- Verwenden Sie nonverbale Signale, um Ihr Interesse zu zeigen
- Stellen Sie durch Fragen Klarheit her
- Bestätigen Sie durch Zusammenfassen

# Die Kraft der nonverbalen Kommunikation

Körpersprache, Mimik, Gestik und Mimik vermitteln wichtige Botschaften in der internationalen Geschäftskultur. Das genaue Lesen und Verwenden nonverbaler Kommunikation stärkt Ihre beruflichen Beziehungen.

## Augenkontakt

Direkter Augenkontakt ist oft ein Zeichen von Vertrauen und Ehrlichkeit, aber seine Intensität und Dauer kann je nach Kultur variieren. Achten Sie darauf, nicht zu intensiv zu sein.

## Persönlicher Raum

Die Normen für den persönlichen Raum variieren je nach Kultur erheblich. Achten Sie auf die lokalen Gepflogenheiten; in manchen Situationen ist körperliche Nähe eher üblich, während in anderen ein größerer Abstand erwartet wird.

## Gesten und Mimik

Die Verwendung von Gesten und Mimik in der Kommunikation variiert stark je nach Kultur. In einigen Kulturen gelten ausdrucksstarke Handbewegungen als natürlicher und lebhafter Kommunikationsstil, während in anderen Kulturen eher zurückhaltende Gesten bevorzugt werden.



**Achtung:** Einige Gesten oder nonverbale Signale können in verschiedenen Kulturen unterschiedliche Bedeutungen haben. Beobachten Sie und zögern Sie nicht zu fragen, wenn Sie sich unsicher sind.

# Soft Skills: Die Bedeutung sozialer Kompetenzen

Ihre technischen Fähigkeiten verschaffen Ihnen einen Arbeitsplatz, aber Ihre sozialen Kompetenzen machen Sie erfolgreich und ermöglichen Ihnen den beruflichen Aufstieg. Diese Fähigkeiten sind in jeder internationalen Arbeitskultur von großem Wert.



# Empathie und emotionale Intelligenz



## Was ist Empathie?

Es ist die Fähigkeit, die Emotionen anderer zu verstehen und nachzuempfinden. Am Arbeitsplatz bedeutet Empathie stärkere Beziehungen und bessere Zusammenarbeit.



## Emotionale Intelligenz

Der Umgang mit den eigenen Emotionen und das Erkennen der Emotionen anderer sind entscheidend für den beruflichen Erfolg.



## Anwendung am Arbeitsplatz

Versuchen Sie, die Sichtweisen Ihrer Kollegen zu verstehen. Seien Sie offen für unterschiedliche Meinungen und zeigen Sie sich unterstützend.

Empathie zu entwickeln erfordert Übung. Hören Sie jeden Tag mehr zu, beobachten Sie mehr und seien Sie verständnisvoller. Diese Fähigkeit stärkt sich mit der Zeit und öffnet Ihnen Türen in Ihrer Karriere.

# Teamarbeit und Zusammenarbeit



## Ein erfolgreicher Teamplayer sein

In der europäischen Arbeitskultur wird Teamgeist sehr geschätzt. Zusammenarbeit, Austausch und gegenseitige Unterstützung werden erwartet.

### Für den Erfolg im Team

1. Kommunizieren Sie offen und ehrlich
2. Erfüllen Sie Ihre Aufgaben
3. Seien Sie bereit, anderen zu helfen
4. Finden Sie konstruktive Lösungen für Konflikte
5. Stellen Sie den Erfolg des Teams über Ihren persönlichen Erfolg
6. Respektieren Sie unterschiedliche Ideen

# Kommunikationsfähigkeiten entwickeln



## Zuhören

Üben Sie aktives Zuhören. Schenken Sie dem Sprecher Ihre volle Aufmerksamkeit und stellen Sie Fragen, um sicherzustellen, dass Sie alles verstanden haben.



## Klare Ausdrucksweise

Drücken Sie Ihre Gedanken klar und verständlich aus. Vermeiden Sie komplexe Sätze, formulieren Sie einfach und präzise.



## Fragen

Zögern Sie nicht zu fragen, wenn Sie etwas nicht verstehen. Fragen zu stellen zeigt Ihre Lernbereitschaft.



## Feedback

Geben und erhalten Sie konstruktives Feedback. Dies ist wichtig für die gegenseitige Entwicklung.



# Interkulturelles Bewusstsein

---

Das Verständnis und der Respekt für andere Kulturen sind in der modernen Geschäftswelt unverzichtbare Fähigkeiten. Es ist möglich, sich an eine neue Kultur anzupassen und gleichzeitig die eigene kulturelle Identität zu bewahren.

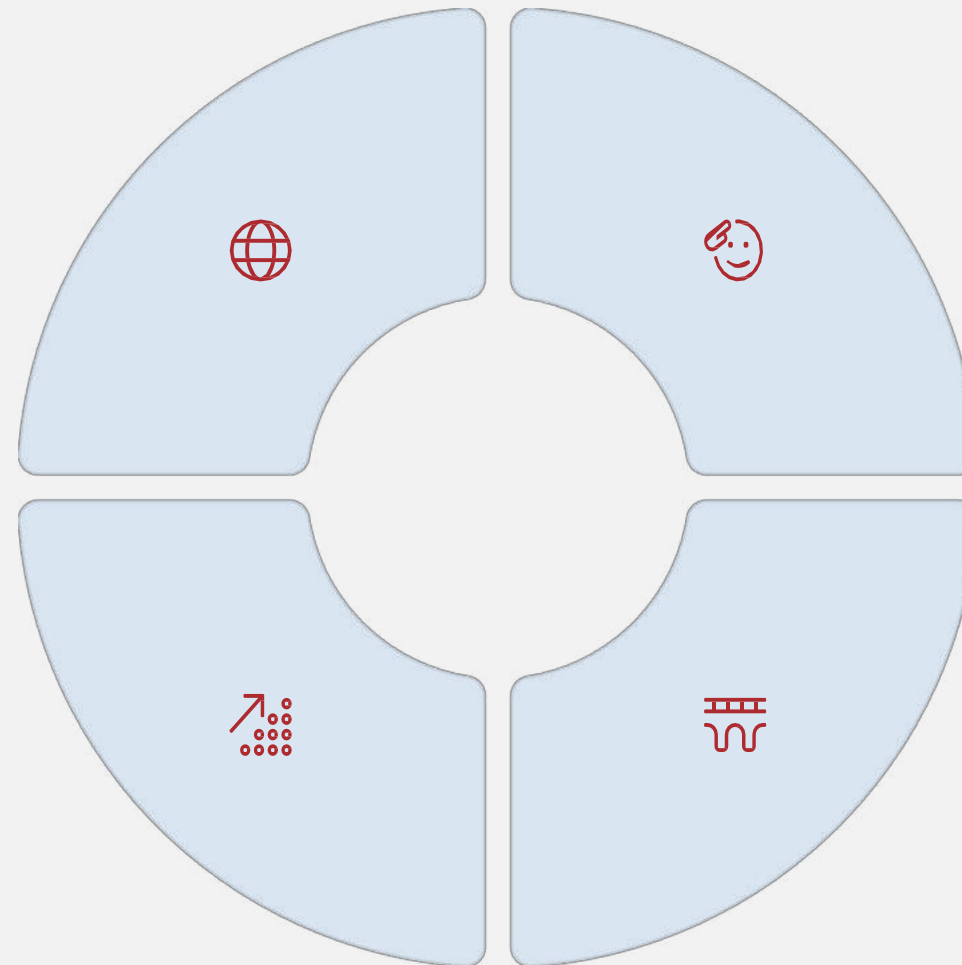
# Kulturelle Unterschiede verstehen

## Bewusstsein

Jede Kultur hat ihre eigenen Werte, Kommunikationsstile und Geschäftsgepflogenheiten. Es ist wichtig, diese Unterschiede zu kennen und diese Unterschiede zu akzeptieren.

## Kontinuierliches Lernen

Die Entwicklung von kulturellem Bewusstsein ist ein fortlaufender Prozess. Seien Sie offen dafür, jeden Tag Neues zu lernen Dinge zu lernen.



## Respekt

Respekt gegenüber Unterschieden, Toleranz und die Vermeidung von Vorurteilen sind grundlegend für ein professionelles Umfeld.

## Brücken bauen

Der Aufbau interkultureller Brücken, das Finden gemeinsamer Grundlagen und die Entwicklung kooperativer Methoden schaffen starke Beziehungen.

# Sich anpassen und dabei seine Identität bewahren

## Das richtige Gleichgewicht finden

Sich an eine neue Kultur anzupassen bedeutet nicht, die eigene Identität aufzugeben. Sie können sich in das Berufsleben integrieren und gleichzeitig Ihre kulturellen Werte bewahren.



- **Ihre eigenen Werte**

Bleiben Sie Ihren kulturellen und persönlichen Werten treu. Das macht Sie stark und einzigartig.

- **Offene Kommunikation**

Teilen Sie Ihrem Arbeitgeber freundlich Ihre Bedürfnisse und Grenzen mit.

- **Gemeinsamkeiten**

Konzentrieren Sie sich auf gemeinsame Werte und Ziele statt auf Unterschiede.

- **Flexibilität**

Seien Sie flexibel und anpassungsfähig, ohne Ihre Werte zu kompromittieren.



# Konfliktmanagement: Herausforderungen in Chancen verwandeln

Meinungsverschiedenheiten und Konflikte sind am Arbeitsplatz ganz normal. Entscheidend ist, wie Sie mit solchen Situationen umgehen. Mit der richtigen Herangehensweise können Konflikte zu Chancen für Lernen und Wachstum werden.

1

## 1. Bleiben Sie ruhig

Vermeiden Sie emotionale Reaktionen. Atmen Sie tief durch und beurteilen Sie die Situation objektiv.

2

## 2. Hören Sie aktiv zu

Versuchen Sie, die Perspektive Ihres Gegenübers zu verstehen. Aktives Zuhören ist schon die halbe Lösung.

3

## 3. Sprechen Sie klar

Bringen Sie Probleme konstruktiv zum Ausdruck, ohne sie zu personalisieren. Verwenden Sie „Ich“-Aussagen.

4

## 4. Seien Sie lösungsorientiert

Konzentrieren Sie sich auf Lösungen, anstatt nur das Problem zu diskutieren. Arbeiten Sie gemeinsam auf eine gemeinsame Lösung hin.

# Rollenspielszenarien in Konfliktsituationen

## 1 Szenario: Ungleiche Arbeitsbelastung

1

**Situation:** Sie werden ständig gebeten, mehr Arbeit zu übernehmen, und das empfinden Sie als unfair.

**Ansatz:** „Sehr geehrte(r) [Name], ich freue mich, die von Ihnen übertragenen Aufgaben erfolgreich zu erledigen. Allerdings möchte ich meine derzeitige Arbeitsbelastung mit Ihnen besprechen. Ich benötige Ihre Anleitung, welche Aufgaben ich priorisieren sollte. Auf diese Weise kann ich meine beste Leistung erbringen.“

## 2 Szenario: Kommunikationsprobleme

2

**Situation:** Sie haben Kommunikationsprobleme mit einem Kollegen, die sich auf Ihre Arbeit auswirken.

**Ansatz:** „Hallo [Name], ich würde gerne mit Ihnen sprechen. Es scheint, dass es beim letzten Projekt einige Missverständnisse gab. Könnten wir darüber sprechen, wie wir unsere Kommunikation verbessern können, um effektiver zusammenzuarbeiten?“

## 3 Szenario: Kulturelles Missverständnis

3

**Situation:** Ihr Verhalten wurde missverstanden und hat Unbehagen ausgelöst.

**Vorgehensweise:** „Ich entschuldige mich, ich glaube, es gab ein Missverständnis. Das könnte auf kulturelle Unterschiede zurückzuführen sein. Darf ich Ihnen die Situation erklären? Ich werde in Zukunft vorsichtiger sein und bin sehr lernbereit.“

# Ihre Rechte kennen und verteidigen

## Ihre gesetzlichen Rechte

Jeder, der in einem europäischen Land arbeitet, hat unabhängig von seiner Staatsangehörigkeit bestimmte Arbeitnehmerrechte. Die Kenntnis dieser Rechte schützt Sie.

### Grundlegende Arbeitsrechte

- Recht auf einen schriftlichen Arbeitsvertrag
- Arbeitszeiten und Überstundenregelungen
- Mindestlohn und pünktliche Lohnzahlung
- Anspruch auf Jahresurlaub
- Arbeitsschutzbedingungen
- Schutz vor Diskriminierung



**Wichtig:** Informieren Sie sich genau über Ihre Arbeitserlaubnis und Ihren Status. Bei Bedarf können Sie sich rechtliche Unterstützung suchen.  
 Es gibt NGOs, die kostenlose Beratungsdienste anbieten.

# Selbstvertretungsfähigkeiten



## Seien Sie aufmerksam

Kennen Sie Ihre Rechte und erkennen Sie, wenn diese verletzt werden. Bleiben Sie wachsam gegenüber bestimmten Situationen.



## Dokumentieren

Problematische Situationen, Daten und Details aufzeichnen. Schriftliche Beweise sind wichtig.



## Kommunizieren

Gehen Sie Probleme ruhig und professionell an. Verwenden Sie „Ich“-Aussagen, um Ihre Gefühle mitzuteilen.



## Holen Sie sich Unterstützung

Sie sind nicht allein. Holen Sie sich Hilfe von der Personalabteilung, vertrauenswürdigen Kollegen oder externen Unterstützungsstellen.



## Handeln

Reichen Sie gegebenenfalls eine formelle Beschwerde ein. Zögern Sie nicht, für Ihre Rechte einzutreten.

# Bauen Sie Ihr berufliches Netzwerk auf

Ein starkes berufliches Netzwerk ist für Ihre berufliche Entwicklung von unschätzbarem Wert. Schaffen Sie eine Gemeinschaft, in der Sie Unterstützung erhalten, lernen und Chancen finden können.

## Kontakte am Arbeitsplatz

Bauen Sie aufrichtige und dennoch professionelle Beziehungen zu Ihren Kollegen auf. Nehmen Sie an Kaffeepausen und gesellschaftlichen Veranstaltungen teil. Jede Beziehung ist eine potenzielle Gelegenheit zum Lernen und Wachsen.

## Engagement in der Gemeinschaft

Treten Sie professionellen Frauengruppen und Netzwerken zur Unterstützung von Einwanderern bei. Der Austausch von Erfahrungen und gegenseitige Unterstützung sind wirkungsvolle Instrumente.

## Digitale Netzwerke

Erstellen Sie Ihr Profil auf Plattformen wie LinkedIn. Treten Sie Gruppen bei, die mit Ihrer Branche zu tun haben, und bringen Sie sich ein.



# Kontinuierliche Weiterentwicklung und Lernen

## Investieren Sie in sich selbst

Erfolg im Berufsleben erfordert kontinuierliches Lernen und Weiterentwicklung. Streben Sie danach, jeden Tag ein bisschen besser zu werden.

### **Entwickeln Sie Kenntnisse der Landessprache**

Das Erlernen der Landessprache ist entscheidend für die Integration und den beruflichen Aufstieg. Nutzen Sie kostenlose Online-Ressourcen, Sprachtauschprogramme und Kurse.

### **Berufliche Fähigkeiten**

Erwerben Sie neue Fähigkeiten, die für Ihre Branche relevant sind. Nehmen Sie an Online-Kursen, Zertifizierungsprogrammen und Workshops teil.

### **Mentoring**

Eine erfahrene Person kann als Mentor fungieren. Von ihrem Wissen und ihrer Erfahrung zu profitieren, beschleunigt Ihre Entwicklung.

## Kostenlose Lernressourcen

- MOOC-Plattformen wie Coursera, edX
- YouTube-Bildungskanäle
- Öffentliche Bildungszentren
- Kommunale Kurse
- NGO-Schulungsprogramme
- Online-Bibliotheken



# Selbstfürsorge und Resilienz

Die Anpassung an eine neue Kultur kann eine Herausforderung sein. Es ist wichtig, auf sich selbst zu achten, sein emotionales Wohlbefinden zu schützen und seine Widerstandsfähigkeit zu stärken.

## Körperliche Gesundheit

Schlafen Sie ausreichend, ernähren Sie sich gesund und treiben Sie regelmäßig Sport. Körperliche Gesundheit ist die Grundlage für Ihr psychisches Wohlbefinden.

## Emotionale Unterstützung

Bleiben Sie mit Ihrer Familie, Ihren Freunden und Ihrem Umfeld in Verbindung. Teilen Sie Ihre Gefühle mit, bitten Sie um Unterstützung und bieten Sie selbst Unterstützung an.

## Stressbewältigung

Finden Sie stressreduzierende Aktivitäten wie Atemübungen, Meditation oder Hobbys. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst.

## Positives Denken

Feiern Sie Ihre Erfolge, schätzen Sie kleine Schritte. Finden Sie jeden Tag einen Grund, weiterzumachen.



# Fazit: Denken Sie an Ihre Stärke

## Sie sind stark

Sie haben es bis hierher geschafft. Sie haben Herausforderungen gemeistert, sich angepasst und durchgehalten. Diese Stärke war schon immer in Ihnen und wird Sie immer begleiten.

Die Anpassung an eine neue Arbeitskultur braucht Zeit. Seien Sie geduldig, geben Sie sich selbst eine Chance. Jeder kleine Schritt ist ein Erfolg. Fehler zu machen ist ganz natürlich und gehört zum Lernen dazu.

*„Erfolg bedeutet nicht, niemals zu fallen, sondern jedes Mal wieder aufzustehen, wenn man fällt. Sie stehen bereits auf und gehen vorwärts.“*

## Denken Sie daran:

- Ihre einzigartigen Erfahrungen sind wertvoll
- Um Hilfe zu bitten ist ein Zeichen von Stärke
- Die Unterstützung der Gemeinschaft begleitet Sie immer
- Sie haben das Recht, in Ihrem eigenen Tempo voranzukommen
- Erfolg bedeutet nicht nur, das Ziel zu erreichen, sondern auch den Weg dorthin zu genießen



**Kommunikation und Unterstützung:** Sie sind auf diesem Weg nicht allein. Kontaktieren Sie uns, wenn Sie Fragen oder Bedenken haben oder Ihre Erfolge mit uns teilen möchten. Gemeinsam sind wir stärker.



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.