

ProfilPASS

FÜR MIGRANTINNEN

EMPOWER YOURSELF - POTENTIALE ENTDECKEN,
FÄHIGKEITEN ENTWICKELN, KARRIERE GESTALTEN



MEIN WEG, MEINE STÄRKEN,
MEINE CHANCEN

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3	Erste Zusammenfassung meiner Kompetenzen	151
■ Wie benutzt man diesen ProfilPASS	4	Meine Sprachen	158
■ Dieser ProfilPASS gehört...	7	Meine zukunftsorientierten Kompetenzen	160
■ Wichtige Wörter erklärt – Mein kleines Wörterbuch	8	■ Digitale Kompetenzen	162
Mein Leben - Meine Geschichte	10	■ Kommunikations-Kompetenz	169
■ Meine Geschichte - Entdecken, wer ich bin	11	■ Kompetenz in Zusammenarbeit	174
■ Die Menschen um mich herum	22	■ Kompetenz in der Problemlösung	181
■ Ein Tag in meinem Leben	28	■ Kulturelle Sensibilität	187
■ Worauf möchte ich mich konzentrieren	35	Meine Kompetenzen – das Gesamtbild	195
Meine besonderen Stärken und Qualitäten	38	Blick in die Zukunft – Meine Pläne	197
■ Wie ich mich selbst sehe	39	Die Geschichten unserer Frauen	214
■ Wie sehen mich andere?	41	Kompetenzen für lebenslanges Lernen und persönliche Entwicklung	226
■ Meine Stärken im Alltag	48	Das ProfilPASS-System	231
Meine Aktivitäten und Erfahrungen	49	The EU-Project EmpowerHer	233
■ Lernen und Bildung	55	■ Das EU-Projekt EmpowerHer	233
■ Arbeit und Ehrenamt	66	■ Impressum	234
■ Aktivitäten in meinem Haushalt	76		
■ Meine Familienaktivitäten	88		
■ Hobbys, Interessen und Freizeitaktivitäten	100		
■ Fürsorge für andere	113		
■ Erfahrungen beim Start im neuen Land	124		
■ Wichtige Lebenserfahrungen	139		

Einleitung

Willkommen beim ProfilPASS: Stärken entdecken – Fähigkeiten entwickeln – Zukunft gestalten

Herzlichen Glückwunsch! Sie machen einen wichtigen Schritt, um Ihre Stärken, Erfahrungen und Möglichkeiten für die Zukunft zu entdecken. Dieses Arbeitsbuch hilft Ihnen, über Ihr Leben nachzudenken, Ihre Fähigkeiten zu erkennen und Ihre nächsten Schritte in einem neuen Land zu planen.

In Ihrem Leben haben Sie viele Erfahrungen gemacht – zum Beispiel beim Lernen, Arbeiten, der Fürsorge für andere, im Engagement für die Gemeinschaft oder beim Lösen von Problemen. Durch diese Erfahrungen haben Sie wichtige Fähigkeiten entwickelt, wie zum Beispiel: Organisation, Kommunikation, Durchhaltevermögen, Problemlösung und emotionale Stärke. Sie merken das vielleicht nicht immer, aber diese Fähigkeiten sind sehr wertvoll für Ihr Leben und Ihre Arbeit.

Dieser ProfilPASS führt Sie durch verschiedene Bereiche Ihres Lebens. Sie können damit:

- ☒ Ihren persönlichen Lebensweg analysieren und verstehen, wie sie Sie geprägt hat
- ☒ Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen erkennen
- ☒ Ihre Unterstützungsnetzwerke und Hilfen entdecken
- ☒ Ihre Zukunftsziele planen und überlegen, wie Sie sie erreichen

Dieses Arbeitsbuch können Sie alleine nutzen oder mit Hilfe einer Beraterin oder eines Beraters. Wenn Sie mit einer geschulten Fachperson arbeiten, kann sie Ihnen helfen, über Ihre Stärken nachzudenken. Sie kann Ihnen vielleicht auch ein Zertifikat ausstellen, das Ihre Fähigkeiten dokumentiert.

Sie haben mehr Fähigkeiten und Stärken, als Sie denken!
**Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude auf Ihrem Weg,
sich selbst noch besser kennenzulernen.**

Willkommen! Ich bin **Emma**. Ich habe diesen ProfilPASS selbst ausgefüllt, als ich in meinem neuen Land angekommen bin. Er hat mir geholfen, meine **Fähigkeiten, Stärken und Möglichkeiten** zu verstehen. Jetzt möchte ich Sie auf Ihrem Weg unterstützen. In diesem Arbeitsbuch finden Sie meine **Kommentare, Fragen und Ratschläge**. Sie sollen Ihnen helfen, über sich nachzudenken und mehr Vertrauen in Ihre Fähigkeiten zu bekommen.



Wie benutzt man den ProfilPASS

Sie sind nicht allein!

In diesem ProfilPASS finden Sie realistische Geschichten von Frauen. Sie haben wie Sie schwierige Situationen erlebt, ihre Stärken gefunden und ihre Zukunft selbst gestaltet.

Lernen Sie die Frauen in diesem ProfilPASS kennen

Diese sechs Frauen dienen in diesem Arbeitsbuch als Beispiele. Ihre Geschichten zeigen verschiedene Erfahrungen als Zuwanderin, persönliche Herausforderungen und die verborgenen Stärken, die sie dabei entdeckt haben.



Amina (Afghanistan)

Eine ehemalige Anwältin, die mit ihrem Mann und ihren Kindern aus ihrem Heimatland geflohen ist. Während sie ihre Familie in einem neuen Land großzieht, entdeckt sie ihre Fähigkeiten neu und unterstützt andere Frauen, die auch zugewandert sind.



Jasmin (Iran)

Eine mutige lesbische Frau, die ihr Heimatland verlassen hat, um Freiheit zu finden. Sie findet Kraft im Gemeinschaftstheater und träumt davon, einen sicheren Ort für andere zu schaffen.



Fatou (Mali)

Eine alleinerziehende Mutter, die in ein neues Land gezogen ist, um eine bessere Zukunft für ihre Kinder zu schaffen. Trotz Sprachbarrieren hat sie ein eigenes Lebensmittelgeschäft eröffnet und erzählt ihre Geschichte in den sozialen Medien.



Klara (Ukraine)

Eine erfahrene Ärztin, aber ihre Qualifikationen werden in dem neuen Land nicht anerkannt. Sie arbeitet als Krankenschwester und bleibt bei ihrem Ziel, wieder Fachärztin zu werden.



Rosa (Peru)

Eine liebevolle Mutter, die allein in ein neues Land gezogen ist, um ihre Kinder zu unterstützen. Trotz Schwierigkeiten und Trennung geben ihr Glaube und ihre Kochfähigkeiten Kraft. Sie plant ein kleines Catering-Unternehmen zu starten.



Mariel (Philippinen)

Eine Gesundheitsassistentin in der Nachtschicht. Sie schickt Geld an ihre Familie und lernt die Sprache. Im Chor findet sie neue Kraft, und sie geht sorgfältig mit ihrem Geld um. Außerdem arbeitet sie daran, Krankenschwester zu werden.

Erste Schritte

HINWEIS

Dieser ProfilPASS gehört Ihnen. Andere Menschen dürfen ihn nur sehen, wenn Sie es erlauben. Wenn Sie Fragen oder Sorgen haben, suchen Sie Unterstützung.



Dieses Arbeitsbuch ist Ihr persönlicher Raum, um über Ihre **Fähigkeiten, Erfahrungen und Möglichkeiten für die Zukunft** nachzudenken. So können Sie es am besten nutzen:

✓ **Verstehen Sie den Zweck dieses Arbeitsbuchs.** Schauen Sie sich den Inhalt und die Ziele des ProfilPASS in Ruhe an.

✓ **Nehmen Sie sich Zeit.** Vergessen Sie nicht: Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten!

✓ **Schreiben Sie Ihre Gedanken auf.** Dieses Arbeitsbuch gehört Ihnen – Schreiben Sie Ihre Gedanken und Ideen frei auf!

✓ **Folgen Sie den Anleitungen.** In den Kapiteln finden Sie meine Fragen und Tipps. Sie sollen helfen, Ihre Fähigkeiten zu entdecken.

✓ **Nutzen Sie den vier-Schritte-Prozess.** Im Abschnitt „Meine Aktivitäten“ sehen Sie, wie Sie Ihre Fähigkeiten erkennen, beschreiben und bewerten können.

✓ **Nutzen Sie die Beispiele.** Die Geschichten von Amina, Yasmin, Fatou und Clara können Ihnen helfen, Ihre eigenen Stärken zu erkennen.

✓ **Suchen Sie Unterstützung, wenn nötig.** Sie können den ProfilPASS alleine oder mit einer Beraterin oder einem Berater bearbeiten.

Wenn Sie mit einer Beraterin oder einem Berater arbeiten, merken Sie sich Folgendes:

✓ **Klären Sie Ihre Erwartungen.** Sprechen Sie mit Ihrer Beraterin oder Ihrem Berater über Ihre Ziele.

✓ **Machen Sie einen Plan.** Entscheiden Sie, welche Schritte Sie alleine machen und welche mit Hilfe der Beraterin oder des Beraters.

✓ **Planen Sie Ihre Treffen.** Notieren Sie Ihre Termine und überlegen Sie: Mit welchen Themen beschäftigen Sie sich als nächstes?

Lassen Sie uns zusammen starten!



Dieser ProfilPASS gehört...

Mein Name:

Mein Motto oder etwas, was mich inspiriert:

[Schreiben Sie ein Wort, einen Satz oder ein Zitat, das Ihnen Kraft gibt.]

Was ich mit diesem ProfilPASS erreichen möchte:

[Schreiben Sie einen kurzen Satz: Was möchten Sie lernen oder entdecken?]

Die Beratung mit dem ProfilPASS hat begonnen am:

[Datum]

**Falls Sie mit einer Beraterin oder einem Berater arbeiten:
(Vor- und Nachname der Beraterin/des Beraters)**

[Name]

Kontaktdaten der Beraterin oder des Beraters:

[Telefonnummer / Email]

Wichtige Wörter erklärt – Mein kleines Wörterbuch



Kompetenz

Die Kombination aus Wissen, Fähigkeiten und persönlichen Eigenschaften. Sie macht es möglich, dass man in verschiedenen Situationen effektiv handeln kann.

Fähigkeiten

Das ist, was eine Person kann. Menschen entwickeln Fähigkeiten durch Lernen, Arbeit, Ehrenamt oder im Alltag. Fähigkeiten können praktisch sein (z.B. nähen, kochen, Auto fahren) oder sozial (z.B. Teamarbeit, Kommunikation).

Qualifikation

Ein Zertifikat, Diplom oder Abschluss. Es bestätigt, dass man eine bestimmte Ausbildung oder Schulung abgeschlossen hat.

Anerkennung ausländischer Qualifikationen

Das ist ein Prozess: Man prüft, ob ein Abschluss aus einem anderen Land dem Abschluss im neuen Land gleichwertig ist. Das ist oft wichtig für Arbeit oder Studium.

Selbststärkung

Es bedeutet, man hat Selbstvertrauen und die Kontrolle über das eigene Leben. Man erkennt die eigenen Stärken, setzt Ziele und trifft eigene Entscheidungen.

Anerkennung von Kompetenzen

Dieses Verfahren hilft Menschen, informelles oder nicht-formales Lernen bewerten und anerkennen zu lassen. In jedem Land gibt es dafür eigene Regeln. Mit dieser Anerkennung können Sie leichter weiterlernen, an Trainings teilnehmen oder Arbeit finden. In jedem Land ist der Ablauf anders.

Wenn Sie mehr über die Anerkennung in Europa wissen möchten, besuchen Sie die ENIC-NARIC-Netzwerke (<https://www.enic-naric.net/>). Dort finden Sie offizielle Informationen über die Anerkennung von Fähigkeiten, Abschlüssen und Lernergebnissen.

Informelles und nicht-formales Lernen

Informelles Lernen: Fähigkeiten, die man im Alltag lernt – zum Beispiel beim Kindererziehen, im Haushalt oder beim Sprachenlernen im Gespräch mit anderen.

Nicht-formales Lernen: Lernen außerhalb der Schule – zum Beispiel in Sprachkursen, Workshops oder Weiterbildungen am Arbeitsplatz..

Fähigkeiten für die Arbeitswelt

Fähigkeiten, die helfen, eine Arbeit zu finden und zu behalten. Zum Beispiel Kommunikation, Problemlösung, Anpassungsfähigkeit und Teamarbeit.

Sprachkenntnisse beschreibt man oft mit dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER).

Einfacher Überblick:

A1–A2 (Grundkenntnisse): Kann einfache Sätze für den Alltag verstehen und benutzen.

B1–B2 (Mittelstufe): Kann über vertraute Themen sprechen und alltägliche Situationen bewältigen.

C1–C2 (Fortgeschritten): Kann fließend und genau kommunizieren, auch bei der Arbeit oder in professionellen Situationen.

Wenn Sie sich unsicher über Ihr Niveau sind, denken Sie darüber nach, wie sicher Sie die Sprache im Alltag, bei der Arbeit oder bei offiziellen Situationen verwenden können.

Ankommen

Wenn man sich in einem neuen Land einlebt und lernt die Sprache, die Kultur und die Regeln kennen. Man lernt, wie der Alltag, Gesetze und Institutionen funktionieren und wie man sich in der Gesellschaft beteiligen kann.

Integration

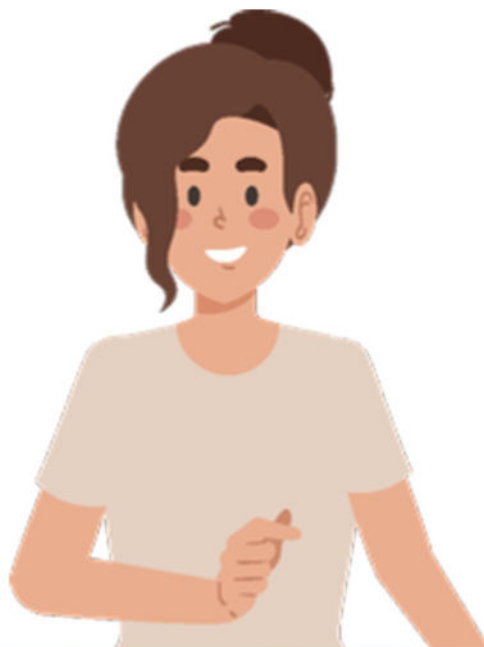
Integration ist ein Prozess, an dem beide Seiten aktiv teilnehmen.

Menschen, die neu in ein Land kommen, lernen die Sprache, ihre Rechte und Pflichten und wie das Leben im Alltag funktioniert. Die Gesellschaft sorgt für ein freundliches Umfeld und bietet Möglichkeiten zur Teilnahme.

Das Ziel ist, dass sich alle sicher, akzeptiert und wohlfühlen. Gleichzeitig behalten und wertschätzen alle ihre eigene Kultur.

Integrationskurs

Ein Kurs für Menschen, die neu in einem Land sind. Sie lernen die Sprache, den Alltag, die Gesetze und die Kultur kennen. Die Kurse heißen in jedem Land anders und haben unterschiedliche Inhalte. Manche Kurse konzentrieren sich auf Sprache, andere helfen auch beim Ankommen und bei Orientierung.



Weiter so!



MEIN LEBEN – MEINE GESCHICHTE

ZURÜCKBLICKEN UND MEINEN LEBENSWEG VERSTEHEN!

DIESES KAPITEL HILFT IHNEN, ÜBER IHR LEBEN NACHZUDENKEN.

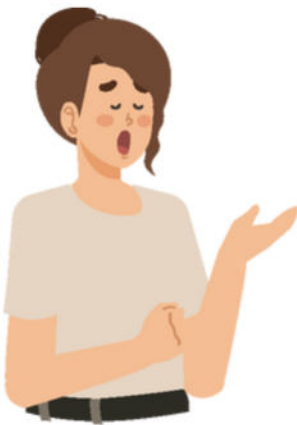


- Welche wichtigen Momente und Erfahrungen hatten Sie in Ihrem Leben?
- Was hat Sie als Person geprägt?
- Welche Rollen haben Sie in Ihrem Leben – zum Beispiel als Tochter, Schwester, Mutter, Ehefrau, Partnerin, Freundin, Kollegin, Mitglied der Gemeinschaft oder als Frau, die in einem anderen Land ein neues Leben aufgebaut hat?
- Welche Werte und Ziele sind Ihnen wichtig?
- Wie sehen Sie sich heute?
- Was ist Ihnen am wichtigsten?

Meine Geschichte – Entdecken, wer ich bin

Jeder Mensch hat seinen eigenen Weg im Leben. Er besteht aus Erfahrungen, Herausforderungen und Chancen. Ihre Geschichte zeigt nicht nur, woher Sie kommen, sondern auch, **wer Sie sind, was Sie gelernt haben und wohin Sie sich weiterentwickeln möchten.**

In diesem Kapitel denken Sie über Ihren bisherigen Weg nach. Als Frau hatten Sie viele Rollen – in der Familie, in der Gemeinschaft, in der Ausbildung oder bei der Arbeit. Als Migrantin haben Sie Veränderungen erlebt, sich angepasst und Stärke gezeigt. Am wichtigsten ist: Sie sind eine Person mit eigenen Stärken, Träumen und Möglichkeiten.



Momente, die mich stärker gemacht haben

Bestimmt mussten Sie sich schon mal **anpassen, etwas Neues lernen oder Probleme lösen.** Denken Sie an diese Momente in Ihrem Leben zurück. Das können Momente aus Ihrer Kindheit, Familie, Ausbildung, Arbeit oder Ihrer Migrationserfahrung sein.

**Schreiben oder zeichnen Sie einen Moment, in dem Sie Stärke gezeigt haben.
Was haben Sie daraus gelernt?**



Über Klischees hinaus – Wer bin ich?



Sie sind mehr als Ihr Geschlecht oder Ihre Migrationsgeschichte. Sie sind **eine Freundin, eine Mutter, eine starke Frau, eine kreative Person** – und vieles mehr. **Sie finden Lösungen und lernen jeden Tag Neues.**

Welche Rollen in Ihrem Leben sind Ihnen wichtig?



Welche persönlichen Eigenschaften beschreiben Sie? (z.B. fürsorglich, stark, selbstständig, organisiert)



Wie möchten Sie sich selbst sehen – und wie sollen andere Sie sehen?



"Ihr Weg ist einzigartig. Jede Erfahrung hat Ihnen etwas Wertvolles gegeben. Nehmen Sie sich einen Moment und schauen Sie, wie weit Sie schon gekommen sind."



Mein Lebensweg – Meine Reise in Schritten verstehen

Ihr Leben ist eine Reise mit Höhen und Tiefen, mit schwierigen Momenten und Erfolgen. Eine Lebenslinie hilft Ihnen, auf Ihren Weg zurückzuschauen und zu erkennen, was Sie geprägt hat.

In dieser Aufgabe erstellen Sie Ihre eigene Lebenslinie. Sie zeigt Erfahrungen, Entscheidungen und Wendepunkte, die Sie zu der Person gemacht haben, die Sie heute sind.

Mit der Lebenslinie auf der nächsten Seite können Sie aufzeichnen, was in Ihrem Leben passiert ist und wie Sie sich in diesen Momenten gefühlt haben. Sie können Ereignisse aus Ihrer Vergangenheit auswählen, die Sie auf Ihre Lebenslinie schreiben möchten.

Wenn Sie unsicher sind, wie Sie die Lebenslinie ausfüllen sollen, schauen Sie sich die Beispiele unserer Frauen auf den nächsten Seiten an.

Markieren Sie wichtige Momente auf der Linie – positive wie auch schwierige. Nutzen Sie Symbole, Wörter oder Zeichnungen für jeden Moment.

Einige Ideen für Sie:

- Umzug an einen neuen Ort
- Etwas Neues lernen (Sprache, Fähigkeit, Beruf)
- Eine Arbeit oder Aktivität, die Sie geprägt hat
- Eine persönliche Herausforderung, die Sie gelöst haben
- Ein Erfolg oder ein Moment, der Sie stolz macht
- Menschen, die Sie unterstützt oder beeinflusst haben



Mein Lebensweg





Ich habe es geliebt, meinem Großvater zuzuhören, wenn er Geschichten über Gerechtigkeit erzählt hat.

Ich habe Rechtswissenschaft studiert. Das hat mich stolz und hoffnungsvoll gemacht.

Ich habe mein Studium als Anwältin abgeschlossen und Frauen in rechtlichen Fragen unterstützt.

Ich wurde Mutter. Das war ein sehr emotionaler und lebensverändernder Moment.

Ich helfe freiwillig anderen Migrantinnen mit rechtlichem Rat. Ich fühle mich dadurch nützlich.

Jetzt lerne ich viel. Ich möchte wieder als Juristin arbeiten.



Mit meinem Mann zusammen neue Rollen und Erwartungen im neuen Land zu lernen, war und ist manchmal schwierig.

Ich habe das Rechtssystem in meinem neuen Land kennengelernt. Es war schwierig, aber spannend.



Einige Verwandte haben mich dafür kritisiert, dass ich meine Karriere über meine Familie gestellt habe.

Ich musste mit meinem Mann und meinen Kindern wegen des Krieges aus meinem Land fliehen. Es war herzerbrechend.

Amina aus Afghanistan



Ich habe als Kind gern Geschichten nachgespielt. Das hat mir ein Gefühl von Freiheit gegeben.

Ich habe die Sprache meines neuen Landes schnell gelernt. Das hat mich stark gemacht.

In einer Theatergruppe kann ich mich voll und ganz auszudrücken.

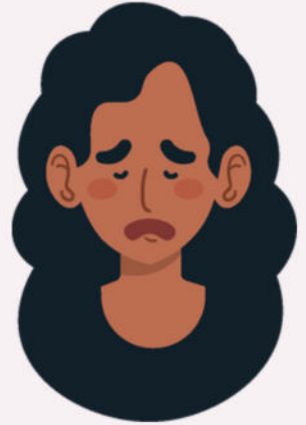
Meine Arbeit im Tierheim gibt mir Sinn und Ruhe.

Ich habe einen Traum: Ich möchte einen sicheren Ort für LGBTQ+ Zugewanderte schaffen.



Ich bin alleine ausgewandert, um Freiheit und Akzeptanz zu finden.

Ich habe das Rechtssystem in meinem neuen Land kennengelernt. Es war schwierig, aber spannend.



Als Jugendliche fühlte ich mich isoliert. Ich musste meine Identität geheim halten.

Ich musste die Schule früh verlassen, weil meine Familie das wollte.

Am Anfang habe ich mich sehr allein gefühlt und wusste nicht, wie ich mein Leben im neuen Land anfangen soll.

Yasmin aus dem Iran

+



Ich habe meiner Mutter geholfen, Gemüse auf dem Markt zu verkaufen. So habe ich gelernt, mit Geld umzugehen.

Ich habe meine Kinder bekommen – das waren schöne Momente, aber auch viel Verantwortung.

Ich habe meinen eigenen Lebensmittelstand eröffnet. Es war ein stolzer Moment.

Ich teile Erfahrungen mit meinem Geschäft auf Social Media. Es hat viel Aufmerksamkeit bekommen.

Ich möchte meinen Laden vergrößern und andere Migrantinnen unterstützen.

0



Ich bin in einem großen, lebhaften Haushalt aufgewachsen. Es ist immer etwas passiert.

Ich bin mit meinen Kindern in ein neues Land gezogen. Meine Hoffnung: ein besseres Leben für uns alle.

Ich führe ein eigenes Geschäft und ziehe meine Kinder groß. Das ist eine Herausforderung, aber ich schaffe es.

-



Ich musste die Schule früh verlassen, um meiner Familie zu helfen. Das war nicht einfach.

Ich habe meine Kinder bekommen – das waren schöne Momente, aber auch viel Verantwortung.

Ich musste meine Kinder in Mali mit nur wenig Geld und Hilfe großziehen. Das war schwierig.

Die neue Sprache zu lernen war schwierig und manchmal frustrierend.

Fatou aus Mali

+



Ich habe gerne Sachbücher gelesen und davon geträumt, Ärztin zu werden.

Ich habe Medizin studiert. Das war meine Leidenschaft, auch wenn Prüfungen mich nervös gemacht haben.

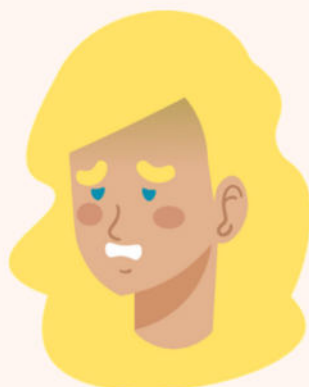
Ich wurde Mutter. Das war ein sehr wichtiger Moment und hat meine Prioritäten verändert.

Ich habe als Krankenschwester gearbeitet und die Sprache verbessert. Das hat mir Sinn gegeben.

Ich male wieder und bin einer Künstlergruppe beigetreten. Es macht mir Freude.

Jetzt lerne ich viel. Ich möchte die medizinischen Prüfungen bestehen und meinen Traum verfolgen.

0



Als Kind habe ich gerne gemalt, aber ich dachte, es ist nur ein Hobby.

Ich bin in ein neues Land gezogen, um mich weiterzubilden. Das war spannend, aber auch stressig.

Ich habe mich um mein Kind gekümmert und musste mich gleichzeitig in dem neuen System zurechtfinden. Es war nicht einfach, aber ich habe nicht aufgegeben.

-



Ich hatte Probleme, weil meine Abschlüsse nicht sofort anerkannt wurden.

Ich habe mich um mein Kind gekümmert und musste mich gleichzeitig in dem neuen System zurechtfinden. Es war nicht einfach, aber ich habe nicht aufgegeben.

Clara aus der Ukraine

+



Ich bin in einer engen, gläubigen Gemeinschaft aufgewachsen.

Ich bin Mutter und es macht mich sehr glücklich

Schritt für Schritt habe ich eine Aufenthaltserlaubnis bekommen.

Freiwillige Arbeit in der Kirche hat mir Sinn gegeben.

Mein Glaube hilft mir, ruhig und stark zu bleiben.

0



Ich habe mich entschieden, allein zu migrieren, um für meine Kinder zu sorgen.

Ich habe Arbeit als Reinigungskraft und Köchin gefunden.

-



Das Alkoholproblem meines Mannes hat unser Familienleben unsicher gemacht.

Ich musste meine Kinder bei ihrer Oma zurücklassen. Es hat sehr wehgetan.

Die neue Sprache war schwer für mich. Ich habe an Kursen teilgenommen.

Rosa aus Peru

+



Ich habe mein Pflegezertifikat gemacht. Das hat mich stolz gemacht.

Ich wurde Mutter und das hat mein Leben verändert.

Bei der Arbeit kennt man mich als ruhig und zuverlässig.

Ich habe Krankenhausabläufe und Dokumentation gelernt.

Ich singe im Kirchenchor. Es beruhigt mich und gibt mir Kraft.

0

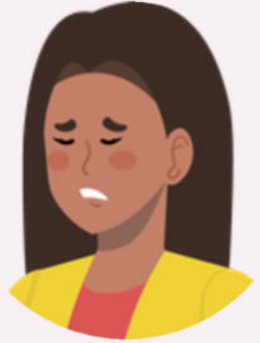


Ich bin in einem fürsorglichen, mehrgenerationen Haus aufgewachsen.

Ich bin migriert, um Geld zu verdienen und an meine Familie zu schicken.

Ich plane mein Geld genau, um meine Familie zu unterstützen.

-



Ich bin weit weg von meinem Mann und meinem Kind. Es ist schwer für mich.

Ich musste Nachschichten arbeiten und dabei die Sprache lernen. Es war anstrengend.

Maribel aus den Philippinen

Denken Sie über Ihre Erfahrungen nach

Schauen Sie auf Ihren Lebensweg und denken Sie über diese Fragen nach:

Was waren die wichtigsten Momente in Ihrem Leben?



Was haben Sie aus schwierigen Zeiten gelernt?



Welche Stärken haben Ihnen in schweren Momenten geholfen?



Wann haben Sie sich stolz oder stark gefühlt?



„Als ich in mein neues Land kam, konnte ich die Sprache nicht sprechen. Ich musste einen Weg finden, mich zu verständigen, besonders für mein Geschäft. Mit der Zeit habe ich im Gespräch mit Kundinnen und Kunden an meinem Gemüsestand neue Wörter gelernt. Jetzt fühle ich mich im Alltag sicherer. Das hat mir gezeigt: Ich kann mich gut anpassen und Lösungen finden.“

„Sie haben schon viel geschafft, auch wenn es sich nicht immer so anfühlt. Nehmen Sie sich einen Moment und seien Sie stolz auf Ihren Weg. Und denken Sie daran: Sie müssen die nächsten Schritte nicht allein gehen.“



Die Menschen um mich herum

Wer ist wichtig in meinem Leben?

Jeder Mensch hat verschiedene Beziehungen im Leben. Manche Menschen haben viele Familienmitglieder und Freunde. Andere haben nur wenige, aber enge Kontakte. Es gibt kein Richtig oder Falsch – wichtig ist, dass Sie die Menschen und Gruppen erkennen, die in Ihrem Leben eine Rolle spielen.

Diese Übung hilft Ihnen, Ihre sozialen Kontakte zu sehen und über die Beziehungen nachzudenken, die für Sie wichtig sind.

Bauen Sie Ihr soziales Netzwerk auf

Zeichnen Sie **sich selbst** in den inneren, kleinsten Kreis. Sie können ein Bild, ein Symbol oder ein Wort für sich selbst verwenden. Denken Sie an die Menschen in Ihrem Leben – an die, die Sie oft sehen, und an die, die Sie selten sehen, aber die Ihnen wichtig sind.

Je nachdem, wie wichtig sie für Sie sind, zeichnen Sie sie **näher oder weiter entfernt** von Ihrem Symbol.



Denken Sie über Folgendes nach:

Jeder Mensch hat verschiedene Beziehungen im Leben. Manche Menschen haben viele Familienmitglieder und Freunde. Andere haben nur wenige, aber enge Kontakte. Es gibt kein Richtig oder Falsch – wichtig ist, dass Sie die Menschen und Gruppen erkennen, die in Ihrem Leben wichtig sind.

Diese Übung hilft Ihnen, Ihre sozialen Kontakte zu sehen und über die Beziehungen nachzudenken, die Ihnen wichtig sind.

Was mag ich an den Menschen in meinem Leben?



Gibt es jemanden, der mich inspiriert? Was bewundere ich an dieser Person?



Welche Unterstützung bekomme ich von anderen Menschen in meinem Leben?



Sie können sich fragen:

- Mit wem habe ich oft Kontakt?
- Wen frage ich um Rat oder Hilfe?
- Wem vertraue ich oder wen bewundere ich?

Unterschiedliche Menschen haben unterschiedliche Rollen in Ihrem Leben. Manche geben Ihnen emotionale Unterstützung. Andere helfen Ihnen praktisch im Alltag. Und einige sind Vorbilder oder Menschen, die Sie aus der Ferne bewundern.



“

"In der Mitte meines Kreises habe ich meine drei Kinder gezeichnet. Sie sind meine größte Motivation und der Grund, warum ich jeden Tag weitermache. Sie brauchen mich, und ich möchte ihnen eine sichere Zukunft geben."

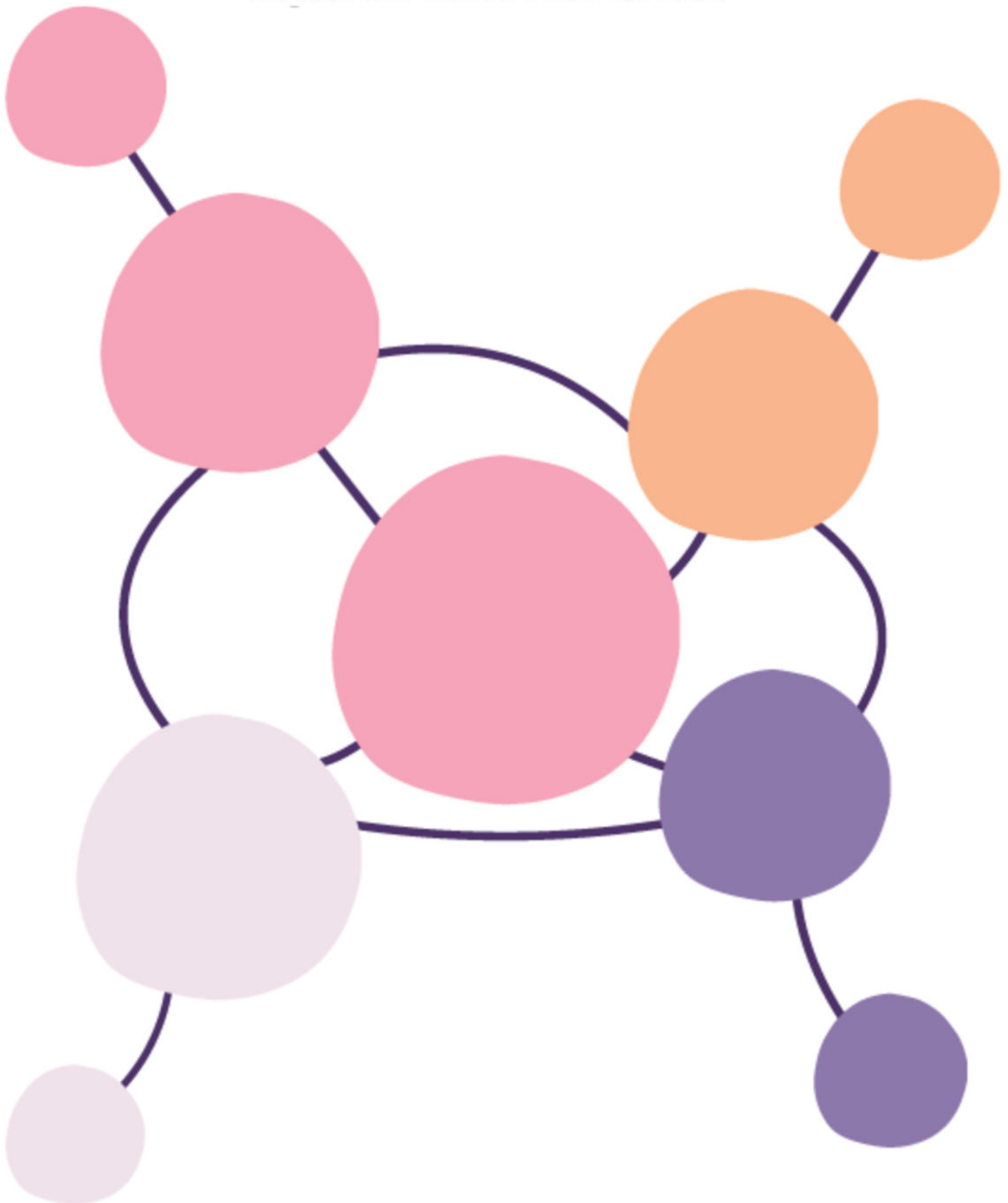
Ein Stück weiter entfernt habe ich meine Nachbarin gezeichnet. Sie hilft mir manchmal beim Übersetzen und gibt mir Tipps für den Alltag. Wir sind nicht sehr eng befreundet, aber ihre Freundlichkeit bedeutet mir viel."

Im nächsten Kreis habe ich einige Frauen vom Markt gezeichnet. Wir reden über unsere Arbeit, geben uns Ratschläge und helfen uns gegenseitig in schwierigen Zeiten."

Ganz außen habe ich meine Familie in Mali gezeichnet. Ich vermisse sie sehr. Wir sprechen, wenn es möglich ist. Ich habe dort auch ein Fragezeichen geschrieben – vielleicht baue ich eines Tages mehr Kontakte in meinem neuen Land auf."



Mein soziales Netzwerk



An Ihrem Netzwerk arbeiten

Ihr soziales Netzwerk bleibt nicht gleich – es kann sich im Laufe der Zeit ändern. Manche Kontakte werden wichtiger, andere fühlen sich vielleicht nicht mehr richtig an. In diesem Schritt können Sie überlegen: Wie unterstützt Ihr Netzwerk Sie? Möchten Sie etwas ändern?

Sie können sich fragen:

- Gibt es Menschen in meinem Leben, die mich unterstützen und ermutigen?
- Gibt es Kontakte, die mir Energie nehmen oder bei denen ich mich unwohl fühle?
- Möchte ich wieder Kontakt zu jemandem aufnehmen, zu dem ich den Kontakt verloren habe?
- Gibt es jemanden, zu dem ich eine engere Beziehung haben möchte?
- Wie kann ich wichtige Beziehungen stärken?



“

"Als ich in mein neues Land kam, fühlte ich mich ganz allein. Ich habe Menschen gemieden, weil ich Angst hatte, dass sie mich nicht akzeptieren. Mit der Zeit habe ich gemerkt: Manche Menschen geben mir Sicherheit, andere Zweifel. Ich habe entschieden, mehr Zeit mit Menschen zu verbringen, die mich wirklich unterstützen. Wie meine Theatergruppe. Ich distanzieren mich von Menschen, die mich nicht respektieren. Mein Netzwerk ist klein, aber jetzt gibt es mir Kraft."



“

“Wenn ich Nachtschichten arbeite, ist es schwerer, Menschen zu treffen. Meine Freunde aus dem Chor fragen, wie es mir geht. Eine Kollegin auf der Geriatrie übt in den Pausen die Sprache mit mir. Durch unsere Kirche und unsere Diaspora-Gruppe helfe ich Neuankömmlingen bei Formularen und Informationen zu Sprachkursen. Das gibt mir ein gutes Gefühl. Mein Mann ist auf See, und mein Kind ist vorerst bei meiner Mutter. Deshalb stütze ich mich auf diese Kontakte. Mein Netzwerk ist klein, aber es gibt mir Kraft.”



***“Ein Netzwerk muss nicht groß sein – es muss nur für Sie richtig sein.
Wer in Ihrem Leben gibt Ihnen Kraft?”***



Ein Tag in meinem Leben

Der Alltag sieht bei jeder Person anders aus. Manche haben feste Routinen, andere erleben viel Veränderung und brauchen mehr Flexibilität. Aber jeder Alltag hat **Aufgaben, Verantwortung, Entscheidungen und Tätigkeiten**. Um den Alltag zu bewältigen, brauchen Sie verschiedene Fähigkeiten – oft ohne es zu merken. In diesem Schritt denken Sie über Ihren Alltag nach und entdecken die Fähigkeiten, die Ihnen im Alltag helfen.

Meinen Tag planen

Denken Sie einen Moment an einen typischen Tag. Was machen Sie normalerweise von morgens bis abends?

Fragen, die helfen können:

- Was mache ich regelmäßig?
- Welche Aufgaben und Verantwortung habe ich?
- Wie plane ich meine Zeit?
- Gibt es Dinge, bei denen ich Probleme lösen muss oder bei denen ich kommuniziere oder kreativ bin?

Schreiben Sie Ihren Tagesablauf auf oder zeichnen Sie ihn.





Ein typischer Tag in meinem Leben

ORT ODER SITUATION	WAS MACHEN SIE ?	WAS ERLEBEN SIE ?	WER IST DABEI?
Zu Hause	Ich stehe früh auf, mache Frühstück und bringe meine Kinder zur Schule.	Ich bin müde, aber auch stolz, dass ich alles allein schaffe.	Nur meine Kinder und ich.
Auf dem Markt	Ich öffne meinen Gemüsestand, spreche mit Kundinnen und Kunden und verkaufe Gemüse.	Ich bin froh, dass ich bekannte Gesichter sehe und meine Sprache üben kann.	Kundinnen und Kunden, andere Markthändler.
Auf dem Weg nach Hause	Ich hole meine jüngste Tochter aus der Kita ab.	Sie hat mir von ihrem Tag erzählt. Ich bin glücklich, dass sie sich gut anpasst.	Mein Kind.
Zu Hause	Ich koche Abendessen und helfe meinen älteren Kindern bei den Hausaufgaben.	Ich merke, dass ich gut planen und viele Dinge gleichzeitig machen kann.	Meine Kinder.
Zu Hause	Ich mache eine kurze Pause, trinke Tee und schaue Videos auf meinem Handy.	Ich genieße diesen Moment der Ruhe, bevor ich weiterarbeite.	Nur ich.
Am Abend	Ich räume auf, bringe die Kinder ins Bett und plane den nächsten Tag.	Ich bin sehr müde, aber auch dankbar für das, was ich heute geschafft habe.	Nur ich.



Mein gewöhnlicher Tag

ORT ODER SITUATION	WAS HABEN SIE GEMACHT?	WAS HABEN SIE ERLEBT?	WER WAR DABEI?

Was war an diesem Tag besonders gut?



Was würde ich gerne an diesem Tag ändern?



Meine Woche

Ein einzelner Tag zeigt nur einen kleinen Teil Ihres Lebens. Aber wenn Sie mehrere Tage oder eine ganze Woche anschauen, sehen Sie Muster.

Einige Aufgaben kommen immer wieder. Manche Dinge geben Ihnen Energie, andere machen müde oder sind zu viel. Wenn Sie Ihre Woche als Ganzes anschauen, können Sie entscheiden, was Sie so lassen möchten und was Sie vielleicht ändern wollen.

- Welche Tätigkeiten nehmen in der Woche am meisten Zeit?
- Welche Aufgaben machen mir Spaß? Habe ich genug davon in meiner Woche?
- Was möchte ich weniger tun?
- Was gibt mir Kraft? Was macht mich müde?
- Möchte ich etwas Neues in meine Woche bringen (z. B. Zeit für mich selbst, Lernen oder Treffen mit anderen)?
- Gibt es etwas, das ich ein bisschen ändern kann, um mehr Balance im Alltag zu haben?
- Was möchte ich genau so lassen, wie es ist?

Schauen Sie sich Rosas Woche an.



Hier ist



Was braucht am meisten Zeit?

Putzarbeiten, Einkaufen und Kochen für die Gemeindeküche, Hausaufgaben für den Sprachkurs, Telefonate mit meinen Kindern, Haushaltsplanung und Geldüberweisungen.

Was mache ich gern (und genug)?

Ich koche gern für andere und freue mich über unsere Anrufe am Sonntag. Ich möchte mehr echte Sprachpraxis haben.

Was möchte ich weniger machen?

Dinge in letzter Minute erledigen und alles allein tragen.

Das gibt mir Energie / macht mich müde: Beten und gemeinsames Kochen geben mir Kraft. Papierarbeit in der neuen Sprache nach der Arbeit macht mich müde.

Meine Woche braucht noch: Ein Sprachcafé alle zwei Wochen und einmal im Monat eine „Geschichten-Nacht“ per Video mit meinen Kindern.

Kleine Änderungen für mehr Balance: Den Einkaufszettel Mitte der Woche schreiben, eine extra Portion fürs Einfrieren kochen, eine Freundin aus der Gemeinde um Hilfe beim Großeinkauf bitten.

Bleibt so, wie es ist: Wöchentliche Anrufe mit meinen Kindern, der Sonntagsgottesdienst und mein Dienst in der Suppenküche.

- Welche Tätigkeiten nehmen in der Woche am meisten Zeit?
- Welche Aufgaben machen mir Spaß? Habe ich genug davon in meiner Woche?
- Was möchte ich weniger tun?
- Was gibt mir Kraft? Was macht mich müde?
- Möchte ich etwas Neues in meine Woche bringen (z. B. Zeit für mich selbst, Lernen oder Treffen mit anderen)?
- Gibt es etwas, das ich ein bisschen ändern kann, um mehr Balance im Alltag zu haben?
- Was möchte ich genau so lassen, wie es ist?



"Manchmal können kleine Änderungen im Alltag oder in der Woche einen großen Unterschied machen. Sie können entscheiden, wie Sie Ihre Energie verwenden."



Worauf möchte ich mich konzentrieren

Was ist mir am wichtigsten? _____

Das Leben ist voller Aufgaben, Zielen und Wünschen. Manchmal ist es schwer zu wissen, wo man anfangen soll. Dieser Abschnitt hilft Ihnen, sich auf das Wichtigste zu konzentrieren und kleine Schritte zu Ihren Zielen zu machen.

_____ Was sind meine Prioritäten?

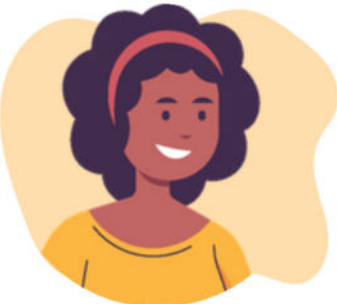
Jeder Mensch hat andere Prioritäten. Manche Menschen konzentrieren sich auf Arbeit oder Ausbildung, andere auf Familie, Gesundheit oder persönliche Entwicklung. Es gibt kein Richtig oder Falsch – Ihre Prioritäten sind Ihre eigenen. Schreiben Sie drei bis fünf Dinge auf, die gerade in Ihrem Leben sehr wichtig für Sie sind.



Beispiele

- Die Landessprache lernen
- Einen Job finden
- Mich um meine Kinder kümmern
- Ein soziales Netzwerk aufbauen
- Vertrauen in meine Fähigkeiten gewinnen

Die 5 wichtigsten Prioritäten



1	Meine Kinder in der Schule unterstützen
2	Mit meinem Gemüsestand Geld verdienen
3	Die Landessprache lernen
4	Abends Zeit für mich selbst nehmen
5	Kontakt zu Frauen aus meinem Heimatland halten

1	Regelmäßig Geld an meine Familie schicken
2	Die Landessprache lernen (B2)
3	Nach Nachtschichten genug Ruhe bekommen
4	Geld für die Familienzusammenführung sparen
5	Dokumente für die Anerkennung meiner Fähigkeiten vorbereiten



Die 5 **wichtigsten** Prioritäten

1	
2	
3	
4	
5	

Ihre Prioritäten müssen keine großen Ziele sein, wie einen Job finden oder die Schule beenden. Es können auch persönliche Bedürfnisse sein – zum Beispiel Ruhe, Gesundheit, Sicherheit oder Zeit für etwas, das Ihnen Spaß macht.



Wenn das Leben dazwischenkommt

Es gibt immer wieder schwierige Tage. Andere Aufgaben, Stress oder unerwartete Probleme machen es schwer, sich auf Ihre Prioritäten zu konzentrieren. Das ist normal!

Wenn das passiert, fragen Sie sich:

- Brauche ich eine kurze Pause und etwas Freundlichkeit mir selbst gegenüber?
- Kann ich jemanden um Hilfe bitten? (Siehe „Mein soziales Netzwerk“)
- Kann ich einen kleinen Schritt machen, auch wenn er nicht perfekt ist?

Prioritäten sind wichtig, aber auch Ihre eigene Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Manche Tage sind schwerer als andere, und das ist in Ordnung. Wichtig ist, dass Sie Wege finden, Ihre Motivation und Energie zurückzugewinnen.

Jetzt nehmen Sie sich einen Moment zum Nachdenken:

An einem schweren Tag sage ich mir:



„Ich habe schon so viel geschafft. Ich kann das auch schaffen, Schritt für Schritt.“

An einem schweren Tag tue ich Folgendes für mich:



„Ich mache eine Pause zum Beten, koche etwas Einfaches und rufe meine Mutter an.“



***„Eine Pause machen heißt nicht aufgeben. Es ist eine Möglichkeit, Kraft zu sammeln und stärker zurückzukommen.
Was hilft Ihnen, sich wieder zu konzentrieren, wenn etwas schwer ist?“***

MEINE BESONDEREN STÄRKEN UND QUALITÄTEN

Schauen Sie sich die Tabelle auf der nächsten Seite an und denken Sie an sich selbst. Markieren Sie die Kästchen in der Tabelle: Wie gut passen diese Eigenschaften zu Ihnen? Wenn Ihnen noch andere Eigenschaften einfallen, schreiben Sie diese in die Tabelle!



In diesem Abschnitt bewerten Sie Ihre Eigenschaften und finden heraus, was für ein Mensch Sie sind.

Wie ich mich selbst sehe (1)

ICH BIN...	STIMMT	STIMMT TEILWEISE	NICHT WIRKLICH	STIMMT NICHT
selbstbewusst				
verantwortungsbewusst				
fleißig				
geduldig				
tolerant				
diszipliniert				
ausdauernd, ich gebe nicht so schnell auf				
genau, ich arbeite sorgfältig				
fürsorglich				
neugierig				
kreativ				
gut mit Technik				
humorvoll				
freundlich				
schüchtern				
an neue Situationen leicht anpassbar				
gesellig				
immer gut gelaunt				
kompromissbereit				
risikobereit				
einfühlsam				
ehrgeizig				

Wie ich mich selbst sehe (2)

ICH BIN...	STIMMT	STIMMT TEILWEISE	NICHT WIRKLICH	STIMMT NICHT
unentschlossen				
überzeugend				
gesprächig				
offen für Feedback				
lerne schnell				
hilfsbereit				
höflich				
teamfähig				
habe viele Ideen				
vorsichtig				
bin für andere da				
begeistert				
ängstlich				
selbstständig				
ehrlich				
kooperativ				
dynamisch				

Wie sehen mich andere?

Es ist interessant zu wissen, wie andere Menschen uns sehen. Denken Sie an Menschen, die Ihnen wichtig sind und Sie gut kennen. Welche positiven Eigenschaften sehen sie in Ihnen? Unterstützen sie Sie im Alltag?

Sie können die Eigenschaften aus der Tabelle oben benutzen oder die Meinungen von anderen Personen so beschreiben, wie Sie möchten.



Andere denken, ich bin...



“Wählen Sie eine oder mehrere Personen. Die Kriterien sind: Sie kennen diese Personen gut, Sie vertrauen ihnen und ihre Meinung ist für Sie wichtig. Bitten Sie sie, die folgenden Seiten auszufüllen.”

Wie sieht mich

(1)

ICH BIN...	STIMMT	STIMMT TEILWEISE	NICHT WIRKLICH	STIMMT NICHT
selbstbewusst				
verantwortungsbewusst				
fleißig				
geduldig				
tolerant				
diszipliniert				
ausdauernd, ich gebe nicht so schnell auf				
genau, ich arbeite sorgfältig				
fürsorglich				
neugierig				
kreativ				
gut mit Technik				
humorvoll				
freundlich				
schüchtern				
an neue Situationen leicht anpassbar				
gesellig				
immer gut gelaunt				
kompromissbereit				
risikobereit				
einfühlsam				
ehrgeizig				

Wie sieht mich

(2)

ICH BIN...	STIMMT	STIMMT TEILWEISE	NICHT WIRKLICH	STIMMT NICHT
unentschlossen				
überzeugend				
gesprächig				
offen für Feedback				
lerne schnell				
hilfsbereit				
höflich				
teamfähig				
habe viele Ideen				
vorsichtig				
bin für andere da				
begeistert				
ängstlich				
selbstständig				
ehrlich				
kooperativ				
dynamisch				

Wie sieht mich

(1)

ICH BIN...	STIMMT	STIMMT TEILWEISE	NICHT WIRKLICH	STIMMT NICHT
selbstbewusst				
verantwortungsbewusst				
fleißig				
geduldig				
tolerant				
diszipliniert				
ausdauernd, ich gebe nicht so schnell auf				
genau, ich arbeite sorgfältig				
fürsorglich				
neugierig				
kreativ				
gut mit Technik				
humorvoll				
freundlich				
schüchtern				
an neue Situationen leicht anpassbar				
gesellig				
immer gut gelaunt				
kompromissbereit				
risikobereit				
einfühlsam				
ehrgeizig				

(Name der Person)

Wie sieht mich

(2)

ICH BIN...	STIMMT	STIMMT TEILWEISE	NICHT WIRKLICH	STIMMT NICHT
unentschlossen				
überzeugend				
gesprächig				
offen für Feedback				
lerne schnell				
hilfsbereit				
höflich				
teamfähig				
habe viele Ideen				
vorsichtig				
bin für andere da				
begeistert				
ängstlich				
selbstständig				
ehrlich				
kooperativ				
dynamisch				

Wie sieht mich

(1)

ICH BIN...	STIMMT	STIMMT TEILWEISE	NICHT WIRKLICH	STIMMT NICHT
selbstbewusst				
verantwortungsbewusst				
fleißig				
geduldig				
tolerant				
diszipliniert				
ausdauernd, ich gebe nicht so schnell auf				
genau, ich arbeite sorgfältig				
fürsorglich				
neugierig				
kreativ				
gut mit Technik				
humorvoll				
freundlich				
schüchtern				
an neue Situationen leicht anpassbar				
gesellig				
immer gut gelaunt				
kompromissbereit				
risikobereit				
einfühlsam				
ehrgeizig				

(Name der Person)

Wie sieht mich

(2)

ICH BIN...	STIMMT	STIMMT TEILWEISE	NICHT WIRKLICH	STIMMT NICHT
unentschlossen				
überzeugend				
gesprächig				
offen für Feedback				
lerne schnell				
hilfsbereit				
höflich				
teamfähig				
habe viele Ideen				
vorsichtig				
bin für andere da				
begeistert				
ängstlich				
selbstständig				
ehrlich				
kooperativ				
dynamisch				

Meine Stärken im Alltag

Sie haben über Ihre persönlichen Stärken und Eigenschaften nachgedacht. Sie haben auch erfahren, wie andere Sie sehen und welche Stärken sie bei Ihnen erkennen. Jetzt überlegen Sie: Wo sind diese Stärken in Ihrem Alltag sichtbar?

- Wann brauche ich Geduld, Mut oder Kreativität?
- In welchen Momenten zeige ich meine Stärken?
- Mache ich manchmal etwas, wo ich viele Stärken zusammen benutze?
- Haben andere mir etwas über meine Stärken gesagt, das neu für mich war?

Mit dieser Übung können Sie erkennen, wie Ihre Stärken und Eigenschaften Teil Ihres Alltags sind – zu Hause, bei der Arbeit oder in Ihrer Gemeinde.



„Wenn ich in meiner Theatergruppe auftrete, zeige ich meinen Mut und meine Kreativität.“

„Wenn ich einem neuen Mitglied in der Gruppe helfe, sich willkommen zu fühlen, zeige ich Einfühlungsvermögen und Freundlichkeit.“

„Wenn ich im Tierheim ehrenamtlich helfe, zeige ich meine Geduld und Fürsorge.“

Schreiben Sie drei Beispiele:

1



2

3



“ “

„Manchmal sehen andere Menschen Eigenschaften in uns, die wir selbst nicht bemerken. Nehmen Sie sich Zeit und denken Sie nach: Wo sind diese Eigenschaften in Ihrem Alltag sichtbar?“

MEINE AKTIVITÄTEN UND ERFAHRUNGEN

In diesem Kapitel schauen Sie sich verschiedene Bereiche Ihres Lebens an und überlegen Ihre Aktivitäten. Dabei erkennen Sie, welche Fähigkeiten Sie benutzen, welches Wissen Sie gewonnen haben und welche Eigenschaften Sie zeigen.

In diesem Kapitel arbeiten Sie mit den folgenden Bereichen:

1. Lernen und Bildung
2. Arbeit und Ehrenamt
3. Tätigkeiten im Haushalt
4. Familienaktivitäten
5. Hobbys, Interessen und Freizeitaktivitäten
6. Fürsorge für andere
7. Erfahrungen beim Ankommen im neuen Land
8. Wichtige Momente im Leben

Die Reihenfolge, in der Sie Ihre Aktivitäten anschauen, können Sie selbst entscheiden. Sie wählen, wo Sie anfangen und worauf Sie achten. Sie setzen Ihre eigenen Prioritäten!

Sie müssen nicht alles aufschreiben, was Sie in jedem Bereich gemacht haben. Sie müssen auch nicht jeden Bereich ausfüllen. Entscheiden Sie selbst, was für Sie wichtiger oder weniger wichtig ist.



DIE VIER SCHRITTE

Bei jedem Bereich machen Sie die gleichen Schritte!

SCHRITT I

Manche Ihrer Aktivitäten passen nicht nur in einen Bereich. Sie entscheiden selbst, in welchem Bereich die Aktivität wichtiger ist. Dort schreiben Sie sie auf.

Nennen Sie die Aktivität

Nennen Sie die wichtigen Aktivitäten aus Ihrem Leben.



DIE VIER SCHRITTE

Bei jedem Bereich machen Sie die gleichen Schritte!

SCHRITT II

Beschreiben Sie die Aktivität

Schreiben Sie über Ihre Aktivität. Was haben Sie gemacht? Wie war die Situation? Schreiben Sie Schritt für Schritt. Sie können Sätze beginnen mit:

Ich habe an ... teilgenommen.

Ich habe ... abgeschlossen.

Ich habe ... angefangen.

Ich habe ... geholfen.

Auch eine einfache Tätigkeit kann aus vielen einzelnen Schritten bestehen.



Amina

Ich habe eine juristische Ausbildung in Afghanistan **abgeschlossen** und musste mein Wissen an ein neues Rechtssystem anpassen.



Yasmin

Ich habe geholfen, eine lokale Veranstaltung mit Geschichten und Theaterworkshops für Migranten zu organisieren.



Rosa

Ich habe in der Kirche **Essen** für viele Menschen **vorbereitet** und mit anderen Freiwilligen gearbeitet und geplant.



DIE VIER SCHRITTE

Bei jedem Bereich machen Sie die gleichen Schritte!

SCHRITT III

Erkennen Sie Ihre Fähigkeiten und Wissen

Schauen Sie sich Ihre Aktivitäten an und schreiben Sie sie mit diesen Sätzen um:

Ich kann...

Ich kann gut...

Ich weiß, wie man ...

Ich habe gelernt, wie man ...



Mariel

Ich habe gelernt, wie man
Hygiene-Regeln beachtet und
Dokumente auf der Station
ausfüllt.



Fatou

Ich weiß, wie man mit
Kundinnen, Kunden und
Lieferunternehmen spricht
und verhandelt.

Wenn Sie dabei eine Eigenschaft (z. B. Geduld, Freundlichkeit, Mut) erkennen, können Sie diese auch in die Tabelle schreiben. Eigenschaften sind auch Ihre Stärken.

DIE VIER SCHRITTE

Bei jedem Bereich machen Sie die gleichen Schritte!

SCHRITT IV

Bewerten Sie Ihre Fähigkeiten

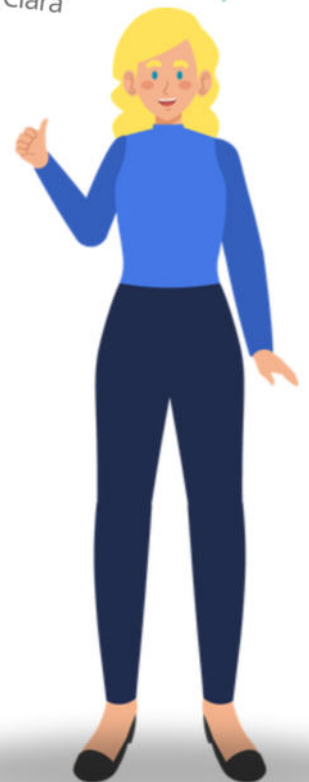
Fähigkeiten (oder „Know-how“) beginnen oft mit „Ich kann...“. Bewerten Sie Ihre Fähigkeiten mit diesen Stufen:

- A** Ich kann es, **wenn mir jemand hilft.**
- B** Ich kann es **allein, in einer bestimmten Situation.**
- C** Ich kann es **allein, in verschiedenen Situationen.**

Wenn Sie Stufe C gewählt haben, schreiben Sie auf, in welchen anderen Situationen Sie diese Fähigkeit noch anwenden können.

Ich kann medizinische Pflege leisten und Patientinnen und Patienten mit Empathie unterstützen.

Clara



Wenn Sie Unterstützung brauchen oder etwas nicht klar ist, fragen Sie bitte nach Hilfe. Im ProfilPASS werden Wissen und persönliche Eigenschaften nicht bewertet. Sie werden als Ihre Stärken notiert – sie können Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen.



MEINE AKTIVITÄTEN – EIN ÜBERBLICK

Schreiben Sie auf jede Notiz Ihre ersten Gedanken und Ideen zu dem jeweiligen Bereich.

Aktivität 1

LERNEN UND BILDUNG

Aktivität 2

ARBEIT UND EHRENAMT

Aktivität 3

AKTIVITÄTEN IM HAUSHALT

Aktivität 4

AKTIVITÄTEN IN DER FAMILIE

Aktivität 5

HOBBIES, INTERESSEN UND
AKTIVITÄTEN IN DER FREIZEIT

Aktivität 6

FÜRSORGE FÜR ANDERE

Aktivität 7

MIGRATION - ERFAHRUNGEN
IM NEUEN LAND

Aktivität 8

WICHTIGE LEBENSERFAHRUNGEN

Notizen

AKTIVITÄT 1: LERNEN UND BILDUNG

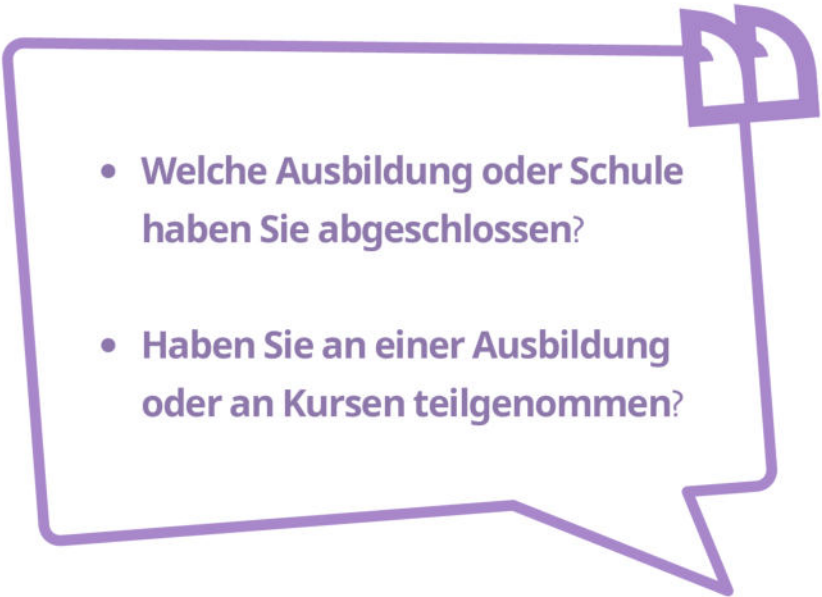
Lernen und Bildung

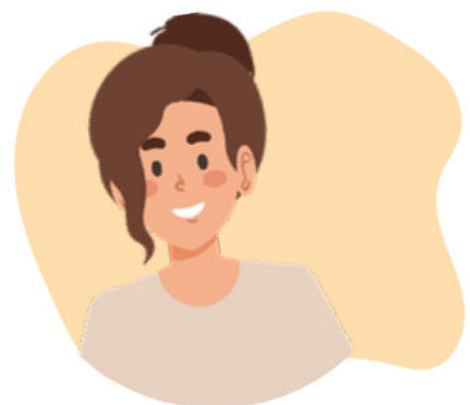
Lernen kann auf viele Arten und an verschiedenen Orten stattfinden. Bildung bedeutet meist das Lernen in Schulen, Berufsschulen, Universitäten oder Kursen. Aber Lernen passiert auch außerhalb – zum Beispiel in Workshops, durch andere Menschen oder selbstständig zu Hause.

Auch wenn Sie die Schule nicht beendet oder eine Ausbildung unterbrochen haben: Alles, was Sie gelernt haben, ist wichtig. In diesem Teil schreiben Sie auf, wo und wie Sie gelernt haben, was Sie erreicht haben und was Sie vielleicht noch lernen möchten.

Mein Bildungsweg

Bevor Sie beginnen, denken Sie kurz nach: Wo und wie haben Sie in Ihrem Leben gelernt? Das kann Schule, Ausbildung oder ein Kurs sein, an dem Sie teilgenommen haben.

- 
- Welche Ausbildung oder Schule haben Sie abgeschlossen?
 - Haben Sie an einer Ausbildung oder an Kursen teilgenommen?



AKTIVITÄT 1: LERNEN UND BILDUNG

Füllen Sie die Tabelle unten aus und schreiben Sie Ihre Lernerfahrungen hinein.

Schule, Kurs oder Selbststudium	Von – Bis (Monat/Jahr)	Art des Abschlusses oder Zertifikats (falls vorhanden)
Beispiel: Schule	2010 – 2014	Abitur
Beispiel: Pflegekurs	2018 – 2019	Berufsabschluss
Beispiel: Onlinesprachkurs	Jan 2022 – Mai 2022	Teilnahmezertifikat

Schule, Kurs oder Selbststudium	Von – Bis (Monat/Jahr)	Art des Abschlusses oder Zertifikats (falls vorhanden)



Mussten Sie Ihre Ausbildung oder Ihr Studium einmal unterbrechen? Wenn ja, warum?

„Ja. Ich habe meine medizinische Ausbildung unterbrochen, als ich mein Kind bekommen habe, und noch einmal nach der Migration. Ich musste als Pflegekraft arbeiten, meine Sprache verbessern und auf die Anerkennung von meinen Dokumenten warten. Erst danach konnte ich mit der Prüfungsvorbereitung weitermachen.“

Mussten Sie Ihre Ausbildung oder Ihr Studium einmal unterbrechen? Wenn ja, warum?



Nachdenken über Ihr Lernen

Die meisten Menschen haben irgendwann die Möglichkeit, zur Schule zu gehen. Manchmal wählen wir auch selbst, wie wir lernen – zum Beispiel durch Kurse, Workshops oder Trainings.

Welche Kurse oder Trainings haben Sie selbst gewählt?

Warum?

Ich habe einen fortgeschrittenen Sprachkurs mit Fokus auf medizinischem Vokabular gewählt, weil ich wieder in der Medizin arbeiten möchte. Dazu muss ich die Fachbegriffe im Krankenhausbereich verstehen.

Wie viel Zeit haben Sie in diese Kurse oder Trainings investiert?

Ich habe mehrere Monate in den Kurs investiert, zweimal pro Woche am Unterricht teilgenommen und abends selbstständig gelernt.

Gibt es Kurse oder Trainings, die Sie noch machen möchten?

Warum?

Ich möchte an einem medizinischen Auffrischkurs teilnehmen, um mein Wissen zu aktualisieren und mich auf die Zulassungsprüfung vorzubereiten. Das ist der nächste Schritt, um als Ärztin in meinem neuen Land zu arbeiten.



Denken Sie über diese Erfahrungen nach:

- Welche Kurse oder Trainings haben Sie selbst gewählt? Warum?
- Wie viel Zeit haben Sie in diese Kurse oder Trainings investiert?
- Gibt es Kurse oder Trainings, die Sie noch machen möchten? Warum?



Lernen findet überall statt

Nicht alles Lernen findet in der Schule oder in Kursen statt. Manchmal lernen wir wichtige Fähigkeiten oder Wissen im Alltag und merken es nicht.

Haben Sie an Lernangeboten in der Gemeinschaft teilgenommen (zum Beispiel Frauengruppen, Sprachkreise oder berufliche Netzwerke)?

Ja, ich wurde Mitglied in einer Frauengruppe im Gemeindezentrum. Wir haben dort Nähtechniken und Ideen für das Geschäft geteilt.

Haben Sie jemandem geholfen oder etwas beigebracht und dabei selbst etwas gelernt? (zum Beispiel Kindern bei den Hausaufgaben geholfen, eine Gruppe geleitet oder jemandem etwas gezeigt)?

Ich habe den anderen Frauen in der Gruppe gezeigt, wie man traditionelle malische Muster näht. Ich habe ihnen auch erklärt, wie sie den Preis für ihre Produkte auf dem lokalen Markt richtig festlegen und wie sie ihre Produkte verkaufen können.

Haben Sie an einem Projekt oder in einer Gruppe mitgemacht, neue Aufgaben übernommen und dabei etwas gelernt?

Ich habe geholfen, ein kleines Markt-Event zu organisieren, wo wir unsere Näharbeiten gezeigt haben. Dabei habe ich gelernt, wie man mit verschiedenen Personen zusammenarbeitet und die Zeit gut einteilt.

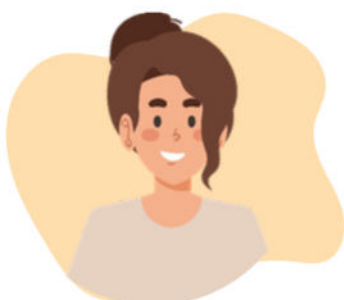
Haben Sie etwas allein geübt und gelernt?

Ja, ich habe selbst gelernt, wie ich Social Media nutzen kann, um mein Nähgeschäft zu bewerben. Ich habe Videos angeschaut und geübt, gute Fotos von meinen Produkten zu machen.



Denken Sie über diese Lernerfahrungen nach:

- Haben Sie an Lernangeboten in der Gemeinschaft teilgenommen (zum Beispiel Frauengruppen, Sprachkreise oder berufliche Netzwerke)?
- Haben Sie jemandem geholfen oder etwas beigebracht und dabei selbst etwas gelernt? (zum Beispiel Kindern bei den Hausaufgaben geholfen, eine Gruppe geleitet oder jemandem etwas gezeigt)?
- Haben Sie an einem Projekt oder in einer Gruppe mitgemacht, neue Aufgaben übernommen und dabei etwas gelernt?
- Haben Sie etwas allein geübt und gelernt?



„Lernen findet an vielen verschiedenen Orten statt – manchmal sogar, wenn wir es nicht merken. Jede Erfahrung zählt!“

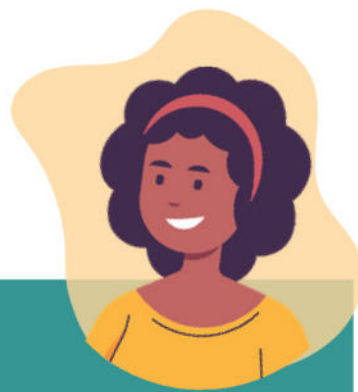
Wie Sie über Ihre Erfahrungen schreiben können

Mit diesen vier Schritten können Sie über Lernen und Ihre Fähigkeiten nachdenken. Wenn Sie eine Aktivität Schritt für Schritt beschreiben, sehen Sie, was Sie gut gemacht haben und wo Sie Ihre Fähigkeiten wieder benutzen können.

1. **Nennen Sie die Aktivität:** Denken Sie an eine Erfahrung aus der Schule, einer Ausbildung oder einem Kurs. Was haben Sie gemacht?
2. **Beschreiben Sie die Aktivität:** Was genau haben Sie gemacht? Welche Schritte gab es?
3. **Erkennen Sie Ihre Fähigkeiten und Wissen:** Was haben Sie gelernt? Welche Fähigkeiten haben Sie benutzt?
4. **Bewerten Sie Ihre Fähigkeiten:** Wo und wie können Sie diese Fähigkeiten wieder benutzen?

“

So habe ich ein Schulfest organisiert



Schritt	Details
Schritt 1: Aktivität benennen	Ich habe ein kulturelles Schulfest organisiert
Schritt 2: Aktivität beschreiben	WAS HABE ICH GEMACHT? Ich habe geholfen, einen Kulturtag in der Schule zu organisieren. WELCHE SCHRITTE HABE ICH GEMACHT? Ich habe Aufgaben an Mitschülerinnen und Mitschüler verteilt, Dekoration vorbereitet und Aufführungen geplant.
Schritt 3: Fähigkeiten und Wissen erkennen	WAS KANN ICH? Ich kann eine Veranstaltung organisieren und mit anderen zusammenarbeiten. WAS HABE ICH GELERNT? Ich habe gelernt, wie man im Team arbeitet und Aktivitäten plant.
Schritt 4: Fähigkeiten bewerten	STUFE A: Ich kann eine Veranstaltung planen und organisieren – zum Beispiel in der Schule oder bei einem Gemeindeprojekt. STUFE B: Ich kann mit verschiedenen Menschen sprechen und Aufgaben verteilen – zum Beispiel bei Gruppenarbeit. STUFE C: Ich kann ruhig bleiben und Lösungen finden, wenn Probleme kommen – zum Beispiel, wenn ich unter Druck plane.

“

So habe ich mich auf die B2-Sprachprüfung vorbereitet, während ich Nachtschichten gearbeitet habe.



Schritt	Details
Schritt 1: Aktivität benennen	Ich habe mich auf die B2-Sprachprüfung vorbereitet, um im Beruf weiterzukommen
Schritt 2: Aktivität beschreiben	WAS HABE ICH GEMACHT? Ich habe einen Lernplan gemacht, der zu meinen Nachtschichten passt. WELCHE SCHRITTE HABE ICH GEMACHT? Ich bin einmal pro Woche zum Kurs gegangen, habe mit einer Kollegin und Freundinnen aus dem Chor geübt, Karteikarten mit medizinischen Wörtern gemacht, Notizen in der neuen Sprache geschrieben und alte Prüfungen mit Zeitlimit geübt.
Schritt 3: Fähigkeiten und Wissen erkennen	WAS KANN ICH? Ich kann selbst lernen, diszipliniert bleiben, auch wenn ich müde bin, und neue Wörter bei der Arbeit benutzen. WAS HABE ICH GELERNT? Prüfungsstrategien, klare Kommunikation mit Patientinnen, Patienten und dem Team, Notizen und einfache Dokumentation.
Schritt 4: Fähigkeiten bewerten	STUFE B: Ich kann klar sprechen und einfache Dokumente allein ausfüllen – Übergaben, Patientennotizen, einfache Formulare. STUFE B (zusätzlich): Ich kann Aufgaben ordnen und Unterbrechungen gut handhaben – Nachtschichten, viele Übergaben. STUFE C: Ich kann mich allein auf Prüfungen vorbereiten – Lernplan mit Arbeit verbinden und medizinische Wörter unter Druck benutzen.



“So leite ich eine Lerngruppe”



Schritt	Details
Schritt 1: Aktivität benennen	Ich habe eine Lerngruppe für einen Pflegekurs geleitet
Schritt 2: Aktivität beschreiben	WAS HABE ICH GEMACHT? Ich habe wöchentliche Treffen mit meinen Kurskolleginnen organisiert, um den Lernstoff zu wiederholen. WELCHE SCHRITTE HABE ICH GEMACHT? Ich habe Zusammenfassungen vorbereitet, Gespräche geleitet und schwierige Themen erklärt.
Schritt 3: Fähigkeiten und Wissen erkennen	WAS KANN ICH? Ich kann Gruppen beim Lernen helfen und komplizierte Ideen einfach erklären. WAS HABE ICH GELERNT? Ich habe gelernt, klar zu erklären und andere beim Lernen zu unterstützen.
Schritt 4: Fähigkeiten bewerten	STUFE A: Ich kann kleine Gruppengespräche leiten – Lerngruppen, Workshops. STUFE B: Ich kann schwierige Informationen einfach erklären – Schulungen, gemeinsames Lernen. STUFE C: Ich kann andere dabei unterstützen, ihre Lernziele zu erreichen. – Mentoring, Nachhilfe.

4 Schritte

Nennen Sie die Aktivität, beschreiben Sie die Aktivität, erkennen Sie Wissen und Fähigkeiten, die Sie genutzt haben, und bewerten Sie Ihre Fähigkeiten.

Schritt	Details
Schritt 1: Aktivität benennen	
Schritt 2: Aktivität beschreiben Was habe ich gemacht?	
 Welche Schritte habe ich gemacht?	
Schritt 3: Fähigkeiten und Wissen erkennen Was kann ich?	
 Was habe ich gelernt?	
Schritt 4: Fähigkeiten bewerten	
A	
B	
C	

Bevor Sie weitermachen, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken, wie Ihre Lernerfahrungen Sie geprägt haben – und wie sie Ihnen in der Zukunft helfen können.

Habe ich die Fähigkeiten oder Stärken, die ich durch Lernen oder Ausbildung entwickelt habe, in anderen Bereichen meines Lebens genutzt (z. B. Arbeit, Familie oder Alltag)?



Meine Fähigkeiten in anderen Bereichen

„Ich lese Rezepte in der Landessprache, um Mahlzeiten zu planen, Einkaufslisten zu schreiben und Zutaten im Supermarkt zu prüfen. Ich schreibe auch Kolleginnen und Freunden in der Landessprache, und helfe neuen Personen in der Kirche, einfache Formulare auszufüllen.“



Wie gut können Sie Neues lernen und neue Fähigkeiten entwickeln?



Wie ich meine Lernfähigkeit einschätze

„Ich fühle mich sicher, wenn ich meine Ziele in kleine Schritte teile und einen einfachen Plan mache. Nachtschichten haben mir Disziplin beigebracht; auch wenn ich müde bin, kann ich mich erholen und weitermachen. Ich bin stolz auf meinen Fortschritt und glaube, dass ich B2 erreichen und meine Qualifikationen anerkennen lassen kann.“



"Ihre Lernreise ist einzigartig – und alles, was Sie gelernt haben, macht Sie stärker!"



AKTIVITÄT 2: ARBEIT UND EHRENAMT

Meine Fähigkeiten aus Arbeit und Ehrenamt

Arbeit und freiwillige Tätigkeiten sind für viele Menschen wichtig. Vielleicht haben Sie in Ihrem Heimatland gearbeitet, nach der Migration oder in beiden Phasen. Diese Erfahrungen zeigen, wer Sie sind, und wie Sie mit anderen Menschen zusammenarbeiten. Arbeit und Ehrenamt geben Ihnen viele Lernmöglichkeiten. Sie können Ihr Selbstvertrauen stärken und Ihnen wichtige Fähigkeiten geben, die Sie auch in anderen Bereichen nutzen können.

In diesem Teil denken Sie über Ihre Arbeit und Ihre freiwilligen Tätigkeiten nach. Sie können an bezahlte oder unbezahlte Arbeit denken, an Aufgaben, bei denen Sie anderen geholfen haben, oder an Situationen, in denen Sie Verantwortung hatten. Auch kleine Tätigkeiten sind wichtig. Egal, ob Sie regelmäßig gearbeitet haben, manchmal gearbeitet haben, anderen spontan geholfen oder in der Gemeinschaft mitgemacht haben – alle Erfahrungen zählen.



Meine Erfahrungen in Arbeit und Ehrenamt

Welche Arbeit oder freiwillige Tätigkeiten habe ich gemacht?

Was haben Sie gemacht?	Von-Bis (Monat/Jahr)	Arbeit oder Freiwilligenarbeit
Ehrenamtliche Mitarbeit in einer lokalen Theatergruppe (Schauspiel & Unterstützung)	2023 – heute	Freiwillig
Freiwilligenarbeit im Tierheim (Tierpflege)	2022 – heute	Freiwillig

Tabelle zum Ausfüllen – Ihre Erfahrungen in Arbeit und Ehrenamt

Was haben Sie gemacht?	Von – Bis (Monat/Jahr)	Arbeit oder Freiwilligenarbeit

Welche Aufgaben oder Tätigkeiten habe ich regelmäßig in meiner Arbeit oder im Ehrenamt gemacht?

In meiner freiwilligen Arbeit in einer Theatergruppe für zugewanderte und LGBTQ+-Personen habe ich neue Mitglieder begrüßt und ihnen geholfen, sich wohlfühlen. Ich habe auch Requisiten vorbereitet und die Bühne vor den Proben aufgebaut.

Welche Aufgaben waren für mich einfach? Welche waren schwierig? Warum?

Es war für mich einfach, neuen Menschen ein gutes Gefühl zu geben, weil ich gerne mit anderen spreche. Am Anfang war der Bühnenaufbau schwer, weil ich mir viele Dinge merken musste. Mit der Zeit habe ich aber ein gutes System gefunden, und es wurde leichter.

Welche Tätigkeiten haben mir besonders gefallen, weil ich mich dabei sicher oder stark gefühlt habe?

Ich habe die Proben sehr gern geleitet. Ich habe andere ermutigt und ihnen geholfen, sich durch das Spiel auszudrücken. So habe ich mich selbstsicher und nützlich gefühlt.



Denken Sie über Ihre Erfahrung im Beruf und im Ehrenamt nach

- Welche Aufgaben oder Tätigkeiten habe ich regelmäßig in meiner Arbeit oder im Ehrenamt gemacht?
- Welche Aufgaben waren für mich einfach? Welche waren schwierig? Warum?
- Welche Tätigkeiten haben mir besonders gefallen, weil ich mich dabei sicher oder stark gefühlt habe?



Die Wirkung dieser Erfahrungen auf mich

- Haben mir bestimmte Aufgaben mehr Spaß gemacht als andere? Wenn ja, warum?
- Gab es Schwierigkeiten? Wie bin ich damit umgegangen?
- Hat die Arbeit oder das Ehrenamt meine Sicht auf mich selbst oder andere verändert?



Haben mir bestimmte Aufgaben mehr Spaß gemacht als andere? Wenn ja, warum?

Ich habe gern anderen Migrantinnen rechtliche Beratung gegeben, weil ich sie in schwierigen Situationen unterstützen und mein Wissen wieder anwenden konnte.

Gab es Schwierigkeiten? Wie bin ich damit umgegangen?

Am Anfang war es schwer, rechtliche Begriffe in einfachen Worten zu erklären. Ich habe geübt und um Feedback gebeten, um es besser zu machen.

Hat die Arbeit oder das Ehrenamt meine Sicht auf mich selbst oder andere verändert?

Das Ehrenamt hat mir gezeigt, dass viele Frauen ähnliche Probleme haben wie ich. Es hat meinen Wunsch gestärkt, weiter zu helfen und die Rechte von Frauen zu unterstützen.



Genauer hinschauen: Was fällt mir auf?

- Wenn ich eine Erfahrung aus meiner Arbeit oder meinem Ehrenamt wiederholen könnte, welche wäre es und warum?



Das Kochen für das Gemeindefest. Es war ein Mix aus Planung, Teamwork und direktem Kontakt mit Menschen.



- Was habe ich über die Zusammenarbeit mit anderen gelernt?



Früh um Hilfe bitten, Aufgaben klar verteilen und darauf vertrauen, dass die Menschen helfen wollen.



Die Vier-Schritt-Methode hilft Ihnen, über Ihre Arbeit und Ehrenamtserfahrungen nachzudenken, Ihre Fähigkeiten zu erkennen und ihren Wert zu verstehen. Folgen Sie den Schritten unten.



Schritt	Details
Schritt 1: Aktivität benennen	Informelle Rechtsberatung für Migrantinnen
Schritt 2: Aktivität beschreiben Was habe ich gemacht?	Ich habe ehrenamtlich in einer Frauengruppe gearbeitet und Informationen zu Rechten und lokalen Verfahren gegeben.
Welche Schritte habe ich gemacht?	Ich habe den Frauen zugehört, die rechtlichen Möglichkeiten einfach erklärt und sie zu Unterstützungsangeboten begleitet. Ich habe auch bei Dokumenten geholfen und sie zu Terminen begleitet. Mit der Zeit wurde ich eine vertrauensvolle Ansprechperson in der Gemeinschaft.
Schritt 3: Fähigkeiten und Wissen erkennen Was kann ich?	Ich kann komplexe Themen klar und einfach erklären.
Was habe ich gelernt?	Ich habe gelernt, wie man Menschen berät, geduldig ist und emotionale Unterstützung gibt. Ich kann nun auch Rechtsverfahren im neuen Land effektiver recherchieren und Wissen weitergeben.
Schritt 4: Fähigkeiten bewerten	Level – In welchen Situationen?
A	A. Ich kann rechtliche Hinweise in der Gemeinschaft geben – Frauengruppen, soziale Organisationen
B	B. Ich kann gut zuhören und auf Sorgen reagieren – Einzelgespräche, Beratung
C	C. Ich kann meine Erklärungen an den Hintergrund der Person anpassen – Gruppentreffen, öffentliche Präsentationen

Schritt	Details
Schritt 1: Aktivität benennen	Unterstützen und Aufführen in einer Community-Theatergruppe für Migrantinnen
Schritt 2: Aktivität beschreiben	WAS HABE ICH GEMACHT? Ich bin einer Community-Theatergruppe beigetreten, die Migrantinnen hilft, ihre Geschichten durch Schauspiel und Aufführungen zu erzählen. WELCHE SCHRITTE HABE ICH GEMACHT? Ich habe bei der Organisation von Proben geholfen, Teile des Skripts basierend auf persönlichen Geschichten geschrieben und auf der Bühne gespielt. Ich habe auch neuen Mitgliedern geholfen, sich sicher zu fühlen und sie bei ihren ersten Auftritten unterstützt.
Schritt 3: Fähigkeiten und Wissen erkennen	WAS KANN ICH? Ich kann Geschichten für Aufführungen schreiben und anpassen. Ich kann andere ermutigen und unterstützen, selbstbewusst vor einem Publikum aufzutreten. WAS HABE ICH GELERNT? Ich habe gelernt, wie man in einem kreativen Team arbeitet, wie man Gefühle durch Schauspiel ausdrückt und wie man Proben mit Geduld und Empathie leitet.
Schritt 4: Fähigkeiten bewerten	Level – In welchen Situationen? A – Ich kann Personen helfen, Selbstvertrauen aufzubauen – Kleine Gruppen, kreative Workshops B – Ich kann Proben leiten und Gruppenauftritte begleiten – Theatergruppen, Community-Events C – Ich kann Aufführungen erstellen und anpassen, die persönliche Geschichten zeigen – Community-Theater, Veranstaltungen zur Sensibilisierung





Kochen für das Gemeindefest

Schritt	Details
Schritt 1: Aktivität benennen	Vorbereiten und Servieren von Essen für eine Kirchen-Spendenaktion
Schritt 2: Aktivität beschreiben	WAS HABE ICH GEMACHT? Ich habe ein einfaches Menü geplant und in großen Portionen gekocht. WELCHE SCHRITTE HABE ICH GEMACHT? Ich habe eine Einkaufsliste geschrieben, Lebensmittel gekauft, auf Hygiene geachtet, Portionen mit anderen Helferinnen abgesprochen, die Essensausgabe aufgebaut und danach die Küche sauber gemacht.
Schritt 3: Fähigkeiten und Wissen erkennen	WAS KANN ICH? Ich kann Menüs und Portionen planen, mit einem kleinen Budget arbeiten, Helferinnen koordinieren und auf Hygiene achten. WAS HABE ICH GELERNT? Ich habe gelernt, die Zeit beim Kochen gut einzuteilen, in stressigen Situationen in der neuen Sprache zu sprechen und mich anzupassen, wenn etwas fehlt oder sich ändert.
Schritt 4: Fähigkeiten bewerten	Level – In welchen Situationen? STUFE A: Ich kann ein einfaches Menü für ein kleines Fest kochen – Familie, kleine Treffen. STUFE B: Ich kann zwei bis drei Helferinnen koordinieren und Aufgaben klar teilen – Ehrenamt, kleine Projekte. STUFE C: Ich kann Zeit und ein kleines Budget unter Druck gut managen und Hygiene einhalten – Gemeindefeste, einfaches Catering.

4 Schritte

Nennen Sie die Aktivität, beschreiben Sie die Aktivität, erkennen Sie Wissen und Fähigkeiten, die Sie genutzt haben, und bewerten Sie Ihre Fähigkeiten.

Schritt	Details
Schritt 1: Aktivität benennen	
Schritt 2: Aktivität beschreiben Was habe ich gemacht?	
 Welche Schritte habe ich gemacht?	
Schritt 3: Fähigkeiten und Wissen erkennen Was kann ich?	
 Was habe ich gelernt?	
Schritt 4: Fähigkeiten bewerten	
A	
B	
C	

Bevor Sie diesen Teil beenden, nehmen Sie sich etwas Zeit und denken Sie darüber nach, wie Ihre Arbeit oder Ihr Ehrenamt andere Bereiche Ihres Lebens beeinflusst hat und wie Sie die Aufgaben und Rollen, die Sie übernommen haben, einschätzen.

- Habe ich Fähigkeiten aus meiner Arbeit oder meinem Ehrenamt in anderen Bereichen meines Lebens genutzt – zum Beispiel in meiner Familie, beim Lernen oder in der Gemeinschaft?



„Ich koche zu Hause in großen Mengen und teile die Portionen auf, damit das Essen für die Woche reicht. Das Budgetieren, das ich für das Kirchenspendenfest übe, hilft mir, die Haushaltskosten zu planen. Meine Checklisten helfen mir, Arbeit, Ehrenamt und Telefonate mit den Kindern zu organisieren.“



- Wie schätze ich meine Fähigkeit ein, Aufgaben und Verantwortung bei der Arbeit oder im Ehrenamt zu übernehmen?



Ich fühle mich sicher, wenn ich kleine Aufgaben von Anfang bis Ende übernehme: ein einfaches Menü planen, einkaufen, kochen, servieren und aufräumen. Wenn sich Zutaten ändern, passe ich die Gerichte an und gebe den freiwilligen Helferinnen und Helfern klare Aufgaben. Diese Erfahrungen zeigen mir, dass ich Verantwortung tragen kann.



„Jeder Job oder jedes Ehrenamt – egal ob groß oder klein – hat Sie zu der Person gemacht, die Sie heute sind. Seien Sie stolz auf alle Aufgaben und Rollen, die Sie übernommen haben. Egal, ob Sie in Ihrem Heimatland gearbeitet, in der neuen Gemeinschaft freiwillig geholfen oder verschiedene Aufgaben gleichzeitig bewältigt haben – jede Erfahrung zählt. Sie haben mehr gelernt, als Sie vielleicht denken!“



AKTIVITÄT 3: AKTIVITÄTEN IN MEINEM HAUSHALT

Aktivitäten in meinem Haushalt

Haushaltsaufgaben gehören zum Alltag. Man muss viel planen, Ordnung halten und manchmal gute Lösungen für kleine Probleme finden. Egal ob Sie allein wohnen oder mit anderen zusammen – zu Hause gibt es viel zu tun. Diese Aufgaben werden oft nicht bemerkt, aber sie zeigen viele Fähigkeiten, die wichtig sind. In diesem Abschnitt können Sie überlegen, welche Arbeiten Sie zu Hause machen und welche Fähigkeiten Sie dabei gelernt haben.

Auch wenn Sie die Aufgaben mit Ihrer Familie, mit Mitbewohnerinnen oder Mitbewohnern teilen, ist Ihr Teil wichtig. Denken Sie daran, welche Aufgaben Sie in verschiedenen Zeiten Ihres Lebens gemacht haben – vor und nach der Migration, allein oder zusammen mit anderen.



Ein Haushalt hat viele verschiedene Aufgaben. Ob Sie alles alleine machen oder die Aufgaben mit anderen teilen – es gibt viel zu organisieren. Denken Sie einen Moment darüber nach, wofür Sie in Ihrem Zuhause regelmäßig zuständig sind. Welche Aufgaben machen Sie täglich? Gibt es Dinge, die Sie schon lange erledigen? Diese Überlegung zeigt Ihnen, wie viel Sie bereits im Alltag schaffen.

Haushalts- aktivitäten	Häufigkeit: Täglich/ regelmäßig/ selten	Dauer: (vor kurzem begonnen / einige Monate / mehrere Jahre / beendet)	Wer war dabei?
Frühstück zubereiten	Täglich	Mehrere Jahre	Ich selbst, manchmal Kinder
Hausreinigung	Regelmäßig	Mehrere Jahre	Ich selbst
Lebensmittel einkaufen	Regelmäßig	Mehrere Jahre	Ich selbst
Kindern bei den Hausaufgaben helfen	Täglich	Ein paar Monate (seit Schulbeginn)	Ich selbst, Kinder
Haushaltsbudget verwalten	Regelmäßig	Mehrere Jahre	Ich selbst
Organisation von Schulunterlagen und Terminen	Selten (einmal im Monat)	Ein paar Monate (neues Schulsystem)	Ich selbst



Bitte markieren Sie die Aufgaben im Haushalt, die Ihnen Spaß machen, mit einem kleinen Kreuz.



Haushalts- aktivitäten	Häufigkeit: Täglich/ regelmäßig/ selten	Dauer: (vor kurzem begonnen / einige Monate / mehrere Jahre / beendet)	Wer war dabei?

Über meine Aufgaben im Haushalt nachdenken



Wie plane und ordne ich meine Haushaltsaufgaben?

Habe ich eine feste Routine oder passe ich mich jeden Tag an?

Ich folge meistens einer festen Routine, besonders unter der Woche. Ich muss meine Arbeit am Marktstand und die Betreuung meiner Kinder gut verbinden. Manchmal passiert aber etwas, zum Beispiel wenn ein Kind krank wird. Dann muss ich meinen Plan ändern und mich anpassen.

Haben sich meine Aufgaben im Haushalt mit der Zeit verändert (z. B. nach dem Umzug, durch Familie oder Arbeit)?

Ja, meine Aufgaben haben sich stark verändert. In Mali habe ich viele Dinge zusammen mit meiner Mutter und meinen Schwestern gemacht. Seit ich hier lebe, muss ich fast alles allein machen. Mit der Zeit habe ich meine älteren Kinder in kleine Aufgaben einbezogen.

Mache ich alles allein, oder teile ich die Haushaltsaufgaben mit anderen?

Meistens mache ich alles selbst. Meine Kinder helfen bei kleinen Dingen wie Aufräumen oder den Tisch decken. Es ist manchmal anstrengend, aber ich bin stolz, dass ich unseren Haushalt gut schaffe.



Wie plane und ordne ich meine Haushaltsaufgaben?

Habe ich eine feste Routine oder passe ich mich jeden Tag an?

Ich plane meinen Haushalt nach meinem Dienstplan. Nach Nachtschichten schlafe ich zuerst und mache nur kleine Aufgaben. An freien Tagen koche ich für zwei bis drei Tage und putze. In der Mitte der Woche schreibe ich eine Einkaufsliste in der neuen Sprache. Rechnungen und Überweisungen mache ich an einem festen Abend. Wenn sich mein Dienst ändert, passe ich meinen Plan an.

Haben sich meine Aufgaben im Haushalt mit der Zeit verändert (z. B. nach dem Umzug, durch Familie oder Arbeit)?

Ja. Früher zu Hause haben wir die Aufgaben in der Familie geteilt. Seit meiner Migration – und weil mein Mann auf See arbeitet – mache ich alles allein. Durch die Nachtschichten habe ich gelernt, meinen Schlaf zu schützen, Aufgaben gut über die Woche zu verteilen und einmal pro Woche Zeit für Dokumente und Lernen zu reservieren.

Mache ich alles allein, oder teile ich die Haushaltsaufgaben mit anderen?

Ich erledige fast alles allein. Manchmal tauscht eine Nachbarin ein Essen mit mir, und eine Kollegin erinnert mich an wichtige Termine. Aber im Alltag bin ich verantwortlich. Es ist manchmal schwer, aber mit meinen Routinen halte ich den Haushalt in Ordnung und unterstütze meine Familie auch aus der Ferne.

- Wie plane und ordne ich meine Haushaltsaufgaben? Habe ich eine feste Routine oder passe ich mich jeden Tag an?
- Haben sich meine Aufgaben im Haushalt mit der Zeit verändert (z. B. nach dem Umzug, durch Familie oder Arbeit)?
- Mache ich alles allein, oder teile ich die Haushaltsaufgaben mit anderen?
 - Wenn ich alles alleine mache, wie fühle ich mich damit, so viel Verantwortung zu haben?
 - Wenn ich die Aufgaben mit anderen teile, wie fühle ich mich mit dieser Aufteilung?



Über meine Aufgaben im Haushalt nachdenken



Wenn ich etwas an meiner Haushaltsorganisation ändern könnte, was wäre das?

Ich möchte nach jeder Nachtschicht eine feste Ruhezeit haben (Handy lautlos, Vorhänge zu). Vor der Arbeit möchte ich ein Gericht im Slow Cooker vorbereiten. Ich möchte auch meine Rechnungen und die monatliche Überweisung auf automatische Zahlungen umstellen, damit sich weniger Aufgaben sammeln.

Was gibt mir Energie bei der Hausarbeit? Was macht mich müde?

Was mir Energie gibt: ein 10-Minuten-Stretching, ein kurzer Spaziergang im Tageslicht nach der letzten Schicht und eine Sprachnachricht von meinem Kind. Was mich müde macht: laute Morgenstunden, wenn ich schlafen möchte, und unerwartete Termine oder Dokumente, bei denen ich persönlich hingehen muss.

Welche Hausarbeit oder Routine macht mich besonders stolz? Warum?

Ich habe ein kleines Regal im Kühlschrank eingerichtet. Dort stehen beschriftete Boxen in der lokalen Sprache mit einfachen Mahlzeiten und Obst. Ich habe auch einen Ordner mit meinen Anerkennungsunterlagen vorbereitet. Das hilft mir, gut zu essen, genug zu schlafen und organisiert zu bleiben, auch wenn sich mein Dienstplan ändert.



Wenn ich etwas an meiner Haushaltsorganisation ändern könnte, was wäre das?

Ich möchte meine Mahlzeiten früher planen und nicht erst im letzten Moment entscheiden. Manchmal ist es stressig, wenn ich merke, dass ich etwas Wichtiges nicht gekauft habe.

Was gibt mir Energie bei der Hausarbeit? Was macht mich müde?

Ich bekomme Energie, wenn ich alles gut ordne und die Wohnung sauber ist. Das gibt mir Ruhe und ein gutes Gefühl. Aber die ständige Wäsche und das Putzen für alle können anstrengend sein, besonders wenn niemand die Arbeit bemerkt.

Welche Hausarbeit oder Routine macht mich besonders stolz? Warum?

Ich bin stolz darauf, dass ich eine Lernecke für meine Kinder eingerichtet habe. Sie ist hell und ordentlich, und sie machen dort gerne ihre Hausaufgaben. Das gibt mir das Gefühl, dass ich ihre Bildung gut unterstütze.

- Wenn ich etwas an meiner Haushaltsorganisation ändern könnte, was wäre das?
- Was gibt mir Energie bei der Hausarbeit? Was macht mich müde?
- Welche Hausarbeit oder Routine macht mich besonders stolz? Warum?



4-Schritt-Methode:

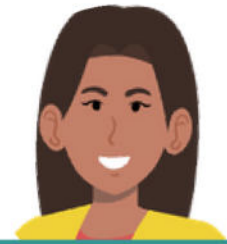
Diese Vier-Schritt-Methode hilft Ihnen, über Ihre Erfahrungen mit der Hausarbeit nachzudenken. Sie erkennen dabei Ihre Fähigkeiten und verstehen, warum sie wichtig sind. Folgen Sie den Schritten unten, um Ihre Gedanken zu ordnen. Sie können sich auch die Beispiele anderer Frauen ansehen – sie können Sie inspirieren und zeigen, wie andere ihre Erfahrungen beschrieben haben.

Clara: Haushalt und Familie organisieren



Schritt	Details
Schritt 1: Aktivität benennen	Organisation der Hausarbeit und täglicher Aufgaben für die Familie
Schritt 2: Aktivität beschreiben	Was habe ich gemacht? Ich habe unseren Haushalt geplant und organisiert, damit alles gut läuft. Welche Schritte habe ich gemacht? Jeden Sonntag habe ich einen Wochenplan für Essen, Reinigung und Termine erstellt. Ich habe Einkaufslisten geschrieben, das Budget für Lebensmittel verwaltet und dafür gesorgt, dass mein Sohn alles für die Schule hat. Ich habe auch Handwerker kontaktiert und Reparaturen im Haus organisiert.
Schritt 3: Fähigkeiten und Wissen erkennen	Was kann ich? Ich kann tägliche und wöchentliche Aufgaben im Haushalt planen und priorisieren. Ich kann ein Haushaltsbudget verwalten und effizient einkaufen. Ich kann mit Handwerkern oder Dienstleistern sprechen und Reparaturen organisieren. Was habe ich gelernt? Ich habe gelernt, wie man gute Routinen schafft. Es hilft, Stress zu reduzieren. Ich habe gelernt, wie man Geld sorgfältig verwaltet und gute Entscheidungen trifft.
Schritt 4: Fähigkeiten bewerten	Stufe A – Ich kann einen Wochenplan für den Haushalt erstellen – Organisation zu Hause für meine Familie. Stufe B – Ich kann ein Haushaltsbudget verwalten – Einkaufen und Rechnungen bezahlen. Stufe C – Ich kann mit Dienstleistern sprechen und Aufgaben koordinieren – Reparaturen im Haus oder schulische Angelegenheiten organisieren.

Mariel: Meinen Haushalt rund um die Nachtschichten organisieren



Schritt	Details
Schritt 1: Aktivität benennen	Planung von wöchentlichen Mahlzeiten, Rechnungen und Überweisungen mit einem rotierenden Nachtdienstplan
Schritt 2: Aktivität beschreiben	WAS HABE ICH GEMACHT? Ich habe einen Wochenplan erstellt. WELCHE SCHRITTE HABE ICH GEMACHT? Ich habe meinen Dienstplan geprüft, Schlafzeiten eingeplant, einfache Mahlzeiten geplant, Einkaufslisten in der Landessprache geschrieben, Zutaten überprüft, Mahlzeiten für mehrere Tage gekocht, Erinnerungen für Rechnungen und Überweisungen gesetzt und Aufgaben nach Chor- oder Lernzeiten überprüft.
Schritt 3: Fähigkeiten und Wissen erkennen	WAS KANN ICH? Ich kann meine Aufgaben auch dann priorisieren, wenn ich müde bin. Ich kann ein Budget mit Überweisungen verwalten, klare Listen in der Landessprache schreiben und Dokumente ordentlich aufbewahren. WAS HABE ICH GELERNT? Ich habe gelernt, wie ich mein Tempo und Pläne bei Schichtänderungen anpassen kann. Ich habe auch gelernt, wichtige Dinge bereit zu haben, um Stress in letzter Minute zu vermeiden.
Schritt 4: Fähigkeiten bewerten	STUFE B: Ich kann wöchentliche Haushaltsroutinen selbst planen und durchführen – Mahlzeiten vorbereiten, Putzzeiten einteilen, Rechnungen und Überweisungen erledigen. STUFE C: Ich kann Routinen bei wechselnden Schichten und Zeitunterschieden optimieren – Pläne anpassen, Zahlungen rechtzeitig erledigen und über Wochen gute Leistung halten.

Fatou: Haushalt und Beruf in Balance bringen



Step	Details
Schritt 1: Aktivität benennen	Den Haushalt führen und gleichzeitig meinen kleinen Gemüsestand betreiben.
Schritt 2: Aktivität beschreiben	Was habe ich gemacht? Jeden Tag bin ich früh aufgestanden, habe Frühstück gemacht und meine Kinder für die Schule fertiggemacht. Danach habe ich das Haus geputzt und das Mittagessen vorbereitet, bevor ich zu meinem Lebensmittelladen ging. Welche Schritte habe ich gemacht? Ich habe einen Tagesplan erstellt. Er hat mir geholfen, Geschäft und Haushalt zu verbinden. Abends habe ich meinen Kindern bei den Hausaufgaben geholfen und Abendessen gemacht. Ich habe auch meine älteren Kinder ermutigt, mir bei kleinen Haushaltsaufgaben mitzuhelfen.
Schritt 3: Fähigkeiten und Wissen erkennen	Was kann ich? – Ich kann meine Zeit gut einteilen und mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen. – Ich kann Familie und Arbeit gut miteinander verbinden. – Ich kann Tagesabläufe planen, die Geschäft und Haushalt einschließen. Was habe ich gelernt? – Ich habe gelernt, wie man vorausplant und flexibel bleibt. – Ich habe Ausdauer entwickelt und kann weitermachen, auch wenn es schwierig ist.
Schritt 4: Fähigkeiten bewerten	Stufe A – Ich kann Haushaltsabläufe managen und gleichzeitig andere Aufgaben erledigen – Kochen, Putzen und Kinderbetreuung zusammen mit meinem kleinen Geschäft. Stufe B – Ich kann meinen Tag gut planen und organisieren – Zeit für Familie und Arbeit einteilen. Stufe C – Ich kann anderen zeigen, wie man Haushaltsabläufe organisiert – Meine Kinder in Aufgaben einbeziehen und ihnen Verantwortung beibringen.

4 Schritte

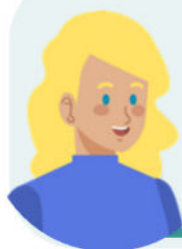
Nennen Sie die Aktivität, beschreiben Sie die Aktivität, erkennen Sie Wissen und Fähigkeiten, die Sie genutzt haben, und bewerten Sie Ihre Fähigkeiten.

Schritt	Details
Schritt 1: Aktivität benennen	
Schritt 2: Aktivität beschreiben Was habe ich gemacht?	
 Welche Schritte habe ich gemacht?	
Schritt 3: Fähigkeiten und Wissen erkennen Was kann ich?	
 Was habe ich gelernt?	
Schritt 4: Fähigkeiten bewerten	
A	
B	
C	

Reflexion:

Reflektieren Sie, wie die Aufgaben und Pflichten zu Hause andere Bereiche Ihres Lebens beeinflussen. Denken Sie darüber nach, wie gut Sie zu Hause planen und die Verantwortung übernehmen – und wie Ihnen diese Fähigkeiten auch an anderen Stellen helfen können.

- Habe ich die Fähigkeiten, die ich zu Hause beim Planen und Organisieren gelernt habe, auch in anderen Bereichen meines Lebens genutzt?



„Ich benutze den gleichen Wochenplan, den ich für Essen und Termine mache, auch für Lernzeiten und Prüfungsvorbereitung. Meine Checklisten zu Hause helfen mir bei der Arbeit im Krankenhaus und bei Patientennotizen. Auch wie ich meine Schulunterlagen organisiere, hilft mir bei meinen Anerkennungsdokumenten.“



- Wie schätze ich meine Fähigkeit ein, meinen Haushalt zu organisieren und zu verwalten?



Ich fühle mich ruhig, wenn ich vorausplane und in kleinen Schritten arbeite. Wenn sich eine Schicht oder die Bedürfnisse meines Kindes ändern, passe ich die Prioritäten an und mache weiter. Das gibt mir Sicherheit, dass ich den Haushalt gut führen kann und trotzdem für meine Prüfung lerne.



„Einen Haushalt zu führen, braucht Einsatz, Geduld und Fähigkeiten. Egal, ob Sie alles alleine machen oder Aufgaben teilen – Ihre Arbeit ist wichtig. Die Fähigkeiten, die Sie zu Hause nutzen – planen, organisieren, sich kümmern – sind Stärken, die Ihnen in vielen Bereichen des Lebens helfen. Seien Sie stolz auf das, was Sie jeden Tag schaffen!“

AKTIVITÄT 4: MEINE FAMILIENAKTIVITÄTEN

Meine Familienaktivitäten

Familienleben ist für viele Menschen ein wichtiger Teil des Alltags. Ob Sie mit Partner, Kindern, Eltern, Geschwistern oder anderen Familienmitgliedern zusammenleben – die Aufgaben und das Zusammenleben in der Familie beeinflussen viele Bereiche Ihres Lebens. Dabei geht es um Reden miteinander, Dinge planen, sich kümmern und einander unterstützen.

Wenn Sie Familie in einem anderen Land haben, gehört dazu auch, mit ihnen in Kontakt zu bleiben, Aufgaben über die Entfernung zu organisieren oder mit unterschiedlichen kulturellen Erwartungen umzugehen. In diesem Teil denken Sie über Ihre Rolle in der Familie nach und über die Fähigkeiten, die Sie dabei nutzen.“

- Was bedeutet mir Familie?



Familie bedeutet Fürsorge und Zusammenhalt. Meine Kinder und meine Mutter sind das Wichtigste in meinem Leben, auch wenn sie weit weg sind. Ich bewahre unsere Traditionen – Gebet und Kochen – weil sie uns Nähe geben.



- Wer gehört zu meiner Familie? Zähle ich auch enge Freunde oder Nachbarn dazu?



Meine Kinder und ihre Großmutter in Peru sind meine engste Familie. Hier fühlen sich zwei Freundinnen aus der Kirche und eine nette Nachbarin auch wie Familie an – sie fragen, wie es mir geht, wir essen zusammen und helfen uns gegenseitig.



- Habe ich Fähigkeiten, Traditionen oder Werte von meinen Eltern, Großeltern oder anderen Familienmitgliedern gelernt? (Zum Beispiel: Kochen, Geschichten erzählen, Handarbeiten, Musik, Familienroutinen oder Problemlösungen.)



Von meiner Mutter und Großmutter habe ich gelernt, sonntags zu kochen, Essen zu teilen und den Rosenkranz zu beten. Sie haben mir beigebracht, wie man ruhig bleibt, einen einfachen Plan macht und Probleme Schritt für Schritt löst.



- Wenn ja, nutze oder teile ich diese Fähigkeiten und Traditionen noch heute? Warum sind sie mir wichtig?



Ja. Ich koche unsere traditionellen Gerichte bei Gemeindeveranstaltungen und zu Hause, und manchmal zeige ich Freiwilligen meine Rezepte. Ich bete mit meinen Kindern am Telefon. So fühle ich mich ihnen nah. So fühlen wir uns verbunden, auch wenn wir weit weg sind.



Denken Sie nun an die konkreten Aktivitäten, die Sie in Ihrer Familie machen. Dazu gehören zum Beispiel den Haushalt führen, sich um Kinder kümmern, ältere Familienmitglieder unterstützen, Familienfeiern organisieren oder emotionale Unterstützung geben.



Familienaktivität	Wie oft?	Wer ist dabei?
Meinen Kindern bei den Hausaufgaben helfen	Täglich	Ich selbst, meine Kinder
Essen für die Familie kochen	Täglich	Ich selbst, manchmal mein Mann
Meine Eltern im Heimatland anrufen	Wöchentlich	Ich selbst, meine Eltern, mein Mann
Familienunterlagen organisieren (Schule, Gesundheit)	Monatlich	Ich selbst, manchmal auch mein Mann (wir besprechen es zusammen)
Meine Schwester emotional unterstützen (aus der Ferne)	Manchmal	Ich selbst, meine Schwester
Familienfeste feiern	Manchmal	Ich selbst, mein Mann, meine Kinder



Ist eine dieser Aktivitäten besonders wichtig für Sie?
Bitte markieren Sie sie mit einem kleinen Kreuz.



Familienaktivität	Wie oft?	Wer ist dabei?

Über die Familienaktivitäten nachdenken

Bevor Sie Ihre Aktivitäten auflisten und analysieren, nehmen Sie sich einen Moment Zeit und denken Sie über Ihr Familienleben nach.



Wie haben sich meine Familienaufgaben im Laufe meines Lebens verändert?

Zuerst habe ich meiner Mutter mit meinen Geschwistern geholfen. Später habe ich meinen eigenen Haushalt geführt. Nach der Migration übernehme ich die meisten Aufgaben für unsere Kinder und den Alltag. Mein Mann unterstützt mich, aber manchmal müssen wir darüber sprechen, um Balance zu finden. Wir sind beide mit unterschiedlichen Erwartungen an Familienrollen aufgewachsen.

Hatte ich vor und nach der Migration oder in verschiedenen Lebensphasen unterschiedliche Aufgaben?

Vor der Migration haben mein Mann und ich die Aufgaben traditionell aufgeteilt. Seit wir hier sind, übernehme ich oft mehr, besonders bei Schule, Ämtern und Arztbesuchen. Mein Mann hat manchmal Schwierigkeiten mit den neuen Erwartungen, aber zusammen lernen wir, die Arbeit besser zu teilen.

Was gefällt mir an meiner Rolle in der Familie? Welche Aufgaben finde ich schwierig?

Ich sehe, wie meine Kinder wachsen und sich anpassen. Das macht mir Freude und gibt mir Kraft. Aber manchmal ist es schwer, alles zu organisieren. Ich muss ab und zu meinen Mann überzeugen, mehr im Alltag zu helfen. Aber ich sehe kleine Veränderungen, und das gibt mir Hoffnung.

- Wie haben sich meine Familienaufgaben im Laufe meines Lebens verändert?
- Hatte ich vor und nach der Migration oder in verschiedenen Lebensphasen unterschiedliche Aufgaben?
- Was gefällt mir an meiner Rolle in der Familie? Welche Aufgaben finde ich schwierig?



Über die Familienaktivitäten nachdenken



Wie fühle ich mich in meiner Rolle in der Familie?

Ich bin stolz, dass ich meiner jüngeren Schwester auch aus der Ferne emotional helfen kann. Wir sprechen oft, und sie vertraut mir ihre Sorgen an.

Gab es Zeiten, in denen meine Aufgaben Spaß gemacht haben oder schwer waren? Warum war das so?

Es war schön, als ich meiner Schwester bei einer wichtigen Entscheidung für ihr Studium zu Hause helfen konnte. Aber manchmal ist es anstrengend, die Sorgen von uns beiden zu tragen, wenn wir weit weg wohnen.

Musste ich neue Aufgaben übernehmen, zum Beispiel nach der Migration oder wenn Familie weit weg ist? Wie habe ich das geschafft?

Seit meiner Migration halte ich den Kontakt zur ganzen Familie. Ich organisiere Videoanrufe und Sorge dafür, dass alle verbunden bleiben. Am Anfang war es schwer, aber mit einer festen Routine kann ich es jetzt besser schaffen.

- Wie fühle ich mich in meiner Rolle in der Familie?
- Gab es Zeiten, in denen meine Aufgaben Spaß gemacht haben oder schwer waren? Warum war das so?
- Musste ich neue Aufgaben übernehmen, zum Beispiel nach der Migration oder wenn Familie weit weg ist? Wie habe ich das geschafft?



4-Schritt-Methode:

Diese Vier-Schritt-Methode hilft Ihnen, über Ihre Erfahrungen mit der Hausarbeit nachzudenken. Sie erkennen dabei Ihre Fähigkeiten und verstehen, warum sie wichtig sind. Folgen Sie den Schritten unten, um Ihre Gedanken zu ordnen. Sie können sich auch die Beispiele anderer Frauen ansehen – sie können Sie inspirieren und zeigen, wie andere ihre Erfahrungen beschrieben haben.

Meine Geschwister zu Hause unterstützen



Schritt	Details
Schritt 1: Aktivität benennen	Ich kümmere mich um meine jüngeren Geschwister und unterstütze sie bei ihrer Ausbildung.
Schritt 2: Aktivität beschreiben	Was habe ich gemacht? Ich habe meinen Geschwistern bei den Hausaufgaben geholfen, Mahlzeiten für sie zubereitet und darauf geachtet, dass sie einen festen Tagesablauf einhalten. Welche Schritte habe ich gemacht? Ich habe einen Plan erstellt, der Schule, Hausarbeit und Freizeit verbindet. Ich habe sie auch emotional unterstützt – besonders wenn sie Probleme in der Schule hatten – indem ich zugehört habe und geholfen habe, Lösungen zu finden.
Schritt 3: Fähigkeiten und Wissen erkennen	Was kann ich? Ich kann den Tagesablauf organisieren und mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen. Ich kann beim Lernen zu Hause unterstützen. Ich kann emotionale Unterstützung geben und bei Problemen helfen. Was habe ich gelernt? Ich habe gelernt, wie man ruhig bleibt, auch wenn viel los ist, und wie man Aufgaben zu priorisiert. Ich habe gelernt, wie man andere beim Lernen und in emotionalen Situationen unterstützt.
Schritt 4: Fähigkeiten bewerten	Level A – Ich kann andere beim Lernen unterstützen – Jüngeren Familienmitgliedern bei den Hausaufgaben helfen. Level B – Ich kann den Tagesablauf organisieren und Aufgaben planen – Mahlzeiten, Lernzeit und Freizeit. Level C – Ich kann eine positive Lernumgebung schaffen – Andere zum Lernen motivieren und ihnen helfen, sich sicher zu fühlen

Das Familienleben aus der Ferne koordinieren



Schritt	Details
Schritt 1: Aktivität benennen	Regelmäßiger Kontakt und Unterstützung für meine Kinder in einem anderen Land
Schritt 2: Aktivität beschreiben	Was habe ich gemacht? Ich habe einen Plan gemacht, wie ich aus der Ferne für meine Kinder da sein kann. Welche Schritte habe ich gemacht? Ich telefoniere wöchentlich mit meinen Kindern und der Großmutter, schicke kurze Sprachnachrichten vor der Schule, überweise Geld und plane Haushaltsbudget. Außerdem prüfe ich den Schulbedarf, bereite kleine Pakete vor und bewahre Kopien wichtiger Dokumente für die Familienzusammenführung auf.
Schritt 3: Fähigkeiten und Wissen erkennen	Was kann ich? Ich kann über Zeitzonen hinweg planen, klar kommunizieren, einfache Aufzeichnungen führen und ein knappes Budget verwalten. Was habe ich gelernt? Ich habe gelernt, wie man Routinen einhält, Aufgaben freundlich erklärt und Probleme löst, wenn sich Pläne ändern.
Schritt 4: Fähigkeiten bewerten	Stufe A – Regelmäßigen Kontakt zur Familie halten und Neuigkeiten teilen – Anrufe, Sprachnachrichten. Stufe B – Unterstützung aus der Ferne organisieren – Überweisungen, Schulmaterial, einfache Aufzeichnungen. Stufe C – Mehrstufige Aufgaben für Familienzusammenführung koordinieren – Zeitpläne, Dokumente, Nachverfolgung.

Meine Familie während ihrer Übergangsphase unterstützen



Schritt	Details
Schritt 1: Aktivität benennen	Meine Familienmitglieder dabei unterstützen, sich an ein neues Land anzupassen.
Schritt 2: Aktivität beschreiben	Was habe ich gemacht? Ich habe meinen Kindern und meinem Mann geholfen, sich an unser neues Leben zu gewöhnen. Welche Schritte habe ich gemacht? Ich habe Schulen für meine Kinder gefunden, ihnen bei den Hausaufgaben geholfen und ihnen die lokalen Regeln erklärt. Ich habe meinem Mann geholfen, sich für Arbeit und Gesundheitsdienste anzumelden. Oft musste ich Fragen stellen, Termine vereinbaren und offizielle Dokumente verstehen.
Schritt 3: Fähigkeiten und Wissen erkennen	Was kann ich? – Ich kann anderen erklären, wie Dinge in einem neuen Land funktionieren. – Ich kann mit Behörden und Dienstleistenden kommunizieren. – Ich kann meine Familie bei großen Veränderungen emotional unterstützen. Was habe ich gelernt? – Ich habe gelernt, organisiert zu bleiben und Probleme schnell zu lösen. – Ich kann besser mit Papierkram und neuen Situationen umgehen.
Schritt 4: Fähigkeiten bewerten	Stufe A – Ich kann andere dabei unterstützen, sich an neue Umgebungen anzupassen – Ich erkläre meiner Familie, wie alles vor Ort funktioniert. Stufe B – Ich kann Verwaltungsaufgaben erledigen – Termine organisieren, Papierkram erledigen und Dienstleistungen nutzen. Stufe C – Ich kann anderen helfen, sich an eine neue Kultur anzupassen – Zum Beispiel Neuankömmlingen helfen, sich hier wohler zu fühlen.

4 Schritte

Nennen Sie die Aktivität, beschreiben Sie die Aktivität, erkennen Sie Wissen und Fähigkeiten, die Sie genutzt haben, und bewerten Sie Ihre Fähigkeiten.

Schritt	Details
Schritt 1: Aktivität benennen	
Schritt 2: Aktivität beschreiben Was habe ich gemacht?	
 Welche Schritte habe ich gemacht?	
Schritt 3: Fähigkeiten und Wissen erkennen Was kann ich?	
 Was habe ich gelernt?	
Schritt 4: Fähigkeiten bewerten	
A	
B	
C	

Reflexion:

Denken Sie darüber nach, wie Ihre Erfahrungen mit der Familie Ihre Fähigkeiten und Stärken geformt haben. Überlegen Sie, ob diese Erfahrungen andere Bereiche Ihres Lebens beeinflusst haben und welche Rolle Sie in Zukunft in Ihrer Familie spielen möchten.

- Habe ich die Fähigkeiten, die ich in meinem Familienleben gelernt habe, auch in anderen Bereichen meines Lebens genutzt?



Ich habe aus schwierigen Erfahrungen in meiner Familie gelernt, wie ich Grenzen setzen und Streit beruhigen kann. Diese Fähigkeiten nutze ich jetzt, um neue Mitglieder in unserer Theatergruppe willkommen zu heißen, freundlich zu bleiben und dem Team ein sicheres Gefühl zu geben.



- Was möchte ich in Zukunft an meiner Rolle in der Familie stärken oder ändern?



Ich werde klare Grenzen zu meiner Herkunftsfamilie behalten. Wenn es sich sicher anfühlt, werde ich langsam wieder Kontakt zu meiner Schwester aufnehmen – mit kurzen Gesprächen. Wenn das nicht gut für mich ist, investiere ich meine Energie in meine gewählte Familie.



„Familien und unsere Rollen in ihnen können sehr unterschiedlich sein. Ob Sie stark eingebunden waren oder eher unabhängig – Ihre Erfahrungen haben Sie zu der Person gemacht, die Sie heute sind. Seien Sie stolz auf Ihren Weg und die Stärke, die Sie dadurch haben.“



AKTIVITÄT 5: HOBBYS, INTERESSEN UND FREIZEITAKTIVITÄTEN

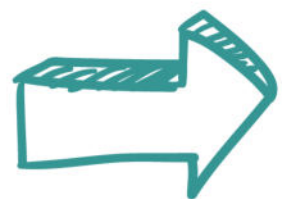
Hobbys, Interessen und Freizeitaktivitäten

Was wir in unserer Freizeit machen, zeigt oft, was uns wichtig ist. Hobbys und Interessen bringen Freude und Ruhe in unser Leben. Sie helfen uns zu entspannen, kreativ zu sein, andere Menschen zu treffen und manchmal auch etwas Neues zu lernen – ganz ohne Stress. Egal, ob Sie ein Hobby schon lange haben oder erst vor Kurzem begonnen haben: Diese Aktivitäten gehören zu Ihrem Leben und helfen Ihnen, sich weiterzuentwickeln.

In diesem Abschnitt denken Sie über Ihre Hobbys und Interessen nach – ob alleine oder mit anderen. Sie schauen, welche Fähigkeiten und welches Wissen Sie dabei gelernt haben und was Ihnen guttut. Vielleicht merken Sie, dass Dinge, die „nur Spaß machen“, Ihnen wichtige Stärken geben, zum Beispiel Kreativität, Geduld oder Teamarbeit. Wenn Sie darüber nachdenken, sehen Sie auch, was Ihnen Energie gibt und was Ihnen hilft, sich wohlfühlen.



Denken Sie darüber nach, was Sie in Ihrer Freizeit gern machen. Diese Aktivitäten können entspannend, kreativ oder sozial sein. Sie können Ihnen auch helfen, etwas Neues zu lernen. Nutzen Sie die Tabelle unten, um einen Überblick über Ihre Hobbys und Interessen zu bekommen. Lesen Sie auch das Beispiel von Muriel.



Meine Hobbys / Freizeit



Hobby / Freizeitaktivität	Wie oft? (täglich / wöchentlich / manchmal)	Wie lange machen Sie das? (erst begonnen / einige Monate / mehrere Jahre / aufgehört)	Allein oder mit anderen? (allein / mit der Familie / mit Freunden / in einer Gruppe)
Mitsingen im Gemeindechor (Proben oder Gottesdienste)	Alle zwei Wochen (sofern es der Dienstplan zulässt)	Mehrere Jahre	In einer Gruppe
Kochen nach einfachen Rezepten in der Landessprache	An Ruhetagen	Mehrere Jahre	Meistens allein; manchmal mit einem Nachbarn
Karteikarten für medizinisches Vokabular	Nach ruhigen Nachtschichten	ein paar Monate	Allein; manchmal mit einer Kollegin
Tee nach dem Sonntagsgottesdienst	Monatlich (in der Freizeit)	erst begonnen	Mit einer Nachbarin oder zwei Chorfreundinnen
Hobby / Freizeitaktivität	Wie oft?	Wie lange machen Sie das?	Allein oder mit anderen?

Reflexion:

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über Ihre Hobbys und Interessen nachzudenken. Überlegen Sie, wie sie Teil Ihres Lebens waren, wie sie sich vielleicht verändert haben und was sie heute für Sie bedeuten.



Wie haben sich meine Hobbys oder Interessen im Laufe meines Lebens verändert (z. B. vor und nach der Migration)?

Früher habe ich gerne gesungen, aber nach der Migration wurde der Kirchenchor für mich ein Ort, an dem ich mich zu Hause fühle. Ich habe auch angefangen, nach Rezepten in der neuen Sprache zu kochen. Das hilft mir zu üben und nach den Nachtschichten abzuschalten.

Was mag ich besonders an diesen Aktivitäten?

Die Chorproben helfen mir, ruhig zu atmen und mich zu konzentrieren. Neue Stimmen und Harmonien zu lernen macht mich ruhig. Kochen mit einem klaren Rezept ist einfach und gut für meine freien Tage.

Haben mir diese Hobbys geholfen, neue Menschen kennenzulernen oder Kontakte aufzubauen?

Ja. Im Chor habe ich zwei gute Freundinnen gefunden und eine Nachbarin kennengelernt, mit der ich manchmal koche. Im Sprachkurs und bei der Arbeit übt eine Kollegin in den Pausen mit mir. Mein Kreis ist klein, aber zuverlässig.

- Wie haben sich meine Hobbys oder Interessen im Laufe meines Lebens verändert (z. B. vor und nach der Migration)?
- Was mag ich besonders an diesen Aktivitäten?
- Haben mir diese Hobbys geholfen, neue Menschen kennenzulernen oder Kontakte aufzubauen?



Schauen Sie sich jetzt genauer an, was Ihre Hobbys und Interessen für Sie bedeuten.

Denken Sie darüber nach, welche Rolle sie in Ihrem Leben spielen – geben sie Ihnen Energie, helfen sie Ihnen bei Schwierigkeiten, oder können Sie etwas Neues lernen?

Diese Überlegung zeigt Ihnen, wie sehr diese Aktivitäten zu Ihrem Wohlbefinden und zu Ihrer persönlichen Entwicklung beitragen.

- Wie fühlen Sie sich bei Ihren Hobbys und Interessen? Geben sie Ihnen Energie, helfen sie Ihnen sich zu entspannen, oder etwas anderes?
- Haben Ihnen Ihre Hobbys geholfen, neue Fähigkeiten oder Wissen zu lernen, auch wenn das nicht Ihr Ziel war?
- Gab es Momente, wo Ihre Hobbys in schwierigen Zeiten oder großen Veränderungen wichtig für Sie waren?
- Machen Sie lieber Hobbys allein oder in einer Gruppe? Und warum?

Meine Hobbys und Interessen bedeuten für mich:



Wie fühlen Sie sich bei Ihren Hobbys und Interessen? Geben sie Ihnen Energie, helfen sie Ihnen sich zu entspannen, oder etwas anderes?

Nähen hilft mir, mich zu entspannen. Nach einem langen Tag auf dem Markt beruhigt es mich. Ich bin stolz, wenn ich schöne Sachen mit meinen Händen mache.

Haben Ihnen Ihre Hobbys geholfen, neue Fähigkeiten oder Wissen zu lernen, auch wenn das nicht Ihr Ziel war?

Ja, ich habe gelernt, genauer und geduldiger zu sein. Besonders beim Nähen traditioneller malischer Muster.

Gab es Momente, wo Ihre Hobbys in schwierigen Zeiten oder großen Veränderungen wichtig für Sie waren?

Als ich in meinem neuen Land ankam, war Nähen etwas, das ich kannte und was mir Sicherheit gab. Es hielt mich beschäftigt, als alles andere unsicher war.

Machen Sie lieber Hobbys allein oder in einer Gruppe? Und warum?

Ich mag beides. Allein zu nähen gibt mir Ruhe. Aber ich treffe auch gerne andere Frauen in der Nähgruppe, weil wir Ideen austauschen und ich Neues lernen kann.



Meine Hobbys und Interessen bedeuten für mich:

Wie fühlen Sie sich bei Ihren Hobbys und Interessen? Geben sie Ihnen Energie, helfen sie Ihnen sich zu entspannen, oder etwas anderes?

Malen hilft mir, nach den Schichten abzuschalten und mich auf eine Sache zu konzentrieren. Ich fühle mich ruhig und erholt, wenn ich ein kleines Bild fertigstelle.

Haben Ihnen Ihre Hobbys geholfen, neue Fähigkeiten oder Wissen zu lernen, auch wenn das nicht Ihr Ziel war?

Ja, ich habe meine Beobachtung, Geduld und Komposition verbessert. Gruppenbesprechungen haben mir gezeigt, wie man Feedback klar geben und annehmen kann.

Gab es Momente, wo Ihre Hobbys in schwierigen Zeiten oder großen Veränderungen wichtig für Sie waren?

Während der Migration und beim Warten auf die Anerkennung haben mir kurze Malstunden Struktur in die Woche gebracht und mir Sicherheit gegeben.

Machen Sie lieber Hobbys allein oder in einer Gruppe? Und warum?

Ich mag beides. Allein zu malen gibt mir Ruhe. Aber ich treffe auch gerne andere Frauen in der Malgruppe, weil wir Ideen austauschen und ich Neues lernen kann.

- Wie fühlen Sie sich bei Ihren Hobbys und Interessen? Geben sie Ihnen Energie, helfen sie Ihnen sich zu entspannen, oder etwas anderes?
- Haben Ihnen Ihre Hobbys geholfen, neue Fähigkeiten oder Wissen zu lernen, auch wenn das nicht Ihr Ziel war?
- Gab es Momente, wo Ihre Hobbys in schwierigen Zeiten oder großen Veränderungen wichtig für Sie waren?
- Machen Sie lieber Hobbys allein oder in einer Gruppe? Und warum?

Meine Hobbys und Interessen bedeuten für mich:



Habe ich schon einmal einen Kurs oder Workshop zu meinen Hobbys besucht?



Habe ich schon einmal einen Kurs oder Workshop zu meinen Hobbys besucht?

Ja. Ich habe an einem Wochenendkurs für Acrylmalerei und an einer kurzen Einheit zum Einrahmen und Aufhängen teilgenommen. Beides hat mir geholfen, meine Technik zu verbessern und meine Arbeiten zu präsentieren.

Habe ich an Wettbewerben, Veranstaltungen oder Ausstellungen zu meinen Interessen teilgenommen?

Ja. Ich habe zwei Bilder in einer kleinen Gemeinschaftsausstellung gezeigt und an einem „Open-Studio“-Tag mit meiner Kunstgruppe teilgenommen. An Wettbewerben habe ich bisher nicht teilgenommen.



Habe ich schon einmal einen Kurs oder Workshop zu meinen Hobbys besucht?

Ja. Ich habe an einem Nähworkshop im Gemeindezentrum teilgenommen und an einer kurzen Schulung zu Preisen und Präsentation für Marktverkäufer. Beides hat mir geholfen, meine Arbeiten besser fertigzustellen und faire Preise festzulegen.

Habe ich an Wettbewerben, Veranstaltungen oder Ausstellungen zu meinen Interessen teilgenommen?

Ja. Ich habe meine Arbeiten auf einem Gemeinschaftsmarkt ausgestellt und verkauft und traditionelle Kleidungsstücke bei einem Kulturtag gezeigt. An offiziellen Wettbewerben habe ich bisher nicht teilgenommen.

- Habe ich schon einmal einen Kurs oder Workshop zu meinen Hobbys besucht?



- Habe ich an Wettbewerben, Veranstaltungen oder Ausstellungen zu meinen Interessen teilgenommen?



“Jetzt, wo Sie über Ihre Hobbys und Interessen nachgedacht haben, überlegen Sie genauer, was Sie tun, wie Sie es tun und was Sie daraus gelernt haben. Die Vier-Schritt-Methode hilft Ihnen, Ihre Erfahrungen genauer zu betrachten.”

4-Schritt-Methode:

Diese Vier-Schritt-Methode hilft Ihnen, über Ihre Erfahrungen mit der Hausarbeit nachzudenken. Sie erkennen dabei Ihre Fähigkeiten und verstehen, warum sie wichtig sind. Folgen Sie den Schritten unten, um Ihre Gedanken zu ordnen. Sie können sich auch die Beispiele anderer Frauen ansehen – sie können Sie inspirieren und zeigen, wie andere ihre Erfahrungen beschrieben haben.

Singen in der Gruppe



Schritt	Details
Schritt 1: Aktivität benennen	Singen im Kirchenchor als wöchentliche Gruppenaktivität.
Schritt 2: Aktivität beschreiben	Was habe ich gemacht? Ich habe mit dem Chor geprobt und bei Auftritten mitgesungen. Welche Schritte habe ich gemacht? Ich bin zu den Proben gegangen, habe dem Chorleiter zugehört, meinen Teil zu Hause geübt, Texte in der Landessprache vorbereitet, Aufnahmen benutzt, um die Harmonien zu lernen, und bei Gottesdiensten oder Veranstaltungen mitgesungen.
Schritt 3: Fähigkeiten und Wissen erkennen	Was kann ich? Genau zuhören, meine Stimme anpassen, Anweisungen folgen, im Takt bleiben und Liedtexte in der Landessprache lernen. Was habe ich gelernt? Teamarbeit, konzentriert bleiben unter Druck und deutlich aussprechen.
Schritt 4: Fähigkeiten bewerten	Stufe B – Ein neues Chorstück mit Unterstützung lernen – Aufnahmen und die Leitung der Stimmlage nutzen; Hinweise für Einsätze und Harmonien beachten. Stufe B – Zuverlässig in einer kleinen Gruppe proben und auftreten – Gemeindeveranstaltungen, Gottesdienste. Stufe C – Die Stimmlage unterstützen, Teile selbstständig lernen und neuen Mitgliedern helfen, sich einzugewöhnen – Proben, informelles Coaching.

Malen zur Entspannung



Schritte	Details
Schritt 1: Aktivität benennen	Malen als kreative und entspannende Tätigkeit.
Schritt 2: Aktivität beschreiben	Was habe ich gemacht? Seit meiner Kindheit male und zeichne ich gern. Nach der Migration habe ich wieder angefangen zu malen, um mich zu entspannen und mich auszudrücken. Welche Schritte habe ich gemacht? Ich habe Materialien gekauft, verschiedene Techniken ausprobiert und bei einer lokalen Malklasse mitgemacht. Außerdem habe ich angefangen, meine Bilder bei Gemeindeveranstaltungen auszustellen.
Schritt 3: Fähigkeiten und Wissen erkennen	Was kann ich? Ich kann Bilder mit verschiedenen Techniken malen. Was habe ich gelernt? Ich habe Geduld, Kreativität und Genauigkeit entwickelt. Ich habe auch gelernt, wie man Gefühle durch Kunst ausdrücken kann.
Schritt 4: Fähigkeiten bewerten	Stufe B – Ich kann verschiedene Maltechniken benutzen, um eigene Bilder zu machen. Stufe B – Ich kann meine Bilder in der Gruppe zeigen und erklären, wie ich sie gemacht habe – in Malkreisen oder bei Festen. Stufe C – Ich kann anderen helfen, kreativ zu malen – zum Beispiel in Workshops oder kleinen Gruppen.

Nähen für die Familie



Schritt	Details
Schritt 1: Aktivität benennen	Traditionelle Kleidung für Familie und Freunde nähen.
Schritt 2: Aktivität beschreiben	Was habe ich gemacht? Ich habe oft am Abend in der Woche traditionelle Kleidung entworfen und genäht, oft für besondere Veranstaltungen oder Feste. Welche Schritte habe ich gemacht? Ich habe Stoffe ausgesucht, Schnittmuster erstellt, das Material zugeschnitten, die Teile zusammengenäht und Verzierungen hinzugefügt.
Schritt 3: Fähigkeiten und Wissen erkennen	Was kann ich? Ich kann Kleidung von Anfang an gestalten und das Design an die Wünsche der Personen anpassen. Was habe ich gelernt? Ich habe gelernt, geduldig, genau und kreativ zu sein. Ich habe auch gelernt, meine Zeit gut zu planen, um die Kleidung pünktlich fertigzustellen.
Schritt 4: Fähigkeiten bewerten	Stufe - In welchen Situationen? A - Ich kann einfache Kleidung alleine nähen – zu Hause für Familie und Freunde. B - Ich kann Kleidung nach Wunsch gestalten und alleine fertigstellen – für besondere Aufträge oder Veranstaltungen. C - Ich kann anderen zeigen, wie man Kleidung näht und gestaltet – in Gruppen oder Workshops.

4 Schritte

Nennen Sie die Aktivität, beschreiben Sie die Aktivität, erkennen Sie Wissen und Fähigkeiten, die Sie genutzt haben, und bewerten Sie Ihre Fähigkeiten.

Schritt	Details
Schritt 1: Aktivität benennen	
Schritt 2: Aktivität beschreiben Was habe ich gemacht?	
 Welche Schritte habe ich gemacht?	
Schritt 3: Fähigkeiten und Wissen erkennen Was kann ich?	
 Was habe ich gelernt?	
Schritt 4: Fähigkeiten bewerten	
A	
B	
C	

Reflexion:

Denken Sie darüber nach, welche Rolle Ihre Hobbys und Interessen in Ihrem Leben spielen. Wie haben sie Ihnen geholfen, sich weiterzuentwickeln? Und wie fühlen Sie sich dabei, Zeit für sich selbst zu nehmen und Dinge zu tun, die Ihnen Freude machen?

- Habe ich die Fähigkeiten, die ich in meinen Hobbys nutze, auch in anderen Bereichen meines Lebens genutzt?



Ich nutze die Geduld und Genauigkeit vom Malen, wenn ich mich auf die Prüfungen vorbereite und Patientennotizen schreibe. Das Zeichnen hilft mir, genau zu beobachten. In der Gruppe habe ich gelernt, ruhig Feedback zu geben und zu bekommen.



- Wie fühle ich mich dabei, meine Freizeit zu genießen und etwas nur für mich zu tun?



Ich lerne, mir kleine Zeitblöcke zum Malen zu nehmen, ohne mich schlecht zu fühlen. Schon 30 Minuten helfen mir, mich nach der Arbeit zu erholen und für die Prüfung motiviert zu bleiben. Mit einem einfachen Plan kann ich Zeit für mich selbst einplanen.



„Egal, ob Ihnen Ihre Hobbys Freude, Ruhe oder Gemeinschaft bringen – sie sind ein wertvoller Teil von Ihnen. Jeder kleine Moment, den Sie nur für sich nutzen, ist wichtig.“

AKTIVITÄT 6: FÜRSORGE FÜR ANDERE

Fürsorge für andere

Menschen in der Familie, bei Freunden, Nachbarn oder in der Gemeinschaft zu unterstützen, ist wichtig – auch wenn man diese Arbeit oft nicht sieht. Diese Hilfe kann vieles sein: auf Kinder aufpassen, ältere Menschen begleiten, jemanden mit Krankheit oder Behinderung unterstützen oder einfach für Menschen in schwierigen Zeiten da sein.

Care-Arbeit braucht Geduld, Mitgefühl und Verantwortung. Manchmal hilft man körperlich (z.B. beim Gehen oder Einkaufen), manchmal hört man einfach zu. Oft ist es beides zusammen. Diese Aufgaben können nur für kurze Zeit sein oder für viele Jahre. Sie können sich auch ändern – zum Beispiel nach einer Migration oder einer großen Veränderung im Leben.

In diesem Abschnitt können Sie über Ihre Erfahrungen mit Care-Arbeit nachdenken: Was haben Sie gemacht? Wen haben Sie unterstützt? Wie haben diese Erfahrungen Sie geprägt?



Denken Sie an die Menschen, für die Sie gesorgt haben, und an die Art von Unterstützung, die Sie gegeben haben. Das kann regelmäßige Hilfe sein oder nur manchmal – zu Hause oder an einem anderen Ort. Nutzen Sie die Tabelle unten, um einen Überblick über Ihre Care-Aufgaben zu bekommen. Lesen Sie auch das Beispiel von Yasmin.



Pflegeaktivitäten



Pflegeaktivität	Wie oft? (täglich / wöchentlich / manchmal)	Wie lange machen Sie das? (erst begonnen / einige Monate / mehrere Jahre / aufgehört)	Wer war dabei?
Meinen jüngeren Cousin bei den Hausaufgaben und beim Essen unterstützen	Täglich	Zwei Jahre (vor der Migration)	Mein Cousin
Meiner älteren Nachbarin beim Einkaufen und bei Besorgungen helfen	Regelmäßig (zweimal pro Woche)	Mehrere Monate (nach der Migration)	Mein Nachbar
Im Tierheim freiwillig helfen (Füttern und Reinigen)	Manchmal	Mehrere Jahre (vor und nach der Migration)	Mitarbeiterinnen der Unterkunft, andere Freiwillige

Pflegeaktivität	Wie oft?	Wie lange machen Sie das?	Wer war dabei?

Bevor Sie Ihre Care-Aufgaben aufschreiben und genauer ansehen, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über Ihre Rolle beim Helfen und Unterstützen nachzudenken. Diese kurze Pause hilft Ihnen zu verstehen, wie diese Aufgaben Ihren Alltag und Ihre Verantwortung beeinflusst haben.



Wie fühle ich mich in meiner Rolle als Helferin? Fühle ich mich wohl mit den Aufgaben, die ich übernehme?

Ich fühle mich verantwortlich und fürsorglich, aber manchmal unsicher, ob ich alles richtig mache. Ich möchte helfen, aber es kann anstrengend sein.

Haben sich meine Aufgaben beim Helfen verändert oder vergrößert? Wie fühle ich mich dabei?

Ja, nach der Krankheit meiner Tante besuche ich sie öfter. Früher habe ich nur kleine Dinge gemacht. Jetzt erledige ich Einkäufe für sie und organisiere Arzttermine. Es ist mehr Arbeit, aber ich möchte sie unterstützen.

Wie balanciere ich das Helfen mit anderen Bereichen meines Lebens (Arbeit, Hobbys, Zeit für mich)?

Es ist nicht immer einfach. Ich versuche, Besuche bei meiner Tante an Tagen zu planen, an denen ich keine Theaterprobe habe. Manchmal habe ich das Gefühl, wenig Zeit für mich selbst zu haben.

Gibt es Aufgaben, die mir besonders Freude machen oder sinnvoll erscheinen? Welche Aufgaben finde ich schwierig oder anstrengend?

Ich rede mit meiner Tante gern und sehe auch ihr Lächeln sehr gern, wenn ich ihr Lieblingsessen mitbringe. Aber ihre Papiere und Termine zu organisieren macht mir Sorgen, weil ich Angst habe, Fehler zu machen.

Denken Sie über Ihre Erfahrungen als Helferin nach

- Wie fühle ich mich in meiner Rolle als Helferin? Fühle ich mich wohl mit den Aufgaben, die ich übernehme?
- Wer unterstützt mich bei der Pflege, falls jemand? Wie wirkt sich diese Unterstützung (oder das Fehlen davon) auf mich aus?
- Haben sich meine Aufgaben beim Helfen verändert oder vergrößert? Wie fühle ich mich dabei?
- Wie balanciere ich das Helfen mit anderen Bereichen meines Lebens (Arbeit, Hobbys, Zeit für mich)?
- Gibt es Aufgaben, die mir besonders Freude machen oder sinnvoll erscheinen? Welche Aufgaben finde ich schwierig oder anstrengend?



Denken Sie über Ihre Erfahrungen als HelferIn nach



Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um Ihre Erfahrungen beim Helfen genauer zu betrachten. Denken Sie an besondere Momente – schöne oder schwierige – und daran, wie sie Sie geprägt haben. Diese Reflexion kann Ihnen helfen zu verstehen, was Helfen für Sie bedeutet und wie es Ihr Leben beeinflusst hat.

Was habe ich durch das Helfen über mich selbst gelernt?

Als ich eine ältere Nachbarin für kurze Zeit betreut habe, habe ich gemerkt, dass ich ruhig und geduldig bin. Ich kann durch einfache Routinen Ruhe schaffen – pünktliche Mahlzeiten, ein aufgeräumter Raum, ein freundliches Wort – und Menschen entspannen sich, wenn sie sich gut betreut fühlen.

Wer unterstützt mich bei der Pflege, falls jemand? Wie wirkt sich diese Unterstützung (oder das Fehlen davon) auf mich aus?

Das Kirchenteam teilt die Besuche auf und hat eine kleine Liste, und eine Nachbarin kümmert sich manchmal um die Frau, die ich unterstütze. Das macht die Arbeit leichter. Wenn ich alles alleine mache, werde ich müde und habe Angst, etwas zu vergessen.

Gab es Momente, wo ich besonders stolz auf meine Pflege war? Was machte diese Momente besonders?

Ja. Nach einer Knieoperation hat meine ältere Nachbarin die weichen Mahlzeiten gegessen, die ich zubereitet hatte, und wieder Kraft gewonnen. Stolz war auch, dass meine Kinder am Sonntag beim Telefonat erzählten, sie hätten mein Rezept mit ihrer Großmutter ausprobiert – wir kümmerten uns gegenseitig, auch über die Distanz.

Habe ich mich schon einmal von den Pflegeaufgaben überfordert gefühlt? Wie bin ich damit umgegangen?

Ja, als Besuche, Arbeit und Papierkram in der neuen Sprache gleichzeitig kamen. Ich habe eine kurze Liste gemacht, eine Ehrenamtliche im Kirchenteam gebeten, einen Besuch zu übernehmen, und ruhte mich aus. Gebet und eine ruhige Tasse Tee haben mir geholfen, wieder Kraft zu finden.

Wenn ich etwas an meiner Art zu helfen ändern könnte, was wäre es? Warum?

Ich würde für jede Person, die ich unterstütze, ein einfaches „Wen anrufen“-Blatt in der neuen Sprache vorbereiten – Familienkontakte, Klinik, Apotheke –, damit die Hilfe auch läuft, wenn ich bei der Arbeit bin. Das würde allen mehr Sicherheit geben.

Denken Sie über Ihre Erfahrungen als Helferin nach

- Was habe ich durch das Helfen über mich selbst gelernt?
- Gab es Momente, wo ich besonders stolz auf meine Pflege war? Was machte diese Momente besonders?
- Habe ich mich schon einmal von den Pflegeaufgaben überfordert gefühlt? Wie bin ich damit umgegangen?
- Wenn ich etwas an meiner Art zu helfen ändern könnte, was wäre es? Warum?



4-Schritt-Methode:

Diese Vier-Schritt-Methode hilft Ihnen, über Ihre Erfahrungen mit der Unterstützung anderer Menschen nachzudenken. Sie erkennen dabei Ihre Fähigkeiten und verstehen, warum sie wichtig sind. Folgen Sie den Schritten unten, um Ihre Gedanken zu ordnen.

Sie können sich auch die Beispiele anderer Frauen ansehen – sie können Sie inspirieren und zeigen, wie andere ihre Erfahrungen beschrieben haben.



Bei Einkäufen helfen

Schritt	Details
Schritt 1: Aktivität benennen	Eine ältere Nachbarin nach der Migration mit Einkäufen und kleinen Aufgaben unterstützen.
Schritt 2: Aktivität beschreiben	Was habe ich gemacht? Ich habe einer Nachbarin in meinem Haus geholfen, die sich nur schwer bewegen kann. Welche Schritte habe ich gemacht? Ich habe sie jede Woche nach den Theaterproben besucht. Wir haben zusammen eine Einkaufsliste geschrieben. Ich habe Lebensmittel und Medikamente abgeholt, die Taschen nach oben getragen, die Post sortiert, in der Klinik angerufen, um Termine zu bestätigen, und bin für eine Tasse Tee geblieben, damit sie nicht allein ist.
Schritt 3: Fähigkeiten und Wissen erkennen	Was kann ich? Ich kann praktisch helfen, kleine Aufgaben organisieren, klar in der lokalen Sprache sprechen und Menschen emotional unterstützen. Was habe ich gelernt? Ich habe gelernt, wie ich meine Besuche gut planen und Telefonate mit wichtigen Stellen klar führen kann. Ich kann auch Grenzen setzen und trotzdem für die Person da sein.
Schritt 4: Fähigkeiten bewerten	Stufe – In welchen Situationen? A – Jemanden zu einem Termin begleiten – ich brauche vielleicht Hilfe mit Formularen oder dem Transport. B – Wöchentliche Besorgungen und Besuche selbstständig machen – Listen, Einkäufe, Medikamente abholen. C – Einen einfachen Unterstützungsplan mit Nachbarn oder der Apotheke koordinieren und wichtige Notfallkontakte aktuell halten.

Nach einer Operation unterstützen



Schritt	Details
Schritt 1: Aktivität benennen	Einer älteren Nachbarin nach einer Knieoperation helfen
Schritt 2: Aktivität beschreiben	Was habe ich gemacht? Ich habe sie zwei Wochen lang leicht unterstützt. Welche Schritte habe ich gemacht? Ich habe einen einfachen Plan mit der Pfarrei abgesprochen, die Nachbarin zweimal pro Woche besucht, weiche Mahlzeiten gekocht, Lebensmittel eingekauft, ein Taxi zur Klinik gerufen, ein kleines Notizbuch mit ihren Bedürfnissen geführt und ihrer Tochter kurze Updates am Telefon gegeben.
Schritt 3: Fähigkeiten und Wissen erkennen	Was kann ich? Ich kann eine einfache Pflege-Routine planen, Mahlzeiten sicher portionieren, mich mit freiwilligen Helfern absprechen, Notizen machen und freundlich kommunizieren. Was habe ich gelernt? Ich habe gelernt, wie ich meine Besuche gut planen und Termine bestätigen kann. Ich kann auch frühzeitig um Hilfe bitten – zum Beispiel bei Formularen oder Übersetzungen.
Schritt 4: Fähigkeiten bewerten	Stufe In welchen Situationen? A - Jemanden zu einem Termin begleiten, mit Unterstützung. Ich brauche vielleicht Hilfe bei Formularen in der Landessprache. B - Einen kleinen Plan für Besuche und Mahlzeiten selbst organisieren – Einkaufen, Portionen, Notizen. C - Unterstützung über mehrere Wochen sicher organisieren und klare Informationen an Familie oder Pfarrei weitergeben, auch wenn sich Pläne ändern.

Beim Start in der neuen Schule begleiten



Schritt	Details
Schritt 1: Aktivität benennen	Die Bildung und das Wohlbefinden meiner Kinder in einem neuen Land unterstützen
Schritt 2: Aktivität beschreiben	Was habe ich gemacht? Ich habe meinen Kindern geholfen, in das neue Schulsystem zu kommen. Ich habe ihnen bei den Hausaufgaben geholfen, erklärt, was sie im Unterricht nicht verstanden haben, und mit den Lehrkräften gesprochen. Zu Hause habe ich für Ruhe und Sicherheit gesorgt, damit sie sich gut fühlen. Welche Schritte habe ich gemacht? Ich habe mich über das Schulsystem informiert. Ich habe meinen Kindern geholfen, die neue Sprache zu lernen, und sie mit extra Lernmaterial unterstützt. Ich habe an Schulgesprächen teilgenommen und ihnen geholfen, neue Freunde zu finden und sich sozial zu integrieren.
Schritt 3: Fähigkeiten und Wissen erkennen	Was kann ich? Ich kann Kindern helfen, sich in der neuen Schule zurechtzufinden und beim Lernen unterstützen. Was habe ich gelernt? Ich kann jetzt viel besser organisieren, Probleme lösen und emotional unterstützen. Ich kann auch besser mit Lehrkräften kommunizieren und verstehe das Schulsystem auch besser.
Schritt 4: Fähigkeiten bewerten	Stufe In welchen Situationen? A - Ich kann Kindern bei den Hausaufgaben helfen und sie emotional unterstützen. B - Ich kann mich im Schulsystem zurechtfinden und mit Lehrkräften sprechen. C - Ich kann anderen zeigen, wie sie ihre Kinder beim Lernen unterstützen können.

4 Schritte

Nennen Sie die Aktivität, beschreiben Sie die Aktivität, erkennen Sie Wissen und Fähigkeiten, die Sie genutzt haben, und bewerten Sie Ihre Fähigkeiten.

Schritt	Details
Schritt 1: Aktivität benennen	
Schritt 2: Aktivität beschreiben Was habe ich gemacht?	
 Welche Schritte habe ich gemacht?	
Schritt 3: Fähigkeiten und Wissen erkennen Was kann ich?	
 Was habe ich gelernt?	
Schritt 4: Fähigkeiten bewerten	
A	
B	
C	

Reflexion:

Bevor Sie weitermachen, denken Sie kurz darüber nach, was Fürsorge für Sie bedeutet und wie diese Erfahrungen Ihr Leben in verschiedenen Bereichen beeinflusst haben.

- Habe ich diese fürsorglichen Fähigkeiten auch in anderen Bereichen genutzt – zum Beispiel bei der Arbeit, mit Freundinnen und Freunden oder in der Gemeinde?



Ja. Weil ich selbst neue Systeme kennenlernen musste, weiß ich, wie sehr technische oder schnelle Sprache verwirrt. Ich erkläre lieber ruhig und einfach. Mit anderen Migrantinnen nehme ich mir Zeit, frage nach, ob sie alles verstehen, und wir planen gemeinsam die nächsten Schritte.



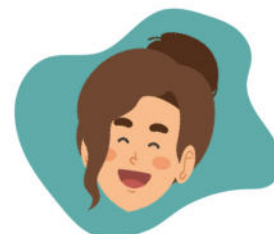
- Wie schätze ich meine Fähigkeit ein, andere zu unterstützen und für sie zu sorgen?



Ich fühle mich fähig. Wenn Dinge schwierig werden – Termine, Papierkram oder schwere Gespräche – bleibe ich ruhig, setze klare Grenzen und bitte um Hilfe, wenn ich sie brauche. Ich lerne auch, wie ich anderen helfen und gleichzeitig auf meine eigene Energie achten kann.“



„Jede Form von Fürsorge ist wichtig – ob groß oder klein. Sie zeigt Ihre Stärke, Ihr Mitgefühl und Ihr Engagement. Seien Sie stolz auf das, was Sie für andere getan haben, und denken Sie auch daran, auf sich selbst zu achten.“



AKTIVITÄT 7: ERFAHRUNGEN BEIM START IM NEUEN LAND

Erfahrungen beim Start im neuen Land

Der Umzug in ein neues Land bringt viele Veränderungen mit sich – eine neue Umgebung, andere Regeln, Systeme und die schwierige Aufgabe, das Leben neu aufzubauen. Es kann spannend, aber auch anstrengend sein. Jede Person erlebt das anders. Es hängt davon ab, in welcher Situation man ist, wie viel Unterstützung man hat und welche Möglichkeiten es gibt.

In diesem Abschnitt denken Sie über Ihre Erfahrungen beim Ankommen und Einleben in Ihrem neuen Land nach. Wenn Sie die Herausforderungen erkennen, die Sie erlebt haben, und die Wege, wie Sie damit umgegangen sind, können Sie besser verstehen, wie belastbar, anpassungsfähig und lernfähig Sie sind.

Nehmen Sie sich einen Moment und denken Sie an Ihre ersten Tage und Wochen in Ihrem neuen Land. Was haben Sie bemerkt?

- Welche Erwartungen hatten Sie vor der Migration?



Meine Erwartung war: Ich muss hart arbeiten und unter meinem Erfahrungsstand anfangen, um zu zeigen, was ich kann. Ich muss viel lernen: Gespräche im Alltag kann ich führen, aber Fachwörter und Büro-Sprache sind neu für mich. Ich rechnete mit viel Papierkram, genauem Planen mit dem Geld und Überweisungen nach Hause. Ich hoffte, dass ich eine feste Routine bekomme, zum Beispiel im Chor oder Sprachkurs, und eine Kollegin zum Üben. Ich telefonierte regelmäßig mit meinem Mann und meinem Kind, damit ich mich nicht einsam fühle. Ich begann auch, die neue Kultur zu entdecken und kochte nach Rezepten in der Landessprache.



- Was waren meine ersten Eindrücke, als ich in meinem neuen Land ankam?



„Als ich in meinem neuen Land ankam, habe ich viele Schilder und Formulare gesehen, die ich noch nicht verstehen konnte. Es gab neue Lebensmittel und Marken in den Geschäften. Auch Termine für Dienstleistungen muss man anders vereinbaren als in meinem Land. Bei der Arbeit waren Übergaben und Dokumente mit Abkürzungen, die ich nicht kannte. In der Nähe meiner Wohnung sah ich eine Pfarrei und ein schwarzes Brett mit Informationen über eine Sprachgruppe. Das gab mir einen Ort, um anzufangen.“



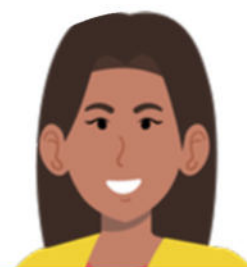
- Was war für mich anfangs besonders schwierig?



„Ich musste mich nach meinen Nachtschichten um den Papierkram für meine Wohnung, die Bank und die Krankenversicherung kümmern. Es war schwierig, diese Aufgaben mit genug Schlaf zu koordinieren. Online-Portale und Formulare waren neu für mich, und ich hatte oft Angst, etwas zu vergessen. Es war anfangs schwer, Dialekte, Akzente und schnelles Sprechen bei der Arbeit zu verstehen. Ich begann, wichtige Wörter und Abkürzungen aufzuschreiben. Ich habe einfache Routinen gemacht: eine ruhige Pause, eine kleine Aufgabe mit Papierkram und Sprachübungen beim Kochen nach Rezepten oder beim Chor und bei der Arbeit.“



Denken Sie an die ersten Schritte nach Ihrer Ankunft in Ihrem neuen Land. Welche praktischen Dinge mussten Sie erledigen? Wer hat Ihnen geholfen, und welche Aufgaben haben Sie selbst übernommen? Nutzen Sie die Tabelle unten, um einige dieser Erfahrungen aufzuschreiben. Lesen Sie auch das Beispiel von Mariel.



Mariels Erfahrung

Erfahrung oder Situation beim Start im neuen Land	Wie habe ich diese Situation bewältigt?	Wer oder was hat mich unterstützt?
Anmeldung bei den örtlichen Behörden	Ich habe einen Online-Termin gebucht und Screenshots von jeder Seite mit Übersetzungen vorbereitet.	Ein Helfer der Kirchengemeinde hat meine Unterlagen überprüft.
Ein Bankkonto eröffnen und Überweisungen einrichten	Ich habe den Brief von meinem Arbeitgeber als Nachweis für meine Adresse benutzt und jeden Monat Geld überwiesen.	Bankberaterin; Personalabteilung hat das Schreiben bereitgestellt.
Einen Sprachkurs für mich finden	Ich habe ein Plakat im Gemeindezentrum gesehen und mich für einen passenden Abendkurs angemeldet.	Eine Freundin aus dem Chor hat mich an die Anmeldefristen erinnert.
Beim Hausarzt anmelden und eine Gesundheitsuntersuchung für die Arbeit machen	Ich habe meinen Impfpass mitgebracht und nach einer Nachtschicht die Formulare ausgefüllt und alles telefonisch bestätigt.	Ein Kollege aus der Station erklärte mir den Ablauf; eine Mitarbeiterin an der Rezeption der Klinik.
Die Hausordnung verstehen	Ich habe meinen Nachbarn gebeten, mir das Müll-/Recyclingsystem zu zeigen, und habe es mir aufgeschrieben.	Eine Nachbarin hat mir die Hausordnung erklärt.

Bitte markieren Sie mit einem kleinen Kreuz:

Wer oder was hat bei Ihrer Integration eine wichtige Rolle gespielt,
als Sie in Ihrem neuen Land angekommen sind?



Erfahrung oder Situation beim Start im neuen Land	Wie habe ich diese Situation bewältigt?	Wer oder was hat mich unterstützt?

Über meine Erfahrungen beim Start im neuen Land nachdenken

Nehmen Sie sich einen Moment und denken Sie daran, wie Sie sich gefühlt haben und was Ihnen beim Einleben in Ihrem neuen Land besonders aufgefallen ist.

Marcel denkt über ihre Erfahrungen beim Start im neuen Land nach

Was hat mir in den ersten Wochen oder Monaten geholfen, mich wohler zu fühlen?

Kleine Routinen haben mir geholfen: nach der Nachtschicht ausruhen, ein einfaches Rezept kochen, ein kurzer Spaziergang. Auch der Kirchenchor war wichtig. Eine Nachbarin zeigte mir das schwarze Brett im Gemeindehaus. Sprachnachrichten mit meiner Familie gaben mir Halt und einen festen Rhythmus.

Welche Aufgaben im Alltag waren für mich leicht? Welche waren schwierig? Warum?

Kochen mit Schritt-für-Schritt-Rezepten und kleine Einkäufe mit einer Einkaufsliste waren leicht für mich. Schwierig waren Online-Portale und schnelle Telefonate. Deshalb habe ich Screenshots gemacht, eine kleine Wortliste geschrieben und mir Notizen von einer Kollegin genommen.

Wie habe ich mich dabei gefühlt, eine neue Sprache zu lernen und das neue System zu verstehen? War es spannend, anstrengend oder etwas anderes?

Am Anfang war es vor allem anstrengend. Es wurde besser, als ich jeden Tag nur einen klaren Schritt gemacht habe. Jede kleine Erfolgserfahrung – ein ausgefülltes Formular oder eine gut verstandene Übergabe – hat mir geholfen, mich sicherer und mehr zu Hause zu fühlen.





Und du, Clara?

Clara denkt über ihre Erfahrungen beim Start im neuen Land nach



Was hat mir in den ersten Wochen oder Monaten geholfen, mich wohler zu fühlen?

Eine feste Routine mit meinem Kind, die Arbeit auf einer Station mit Menschen, die mich unterstützen, und die Teilnahme an einer kleinen Malgruppe. Ich habe wichtige Orte (Schule, Hausarzt, Apotheke, Bibliothek) notiert und es hat mir Struktur gegeben.

Welche Aufgaben im Alltag waren für mich leicht? Welche waren schwierig? Warum?

Termine planen und Papierkram erledigen war leicht. Schwierig waren Anforderungen zur Anerkennung und unbekannte Behördenbegriffe. Ich habe ein persönliches Wörterbuch erstellt und manchmal jemanden um Hilfe bei der Formulierung gebeten.

Wie habe ich mich dabei gefühlt, eine neue Sprache zu lernen und das neue System zu verstehen? War es spannend, anstrengend oder etwas anderes?

Beides: anstrengend, aber auch ermutigend. Ich bin sicherer bei medizinischer Sprache, bei Alltags-Behördensprache weniger. Ein Fortgeschrittenenkurs und Üben bei der Arbeit haben mir geholfen. Jeder Schritt Richtung Anerkennung gab mir mehr Vertrauen.

Über meine Erfahrungen beim Start im neuen Land nachdenken

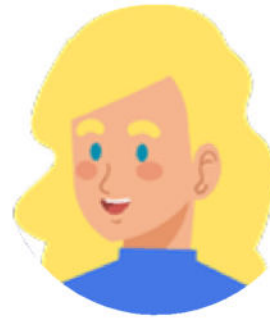
- Was hat mir in den ersten Wochen oder Monaten geholfen, mich wohler zu fühlen?
- Welche Aufgaben im Alltag waren für mich leicht? Welche waren schwierig? Warum?
- Wie habe ich mich dabei gefühlt, eine neue Sprache zu lernen und das neue System zu verstehen? War es spannend, anstrengend oder etwas anderes?



Über meine Erfahrungen beim Start im neuen Land nachdenken

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und denken Sie über wichtige Momente beim Einleben in Ihrem neuen Land nach. Das können Situationen sein, wo Sie stolz waren, weil Sie etwas gut geschafft haben – oder Zeiten, wo etwas schwer für Sie war. Wenn Sie über diese Erfahrungen nachdenken, können Sie besser verstehen, was Ihnen geholfen hat und was Sie in Zukunft vielleicht anders machen möchten.

Clara denkt über ihre Erfahrungen beim Einleben im neuen Land nach



Gab es einen Moment, in dem ich beim Einleben besonders stolz auf mich war?

Ja. Ich war sehr stolz, als ich zum ersten Mal ein ganzes Gespräch in der neuen Sprache im Krankenhaus führen konnte. Ich hatte viel dafür gelernt, und es hat mir mehr Sicherheit gegeben.

Gab es Situationen, die sehr schwierig oder zu viel für mich waren? Wie habe ich diese erlebt?

Ja. Am Anfang war es sehr schwer, die ganzen Verwaltungs- und Behördenwege zu verstehen. Ich fühlte mich oft verloren, wenn ich Formulare ausfüllen oder zu Terminen gehen musste. Das hat mich gestresst und unsicher gemacht.

Gab es einen Schritt, der mir sehr geholfen hat, mich wohler oder „angekommen“ zu fühlen?

Ja. Die Teilnahme an einer Malgruppe hat mir sehr geholfen. Dort fühlte ich mich willkommen, und die Treffen haben mir eine Pause vom vielen Stress gegeben.

Wenn ich etwas daran ändern könnte, wie ich meinen Neuanfang geschafft habe, was wäre das?

Ich würde früher um Hilfe bitten. Am Anfang wollte ich alles alleine schaffen, aber später habe ich gemerkt, dass viele Menschen bereit waren, mich zu unterstützen.

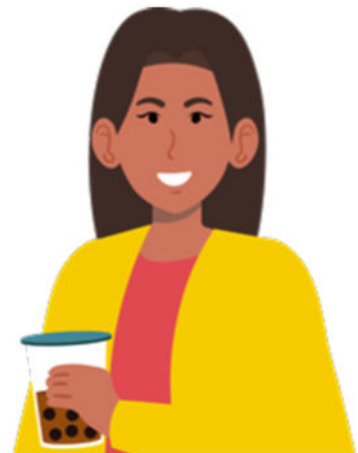
Über meine Erfahrungen beim Start im neuen Land nachdenken

- Gab es einen Moment, in dem ich beim Einleben besonders stolz auf mich war?
- Gab es Situationen, die sehr schwierig oder zu viel für mich waren? Wie habe ich diese erlebt?
- Gab es einen Schritt, der mir sehr geholfen hat, mich wohler oder „angekommen“ zu fühlen?
- Wenn ich etwas daran ändern könnte, wie ich meinen Neuanfang geschafft habe, was wäre das?





Und du, Mariel?



Mariel denkt über ihre Erfahrungen beim Einleben im neuen Land nach

- **Gab es einen Moment, in dem ich beim Einleben besonders stolz auf mich war?**

Als ich meine Nachtschicht-Übergabe klar auf Deutsch gemacht habe, ohne meine Notizen zu prüfen. Ich hatte wichtige Sätze und Zeiten vorher geübt, und es fühlte sich wie ein echter Fortschritt an.

- **Gab es Situationen, die sehr schwierig oder zu viel für mich waren? Wie habe ich diese erlebt?**

Die Nachtschichten mit Papierkram und Online-Portalen zu kombinieren, war am Anfang sehr schwer. Nach wenig Schlaf hatte ich Angst, dass ich bei Formularen oder Telefonaten etwas vergesse oder falsch mache. Es hat mir geholfen, dass eine Kollegin mir die üblichen Abkürzungen gezeigt hat.

- **Gab es einen Schritt, der mir sehr geholfen hat, mich wohler oder „angekommen“ zu fühlen?**

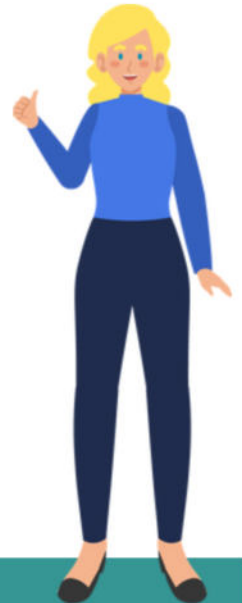
Ich bin dem Kirchenchor beigetreten. Der Rhythmus der wöchentlichen Proben und die vertrauten Gesichter gaben mir das Gefühl, zu Hause zu sein. Ich konnte Deutsch üben ohne Druck und hatte Menschen, die ich bei alltäglichen Fragen fragen konnte.

- **Wenn ich etwas daran ändern könnte, wie ich meinen Neuanfang geschafft habe, was wäre das?**

Ich hätte mich früher für einen Abendsprachkurs angemeldet und die Personalabteilung um eine kurze Einführung in die Krankenhausabläufe gebeten, statt alles nach den Schichten selbst herauszufinden.

4-Schritt-Methode:

Sie haben bereits über Ihre Erfahrungen beim Ankommen und die Schritte, die Sie gemacht haben, nachgedacht. Jetzt können Sie eine oder mehrere dieser Erfahrungen genauer betrachten – mit der Vier-Schritt-Methode. Dieser Prozess hilft Ihnen zu beschreiben, was Sie gemacht haben, wie Sie es gemacht haben, und welche Fähigkeiten Ihnen dabei geholfen haben. Die Beispiele unten zeigen, wie Sie vorgehen können.



Claras Erfahrung

Schritt	Details
Schritt 1: Aktivität benennen	Orientierung im Gesundheitssystem meines neuen Landes.
Schritt 2: Aktivität beschreiben	Was habe ich gemacht? Ich brauchte kurz nach meiner Ankunft medizinische Hilfe und musste lernen, wie das Gesundheitssystem funktioniert. Welche Schritte habe ich gemacht? Ich habe online recherchiert, Freunde um Tipps gebeten und ein lokales Beratungszentrum besucht, wo man mir den Ablauf erklärt hat. Außerdem habe ich mich krankenversichert und gelernt, wie man Termine vereinbart.
Schritt 3: Fähigkeiten und Wissen erkennen	Was kann ich? Ich kann verlässliche Informationen finden und neue Systeme verstehen. Was habe ich gelernt? Ich bin sicherer im Umgang mit Verwaltungsaufgaben geworden und weiß, wann ich um Hilfe bitten kann.
Schritt 4: Fähigkeiten bewerten	Stufe - In welchen Situationen? A - Ich kann nach Informationen und Anleitung fragen, wenn ich sie brauche. B - Ich kann einfache Verwaltungsprozesse selbstständig erledigen. C - Ich kann anderen erklären, wie das System funktioniert.



Fatous Erfahrung



Schritt

Details

Schritt 1: Aktivität benennen

Lernen, wie man öffentliche Verkehrsmittel in meinem neuen Land benutzt.

Schritt 2: Aktivität beschreiben

Was habe ich gemacht? Am Anfang war es schwer für mich, das lokale Verkehrsnetz zu verstehen. Ich musste Busse und Züge benutzen, um zur Arbeit zu kommen und meine Kinder zur Schule zu bringen.

Welche Schritte habe ich gemacht? Ich habe andere Eltern um Rat gefragt, das Lesen von Fahrplänen geübt und verschiedene Routen ausprobiert, um den einfachsten Weg zu finden. Ich habe auch gelernt, Fahrkarten zu kaufen und eine App zu benutzen, um Fahrpläne zu prüfen.

Schritt 3: Fähigkeiten und Wissen erkennen

Was kann ich? Ich kann mich sicher im öffentlichen Verkehr zurechtfinden.

Was habe ich gelernt? Ich habe gelernt, wie ich Probleme lösen, um Hilfe bitten und selbstständig meinen Alltag organisieren kann.

Schritt 4: Fähigkeiten bewerten

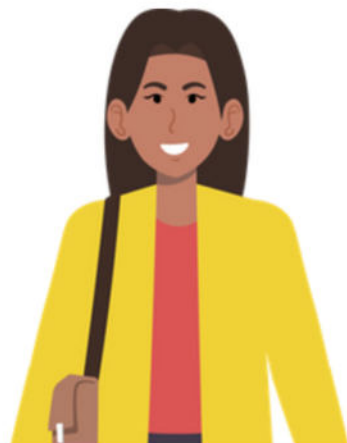
Stufe - In welchen Situationen?

A - Ich finde mich mit etwas Hilfe zurecht.

B - Ich kann meine Wege planen und alleine fahren.

C - Ich kann anderen das Verkehrsnetz erklären.

Mariels Erfahrung



Schritt	Details
Schritt 1: Aktivität benennen	Eröffnung eines Bankkontos und regelmäßige Überweisungen
Schritt 2: Aktivität beschreiben	Was habe ich gemacht? Ich habe ein Konto eröffnet und Online-Banking eingerichtet. Welche Schritte habe ich gemacht? Ich habe meinen Reisepass und den Nachweis meiner Adresse (Brief vom Personalbüro) gesammelt, einen Termin gebucht, Screenshots von wichtigen Begriffen gespeichert, den Berater gebeten, mir die App zu zeigen, eine kleine Testüberweisung gemacht, Gebühren und Wechselkurse verglichen, einen monatlichen Dauerauftrag für den Zahltag eingerichtet und Belege in einem Ordner aufbewahrt.
Schritt 3: Fähigkeiten und Wissen erkennen	Was kann ich? Ich kann grundlegende Verwaltung auf Deutsch erledigen, mit Überweisungen planen, die Banking-App sicher nutzen und klare Unterlagen führen. Was habe ich gelernt? Welche Ausweise nötig sind, wie man Gebühren/Wechselkurse prüft, Benachrichtigungen einrichtet und Details per kurzem Anruf überprüft..
Schritt 4: Fähigkeiten bewerten	Stufe - In welchen Situationen? A - Einen Bankberater bitten, Begriffe zu erklären und die App-Einrichtung zu zeigen. B - Ein Konto selbst eröffnen, Überweisungen planen; Unterlagen organisieren und kleine Probleme lösen. C - Einer neuen Person helfen, die erste sichere Überweisung einzurichten – notwendige Ausweise erklären, eine Testüberweisung machen und Gebühren/Wechselkurse gemeinsam prüfen.

4 Schritte

Nennen Sie die Aktivität, beschreiben Sie die Aktivität, erkennen Sie Wissen und Fähigkeiten, die Sie genutzt haben, und bewerten Sie Ihre Fähigkeiten.

Schritt	Details
Schritt 1: Aktivität benennen	
Schritt 2: Aktivität beschreiben Was habe ich gemacht?	
 Welche Schritte habe ich gemacht?	
Schritt 3: Fähigkeiten und Wissen erkennen Was kann ich?	
 Was habe ich gelernt?	
Schritt 4: Fähigkeiten bewerten	
A	
B	
C	

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und denken Sie darüber nach, wie Ihre Erfahrungen beim Ankommen Sie geprägt haben. Überlegen Sie, was diese Erfahrungen heute für Sie bedeuten und wie sie Ihre Zukunft beeinflussen könnten.

- Haben Ihnen die Strategien, die Sie beim Ankommen genutzt haben, auch in anderen Situationen geholfen – zum Beispiel bei der Arbeit, in der Ausbildung oder im Privatleben?



Ja. Aufgaben in kleine Schritte zu teilen und früh um Rat zu fragen, hilft mir jetzt, meinen Marktstand zu führen: Preise vergleichen, eine einfache Lagerliste führen und mit Lieferanten auf Deutsch verhandeln. Auch das Notieren wichtiger Wörter aus Formularen hilft mir bei den Schulbriefen meiner Kinder und bei kurzen Kursen im Gemeindezentrum.



- Wie fühlen Sie sich dabei, sich in neuen Umgebungen zurechtzufinden und sich an Veränderungen anzupassen?



„Ich fühle mich jetzt selbstbewusster als am Anfang. Ich kann eine Routine aufbauen, die richtige Person um Hilfe fragen und weitermachen, auch wenn das System neu ist. Papierkram ist immer noch anstrengend, aber ich plane dafür Zeit ein, nehme meine Notizen mit und erledige jeweils nur eine Aufgabe.“



„Sich in einem neuen Land einzuleben ist nie einfach. Jeder Schritt, den Sie gemacht haben – egal wie klein – zeigt Ihren Mut und Ihre Stärke. Vertrauen Sie auf das, was Sie bisher geschafft haben, wenn Sie neue Möglichkeiten anstreben.“

AKTIVITÄT 8: WICHTIGE LEBENSERFARUNGEN

Wichtige Lebenserfahrungen

Im Leben gibt es Momente, die lange in Erinnerung bleiben – manche sind schön, andere schwierig. Diese Erfahrungen prägen uns, beeinflussen unsere Entscheidungen und helfen uns zu wachsen. Ob eine Lebensveränderung, ein persönlicher Erfolg oder eine schwierige Zeit, die Sie gemeistert haben – jede Erfahrung zählt.

In diesem Abschnitt können Sie über diese wichtigen Momente in Ihrem Leben nachdenken. Überlegen Sie, wie sie Sie beeinflusst haben, was sich dadurch verändert hat und wer oder was Sie dabei unterstützt hat.

„Denken Sie an wichtige Momente in Ihrem Leben, die Veränderungen gebracht haben – ob schön, schwierig oder unerwartet. Solche Erfahrungen prägen oft, wer wir sind und wie wir weitergehen. Notieren Sie in der Tabelle unten die Lebenserfahrungen, die Ihnen besonders auffallen. Was hat sich für Sie durch diese Momente verändert? Wer oder was hat Sie in dieser Zeit unterstützt?“





Wichtige Lebenserfahrung	Was hat sich dadurch verändert?	Wer oder was hat Ihnen geholfen?
Meinen Jura-Abschluss gemacht	Ich war stolz und hatte mehr Vertrauen in meine Fähigkeit, Frauen zu unterstützen.	Mein Großvater hat mich ermutigt, mein Studium zu beenden.
Meinen Mann getroffen und eine Familie gegründet	Ich habe gelernt, Verantwortung zu teilen und gemeinsam ein Leben aufzubauen.	Wir haben uns gegenseitig emotional und praktisch unterstützt.
Meine Kinder bekommen	Ich habe ein neues Verantwortungsbewusstsein und bedingungslose Liebe entdeckt.	Meine Tante und meine Freunde haben mich während und nach der Geburt unterstützt.
Mein Heimatland verlassen	Ich musste von vorne anfangen und mein Leben an einem neuen Ort neu aufbauen.	Mein Cousin hat mir geholfen, mich einzuleben und einen Sprachkurs zu finden.
Meine Kinder nach der Trennung alleine großgezogen	Ich wurde stärker und unabhängiger.	Meine Kinder motivierten mich, jeden Tag weiterzumachen.
Ehrenamtlich Rechtsberatung gegeben	Ich habe meinen Lebenssinn wiedergefunden und anderen migrantischen Frauen geholfen.	Die Frauengruppe hat mich willkommen geheißen und mir Vertrauen geschenkt.

Bitte markieren Sie mit einem kleinen Kreuz:
Welche dieser Erfahrungen haben Sie stärker gemacht?



Wichtige Lebenserfahrung	Was hat sich dadurch verändert?	Wer oder was hat Ihnen geholfen?

*Amina denkt über
wichtigen Erfahrungen
in ihrem Leben nach*



Gab es Momente in meinem Leben, die für mich Wendepunkte waren – Zeiten, in denen sich alles verändert hat?

Ein großer Wendepunkt in meinem Leben war, dass ich mein Heimatland mit meinem Mann und meinen Kindern verlassen habe. Das hat alles für uns verändert und ich musste mein Leben an einem ganz neuen Ort neu aufbauen. Später habe ich entschieden, das Rechtssystem in meinem neuen Land zu lernen. Mein Mann hat mich dabei unterstützt. Das war für mich ein weiterer Wendepunkt, weil ich wieder eine neue Richtung gefunden habe.

Habe ich Situationen erlebt, die mir eine neue Sicht gegeben haben oder mir neue Perspektiven geöffnet haben?

Ja, es gab solche Momente. Als ich angefangen habe, freiwillig anderen Migrantinnen bei rechtlichen Fragen zu helfen, habe ich gemerkt, dass ich noch etwas Wertvolles geben kann. Ich habe verstanden, dass ich meine Fähigkeiten auf eine neue Weise nutzen kann. Ich habe gesehen, wie meine Kinder – und manchmal auch mein Mann – sich an die neue Kultur anpassen und mir wurde klar, dass wir alle immer weiter lernen, egal wie alt wir sind.

Welche Erfahrungen haben meine Entscheidungen für die Zukunft beeinflusst?

Diese Erfahrungen haben meine Entscheidungen für meine Zukunft stark beeinflusst. Es war schwer für mich, meinen Beruf in meinem Heimatland zu verlieren. Aber das hat mich noch entschlossener gemacht, ihn wieder aufzubauen. Ich habe meine Familie unterstützt und anderen Frauen geholfen. Es hat mir Motivation gegeben, mit meinem Studium weiterzumachen und wieder als Rechtsberaterin zu arbeiten.

Über meine wichtigen Lebenserfahrungen nachdenken

Bevor Sie weitermachen, denken Sie kurz über die Lebenserfahrungen nach, die Sie aufgeschrieben haben.

- Gab es Momente in meinem Leben, die für mich Wendepunkte waren – Zeiten, in denen sich alles verändert hat?
- Habe ich Situationen erlebt, die mir eine neue Sicht gegeben haben oder mir neue Perspektiven geöffnet haben?
- Welche Erfahrungen haben meine Entscheidungen für die Zukunft beeinflusst?



***Yasmin denkt über
ihre wichtigen
Lebenserfahrungen nach***



Gab es eine Erfahrung in meinem Leben, die verändert hat, wie ich Entscheidungen treffe oder was für mich wichtig ist?

Als ich mein Heimatland verlassen habe, habe ich gemerkt, dass ich zuerst an meine Sicherheit und meine persönliche Freiheit denken muss. Seit dieser Zeit frage ich mich immer: Unterstützt diese Entscheidung meine Unabhängigkeit und mein Wohlbefinden?

Habe ich neue Stärken oder Eigenschaften in mir entdeckt, weil eine Erfahrung mein Leben verändert hat?

Ja, ich habe gemerkt, dass ich viel mutiger bin, als ich dachte. Der Umzug in ein neues Land und der Aufbau eines neuen Lebens haben mir gezeigt, dass ich mich gut anpassen kann und für mich selbst eintreten kann.

Gab es einen Wendepunkt, an dem ich gemerkt habe, dass ich etwas in meinem Leben ändern will oder muss?

Der Moment, als ich der Theatergruppe beigetreten bin, war ein Wendepunkt. Da habe ich verstanden, wie wichtig es für mich ist, mich offen auszudrücken und Menschen um mich zu haben, die mich so akzeptieren, wie ich bin.

Wenn ich jemandem einen Rat geben könnte, der etwas Ähnliches erlebt, was würde ich sagen?

Ich würde sagen: Vertrauen Sie sich selbst und machen Sie kleine Schritte. Es ist okay, Angst zu haben, aber lassen Sie sich nicht von der Angst stoppen. Suchen Sie Menschen, die Sie unterstützen, und halten Sie an den Dingen fest, die Ihnen Kraft geben.

Über meine wichtigen Lebenserfahrungen nachdenken

Schauen Sie jetzt noch einmal genauer auf diese Erfahrungen in Ihrem Leben. Manche Momente bleiben in unserer Erinnerung, weil sie sehr schwierig waren, weil sie uns stolz gemacht haben oder weil sie etwas in uns verändert haben. Denken Sie darüber nach, welche Momente für Sie wichtig waren und wie diese Erlebnisse Sie heute beeinflussen.

- Gab es eine Erfahrung in meinem Leben, die verändert hat, wie ich Entscheidungen treffe oder was für mich wichtig ist?
- Habe ich neue Stärken oder Eigenschaften in mir entdeckt, weil eine Erfahrung mein Leben verändert hat?
- Gab es einen Wendepunkt, an dem ich gemerkt habe, dass ich etwas in meinem Leben ändern will oder muss?
- Wenn ich jemandem einen Rat geben könnte, der etwas Ähnliches erlebt, was würde ich sagen?



4-Schritt-Methode:

Sie haben bereits über Ihre wichtigen Lebenserfahrungen und ihre Bedeutung für Sie nachgedacht. Jetzt können Sie diese Erfahrungen genauer betrachten – mit der Vier-Schritt-Methode. Dieser Prozess hilft Ihnen zu beschreiben, was Sie gemacht haben, was Sie daraus gelernt haben und wie diese Erfahrungen Sie stärker gemacht haben. Nehmen Sie sich Zeit und konzentrieren Sie sich auf eine Erfahrung, die für Sie besonders wichtig ist.



Yasmins Lebenserfahrung

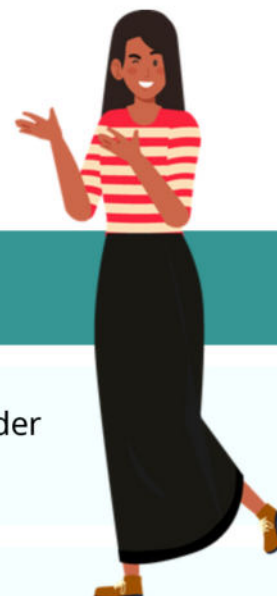
Schritt	Details
Schritt 1: Aktivität benennen	Mein Heimatland verlassen und in einem neuen Land neu anfangen
Schritt 2: Aktivität beschreiben	Was habe ich gemacht? Ich habe die schwere Entscheidung getroffen, mein Land zu verlassen und an einem sichereren Ort neu zu beginnen. Der Anfang war nicht einfach, aber ich habe mich auf das Lernen der Sprache, auf neue Kontakte und auf eine feste Tagesroutine konzentriert. Welche Schritte habe ich gemacht? Ich habe Hilfe bei Organisationen gesucht, Menschen in meiner Nachbarschaft kennengelernt und bei lokalen Gruppen mitgemacht, wo ich etwas beitragen konnte und mich willkommen fühlte.
Schritt 3: Fähigkeiten und Wissen erkennen	Was kann ich? Ich kann mich an neue Situationen anpassen und Lösungen finden, auch wenn vieles neu oder fremd ist. Was habe ich gelernt? Ich bin selbstständiger geworden, habe gelernt, Probleme gut zu lösen, und habe eine starke innere Kraft entwickelt.
Schritt 4: Fähigkeiten bewerten	Stufe – In welchen Situationen? A - Ich kann persönliche Herausforderungen bewältigen und Hilfe suchen, wenn ich sie brauche. B - Ich kann Kontakte aufbauen und mich in einer neuen Umgebung gut einleben C - Ich kann anderen helfen, die ähnliche Erfahrungen machen.

Aminas Lebenserfahrung



Schritt	Details
Schritt 1: Aktivität benennen	Familienaufgaben mit meinen eigenen Zielen verbinden
Schritt 2: Aktivität beschreiben	Was habe ich gemacht? Nach dem Umzug in das neue Land habe ich meinen Kindern und meinem Mann geholfen, sich an die neue Umgebung zu gewöhnen. Gleichzeitig wollte ich meinen Traum im Bereich Recht weiterverfolgen. Es war nicht einfach, Haushalt, Kinderbetreuung und meine eigenen Ziele zu verbinden. Ich musste oft mit meinem Mann sprechen und Aufgaben fair aufteilen. Welche Schritte habe ich gemacht? Ich habe meine Zeit gut geplant, an Rechtskursen und Online-Workshops teilgenommen und in der Gemeinde freiwillig geholfen, um mit meinem Beruf in Kontakt zu bleiben. Ich habe regelmäßig mit meinem Mann gesprochen und wir haben bessere Wege gefunden, unsere Aufgaben zu teilen und uns gegenseitig zu unterstützen.
Schritt 3: Fähigkeiten und Wissen erkennen	Was kann ich? Ich kann viele Aufgaben gleichzeitig schaffen, klar in meiner Familie sprechen und an meinen persönlichen und beruflichen Zielen festhalten. Was habe ich gelernt? Ich habe gute Zeitplanung und Verhandlung gelernt, bin stärker und flexibler geworden und kann Lösungen finden, um Familie und eigene Entwicklung gut zu verbinden.
Schritt 4: Fähigkeiten bewerten	Stufe – In welchen Situationen? B - Ich kann Familienaufgaben selbstständig organisieren. B - Ich kann Familienaufgaben besprechen und fair mit anderen teilen. C - Ich kann meine Zeit gut planen C - Ich kann andere dabei unterstützen, ihre Ausbildung oder ihren Beruf weiterzumachen.

Rosas Lebenserfahrung



Schritt	Details
Schritt 1: Aktivität benennen	Peru verlassen und Betreuung für meine Kinder organisieren, um ins Ausland zu gehen.
Schritt 2: Aktivität beschreiben	Was habe ich gemacht? Ich habe geplant, dass meine Kinder sicher betreut werden, und dann ein neues Leben im Ausland begonnen. Welche Schritte habe ich gemacht? Ich habe mit meiner Mutter gesprochen und eine Routine für die Kinder vereinbart. Außerdem habe ich Schulunterlagen und Gesundheitsdokumente gesammelt, einen einfachen Wochenplan erstellt (Essen, Hausaufgaben, Kirche), feste Telefonzeiten festgelegt und Notfallkontakte gespeichert. Ich habe die Visapapiere mit Hilfe einer Kontaktperson aus der Pfarrei erledigt. Ich bin gereist und habe Arbeit gefunden.
Schritt 3: Fähigkeiten und Wissen erkennen	Was kann ich? Schwierige Entscheidungen gut überlegen, über Entfernung und verschiedene Zeitzonen planen, Dokumente ordentlich aufbewahren und feste Routinen auch unter Stress einhalten. Was habe ich gelernt? Früh um Hilfe bei Formularen bitten, große Veränderungen in kleine Schritte teilen und durch einfache Traditionen und regelmäßige Telefonate in Kontakt bleiben.
Schritt 4: Fähigkeiten bewerten	Stufe – In welchen Situationen? B - Rechtliche Begriffe und Formulare mit Hilfe prüfen, bevor ich sie abgebe. B - Dokumente und Familienroutinen selbst organisieren – Listen, Telefonzeiten, Schulbedarf. C - Einer anderen Mutter, die neu ist, eine klare Checkliste geben (Papiere, Routinen, sichere Kontakte), damit sie ihren Umzug planen kann.

4 Schritte

Nennen Sie die Aktivität, beschreiben Sie die Aktivität, erkennen Sie Wissen und Fähigkeiten, die Sie genutzt haben, und bewerten Sie Ihre Fähigkeiten.

Schritt	Details
Schritt 1: Aktivität benennen	
Schritt 2: Aktivität beschreiben Was habe ich gemacht?	
 Welche Schritte habe ich gemacht?	
Schritt 3: Fähigkeiten und Wissen erkennen Was kann ich?	
 Was habe ich gelernt?	
Schritt 4: Fähigkeiten bewerten	
A	
B	
C	

Bevor Sie weitermachen

Bevor Sie weitermachen, nehmen Sie sich einen Moment Zeit und denken Sie darüber nach, was diese Erfahrungen heute für Sie bedeuten. Überlegen Sie, wie sie Sie als Person beeinflusst haben und wie sie Ihre Zukunft beeinflussen könnten.

- Helfen mir die Stärken, die ich in diesen Erfahrungen gelernt habe, auch heute in anderen Bereichen meines Lebens?



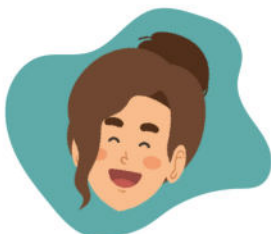
Ja. Dieselbe Planung und feste Routinen helfen mir, Putzarbeiten im Haushalt zu organisieren, kleine Bestellungen für Geburtstage von Nachbarn vorzubereiten und Überweisungen und Rechnungen pünktlich zu erledigen. Papierkram und alltägliche Aufgaben laufen besser ab, wenn ich Listen schreibe, Informationen prüfe und bei Bedarf nachfrage.



- Wie fühle ich mich dabei, wichtige Lebensveränderungen und Herausforderungen zu meistern?

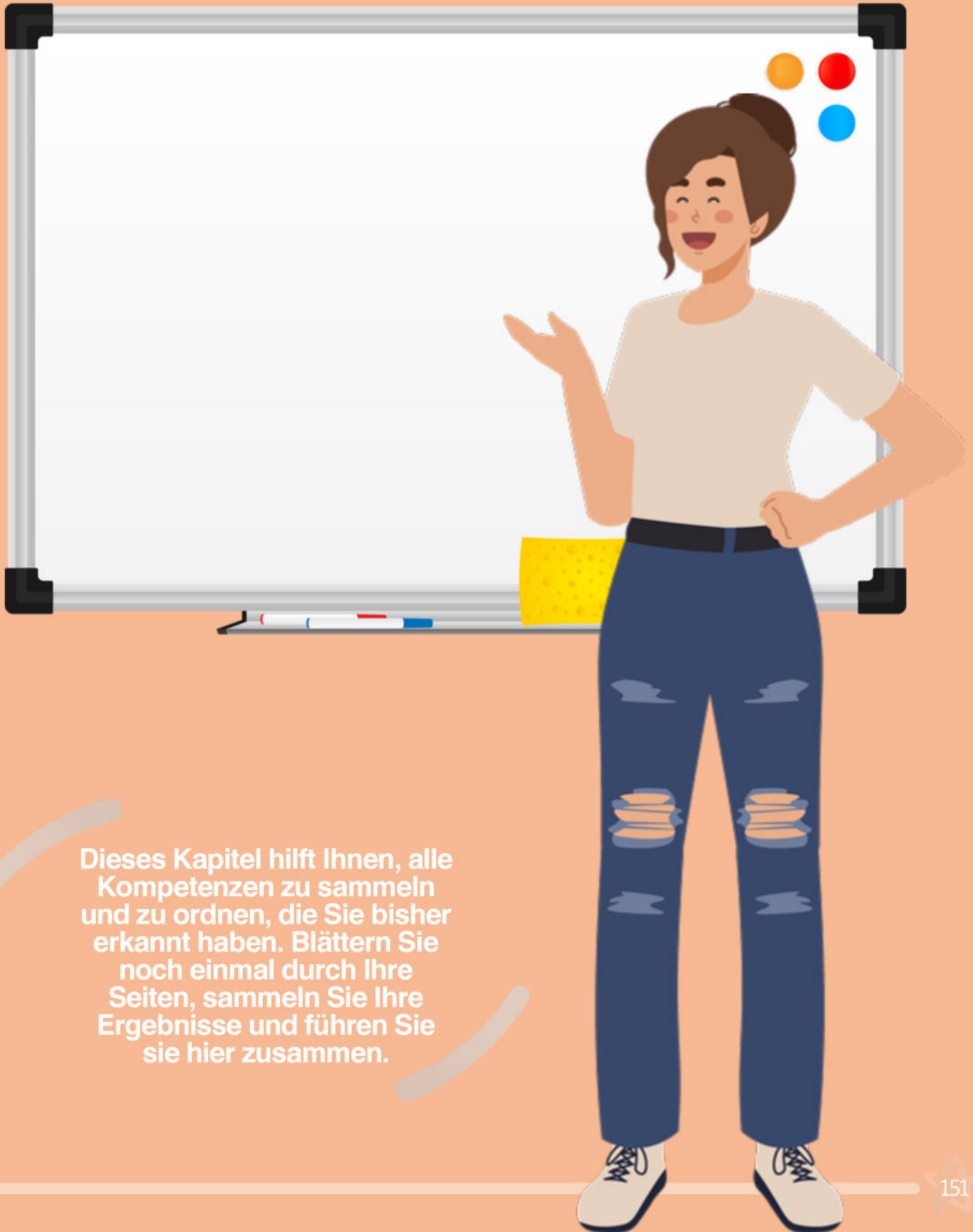


Ruhig und hoffnungsvoll. Ich weiß, dass ich einen Schritt nach dem anderen gehen kann, meine Familie über die Distanz verbunden halten kann und auf Glauben und Gemeinschaft zurückgreife, wenn ich Unterstützung brauche.



„Jede Erfahrung, die Sie gemacht haben – groß oder klein, schön oder schwierig – hat Ihre Fähigkeiten und Stärken geprägt. Sie haben schon viel erreicht!“

ERSTE ZUSAMMENFASSUNG MEINER KOMPETENZEN



Dieses Kapitel hilft Ihnen, alle Kompetenzen zu sammeln und zu ordnen, die Sie bisher erkannt haben. Blättern Sie noch einmal durch Ihre Seiten, sammeln Sie Ihre Ergebnisse und führen Sie sie hier zusammen.

Erste Zusammenfassung meiner Kompetenzen

Worum geht es in diesem Kapitel?

In den letzten Kapiteln haben Sie über viele Situationen in Ihrem Leben nachgedacht. Sie haben entdeckt, was Sie schon alles erlebt haben und welche Fähigkeiten und Stärken Sie haben – beim Lernen, Arbeiten, bei der Pflege von anderen Menschen oder beim Leben in einem neuen Land.

Jetzt ist es Zeit, einen Schritt zurückzugehen und alles zusammen anzuschauen.

In diesem Teil können Sie alle Fähigkeiten sammeln und ordnen, die Sie bisher erkannt haben. So sehen Sie, welche Stärken Sie oft benutzen und welche Sie vielleicht noch weiter entwickeln möchten.

Warum ist es wichtig?

Wenn Sie Ihre Kompetenzen kennen, hilft Ihnen das, denn

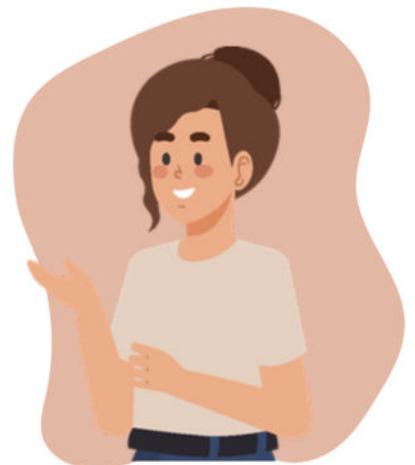
- ☒ Sie verstehen besser, was Sie gut können.
- ☒ Sie bekommen mehr Selbstvertrauen in Ihre Fähigkeiten und Ihr Wissen.
- ☒ Sie können Ihre nächsten Schritte planen – für Arbeit, Lernen oder persönliche Ziele.
- ☒ Sie können Ihre Kompetenzen gut erklären, zum Beispiel in Bewerbungen oder in Gesprächen mit Arbeitgebern oder Bildungsträgern.

Sammeln Sie Ihre Kompetenzen

Schauen Sie nun auf alle Kompetenzen, die Sie in den vorherigen Übungen aufgeschrieben haben. Gehen Sie noch einmal durch:

- Ihre Aktivitäten (Lernen und Bildung, Arbeit und freiwillige Tätigkeiten usw.)
- Ihre übergreifenden Kompetenzen (z. B. digitale Kompetenz, Kommunikation usw.)
- Ihre besonderen Stärken und Eigenschaften

Jetzt sammeln Sie alle Ihre Kompetenzen in der Tabelle. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn eine Kompetenz mehrmals vorkommt – das zeigt, dass sie ein wichtiger Teil Ihres Lebens ist!



Fatous Kompetenzen:



ACTIVITÄTSBEREICH	KOMPETENZEN (FÄHIGKEITEN UND WISSEN)	STUFE (A/B/C)	IN WELCHEN SITUATIONEN NUTZE ICH SIE?
Lernen und Bildung	Ich kann erklären, wie man traditionelle Muster näht.	B	In Gemeindegruppen, in Nähworkshops
Arbeit und Ehrenamt	Ich kann ein kleines Unternehmen organisieren und Kunden bedienen.	C	An meinem Lebensmittelstand und auf den Märkten in der Gemeinde
Haushaltsaktivitäten	Ich kann ein Haushaltsbudget verwalten und den Tagesablauf planen.	B	Zu Hause, zwischen Hausarbeit und Beruf
Meine Familienaktivitäten	Ich kann meine Kinder beim Lernen unterstützen und ihnen bei ihren täglichen Routinen helfen.	B	Zu Hause, beim Helfen mit den Hausaufgaben oder beim Planen der Woche
Fürsorge für andere	Ich kann mich geduldig und fürsorglich um Kinder und ältere Nachbarn kümmern.	C	Zu Hause, in der Gemeinde
Erfahrungen beim Start im neuen Land	Ich kann Hilfsdienste finden und mich für wichtige Termine anmelden.	B	Bei der Unterstützung anderer Migrantinnen in alltäglichen Situationen
Wichtige Lebenserfahrungen	Ich kann in schwierigen Situationen stark bleiben und mich anpassen.	B	Bei beruflichen Schwierigkeiten, in persönlichen Krisen
Transformative Kompetenzen	Ich kann gut mit Menschen aus verschiedenen Kulturen sprechen und ihnen mit Empathie begegnen.	C	An meinem Lebensmittelstand, in Frauengruppen, in der Gemeinde

Claras Kompetenzen:



ACTIVITÄTS- BEREICH	KOMPETENZEN (FÄHIGKEITEN UND WISSEN)	STUFE (A/B/C)	IN WELCHEN SITUATIONEN NUTZE ICH SIE?
Lernen und Bildung	Ich kann erklären, wie man traditionelle Muster näht.	C	In Gemeindegruppen, in Nähworkshops
Arbeit und Ehrenamt	Ich kann ein kleines Geschäft organisieren und Kunden bedienen.	B	An meinem Obst- und Gemüsestand, auf Wochenmärkten
Haushaltsaktivitäten	Ich kann einen Haushaltsplan führen und den Tagesablauf planen.	B	Zu Hause, beim Organisieren von Hausarbeit und Geschäft
Meine Familienaktivitäten	Ich kann das Lernen meiner Kinder unterstützen und ihren Tagesablauf begleiten.	B	Zu Hause, beim Helfen bei den Hausaufgaben oder beim Planen der Woche
Fürsorge für andere	Ich kann mich geduldig und fürsorglich um Kinder und ältere Nachbarn kümmern.	B	Zu Hause, in der Nachbarschaft
Erfahrungen beim Start im neuen Land	Ich kann in schwierigen Situationen stark bleiben und mich anpassen.	B	Bei geschäftlichen Herausforderungen, in persönlichen Krisen
Wichtige Lebenserfahrungen	Ich kann mit Menschen aus verschiedenen Kulturen umgehen und Mitgefühl zeigen.	C	In meinem Geschäft, in Frauengruppen, in der Gemeinde
Transformative Kompetenzen	Ich kann mich nach großen Veränderungen anpassen und einen neuen beruflichen Weg aufbauen.	B	Bei Migration und Neuanfang im Beruf

TABELLE ZUM KOMPETENZEN SAMMELN

ACTIVITÄTS- BEREICH	KOMPETENZEN (FÄHIGKEITEN UND WISSEN)	STUFE (A/B/C)	IN WELCHEN SITUATIONEN NUTZE ICH SIE?
Lernen und Bildung			
Arbeit und Ehrenamt			
Haushaltsaktivitäten			
Meine Familienaktivitäten			
Fürsorge für andere			
Erfahrungen beim Start im neuen Land			
Wichtige Lebenserfahrungen			
Transformative Kompetenzen			

Heben Sie Ihre Stärken hervor

Schauen Sie jetzt auf Ihre Kompetenzliste und markieren Sie die Fähigkeiten, auf die Sie besonders stolz sind. Das sind Ihre wichtigsten Stärken. Überlegen Sie:

Welche
Kompetenzen
kommen in Ihrer
Liste oft vor?

Welche
Fähigkeiten
nutzen Sie
gern?

Welche
Kompetenzen
geben Ihnen
Sicherheit oder ein
gutes Gefühl?

Markieren oder unterstreichen Sie diese Kompetenzen in Ihrer Liste.

Kompetenzen, die ich weiterentwickeln möchte

Manche Kompetenzen fühlen sich vielleicht noch neu an oder Sie möchten sie verbessern. Das ist ganz normal. Schreiben Sie hier die Fähigkeiten auf, die Sie in Zukunft weiterentwickeln möchten.

Gibt es Kompetenzen, die Sie bei Level A (Ich kann es mit Hilfe) markiert haben und gern weiter verbessern möchten?



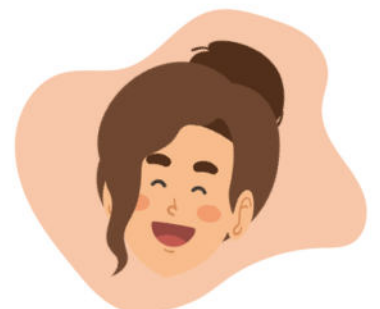
Gibt es Fähigkeiten, die Sie öfter nutzen möchten?



Gibt es andere Kompetenzen, die Sie verbessern oder vielleicht zum ersten Mal lernen möchten?



„Das, was Sie hier gesammelt haben, ist mehr als nur eine Liste – es ist ein echtes Bild Ihrer Stärken. Jede Kompetenz kommt aus Ihrem echten Leben und zeigt, wie viel Sie können. Diese Sammlung erinnert Sie an Ihre Stärke, Ihre Geduld und Ihren Mut – bei der Arbeit, beim Lernen und im Alltag. Es gibt noch Raum zum Wachsen, und Sie wissen bereits, wie es geht. Seien Sie stolz auf das, was Sie mitbringen.“



MEINE SPRACHEN



*Welche Sprachen
sprechen Sie?*

SPRACHEN



Welche Sprachen sprechen oder verstehen Sie? Schreiben Sie sie auf.



Da meine Verwandten im Ausland in den USA leben, übe ich mein Englisch, wenn ich mit ihnen und ihren Freunden spreche. Wir benutzen auch soziale Medien, um in Kontakt zu bleiben. Ich sehe gern Fernsehserien auf Englisch mit Untertiteln. So lerne ich jeden Tag ein bisschen Englisch.



Ich kann mich verständigen in _____

Ich kann ...

	WENIG	ZIEMLICH GUT	SEHR GUT	AUSGEZEICHNET
VERSTEHEN	☒	☒	☒	☒
SPRECHEN	☒	☒	☒	☒
LESEN	☒	☒	☒	☒
SCHREIBEN	☒	☒	☒	☒

Ich benutze diese Sprache ☐ täglich ☐ mehr als 1x pro Woche ☐ 1x pro Woche ☐ 1x pro Monat ☐ seltener

Ich kann mich verständigen in _____

Ich kann ...

	WENIG	ZIEMLICH GUT	SEHR GUT	AUSGEZEICHNET
VERSTEHEN	☒	☒	☒	☒
SPRECHEN	☒	☒	☒	☒
LESEN	☒	☒	☒	☒
SCHREIBEN	☒	☒	☒	☒

Ich benutze diese Sprache ☐ täglich ☐ mehr als 1x pro Woche ☐ 1x pro Woche ☐ 1x pro Monat ☐ seltener

Ich kann mich verständigen in _____

Ich kann ...

	WENIG	ZIEMLICH GUT	SEHR GUT	AUSGEZEICHNET
VERSTEHEN	☒	☒	☒	☒
SPRECHEN	☒	☒	☒	☒
LESEN	☒	☒	☒	☒
SCHREIBEN	☒	☒	☒	☒

Ich benutze diese Sprache ☐ täglich ☐ mehr als 1x pro Woche ☐ 1x pro Woche ☐ 1x pro Monat ☐ seltener

Überprüfen Sie, was auf Sie zutrifft, wie oft Sie diese Fremdsprache sprechen oder schreiben!

MEINE ZUKUNFTSORIENTIERTEN KOMPETENZEN



In diesem Abschnitt
bewerten Sie Ihre
Kompetenzen

Meine zukunftsorientierten Kompetenzen

Warum schauen wir uns zukunftsorientierte Kompetenzen an?

In einer Welt, die sich immer verändert, helfen uns manche Kompetenzen, unseren Weg zu finden, uns an neue Situationen anzupassen und unsere Zukunft aktiv zu gestalten. In diesem Abschnitt schauen Sie sich Kompetenzen an, die wichtig sind für Lernen, Arbeit und Alltag.

Was schauen wir uns an:

- ✓ **Digitale Kompetenz** – digitale Geräte und Programme im Alltag und bei der Arbeit nutzen
- ✓ **Kommunikative Kompetenz** – sich klar ausdrücken und andere verstehen
- ✓ **Kompetenz in Zusammenarbeit** – gut mit anderen zusammenarbeiten und gemeinsame Ziele erreichen
- ✓ **Kompetenz in der Problemlösung** – Lösungen finden und Herausforderungen flexibel meistern
- ✓ **Kulturelle Sensibilität** – kulturelle Unterschiede respektieren und verstehen

Jeder dieser Bereiche zeigt Fähigkeiten, die Sie schon in Ihrem Alltag nutzen – und manchmal merken Sie es nicht.

Wenn Sie diese Kompetenzen erkennen, können Sie selbstbewusster werden und besser planen, welche Schritte Sie als Nächstes für Ihr persönliches oder berufliches Leben gehen möchten.



Sie haben mehr Fähigkeiten und Stärken, als Sie denken!

DIGITALE KOMPETENZ

Warum?

Digitale Kompetenzen werden immer wichtiger im Alltag und bei der Arbeit. Ob Sie ein Smartphone benutzen, digitale Nachrichten verwalten oder Online-Dienste nutzen – diese Fähigkeiten helfen uns, verbunden, informiert und selbstständig zu bleiben.

In diesem Abschnitt stammen alle Beispiele für digitale Kompetenzen aus Fatous Erfahrungen. Sie zeigen, wie sie digitale Geräte im Alltag und für ihr Geschäft nutzt.

Digitale Geräte im Alltag:

Welche digitalen Geräte nutzen Sie regelmäßig in Ihrem Alltag?

Digitale Geräte

- ☐ Telefon
- ☐ Handy/Smartphone
- ☐ Laptop/Computer
- ☐ Tablet
- ☐ Drucker
- ☐ Kopfhörer
- ☐ Webcams
- ☐
- ☐
- ☐



Wenn Sie keine digitalen Geräte nutzen, ist das völlig in Ordnung. Können Sie sagen, warum das so ist?



Nutzung von sozialen Medien und Online-Plattformen:

Nutzen Sie soziale Medien oder andere digitale Plattformen/Foren? Wenn ja, welche? (z.B. Facebook, Instagram, LinkedIn, Twitter, TikTok, WhatsApp, Online-Communities usw.)



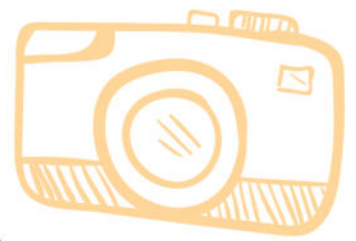
Wofür nutzen Sie diese Plattformen in Ihrem Leben?

(z.B. um informiert zu bleiben, Hobbys und Interessen zu entdecken, Kontakte zu pflegen, berufliche Netzwerke aufzubauen oder zur Unterhaltung)



„Ich bin Mitglied in einer WhatsApp-Gruppe für Migrantinnen. Wir teilen Tipps, wie man ein kleines Geschäft führt und sich gegenseitig unterstützt. Kürzlich habe ich Ratschläge gegeben, wie man verlässliche Lieferfirmen für frische Lebensmittel findet.“





Erstellen und nutzen von Inhalten:

Wenn Sie digitale Plattformen benutzen, machen Sie selbst Inhalte (z. B. Videos, Beiträge, Blogs) oder sehen Sie meistens Inhalte von anderen?



„Ich habe ein TikTok-Konto, wo ich Videos über mein Leben als Migrantin und über meinen Lebensmittelstand poste. Das hilft mir, mit anderen Migrantinnen und Migranten in Kontakt zu kommen, meine Produkte zu zeigen und meine Geschichte zu teilen, um andere zu motivieren.“ ✓



Wenn Sie selbst Inhalte machen: Was motiviert Sie, Ihre Ideen oder Beiträge online zu teilen?



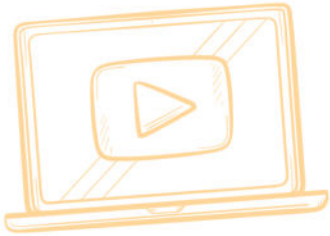
„Ich mache gern kurze Videos über das Nähen von traditionellen Kleidern und teile sie auf Instagram. Das hilft mir, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen, die auch gern nähen.“ ✓

Wie nutzen Sie das Internet in Ihrem Alltag?



„Ich nutze das Internet, um neue Rezepte zu suchen, um mit meiner Familie in meinem Heimatland in Kontakt zu bleiben und um Preise beim Online-Einkauf zu vergleichen.“ ✓





Apps und digitale Tools

Welche Apps oder Programme benutzen Sie regelmäßig?

(z. B. Zoom, Skype, Teams, Canva, Google Docs, Banking-Apps usw.)



Gibt es digitale Werkzeuge, die Sie besonders gut benutzen können? Wenn ja, bitte schreiben Sie sie auf.



„Ich kann WhatsApp gut für Nachrichten benutzen, Zoom für Online-Treffen und Google Docs, um Dokumente zu schreiben und mit meiner Gruppe zu teilen. Ich fühle mich auch sicher mit Canva. Damit mache ich Poster für mein Lebensmittelgeschäft.“





Künstliche Intelligenz (KI) – Nutzung und Erfahrung

Haben Sie schon einmal Werkzeuge oder Apps mit Künstlicher Intelligenz (KI) benutzt?
(z. B. Übersetzungs-Apps, Chatbots, automatische Design-Programme oder KI-Hilfe im Kundenservice)

Bitte wählen Sie eine Antwort:

- ☐ Ich nutze KI oft. Sie macht meine täglichen Aufgaben leichter.
- ☐ Ich nutze KI manchmal, aber ich lerne noch, wie sie funktioniert.
- ☐ Ich habe schon von KI gehört, aber noch nicht benutzt.
- ☐ Ich fühle mich nicht wohl dabei, KI-Werkzeuge zu benutzen.
- ☐ Anderes:

Welche KI-Werkzeuge oder Apps haben Sie benutzt, und wofür?
(z. B. Google Übersetzer, ChatGPT, Canva mit KI-Funktionen, Sprachassistenten wie Siri oder Alexa)



„Ich benutze eine KI-Übersetzungs-App, um mit Kundinnen und Kunden an meinem Lebensmittelstand zu sprechen, die andere Sprachen sprechen. Manchmal nutze ich auch KI in Canva, um einfache Poster für meinen Laden zu machen.“



Digitale Zusammenarbeit und Kommunikation:

Haben Sie schon einmal digitale Werkzeuge benutzt, um mit anderen zusammenzuarbeiten (z. B. für Gruppenarbeiten, für die Arbeit oder für private Aufgaben)? Wenn ja: Welche Werkzeuge oder Methoden waren für Sie am besten?



„Ich habe mit einer Gruppe von Freundinnen und Freunden in Google Drive gearbeitet. Wir haben zusammen einen Plan für ein Gemeindefest geschrieben. Es war einfach, die Dokumente zu teilen und zu bearbeiten.“



Technische Geräte pflegen:

Wie gut können Sie Ihre technischen Geräte benutzen und pflegen? Haben Sie schon einmal ein Problem mit Ihrem Handy, Computer oder einem anderen Gerät selbst oder mit Hilfe von jemandem gelöst? (Bitte kreuzen Sie das Feld an, das am besten zu Ihnen passt)



Ich bin sehr sicher im Umgang mit technischen Geräten:

„Ich kann die meisten Probleme alleine lösen und kann sogar anderen mit ihren Geräten helfen.“



Ich bin ziemlich sicher im Umgang mit technischen Geräten:

„Ich kann einfache Aufgaben gut machen und einige Probleme mit etwas Hilfe lösen.“



Ich brauche Hilfe bei technischen Problemen:

„Ich kann Geräte für einfache Dinge benutzen, aber ich brauche andere, um Probleme zu lösen.“



Ich kann technische Probleme nicht selbst lösen:

„Ich benutze meine Geräte, aber ich kann keine Probleme alleine reparieren.“

Datenschutz und Sicherheit im Internet

Wie gut achten Sie darauf, Ihre persönlichen Daten zu schützen, wenn Sie digitale Geräte oder das Internet benutzen (zum Beispiel Social Media, E-Mail oder Online-Dienste)? Welche Schritte machen Sie, um Ihre Daten sicher zu halten?

- ☐ Ich schütze meine persönlichen Daten aktiv (z. B. starke Passwörter, Privatsphäre-Einstellungen ändern, keine persönlichen Infos teilen).
- ☐ Ich versuche vorsichtig zu sein, aber es ist schwer für mich zu verstehen, wie ich meine Daten schützen kann.
- ☐ Ich denke selten über Datenschutz nach und möchte gerne mehr darüber lernen.
- ☐ Anderes:

Wie gehen Sie in Ihrem Alltag mit Datenschutz und Sicherheit im Internet um?



„Ich bin vorsichtig mit meinen persönlichen Informationen. Zum Beispiel poste ich meine Adresse oder Telefonnummer nicht auf Social Media. Ich benutze starke Passwörter und ändere sie regelmäßig, besonders für E-Mails und Online-Banking.“

Denken Sie darüber nach, wie digitale Medien Menschen und die Gesellschaft beeinflussen? Wenn ja: Was macht Ihnen am meisten Sorgen? (z. B. Teilen von persönlichen Daten, falsche Informationen, Fake News)



„Ich mache mir Sorgen, dass sehr viele persönliche Daten online gesammelt werden und vielleicht ohne mein Wissen benutzt werden.“



Skala von 1 bis 10:

Wie hoch schätzen Sie Ihre digitale Kompetenz ein?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

KOMMUNIKATIONS-KOMPETENZ

Kommunikationskompetenz bedeutet, dass Sie klar sprechen können und andere gut verstehen. Das kann in Gesprächen mit der Familie, bei der Arbeit oder in neuen Situationen wichtig sein. Gute Kommunikation hilft dabei, Vertrauen aufzubauen, Missverständnisse zu vermeiden und mit Menschen aus verschiedenen Kulturen in Kontakt zu kommen.

In diesem Kapitel kommen alle Beispiele zur Kommunikationskompetenz aus Claras Erfahrungen. Sie zeigen, wie Clara Kommunikation in ihrem Alltag, in beruflichen Situationen und in ihren kreativen Aktivitäten nutzt.

Kommunikation im Alltag:

Wie kommunizieren Sie im Alltag mit anderen?

(z.B. persönlich, am Telefon, über Messenger-Apps oder E-Mail)



„Ich spreche mit meinen Kolleginnen in der Klinik persönlich und schreibe Berichte per E-Mail. Mit Freundinnen und meiner Familie zu Hause bleibe ich über WhatsApp in Kontakt.“



Nonverbale Kommunikation bei anderen verstehen

Achten Sie beim Gespräch auf Körpersprache, Mimik oder den Tonfall der anderen Person? Berücksichtigen Sie diese Signale, um zu verstehen, was die andere Person fühlt oder denkt?



Wie leicht fällt es Ihnen zu verstehen, was andere fühlen, wenn Sie ihre Körpersprache und den Ton ihrer Stimme beachten?

- ☐ Es ist leicht für mich, und ich verstehe Menschen so oft besser.
- ☐ Manchmal achte ich darauf, aber ich bin nicht immer sicher, was es bedeutet.
- ☐ Es ist schwierig für mich, und ich konzentriere mich mehr auf das, was die Person sagt.
- ☐ Anderes:

Präsentationsfähigkeiten:

Haben Sie schon einmal eine Idee, ein Projekt oder ein Produkt anderen vorgestellt?
Wenn ja, wo? (z.B. bei der Arbeit, in Gemeinschaftstreffen, bei Veranstaltungen)



„Bei einem Kulturfest in meiner neuen Gemeinde habe ich eine kurze Präsentation über traditionelle Handarbeiten aus der Ukraine gemacht. Ich habe einige selbstgemachte Dekorationen gezeigt und ihre Bedeutung und Geschichte erklärt. Es hat sich gut angefühlt, etwas aus meiner Kultur zu teilen.“



Wie fühlen Sie sich, wenn Sie vor einer Gruppe sprechen?

- ☐ Ich fühle mich sicher und spreche gern vor einer Gruppe.
- ☐ Ich bin nervös, aber ich schaffe es, wenn ich gut vorbereitet bin.
- ☐ Ich finde es schwierig und spreche lieber nicht vor Gruppen.
- ☐ Anderes:

Dialog und Zusammenarbeit:

Waren Sie schon in Gesprächen, in denen Menschen verschiedene Meinungen hatten? Wie sind Sie damit umgegangen? (z. B. bei der Arbeit, in Familienbesprechungen oder mit Freunden)



„In der Klinik war ich in einer Diskussion darüber, wie wir die Betreuung der Patienten verbessern können. Ich habe die Ideen meiner Kolleginnen und Kollegen angehört und kleine, praktische Vorschläge gemacht, mit denen alle einverstanden waren.“



Konfliktlösung und Feedback:

Haben Sie schon einmal Feedback gegeben oder bekommen? Wie ist es gelaufen? (z. B. konstruktive Kritik, Lob oder Vorschläge zur Verbesserung)



„Ich habe von einer erfahrenen Ärztin Feedback bekommen, wie ich Patientenakten besser ordnen kann. Ich war dankbar für den Rat und habe meine Arbeit damit verbessert.“



Wie fühlen Sie sich, wenn Sie anderen konstruktives Feedback geben?

- ☐ Ich fühle mich sicher und kann in den meisten Situationen konstruktives Feedback geben
- ☐ Ich versuche es, aber ich mache mir manchmal Sorgen, wie die andere Person reagiert.
- ☐ Es ist schwer für mich, ich sage lieber kein Feedback.
- ☐ Anderes:

Strategische Kommunikation:

Planen Sie, was Sie sagen wollen, bevor Sie ein wichtiges Gespräch oder Treffen haben?
Wie bereiten Sie sich vor? (Beispiel: Notizen machen, üben, Rat fragen)



"Bevor ich mit der Krankenhausleitung über meine beruflichen Ziele sprach, schrieb ich meine Qualifikationen auf und erklärte, wie ich als Fachärztin helfen kann."



Anpassen an verschiedene Situationen:

Haben Sie schon einmal Ihre Art zu sprechen geändert, je nachdem, mit wem Sie reden?
(Beispiel: formeller im Büro, lockerer mit Freunden oder Familie)



"In der Klinik spreche ich klar und höflich mit den Patienten, damit sie sich sicher fühlen. In meiner Kunstgruppe spreche ich freundlich und locker, damit sich alle wohlfühlen und offen reden können."



Finden Sie es leicht, Ihren Kommunikationsstil an verschiedene Situationen anzupassen?

- ☐ Ja, ich kann meine Kommunikationsweise an die jeweilige Situation anpassen. Es ist einfach für mich.
- ☐ Manchmal, aber ich muss zuerst darüber nachdenken.
- ☐ Nein, ich finde es schwierig, meinen Kommunikationsstil zu ändern.
- ☐ Anderes:

Aktives Zuhören und Nachfragen:

Wenn Sie mit einer Person sprechen, stellen Sie Fragen oder fassen Sie alles zusammen, um sicherzugehen, dass Sie alles richtig verstanden haben?



„Wenn Patientinnen und Patienten ihre Symptome beschreiben, stelle ich Nachfragen. So kann ich sicher sein, dass ich alles gut verstehe und die beste Hilfe geben kann.“



Skala von 1 bis 10:

Versuchen Sie nun, sich selbst einzuschätzen – wie gut ist Ihre KOMMUNIKATIONSKOMPETENZ?



„Gute Kommunikation ist mehr als nur sprechen – es geht auch um Zuhören, Verstehen und Verbindung. Jedes Gespräch ist eine Chance, eine Beziehung zu stärken und zu zeigen, wer Sie sind.“

KOMPETENZ IN ZUSAMMENARBEIT

Zusammenarbeit mit anderen ist in vielen Bereichen des Lebens wichtig – bei der Arbeit, beim Lernen oder in der Gemeinschaft. Zusammenarbeit bedeutet klar zu kommunizieren, Respekt zu zeigen und gemeinsam an einem Ziel zu arbeiten. In diesem Abschnitt denken Sie darüber nach, wie Sie mit anderen zusammenarbeiten und wie diese Erfahrungen Ihre Kompetenz in Zusammenarbeit gestärkt haben. Alle Beispiele in diesem Abschnitt kommen aus Yasmins Geschichte und Erfahrungen.

Zusammenarbeit im Alltag:

Haben Sie mit anderen zusammengearbeitet, um eine Aufgabe zu erledigen oder ein Problem zu lösen? Wenn ja, wo? (z. B. bei der Arbeit, in Projekten oder in der Nachbarschaft.)



„Auf der Station hatten wir eine kurzfristige Entlassung. Ich habe die Notizen und die Medikamentenliste aktualisiert. Meine Kollegin hat den Transport organisiert. Wir haben alles zusammen überprüft und waren rechtzeitig fertig.“



„Das kenne ich gut. Als ein Nachbar krank wurde, hat unser kleines Team die Aufgaben geteilt. Ich habe zwei Auflaufformen gekocht, eine andere Person hat Lebensmittel gekauft, und jemand hat das Essen gebracht. Wir haben zusammen geplant, damit jeder genug zu essen bekommt.“

Finden Sie es einfach, mit anderen im Team zu arbeiten? Warum und warum nicht?

- ☐ Ich arbeite gern im Team und fühle mich wohl, wenn ich Ideen teile.
- ☐ Ich arbeite gern mit anderen, aber manchmal finde ich es schwierig, meine Gedanken und Ideen zu teilen.
- ☐ Ich arbeite lieber allein, aber ich kann auch mit anderen zusammenarbeiten, wenn ich muss.
- ☐ Anderes:

Welche Rolle übernehmen Sie lieber in einem Team?

(Sie können die Rolle wählen, die am besten zu Ihnen passt.)

- ☐ Ich übernehme gern die Führungsrolle und organisiere die Aufgaben für das Team.
- ☐ Ich unterstütze andere gern und helfe dort, wo man mich braucht.
- ☐ Ich denke gern über neue Ideen und kreative Lösungen nach.
- ☐ Mir ist wichtig, dass alle gut zusammenarbeiten und sich wohlfühlen.
- ☐ Ich mache bestimmte Aufgaben lieber allein und arbeite ruhig für mich.
- ☐ Andere:

Gemeinsam Entscheidungen treffen

Waren Sie schon einmal in einer Gruppe, in der Menschen verschiedene Ideen oder Meinungen hatten? Wie haben Sie geholfen, eine gemeinsame Lösung zu finden?



„Im Chor wollten einige schneller singen, andere langsamer. Ich habe vorgeschlagen, beide Tempi einmal zu probieren und dann die beste Version zu wählen. Nach einer kurzen Abstimmung waren alle einverstanden.“



„Das kenne ich auch. Bei einer Spendenaktion wollten einige ein scharfes Essen, andere ein mildes. Ich habe vorgeschlagen, ein mildes Gericht zu kochen und eine scharfe Sauce extra zu machen. So waren alle zufrieden.“



Wie helfen Sie einer Gruppe normalerweise dabei, zu einer gemeinsamen Entscheidung zu kommen?

- ☐ Ich höre allen zu und mache einen Vorschlag, der verschiedene Ideen verbindet.
- ☐ Ich sage meine Meinung und lasse die anderen entscheiden.
- ☐ Ich finde es schwer, wenn Menschen nicht einer Meinung sind, und warte, bis jemand anderes entscheidet.
- ☐ Ich schlage vor, dass die Gruppe abstimmt oder eine andere faire Lösung findet.
- ☐ Anderes:

Priorisierung und Zeitmanagement – allein oder im Team

Wie setzen Sie Prioritäten bei Ihren Aufgaben, wenn Sie alleine arbeiten? Und wie machen Sie das, wenn Sie in einem Team arbeiten? (Zum Beispiel: entscheiden, was dringend ist, oder Aufgaben in einer Gruppe organisieren.)



“Wenn ich nach der Nachtschicht alleine bin, mache ich eine kurze Reihenfolge: zuerst schlafen, dann wichtige Besorgungen, danach Nachrichten beantworten. Im Team machen wir eine kurze Besprechung. Wir entscheiden in zwei Minuten, wer die Notizen schreibt, wer telefoniert und wer Material holt.”



“Das gefällt mir. Wenn ich alleine bin, plane ich Aufgaben nach Ort: putzen, einkaufen – alles, was in der Nähe ist. In einer Küchen-Gruppe mache ich eine einfache Liste: wer schneidet, wer kocht, wer serviert, wer aufräumt.”

Was mögen Sie lieber? Ordnen Sie Aufgaben lieber alleine oder zusammen im Team? Und warum?

- ☐ Ich arbeite lieber alleine, weil ich die Aufgaben so ordnen kann, wie ich will.
- ☐ Ich arbeite lieber im Team, weil wir Ideen teilen und die Aufgaben zusammen machen können.
- ☐ Es kommt auf die Situation an – manchmal arbeite ich gerne alleine, manchmal im Team.
- ☐ Anderes:

Interkulturelle Zusammenarbeit

Haben Sie schon mit Menschen aus verschiedenen Kulturen oder sozialen Hintergründen zusammengearbeitet? Wie war die Erfahrung für Sie?

„Ja. Auf unserer Station kommen wir aus vielen Ländern. Manchmal gab es Missverständnisse, weil wir verschiedene Abkürzungen und unterschiedliche Kommunikationsstile hatten. Einmal wurde eine Aufgabe vergessen, weil ich einen Begriff nicht verstanden hatte. Ich schlug vor, dass wir bei wichtigen Schritten einfache Wörter benutzen und die Aufgaben noch einmal kurz bestätigen. Wir machten auch eine kleine gemeinsame Liste mit wichtigen Begriffen. Außerdem haben wir die bevorzugten Namen aller Kolleginnen und Kollegen überprüft und wie man sie richtig ausspricht. Danach gab es weniger Fehler, schnellere Übergaben und wir arbeiteten höflicher zusammen.“



„Ja. In der Gemeinschaftsküche gab es Probleme wegen der verschiedenen Essgewohnheiten und der Schärfe der Speisen. Viele wussten nicht, was sie essen konnten. Ich schlug vor, ein mildes Hauptgericht zu machen und Soßen oder Gewürze extra anzubieten — mit kleinen Bildern und einfachen Wörtern. Wir nutzten eigene Löffel für jede Soße und erklärten kurz die Optionen. Danach verstanden die Leute alles besser, die Schlange ging schneller und es gab weniger Beschwerden.“



Was ist wichtig, um gut mit Menschen aus verschiedenen Kulturen zusammenzuarbeiten?

- ☐ Offen und respektvoll für andere Ideen und Traditionen sein.
- ☐ Fragen stellen, um die andere Person besser zu verstehen.
- ☐ Auf gemeinsame Ziele achten, nicht auf Unterschiede.
- ☐ Anderes:

Konflikte lösen und vermitteln

Haben Sie schon einmal geholfen, einen Streit oder ein Problem in einer Gruppe zu lösen? Was haben Sie gemacht?

„Auf der Station haben wir manchmal dieselben Aufgaben doppelt gemacht, weil nicht klar war, wer wofür zuständig ist. Die Stimmung wurde schlecht. Ich machte eine kurze Pause mit dem Team, wir klärten, wer welche Aufgabe hat, und schrieben eine kleine Liste auf das Whiteboard. Danach gab es keine Doppelarbeit mehr und die Übergaben waren ruhiger.“



„In der Küche haben sich Freiwillige über die Portionsgrößen gestritten. Einige hatten Angst, dass das Essen nicht reicht, andere fanden die Portionen zu klein. Ich habe schnell das Essen gezählt, eine klare Regel gemacht (zwei Kellen beim ersten Durchgang, ältere Menschen zuerst) und ein einfaches Schild aufgehängt. Danach war die Schlange ruhiger, das Essen hat gereicht und alle fanden die Lösung fair.“



Medien für Zusammenarbeit nutzen

Haben Sie schon einmal digitale Medien oder soziale Netzwerke benutzt, um mit anderen zusammenzuarbeiten?

„Ich habe eine WhatsApp-Gruppe für die Freiwilligen im Tierheim erstellt. Dort teilen wir Informationen und planen die Dienste.“



- ☐ Ja, ich benutze oft digitale Medien für Teamarbeit.
- ☐ Ich benutze digitale Medien manchmal, aber ich spreche lieber direkt mit Menschen.
- ☐ Ich benutze digitale Medien selten für Zusammenarbeit.
- ☐ Anderes:

Fühlen Sie sich wohl dabei, digitale Werkzeuge für Kommunikation und Zusammenarbeit zu nutzen?



Beziehungen aufbauen

Wie bauen Sie Vertrauen und gut Beziehungen in Ihrer Gruppe auf?



„Nach Nachtschichten habe ich gelernt: Vertrauen fühlt sich wie Ruhe und Vorhersehbarkeit an. Ich komme pünktlich (oder schreibe eine Nachricht, wenn ich mich verspäte), wir machen eine kurze Übersicht „wer macht was“ und ich gebe am Ende klare Rückmeldungen. Ich spreche die Namen richtig aus, wiederhole wichtige Aufgaben und entschuldige mich schnell, wenn ich etwas vergesse. Wenn die Menschen wissen, dass ich mein Wort halte – auch wenn ich müde bin – entspannt sich das Team und ich fühle mich dazugehörig.“



„Für mich wächst Vertrauen in kleinen, festen Routinen. Ich grüße Menschen mit Namen, merke mir Details – eine Allergie, die Abholzeit eines Kindes – und halte genau, was ich versprochen habe. Wir führen eine einfache Liste auf dem Tisch (wer bereitet vor, wer serviert, wer räumt auf) und ich sende am Abend vorher eine kurze Bestätigung. Wenn ich zuverlässig bin, wird es ruhiger im Raum, die Menschen atmen aus und wir arbeiten sanfter zusammen.“

Inklusive Räume schaffen

Haben Sie schon einmal daran gearbeitet, eine Gruppe oder Aktivität für alle inklusiver zu machen?

„Im Sprachkreis habe ich vorgeschlagen, eine Runde langsamer zu machen und Satzanfänge zu geben, damit auch schüchterne neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer mitmachen können.“



„Bei einem Gemeinschaftssessen habe ich eine vegetarische Option angeboten und einfache lokale Wörter und Symbole auf den Etiketten benutzt, damit jeder sicher auswählen konnte.“



Was machen Sie, damit sich alle in einer Gruppe wohlfühlen?

- ☐ Ich ermutige alle, ihre Ideen zu teilen.
- ☐ Ich achte darauf, dass sich niemand ausgeschlossen oder kritisiert fühlt.
- ☐ Ich zeige, dass die Unterschiede der Menschen in der Gruppe wertvoll sind.
- ☐ Anderes:

Skala von 1 bis 10:

Versuchen Sie nun, sich selbst einzuschätzen – wie gut ist Ihre KOMPETENZ IN ZUSAMMENARBEIT?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



*„Zusammenarbeit bedeutet, gemeinsam zu wachsen.
Jeder gemeinsame Einsatz, groß oder klein, hilft, Vertrauen
und starke Verbindungen zu anderen aufzubauen.“*

KOMPETENZ IN DER PROBLEMLÖSUNG

Kompetenz in der Problemlösung bedeutet, praktische Lösungen für Probleme zu finden – im Alltag, bei der Arbeit oder in neuen, ungewohnten Situationen. Es geht darum, ein Problem zu erkennen, verschiedene Möglichkeiten zu überlegen und aktiv zu handeln, auch wenn die Situation schwierig oder unklar ist. Problemlösen heißt nicht nur, etwas zu reparieren. Es bedeutet auch, flexibel, einfallsreich und sicher zu bleiben, wenn man Schwierigkeiten hat.

In diesem Abschnitt zeigen alle Beispiele Aminos Erfahrungen. Sie zeigen, wie sie ihre Kompetenz in der Problemlösung in verschiedenen Bereichen entwickelt hat – durch Familienaufgaben, das Kennenlernen neuer Systeme und das Unterstützen ihrer Gemeinschaft.

Problemanalyse

Wie beginnen Sie normalerweise, ein Problem zu lösen?

(z. B. das Problem in kleine Teile teilen, die Ursache finden oder um Hilfe bitten.)

„Als ich die Schulformulare für meine Kinder nicht verstanden habe, bat ich meine zweisprachige Nachbarin um Hilfe. Sie erklärte mir alles Schritt für Schritt. So konnte ich die Formulare richtig ausfüllen.“

- ☐ Ich teile das Problem in kleinere, einfache Schritte.
- ☐ Ich versuche zuerst, die Hauptursache zu finden.
- ☐ Ich frage andere nach Rat oder Hilfe.
- ☐ Ich plane nicht viel und probiere einfach verschiedene Lösungen aus.
- ☐ Anderes:



Lösungen finden

Wie finden Sie Lösungen für ein Problem?

„Ich musste für ein Fest ein Kleid nähen, aber ich hatte keinen passenden Stoff. Deshalb habe ich ein altes Kleid wiederverwendet und neue Details hinzugefügt. So sah es besonders aus.“



- ☐ Ich sammle zuerst viele Ideen und wähle dann die beste aus.
- ☐ Ich schaue, wie andere ein ähnliches Problem gelöst haben.
- ☐ Ich konzentriere mich auf eine Idee und versuche, sie umzusetzen.
- ☐ Es fällt mir schwer, selbst Lösungen zu finden.
- ☐ Anderes:

Problemlösung in einer multikulturellen Gruppe

Haben Sie schon einmal ein Problem in einer Gruppe gelöst, in der Menschen aus verschiedenen Kulturen waren? Wenn ja, wie haben die kulturellen Unterschiede Ihre Lösung beeinflusst?



„In meiner Gemeinde haben wir ein Familienfest organisiert. Einige Frauen wollten nicht vor Männern sprechen. Deshalb haben wir zwei Bereiche geplant, damit sich alle wohl fühlten. So fanden wir eine Lösung, die alle Traditionen respektierte.“

Was hilft Ihnen, ruhig zu bleiben, wenn Sie beim Lösen eines Problems Stress haben?

- ☐ Ich mache eine kurze Pause und beruhige mich, bevor ich weitermache.
- ☐ Ich spreche mit einer vertrauten Person, um Stress zu reduzieren und Unterstützung zu bekommen.
- ☐ Ich konzentriere mich auf kleine Schritte und nicht auf das ganze Problem.
- ☐ Ich erinnere mich an ähnliche Situationen, die ich früher gut geschafft habe.
- ☐ Ich mache Atemübungen oder Entspannungsübungen, um ruhiger zu werden.
- ☐ Anderes:

Entscheidungen treffen

Wie entscheiden Sie sich für eine Lösung, wenn es mehrere gibt?

„Wenn ich entscheiden muss, welches Nähprojekt ich zuerst mache, wähle ich das Projekt für die Schulveranstaltung meiner Kinder, weil es einen festen Termin gibt.“



- ☐ Ich überlege die Vorteile und Nachteile von jeder Möglichkeit.
- ☐ Ich bespreche die Optionen mit anderen, um ihre Meinung zu hören.
- ☐ Ich nehme die erste Lösung, die praktisch aussieht.
- ☐ Ich habe manchmal Schwierigkeiten mit Entscheidungen und verschiebe sie.
- ☐ Anderes:

Selbstkontrolle und Anpassung

Wie prüfen Sie Ihren Fortschritt, wenn Sie ein Problem lösen?

„Als ich im Lebensmittelzentrum geholfen habe, habe ich die Aufgaben in Schritte geteilt, zum Beispiel Spenden sortieren und Regale ordnen. Nach jedem Schritt habe ich geschaut, wie viel noch zu tun ist.“



- ☐ Ich kontrolliere regelmäßig, ob ich auf dem richtigen Weg bin.
- ☐ Ich ändere meinen Plan, wenn etwas nicht gut funktioniert.
- ☐ Ich bleibe meistens bei meinem ersten Plan, auch wenn es schwierig ist.
- ☐ Es fällt mir schwer zu sehen, ob ich Fortschritte mache.
- ☐ Anderes:

Mit Rückschlägen umgehen

Wie gehen Sie mit Schwierigkeiten oder Rückschlägen um, wenn Sie ein Problem lösen?



„Als meine Nähmaschine vor einem wichtigen Projekt kaputtging, habe ich mir eine Maschine von einer Freundin ausgeliehen und konnte rechtzeitig fertig werden.“

- ☐ Ich bleibe ruhig und denke an andere Lösungen.
- ☐ Ich bitte um Hilfe oder Rat, wenn ich Probleme habe.
- ☐ Ich bin frustriert, aber ich versuche weiterzumachen.
- ☐ Ich fühle mich oft unsicher und weiß nicht, wie ich weitermachen soll.
- ☐ Anderes:

Über die Problemlösung nachdenken

Nachdem Sie ein Problem gelöst haben, denken Sie darüber nach, was gut funktioniert hat und was Sie besser machen könnten?

„Nachdem ich einen Nähworkshop für die Gemeinde organisiert hatte, wurde mir klar, dass eine frühere Vorbereitung allen Zeit gespart und Stress erspart hätte.“



- ☐ Ja, ich denke immer darüber nach, was ich besser machen kann.
- ☐ Manchmal, aber nur, wenn das Ergebnis nicht so gut war.
- ☐ Selten, weil ich schnell zur nächsten Aufgabe gehe.
- ☐ Nein, ich denke normalerweise nicht mehr darüber nach.
- ☐ Anderes:

Emotionale und motivierende Aspekte

Was hilft Ihnen, motiviert zu bleiben, wenn Sie schwierige Probleme lösen müssen?



„Ich denke an die positiven Effekte meiner Arbeit. Zum Beispiel: Eine kleine Rechtsberatung kann das Leben einer Migrantin verbessern.“



Gemeinsames Lösen von Problemen

Haben Sie schon einmal mit anderen zusammen ein Problem gelöst?
Wie haben Sie geholfen?



„In der Nähgruppe haben wir zusammen Kostüme für ein Kulturfest gemacht. Ich habe Stoff zugeschnitten und die Materialien organisiert, damit wir pünktlich fertig wurden.“

Anderen beim Lösen von Problemen helfen

Haben Sie schon einmal jemandem geholfen, ein Problem zu lösen? Was haben Sie gemacht, um zu helfen?

„Eine Nachbarin verstand den Anmeldeprozess für die Schule ihrer Kinder nicht. Ich bin mit ihr zum Schulbüro gegangen, habe den Prozess in einfachen Worten erklärt und ihr geholfen, die Formulare auszufüllen.“



Skala von 1 bis 10:

Versuchen Sie nun, sich selbst einzuschätzen – wie gut ist Ihre KOMPETENZ IN DER PROBLEMLÖSUNG?



„Lösungen zu finden ist nicht immer einfach, aber jedes Problem, das Sie gelöst haben, zeigt Ihre Stärke und Kreativität. Vertrauen Sie auf Ihre Fähigkeit, Herausforderungen Schritt für Schritt zu meistern.“

KULTURELLE SENSIBILITÄT

Kulturelle Sensibilität bedeutet, Unterschiede zwischen Kulturen zu erkennen, zu verstehen und zu respektieren. Sie hilft Ihnen, in verschiedenen sozialen Situationen offen und freundlich zu sein. Wenn Sie kulturell sensibel sind, können Sie auf respektvolle und gute Weise mit anderen Menschen in Kontakt treten – in der Gemeinschaft, bei der Arbeit oder im persönlichen Leben.

In diesem Abschnitt stammen alle Beispiele aus Yasmins Erfahrungen. Sie zeigen, wie sie ihre kulturelle Sensibilität entwickelt hat, während sie in einem anderen Land ein neues Leben aufgebaut hat.

Meine Kultur entdecken

Bevor wir über kulturelle Sensibilität nachdenken, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über Ihre eigene Kultur nachzudenken. Kultur ist mehr als Traditionen oder Feiertage – sie umfasst Sprache, Werte, Überzeugungen, Gewohnheiten und die Art, wie wir mit anderen Menschen umgehen.

Wie würden Sie Ihre Kultur beschreiben?

(Zum Beispiel: Traditionen, Sprache, Kleidung, Feste oder Denkweisen.)



Welche Teile Ihrer Kultur sind Ihnen am wichtigsten?

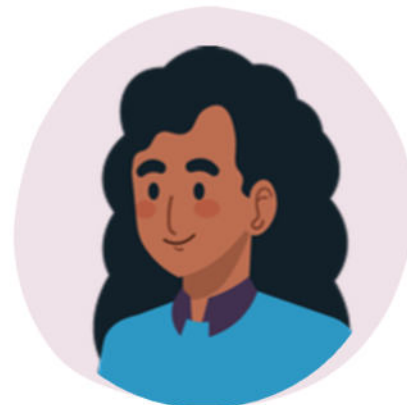


Wie beeinflusst Ihre Kultur, wie Sie heute leben?



Sie können einzelne Wörter, kurze Sätze oder eine kleine Geschichte aufschreiben. Es gibt kein richtig oder falsch – es geht um Ihre persönliche Sicht.

„Meine Kultur bedeutet Familientreffen, persisches Essen und Poesie. Als Kind habe ich gelernt, meine Älteren zu respektieren und Gästen Tee anzubieten, als Zeichen der Gastfreundschaft. Auch heute koche ich gerne traditionelle Gerichte, weil sie mich an Zuhause erinnern.“



Nachdem Sie über Ihre eigene Kultur nachgedacht haben, nehmen Sie sich etwas Zeit, um über verschiedene Aspekte kultureller Sensibilität nachzudenken. Die folgenden Fragen helfen Ihnen zu erkunden, wie Sie kulturelle Unterschiede im Alltag erleben, verstehen und handhaben. Konzentrieren Sie sich auf das, was für Sie wahr und bedeutsam ist.

Kulturelles Bewusstsein

Wie bewusst sind Sie, dass Kultur Ihre Wahrnehmungen, Werte und Handlungen beeinflusst?

(z. B. erkennen, wie Traditionen oder Erziehung Ihr Verhalten formen)

- ☐ Ich denke oft darüber nach, wie meine Kultur mein Verhalten und meine Werte prägt.
- ☐ Ich bemerke manchmal, wie Kultur mein Verhalten beeinflusst.
- ☐ Ich denke selten darüber nach, welche Rolle Kultur in meinem Handeln spielt.
- ☐ Anderes:



„Mir ist aufgefallen, dass direkter Blickkontakt in meiner Kultur oft als unhöflich gilt, während er in meinem Gastland als höflich gilt und Selbstvertrauen zeigt.“



„Ich habe gelernt, dass es in manchen Kulturen als Zeichen von Respekt ist, wenn man bei einem Besuch ein kleines Geschenk mitbringt.“

Kulturelles Wissen

Wie gut kennen Sie die Traditionen, Bräuche und Kommunikationsweisen anderer Kulturen?

(e.g., holidays, social norms, or dining etiquette.)

- ☐ Ich lerne aktiv über andere Kulturen und ihre Traditionen.
- ☐ Ich weiß ein paar Dinge über andere Kulturen, möchte aber mehr lernen.
- ☐ Ich weiß nur wenig über andere Kulturen.
- ☐ Anderes:

Empathie in interkulturellen Situationen

Stellen Sie sich vor, Sie sind in einer Gruppenaktivität, und jemand Neues kommt dazu, der die Sprache nicht gut spricht oder unsicher ist, was er tun soll. Wie würden Sie diese Person willkommen heißen und einbeziehen?

- ☐ Ich würde mir Zeit nehmen, um die Person willkommen zu heißen und ihr alles geduldig zu erklären.
- ☐ Ich würde Gesten oder Zeichnungen verwenden, um es verständlicher zu machen.
- ☐ Ich würde sie jemandem aus der Gruppe vorstellen, der ihre Sprache spricht.
- ☐ Ich würde ihnen helfen, indem ich ihnen zeige, wie sie sich ohne viele Worte beteiligen können.
- ☐ Ich würde mich unsicher fühlen, aber ich hoffe, dass ich lernen kann, wie man jemanden in dieser Situation unterstützt.
- ☐ Anderes:

"In unserer Nähgruppe kam eine neue Frau, die niemanden kannte und die Landessprache nicht gut sprach. Ich habe sie mit einem Lächeln begrüßt, ihr gezeigt, wo sie sitzen kann, und die Aufgabe langsam mit Gesten erklärt. Später habe ich sie den anderen in der Gruppe vorgestellt."



Empathie sieht nicht immer gleich aus. Es bedeutet, anderen mit Respekt zu begegnen – zum Beispiel mit einer freundlichen Geste, durch ruhige Präsenz oder einfach, indem man offen ist, auch wenn wir unterschiedliche Ansichten oder Hintergründe haben.

Respekt vor Vielfalt

Wie zeigen Sie in Ihrem Alltag Respekt für kulturelle Vielfalt?

(Zum Beispiel: keine Vorurteile, Unterschiede anerkennen.)

- ☐ Ich achte darauf, kulturelle Unterschiede in meinen Worten und Handlungen zu respektieren.
- ☐ Ich respektiere Vielfalt, habe aber manchmal Schwierigkeiten, Vorurteile zu vermeiden.
- ☐ Es fällt mir schwer, kulturelle Unterschiede zu verstehen und zu respektieren.
- ☐ Anderes:

Soziale und emotionale Intelligenz:

Wie gehen Sie mit Situationen um, in denen jemand in der Gruppe eine andere Meinung oder Vorgehensweise hat?



„In der Theatergruppe sind wir manchmal uneinig, wie wir eine Szene aufführen sollen. Ich versuche, allen zuzuhören, und schlage vor, die besten Teile jeder Idee zu kombinieren.“



Fällt es Ihnen leicht, die Gefühle und Meinungen anderer Menschen zu verstehen und zu respektieren?

- ☐ Ja, ich kann meistens die Sichtweisen anderer verstehen und respektieren.
- ☐ Manchmal, es hängt von der Situation ab.
- ☐ Nein, es fällt mir schwer, mit unterschiedlichen Meinungen umzugehen.
- ☐ Anderes:

Fähigkeit zur Anpassung

Haben Sie schon einmal Ihr Verhalten, Ihre Sprache oder Ihre Gesten angepasst, um sich in einer neuen Umgebung oder Situation wohler oder respektvoller zu fühlen?



„Als ich zum ersten Mal an einem Elternabend in der Schule meiner Kinder teilnahm, bemerkte ich, dass die Leute sich oft die Hand gaben und viel lächelten. In meinem Heimatland war es in solchen Situationen unüblich, sich die Hand zu geben. Ich entschied mich, ihrem Beispiel zu folgen, und begann, die Leute auf die gleiche Weise zu begrüßen. Es fühlte sich natürlich an und ich habe diese Gewohnheit problemlos übernommen. Aber ich weiß, dass es andere Situationen gibt, in denen es für mich viel schwieriger ist, mich anzupassen.“

Interkulturelle Kommunikation

Wie kommunizieren Sie mit Menschen, die aus einer anderen Kultur kommen?

(z. B. wenn es Schwierigkeiten mit der Sprache gibt oder wenn die Person andere Gesten benutzt.)



„Wenn ich mit jemandem spreche, der Deutsch nur wenig kennt, benutze ich einfache Wörter, Gesten und einen freundlichen Ton. So wird die Kommunikation leichter.“

- ☐ Ich versuche, klar und respektvoll zu kommunizieren.
- ☐ Ich gebe mir Mühe, aber manchmal habe ich Probleme mit Sprache oder Gesten.
- ☐ Ich finde es schwierig, mit Menschen aus anderen Kulturen zu kommunizieren.
- ☐ Anderes:

Selbstreflexion

Wie beeinflusst Ihre Kultur die Kommunikation mit anderen Menschen? Wie oft denken Sie darüber nach?

- ☐ Ich denke oft darüber nach, wie meine Kultur meine Kontakte beeinflusst.
- ☐ Ich denke manchmal daran, wie meine Kultur eine Rolle spielt.
- ☐ Ich denke selten darüber nach, wie Kultur meine Beziehungen beeinflusst.
- ☐ Anderes:



„Nach einer Gruppendiskussion habe ich gemerkt, dass ich meine Meinung oft zurückhalte, weil es in meiner Kultur üblich ist, mehr zuzuhören als zu sprechen.“

Offenheit

Beschreiben Sie eine Situation, in der Sie etwas über eine andere Kultur gelernt haben. Was haben Sie gelernt? Wie hat es Ihre Sichtweise verändert?



Haben Sie schon einmal Ihre Meinung über eine Kulturgruppe oder eine Tradition geändert, nachdem Sie mehr darüber gelernt haben oder Menschen aus dieser Kultur getroffen haben?

- ☐ Ja, ich merke oft, dass mein erster Eindruck nicht immer richtig ist, und ich lerne gern dazu.
- ☐ Manchmal habe ich bestimmte Vorstellungen, aber wenn ich Menschen treffe, ist vieles anders.
- ☐ Es ist nicht immer leicht für mich, meine Meinung zu ändern, aber ich versuche offen und respektvoll zu bleiben.
- ☐ Wenn es möglich ist, stelle ich gern Fragen und höre zu, bevor ich mir ein Bild von jemandem mache.
- ☐ Anderes:



In unserer Theatergruppe dachte ich, eine ältere Frau aus der Gegend mit einer Kreuzkette würde mir gegenüber distanziert sein, weil ich eine LGBTQ+-Migrantin bin. Nach den Proben erzählte sie mir Geschichten über ihre Tochter, die sich für Menschenrechte einsetzt, und lud mich zu einem queerfreundlichen Theaterstück ein. Ich habe aufgehört, Menschen nach dem ersten Eindruck zu beurteilen.

Mit Unsicherheit umgehen

Können Sie an eine Situation denken, in der Sie unsicher waren, weil es kulturelle Unterschiede gab? Was haben Sie gemacht?



„Als ich zu einer Feier eingeladen war, wusste ich nicht, ob ich ein Geschenk mitbringen sollte. Ich war unsicher und fragte vorher eine andere Person. Sie sagte mir, dass Blumen eine gute Idee sind. Das hat mir geholfen, mich sicherer zu fühlen.“

Skala von 1 bis 10:

Versuchen Sie nun, sich selbst einzuschätzen – wie gut ist Ihre KOMPETENZ IN KULTURELLER SENSIBILITÄT?



„Offen für andere Kulturen und Lebensweisen zu sein, kann Ihr eigenes Leben besser und interessanter machen. Jede kleine Erfahrung hilft Ihnen dabei, Beziehungen zu anderen aufzubauen und dabei viel zu lernen..“

MEINE KOMPETENZEN – DAS GESAMTBILD

Welche
Kompetenzen
machen Ihnen
Spaß?

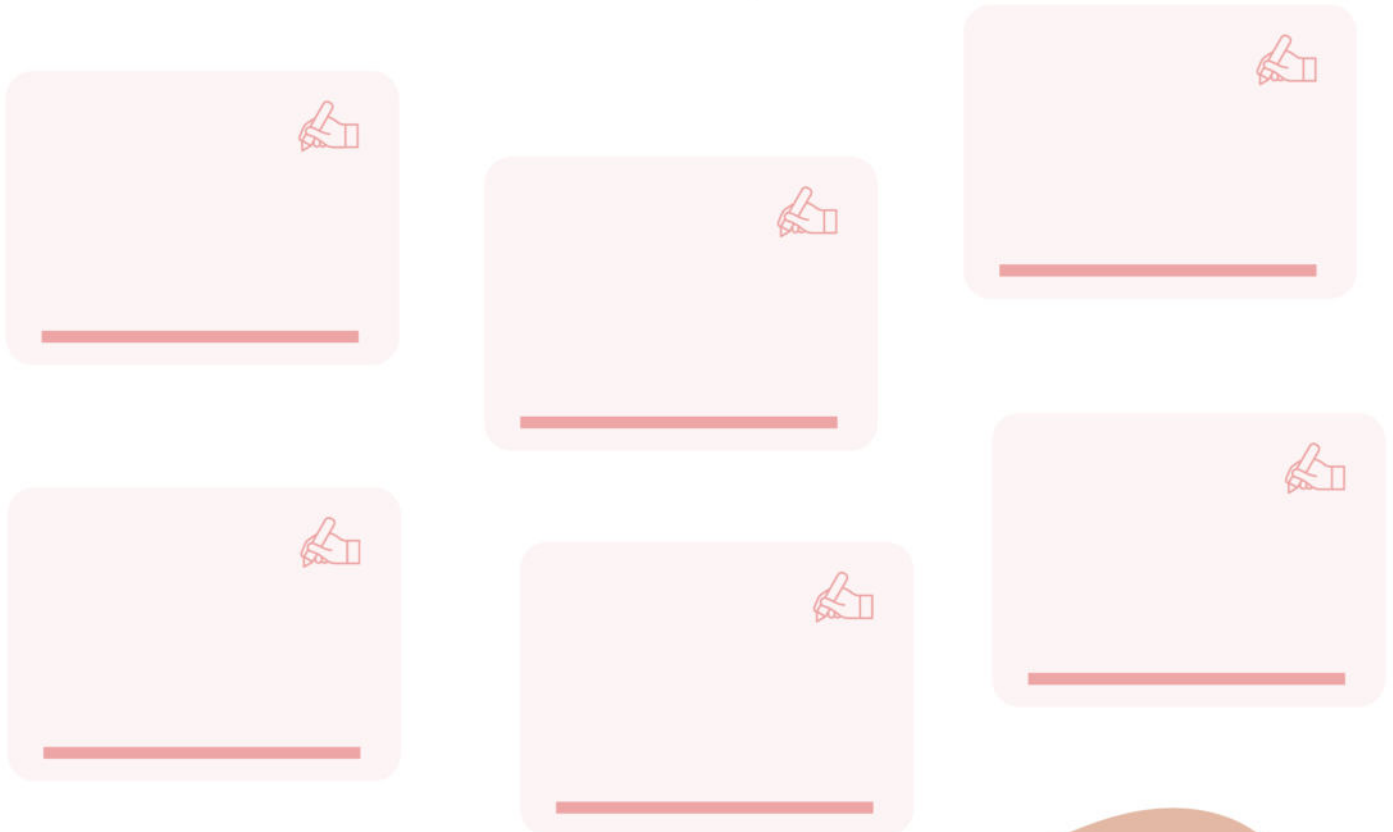


MEINE KOMPETENZEN – DAS GESAMTBILD

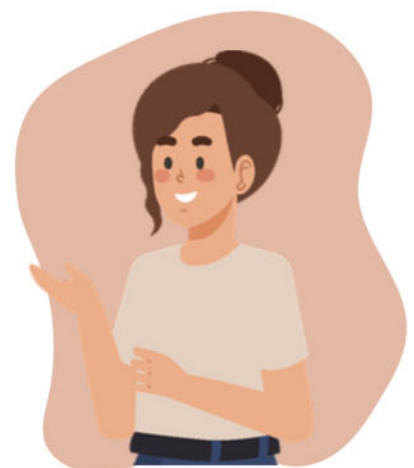
Welche Kompetenzen machen Ihnen Spaß?

Jetzt haben Sie über viele Ihrer Kompetenzen, Sprachkenntnisse, Tagesabläufe und andere Dinge nachgedacht. Schauen Sie noch einmal auf alles, was Sie geschrieben haben. Welche Fähigkeiten sind häufig oder Ihnen besonders wichtig? Und welche Kompetenzen machen Ihnen Spaß?

Schreiben Sie Ihre Eigenschaften auf, die Sie am besten beschreiben. Das sind Ihre besonderen Eigenschaften.



*„Ihre besonderen Eigenschaften machen Sie
einzigartig. Vergessen Sie diese Qualitäten
nicht, wenn Sie Ihren Weg gehen – sie werden
Ihnen in vielen Situationen helfen!“*



BLICK IN DIE ZUKUNFT – MEINE PLÄNE



BLICK IN DIE ZUKUNFT – MEINE PLÄNE

Einleitung

Die Planung für die Zukunft ist ein wichtiger Schritt. Sie hilft Ihnen, Ihr Leben so zu gestalten, wie Sie es sich wünschen. Dieses Kapitel unterstützt Sie dabei, darüber nachzudenken, was Ihnen wichtig ist. Sie setzen sich Ziele und planen nächste Schritte.

Wenn Sie auf Ihre Erfahrungen, Ihre Stärken und Ihre Interessen schauen, sehen Sie klarer, wohin Sie gehen möchten. So wissen Sie besser, was Sie als Nächstes tun können.

Erste Überlegungen

Bevor Sie konkrete Ziele setzen, nehmen Sie sich einen Moment Zeit und überlegen Sie, was Ihnen wirklich wichtig ist. Ihre Zukunft wird von Ihren Erfahrungen, Fähigkeiten und Wünschen geprägt. Dieser Abschnitt hilft Ihnen, über Ihre Werte, Interessen und Prioritäten nachzudenken.

Fragen zum Nachdenken:

Welche Themen oder Aktivitäten haben mich schon immer interessiert?

“Pflegearbeit, klare Abläufe auf der Station, Singen im Chor, Lernen der Landessprache durch Aufgaben im Alltag.”



Welche Stärken habe ich entwickelt, die mir für meine Zukunft helfen?



“Disziplin bei Nachtschichten, ruhige Übergaben, einfache und verständliche Kommunikation, Planung nach dem Dienstplan.”



Wie möchte ich mein Leben in den nächsten Jahren gestalten?

“Eine anerkannte Arbeit im Gesundheitswesen mit stetigem Fortschritt, ein kleiner verlässlicher Kreis von Freunden oder Kollegen und regelmäßiger enger Kontakt zu meiner Familie.”



Ziele setzen

Jetzt, wo Sie über Ihre Zukunft nachgedacht haben, gehen wir einen Schritt weiter: Sie legen Ihre Ziele fest. Kurzfristige und langfristige Ziele zeigen Ihnen eine klare Richtung. Sie helfen Ihnen, die nächsten Schritte zu planen. Versuchen Sie, Ziele zu wählen, die realistisch sind und zu Ihren persönlichen und beruflichen Wünschen passen.

Fragen Sie sich:

- Was möchte ich im nächsten Jahr erreichen? Und in fünf Jahren?
- Welche Schritte kann ich jetzt machen, um meinen Zielen näher zu kommen?
- Welche Schwierigkeiten könnte ich haben und wie kann ich mich darauf vorbereiten?
- Wer oder was kann mich dabei unterstützen, meine Ziele zu erreichen?



Mein Ziel	Zeit- raum	Erste Schritte	Mögliche Schwierigkeiten	Unterstützung
Eine kleine Rechtsberatung für Migrantinnen eröffnen	In 3-5 Jahren	An Rechtsworkshops teilnehmen, meine Sprachkenntnisse verbessern, Kontakte zu lokalen Organisationen aufbauen	Die deutschen Gesetze verstehen, offizielle Anerkennung bekommen, Vertrauen in der Gemeinde aufbauen	Lokales Frauenzentrum, Partnerin zum Sprachenlernen, Mentorin oder Mentor aus dem Rechtsbereich

Mein Ziel	Zeit- raum	Erste Schritte	Mögliche Schwierigkeiten	Unterstützung

Meine berufliche Zukunft planen

Jetzt schauen wir auf Ihre berufliche Zukunft. Egal, ob Sie in einen früheren Job zurückkehren, etwas Neues starten oder verschiedene Berufsmöglichkeiten ausprobieren möchten – hier können Sie nach vorne denken. Auch kleine Schritte können zu großen Veränderungen führen.

Beispiel von Amina:



Ich möchte wieder im Rechtsbereich arbeiten – zum Beispiel als Rechtsberaterin oder Fallbearbeiterin. Ich möchte migrantische Frauen bei ihren Rechten, bei Verfahren und beim Zugang zu Diensten unterstützen. Dafür brauche ich bessere Sprachkenntnisse (besonders verständliche juristische Sprache), einen guten Überblick über rechtliche Verfahren in Deutschland und eine Ausbildung in Ethik und Datenschutz. Wenn nötig, gehe ich den Anerkennungsweg oder mache einen kurzen Kurs für Rechts- oder Beratungsarbeit.

Mein juristischer Hintergrund hilft mir, Dokumente zu verstehen, ruhig zu bleiben und die nächsten Schritte klar zu erklären. Mein Ehrenamt – Briefe zusammen lesen, Verfahren erklären, auf Termine vorbereiten – passt direkt zu Beratungsarbeit in der Gemeinschaft.

Meine nächsten Schritte sind: Ich mache weiter die wöchentliche Aufnahme-Schicht, suche eine Mentorin oder einen Mentor, lege die nächste Sprachprüfung ab, belege einen Kurs für Beratung oder Fallbearbeitung, beobachte in einer Rechtsberatungsstelle und baue mein kleines Glossar wichtiger Begriffe weiter auf.

Wenn meine erste Wahl noch nicht möglich ist, suche ich ähnliche Tätigkeiten: Mitarbeit in einer Rechtsberatungsstelle, Fallbearbeitung für die Gemeinschaft, Ansprechpartnerin für die Nachbarschaft, Verwaltung in Gericht oder Büro oder Arbeit in Interessenvertretung und Öffentlichkeitsarbeit.

Fragen zum Reflektieren:

Welche Art von Arbeit oder Beruf möchte ich haben?



Welche Fähigkeiten oder Qualifikationen brauche ich für diese Arbeit?



Wie kann ich meine bisherigen Arbeitserfahrungen in meinem neuen Land nutzen?



Welche Schritte kann ich unternehmen, um weitere Erfahrungen zu sammeln (z. B. Ehrenamt, Praktika, Kurse)?



Welche anderen Möglichkeiten gibt es, wenn meine erste Wahl gerade nicht möglich ist?



Mein Plan für berufliche Ziele

Mein Ziel	Zeitraum	Erste Schritte	Mögliche Schwierigkeiten	Unterstützung
Was möchte ich erreichen?	Wann möchte ich das erreicht haben? (z.B. in 1 Jahr, in 5 Jahren)	Welche kleinen Schritte kann ich jetzt machen?	Was könnte schwierig werden? Wie kann ich damit umgehen?	Wer oder was kann mir helfen? (z.B. Personen, Organisationen, Ressourcen)

Amina: Sie plant, wieder im Rechtsbereich zu arbeiten und langfristig ein Beratungszentrum für migrantische Frauen aufzubauen.

Mein Ziel	Zeit- raum	Erste Schritte	Mögliche Schwierigkeiten	Unterstützung
Arbeit als Rechts- beraterin für migrantische Frauen beginnen	3 Jahre	Sprachkenntnisse verbessern; an Workshops zum deutschen Recht teilnehmen; ehrenamtlich bei einer Organisation für Migrantinnen arbeiten	Das deutsche Rechtssystem verstehen; Anerkennung früherer Qualifikationen erhalten	Lokales Frauenzentrum; Sprachpartner/in; Mentorin oder Mentor im Rechtsbereich



Meine private Zukunft planen

Ihr Privatleben ist genauso wichtig wie Ihr Beruf. Überlegen Sie, was Ihnen im Alltag gut tut, was Ihnen Sicherheit gibt und was Sie glücklich macht. Es geht darum, ein Gleichgewicht zu finden und glücklich zu sein.

Fragen zum Nachdenken:

Welche persönlichen Beziehungen und Kontakte sind mir wichtig?

Meine Kinder stehen an erster Stelle. Ich baue einen kleinen Kreis auf, auf den ich mich verlassen kann: zwei Mütter aus der Schule, eine Nachbarin, die meine Sprache spricht, und ein paar Markthändler, mit denen ich Tipps austausche. Die Frauengruppe im Gemeindezentrum gibt mir Mut und neue Ideen.



Was brauche ich, um mich in meinem neuen Land zu Hause zu fühlen?

Eine feste Routine hilft mir: Schulweg der Kinder, Öffnungszeiten des Standes, Hausaufgaben nach dem Abendessen. Einfache Gespräche in der Landessprache machen den Alltag leichter. Es gibt mir ein Gefühl von Zuhause, wenn ich am Wochenende vertrautes Essen koche oder meine Kinder in der Schule sehe.

Wie möchte ich mein Privatleben und Berufsleben organisieren?

Ich plane feste Öffnungszeiten für den Stand und einen freien Abend in der Woche. Ist eine Woche zu voll, reduziere ich Extra-Aufträge, statt weniger zu schlafen. So kann ich für meine Kinder da sein und das Geschäft weiterführen.

Welche Hobbys, Interessen oder Aktivitäten möchte ich entwickeln?

Ich möchte wieder traditionelle Muster mit anderen Frauen nähen, kurze Spaziergänge an marktfreien Vormittagen machen und zweimal im Monat zu einem Sprachcafé gehen, um ohne Druck sprechen zu üben.

Welches System an Unterstützung brauche ich, um mich stark und sicher zu fühlen?

Ich baue ein praktisches Netz auf: eine Schulumutter für Notfälle, die Mitarbeiterin im Gemeindezentrum für Kursinfos, eine Sprachpartnerin für Formulare und ein Händler, mit dem ich den Stand tauschen kann. Mit dieser Hilfe und meiner Routine kann ich mein Netzwerk stärken und meine freie Zeit gut nutzen.

Fragen zum Reflektieren:

Welche persönlichen Beziehungen und Kontakte sind mir wichtig?



Was brauche ich, um mich in meinem neuen Land zu Hause zu fühlen?



Wie möchte ich mein Privatleben und Berufsleben organisieren?



Welche Hobbys, Interessen oder Aktivitäten möchte ich entwickeln?



Welches System an Unterstützung brauche ich, um mich stark und sicher zu fühlen?



Mein Plan für private Ziele

Mein persönliches Ziel	Zeitraum	Erste Schritte	Mögliche Schwierigkeiten	Unterstützung
Was möchte ich erreichen?	Wann möchte ich das erreicht haben? (z.B. in 1 Jahr, in 5 Jahren)	Welche kleinen Schritte kann ich jetzt machen?	Was könnte schwierig werden? Wie kann ich damit umgehen?	Wer oder was kann mir helfen? (z.B. Personen, Organisationen, Ressourcen)

Fatou: Sie möchte ihre Lebensqualität verbessern, indem sie ihr soziales Netzwerk erweitert und ihre Freizeit sinnvoll nutzt.

Mein persönliches Ziel	Zeit-raum	Erste Schritte	Mögliche Schwierigkeiten	Unterstützung
Ein unterstützendes Netzwerk in meiner neuen Stadt aufbauen	12 Monate	Einer Frauengruppe im Gemeindezentrum beitreten; an lokalen Veranstaltungen wie Märkten und Workshops teilnehmen	Ich bin schüchtern in neuen Gruppen; Sprachbarrieren	Mitarbeiterin im Gemeindezentrum; Nachbarin, die dieselbe Sprache spricht



Auf dem Weg zu meinen Zielen

Sie haben überlegt, was Ihnen wichtig ist, und Ziele gesetzt. Jetzt ist es Zeit, den nächsten Weg zu planen – Schritt für Schritt, so wie es für Sie passt. Egal, wie klein die Schritte sind, jeder Schritt zählt und bringt Sie näher an Ihr Ziel. Manche Dinge brauchen Zeit, und das ist in Ordnung. Wichtig ist, dass Sie freundlich zu sich selbst bleiben, flexibel bleiben und sich auf Ihren Weg konzentrieren.



Meine nächsten Schritte planen

Sie können diese Tabelle nutzen, um Ihre nächsten Schritte aufzuschreiben. Versuchen Sie, genau zu notieren, was Sie tun wollen, wann Sie beginnen und wie viel Zeit Sie dafür brauchen werden. Denken Sie auch daran, wer oder was Ihnen helfen kann und was es ihnen leichter macht, die Schritte zu gehen.

Beschreiben Sie Ihre Aktion	Wann möchte ich anfangen?	Wie viel Zeit werde ich dafür brauchen?
Erster kleiner Schritt: im Sprachkurs anmelden	Diese Woche	Ein paar Minuten für die Anmeldung, dann 3-6 Monate
Nächster Schritt: Lebenslauf schreiben	Nächsten Monat	Etwa 1-2 Wochen, mit Feedback von anderen
Zukünftige Aktion: Für ein Praktikum bewerben	innerhalb von 6 Monaten	fortlaufend - hängt von den Möglichkeiten ab
Nächster Schritt: Firmen in meiner Nähe suchen	in den nächsten zwei Wochen	1-2 Stunden für die erste Suche, danach immer wieder aktualisieren



Ziel: Hygieneschulung abschließen und bezahlte Arbeit als Küchenhilfe beginnen (z.B. Schulküche oder Gemeindeküche)

Beschreiben Sie Ihre Aktion	Start?	Wie viel Zeit werde ich brauchen?
Erster kleiner Schritt: Beim Gemeindezentrum oder der Volkshochschule nach einem günstigen Hygienekurs Stufe 1 fragen und anmelden (nach Rabatten fragen).	Diese Woche	15–30 Minuten, zum Nachfragen; Kurs 1 Tag oder kurzes Online-Modul
Nächster Schritt: Lebenslauf mit Küchen-Ehrenamt und Catering zu Hause aktualisieren; zwei Referenzen fragen (Nachbarn, Mitarbeiterin im Gemeindezentrum).	innerhalb 2 Wochen	1–2 Stunden für den Lebenslauf; 10–15 Minuten, um jede Referenz anzufragen
Nächster Schritt: Küchenvokabeln und Allergene üben; ein einfaches Menü mit zwei Gerichten und Portionsplan vorbereiten.	Start diese Woche	20 Minuten pro Tag für Vokabeln; 1–2 Stunden, um Menü und Portionsplan zu erstellen
Zukünftige Aktion: Zwei Schichten in einer Gemeindeküche oder Schulküche begleiten, um Abläufe zu beobachten (HACCP-Grundlagen, Reinigungs-Checklisten).	Innerhalb 1 Monats	2 halbe Tage (plus 30 Minuten zur Organisation)
Nächster Schritt: Ein einfaches Allergenschild im Bibliothek drucken; ein Taschen-Thermometer kaufen; ein einfaches Reinigungsprotokoll anlegen.	Innerhalb 1 Monats	30 Minuten zum Drucken; 30 Minuten, um das Protokoll einzurichten
Zukünftige Aktion: Bei drei lokalen Küchen bewerben; für eine kurze Probeschicht vorbereiten; einen Verfügbarkeitsplan erstellen, passend zu den aktuellen Reinigungsjobs.	Innerhalb von 6-8 Wochen	2–3 Stunden für Bewerbungen; 1 Stunde für Verfügbarkeitsplan; Probeschicht wie geplant
Nächster Schritt: Einen kleinen Sparplan für Arbeitsschuhe, Messerrolle und Uniform starten (10 € pro Woche zurücklegen).	Diesen Monat	5 Minuten einrichten; laufend weiterführen
Zukünftige Aktion: Zwei Gerichte für kleine Nachbarschaftsveranstaltungen testen (Kosten berechnen, Fotos machen, Bestellzettel vorbereiten).	In 2-3 Monaten	Ein Wochenende, um zu kochen und zu testen; 1 Stunde, um ein einseitiges Menü/Bestellformular zu erstellen



Ziel: Ihre medizinischen Qualifikationen anerkennen lassen und als Fachärztin arbeiten

Clara möchte wieder in ihrem Beruf arbeiten und in ihrem neuen Land als medizinische Fachkraft anerkannt werden.

Beschreiben Sie Ihre Aktion	Start?	Wie viel Zeit werde ich brauchen?
Erster kleiner Schritt: Nach den Anforderungen für die Anerkennung ausländischer medizinischer Abschlüsse recherchieren.	Diese Woche	2 weeks to gather all necessary information
Nächster Schritt: Alle Zeugnisse und Urkunden sammeln und übersetzen, wie es die Behörden verlangen.	Innerhalb 1 Monats	4-6 Wochen, hängt von der Dauer der Übersetzung ab
Nächster Schritt: Für die medizinische Sprachprüfung anmelden (speziell für den Gesundheitsbereich).	Innerhalb von 2 Monaten	3 Monate Vorbereitung, plus Prüfungstermin
Zukünftige Aktion: An einem Aufbaukurs für ausländische Ärztinnen und Ärzte teilnehmen, um die medizinischen Standards in Deutschland zu erfüllen.	Innerhalb von 6 Monaten	Der Kurs dauert 6–12 Monate, je nach Programm
Nächster Schritt: Ehrenamtlich in einem lokalen Krankenhaus arbeiten, um praktische Erfahrung zu sammeln und die Sprachkenntnisse zu verbessern.	Innerhalb von 3 Monaten	Laufend; 5–10 Stunden pro Woche, flexibler Zeitplan
Zukünftige Aktion: Nach Abschluss der Anerkennung eine Ausbildungsstelle als Assistenz- oder Fachärztin beantragen.	Innerhalb von 1-2 Jahren	Bewerbungszeitraum unterschiedlich; 3–6 Monate einplanen



Ziel: Durchführung eines kleinen Storytelling- und Theaterworkshops (6 Wochen) für Migrant*innen/LGBTQ+ und Aufführung eines kurzen Stücks bei einer Gemeinschaftsveranstaltung; Aufbau einer Teilzeitstelle als Kulturvermittlerin in der Gemeinde

Beschreiben Sie Ihre Aktion	Start?	Wie viel Zeit werde ich brauchen?
Erster kleiner Schritt: Einen einfachen Plan für 6 Workshop-Sitzungen erstellen (Aufwärmen, Geschichtenanregungen, kurze Szenen) und Regeln festlegen (Zustimmung, Inklusion, Pronomen).	in 2 Wochen	2-3 Stunden für die Planung
Nächster Schritt: Die Leiterin der Theatergruppe fragen, ob sie mich betreut, und nach einem kostenlosen/günstigen Raum im Gemeindezentrum erkundigen; Versicherungs- und Sicherheitsanforderungen prüfen.	diesen Monat	30 Minuten für E-Mails; 1 Stunde für ein Treffen
Nächster Schritt: Einen kurzen Online-Kurs zu Sicherheitsgrundlagen machen und die Sicherheitsregeln des Zentrums lesen.	innerhalb 1 Monats	3 Stunden insgesamt
Zukünftige Aktion: Einen kurzen Aufruf erstellen (zweisprachiger Flyer + WhatsApp-Gruppe); im Sprachcafé und im lokalen LGBTQ+-Zentrum teilen.	in 4 Wochen	2-3 Stunden, um Flyer zu gestalten/zu posten; 15 Minuten, um die Gruppe einzurichten
Nächster Schritt: Mit meiner Mentorin eine Sitzung gemeinsam leiten, um die Moderation zu üben; kurzes Feedback einholen.	innerhalb von 6 Wochen	2 Stunden Vorbereitung plus Zeit für die Sitzung
Zukünftige Aktion: Eine 10-minütige Aufführung vorbereiten (Szenen auswählen, Musik, einfache Requisiten); Zustimmung für Fotos/Videos einholen.	in 2 Monaten	3-4 Stunden, verteilt auf zwei Abende
Nächster Schritt: Teilnehmer*innen-Zitate (mit Zustimmung) und Fotos sammeln, um ein einseitiges Portfolio oder Lebenslauf zu erstellen.	in 2-3 Monaten	2-3 Stunden
Zukünftige Aktion: Für einen kleinen Kunstförderungsantrag bewerben, um eine zweite Workshop-Runde zu finanzieren (Raum, Druck, Verpflegung).	innerhalb von 3 Monaten	4-6 Stunden für den Antrag
Alternative Schritt: Wenn Zeit oder Geld knapp sind, für eine Gemeinschaftsproduktion vorsprechen oder als Hilfskraft im Jugend- oder LGBTQ+-Zentrum arbeiten.	in 2-3 Monaten	2 Stunden zur Vorbereitung des Gesprächs; 1-2 Stunden für Bewerbungen

Auf dem Weg zu meinen Zielen

Beschreiben Sie Ihre Aktion	Start?	Wie viel Zeit werde ich brauchen?

Wenn Sie diese Reise der Reflexion und Planung abschließen, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um alles zu schätzen, was Sie schon erreicht haben. Ihre Erfahrungen, Ihre Stärken und Ihre Träume begleiten Sie auf deinem weiteren Weg. Vertrauen Sie sich selbst und gehen Sie jeden Schritt in Ihrem eigenen Tempo.

Ich wünsche Ihnen Mut, Freude und Erfolg, während Sie Ihre Zukunft gestalten. Sie können mehr, als Sie denken – glauben Sie an Ihren Weg und bleiben Sie sich selbst treu!

Mein Versprechen an mich selbst:

(Hier können Sie einen Satz oder einen Gedanken aufschreiben, was Sie sich für Ihre Zukunft wünschen oder welchen ersten Schritt Sie gehen möchten.)



Profil 1: Amina aus Afghanistan

Merkmale

- **Höchster Bildungsabschluss:** Bachelor in Jura
- **Sprachniveau der neuen Landessprache:** erste Grundkenntnisse, zwischen A1 und A2
- **Allgemeine Merkmale:** Frau mit Kopftuch
- **Migrationsgründe:** Vor dem Krieg geflohen; mit der Familie migriert
- **Herkunftsland:** Afghanistan
- **Beruf:** Juristin; derzeit ohne Arbeit, fachlich qualifiziert
- **Familiäre Situation:** Verheiratet; Mutter von zwei Kindern
- **Familiärer Hintergrund:** Aufgewachsen in einer grossen Familie mit Grosseltern und Cousins/Cousinen
- **Hobbys:** Nähen und Teilnahme an kulturellen Veranstaltungen
- **Soziale Interessen:** Ehrenamt in einer Lebensmittelausgabe und Hilfe bei Schulaktivitäten der Kinder
- **Zukunftswünsche:** Ziel, sich als selbstständige Rechtsberaterin für Migrantinnen aufzubauen



Amina floh wegen des Konflikts aus Afghanistan und suchte mit ihrem Mann und ihren Kindern Schutz in Deutschland. Sie hat juristische Ausbildung, kann ihren Beruf aber wegen begrenzter Sprachkenntnisse nur schwer ausüben. Sie hat sich einer Nähgruppe in einem Gemeinschaftszentrum angeschlossen und dort Unterstützung von anderen Frauen gefunden. Amina möchte sich einzubringen und ihre juristischen Kenntnisse nutzen, um andere Migrant:innen zu unterstützen, vor allem Frauen in schwierigen Lebenslagen.

Ihre ganze Geschichte

Amina, eine ehemalige Anwältin mit einem Bachelorabschluss in Jura, floh mit ihrem Mann und ihren zwei kleinen Kindern aus Afghanistan, weil der anhaltende Konflikt ihre Sicherheit und ihre Zukunft bedrohte. Sie wuchs in einer großen, eng verbundenen Familie auf und war die Erste in ihrer Familie, die eine Universität besuchte – ein Meilenstein, auf den sie sehr stolz war. In Afghanistan arbeitete sie als juristische Beraterin für Frauenrechte, eine Tätigkeit, die sie einem hohen Risiko aussetzte.

Nach ihrer Ankunft in ihrem Aufnahmeland stand Amina vor zwei Herausforderungen: begrenzte Sprachkenntnisse und ein Rechtssystem, das sich stark von dem unterschied, das sie kannte. Da sie nicht als Anwältin arbeiten konnte, konzentrierte sie sich darauf, für ihre Familie ein neues Leben aufzubauen, schloss sich Nähgruppen im Gemeinschaftszentrum an und nahm an Aktivitäten in der Schule ihrer Kinder teil.

Entschlossen, ihre Kompetenzen nicht ungenutzt zu lassen, begann Amina ehrenamtlich in einer Lebensmittelausgabe zu helfen. Dort gab sie anderen Migrantinnen informell Rat zu rechtlichen und persönlichen Fragen. Ihr Traum ist es, sich als selbstständige Rechtsberaterin für Frauen in ihrer Gemeinde aufzubauen, um ihnen zu helfen, ihre Rechte zu verstehen und sich in komplexen Rechtssystemen zurechtzufinden. Aminas Stärke, Klugheit und ihr grosses Einfühlungsvermögen machen sie für viele zu einer Quelle von Hoffnung und Halt.



Amina - Afghanistan

Profil 2: Clara aus der Ukraine

Merkmale

- **Höchster Bildungsabschluss:** Master in Medizin
- **Sprachniveau der neuen Landessprache:** Gutes Sprachniveau
- **Allgemeine Merkmale:** Fashionista
- **Migrationsgrund:** Krieg, Weiterbildung und berufliche Anerkennung
- **Herkunftsland:** Ukraine
- **Beruf:** Ärztin, arbeitet als Krankenschwester
- **Familiäre Situation:** Ledig
- **Familiärer Hintergrund:** Einzelkind; stabiles Elternhaus, Umzug für das Studium
- **Hobbys:** Malen und Ski fahren
- **Soziale Interessen:** Teilnahme an Kulturveranstaltungen; Engagement in Gesundheitsaufklärungskampagnen
- **Zukunftswünsche:** Ziel, in Deutschland als Fachärztin anerkannt zu werden



Clara kam nach Deutschland, um ihre medizinische Laufbahn voranzubringen. Wegen der schwierigen Anerkennung ihrer Abschlüsse arbeitet sie als Pflegekraft, gibt ihr Ziel, als Ärztin zugelassen zu werden, aber nicht auf. Sie ist bekannt für ihren gepflegten Stil und ihre Liebe zur Malerei und hat über Kunstaussstellungen ein kleines Netzwerk von Freund:innen aufgebaut. Mit ihrem medizinischen Wissen engagiert sie sich ehrenamtlich bei Gesundheitstagen und in Gemeinschaftsambulanzen.

Ihre ganze Geschichte

Clara, eine lebensfrohe und ehrgeizige junge Frau, verliess die Ukraine mit dem Wunsch, ihre medizinische Laufbahn weiterzuführen. Nach ihrem Masterabschluss in Medizin migrierte Clara allein in ihr Aufnahmeland, um dort ihre Facharztausbildung abzuschliessen. Sie merkte jedoch schnell, dass ihre ausländischen Abschlüsse nicht sofort anerkannt wurden, und sie musste als Pflegekraft arbeiten, während sie sich auf die notwendigen Prüfungen vorbereitete, um als Ärztin zugelassen zu werden.

Clara ist bekannt für ihren ausgeprägten Stil und hat unter ihren Kolleginnen den Spitznamen „die Fashionista“ bekommen. Sie bewundern, wie sie ihren anspruchsvollen Job mit ihrer Leidenschaft für Malerei und Skifahren verbindet. An den Wochenenden besucht sie oft Kunstausstellungen oder malt auf Leinwand, wo sie einen Ausgleich zu den Herausforderungen ihrer Migration findet.

Clara hat sich über kulturelle Veranstaltungen und medizinisches Ehrenamt einen engen Freundeskreis aufgebaut. Sie beteiligt sich an Gesundheitskampagnen, um Einheimische und Migrant:innen zu informieren, und verbindet dabei ihr medizinisches Wissen mit ihrem Engagement für die Gemeinschaft. Ihr grösster Traum ist es, im Aufnahmeland als Fachärztin anerkannt zu werden und später eine Praxis zu eröffnen, die Menschen in unterversorgten Gemeinschaften versorgt. Claras Energie, Entschlossenheit und Mitgefühl machen sie zu einem geschätzten Mitglied ihrer Gemeinschaft.

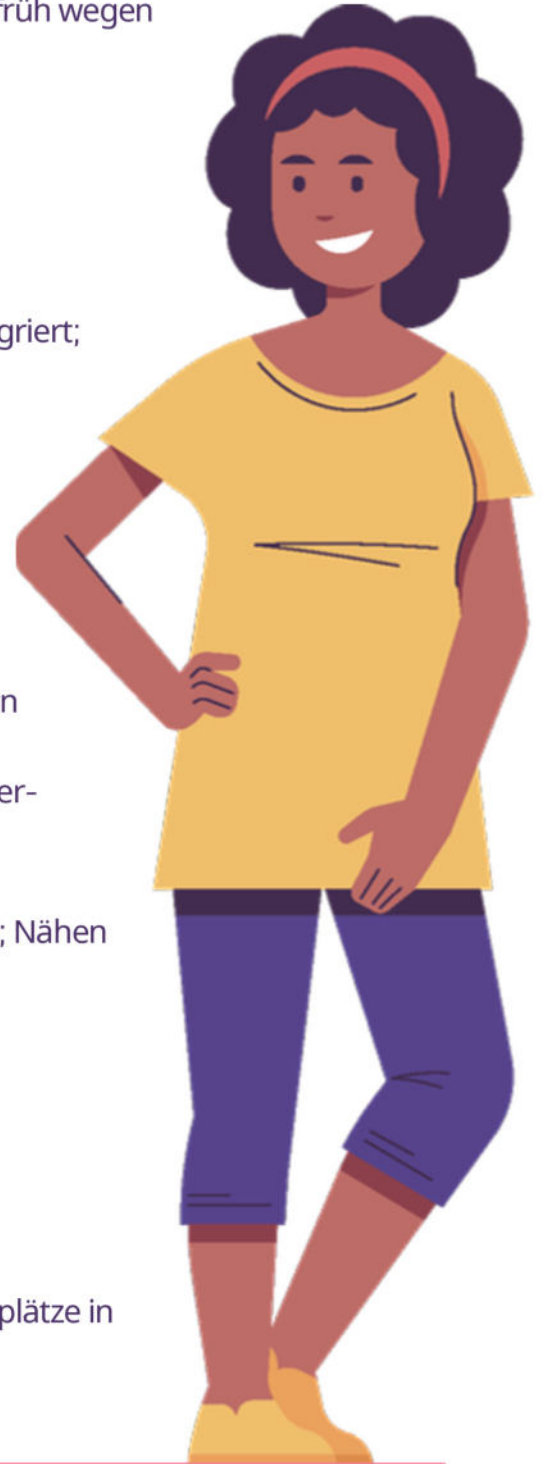


Clara - Ukraine

Profil 3: Fatou aus Mali

Merkmale:

- **Höchster Bildungsabschluss:** geringe Schulbildung (Schule früh wegen finanzieller Probleme verlassen)
- **Sprachniveau der neuen Landessprache:** A2 in Deutsch
- **Allgemeine Merkmale:** Schwarze Frau
- **Migrationsgründe:** Vor Kurzem aus finanziellen Gründen migriert; allein gereist, um ihre Kinder zu unterstützen
- **Herkunftsland:** Mali
- **Beruf:** Gemüsehändlerin; führt ein kleines Geschäft mit frischem Obst und Gemüse
- **Familiäre Situation:** Alleinerziehende Mutter von drei Kindern
- **Familiärer Hintergrund:** aufgewachsen in einer großen, unterstützenden Familie mit häufigen Umzügen
- **Hobbys:** TikTok-Videos über ihr Leben als Migrantin erstellen; Nähen traditioneller und moderner Kleidung
- **Soziale Interessen:** Einsatz für besseren Zugang zu Gemeinschaftsangeboten für Migrant:innen; Austausch mit der Community über ihr Geschäft
- **Zukunftswünsche:** Ausbau des Geschäfts zu einem festen Lebensmittelgeschäft für finanzielle Sicherheit und neue Arbeitsplätze in der migrantischen Gemeinschaft



Fatou kam aus der Notwendigkeit in ihr Aufnahmeland, weil sie für ihre Kinder eine bessere Zukunft aufbauen wollte. Trotz der Herausforderungen wie der Sprachprobleme und der kulturellen Unterschiede fand sie einen Weg, wie sie sich in der Gemeinschaft einbringen kann – durch den Unternehmergeist und durch die sozialen Medien. Mit den kreativen Fähigkeiten baut sie neue Kontakte auf und hofft auf eine sichere und stabile Zukunft für ihre Familie.

Ihre ganze Geschichte

Fatou, eine starke und fleissige alleinerziehende Mutter, wuchs in Mali in einem grossen Haushalt auf, in dem Geschwister, Tanten, Onkel und Grosseltern zusammenlebten. Das Leben in ihrer Familie war oft unruhig, aber es gab viel Unterstützung, und es kam zu häufigen Umzügen, weil die Eltern nach besseren Chancen suchten. Trotz der engen Familienbindungen wurde Fatous Schulzeit schon früh durch Geldprobleme unterbrochen. Sie konnte die Schule nicht weiter besuchen, entwickelte aber sehr gute Fähigkeiten im Umgang mit Menschen und ein Gefühl für Handel, weil sie der Mutter half, Obst und Gemüse auf dem Markt zu verkaufen.

Aus dem Wunsch heraus, ihren drei Kindern eine bessere Zukunft zu geben, traf Fatou die schwierige Entscheidung, allein in ein neues Land zu migrieren. Sie hoffte, eine feste Arbeit zu finden, um die Familie zu unterstützen, und auch die Kinder, die später zu ihr nachkamen. Nach der Ankunft stand sie jedoch vor grossen Herausforderungen, weil ihr die Landessprache und die Kultur völlig fremd waren. Zuerst machte sie einfache Arbeiten, doch später konnte sie ein kleines Obst- und Gemüsegeschäft aufbauen. Dort verkauft sie frische Lebensmittel, auch afrikanisches Gemüse, das für viele Menschen aus der migrantischen Gemeinschaft wichtig ist.

Obwohl das Leben anstrengend ist, findet Fatou Freude und Austausch über die sozialen Medien. Sie erstellt kurze, lustige TikTok-Videos über ihr Leben als Migrantin, Mutter und kleine Geschäftsinhaberin. Die Videos haben eine kleine Fangemeinde, und Fatou kann darin ihre Herkunft zeigen sowie ihre Schwierigkeiten und Erfolge mit anderen teilen. In ihrer freien Zeit näht sie Kleidung für ihre Kinder und für sich selbst und verbindet dabei traditionelle afrikanische Muster mit modernen Formen.

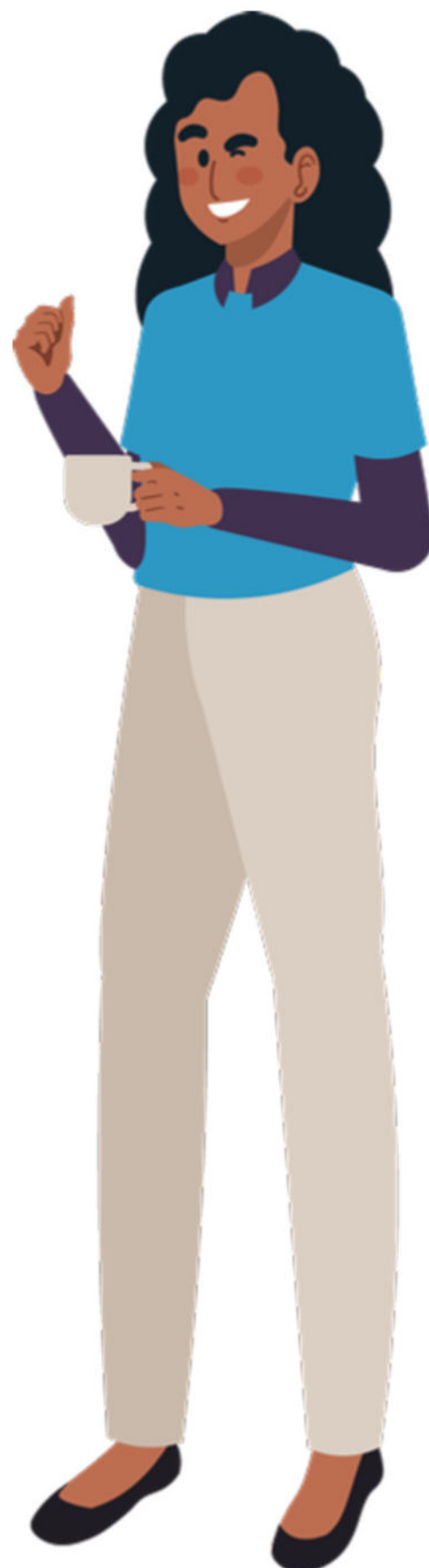
Fatous wichtigstes Ziel ist es, ihr Geschäft zu einem erfolgreichen Lebensmittelgeschäft auszubauen. Es soll nicht nur finanzielle Sicherheit bringen, sondern auch Arbeitsplätze für andere Menschen aus der migrantischen Gemeinschaft schaffen. Trotz der Sprachbarriere machen ihre Entschlossenheit, ihr Unternehmertum und ihr offener Umgang mit Menschen sie zu einer angesehenen Person in ihrer Nachbarschaft.



Profil 4: Yasmin aus dem Iran

Merkmale

- **Höchster Bildungsabschluss:** Keine Schulbildung abgeschlossen; Analphabetin (Schulabbruch)
- **Sprachniveau der neuen Landessprache:** Sehr gute Sprachkenntnisse (nahezu fließend)
- **Allgemeine Merkmale:** Lesbisch
- **Migrationsgründe:** Flucht vor gesellschaftlicher Unterdrückung aus Gründen der Sicherheit und Freiheit
- **Herkunftsland:** Iran
- **Beruf:** Ohne feste Arbeit; keine formalen Qualifikationen, gelegentlich Reinigungsjobs
- **Familiäre Situation:** Ledig; aufgrund ihrer Identität von der Familie entfremdet
- **Familiärer Hintergrund:** Jüngste von fünf Geschwistern; aufgewachsen in einer konservativen Familie mit strengen Erwartungen
- **Hobbies:** Theater (Schauspiel); kreativer Ausdruck als Bewältigungsstrategie
- **Soziale Interessen:** Ehrenamt im Tierheim; findet Halt in der Pflege ausgesetzter Tiere
- **Zukunftswünsche:** Wunsch, einen sicheren Ort für marginalisierte Menschen zu schaffen, darunter LGBTQ+-Personen und Migrant:innen

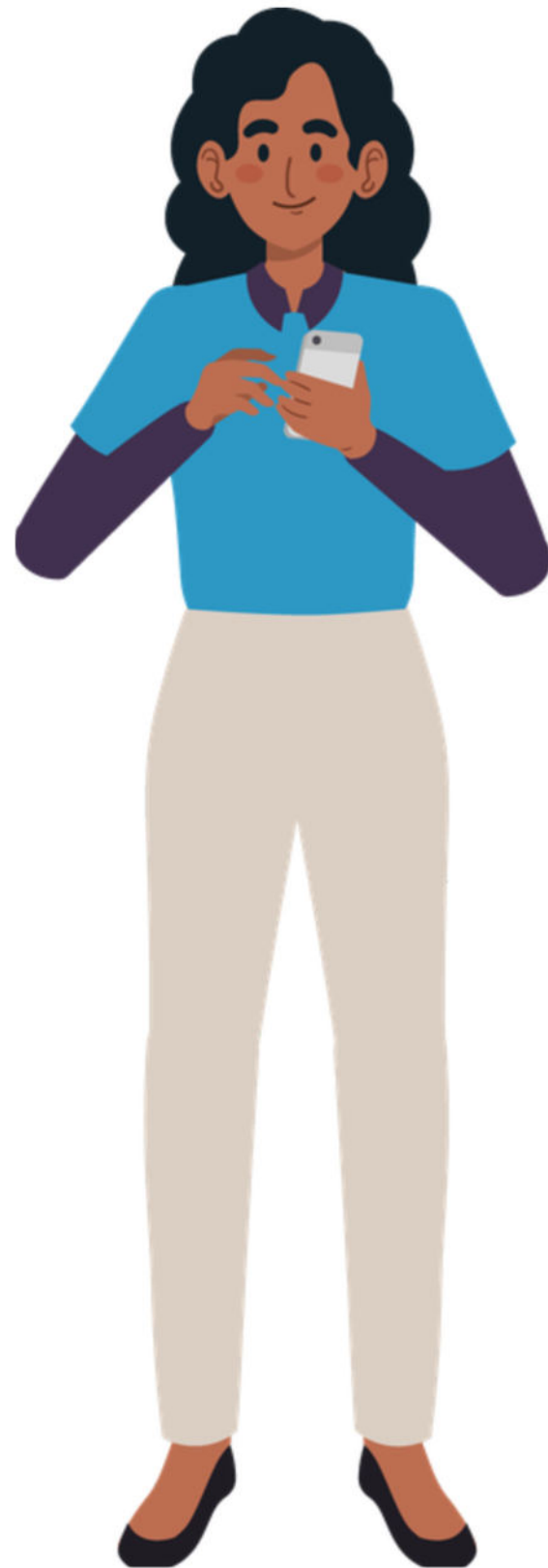


Ihre ganze Geschichte

Yasmin wuchs in einem konservativen Haushalt im Iran auf, als Jüngste von fünf Geschwistern. Schon früh fühlte sie sich anders, musste ihre Identität jedoch verbergen, weil Lesbisch-Sein mit schweren gesellschaftlichen und rechtlichen Folgen verbunden war. Der Druck, sich anzupassen, war überwältigend, und sie konnte ihre Schulbildung nicht abschliessen, da sie mit ihrem Selbstbild und der Angst, entdeckt zu werden, kämpfte. Ihre Familie versuchte, sie zu verheiraten, doch Yasmin weigerte sich, was zu Entfremdung und Spannungen führte.

Aus Angst um ihre Sicherheit und aus Sehnsucht nach Freiheit entschied Yasmin, allein aus dem Iran zu fliehen. In ihrem Aufnahmeland stand sie vor der grossen Herausforderung, ohne Qualifikationen oder formale Bildung ein neues Leben zu beginnen. Gleichzeitig war sie motiviert, die Landessprache zu lernen, um Unterstützung zu finden, Kontakte aufzubauen und ihre Geschichte teilen zu können. Yasmin besuchte Sprachkurse in der Gemeinde und übte mit Einheimischen, bis sie die Sprache sicher beherrschte. Diese Fähigkeit hilft ihr im Alltag und öffnete Türen zu Gemeinschaftsaktivitäten wie Theater und Ehrenamt.

Das Theater wurde für Yasmin zu einem verändernden Raum, in dem sie Gefühle ausdrücken, ihre Geschichte erzählen und ein unterstützendes Netzwerk von Menschen aufbauen kann, die sie akzeptieren. Die Pflege ausgesetzter Tiere in einem Tierheim gibt ihr Ruhe und ein Gefühl von Sinn. Um über die Runden zu kommen, nimmt Yasmin gelegentlich Reinigungsjobs an, doch ihre Träume reichen weit über das reine Überleben hinaus. Sie möchte einen sicheren und inklusiven Begegnungsort schaffen, an dem Menschen wie sie – Migrant:innen, LGBTQ+-Personen und andere, die mit Schwierigkeiten leben – Akzeptanz finden, Erfahrungen teilen und gemeinsam eine bessere Zukunft aufbauen können.

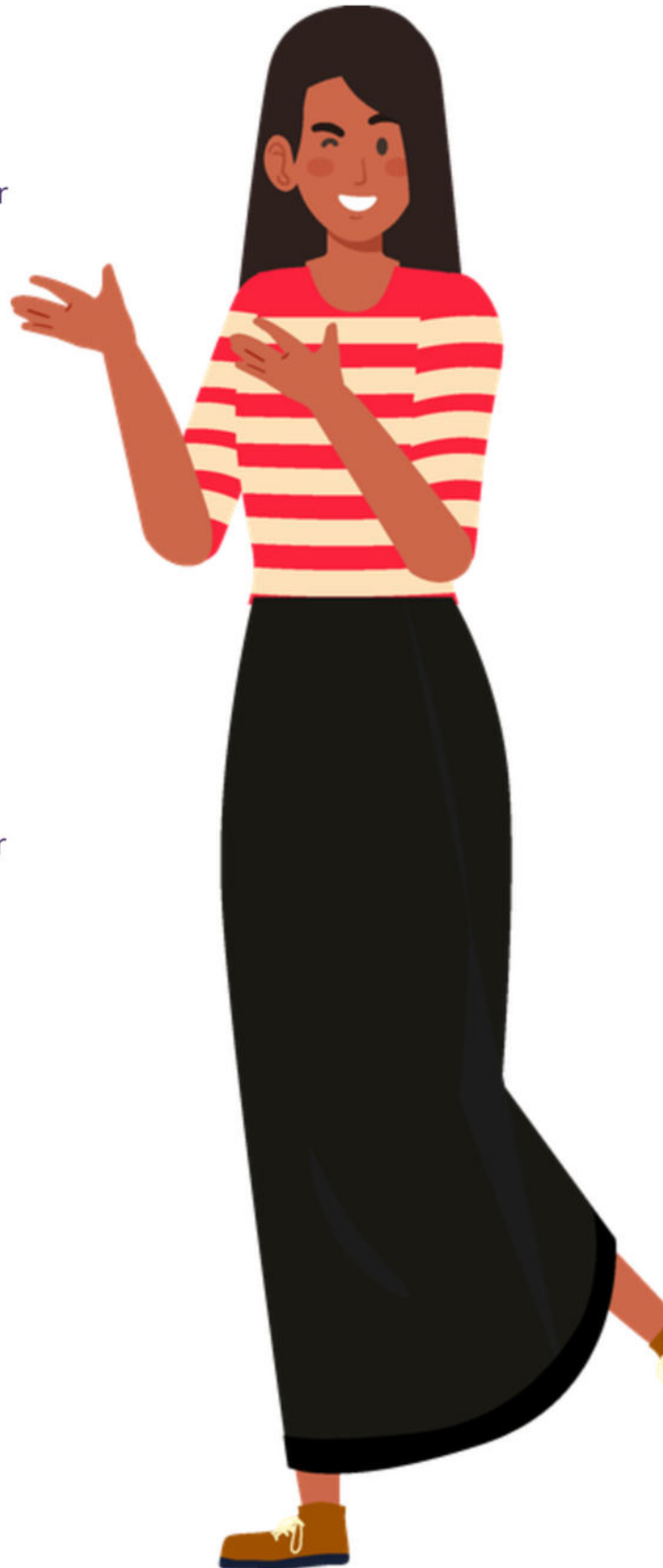


Yasmin - Iran

Profil 5: Rosa aus Peru

Merkmale

- **Höchster Bildungsabschluss:** Sekundarstufe I abgeschlossen (vergleichbar mit einem deutschen Abschluss nach Klasse 9/10)
- **Sprachniveau der neuen Landessprache:** Sicherer Umgang mit der Sprache
- **Allgemeine Merkmale:** Sehr gläubige Katholikin, warmherzig und resilient
- **Migrationsgründe:** Finanzielle Not; allein migriert, um ihre Kinder zu unterstützen
- **Herkunftsland:** Peru
- **Beruf:** Haushaltshilfe und Teilzeitköchin
- **Familiäre Situation:** Verheiratet; Ehemann hat Alkoholprobleme; Mutter von zwei Kindern, die bei der Großmutter leben
- **Familiärer Hintergrund:** Aufgewachsen in einer stark religiösen Familie mit ausgeprägten Gemeinschaftswerten
- **Hobbys:** Gottesdienste besuchen, den Rosenkranz beten, traditionelle peruanische Gerichte kochen
- **Soziale Interessen:** Ehrenamt bei kirchlichen Aktivitäten und in Suppenküchen
- **Zukunftswünsche:** Sie möchte ihre Kinder zu sich holen und von zu Hause aus ein kleines Catering aufbauen



Ihre ganze Geschichte

Rosa, eine gläubige katholische Frau aus einer Kleinstadt in Peru, migrierte vor einem Jahr in ihr Aufnahmeland, um der wachsenden finanziellen Not zu entkommen und ihren Kindern ein besseres Leben zu ermöglichen. Zu Hause wurde die Lage immer schwieriger. Ihr Mann, früher verlässlich, rutschte nach dem Verlust seiner Arbeit in den Alkoholismus ab, und Rosa konnte die Familie mit seinem unsicheren Einkommen nicht mehr tragen. Schweren Herzens liess sie ihre beiden Kinder bei der Grossmutter zurück und ging allein ins Ausland.

Nach Monaten mit verwirrender Bürokratie und langen Warteschlangen schloss Rosa das Aufenthaltsverfahren erfolgreich ab und besitzt nun einen legalen Aufenthaltstitel. Dieser Meilenstein gab ihr ein erneuertes Gefühl von Stabilität und Hoffnung.

In Peru hatte Rosa die Sekundarschule abgeschlossen, hatte jedoch nie die Chance, eine reguläre Arbeit aufzunehmen. In ihrem Aufnahmeland fand sie Beschäftigung als Haushaltshilfe und Teilzeitköchin und bereitet in ihrer Nachbarschaft traditionelle Mahlzeiten für Familien zu. Trotz aller Herausforderungen hält sie fest an ihrem Glauben: Sie geht wöchentlich zur Messe und findet Ruhe im Gebet und bei Treffen der Gemeinde in der örtlichen Kirche.

Die Sprache war für Rosa eine grosse Hürde, doch sie hat sich in kommunale Sprachkurse eingeschrieben und übt täglich, um besser zu werden. Halt findet sie in der Unterstützung ihrer Gemeinde und manchmal hilft sie ehrenamtlich in der Suppenküche der Kirche, indem sie nicht nur Essen ausgibt, sondern auch ein offenes Ohr für Menschen in Not hat.

Ihr größter Traum ist es, ihre Kinder wieder bei sich zu haben und ihnen ein stabiles, liebevolles Zuhause zu bieten. Rosa hofft, genug zu sparen, um sie nachholen zu können, und aus ihrer Küche heraus ein kleines Catering aufzubauen, das authentisches peruanisches Essen anbietet. Mit stiller Entschlossenheit, tiefer Spiritualität und einer fürsorglichen Art baut Rosa Schritt für Schritt ein neues Leben auf – eines, das ihre Stärke und ihre unerschütterliche Liebe zu ihrer Familie widerspiegelt.



Rosa - Peru

Profil 6: Mariel aus den Philippinen

Merkmale:

- **Höchster Bildungsabschluss:** Berufsabschluss in der Pflege
- **Sprachniveau der neuen Landessprache:** Mittelstufe (B1), in Vorbereitung auf B2
- **Allgemeine Merkmale:** Familienorientiert, kostenbewusst (Überweisungen haben Priorität), ruhig unter Druck
- **Migrationsgründe:** Wirtschaftliche Perspektiven zur Unterstützung der Familie durch Geldüberweisungen
- **Herkunftsland:** Philippinen
- **Beruf:** Pflegeassistentin im Nachtdienst
- **Familiäre Situation:** Verheiratet; Ehemann arbeitet im Ausland als Seefahrer mit wechselnden Verträgen; ein Kind lebt bei der Großmutter auf den Philippinen
- **Familiärer Hintergrund:** Mehrgenerationenhaushalt mit stark geteilter Sorgearbeit und enger kirchlicher Gemeinschaft
- **Hobbys:** Singen im Kirchenchor, Führen eines Haushalts- und Überweisungsbudgets, Tagebuchschreiben
- **Soziale Interessen:** Begleitung von Neuankommenden (Unterstützung bei Formalitäten und Sprachkursen), Organisation von Informationsveranstaltungen und Spendenaktionen über Diaspora- und Kirchengruppen
- **Zukunftswünsche:** Familienzusammenführung; Anerkennung der Kompetenzen zur Weiterqualifizierung in Richtung praktische Pflege; langfristige Mitgründung einer kleinen häuslichen Pflegekooperative für Migrantinnen



Mariel migrierte in ihr neues Heimatland, um ein stabiles Einkommen zu sichern und regelmässig Geld für ihr Kind und ihre Eltern zu schicken. Mit einem Pflegezertifikat und Erfahrung aus der häuslichen Pflege sowie einer kleinen Klinik fand sie eine Nachtschichtstelle auf einer geriatrischen Station. Ihr Mann ist monatelang auf internationalen Verträgen zur See, daher teilt sich Mariel die tägliche Betreuung ihres Kindes mit ihrer Mutter. Mariel ist bekannt für ihre Zuverlässigkeit, ihr sorgfältiges Haushalten und ihre Bereitschaft, anderen Neuankömmlingen bei wichtigen Behördengängen und Alltagsfragen zu helfen.



Ihre ganze Geschichte

Mariel wuchs in einem engen Mehrgenerationenhaushalt auf, in dem Grosseltern, Eltern und Cousins gemeinsam Verantwortung trugen. Nach dem Abschluss eines beruflichen Pflegezertifikats arbeitete sie in der häuslichen Pflege und in einer kleinen Klinik, doch die lokalen Löhne reichten nicht aus, um die Familie zu unterstützen. Sie entschied sich zur Migration, plante ihre Finanzen sorgfältig und schickte jeden Monat Geld für Schulgebühren und die Medikamente ihrer Eltern.

Nach ihrer Ankunft stellte Mariel fest, dass Sprachkenntnisse entscheidend für den beruflichen Aufstieg sind. Sie meldete sich zu Abendkursen an und übernahm Nachtschichten auf einer geriatrischen Station. Dabei lernte sie Dokumentationsstandards, Routinen zur Infektionsprävention und ruhige Deeskalation in Notfällen. Kolleg:innen schätzen ihre verlässliche Präsenz bei Übergaben und ihre systematische Arbeitsweise in der Pflege.

Ausserhalb der Arbeit führt Mariel ein haushaltsbezogenes Budget mit Priorität auf Überweisungen, um Miete, Lebenshaltungskosten und regelmässige Transfers auszubalancieren. Ersparnisse hat sie derzeit noch nicht und würde Unterstützung bei der Finanzplanung sowie bei einfachen Anlagemöglichkeiten für kleine, unregelmässige Beträge begrüssen.

Kurzfristig möchte Mariel das Sprachniveau B2 erreichen und eine formale Anerkennung ihrer Kompetenzen erhalten. Mittelfristig strebt sie eine Weiterqualifizierung zur praktischen Pflegefachkraft an oder die Mitgründung einer kleinen häuslichen Pflegekooperative, die würdige Arbeit, faire Arbeitszeiten und Mentoring für andere Migrantinnen bietet. Langfristig hofft sie vor allem, ihre Familie in ihrem neuen Zuhause wieder vereinen zu können.

Wichtige Kompetenzen für lebenslanges Lernen und persönliche Entwicklung

Allgemeine Informationen:

In Europa und darüber hinaus beschreiben verschiedene Modelle, welche Kompetenzen Menschen brauchen, um heute gut zu leben, zu lernen und zu arbeiten. Diese Modelle zeigen: Lernen ist mehr als Wissen sammeln. Es geht auch darum, Wissen im Alltag anzuwenden. In diesem Abschnitt lernst du zwei anerkannte Kompetenzmodelle kennen. Sie helfen dir zu verstehen, wie deine eigenen Stärken und Erfahrungen mit Ideen zu Lernen und persönlicher Entwicklung zusammenhängen.

Kompetenzen sind mehr als Wissen und Fähigkeiten. Dazu gehört auch, das Gelernte im echten Leben zu nutzen – sich anzupassen, Probleme zu lösen und mit anderen zusammenzuarbeiten. In Europa und international geben Kompetenzmodelle Orientierung für lebenslanges Lernen und persönliche Entwicklung. Sie unterstützen soziale Teilhabe, aktive Mitwirkung in der Gesellschaft sowie persönliches und berufliches Wachstum. Sie zeigen, welche Kompetenzen wichtig sind, um das eigene Leben heute und in Zukunft zu gestalten.

Zwei weithin anerkannte Kompetenzrahmen sind:

- **Die Europäischen Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen (EU, 2018)**
- **Das Future-Skills-Konzept nach Ehlers (2020/2022)**

Beide beschreiben wichtige Kompetenzen, die Menschen helfen, sich aktiv beim Lernen, in der Arbeit und in der Gesellschaft einzubringen.



1. Die Europäischen Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen (EU, 2018)

Diese acht Kompetenzen der Europäischen Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen sind grundlegend für persönliche Entwicklung, soziale Teilhabe, aktives Bürgersein und Beschäftigung:

- Lese- und Schreibkompetenz

Ideen durch Lesen, Schreiben, Zuhören und Sprechen verstehen und ausdrücken. Kommunikation in unterschiedlichen Kontexten unter Berücksichtigung sozialer und kultureller Vielfalt.

- Mehrsprachigkeitskompetenz

Fähigkeit, verschiedene Sprachen wirksam zu nutzen. Kulturelle Identität durch Sprachenlernen verstehen.

- Mathematische Kompetenz sowie Kompetenz in Naturwissenschaften, Technik und Ingenieurwesen (MINT)

Mathematisches Denken und Schlussfolgern anwenden. Wissenschaftliches Wissen nutzen, um die Welt zu erklären und zu verbessern.

- Digitale Kompetenz

Digitale Technologien kritisch, sicher und wirksam für Arbeit, Lernen und gesellschaftliche Teilhabe einsetzen. Digitale Risiken (Privatsphäre, Sicherheit) und Chancen verstehen.

- Personale, soziale und Lernkompetenz

Eigenes Wohlbefinden, soziale Beziehungen und Lernprozesse steuern. Autonomie, Selbstreflexion und Resilienz entwickeln.

- Bürgerkompetenz

Als verantwortliche Person in demokratischen und interkulturellen Gesellschaften handeln. Menschenrechte, soziale Gerechtigkeit und Nachhaltigkeit verstehen.

- Unternehmerische Kompetenz

Initiative ergreifen, Ideen entwickeln und in Handlungen umsetzen. Kreativität, Problemlösen, Risikobereitschaft und Teamarbeit.

- Kulturelle Bewusstseins- und Ausdruckskompetenz

Kreativen Ausdruck und kulturelle Vielfalt verstehen und wertschätzen.

Am kulturellen Leben teilnehmen und interkulturellen Dialog fördern.

o

2. Future Skills nach Ehlers (2020/2022)

Future Skills beschreiben die Fähigkeiten, die nötig sind, um sich in komplexen und unvorhersehbaren Umgebungen selbst zu organisieren, zu kooperieren und Innovationen voranzutreiben. Ehlers unterscheidet drei zentrale Kompetenzbereiche, die jeweils auf Empowerment und Anpassungsfähigkeit ausgerichtet sind.

Bereich 1: Future Skills für Selbstorganisation

Kompetenzen, die Menschen dabei unterstützen, sich selbst und ihr Lernen in wechselnden Kontexten zu steuern.

- Selbstkompetenz: Das eigene Lernen, Emotionen und Ziele eigenständig regulieren.
- Reflexivität: Über Handlungen, Werte und Lernprozesse nachdenken, um diese gezielt weiterzuentwickeln.
- Ambiguitätskompetenz: Mit Unsicherheit, Widersprüchen und Komplexität umgehen, ohne die Orientierung zu verlieren.
- Selbstwirksamkeit: An die eigene Fähigkeit glauben, Entscheidungen zu treffen und wirksam zu handeln.
- Lernen zu lernen: Die eigenen Kompetenzen durch selbstgesteuertes Lernen fortlaufend ausbauen.

Bereich 2: Future Skills für Kooperation in sozialen Kontexten

Competenzen, die wirksame Zusammenarbeit und Austausch in vielfältigen Teams und Gemeinschaften ermöglichen.

- Kommunikationskompetenz: Sich klar ausdrücken, aktiv zuhören und Botschaften an unterschiedliche Kontexte anpassen.
- Kooperationskompetenz: Produktiv im Team arbeiten, Konflikte lösen und Verantwortung gemeinsam tragen.
- Kultursensitivitätskompetenz: Kulturelle Unterschiede verstehen und respektieren, Empathie zeigen und das eigene Verhalten in interkulturellen Situationen anpassen.
- Empathie und Perspektivübernahme: Gefühle und Sichtweisen anderer verstehen, um Vertrauen und Zusammenarbeit zu fördern.

Bereich 3: Future Skills für Innovation und Transformation

Kompetenzen, die Innovation unterstützen und zu nachhaltiger Entwicklung sowie sozialem Wandel beitragen.

- Kreativität und Design Thinking: Entwicklung innovativer Lösungen und Neubewertung bestehender Prozesse.
- Digitale Kompetenz: Einsatz digitaler Technologien zur Problemlösung, Wissensgenerierung und Innovationsförderung.
- Problemlösen und Entscheidungsfindung: Analyse komplexer Herausforderungen und verantwortliche, evidenzbasierte Entscheidungen.
- Nachhaltigkeitskompetenz: Handeln im Bewusstsein ökologischer, sozialer und ökonomischer Auswirkungen.
- Initiative und Unternehmergeist: Ideen in Handlungen überführen, kalkulierte Risiken eingehen und gesellschaftlichen Mehrwert schaffen.

Die Europäischen Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen (EU, 2018) und das Future-Skills-Konzept von Ehlers (2020/2022) beschreiben jeweils Fähigkeiten und Haltungen, die Menschen benötigen, um aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, ihre persönliche Entwicklung zu gestalten und auf die Herausforderungen einer zunehmend komplexen Welt zu reagieren. Trotz ihrer unterschiedlichen Perspektiven verfolgen beide Rahmenwerke eine gemeinsame Vision: Sie fördern Kompetenzen, die Menschen befähigen, selbstständig zu handeln, soziale Verantwortung zu übernehmen und sich in einer sich rasant wandelnden, digitalen und globalisierten Umwelt zu orientieren.

Beide Ansätze betonen die Bedeutung persönlicher Selbstregulation, kritischen Denkens und Reflexion als Grundlage verantwortlichen Lernens und Handelns. So entspricht die EU-Kompetenz „Personal, Social and Learning to Learn“ weitgehend Ehlers' Kategorien „Self-Organisation“ und „Reflexivity“. Diese Kompetenzen heben die Fähigkeit hervor, das eigene Lernen zu steuern, persönliche Ziele zu verfolgen und konstruktiv mit Unsicherheit und Komplexität umzugehen.

Ebenso unterstreichen beide Rahmenwerke die Rolle der digitalen Kompetenz. Während der EU-Rahmen von „Digital Competence“ spricht, erweitert Ehlers diesen Gedanken mit „Digital Literacy“, die den aktiven Einsatz digitaler Technologien zur Wissensgenerierung, Problemlösung und Innovationsförderung in den Mittelpunkt stellt.

Eine enge Verbindung zeigt sich auch im Fokus auf soziale Verantwortung und interkulturelle Kompetenz. Der EU-Rahmen umfasst „Citizenship Competence“ sowie „Cultural Awareness and Expression“, während Ehlers „Cultural Sensitivity“, „Empathy“ und „Sustainability Competence“ hervorhebt. Beide betonen, wie wichtig es ist, in vielfältigen, multikulturellen Gesellschaften verantwortungsvoll zu handeln und nachhaltige, ethische Entscheidungen zu treffen.

Darüber hinaus heben beide Rahmenwerke die Bedeutung unternehmerischen Denkens und von Innovationskompetenzen hervor. Die EU-Kompetenz „Entrepreneurship Competence“ und Ehlers' Kategorien „Innovation Competence“, „Design Thinking“ und „Problem Solving“ ermutigen Menschen, kreative Ideen zu entwickeln und in die Praxis umzusetzen – sei es im Beruf, im Ehrenamt oder im persönlichen Alltag.

Zusammenfassend zielen beide Kompetenzrahmen darauf ab, Menschen zu befähigen, ihre Zukunft aktiv mitzugestalten, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen und zu positiven Veränderungen in Gesellschaft und Arbeitswelt beizutragen. Die EmpowerHer-Version des ProfilPASS knüpft an diese Konzepte an und unterstützt Frauen mit Migrationserfahrung dabei, ihre Kompetenzen sichtbar zu machen, ihr Potenzial zu erkennen und ihre persönlichen und beruflichen Ziele selbstbewusst zu verfolgen.

“

„Sie müssen sich das nicht alles merken. Aber es ist gut zu sehen, dass viele dieser Kompetenzen schon in Ihrem Alltag, beim Lernen und bei Ihrer Arbeit vorkommen. Diese Beschreibungen zeigen, dass Ihr Wissen und Ihre Stärken wichtig sind. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und überlegen Sie, was Sie schon alles geschafft haben.“



Das ProfilPASS - System

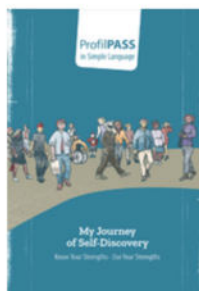
Der ProfilPASS ist ein biografischer Prozess, mit dem die Kompetenzen einer Person erfasst und dokumentiert werden können. Im Mittelpunkt stehen dabei das Leben der Person und ihre Erfahrungsstationen. Durch deren Analyse erkennen Nutzer:innen, worin sie besonders gut sind und welche Stärken sie besitzen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf informell erworbenen Kompetenzen, also Fähigkeiten, die unabhängig von formaler Bildung wie Schule oder Universität entwickelt wurden.

Ziel des ProfilPASS ist es, Nutzer:innen für ihre eigenen Kompetenzen zu sensibilisieren, sodass sie diese für ihre Lebensplanung und berufliche Entwicklung nutzen können. Während des gesamten Prozesses werden sie von einer professionellen Beratung begleitet. Dies ist ein grundlegender Bestandteil des ProfilPASS-Systems.

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung förderte den ProfilPASS im Rahmen des Verbundprojekts „Weiterbildungspass mit Zertifizierung informell erworbenen Lernens“ im Programm „Lebenslanges Lernen“. Entwickelt wurde der ProfilPASS 2006 vom „Deutschen Institut für Erwachsenenbildung – Leibniz-Zentrum für Lebenslanges Lernen“ und vom „Institut für Entwicklungsplanung und Strukturforschung“. Das Instrument ist deutschlandweit über ein aktives ProfilPASS-Netzwerk etabliert und wird von zertifizierten ProfilPASS-Berater:innen angewendet. In EU-geförderten Projekten wurde der ProfilPASS für spezifische Zielgruppen angepasst.



Der ProfilPASS für Erwachsene ist in Englisch, Französisch, Deutsch, Griechisch, Slowenisch und Spanisch verfügbar. Er wurde im Projekt KISS – „Know your interests – and show your skills!“ übersetzt.



Der ProfilPASS in Einfacher Sprache wurde im Rahmen des Projekts SCOUT – „aSsessing Competences fOr fUTure“ entwickelt und ist in den Sprachen Englisch, Deutsch, Griechisch, Slowenisch, Spanisch und Schwedisch verfügbar (seit 2022 auch in Ukrainisch).



Der ProfilPASS für junge Menschen, der in den Sprachen Englisch, Deutsch, Französisch und Spanisch verfügbar ist.



Ein ProfilPASS für Start-ups ist in den Sprachen Englisch, Deutsch, Spanisch, Polnisch und Rumänisch verfügbar und wurde im Projekt DISCOVER – „Identify your entrepreneurial skills and start-up!“ entwickelt.



Der ProfilPASS in Einfacher Sprache wurde im Projekt SCOUT – „aSsessing Competences for fUTure“ entwickelt und liegt in den Sprachen Englisch, Deutsch, Griechisch, Slowenisch, Spanisch und Schwedisch vor und seit 2022 auch in Ukrainisch.



Ein barrierefreier ProfilPASS in Leichter Sprache wurde im Projekt COOCOU – „COMpetence Oriented COUnselling for cognitively impaired people“ entwickelt und ist in den Sprachen Englisch, Deutsch, Griechisch, Schwedisch, Slowenisch und Spanisch verfügbar.



Der ProfilPASS für Frauen wurde im Projekt HOPE – „Helping wOMen gain PowEr in their lives“ entwickelt und ist in den Sprachen Englisch, Deutsch, Serbisch, Mazedonisch und Slowenisch verfügbar.

Weitere Informationen zu den einzelnen Projekten und den verschiedenen ProfilPASS-Versionen sowie weitere Projektmaterialien können unter folgendem Link kostenlos eingesehen und heruntergeladen werden: <https://profilpass-international.eu/>

ProfilPASS



Das EU-Projekt



**Empower
Her**

EmpowerHer: Inklusive Wege zur Kompetenzentwicklung von Migrantinnen für ihre Integration in den Arbeitsmarkt ist ein europäisches Kooperationsprojekt im Erasmus+-Programm. Ziel ist es, die Kompetenzen und die Beschäftigungsfähigkeit von Migrantinnen zu stärken und ihre Integration in Arbeitsmarkt und Gesellschaft zu unterstützen. Ziel ist es, die Kompetenzen und die Beschäftigungsfähigkeit von Migrantinnen zu stärken und ihre Integration in Arbeitsmarkt und Gesellschaft zu unterstützen. Viele Migrantinnen haben Schwierigkeiten, ihre vorhandenen Kompetenzen sichtbar zu machen, Zugang zu Weiterbildung zu erhalten oder eine ihrer Qualifikation entsprechende Arbeit zu finden. EmpowerHer reagiert darauf mit passgenauen Trainings- und Unterstützungsangeboten, die Migrantinnen helfen, ihre Fähigkeiten zu erkennen, neue Kompetenzen aufzubauen und klare Schritte in Richtung Beschäftigung zu planen.

Im Projekt wurde der EmpowerHer-ProfilPASS für Migrantinnen entwickelt. Dieses Instrument unterstützt Nutzerinnen dabei, ihre Lebenserfahrungen zu reflektieren, Stärken sichtbar zu machen und formales, non-formales und informelles Lernen zu erkennen. Durch strukturierte Aufgaben und Begleitung dokumentieren Migrantinnen ihre Kompetenzen und planen ihre nächsten Schritte in Richtung Bildung, Beschäftigung oder Selbstständigkeit.

Zusätzlich zum ProfilPASS bietet EmpowerHer:

- Ein modulares Trainingsprogramm, das sich auf Kompetenzen für Beschäftigungsfähigkeit, digitale Grundbildung, Kommunikation und kulturelle Sensibilität konzentriert.
- Eine spielerische Web-App, die darauf ausgelegt ist, Kompetenzen auf zugängliche Weise zu stärken.
- Praktische Onboarding-Materialien für Arbeitgeber und Akteurinnen und Akteure des Arbeitsmarkts, die inklusive Rekrutierungspraktiken und unterstützende Arbeitsumgebungen fördern.

EmpowerHer baut Brücken zwischen Migrantinnen, Erwachsenenbildner:innen und Arbeitgebern und fördert Zusammenarbeit und gegenseitiges Verständnis. Das Projekt macht die wertvollen Beiträge von Migrantinnen zum Arbeitsmarkt und zur Gesellschaft sichtbar und stärkt Vielfalt als Ressource.

EmpowerHer wird von einem Konsortium aus sechs Partnerorganisationen aus Deutschland, Frankreich, Zypern, Spanien, Portugal und Belgien umgesetzt, die über umfangreiche Erfahrung in der Erwachsenenbildung, Migrationsunterstützung und Arbeitsmarktintegration verfügen.

Impressum

Der ProfilPASS für Migrantinnen – Empower Yourself!

Potentiale entdecken, Fähigkeiten entwickeln, Karriere gestalten

Deutsches Institut für Erwachsenenbildung
Leibniz Zentrum für Lebenslanges Lernen (DIE)

1. Auflage 2025

Satz und Illustration

APIDI Portugal

Übersetzung ins Deutsche

Wisamar Bildungsgesellschaft gGmbH

Der **ProfilPASS für Migrantinnen – Empower Yourself!** steht unter <https://hope.profilpass-international.eu/download> zum kostenlosen Download bereit.

Der **ProfilPASS für Migrantinnen – Empower Yourself!** wird unter der folgenden Creative Commons Lizenz veröffentlicht: CC BY-SA 4.0.



Die Weiterverwendung als OER ist ausdrücklich gestattet. Bitte zitieren Sie Folgendes: „ProfilPASS für Migrantinnen – EMPOWER Yourself – Potenziale erschließen, Kompetenzen aufbauen, Karrieren gestalten“ von Pielorz, Mona für das Deutsche Institut für Erwachsenenbildung, Lizenz: CC BY-SA 4.0.

ProfilPASS

Der ProfilPASS wurde im Rahmen des Verbundprojekts „Weiterbildungspass mit Zertifizierung informellen Lernens“ als Teil des Pilotprogramms „Lebenslanges Lernen“ entwickelt und wissenschaftlich erprobt.



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

PROFILPASS PARTNERS



pistes  solidaires



 nprojects



**EMPOWER Yourself - Stärken entdecken,
Fähigkeiten entwickeln, Karriere gestalten**



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

CC Lizenz (CC-BY-SA)

