



# forward

---

**Ein kompetenzbasierter Ansatz  
zur Verbesserung der sozialen  
Teilhabe von Migrantinnen**

**Toolbox für ExpertInnen**

---

Herausgegeben von Anke Vogel, Maria Nimmerfall und Birgit  
Aschemann, Frauenservice Graz



Diese Publikation ist ein Ergebnis des Projekts *“FORWARD, Competence portfolio and pedagogical tools to identify, recognise, validate and improve the competences acquired by migrant women in formal, non-formal and informal learning contexts”*, (n° 517538-LLP-1-2011-1-ES-GRUNDTVIG-GMP), gefördert von der Europäischen Kommission

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Kommission finanziell unterstützt. Der vorliegende Text spiegelt die Ansicht der Autorinnen wieder, und die Europäische Kommission übernimmt keine Verantwortung für die enthaltenen Informationen und deren mögliche Verwendung.



Die Projektpartnerschaft:

- SURT, Women’s Foundation. Private Foundation, Spanien.
- Frauenservice Graz, Österreich.
- Monika – Multicultural Women’s Association, Finnland.
- People, S.r.l., Italien.
- Women’s Issues Information Centre (WIIC), Litauen.
- Romanian Institute for Adult Education (IREA), Rumänien.

Nähere Informationen zum Projekt sind auf der Projekt-Website zu finden:

[www.forwardproject.eu](http://www.forwardproject.eu).

# Inhalt

<b>Inhalt.....</b>	<b>3</b>
<b>Vorwort.....</b>	<b>5</b>
<b>1. Was diese Werkzeugkiste für Sie bereithält.....</b>	<b>6</b>
Die Struktur der Werkzeuge.....	6
Einzel- und Gruppenaktivitäten im Vergleich .....	7
Einige Überlegungen für ModeratorInnen.....	7
<b>2. Phasen und Ziele von Forward .....</b>	<b>8</b>
Forwardprozess zur Erstellung eines Kompetenzportfolios für Migrantinnen.....	9
Gruppenaktivitäten .....	10
Einzelaktivitäten .....	12
<b>3. Die Gruppen-Werkzeuge.....</b>	<b>13</b>
PHASE 1. Einführung .....	13
Vorstellung der Teilnehmerinnen .....	13
Eisbrecher- und Entspannungsübungen .....	18
Was werden wir hier tun? Erwartungen klären .....	20
PHASE 2. Entwicklung.....	22
Talentetauschbörse.....	23
Fragebogen zur Fremdeinschätzung .....	24
Die kompetente kleine Maus .....	29
Babysitting: Wer ist der/die Beste? .....	35
Forward-Fragebogen und Kompetenzlandkarte .....	38
Der Erfolgsbaum.....	70
Faktum oder Fiktion .....	73
Eine für alle, alle für eine .....	76
Sich erinnern, was Mütter und Großmütter uns gelehrt haben <b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>	
PHASE 2. Sensibilisierung und Förderung der Reflexion zu den Themen Gender, Migration, Interkulturalität und Diversität .....	80
Migration: Sprechen wir darüber! .....	80
Der rote Faden in der Migrationserfahrung.....	82
Bewusstsein für Gender-Effekte .....	84
Was bedeutet es, Migrantin zu sein?.....	86
Kreisgrafiken.....	91
Wie wir unsere Zeit nutzen .....	93
Die Alltagsaktivitäten eines Paares .....	97
PHASE 3. Fertiges Portfolio .....	100

Vorbereitung des individuellen Portfolios .....	100
Vorbereitung der Präsentation des fertigen Portfolios .....	102
ANHANG A: Ihr Forward-Kompetenzportfolio. Ausarbeitung eines Entwurfs.....	1
ANHANG B: Unterstützende Materialien: Beispiel eines Forward-Kompetenzportfolios .....	34

## Vorwort

Die vorliegende Forward-Werkzeugkiste ist eines der Hauptprodukte des Projekts „*FORWARD, Kompetenzportfolio und pädagogische Werkzeuge zur Identifikation, Anerkennung, Validierung und Verbesserung der Kompetenzen von Migrantinnen, erworben in formalen, nicht-formalen und informellen Lernzusammenhängen*“. Es wurde von 2012 bis 2013 im Grundtvig-Programm des Europäischen Programms für Lebenslanges Lernen (Life Long Learning) in den Ländern Österreich, Finnland, Italien, Litauen, Rumänien und Spanien (Katalonien) durchgeführt. Hauptziel des Projekts war es, ein innovatives, kompetenzbasiertes Portfolio und pädagogische Werkzeuge zur Identifizierung, Anerkennung und Entwicklung von Kompetenzen von Migrantinnen zu entwickeln und zu implementieren sowie deren soziale Teilhabe zu verbessern.

Neben dem Handbuch stellt die Toolbox das zweite Hauptprodukt von Forward dar; sie bietet eine Sammlung zahlreicher **praktischer Instrumente und Aktivitäten zur Umsetzung des Forward-Modells** (welches im Handbuch erläutert wird) bei der Arbeit mit Migrantinnen im Einzel- oder Gruppensetting.

### **Das vorliegende Dokument ist in vier Kapitel unterteilt:**

Das erste Kapitel bietet eine **Einführung in die in dieser Anleitung enthaltenen Werkzeuge und die ihnen zugrunde liegende Logik**. Das zweite Kapitel befasst sich mit den **Phasen und Zielen des Forward-Prozesses**.

Das dritte Kapitel behandelt eine Reihe von Werkzeugen, die im **Gruppensetting** anzuwenden sind, und der vierte und letzte Abschnitt ist den **Tools für die Arbeit im Einzelsetting** gewidmet.

Diese Toolbox wurde in sieben EU-Sprachen übersetzt (Finnisch, Deutsch, Italienisch, Litauisch, Rumänisch und Spanisch sowie Englisch). Aus Kostengründen wurde die englische Version nicht zur Gänze ins Deutsche übersetzt, sondern nur diejenigen Abschnitte, die in der Pilotphase getestet wurden. Alle Versionen - auch die umfangreichere englische Version - sind auf der Projektwebsite kostenlos und frei zugänglich zum Download verfügbar: <http://www.forwardproject.eu>.

Unser Dank gilt allen Migrantinnen, die an der Forschung und an den Pilottest-Workshops teilgenommen haben und allen ExpertInnen, die mit ihrem Fachwissen zur Entwicklung dieser Materialien beigetragen haben.

Wir hoffen, dass die vorliegenden Methoden und Materialien einen hilfreichen Beitrag zur Unterstützung von Migrantinnen auf dem Weg zu sozialer Teilhabe und Empowerment leisten.

### **Das Forward-Konsortium:**

SURT, Women's Foundation. Private Foundation, Spanien.  
Frauenservice Graz, Österreich.

Monika – Multicultural Women's Association, Finnland.  
People, S.r.l., Italien.

Women's Issues Information Centre (WIIC), Litauen.  
Romanian Institute for Adult Education (IREA), Rumänien.

# 1. Was diese Werkzeugkiste für Sie bereithält

Auf den folgenden Seiten wird eine umfassende Sammlung von Werkzeugen für TrainerInnen, BeraterInnen und BerufsberaterInnen präsentiert, die im Einzel- oder Gruppensetting mit Migrantinnen arbeiten.<sup>1</sup> Die Tools sind zur Unterstützung gedacht, um den Frauen bei der Identifikation, Entwicklung und Validierung von Kompetenzen zu helfen, welche sie in informellen, nicht-formalen und formalen Lernkontexten im Verlauf ihres Lebens sowohl in ihrem Ursprungs- als auch im Aufnahmeland und während des Migrationsprozesses erworben haben.

Die Werkzeug-Sammlung umfasst unterschiedliche Aktivitäten zur Förderung von Kompetenzen und Empowerment von Migrantinnen, wie etwa: Selbstreflexions-Tools und Gruppendiskussionen; Selbstbewertungs-Fragebogen und Leitlinien zur Erstellung einer individuellen Kompetenzlandkarte; kombinierte Reflexions-Handlungs-Aktivitäten zur Identifikation und Übung von Kompetenzen in verschiedenen Kontexten; Übungen zu Themen wie Migration, Lernen, Gender und Stereotype; biographische Aktivitäten; dynamische Übungen zur Identifikation und zum Training von Kompetenzen während der Vorbereitung des Portfolios.

Die zahlreichen in der Werkzeugkiste gesammelten Tools sind entsprechend der Methode des Forward-Prozesses organisiert, der aus den folgenden drei Hauptphasen besteht (eine detaillierte Erklärung dazu finden Sie im Handbuch):

1. Einleitung, individuelles Engagement und Gruppenzusammenhalt
2. Bewusstsein für die individuelle und soziale Situation von Migrantinnen und Entwicklung des Portfolios
3. Fertigstellung des Kompetenz-Portfolios

Wie in Kapitel 2 (Phasen und Ziele des Programms) ausgeführt wird, sind manche der Werkzeuge in allen drei genannten Phasen enthalten, um derart ModeratorInnen möglichst weit gefasste Materialien und Aktivitäten für die Identifikation und Entwicklung von Kompetenzen sowie für die Erstellung des persönlichen Kompetenzportfolios anzubieten.

Darüber hinaus ist der gesamte Prozess – und damit auch die Werkzeuge – entlang von drei transversalen Achsen ausgerichtet:

1. Sensibilisierung (Bewusstseinssteigerung) für **Kompetenzen**: anerkennen, erfahren, entwickeln und validieren von Kompetenzen während des gesamten Prozesses
2. Sensibilisierung für **Gender, Migration und Interkulturalität**
3. Sensibilisierung für **individuelle und soziale Situationen** von Migrantinnen, um ein persönliches Projekt zu Steigerung der Beschäftigungsfähigkeit und sozialen Inklusion zu definieren.

## Die Struktur der Werkzeuge

Die einzelnen Tools sind folgendermaßen aufgebaut:

- ✓ Name der Aktivität
- ✓ TeilnehmerInnen

---

<sup>1</sup> Alle Personen, die berufsbedingt mit Migrantinnen arbeiten, werden im folgenden als „ModeratorIn“ bezeichnet.

- ✓ Ziele
- ✓ Beschreibung/Methode
- ✓ Vorgeschlagener Zeitrahmen
- ✓ Benötigte Materialien und Ressourcen
- ✓ in informellem Rahmen trainierte Kompetenzen
- ✓ Leitlinien zur Evaluierung

Tools, für die zusätzliche Vorlagen notwendig sind, umfassen auch Handouts und unterstützende Begleitunterlagen für ModeratorInnen.

Die Beibehaltung der Werkzeug-Struktur soll den ExpertInnen die Auswahl der für ihre Zielgruppe am besten geeigneten Tools erleichtern.

## Einzel- und Gruppenaktivitäten im Vergleich

Die Toolbox wurde für die Verwendung sowohl im Einzelsetting als auch in der Gruppe konzipiert. Daher sind die Werkzeuge entsprechend ihrer Anwendung im Einzel- oder Gruppensetting geordnet. In Kapitel III findet sich eine Reihe von Gruppenaktivitäten. Die Einzelaktivitäten findet die interessierte LeserIn in Kapitel IV der englischen Ausgabe (S. 180ff.) In der Toolbox sind mehr Gruppen- als Einzelaktivitäten enthalten. Dies ergibt sich aus der Tatsache, dass Gruppenaktivitäten im Rahmen des Forward-Projekts sowie in den beteiligten Partnerorganisationen als am wirkungsstärksten für Empowerment und Kompetenzentwicklung von Migrantinnen angesehen werden. Einzelaktivitäten können ergänzend oder als Alternative zu Gruppenaktivitäten genutzt werden, wenn dies gewünscht ist. Einige der Gruppenaktivitäten können außerdem auch im Einzelsetting verwendet werden. Dies wird für jedes Werkzeug einzeln angemerkt.

## Einige Überlegungen für ModeratorInnen

Wenn Sie als ModeratorIn mit Migrantinnen arbeiten und die Forward-Tools anwenden möchten, ist es hilfreich für Sie, die folgenden Überlegungen zu berücksichtigen:

- ✓ Die Werkzeug-Sammlung wurde flexibel genug entworfen, um eine Anpassung an spezifische Bedürfnisse und Profile von Migrantinnen in Lernsituationen, den täglichen Arbeitsablauf von Organisatoren, die verfügbaren Ressourcen sowie die Art und Ziele des jeweiligen Kurses oder Programms zu ermöglichen, in dessen Rahmen sie verwendet werden sollen.
- ✓ Die Werkzeuge sind nicht chronologisch geordnet, sondern nach ihren jeweiligen Zielen. Dementsprechend steht es Ihnen frei, sie in der Reihenfolge zu verwenden, die den Zielen Ihrer Gruppe oder Ihres Kurses am besten entspricht.
- ✓ Die Werkzeugsammlung ist weit gefasst und einige Aspekte können sich im Rahmen mehrerer Werkzeuge überschneiden; die Grundidee dabei ist, mehrere interessante Tools anzubieten, um bei der Werkzeug-Auswahl entsprechend der jeweiligen Gruppe oder des jeweiligen Programms über die notwendige Flexibilität zu verfügen.
- ✓ Die Erstellung des Kompetenz-Portfolios ist ein andauernder, transversaler Prozess, der sich über den gesamten Workshop erstreckt und nicht als isolierte Aktivität zu verstehen ist. Dementsprechend können einige Werkzeuge für Migrantinnen als Quelle zur Bereicherung ihres Portfolios mit Informationen und Nachweisen überaus nützlich sein. Werkzeuge, die diesbezüglich hilfreich sind, sind entsprechend gekennzeichnet. Trotzdem enthält die Toolbox auch Werkzeuge, die spezifisch auf die Portfolio-

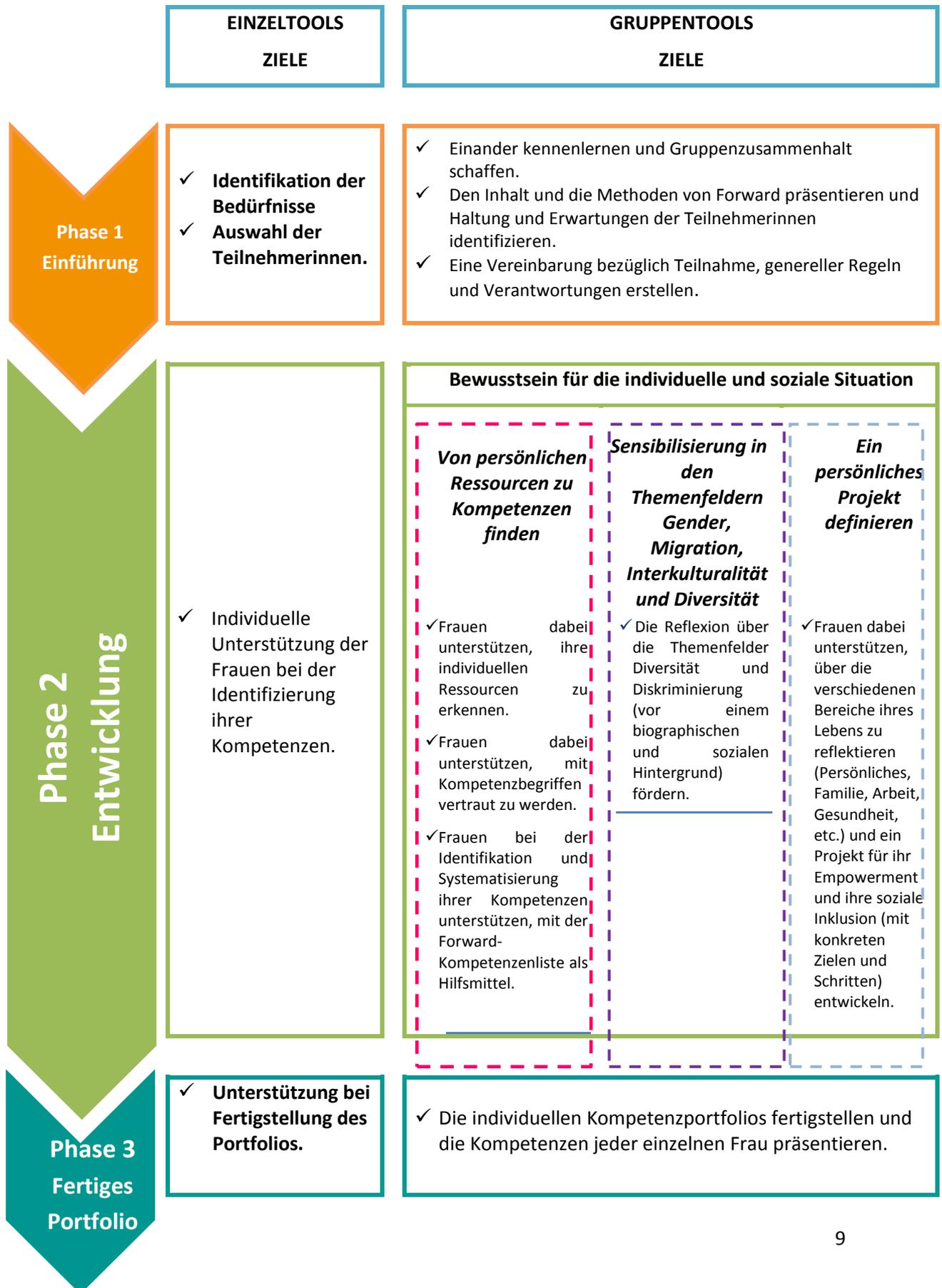
Vorbereitung ausgerichtet sind, da neben dem fortlaufenden Portfolio-Erstellungsprozess auch Zeit dafür aufgewendet werden sollte, das Portfolio kohärent zu gestalten und zu finalisieren.

## 2. Phasen und Ziele von Forward

In den folgenden Tabellen wird die Struktur von Forward mit seinen Phasen, Zielen und den betreffenden Werkzeugen zusammengefasst. Es ist eine relativ breite Sammlung, die es erlaubt, je nach verfügbarem Zeitrahmen die für den Kurs am geeignetsten Übungen auszuwählen. Empfehlung: wenn die Ziele eines Kurses mit denen von Forward übereinstimmen, sind Werkzeuge, die zum Erreichen der einzelnen Phasenziele wichtig sind, durch Fettdruck gekennzeichnet.

Die Aktivitäten wurden in Gruppen- und Einzelaktivitäten aufgeteilt. Da Gruppenaktivitäten in Forward am wirkungsvollsten sind, werden mehr Gruppen- als Einzelaktivitäten vorgestellt. Die Tools für die Einzelarbeit wurden in die Werkzeugkiste aufgenommen, um zusätzliche Angebote für die Unterstützung der Arbeit mit Migrantinnen in verschiedensten Organisationen oder Programmen zu bieten. (siehe englische Ausgabe, Kapitel IV, S.180ff.).

## Forward-Prozess zur Erstellung eines Kompetenzportfolios für Migrantinnen



## Gruppenaktivitäten<sup>2</sup>

### PHASE 1. Einführung, individuelles Engagement (Commitment) und Gruppenzusammenhalt

Ziele	Werkzeuge
1. Einander kennenlernen und Gruppenzusammenhalt schaffen	<b>Vorstellung der Teilnehmerinnen</b> <b>Eisbrecher- und Entspannungsübungen</b>
2. Inhalte und Methode von Forward vorstellen sowie Haltungen und Erwartungen identifizieren, welche die Teilnehmerinnen damit verbinden	<b>Was werden wir hier tun? Erwartungen abklären</b>
3. Eine Vereinbarung bezüglich Teilnahme, genereller Regeln und Verantwortungen erstellen	<b>Vereinbaren von Regeln</b>

### PHASE 2. Bewusstsein für die individuelle und soziale Situation

#### PHASE 2, ABSCHNITT 1. Von persönlichen Ressourcen zu Kompetenzen

Ziele	Werkzeuge
1. Frauen dabei unterstützen, ihre individuellen Ressourcen zu erkennen	<i>Resource Walk</i>
	<i>Working with picture cards</i>
	<b>Talentetauschbörse</b>
	<b>Fragebogen zur Fremdeinschätzung</b>
	<i>Gift of notes</i>
2. Frauen dabei unterstützen, mit dem Begriff der Kompetenz vertraut zu werden	<i>Photo collage "Me and what I am able to do"</i>
	<b>Die kompetente kleine Maus</b>
	<b>Babysitting: Wer ist die Beste?/Eine/n Babysitter engagieren</b>
	<i>Map of self-description</i>
3. Frauen bei der Identifikation und Systematisierung ihrer Kompetenzen unterstützen, mit der Forward-Kompetenzenliste als vorgeschlagenes Hilfsmittel	<b>Forward-Fragebogen und Kompetenzlandkarte</b>
	<b>Erfolgsbaum</b>
	<i>Competence learning diary</i>
	<b>Fakt oder Fiktion. Warum ein interkultureller Zugang?</b>
	<i>The desert island</i>
	<b>Eine für alle, alle für eine</b>
	<i>Kermesse</i>

<sup>2</sup> Die fettgedruckten Übungen sind in der vorliegenden deutschen Version enthalten. Alle übrigen, auf Englisch bezeichnete Werkzeuge finden Sie in der englischen Version.

<i>The rights auction</i>
<b><i>Sich erinnern, was Mütter und Großmütter uns gelehrt haben</i></b>
<i>Structural, personal and competence factors affecting inclusion</i>
<i>Taking care home and abroad</i>
<i>Between two worlds</i>

**PHASE 2, ABSCHNITT 2. Sensibilisierung in den Themenfeldern Gender, Migration, Interkulturalität und Diversität**

Ziel	Werkzeuge
Die Reflexion über die Themenfelder Diversität und Diskriminierung (vor einem biographischen und sozialen Hintergrund) fördern.	<b><i>Migration: Lass uns darüber sprechen!</i></b>
	<i>Project Sharp Eye</i>
	<b><i>Der rote Faden in der Migrationserfahrung</i></b>
	<i>Department of urban planning</i>
	<i>Discrimination, Humiliation and Oppression</i>
	<i>Aliens on Earth</i>
	<i>Find out the differences</i>
	<i>Breaking stereotypes</i>
	<b><i>Bewusstsein für Gender-Effekte</i></b>
	<i>Can I come over and stay?- "World Cafe"</i>
	<i>All different and yet the same...</i>
	<i>Do I have a life of my own?</i>
	<b><i>Kreisgrafiken</i></b>
<i>Migrant, women, domestic worker: a triple discrimination</i>	

**PHASE 2, ABSCHNITT 3. Ein persönliches Projekt definieren**

Ziel	Werkzeuge
Frauen dabei unterstützen, über die verschiedenen Bereiche ihres Lebens zu reflektieren (Persönliches, Familie, Arbeit, Gesundheit, etc.) und ein Projekt für ihr Empowerment und ihre soziale Teilhabe (mit konkreten Zielen und Schritten) zu entwickeln.	<i>The wheel of life</i>
	<i>Health: peer-debate and exchange of views with health-care professionals</i>
	<b><i>Wie wir unsere Zeit nutzen. Persönlicher und familiärer Bereich.</i></b>
	<b><i>Die Alltagsaktivitäten eines Paares. Arbeitsbereich.</i></b>
	<i>Conclusion of vital objectives – The river of life</i>

**PHASE 3. Finales Kompetenzportfolio**

Ziele	Werkzeuge
-------	-----------

Die individuellen Kompetenzportfolios fertigstellen und die Kompetenzen jeder einzelnen Frau präsentieren.	<b>Vorbereitung des individuellen Portfolios</b>
	<b>Vorbereitung der Präsentation des fertigen Portfolios</b>
	<b>Anerkennung (Validierung) des Portfolios</b>

## Einzelaktivitäten<sup>3</sup>

Unten finden Sie einen Vorschlag für die Struktur zur Umsetzung von Einzelsitzungen mit Migrantinnen in Kombination mit Gruppenaktivitäten. Wie bereits erwähnt, gelten Gruppenaktivitäten in der Forward-Methode als zentral, doch sie können und sollen durch individuelle Sitzungen mit einzelnen Frauen ergänzt werden, um zusätzliche Unterstützung zuteil werden zu lassen.

Auch die Einzelaktivitäten sind in drei Phasen gegliedert:

PHASE 1. Einführung	
Ziele	Werkzeuge
1. Identifikation der Bedürfnisse 2. Auswahl der Teilnehmerinnen	Initial interview

PHASE 2. Entwicklung des Portfolios	
Ziele	Werkzeuge
Individuelle Unterstützung der Frauen bei der Identifikation ihrer Kompetenzen	Analysis of the personal and professional past - Husson I
	Interview for reflection on one's competences
	Skills and abilities test
	Self-analysis test
Fokus auf spezifische Kompetenzen	Self-analysis test on communication
Individuelle Unterstützung der Frauen bei der Erstellung des Portfolios	Midcourse interview

PHASE 3. Fertiges Portfolio und persönliches Projekt	
Ziele	Werkzeuge
Abschließende Unterstützung und Hilfestellung für das Portfolio	Final interview

<sup>3</sup> Die Übungen dazu finden Sie in der englischen Version Kapitel IV, S. 180ff.

## 3. Die Gruppen-Werkzeuge

### PHASE 1. Einführung

#### Werkzeug 1

## Vorstellung der Teilnehmerinnen<sup>4</sup>

<b>TEILNEHMERINNEN</b>	Migrantinnen MediatorIn
<b>VORGESCHLAGENER ZEITRAHMEN</b>	Ungefähr 20-30 Minuten pro Aktivität
<b>MATERIALIEN UND RESSOURCEN</b>	Flipchart-Papier oder braunes Papier, bunte Filzstifte, Stifte, Klebstoff, Scheren, Papier, das Handout „Baum des Lebens“ und einige Zeitschriften
<b>PHASE DES FORWARD-PROZESSES</b>	1. Einführung

#### ZIELE

- ✓ Den Teilnehmerinnen die Möglichkeit geben, sich am Beginn des Workshops vorzustellen und gegenseitig kennenzulernen
- ✓ Eine gute Atmosphäre schaffen, in der Gruppenzusammenhalt aufgebaut werden kann
- ✓ Am Anfang eines Kurses oder einer Sitzung das Eis brechen
- ✓ Eine Einführung zu den Kompetenzen Selbstreflexion und Kommunikation

#### BESCHREIBUNG/METHODE

**Hinweis:** Diese Aktivitäten können zu Beginn eines Kurses durchgeführt werden, um die Teilnehmerinnen einander vorzustellen und eine gute Atmosphäre für den weiteren Verlauf zu schaffen.

#### 1. ERSTE VORSTELLUNG – WANDBILD DER TEILNEHMERINNEN

Dies ist eine nützliche Übung, um in einer Gruppe, in der man niemanden kennt, das Eis zu brechen.

Die ModeratorIn bittet die Teilnehmerinnen, einen Kreis zu bilden und sich selbst mit einer Bewegung vorzustellen: Sie erfinden eine Geste, die sie mit ihrem Namen verbinden, und führen einzeln und nacheinander diese Geste aus, während sie ihren Namen aussprechen. Jedes Mal, wenn eine Teilnehmerin ihren Namen ausspricht, wird die entsprechende Geste von der gesamten Gruppe einschließlich der MediatorIn wiederholt.

Nachdem sie eine Geste in Verbindung mit ihrem Namen erfunden haben, erhalten die Teilnehmerinnen ein weißes Blatt Papier, auf das die Frauen ihren Namen schreiben oder zeichnen, und zwar in der Art und Weise, wie die Frauen möchten, dass er dem Rest der Gruppe in Erinnerung bleibt. Die MediatorIn stellt dazu bunte Filzstifte, Stifte und Scheren zur Verfügung. Unter ihrem Namen können die Frauen das Datum ihrer Ankunft im Aufnahmeland hinzufügen sowie eine Liste der anderen Länder, in denen sie möglicherweise gelebt haben.

<sup>4</sup> Basierend auf SURT, *Eina metodològica Coaching per a l'ocupació de noies joves*. 2012.

Unterdessen hängt die MediatorIn ein unbeschriebenes Stück braunes Papier an die Wand und zeichnet eine Reihe von Kreisen, einen pro Teilnehmerin. Dort bringen die Frauen die Zeichnungen bzw. Darstellungen ihrer Namen an und erklären dem Rest der Gruppe, wie sie gerne genannt werden möchten.

## 2. WIE BIN ICH? WOMIT IDENTIFIZIERE ICH MICH?

Die MediatorIn verteilt Zeitschriften, die unterschiedliche Lebensbereiche widerspiegeln, mit denen sich die Teilnehmerinnen identifizieren können (beispielsweise unterschiedliche Frauen in verschiedenen Situationen des täglichen Lebens und bei der Ausführung einer Reihe von Aufgaben, alleine oder mit anderen Menschen gemeinsam).

Die Teilnehmerinnen wählen nun jene Bilder aus, die den stärksten Bezug zu ihrem eigenen Leben haben, zu Dingen, die sie mögen oder die darstellen, wie sie sind, zu vergangenen oder aktuellen Erfahrungen, zu Wünschen für die Zukunft, etc. Mit diesen Bildern erstellen die Frauen ihre persönliche Collage. Wenn sie möchten, können sie auch Sätze oder Ausdrücke dazuschreiben.

Wenn die Collagen fertig sind, präsentieren und erklären die Teilnehmerinnen sie der Gruppe und fügen sie zu ihrem Kreis im Gruppen-Wandbild hinzu.

## 3. WER BIN ICH?

Die ModeratorIn gibt jeder Teilnehmerin ein weißes Blatt Papier und einen Stift. Nun schreibt jede Frau – in möglichst schöner, lesbarer Schrift – ihren Namen auf und dazu fünf Fähigkeiten, über die sie ihrer Meinung nach verfügen, und die die Frage beantworten: *Wer bin ich?*

Die Teilnehmerinnen hängen sich nun das beschriebene Blatt um, sodass die anderen Teilnehmerinnen sehen können, wer sie sind. Die Mediatorin bittet die Teilnehmerinnen, Gruppen zu bilden und sich in diesem Rahmen vorzustellen und ihre Fähigkeiten vorzulesen.

In ihren Gruppen müssen die Teilnehmerinnen Fragen beantworten, wie beispielsweise: Wie habe ich mich gefühlt, als ich geschrieben habe: *Wer bin ich?* Und wie fühle ich mich, wenn ich anderen darüber erzähle?

Zum Schluss tauschen die Gruppen untereinander Kommentare über die wichtigsten diskutierten Aspekte aus und reflektieren über die zu Tage getretenen Emotionen.

## 4. DER BAUM DES LEBENS

Die MediatorIn teilt das Handout zur Übung „Baum des Lebens“ aus und erklärt das damit verbundene Ziel.

Auf dem Handout finden sich mehrere Figuren in verschiedenen Haltungen. Die Teilnehmerinnen werden gebeten, eine oder mehrere Figuren auszumalen, welche ihre aktuelle Situation widerspiegelt bzw. widerspiegeln. Wenn alle die jeweils für sie relevanten Figuren bemalt haben, werden die Frauen gebeten, dem Rest der Gruppe ihre Entscheidung zu erklären. Danach fügt jede Frau das bemalte Handout neben ihrem Kreis im Gruppen-Wandbild hinzu.

## 5. WER IST WER?<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup>Basierend auf einer Aktivität der Escola de Cultura von Pau:

<http://escolapau.uab.cat/img/programas/educacion/dinamicas/2di010c.pdf>

Diese Aktivität eignet sich gut dazu, den Teilnehmerinnen beim Merken des Namens der Gruppenmitglieder zu helfen und sich dabei besser kennenzulernen. Sie trägt außerdem zur Entspannung bei und schafft eine gute Atmosphäre.

Die Teilnehmerinnen bilden stehend einen Kreis und üben sich im Rahmen der von der MediatorIn vorgeschlagenen Aktivitäten in Zusammenhang mit dem Vorstellungsprozess im körpersprachlichen Ausdruck.

Teilnehmerin A sieht Teilnehmerin B an, sagt ihren Namen und geht zu ihr, um ihren Platz einzunehmen. Sofort sieht nun Teilnehmerin B zu Teilnehmerin C, geht zu ihr, sagt ihren Namen, nimmt ihren Platz ein und so weiter. Normalerweise ist stets eine Person dabei, im Inneren des Kreises herumzugehen.

Blockiert eine Teilnehmerin und kann keiner der Personen den richtigen Namen zuordnen, so bleibt sie in der Kreismitte und die restliche Gruppe darf ihr zwei Fragen über ihr Leben stellen. Nachdem sie geantwortet hat, sagt sie den Namen einer anderen Teilnehmerin und nimmt ihren Platz ein.

## IN INFORMELLEM RAHMEN TRAINIERTE KOMPETENZEN

**Basiskompetenzen:** Kommunikation, Bürgerinnenkompetenz

**Personale Kompetenzen:** Selbstbewusstsein, Veränderungsmanagement, Eigeninitiative, autonomes Handeln, Analyse und Verknüpfung von Informationen, Organisation und Management, Umgang mit Emotionen

**Soziale Kompetenzen:** Verhandlung und Konfliktmanagement, Aufbau nützlicher Beziehungen, Teamarbeit und Kooperation

**Metakompetenzen:** Kontextabhängige Interpretation von Situationen, interkulturelle Kompetenz, Lernen lernen, Planungskompetenz

## LEITLINIEN ZUR EVALUATION

Die Evaluierung findet während der Übung selbst statt. Folgende Aspekte können überprüft werden:

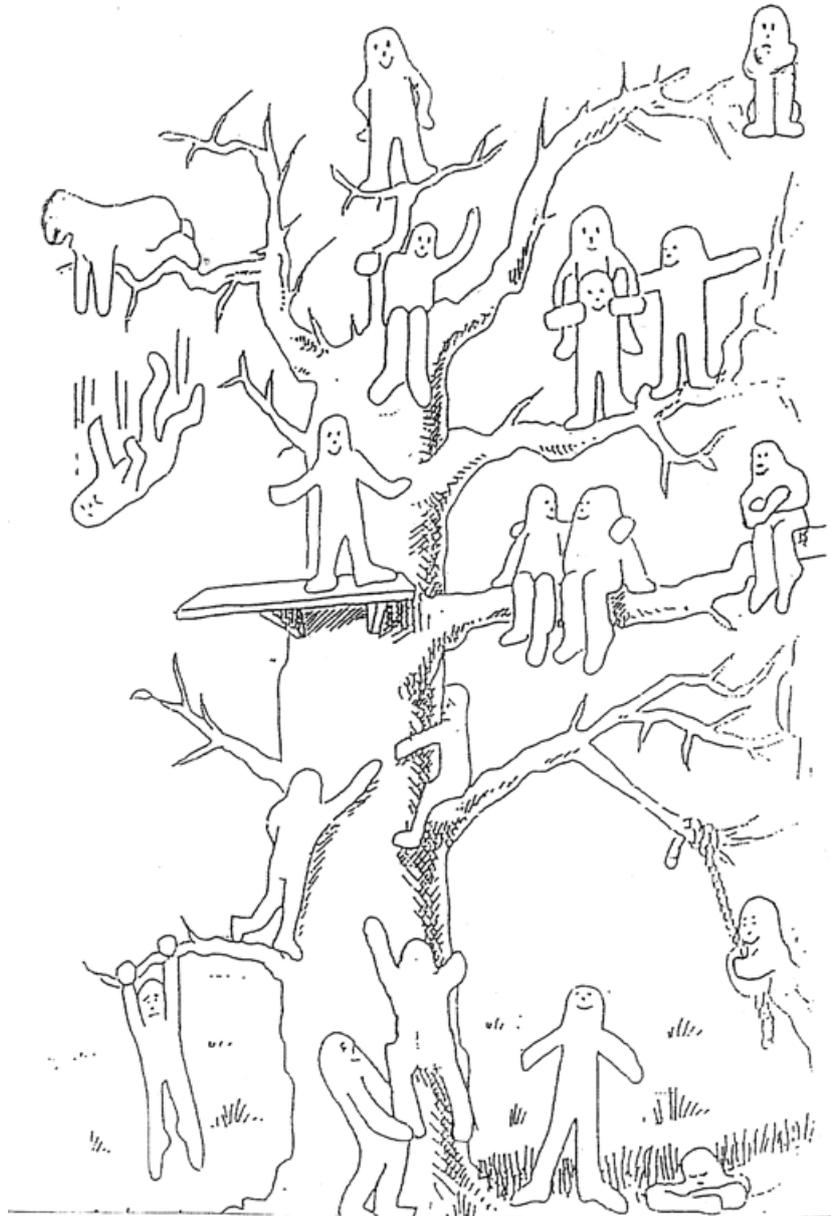
- ✓ aktive Teilnahme
- ✓ Kommunikationsfähigkeiten
- ✓ Sensibilisierung für Gender, Interkulturalität und Gleichstellungsfragen

## Handout – Beispielbilder für die Aktivität “Wie bin ich? Womit identifiziere ich mich?”



# Handout

## Baum des Lebens



## WERKZEUG 2

# Eisbrecher- und Entspannungsübungen

<b>TEILNEHMERINNEN</b>	Migrantinnen MediatorIn
<b>VORGESCHLAGENER ZEITRAHMEN</b>	Etwa 10-15 Minuten pro Übung
<b>MATERIALIEN UND RESSOURCEN</b>	Papier, Stifte
<b>PHASE DES FORWARD-PROZESSES</b>	1. Einführung

## ZIELE

- ✓ Eine gute Atmosphäre schaffen, Gruppenzusammenhalt aufbauen und erhalten
- ✓ Zu Beginn und im Verlauf des gesamten Kurses das Eis brechen
- ✓ Mit einem Schwerpunkt auf Themen in Zusammenhang mit Migration die Kompetenzen Selbstkenntnis und Kommunikation fördern

## BESCHREIBUNG/METHODE

**Hinweis:** Diese Werkzeuge können auf mehrere Sitzungen aufgeteilt werden und dienen als Eisbrecher sowie zur Stärkung des Gruppenzusammenhalts.

### 1. DIE TERMIN-UHR

**Hinweis:** Die Anzahl der Termine hängt vom Zeitrahmen ab, der für diese dynamische Übung bereitgestellt wird.

Die MediatorIn teilt die Teilnehmerinnen in zwei Gruppen.

Die MediatorIn gibt den Teilnehmerinnen einer der beiden Gruppen jeweils ein Blatt Papier, auf dem eine Uhr aufgezeichnet ist, sowie einen Stift. Diese Gruppe schreibt nun bestimmten Terminen (Uhrzeiten) die Namen von Teilnehmerinnen aus der anderen Gruppe zu und trägt dies auf der Uhr ein (z. B. Maria um 4 Uhr, Lisa um 10 Uhr). Steht der Name einer Teilnehmerin neben einer Uhrzeit, so bedeutet dies, dass sie um diese Zeit einen Termin mit der Person hat, die ihren Namen dort eingetragen hat.

Nach einigen Minuten ruft die MediatorIn eine zufällig ausgewählte Uhrzeit und alle Teilnehmerinnen müssen ihre jeweilige Termin-Partnerin suchen. Haben sie sich gefunden, stellen sich die Frauen vor und sprechen fünf bis zehn Minuten lang über ein Thema, das von der ModeratorIn vorgegeben wird (z. B. die drei wichtigsten Unterschiede zwischen ihrem Ursprungsland und dem Aufnahmeland; eine Schwierigkeit, die bei der Ankunft im Aufnahmeland zu überwinden war; drei Dinge, die man im Aufnahmeland gut findet; zwei Dinge aus dem Ursprungsland, die man im Aufnahmeland vermisst, etc.).

Diese dynamische Übung kann im Rahmen mehrerer Sitzungen wiederholt werden, wobei die Gesprächsthemen je nach Bedarf geändert werden können.

### 2. DER ZUG

Diese Übung besteht darin, einen Zug aus Menschen zu bilden, der aus einer Lokomotive und mehreren Waggons besteht. Die ModeratorIn stellt die Lokomotive dar und die TeilnehmerInnen die Waggons.

Die MediatorIn (Lokomotive) beginnt, entlang eines auf den Boden gemalten Kreises herumzugehen. Während sie geht, ruft sie den Namen eines Kontinents und sofort müssen sich alle Frauen, die von dort stammen, dem Zug als Waggons anschließen. Die MediatorIn ruft so lang die Namen aller Kontinente, bis alle TeilnehmerInnen als Waggons an den Zug angehängt sind.

Die gleiche Übung kann unter Verwendung anderer Themen (z.B. Religionen, Vorlieben für bestimmte Gerichte, etc.) durchgeführt werden.

### 3. EIN ORT, EIN IDEALER MOMENT

Die TeilnehmerInnen begeben sich einzeln in eine bequeme Liegeposition und das Licht wird gedämpft.

Die MediatorIn bittet die TeilnehmerInnen, sich einen idealen Ort oder einen idealen Moment aus der Vergangenheit ins Gedächtnis zu rufen oder einen solchen in der Zukunft zu visualisieren. Dann fragt die ModeratorIn mit sanfter Stimme: 'Wo sind Sie jetzt?', 'Mit wem?', 'Wie sieht es dort aus, was gibt es dort?', 'Welche Art von Musik hätten Sie gerne?', 'Wie fühlen Sie sich?', etc.

Möglichst langsam wird das Licht wieder eingeschaltet.

Die TeilnehmerInnen werden anschließend gebeten, auf einem Blatt Papier zu zeichnen, was sie sich vorgestellt haben. Zum Abschluss der Übung tauschen sich die TeilnehmerInnen über ihre Gefühle aus, erzählen, ob die Übung für sie einfach oder schwierig war, ob sie an einem bestimmten Punkt überrascht waren, etc.

## IN INFORMELLEM RAHMEN TRAINIERTE KOMPETENZEN

**Basiskompetenz:** Kommunikation

**personale Kompetenzen:** Eigeninitiative, Selbstbewusstsein, Selbstkenntnis

**soziale Kompetenzen:** Aufbau nützlicher Beziehungen

**Metakompetenzen:** kontextabhängige Interpretation von Situationen

## LEITLINIEN ZUR EVALUIERUNG

Die Bewertung findet während der Aktivität statt. Die folgenden Aspekte können evaluiert werden:

- ✓ aktive Teilnahme
- ✓ Kommunikationsfähigkeiten

# Was werden wir hier tun?

## Erwartungen klären<sup>6</sup>

<b>TEILNEHMERINNEN</b>	Migrantinnen ModeratorIn
<b>VORGESCHLAGENER ZEITRAHMEN</b>	2 Stunden
<b>MATERIALIEN UND RESSOURCEN</b>	Tafel, Bleistift und Papier
<b>PHASE DES FORWARD-PROZESSES</b>	1. Einleitung

### ZIELE

- ✓ Einführung der Teilnehmerinnen in das Programm, seine Ziele und erwarteten Ergebnisse
- ✓ Klärung von Fragen und Zweifeln
- ✓ Die Haltung der Teilnehmerinnen gegenüber der Gruppe und ihre Erwartungen fördern
- ✓ Die Teilnehmerinnen in ihren eigenen Auffassungen von der Gruppe unterstützen
- ✓ Die Teilnehmerinnen in ihrer Teilnahme bestärken
- ✓ Den Teilnehmerinnen ermöglichen, ihre Erwartungen an den Workshop und seine Ergebnisse zu reflektieren

### BESCHREIBUNG/METHODE

#### 1. PRÄSENTATION DER INHALTE VON FORWARD<sup>7</sup>

Zuerst stellt die ModeratorIn den Teilnehmerinnen die Ziele, Inhalte und erwarteten Ergebnisse von Forward vor. Dies könnte auf folgende Weise geschehen:

*„Während des Workshops wird es Ihnen möglich sein, Ihre Lebenserfahrungen durchzugehen und zu reflektieren, um herauszufinden, was Sie alles wissen und wo Ihre Fähigkeiten liegen. Das ermöglichen wir durch Gruppenübungen, die helfen werden, Ihre Stärken zu identifizieren. Das Bewusstwerden all der Dinge, die Sie wissen und können, wird in der Zukunft nützlich sein, um Ihre Situation zu verbessern oder wenn Sie ein Projekt in Ihrem Leben vorbereiten (Arbeit, persönliches, Ausbildung, Familie, etc.).*

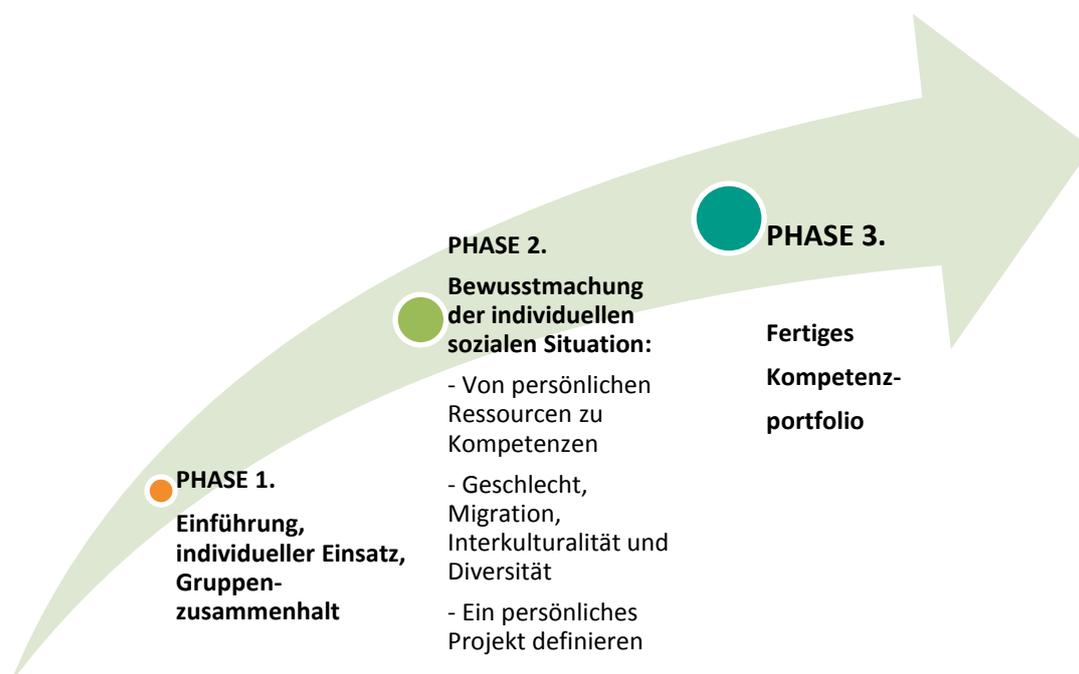
*Parallel dazu werden Sie Ihr Wissen über das Land, in dem Sie leben, seine Ressourcen und Ihre Rechte vertiefen. Wir werden auch über den Migrationsprozess und über Geschlechter- und interkulturelle Aspekte nachdenken.*

*Während der Workshops werden Sie das Forward-Portfolio erstellen. Ein Portfolio ist mehr als ein Lebenslauf. Damit sammeln Sie Dokumente, aus denen Ihre Fähigkeiten hervorgehen.“*

<sup>6</sup>Basierend auf Aktivitäten in SURT. Fundació de Dones. *Eina metodològica Coaching per a l'ocupació de noies joves*, 2012.

<sup>7</sup>Der Inhalt dieses ersten Abschnittes kann auch für ein vorausgehendes Auswahlverfahren für die Teilnahme am Forward-Programm angewandt werden.

Nach dieser generellen Erklärung kann die ModeratorIn die Phasen des Forward-Prozesses erklären, indem sie eine Grafik auf die Tafel oder das Flipchart zeichnet. Ausgehend von einer horizontalen Linie erläutert sie die Stationen von Forward:



## 2. EINFÜHRUNG IN DAS PORTFOLIO

Die ModeratorIn ruft das Konzept des Portfolios in Erinnerung und führt die TeilnehmerInnen auf Basis der Forward-Portfolio-Vorlage ein.

Dabei erklärt die ModeratorIn folgende Aspekte:

- ✓ Beschreibung der allgemeinen Struktur und der Teile des Portfolios
- ✓ Kurze Einführung in das Konzept „Kompetenzen“ als Kernstück des Portfolios
- ✓ Ausfüllprozess: Das Portfolio wird von den TeilnehmerInnen während des gesamten Workshops in einem fortlaufenden Prozess ausgefüllt. Während der Gruppenaktivitäten erkennen die TeilnehmerInnen die Inhalte, die sie in das Portfolio einarbeiten können. Nach Abschluss einiger spezifischer Gruppenarbeiten wird es möglich sein, das Portfolio nach und nach zu vervollständigen.
- ✓ Einführung in die Belegsammlung: Einer der innovativen Aspekte des Forward-Portfolios ist die Sammlung von Belegen, welche die Informationen im Portfolio untermauern. Belege können verschiedene Formen haben, so wie die Kompetenzen aus verschiedenen Lebensbereichen abgeleitet werden. Einige Beispiele können sein: ein Ausbildungszertifikat (oder ein Kurs- oder Sprachenzertifikat), ein Empfehlungsschreiben einer wichtigen Person in einem Lebensbereich (Arbeit, Schule, Wohnen), ein Dokument, die das Engagement in einer freiwilligen Organisation oder Aktivität zeigt (z.B. ein persönlicher Blog für digitale Kompetenzen, ein Video einer Präsentation, etc.).
- ✓ Das Portfolio wird das wichtigste sichtbare Produkt sein, das die TeilnehmerInnen am Ende des Workshops mit nach Hause nehmen.

### 3. DIE STATIONEN DES PROZESSES REFLEKTIEREN

Die Teilnehmerinnen wiederholen die Erklärung zum Prozess, die zu Beginn der Einheit gegeben wurden, und in einem Brainstorming wird alles gesammelt, woran sie sich erinnern.

Dann schreiben sie die Stationen des Prozesses an die Tafel bzw. ans Flipchart.

Die Identifizierung der Prozessstruktur erlaubt den Teilnehmerinnen zu reflektieren, was sie von dem Workshop insgesamt und von den verschiedenen Aktivitäten erwarten. Jede Teilnehmerin macht eine Liste und teilt ihre Erwartungen mit der Gruppe.

#### IN INFORMELLEM RAHMEN TRAINIERTE KOMPETENZEN

**Basiskompetenzen:** Kommunikation, Bürgerinnenkompetenz

**personale Kompetenzen:** Selbstbewusstsein, Anpassungsfähigkeit, Eigeninitiative und unternehmerische Einstellung, Analyse und Zusammenstellung von Informationen, Organisation und Management

**soziale Kompetenzen:** Aufbau von nützlichen Beziehungen

**Metakompetenzen:** Kontextabhängige Interpretation von Situationen, interkulturelle Kompetenz: neue Rollen einnehmen und eigene Positionen vertreten, Anpassungsfähigkeit

#### RICHTLINIEN ZUR EVALUIERUNG

Die Evaluierung findet während der Aktivität statt. Die folgenden Aspekte können evaluiert werden:

- ✓ aktive Teilnahme
- ✓ Kommunikationsfähigkeiten
- ✓ Steigendes Bewusstsein betreffend Gender-, Interkulturalitäts- und Chancengleichheitsfragen

## PHASE 2. Entwicklung

### PHASE 2, ABSCHNITT 1. Von persönlichen Ressourcen zu Kompetenzen

## WERKZEUG 4

# Talentetauschbörse

<b>TEILNEHMERINNEN</b>	Migrantinnen ModeratorIn
<b>VORGESCHLAGENER ZEITRAHMEN</b>	45 Minuten (20 Minuten für das Niederschreiben der Angebote/Talente und 20 – 25 Minuten für den Austausch über die Angebote und die Möglichkeiten ihrer Nutzung)
<b>MATERIALIEN UND RESSOURCEN</b>	Papier, Stifte und eine Tafel
<b>PHASE DES FORWARD-PROZESSES</b>	PHASE 2. Entwicklung ABSCHNITT 1. Von persönlichen Ressourcen zu Kompetenzen

## ZIELE

- ✓ Migrantinnen dabei unterstützen, ihre eigenen Fähigkeiten und Stärken zu erkennen und darüber zu sprechen
- ✓ Kommunikative Fähigkeiten, Selbstkenntnis und Selbstvertrauen trainieren

## BESCHREIBUNG/METHODE

Die ModeratorIn fragt die Teilnehmerinnen:

"Stellen sie sich vor, es würde kein Geld geben und Sie könnten alles, was Sie brauchen, nur mit einer Gegenleistung (einer eigenen Arbeitsleistung) erkaufen – Sie könnten also nur Ihr Talent gegen das anderer eintauschen. Welche eigene Leistung würden Sie dann für andere anbieten?"

Die Teilnehmerinnen schreiben ihre Angebote auf Zettel und "tauschen ihre Talente" mit anderen, d.h. sie besprechen untereinander ihre Angebote.

## IN INFORMELLEM RAHMEN TRAINIERTE KOMPETENZEN

**Basiskompetenzen:** Kommunikation

**personale Kompetenzen:** Selbstkenntnis, Selbstvertrauen, Initiative, Verantwortungsbewusstsein

**soziale Kompetenzen:** Ergreifen von Gelegenheiten, Verhandeln und Konfliktmanagement

**Metakompetenzen:** interkulturelle Kompetenz

## RICHTLINIEN ZUR EVALUATION

Die ModeratorIn (Beraterin) sollte Vorschläge machen und Beispiele für Talente/Angebote einbringen, um die Aufgabe verständlich zu machen. Dabei sollte sie die größtmögliche Spannweite der Aktivitäten und Fähigkeiten vorstellen und mögliche neue Tätigkeitsfelder aufzeigen.

Die Evaluierung findet während der Übung selbst statt. Folgende Aspekte können überprüft werden:

- ✓ aktive Teilnahme
- ✓ kommunikative Fähigkeiten
- ✓ Engagement in Gruppenaufgaben

WERKZEUG 5

# Fragebogen zur Fremdeinschätzung<sup>8</sup>

<b>TEILNEHMERINNEN</b>	Migrantinnen ModeratorIn Jeweils 1-3 Personen aus dem sozialen Umfeld jeder Migrantin, die den Fragebogen zur Fremdeinschätzung ausfüllt
<b>VORGESCHLAGENER ZEITRAHMEN</b>	45 Minuten: 20 Minuten für den Fragebogen, Vergleich der Selbsteinschätzung sowie der Fremdeinschätzung, sowie 15-20 Minuten, um über die Ergebnisse zu sprechen
<b>MATERIALIEN UND RESSOURCEN</b>	Fragebögen in Kopie, Stifte
<b>PHASE DES FORWARD-PROZESSES</b>	PHASE 2. Entwicklung ABSCHNITT 1. Von persönlichen Ressourcen zu Kompetenzen

## ZIELE

- ✓ Die Frauen beim Erkennen ihrer eigenen Fähigkeiten und Stärken unterstützen und dabei sich klar zu machen, wie sie auf andere Menschen wirken
- ✓ Das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen der Frauen trainieren

## BESCHREIBUNG/METHODE

Jede Migrantin beantwortet zunächst den Fragebogen zur Selbsteinschätzung. Dann soll jede Teilnehmerin einen, zwei oder drei Partner oder Partnerinnen finden (Freundinnen, Kolleginnen, den Partner...) und sie/ihn über die Evaluierung ihrer Fähigkeiten informieren, sowie sie/ihn bitten, den Fragebogen zur Fremdeinschätzung für sie auszufüllen.

Danach wird die Fremdeinschätzung mit der Selbsteinschätzung der Frau verglichen. Wenn die Differenzen sehr groß sind, sollte nach den Gründen dafür gefragt werden.

Der Fragebogen ist in Handout 1 beigefügt und wurde in Anlehnung an die Version des deutschen Jugendinstituts erstellt, die verfügbar ist unter der Url [http://www.dji.de/bibs/33\\_633komp.pdf](http://www.dji.de/bibs/33_633komp.pdf); Er muss immer zusammen mit der korrekten Quellenangabe verwendet werden.

## IN INFORMELLEM RAHMEN TRAINIERTE KOMPETENZEN

**Basiskompetenzen:** Kommunikation

**personale Kompetenzen:** Selbstkenntnis, Selbstvertrauen, Management von Gefühlen

**Metakompetenzen:** Lernen lernen

## RICHTLINIEN ZUR EVALUIERUNG

In erster Linie geht es darum, die Teilnehmerinnen beim Vergleich ihrer Selbsteinschätzung mit der Fremdeinschätzung zu unterstützen, die Unterschiede genau zu untersuchen und Korrekturen vorzunehmen, wenn nötig. Die Evaluierung findet während des laufenden Prozesses statt.

Die folgenden Aspekte können evaluiert werden:

<sup>8</sup>Der Fragebogen kann auch im Einzelsetting verwendet werden.

✓ aktive Teilnahme

**Handout Kompetenz-Portfolio: Fragebogen zur Fremdeinschätzung** <sup>9</sup>

Kompetenzfeld	Kompetenz	Wahrgenommene Ausprägung
<b>Selbstorganisation, Selbstmanagement</b>	für das eigene Leben Ziele entwickeln	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
	gesetzte Ziele auch verwirklichen	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
	mit den eigenen Zielen verantwortlich umgehen	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
	für die eigene Gesundheit sorgen	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
<b>Verantwortungsbewusstsein</b>	die Folgen des eigenen Handelns einschätzen	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
	übernommene Aufgaben zuverlässig zu Ende führen	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
	sich an gemeinsame Vereinbarungen halten	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
<b>Fähigkeit zur Stressbewältigung</b>	in schwierigen Situationen und unter Zeitdruck handeln	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
	über längere Zeit konzentriert an einer Aufgabe bleiben	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
	Aufgaben auch gegen Widerstände verwirklichen	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
	mit Störungen im Arbeitsablauf konstruktiv umgehen	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
<b>Kommunikationsfähigkeit</b>	auf andere Menschen zugehen und Kontakt herstellen	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
	längere Zeit konzentriert zuhören	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
<b>Konfliktfähigkeit</b>	schwierige Sachverhalte ruhig und klar darstellen	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
	das eigene Gesprächsverhalten kritisch überprüfen	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
	auch in Konfliktsituationen persönliche Gefühle/Bedürfnisse ausdrücken	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
	unterschiedliche Meinungen als Chance verstehen	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch

<sup>9</sup>nach: KAB Süddeutschlands/dji (2000): Kompetenzbilanz

	Kritik gegenüber anderen so ausdrücken, dass sie angenommen wird	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
<b>Teamfähigkeit, Kooperationsfähigkeit</b>	in schwierigen Situationen Unterstützung annehmen	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
	anderen bei Schwierigkeiten Unterstützung anbieten	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
	zugunsten von gemeinsamen Lösungen Kompromisse schließen	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
<b>Interkulturelle Kompetenz</b>	verschiedenartige Verhaltensweisen akzeptieren	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
	mit Menschen aus anderen Kulturen zusammenarbeiten	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
<b>Flexibilität</b>	Ziele und Vorstellungen an neue Situationen/Bedingungen anpassen	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
	mit verschiedenen Anforderungen gleichzeitig umgehen	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
	offen sein für neue Aufgaben und Herausforderungen	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
<b>Organisationsfähigkeit und Planungskompetenz</b>	unterschiedliche Vorgaben koordinieren	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
	längerfristig planen	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
	unterschiedliche Zeitstrukturen aufeinander abstimmen	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
	gefundene Lösungen umsetzen	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
	selbstständig Informationen beschaffen und nutzen	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
<b>Führungskompetenz</b>	Lösungen entwickeln und praktisch umsetzen	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
	sich und eigene Anliegen durchsetzen	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
	Aufgaben an andere weitergeben/delegieren	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
	andere für gemeinsame Ziele begeistern	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
	Kontrolle über andere ausüben	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
	auf Wirtschaftlichkeit und Qualität in der Arbeit achten	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
	Konsequenzen abschätzen und Entscheidungen treffen	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch

<b>Lernbereitschaft</b>	etwas Neues von anderen (einzeln oder in Gruppen) dazulernen	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
	sich im Selbststudium oder durch Ausprobieren Neues aneignen	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
<b>Kreativität</b>	ungewöhnliche Wege, Methoden, Lösungen finden	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
	sich rasch etwas Neues, zur Situation Passendes einfallen lassen	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch
<b>analytisches Denken</b>	Zusammenhänge erkennen und analysieren	sehr gering <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> - <input type="radio"/> sehr hoch

ausgefüllt von ..... für Frau. .... Am (Datum) .....

## WERKZEUG 6

# Die kompetente kleine Maus<sup>10</sup>

<b>TEILNEHMERINNEN</b>	Migrantinnen ModeratorIn
<b>VORGESCHLAGENER ZEITRAHMEN</b>	2- 3 Stunden
<b>MATERIALIEN UND RESSOURCEN</b>	Ein Computer mit Internetverbindung und Audioausstattung und ein Ausschnitt des Films Ratatouille Kompetenzen: <a href="http://www.youtube.com/watch?v=Ff3CKVtQgV0">http://www.youtube.com/watch?v=Ff3CKVtQgV0</a> (in Spanisch) Papier, Stifte, Tafel
<b>PHASE DES FORWARD-PROZESSES</b>	PHASE 2. Entwicklung Abschnitt 1. Von persönlichen Ressourcen zu Kompetenzen

## ZIELE

- ✓ Identifizieren, was Kompetenz bedeutet
- ✓ Die Elemente einer Kompetenz auf einfache und lustige Art sichtbar machen und anerkennen, um eine weiterführende Diskussion in Gang zu setzen (Elemente einer Kompetenz sind: Wissen, Haltungen und Fähigkeiten also "Wissen, wie ich sein kann und wissen, wie ich mich verhalten kann")
- ✓ Kompetenzen richtig benennen lernen
- ✓ Die Vorurteile in Frage stellen, die mit der sozialen Konstruktion von Identität verbunden sind
- ✓ Die Vorteile verstehen, die mit dem Feststellen und Anerkennen von Kompetenzen verbunden sind
- ✓ Zur Bewertung von Kompetenzen hinführen
- ✓ Über Diskriminierung nachdenken

## BESCHREIBUNG/METHODE

Diese Aktivität ist in drei Teile unterteilt. Im ersten Teil werden das Konzept von Kompetenz und die Elemente von Kompetenzen vorgestellt (Wissen, Einstellungen und Fähigkeiten). Im zweiten Teil wird die Anwendung dieses Konzeptes mit einem Ausschnitt aus einem Film vorgestellt, der schließlich zum dritten Teil überleitet: Eine Diskussion über Kompetenzen und wie sie verstanden werden können.

### ERSTER TEIL (15 Minuten)

Die Teilnehmerinnen der Gruppe bilden ein U. Dann teilt die ModeratorIn eine leere Seite aus und bittet die Teilnehmerinnen, diese in zwei Teile zu teilen.

Auf dem ersten Teil der Seite sollen sie notieren, was sie unter "kompetent sein" verstehen. Wenn sie Ihre Definitionen aufgeschrieben haben, werden sie gebeten, diese mit der Gruppe zu teilen.

Die ModeratorIn sammelt die Zettel ein und ordnet sie nach inhaltlichen Ähnlichkeiten. An diesem Punkt stellt die ModeratorIn auch das Konzept von Wissen, Einstellungen (Wissen,

<sup>10</sup>Diese Übung kann auch im Einzelsetting angewandt werden.

wie ich sein kann) und Fähigkeiten (Wissen, wie ich mich verhalten kann) vor und bezieht sich dabei auf die Definitionen der Frauen. Die ModeratorIn sollte besonders im englischen Sprachraum auch auf die Unterschiede zwischen Kompetenz auf der einen Seite und Konkurrenzdenken oder Wettbewerbsfähigkeit auf der anderen Seite hinweisen.

Üblicherweise können in diesem Brainstorming die unterschiedlichen Sichtweisen oder Ideen der TeilnehmerInnen gesammelt und als Ausgangspunkt für weitere Diskussionen und Klärungen verwendet werden. Das sollte etwa 15 Minuten dauern.

## ZWEITER TEIL (20 Minuten)

Die TeilnehmerInnen sehen gemeinsam einen kurzen Ausschnitt des Films *Ratatouille*. Dieser Ausschnitt wird sie dabei unterstützen zu definieren, was Kompetenzen sind (15 Minuten).

Der Ausschnitt zeigt die Erfahrung einer Teamarbeit beim Vorbereiten einer Mahlzeit in einem Restaurant.

- ✓ Der Filmausschnitt hat Untertitel, die es den Frauen erlauben, jede einzelne Kompetenz klar zu identifizieren.
- ✓ Das Ergebnis der eingesetzten Kompetenzen ist die Mahlzeit, die zubereitet wird, und die von einem Gourmetkritiker geprüft wird. Dieser hat eine ähnliche Rolle wie die externen AssessorInnen, die am Ende des Kurses zu jedem einzelnen Portfolio der Frauen Stellung nehmen werden.
- ✓ Der Filmausschnitt zeigt auch die offensichtliche Ablehnung gegen die Ratten als Köche aufgrund der Stereotype, die gegen Ratten existieren. Daher sollte die ModeratorIn die Reaktion des Gourmetkritikers nutzen und bei dieser Gelegenheit die Idee des Brechens mit Stereotypen und Vorurteilen einführen.

Wenn der Filmausschnitt zu Ende ist, fragt die ModeratorIn alle TeilnehmerInnen nach ihrem ersten Eindruck. Eine weiterführende Diskussion findet im dritten Teil der Aktivität statt.

## DRITTER TEIL (2-3 Stunden)

Die Gruppe wird in Kleingruppen zu je drei bis vier Frauen aufgeteilt, mit dem Auftrag, gemeinsame Ergebnisse zu erarbeiten. Jede Teilnehmerin bekommt wieder ihren halb beschriebenen Zettel und nutzt nun die zweite Hälfte deszettels, um zu Beginn der Gruppenarbeit für sich selbst folgende Fragen zu beantworten (20 Minuten):

- ✓ Welche wichtigen Kompetenzen wurden Ihrer Meinung nach in diesem Filmausschnitt gezeigt?
- ✓ Warum glauben Sie, dass es sich dabei um Kompetenzen handelt? (Und was ist der Nutzen dieser Kompetenzen?)
- ✓ Wer und was wurde überprüft?
- ✓ Was ist die Botschaft des Filmausschnittes?
- ✓ Wie betreffen Kompetenzen mich persönlich?
- ✓ Welche Vorteile hat es, in einem Team zusammen zu arbeiten?
- ✓ Welche Haltungen/Fähigkeiten haben Sie und wie könnten Sie diese einsetzen, um andere zu unterstützen

Danach teilen die Gruppen mit der Großgruppe ihre Ergebnisse und am Ende soll die Großgruppe:

- ✓ eine gemeinsame Definition von Kompetenz ausarbeiten und dabei die Kommentare der einzelnen Teilnehmerinnen berücksichtigen
- ✓ eine Liste von Kompetenzen erstellen, die von der ModeratorIn in die 4 Gruppen Basiskompetenzen, personale Kompetenzen, soziale Kompetenzen und Metakompetenzen unterteilt wird
- ✓ Darüber nachdenken, dass Kompetenzen dynamisch sind und sich über die Zeit hinweg entwickeln
- ✓ Auf die Elemente von Kompetenzen zurückgreifen (Wissen, Einstellungen und Fähigkeiten)
- ✓ Über den Nutzen von Kompetenzen reflektieren (Die ModeratorIn unterstützt die Frauen dabei, mit möglichen Vorurteilen in Bezug auf Kompetenzen zu brechen und ermutigt sie dazu, ihre eigenen Kompetenzen kontinuierlich zu verbessern)

Am Ende dieser Gruppenarbeit kann die ModeratorIn die Teilnehmerinnen bitten, auszuwerten, welche Elemente dieser Übung in ihr individuelles Portfolio übertragen werden können. Danach identifiziert und sammelt jede Teilnehmerin die Elemente und speist sie in ihr persönliches Portfolio ein.

## IN INFORMELLEM RAHMEN TRAINIERTE KOMPETENZEN

**Basiskompetenzen:** Kommunikation, Bürgerinnenkompetenz

**personale Kompetenzen:** Selbstkenntnis, Selbstvertrauen, Durchhaltevermögen und Resilienz, Umgang mit Gefühlen

**soziale Kompetenzen:** Team work und Kooperation, Verhandeln und Konfliktmanagement

**Metakompetenzen:** interkulturelle Kompetenz

## LEITLINIEN ZUR EVALUIERUNG

Die Evaluierung findet während der Aktivität statt. Die folgenden Aspekte können beobachtet werden:

- ✓ Kommunikation
- ✓ interpersonales Beziehungsverhalten
- ✓ Initiative
- ✓ analytische Fähigkeiten
- ✓ Autonomie
- ✓ Teamwork und Zusammenarbeit
- ✓ interkulturelle Kompetenz

## Handout 1

### Die kompetente kleine Maus

**Zunächst...**

Was denken Sie, ist eine Kompetenz?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Handout2

Fragen zum Nachdenken:

- ✓ Welche wichtigen Kompetenzen wurden im Filmausschnitt gezeigt?
- ✓ Warum handelt es sich dabei um Kompetenzen? (Und was ist der Nutzen dieser Kompetenzen?)
- ✓ Wer und was wurde eingeschätzt/überprüft?
- ✓ Wie lautet die Botschaft des Filmausschnitts?
- ✓ Wie betreffen Kompetenzen mich persönlich?
- ✓ Welche Vorteile hat es, in einem Team zusammenzuarbeiten?
- ✓ Welche Eigenschaften/Fähigkeiten haben Sie? Welche können sie verbessern?

### Die kompetente kleine Maus

#### Schließlich...

Kompetenzen

sind.....

.....  
.....

Kompetenzen, die ich kenne:

.....  
.....  
.....

Kompetenzen zeigen .....

.....  
.....

Kompetenzen, die ich habe:

.....  
.....  
.....

Ich habe sie erworben bei

.....  
.....  
.....

Ich kann sie erwerben in

.....

.....

.....

Ich kann sie erwerben, wenn

.....

.....

.....

## Babysitting: Wer ist die Beste?<sup>11</sup>

<b>TEILNEHMERINNEN</b>	Migrantinnen ModeratorIn
<b>VORGESCHLAGENER ZEITRAHMEN</b>	Ungefähr 1 bis 1,5 Stunden
<b>MATERIALIEN UND RESSOURCEN</b>	Tafel, Papier, Stifte, Marker
<b>PHASE DES FORWARD-PROZESSES</b>	PHASE 2. Entwicklung ABSCHNITT 1. Von persönlichen Ressourcen zu Kompetenzen

### ZIELE

- ✓ Das Konzept professioneller Kompetenz einführen und seinen Zusammenhang mit der Realität des Arbeitsmarktes verdeutlichen
- ✓ Das Erkennen und die Klassifikation von Kompetenzen (als Basiskompetenzen, personale, soziale und Metakompetenzen) festigen

### BESCHREIBUNG/METHODE

Die ModeratorIn stellt die Aufgabe vor und erklärt kurz, was professionelle Kompetenz bedeutet und wie hoch ihre Wichtigkeit am Arbeitsmarkt ist.

Danach erklärt die ModeratorIn die Aufgabe selbst und bittet die Teilnehmerinnen sich zu überlegen, welches Wissen, welche Fähigkeiten, Fertigkeiten und Einstellungen sie von einer Person verlangen würden, der sie ihre Kinder zum Babysitten anvertrauen. Jede Frau füllt in Einzelarbeit das Handout 1 aus, ohne sich mit den anderen dazu auszutauschen.

Dann teilt die ModeratorIn ein Flipchart oder die Tafel in zwei Hälften:

- ✓ Wissen auf der einen Seite und
- ✓ Fähigkeiten, Fertigkeiten auf der anderen Seite

Jede Frau erzählt nun dem Rest der Gruppe, was sie geschrieben hat; die ModeratorIn notiert die Antworten auf Tafeln oder Flipchart unter der jeweils passenden Überschrift.

Im Anschluss daran stellt die ModeratorIn das Konzept der technischen Kompetenzen und Basiskompetenzen in Bezug auf Wissen vor und das Konzept der sozialen, personalen und Metakompetenzen in Bezug auf Fähigkeiten, Einstellungen und Fertigkeiten.

Das Ziel ist es, professionelle Kompetenz kennen zu lernen und in Bezug zu den Anforderungen des Arbeitsmarktes zu setzen.

### IN INFORMELLEM RAHMEN TRAINIERTE KOMPETENZEN

**Basiskompetenzen:** Kommunikation

**personale Kompetenzen:** Selbstkenntnis, Selbstvertrauen, Initiative und unternehmerische Einstellung, Fähigkeiten, Informationen zu analysieren und zusammenzustellen

**soziale Kompetenzen:** Verhandeln und Konfliktmanagement

<sup>11</sup>Diese Übung kann auch im Einzelsetting angewandt werden.

**Metakompetenzen:** interkulturelle Kompetenz

## RICHTLINIEN ZUR EVALUIERUNG

Die Evaluation findet während der laufenden Aktivität statt. Die folgenden Aspekte können beobachtet werden:

- ✓ aktive Teilnahme
- ✓ Kommunikationsfähigkeit
- ✓ Organisation der eigenen Gedanken und Überlegungen
- ✓ Kooperation mit der Gruppe
- ✓ Mitarbeit an Aufgaben
- ✓ Haltung zum Gruppengeschehen

### Handout 1

Stellen Sie sich vor, Sie suchen einen  
Babysitter für Ihre Kinder:



Welches Wissen würden Sie von dieser Person erwarten?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Welche Fähigkeiten, Fertigkeiten und Einstellungen halten Sie für  
unverzichtbar, um diese Arbeit auszuführen?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## Forward Fragebogen und Kompetenzlandkarte

<b>TEILNEHMERINNEN</b>	Migrantinnen ModeratorIn
<b>VORGESCHLAGENER ZEITRAHMEN</b>	Ca. 5 Stunden, kann während mehrerer Sitzungen durchgeführt werden
<b>MATERIALIEN UND RESSOURCEN</b>	Handouts, Stifte, Farbstifte, Papier
<b>PHASE DES FORWARD-PROZESSES</b>	PHASE 2. Entwicklung ABSCHNITT 1. Von persönlichen Ressourcen zu Kompetenzen

### ZIELE

- ✓ Werkzeuge für Migrantinnen bereitstellen, die eine Selbstevaluation und Systematisierung ihrer Kompetenzen auf eine sichtbare Weise ermöglichen

### BESCHREIBUNG/METHODE

**Wichtiger Hinweis:** Zur besseren Verständlichkeit bezüglich Nutzbarkeit des Fragebogens werden die ModeratorInnen ersucht, die **Abschnitte 3.2. und 4.4. des Handbuchs** zu lesen.

Die ModeratorIn erklärt den Teilnehmerinnen, dass es sich hierbei um ein Selbsteinschätzungswerkzeug handelt. **Handout 1 und 2** werden an die Teilnehmerinnen ausgeteilt und sie werden gebeten, diese individuell zu beantworten. Handout 3 bleibt bei der ModeratorIn.

Die ModeratorIn kann Frauen unterstützen, wenn sie eine Frage nicht verstehen oder Zweifel haben.

Wenn alle Frauen den Fragebogen beantwortet haben, hilft die ModeratorIn den Frauen bei der Berechnung ihrer Kompetenzmittelwerte, die in die rechte Spalte von **Handout 2** eingetragen werden. Alternativ dazu kann die ModeratorIn die Berechnungen selbst durchführen und die Resultate dann austeilen.

Danach können die erarbeiteten Resultate von jeder Teilnehmerin in die zusammenfassende Tabelle von **Handout 4** eingetragen werden.

Nun kommt **Handout 5** zum Einsatz und jede Frau malt ihre Kompetenzlandkarte auf der Basis der berechneten Kompetenzwerte.

Mit der ausgemalten Kompetenzlandkarte kann jede Teilnehmerin reflektieren und ihre Hauptkenntnisse aufschreiben. Dies geschieht auf Grundlage folgender Leitfragen:

- ✓ Welche sind Ihre stärksten Kompetenzen?
- ✓ Sind dies hauptsächlich soziale, personale, Basis- oder Metakompetenzen?
- ✓ Welche Kompetenzen möchten Sie verstärken?

Die ModeratorIn fragt, ob jemand die Ergebnisse mit der Gruppe teilen möchte und eine Diskussion kann initiiert werden.

Jede Frau behält ihre Kompetenzlandkarte, da es sich um ein Werkzeug handelt, das auch am Ende des Workshops zum Vergleich genutzt werden kann.

## IN INFORMELLEM RAHMEN TRAINIERTE KOMPETENZEN

**Basiskompetenzen:** Kommunikation, mathematische Kompetenz

**personale Kompetenzen:** Selbstkenntnis, Selbstvertrauen, Autonomie, Eigeninitiative, Verantwortungsbewusstsein, Ausdauer und Belastbarkeit, Organisation und Management

**soziale Kompetenzen:** Verhandlung und Konfliktmanagement

**Metakompetenzen:** Lernen lernen

## RICHTLINIEN ZUR EVALUIERUNG

Die Evaluierung findet während der Aktivität statt. Die folgenden Aspekte können beobachtet werden:

✓ aktive Teilnahme

Initiative

# Handout 1 – Fragebogen für Teilnehmerinnen

**Wie würden Sie sich in einer ähnlichen Situation verhalten? Wählen Sie bitte die für Sie wahrscheinlichste Reaktion aus.**

1. Wenn Sie einem Freund oder einer Freundin in einer schwierigen Situation einen Rat geben sollen, wie sehr können Sie dabei auf seine (ihre) spezifische Situation eingehen?
  - a. Ich höre ihm (oder ihr) zu und gebe ihm (oder ihr) dann denselben Rat, den ich in einer ähnlichen Situation erhalten habe.
  - b. Ich bewerte seine (oder ihre) Situation, vergleiche sie mit anderen ähnlichen Situationen und schlage eine neue Idee vor.
  - c. Ich versuche seinen (oder ihren) Standpunkt zu verstehen und mache dann einen zur Situation passenden Vorschlag.
  
2. Wenn Sie zwischen verschiedenen Kulturen hin- und herwechseln (z.B. wenn Sie ihre Verwandten in ihrem Herkunftsland besuchen), können Sie sich dann einfach an Ihre gegenwärtige Umgebung anpassen?
  - a. Ich bin mit einer der beiden Kulturen identifiziert, aber ich kann mich auch entsprechend der anderen Kultur verhalten, je nachdem, wo ich gerade bin.
  - b. Ich spüre, dass ich zu beiden Kulturen gehöre und kann einfach hin- und herwechseln und mich anpassen.
  - c. Ich bin mir der Unterschiede zwischen den Kulturen bewusst, und der Wechsel fällt mir schwer.
  
3. Wenn Sie ein großes Vorhaben planen müssen, was tun Sie?
  - a. Ich mache eine Liste aller Dinge, die geschehen müssen, reihe sie nach Prioritäten und setze die notwendigen Schritte.
  - b. Wenn ich mich einmal entschieden habe, dann fange ich einfach an und regle Probleme dann, wenn ich auf sie stoße.
  - c. Ich bereite die unverzichtbaren Dinge vor und suche nach der notwendigen Information dafür.
  
4. Wenn Sie vor einer Konfliktsituation stehen, in der Sie andere Interessen haben als die anderen, was tun Sie dann?
  - a. Ich lege meine Position klar und versuche meine Meinung durchzusetzen.
  - b. Ich akzeptiere die Position der anderen und versuche, mich ihnen anzupassen.
  - c. Ich verstehe meine eigene Position und ebenso wie die der anderen, und ich suche nach einer ausgewogenen Lösung.
  
5. Wenn etwas nicht so läuft, wie Sie es möchten, z.B. mit jemandem, der Ihnen wichtig ist oder bei der Arbeit, wie schnell können Sie dann mit Ihren Gefühlen umgehen?

- a. Ich erforsche die Situation und nehme mir Zeit für eine gute Reaktion.
  - b. Ich plane von vornherein, wie ich schwierige Situationen vermeiden kann.
  - c. Ich versuche, die Schwierigkeit mit Hilfe nahestehender Menschen zumindest für den Moment zu überwinden.
6. Wenn Sie merken, dass ein anderer Mensch Sie in einer rassistischen oder diskriminierenden Art behandeln, wie schaffen Sie es, sich nicht persönlich gekränkt zu fühlen?
- a. Ich habe gelernt damit umzugehen, ohne mich allzu verletzt zu fühlen, und ich denke nicht viel darüber nach.
  - b. Ich suche eine Erklärung für das Verhalten dieses Menschen.
  - c. Ich versuche immer, die Zusammenhänge zu verstehen. So kann ich Menschen, ihre Worte und die spezifischen Situationen besser einordnen.
7. Wenn Sie vor einem Problem stehen, wie werden Sie aktiv?
- a. Ich hoffe, es wird schnell vorbeigehen und sich von selbst lösen.
  - b. Ich nehme das Problem aktiv in Angriff und mache einen Plan, wie ich es lösen will.
  - c. Ich bitte um Unterstützung oder verlasse die Situation.
8. Wenn Sie Menschen aus anderen Kulturen oder anderen Sprachräumen treffen, was tun Sie?
- a. Ich lächle und spreche langsam in meiner eigenen Sprache oder in anderen Sprachen, die ich kenne.
  - b. Ich spreche zu ihnen in meiner eigenen Sprache.
  - c. Ich passe gut auf um herauszufinden, wie wir uns am besten verständigen können, wenn nötig auch nonverbal durch Mimik und Gesten.
9. Wenn Sie versuchen, neues Wissen oder neue Fähigkeiten zu erwerben, wie können Sie Ihre Zeit zum Lernen organisieren?
- a. Ich gebe der geplanten Zeit zum Lernen Vorrang und lasse nicht zu, dass andere Verpflichtungen meinen Lernprozess behindern.
  - b. Ich reserviere einen speziellen Zeitraum für das Lernen, und wenn kein Hindernis auftaucht, dann nutze ich diese Zeit für den Lernprozess.
  - c. Ich erfülle alle meine Pflichten und warte darauf, dass ich freie Zeit habe, die ich dann für meinen Lernprozess nutzen kann.
10. Wie stellen Sie nützliche Beziehungen zu den Menschen im Ankunftsland her?
- a. Ich stelle dauerhafte Beziehungen mit den Menschen her, die ich in meinem Leben und an meinem Arbeitsplatz treffe.
  - b. Ich versuche immer, mit jemand in Kontakt zu sein, der mir bei der Lösung meiner Probleme helfen kann.
  - c. Ich suche Anschluss an das Netzwerk oder die Freunde einer Person, die hier schon gelebt hat.
11. Wenn Sie auf widersprüchliche Meinungen in zwei verschiedenen Kulturen treffen, wie reagieren Sie dann?

- a. Ich kann die Widersprüche gut ertragen und kann beide Ansichten als richtig und gleichwertig anerkennen.
  - b. Ich versuche zu entscheiden, welche der beiden Positionen richtig ist.
  - c. Ich denke, dass beide Ansichten gleichwertig sein können, aber ich finde es schwierig damit zu leben.
12. Stellen Sie sich vor, Sie haben eine Party in ihrer Nachbarschaft zu organisieren. Die Gruppe der NachbarInnen entscheidet sich, eine bestimmte Mahlzeit zuzubereiten, aber Sie sind mit der Entscheidung nicht einverstanden. Wie kooperativ verhalten Sie sich?
- a. Ich helfe mit, die vereinbarte Mahlzeit zu kochen, aber ich bemühe mich nicht besonders.
  - b. Ich helfe mit, die vereinbarte Mahlzeit zu kochen, weil es die Gruppenentscheidung war.
  - c. Ich bereite nicht die vereinbarte Mahlzeit vor sondern ein anderes Essen.
13. Was tun Sie, wenn jemand Sie um einen Gefallen bittet, den sie gern erfüllen würden, obwohl Sie Ihren Tag schon durchgeplant haben?
- a. Ich mache eine To-Do-Liste und lege mir Notizzettel an.
  - b. Ich organisiere meinen Tag neu, um all die notwendige Zeit zu haben.
  - c. Ich mache alles schneller, um Zeit für die Erfüllung der Bitte zu haben.
14. Was tun Sie, wenn jemand Sie um einen Gefallen bittet, den sie gern erfüllen würden, obwohl Sie Ihren Tag schon durchgeplant haben?
- a. Ich mache eine To-Do-Liste und lege mir Notizzettel an.
  - b. Ich organisiere meinen Tag neu, um all die notwendige Zeit zu haben.
  - c. Ich mache alles schneller, um Zeit für die Erfüllung der Bitte zu haben.
15. Wenn Sie mit einem negativen oder sehr schwierigen Ereignis konfrontiert sind - wie z.B. mit einer plötzlichen Kündigung – wie kommen Sie damit zurecht?
- a. Ich entscheide, was ich als erstes tun muss, und mache es dann, egal, ob ich es mag oder nicht.
  - b. Um mit dem Ereignis zurecht zu kommen, bin ich in der Lage, sehr rasch eine positive Haltung einzunehmen und zu reagieren.
  - c. Üblicherweise schaffe ich das irgendwie auf die eine oder andere Art.
16. Wenn Sie Teil eines Gemeinschaftsprojekts oder einer Teamaufgabe sind (wie z.B. bei einer Migration mit der gesamten Familie), wie verhalten Sie sich dann?
- a. Ich fühle mich für meine eigenen Bedürfnisse verantwortlich, bedenke auch die Bedürfnisse der anderen, und verhalte mich entsprechend den Zielen des Projekts.
  - b. Ich fühle mich für meine eigenen Bedürfnisse verantwortlich und verhalte mich auch dementsprechend.
  - c. Ich fühle mich für meine eigenen Bedürfnisse verantwortlich und für die des Projekts, und dementsprechend verhalte ich mich.

17. Wenn Sie in eine neue Umgebung kommen und jemand Sie um Hilfe bittet, eine schwierige Aufgabe zu erfüllen, wie können Sie sich abgrenzen?
- Nachdem es eine neue Umgebung ist, teile ich meine Grenzen vorsichtig mit und versuche, die Aufgabe zu erfüllen.
  - Ich mache meine Grenzen aktiv deutlich, unabhängig davon, wo ich mich befinde.
  - Ich versuche meine Grenzen zu verbergen und die Erwartungen der anderen zu erfüllen.
18. Wenn Sie eine Veränderung in Ihrem Leben beabsichtigen, wie verhalten Sie sich meistens?
- Ich tendiere dazu, mich auf die Meinung und die Unterstützung anderer Leute zu verlassen.
  - Ich überlege mir, wie ich die Dinge gestalten möchte und mache sie dann.
  - Ich habe Zweifel, was zu tun ist, und das hält mich davon ab, aktiv zu werden.
19. Eine neu angekommene Migrantin und Freundin fragt Sie, was Migrantinnen in diesem Land tun können und wozu sie berechtigt sind (z.B. im Bereich Erziehung oder Gesundheit). Was tun Sie?
- Ich gebe ihr eine große Menge an Information und auch Details darüber, wohin sie sich wenden kann, weil ich das alles selbst schon gemacht habe.
  - Ich kann ihr nicht wirklich sagen was zu tun ist, weil ich selbst nicht sicher bin.
  - Ich teile ihr ein paar allgemeine Dinge mit, aber ich kann ihr keine spezifischen Details geben, wohin sie sich wenden soll, weil ich das selbst nie gemacht habe.
20. Wenn Sie Kontakt mit Menschen haben, die eine Fremdsprache sprechen, können Sie mit ihnen eine kurze mündliche Unterhaltung führen?
- Ich kann mit ihnen durch Gesten kommunizieren.
  - Ich kann eine kurze einfache Unterhaltung mit Menschen in einer Fremdsprache führen.
  - Ich kann eine flüssige mündliche Unterhaltung mit Menschen in einer Fremdsprache führen.
21. Wie kommen Sie mit der Sprache und der Kommunikation in diesem Land zurecht?
- Ich kann nahezu mit allen kommunizieren und verstehe sowohl die gesprochene als auch die geschriebene Sprache, aber ich verstehe nicht alle Ausdrücke und Dialekte. Ich kann illustrierte Zeitschriften leicht lesen.
  - Ich habe noch Schwierigkeiten mit der Kommunikation. Mein Vokabular ist begrenzt, ich verstehe aber die gesprochene Sprache.
  - Ich verstehe, lese und schreibe die Sprache des Aufnahmelandes, ich habe eine gute Fähigkeit zu kommunizieren, und ich kann mir alle Filme ansehen und Bücher lesen.
22. Sie haben einen Brief in Ihrer Muttersprache zu schreiben. Wie gut können Sie das?
- Ich kann ein paar Sätze in meiner Muttersprache schreiben.

- b. Ich kann in meiner Muttersprache alles problemlos schreiben.
  - c. Ich bitte meine Landsleute um Hilfe, weil es schwierig für mich ist, in meiner Muttersprache zu schreiben.
23. Sie haben gehört, dass in Ihrer Nachbarschaft eine öffentliche Anhörung über die Zukunft eines Bauplatzes stattfindet. Wie beteiligen Sie sich?
- a. Ich suche nach Informationen über die öffentliche Anhörung, lese darüber, überlege mir die Möglichkeiten, und gehe dann hin, um meine Meinung auszudrücken.
  - b. Ich denke es ist zwecklos, meine Ansichten zum Ausdruck zu bringen.
  - c. Ich suche nach mehr Informationen, um zu entscheiden, ob ich teilnehme oder nicht.
24. Wenn Sie auf einer Bank in der Warteschlange stehen oder in einem überfüllten Bus sind und gerne ein privates Telefonat führen würden, wie verhalten Sie sich zur Situation passend?
- a. Ich sehe, dass ich jetzt nichts tun kann.
  - b. Ich versuche die Unterhaltung in einer geeigneten Weise zu führen.
  - c. Ich berücksichtige, dass die Umstände das Gespräch beeinflussen können, und entscheide mich dementsprechend zu telefonieren oder auch nicht.
25. Wenn Sie neue Fähigkeiten (wie z.B. ein spezielles Internettool) brauchen, wie gehen Sie dann vor?
- a. Ich akzeptiere, dass ich keine Gelegenheit hatte das in der Schule zu lernen, und dass es jetzt ohne einen Kurs wirklich schwer ist.
  - b. Ich bitte andere, dass sie mir zeigen wie das geht, und wenn ich das einmal gelernt habe, weiß ich, dass ich in Zukunft ähnliche Probleme allein lösen kann.
  - c. Ich mache mir zu Nutze, dass andere Leute das schon können, und bitte sie mir zu helfen.
26. Sie möchten in eine andere Wohnung übersiedeln und gehen auf ein Wohnungsamt, um Informationen zu bekommen. Dort erhalten Sie eine Liste mit verfügbaren Wohnungen in Ihrer Muttersprache. Wie gut können Sie diese Information verarbeiten?
- a. Ich kann mir schnell einen Überblick verschaffen und sehe ob es eine passende Wohnung ist.
  - b. Ich lese die Liste sorgfältig und notiere mir die interessantesten Wohnungen.
  - c. Da diese Information für mich zu viel ist, gebe ich die Liste jemand aus meinem Heimatland, der mir helfen soll.
27. Wenn Sie eine Fremdsprache lernen wollen, können Sie auch unabhängig von Kursen lernen?
- a. Ich kann grundlegende Sprachkenntnisse erwerben, indem ich anderen Leuten oder den Medien zuhöre, mit Menschen rede und Zeitungen oder Bücher lese.
  - b. Ich brauche einen Kurs, um eine Fremdsprache zu lernen.

- c. Ich kann eine komplette Fremdsprache selber lernen, indem ich zuhöre, spreche und lese (einschließlich Zeitungen, Fernsehen usw).
28. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Sohn (oder Ihre Tochter) Ihnen Fragen über ein Wahlplakat stellt das er (oder sie) auf der Straße sieht. Wie gut können Sie solche Fragen beantworten?
- a. Ich sage gar nichts, oder ich sage, dass es nicht wichtig ist, weil ich mich dabei nicht auskenne.
  - b. Ich erkläre es ihm (oder ihr), weil ich genug Wissen und meine eigenen Ansichten über das Thema habe.
  - c. Ich gebe eine kurze Erklärung ab, weil ich mich nicht sehr sicher fühle im Thema.
29. Wie und wie oft nutzen Sie Technologien wie z.B. Computer, Skype und Ähnliches?
- a. Ich bringe anderen Leuten bei, wie sie diese Technologien verwenden können, um ihre Kommunikation zu beschleunigen.
  - b. Ich chatte normalerweise mit meinen Geschwistern oder mit anderen Leuten.
  - c. Ich verwende immer das Internet, um mich zu informieren.
30. Stellen Sie sich bitte den ersten Tag in einem neuen Job vor. Sie treffen ihre Chefin und diese erklärt Ihnen den Job. Alles ist neu und die Dinge scheinen sehr schwer zu lernen. Wie passen Sie sich an die Situation an?
- a. Ich denke, dass ich all die neuen Dinge lernen muss, um den Job zu behalten und versuche meine Zweifel durch Fragen an meine Chefin auszuräumen.
  - b. Ich denke das ist eine Gelegenheit, neue Dinge zu lernen, die mir in meinem Leben weiterhelfen.
  - c. Ich denke, wenn die neuen Aufgaben zu unterschiedlich von meinen Erfahrungen sind, dann ist der Job nicht für mich geeignet und ich sollte ihn wieder aufgeben.
31. Wenn Sie in eine neue Umgebung kommen (z.B. Ihre Ankunft im Aufnahmeland), können Sie dann für Ihre Interessen und Ihre Zukunftspläne eintreten?
- a. In einer neuen Umgebung drücke ich meine Bedürfnisse und Pläne besonders vorsichtig aus.
  - b. Ich mache meine Bedürfnisse und Pläne deutlich und verfolge sie aktiv, auch in einer neuen Umgebung
  - c. In einer neuen Umgebung konzentriere ich mich vor allem auf die Bedürfnisse und Pläne der anderen, z.B. die meiner Familie oder meiner Landsleute hier.
32. Wenn Sie in ein neues Haus oder in eine neue Wohnung übersiedeln müssen, wie verhalten Sie sich?
- a. Ich versuche mich gut zu organisieren und nutze Hilfe von anderen.
  - b. Ich plane und organisiere alles genau, um pünktlich zu sein.
  - c. Ich mache mir einen Arbeitsplan, der mir helfen soll, die Dinge schnell abzuarbeiten und Unannehmlichkeiten zu vermeiden.

33. Sie arbeiten in einem Team mit, das Essen für eine Party zubereitet. Wie kooperieren Sie mit den anderen?
- Ich koche einige Mahlzeiten, weil die anderen es mir gesagt haben.
  - Ich bereite die Mahlzeiten selbst zu, weil ich mich auf diese Weise am besten fühle.
  - Ich motiviere die anderen Mitglieder des Teams, sich zu organisieren und die Aufgaben aufzuteilen, damit wir effizienter sind.
34. Stellen Sie sich vor, Sie sind in einer Situation, in der Sie sehr wenig Geld verfügbar haben. Können Sie den verfügbaren Betrag beurteilen, managen und gut aufteilen?
- Ich weiß immer, wieviel Geld ich in meiner Familie für einen Monat verfügbar habe.
  - Ich kann das Geld entsprechend den Bedürfnissen aufteilen, zuordnen und ausgeben.
  - Ich kann einschätzen, was im Hinblick auf meine Lebensumstände und Bedürfnisse viel oder wenig Geld ist
35. Wenn Sie neue Leute treffen, wie verhalten Sie sich?
- Ich mag nicht viel mit neuen Leuten sprechen, ich konzentriere mich lieber auf meine eigenen Angelegenheiten.
  - Ich spreche gern mit neuen Leuten, aber ich erwarte mir nicht sehr viel von solchen Gesprächen.
  - Ich spreche gern mit neuen Leuten, tausche Meinungen aus und versuche von den anderen etwas zu lernen.
36. Wenn Sie sich in einer neuen und überraschenden Situation wiederfinden, wie gut können Sie dann versteckte Chancen erkennen?
- Ich neige dazu, vorsichtig zu sein und mich vor möglichen Gefahren zu schützen.
  - Ich neige dazu, optimistisch zu sein und bin neugierig auf versteckte Chancen und Gelegenheiten.
  - Ich neige dazu, vorsichtig zu sein, aber gleichzeitig bin ich auch neugierig.
37. Kennen die Leute, mit denen Sie zusammen sind oder arbeiten, Ihre Fähigkeiten?
- Ja, ich bringe immer und zu allen Gelegenheiten mein Potenzial zum Ausdruck.
  - Ich versuche zu erklären, was ich weiß oder tun kann, aber es ist schwer für mich ausführlich darüber zu sprechen.
  - Ich weiß nicht recht wie - ich spreche nur über das, was für die jeweilige Situation notwendig ist.
38. In einer Konfliktsituation spricht jemand zu Ihnen über seine Gefühle und Bedürfnisse. Wie gut könne Sie zuhören?
- Ich höre genau zu, konzentriere meine Aufmerksamkeit auf die andere Person und unterbreche sie nur, wenn ich etwas nicht verstehe.
  - Ich versuche so bald wie möglich meine eigenen Ansichten einzubringen.

- c. Ich höre genau zu, bis ich seine oder ihre Sichtweise verstehe, und dann zeige ich auch, dass ich verstanden habe.
39. Wenn Sie in einer neuen Umgebung (oder Kultur) ankommen, was tun Sie?
- a. Ich finde es extrem schwierig, die Unterschiede zwischen den Kulturen zu verstehen.
  - b. Ich vergleiche die Kulturen und beurteile dann, was ich beibehalte und was ich dazulerne.
  - c. Ich sehe, dass es zwischen den Kulturen einige Gemeinsamkeiten und einige Unterschiede gibt, aber ich bin nicht sicher, was ich damit anfangen soll.
40. Stellen Sie sich bitte vor, Sie sind in der Arbeit oder in einen Kurs mit Personen zusammen, die ganz andere Wertvorstellungen haben als Sie. Wie verhalten Sie sich?
- a. Ich versuche die Gelegenheiten zu begrenzen, wo wir uns vergleichen oder austauschen könnten.
  - b. Ich akzeptiere die unterschiedlichen Standpunkte ohne Schwierigkeiten.
  - c. Ich verstehe die Gründe für ihre Werthaltungen, und ich mag es, mich mit ihnen auszutauschen und zu vergleichen.
41. Wenn Sie in einem Geschäft oder auf einem Markt sind und etwas kaufen, das nach Gewicht verkauft wird, können Sie dann ausrechnen, wie viel Sie bezahlen werden?
- a. Nein, ich muss mich auf den Verkäufer oder die Verkäuferin verlassen.
  - b. Wenn ich eine Waage verfügbar habe, dann kann ich die Kosten ungefähr abschätzen.
  - c. Wenn ich eine Waage zur Verfügung habe, dann kann ich die Kosten genau berechnen, entweder im Kopf, oder indem ich mein Handy oder einen Rechner verwende.
42. Sie verwenden normalerweise Ihre Muttersprache in Ihrer Familie. Jetzt haben Sie am Telefon mit Beamten in Ihrem Heimatland über eine wichtige Angelegenheit zu sprechen. Wie drücken Sie sich aus?
- a. Ich versuche, andere Worte und Ausdrucksformen zu verwenden als sonst.
  - b. Ich verwende dieselben Wörter und Ausdrucksweisen wie mit meiner Familie.
  - c. Ich überlege mir die Worte und Ausdrucksformen, die am besten zur Situation passen, und bin in der Lage sie zu verwenden.
43. Sie verwenden normalerweise Ihre Muttersprache in Ihrer Familie. Jetzt haben Sie am Telefon mit Beamten in Ihrem Heimatland über eine wichtige Angelegenheit zu sprechen. Wie drücken Sie sich aus?
- a. Ich versuche, andere Worte und Ausdrucksformen zu verwenden als sonst.
  - b. Ich verwende dieselben Wörter und Ausdrucksweisen wie mit meiner Familie.
  - c. Ich überlege mir die Worte und Ausdrucksformen, die am besten zur Situation passen, und bin in der Lage sie zu verwenden.

44. Sie organisieren eine Geburtstagsparty für Ihr Kind und bereiten einige Gerichte vor. Eine Freundin Ihres Kindes fragt Sie nach einem besonderen Sandwich, das Sie nicht kennen. Was tun Sie?
- Ich sage ihr, dass ich dieses Sandwich nicht habe, und beschreibe ihr die unterschiedlichen Arten von Sandwiches, die es auf der Party zu essen gibt.
  - Ich frage sie, was genau zu diesem Sandwich dazugehört, und versuche es für sie vorzubereiten, auch wenn ich das zum ersten Mal mache.
  - Ich weiß nicht was sie will, ich gebe ihr eines von den Sandwiches, die ich vorbereitet habe. Es kann gut sein, dass sie das gar nicht bemerkt.
45. Wie gehen Sie mit Gefühlen um, wenn Ihnen jemand etwas Persönliches im Vertrauen erzählt?
- Ich verstehe seine (ihre) Gefühle und versuche eine Atmosphäre des Vertrauens herzustellen und unterstützend zu sein.
  - Ich kann die Gefühle der anderen Person erkennen, auch wenn er (oder sie) versucht sie zu verstecken.
  - Ich fühle mit der anderen Person, auch wenn es bei mir ganz anders aussieht.
46. Wenn Sie jemandem vorgestellt werden, wie stellen Sie eine nützliche Beziehung her?
- Ich stelle mich kurz selbst vor und dann höre ich zu, was die andere Person zu sagen hat.
  - Ich versuche einen Punkt zu finden, an dem wir gut miteinander in Kontakt kommen, und versuche die Person so kennenzulernen.
  - Ich frage nach irgendetwas, das mich interessieren kann, und versuche eine neue Freundschaft aufzubauen.
47. Wenn Sie versuchen, sich neues Wissen oder neue Fertigkeiten anzueignen, wie gehen Sie dann vor?
- Ich wende meine eigenen persönlichen Strategien an, um die neuen Informationen im Gedächtnis zu behalten oder neue Fähigkeiten zu erwerben (z.B. Zeichnungen, Erzählungen, praktische Übungen oder andere Strategien).
  - Ich wende die typischen Lernstrategien an, die vom Lehrer oder der Gruppe vorgeschlagen werden.
  - Ich wende die typischen Lernstrategien der anderen an und füge ein paar persönliche Elemente hinzu, um mich besser an die neuen Dinge zu erinnern.
48. Sie befinden sich in einer Gesprächssituation und sollten zuhören, was die andere Person zu sagen hat. Was tun Sie?
- Ich höre, ob die andere Person etwas Interessantes zu sagen hat. Wenn nicht, dann versuche ich, das Gespräch in eine andere Richtung zu lenken.
  - Ich versuche der anderen Person zuzuhören, aber ich bin nicht immer mit der vollen Aufmerksamkeit dabei.
  - Ich versuche sehr genau zuzuhören, zeige mein Interesse und frage auch nach.
49. Sie gehen spazieren und in einer Straße in Ihrer Nachbarschaft sehen Sie eine Gruppe Frauen, die in den Abfallkübeln wühlt. Was tun Sie?
- Ich frage nach, was sie da machen.

- b. Ich setze meinen Spaziergang fort.
  - c. Ich frage nach, ob ich ihnen in irgendeiner Form helfen kann.
50. Was ist Ihre Haltung gegenüber dem ständigen technischen Fortschritt?
- a. Ich mag es, wenn ich immer auf dem letzten Stand bin.
  - b. Ab und zu bitte ich jemanden darum, mir eine neue Funktion zu zeigen.
  - c. Ich bin ein bisschen daran interessiert.
51. Mehrere Menschen haben Ihnen mitgeteilt, dass Sie eine Sache schlecht machen. Wie gehen Sie damit um?
- a. Ich denke, sie irren sich und ignoriere ihre Kommentare.
  - b. Ich denke, dass sie zum Teil Recht haben könnten, und versuche zu überlegen, wie ich das ändern könnte.
  - c. Ich denke, dass sie vielleicht zum Teil Recht haben, aber ich möchte nicht näher darüber nachdenken.
52. Wenn Sie eine Veränderung in ihrem Leben planen, wie gehen Sie mit den Risiken um, die dabei auftreten können?
- a. Ich versuche, die wichtigsten Risiken im Voraus zu erkennen und zu bewerten.
  - b. Ich versuche, die wichtigsten Risiken vorab zu erforschen und nehme sie dann bewusst auf mich.
  - c. Ich versuche, nicht über die Risiken nachzudenken.
53. Sie befinden sich in einem Gespräch mit einem möglichen Arbeitgeber, und dieser erklärt Ihnen viel über den Job. Wie versuchen Sie, diese Informationen zu verarbeiten?
- a. Ich versuche mich auf die Hauptaussagen des Arbeitgebers zu konzentrieren.
  - b. Ich fasse die Informationen zusammen und hebe diejenigen hervor, die mich betreffen können.
  - c. Ich suche in allem, was der Arbeitgeber sagt, die Chancen und den möglichen Nutzen für mich.
54. Sie schauen sich nach neuen Chancen um, und plötzlich begegnet Ihnen eine überraschende Gelegenheit. Wie reagieren Sie?
- a. Ich nutze die Situation und sage den anderen Beteiligten, dass ich gern teilnehmen möchte.
  - b. Ich entwickle meinen eigenen Vorschlag für die Situation und versuche, die Gelegenheit an meine Interessen anzupassen. Dann beteilige ich mich.
  - c. Ich bemerke, dass die Gelegenheit zu meinen Interessen passt und hoffe, dass die anderen mich fragen, ob ich teilnehmen möchte.
55. Stellen Sie sich vor, Sie erleben negative Gefühle im Kontakt mit einer anderen Person. Wie gut können Sie dabei in Kontakt bleiben?
- a. Ich bleibe in Kontakt mit der anderen Person, drücke mich achtsam aus, und bin mir bewusst, was beide Beteiligten brauchen.

- b. Ich bitte, um eine Pause um nachzudenken und treffe eine Vereinbarung, wann wir uns wiedersehen.
  - c. Ich breche den Kontakt ab, ohne eine weitere Vereinbarung zu treffen.
56. Machen Sie sich eine Vorstellung von Ihrer eigenen Person in der Zukunft, denken Sie über sich selbst in der Zukunft nach?
- a. Manchmal denke ich daran, wie mein Leben künftig sein wird, aber es fällt mir schwer mir das genau vorzustellen.
  - b. Ich denke nicht über mich selbst in der Zukunft nach und mache mir keine Vorstellung dazu.
  - c. Ich male mir oft aus, wie meine Zukunft sein wird und stelle mir mein Leben, meine Familie, meine Arbeit und meine Umgebung vor.
57. Wenn Sie Kontakt haben mit Menschen, die eine Fremdsprache sprechen, machen Sie dann eine Anstrengung, diese Sprache zu lernen?
- a. Ich achte auf die Unterschiede der Sprachen und mache eine aktive Anstrengung, um diese Fremdsprache zu lernen.
  - b. Ich versuche die Kommunikation zu vermeiden oder kommuniziere durch Gesten.
  - c. Ich achte auf die Unterschiede der Sprachen und versuche, ein paar wichtige Wörter oder Phrasen auszutauschen.
58. Sie haben die Adresse einer Informationszentrale und möchten dort hingehen. Wie bereiten Sie sich vor?
- a. Ich gehe einfach hin und schaue, was die Leute dort machen.
  - b. Ich gehe hin und erkundige mich, was für mich gut sein könnte, weil ich viele Zweifel habe.
  - c. Ich überlege mir im Voraus, was ich möchte und brauche, sodass ich darauf vorbereitet bin, Fragen zu stellen und zu beantworten.
59. Sie kommen in einem fremden Land an und möchten dort Arbeit suchen, treffen aber auf eine unerwartete Situation (z.B. dass Ihr Visum Ihnen nicht erlaubt zu arbeiten). Wie verhalten Sie sich?
- a. Ich finde neue Strategien, um mein Ziel auch in der neuen Situation zu erreichen.
  - b. Ich akzeptiere, was die anderen mir sagen, was ich tun soll.
  - c. Ich versuche, das Nützliche an der neuen Situation zu sehen.
60. Sie haben ein Treffen mit Ihrer Schwägerin, um eine Überraschungsparty für eine Freundin vorzubereiten, die das Land verlässt. Ihre Schwägerin kommt nicht zu diesem Treffen und die Party ist schon morgen Nachmittag. Was tun Sie?
- a. Ich mache eine Liste der Dinge, die gekauft werden sollten, und rufe meine Schwägerin an, um mich mit ihr darüber zu einigen.
  - b. Ich rufe meine Schwägerin an, weil ich nicht alles allein entscheiden kann.

- c. Ich stelle mir vor, wie die Party aussehen könnte, mache eine To-Do-Liste und organisiere dann alles bis morgen Nachmittag, denn ich liebe solche Planungen.
61. Sie befinden sich in einer hitzigen Diskussion mit Menschen, die Ihnen sehr nahe stehen. Wie gehen Sie in solchen Fällen meistens mit Ihren Gefühlen um?
- a. Ich kann meine Emotionen kontrollieren und ruhig bleiben.
  - b. Ich kann mit meinen Emotionen umgehen und drücke nur das aus, was dazu beiträgt, dass mich die anderen besser verstehen.
  - c. Ich werde von meinen Emotionen mitgerissen.
62. Sie beobachten ein unangenehmes Verhalten bei einer Person, die Ihnen nahe steht (z.B. bei der Arbeit oder in der Familie). Wie sprechen Sie die andere Person üblicherweise darauf an?
- a. Ich teile der anderen Person meine Beobachtungen, Gefühle und Bedürfnisse mit und ich stelle sicher, dass sie mich hören kann, ohne dass sie sich beschuldigt fühlt.
  - b. Ich sage der Person, was ich beobachte und was das bei mir an Gefühlen auslöst.
  - c. Ich sage dieser Person, was ich über sie denke, und zwar in ziemlich emotionalen Worten.
63. Sie kommen in einem neuen Land an und eine Woche später sehen Sie, dass die Straßen voll sind von Menschen, die gelbe Kleidung tragen. Wie reagieren Sie?
- a. Ich denke mir, dass die verrückt sind und vergesse es wieder.
  - b. Ich beobachte, was sie tun und sagen, und wenn der Tag vorbei ist, frage ich eine von ihnen, was sie da gefeiert haben. Zu Hause suche ich dann nach näheren Informationen im Internet.
  - c. Ich stelle mir vor, dass es sich dabei um ein lokales Fest oder einen Brauch handelt und erkundige mich vielleicht danach.
64. Wenn Sie in einem neuen Land ankommen und wegen chronischer Schmerzen zum Arzt gehen müssen, was tun Sie?
- a. Ich gehe zuerst zu einer Infostelle der Gemeinde, um herauszufinden was ich tun kann.
  - b. Ich frage meinen Nachbarn, wo ich die gewünschte Hilfe finden kann.
  - c. Ich recherchiere im Internet über Gesundheitsdienste und gehe dann persönlich dorthin.
65. Welche Hilfsmittel verwenden Sie, um auf Jobangebote zu reagieren oder sich spontan für einen Job zu bewerben?
- a. Ich gehe persönlich zu der Firma oder Agentur hin, die den Job anbietet, oder ich schicke meinen Lebenslauf.
  - b. Ich bewerte das Jobangebot und passe meine Präsentation dementsprechend an.
  - c. Ich finde Informationen über den Arbeitsplatz heraus und dann bringe ich meinen Lebenslauf auf den neuesten Stand.

66. Wenn Sie in einer neuen Umgebung leben und beispielsweise über einen neuen Job nachdenken, können Sie dann für Ihre Wünsche eintreten?
- Ich kann sagen, was ich tun möchte.
  - Ich habe ein Gefühl dazu, was ich tun möchte.
  - Ich kann aktiv dafür eintreten, was ich tun möchte.
67. Das Straßenfest, das sie organisiert haben ist vorbei, es ist sehr spät und die Straße ist ein Chaos. Sie möchten eigentlich ins Bett gehen, aber es sollte noch aufgeräumt werden. Was tun Sie?
- Ich räume allein auf, weil ich mich nicht auf die anderen verlassen kann.
  - Ich bitte meine Freunde mir zu helfen, weil es gemeinsam viel schneller geht.
  - Ich schlage meinen Freunden vor, dass wir die Arbeit aufteilen (also beispielsweise Abfalleimer leeren, kehren, Essensreste aufräumen).
68. Wenn Sie zu einem Arbeitsamt (einer Stellenvermittlung) gehen möchten, wie bereiten Sie sich vor?
- Vorab versuche ich zu verstehen, wann Personen so einen Service nutzen können und welche spezifischen Hilfen dort angeboten werden.
  - Ich versuche die Servicestellen herauszufinden, die für mich am interessantesten sind und beurteile dann, ob sie für mich passen.
  - Ich suche nach der Adresse und den Öffnungszeiten für den Parteienverkehr.
69. Sie gehen zu einem Vorstellungsgespräch in dem Land, in dem Sie gerade leben. Wie selbstbewusst sind Sie?
- Ich spreche im Detail über meine Stärken, besonders über jene, die in diesem Job nützlich sind, weil ich mich für eine gute Kandidatin halte.
  - Ich fühle mich nervös und denke, dass ich nicht die nötigen Kompetenzen habe.
  - Ich denke, dass ich mich in diesem Job entfalten könnte, wenn ich in der Vergangenheit schon einen ähnlichen ausgeübt habe.
70. Wenn Sie Teil eines Gemeinschaftsprojekts sind, also z.B. in einer Familie leben, wie gut sorgen Sie dann für sich selbst?
- Ich werde mir meiner Bedürfnisse bewusst, wenn ich erschöpft davon bin, mich um die anderen zu kümmern.
  - Ich bin mir meistens meiner Bedürfnisse bewusst und setze mich für mich ein, sobald die gemeinsamen Aufgaben (also z.B. die Familienaufgaben) erfüllt sind.
  - Ich bin mir meistens meiner Bedürfnisse und Wünsche bewusst und setze mich die ganze Zeit für mich ein, teile meine Wünsche mit und verhandle darüber.
71. Wie gehen Sie vor, wenn Sie vor einer neuen Aufgabe stehen, die Sie an etwas erinnert, was Sie schon einmal in einem anderen Zusammenhang erlebt haben?
- Ich vergleiche die Situationen und die Umstände und denke über Ähnlichkeiten und Unterschiede nach. Dann entscheide ich, wie ich meine ursprüngliche Strategie an die neue Situation anpasse.

- b. Ich versuche die Strategie anzuwenden, die bei der früheren Erfahrung funktioniert hat und hoffe, dass sie auch diesmal unter den neuen Umständen funktioniert.
  - c. Ich versuche die neue Aufgabe unabhängig von meiner früheren Erfahrung zu lösen.
72. Stellen Sie sich vor, Sie bewegen sich zwischen einem sozialen Umfeld und dem anderen. Wie passen Sie sich an?
- a. Ich sehe die verschiedenen sozialen Umgebungen als gleichwertig an, aber ich kann mich nicht beiden gleichermaßen anpassen.
  - b. Ich passe mich dem einen sozialen Umfeld an, und das andere ist fremd für mich.
  - c. Ich bin gleichermaßen vertraut mit beiden sozialen Umgebungen und passe mich beiden an, je nachdem, wo ich gerade bin.
73. Etwas Unerwartetes geschieht und Sie müssen sich entscheiden, was jetzt zu tun ist. Wie verhalten Sie sich?
- a. Ich bin blockiert und weiß nicht, was ich tun soll.
  - b. Ich verschiebe den Zeitpunkt, an dem ich darüber nachdenke.
  - c. Ich denke darüber nach und treffe so schnell wie möglich eine Entscheidung.
74. Sie müssen einen Brief in einer Fremdsprache schreiben (nicht in der Muttersprache oder der Sprache des Gastlandes)
- a. Ich bin fähig einige Wörter und Sätze zu schreiben
  - b. Ich kann gut in dieser Sprache schreiben
  - c. Ich bitte jemanden um Hilfe, der diese Sprache beherrscht, denn mir fällt das Schreiben in dieser Sprache schwer.

## Handout 2. Ausfüllraster für Teilnehmerinnen

Füllen Sie zuerst die zweite Spalte "Antwort" aus. Dann verwenden sie Handout 3 – Antwortpunkte, um die dritte Spalte "Ergebnis" auszufüllen.

Frage	Antwort (A, B or C)	Ergebnis (Anzahl der Punkte)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		

28		
29		
Frage	Antwort (A, B or C)	Ergebnis (Anzahl der Punkte)
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		
51		
52		
53		

54		
55		
56		

57		
58		

Frage	Antwort (A, B or C)	Ergebnis (Anzahl der Punkte)
59		
60		
61		
63		
64		
65		
66		
67		
68		
69		
70		
71		
72		
73		
74		

## Handout 3. Punkte für jede Antwort

Frage	A	B	C	Kompetenz	Elemente der Kompetenz
1	1	3	2	Kontextabhängige Interpretation	Verschiedene Interpretationen akzeptieren und vorschlagen
2	2	3	1	Umgang mit Mehrfachzugehörigkeit	Sich zwischen verschiedenen Kulturen bewegen und sich den jeweiligen Kulturen gemäß verhalten
3	3	1	2	Planungsfähigkeit	Handlungen, Zeitrahmen und Ressourcen festlegen, um die gewünschten Ziele zu erreichen
4	2	1	3	Verhandlung und Konfliktmanagement	Unterschiedliche Interessen in ausgewogener Weise behandeln
5	1	3	2	Umgang mit Gefühlen	Reagieren auf Stress
6	1	2	3	Ausdauer und Belastbarkeit	Bereitschaft, in allen Formen und Lebenszusammenhängen zu lernen
7	1	3	2	Eigeninitiative	Proaktive Einstellung angesichts von Herausforderungen
8	2	1	3	Interkulturelle Kompetenz	Geeignete Strategien verwenden, um den Kontakt und den konstruktiven Dialog mit Menschen aus dem Aufnahmeland oder anderen Kulturen zu fördern
9	3	2	1	Lernen lernen	Mit der nötigen Selbstdisziplin Zeit für das Lernen aufbringen
10	2	3	1	Aufbau von nützlichen Beziehungen	Nützliche Beziehungen fördern und pflegen
11	3	1	2	Umgang mit Mehrfachzugehörigkeit	Unterschiedliche Sichtweisen und Werthaltungen integrieren bzw. verbinden (Toleranz für Widersprüche)

<b>12</b>	2	3	1	Teamwork und Kooperation	Bereitschaft, die gemeinsamen Ziele einer Gruppe zu akzeptieren und an deren Erreichung zu arbeiten
<b>13</b>	1	3	2	Organisation und Management	Zeit effizient einteilen
<b>14</b>	1	2	3	Fähigkeit zur Analyse und Verknüpfung von Informationen	Informationen sammeln
<b>15</b>	2	3	1	Ausdauer und Belastbarkeit	Aktivieren der eigenen Schutzmechanismen (kognitive Fähigkeiten, Bewältigung (Coping), Persönlichkeit, häusliche Umgebung, familiäre Netzwerke, Behörden und Organisationen)
<b>16</b>	3	1	2	Verantwortungsbewusstsein	Zuverlässiges Handeln in Gemeinschaftsprojekten
<b>17</b>	2	3	1	Selbstkenntnis	Über die eigenen Stärken und Schwächen sprechen und für sie einstehen
<b>18</b>	1	3	2	Autonomes Handeln	Fähigkeit, selbständig entschlossen und sicher aufzutreten und zu handeln

Frage	A	B	C	Kompetenz	Elemente der Kompetenz
<b>19</b>	3	1	2	Bürgerinnenkompetenz	Wissen über die Rechte, Pflichten und Freiheiten im Aufnahmeland
<b>20</b>	1	2	3	Kommunikation	Mündliche Kommunikation in unterschiedlichen Situationen, mit MigrantInnen und Nicht-MigrantInnen im Ursprungsland und im Aufnahmeland, mit unterschiedlichen Kommunikationszielen und mit der Fähigkeit, die Sprache an den jeweiligen Kontext anzupassen

<b>21</b>	2	1	3	Kommunikation	Mündliche Kommunikation in unterschiedlichen Situationen, mit MigrantInnen und Nicht-MigrantInnen im Ursprungsland und im Aufnahmeland, mit unterschiedlichen Kommunikationszielen und mit der Fähigkeit, die Sprache an den jeweiligen Kontext anzupassen
<b>22</b>	2	3	1	Kommunikation	Mündliche Kommunikation in unterschiedlichen Situationen, mit MigrantInnen und Nicht-MigrantInnen im Ursprungsland und im Aufnahmeland, mit unterschiedlichen Kommunikationszielen und mit der Fähigkeit, die Sprache an den jeweiligen Kontext anzupassen
<b>23</b>	3	1	2	Bürgerinnen-kompetenz	Beteiligung und Aktivität in der regionalen Gemeinschaft in einer kritischen Weise und mit dem Ziel, gemeinschaftliches Wohlergehen zu fördern und die Gegebenheiten zu verbessern
<b>24</b>	1	2	3	Kontextabhängige Interpretation	Ereignisse in der gegebenen Zeit und im gegebenen Raum einordnen
<b>25</b>	1	3	2	Lernen lernen	Von anderen Menschen informell und auf nachhaltige Weise lernen
<b>26</b>	2	3	1	Kommunikation	Suche und Auswertung schriftlicher Informationen und Aufbereitung derselben in einem kohärenten mündlichen oder schriftlichen Diskurs.
<b>27</b>	2	1	3	Kommunikation	Die eigenen Sprachkompetenz (Muttersprache und/oder weitere Sprache/n) auf dem Weg des informellen Lernens verbessern
<b>28</b>	1	3	2	Bürgerinnen-kompetenz	Grundlegendes Wissen über politische Systeme, Institutionen und Formen der öffentlichen Teilhabe, die für die eigene Situation relevant sind
<b>29</b>	3	2	1	Digitale Kompetenz	Die geeigneten IKT-Werkzeuge identifizieren und entsprechend den eigenen Zielen verwenden

<b>30</b>	2	3	1	Anpassungsfähigkeit	<p>Aufgeschlossenheit und Akzeptanz neuer Ideen: Fähigkeit, andere Wissensbezüge herzustellen, neue Fragen zu stellen und originelle Antworten zu finden</p> <p>Einschätzen neuer Situationen, Anerkennen der Notwendigkeit für Veränderungen und Bewertungen möglicher Reaktionen auf eine neue Situation</p>
-----------	---	---	---	---------------------	--

Frage	A	B	C	Kompetenz	Elemente der Kompetenz
<b>31</b>	2	3	1	Selbstkenntnis	Über die eigenen Bedürfnisse und Zukunftspläne sprechen und für sie einstehen
<b>32</b>	1	2	3	Organisation und Management	Handlungen unter Berücksichtigung von Terminen und Ablaufplänen vorausplanen
<b>33</b>	2	1	3	Teamwork und Kooperation	Die Zusammenarbeit im Team fördern, um das gemeinsame Ziel zu erreichen
<b>34</b>	1	3	2	Mathematische Kompetenz	Im täglichen Leben mit Geld umgehen
<b>35</b>	1	2	3	Kommunikation	Andere mit Respekt behandeln und das Vertrauen und den Gedankenaustausch fördern
<b>36</b>	1	3	2	Ergreifen von Gelegenheiten	Konzentration auf Chancen und Potenzialen anstelle von drohenden Gefahren
<b>37</b>	3	2	1	Aufbau von nützlichen Beziehungen	Wissen, wie man sich selbst präsentiert
<b>38</b>	2	1	3	Verhandeln und Konfliktmanagement	Den Bedürfnissen, Gefühlen und Anliegen anderer Menschen mit Empathie zuhören
<b>39</b>	1	3	2	Interkulturelle Kompetenz	Die eigene Kultur mit der/denen des Aufnahmelandes vergleichen, sie analysieren und bewerten
<b>40</b>	1	2	3	Kontextabhängige Interpretation von Situationen	Das Urteilen zurückstellen

<b>41</b>	1	2	3	Mathematische Kompetenz	Verstehen von Zahlen und Maßeinheiten sowie die Anwendung der Grundrechnungsarten
<b>42</b>	2	1	3	Kommunikation	Mündliche Kommunikation in unterschiedlichen Situationen, mit MigrantInnen und Nicht-MigrantInnen im Ursprungsland und im Aufnahmeland, mit unterschiedlichen Kommunikationszielen und mit der Fähigkeit, die Sprache an den jeweiligen Kontext anzupassen
<b>43</b>	3	1	2	Arbeitssuche und Recherchetechniken	Bewertung von Informationen und Treffen von Entscheidungen unter Berücksichtigung der eigenen Lebens- oder der Berufsziele
<b>44</b>	2	3	1	Selbstvertrauen	Strategien entwickeln, um die eigenen Fähigkeiten auch in neuen Situationen anwenden zu können
<b>45</b>	3	2	1	Umgang mit Gefühlen	Die Emotionen anderer Menschen wahrnehmen und anerkennen
<b>46</b>	1	3	2	Aufbau von nützlichen Beziehungen	Fähigkeit zur Konversation, zur Gesprächsführung und zum aufmerksamen Zuhören im Kontakt mit Gesprächspartnern
<b>47</b>	3	1	2	Lernen lernen	Die persönlich bevorzugten und erfolgversprechendsten Lernstrategien anwenden
<b>48</b>	1	2	3	Kommunikation	Bereitschaft, aktives Zuhören und entwickeln bzw. zu praktizieren

Frage	A	B	C	Kompetenz	Elemente der Kompetenz
49	2	1	3	Bürgerinnenkompetenz	Gemeinsames Engagement mit anderen im Feld des öffentlichen Lebens, ausgehend von einer Haltung der Solidarität und des Respekts  Beteiligung und Aktivität in der regionalen Gemeinschaft in einer kritischen Weise und mit dem Ziel, gemeinschaftliches Wohlergehen zu fördern und die Gegebenheiten zu verbessern
50	3	2	1	Digitale Kompetenz	Neugier und Offenheit für Veränderungen
51	1	3	2	Anpassungsfähigkeit	Die eigenen Schwächen anerkennen  Kritik in einer konstruktiven Weise annehmen
52	2	3	1	Eigeninitiative	Bereitschaft zur Übernahme von Risiken und zur Ergreifung von Chancen
53	1	2	3	Fähigkeit zur Analyse und Verknüpfung von Informationen	Die wichtigsten Elemente differenzieren und die relevantesten Informationen neu zusammenstellen können
54	2	3	1	Ergreifen von Gelegenheiten	Fähigkeit, sich unvorhersehbare Chancen zu Nutze zu machen (wie z. B. eine überraschende Information, ein überraschendes Ereignis oder einen zufälligen Kontakt)
55	3	2	1	Verhandeln und Konfliktmanagement	Vorübergehenden Stress ertragen und dabei in Kontakt mit anderen bleiben
56	2	1	3	Planungskompetenz	Sich die Zukunft in unterschiedlichen Handlungsfeldern (persönlich, familiär, sozial und beruflich) vorstellen können
57	3	1	2	Kommunikation	Motivation zum Erlernen einer/mehrerer verschiedener Sprachen

<b>58</b>	1	2	3	Kenntnis über das Lebensumfeld im Aufnahmeland und Fähigkeit, Dienstleistungsangebote zu nutzen	Nutzung der Dienstleistungen entsprechend der eigenen Bedürfnisse
<b>59</b>	3	1	2	Anpassungsfähigkeit	Entwicklung von Anpassungsstrategien: Fähigkeit, Verhaltensmuster zu ändern und das eigene Verhalten an neue Rahmenbedingungen und veränderliche Situationen anzupassen
<b>60</b>	2	1	3	Eigeninitiative	Unterschiedliche Aktionen oder Projekte entwickeln können, um Ziele zu erreichen  Entscheidungen selbst treffen
<b>61</b>	2	3	1	Umgang mit Gefühlen	Kontrolle über und aktives Handhaben von eigenen Emotionen
<b>62</b>	3	2	1	Verhandlung und Konfliktmanagement	Konstruktives Feedback äußern
<b>63</b>	1	3	2	Interkulturelle Kompetenz	Verschiedene kulturelle Codes interpretieren und verstehen können, insbesondere jene des Aufnahmelandes
<b>64</b>	2	1	3	Kenntnis über das Lebensumfeld im Aufnahmeland und Fähigkeit, Dienstleistungsangebote zu nutzen	Identifizieren der benötigten Informationen je nach spezifischer Situation im Aufnahmeland  Suche nach der benötigten Information und den entsprechenden Dienstleistungen
<b>65</b>	1	3	2	Arbeitssuche und Recherchetechniken	Anwendung geeigneter Werkzeuge

Frage	A	B	C	Kompetenz	Elemente der Kompetenz
<b>66</b>	2	1	3	Selbstkenntnis	Bewusstsein und Wertschätzung für die eigenen Werte und Wünsche

<b>67</b>	1	2	3	Teamwork und Kooperation	Verantwortungsbereiche und Aufgaben unter den Gruppenmitgliedern aufteilen und einen Teil davon übernehmen
<b>68</b>	2	3	1	Arbeitssuche und Recherche-techniken	Informationen vernetzen und priorisieren
<b>69</b>	3	1	2	Selbstvertrauen	Erkennen der eigenen Fähigkeiten und Ressourcen, die in unterschiedlichen Lebenszusammenhängen und auch im Ursprungsland zur Anwendung gekommen sind
<b>70</b>	1	2	3	Verantwortungsbewusstsein	Aktives Engagement für die eigenen Bedürfnisse und die eigene Entwicklung (entsprechend den eigenen Zielen und Kräften)
<b>71</b>	3	2	1	Lernen lernen	Wissen und Fähigkeiten in neuen Zusammenhängen anwenden
<b>72</b>	2	1	3	Umgang mit Mehrfachzugehörigkeit	Sich verschiedenen sozialen Umgebungen anpassen
<b>73</b>	1	2	3	Autonomes Handeln	Selbstständige Übernahme von Entscheidungen
<b>74</b>	2	3	1	Kommunikation	Schriftliche Kommunikation in unterschiedlichen Situationen, mit MigrantInnen und Nicht-MigrantInnen im Ursprungsland und im Aufnahmeland, mit unterschiedlichen Kommunikationszielen und mit der Fähigkeit, die Sprache an die jeweilige kommunikative Situation in einem spezifischen Kontext anzupassen

## Handout 4. Ergebnistafel für Teilnehmerinnen

Kompetenz	Frage <i>Zähle die Ergebnisse von den angegebenen Fragen zusammen</i>	Berechne den Durchschnitt <i>(teile durch die Anzahl an Fragen der jeweiligen Kompetenz)</i>	ENDERGEBNIS: ANZAHL DER PUNKTE
Kommunikation	20, 21, 22, 74, 26, 27, 35, 42, 48 and 57	10	
Mathematische Kompetenz	34 and 41	2	
Digitale Komepetenz	29 and 50	2	
Kenntnis über das Lebensumfeld im Aufnahmeland und Fähigkeit, Dienstleistungsangebote zu nutzen	64 and 58	2	
Arbeitssuche und Recherchetechniken	43, 68 and 65	3	
Bürgerinnenkompetenz	49, 23, 19 and 28	4	
Anpassungsfähigkeit	59 and 30	2	
Selbstvertrauen	69, 51 and 44	3	
Autonomes Handeln	18 and 73	2	
Selbstkenntnis	66, 17 and 31	3	
Eigeninitiative	60, 52 and 7	3	
Verantwortungsbewusst sein	16 and 70	2	
Ausdauer und Belastbarkeit	15 and 6	2	
Fähigkeit zur Analyse und Verknüpfung von Informationen	14 and 53	2	
Organisation und Management	32 and 13	2	
Umgang mit Gefühlen	5, 61 and 45	3	

Teamwork und Kooperation	12, 33 and 67	3	
Ergreifen von Gelegenheiten	54 and 36	2	
Verhandeln und Konfliktmanagement	4, 62, 38 and 55	4	
Aufbau von nützlichen Beziehungen	10, 46 and 37	3	
Capability to project. Planungskompetenz	3 and 56	2	
Interkulturelle Kompetenz	63, 39 and 8	3	
Umgang mit Mehrfachzugehörigkeit	2, 11 and 72	3	
Lernen lernen	25, 47, 9 and 71	4	
Kontextabhängige Interpretation von Situationen	1, 24 and 40	3	

## Handout 5. Berechnungsregeln für ModeratorInnen

Bei der Berechnung des Ergebnisses für die Kompetenzen, die mit Hilfe mehrerer Fragen erhoben wurden, gehen Sie folgendermaßen vor:

Ergebnis für jede Kompetenz = Summe der Punkte für jede Frage geteilt durch die Anzahl der Fragen. Das Ergebnis liegt immer zwischen 1 und 3.

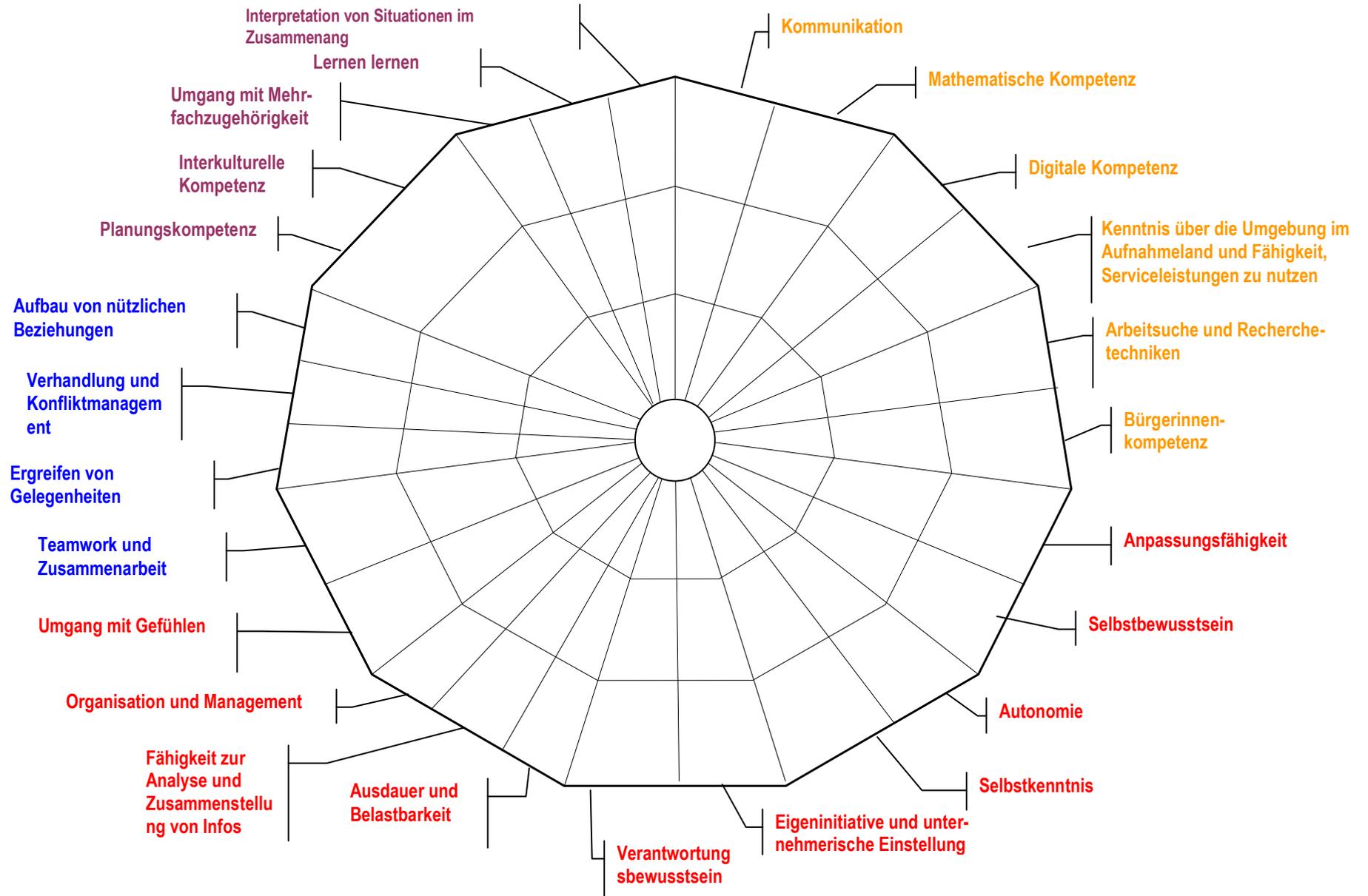
Siehe dazu das **in gelb markierte** Beispiel:

Kompetenz	Frage	A	B	C	Ergebnis
Kommunikation	20	1	2	3	
	21	2	1	3	
	22	2	3	1	
	26	2	3	1	
	27	2	1	3	
	35	1	2	3	
	42	2	1	3	
	48	1	2	3	
	57	3	1	2	
	74	2	3	1	
Mathematische Kompetenz	34	1	3	2	
	41	1	2	3	
Digitale Kompetenz	29	3	2	1	
	50	3	2	1	
Kenntnis über das Lebensumfeld im Aufnahmeland und Fähigkeit, Dienstleistungsangebote zu nutzen	64	2	1	3	
	58	1	2	3	
Arbeitssuche und Recherchetechniken	43	3	1	2	
	68	2	3	1	
	65	1	3	2	
Bürgerinnenkompetenz	49	2	1	3	$\frac{(2+3+2+1)}{4} = \frac{8}{4} = 2$
	23	3	1	2	
	19	3	1	2	
	28	1	3	2	
Anpassungsfähigkeit	59	3	1	2	

	30	2	3	1	
Selbstvertrauen	69	3	1	2	
	51	1	3	2	
	44	2	3	1	
Autonomes Handeln	18	1	3	2	
	73	1	2	3	
Selbstkenntnis	66	2	1	3	
	17	2	3	1	
	31	2	3	1	
Eigeninitiative	60	2	1	3	
	52	2	3	1	
	7	1	3	2	
Verantwortungsbewusstsein	16	3	1	2	
	70	1	2	3	
Ausdauer und Belastbarkeit	15	2	3	1	
	6	1	2	3	
Fähigkeit zur Analyse und Verknüpfung von Informationen	14	1	2	3	
	53	1	2	3	
Organisation und Management	32	1	2	3	
	13	1	3	2	
Umgang mit Gefühlen	5	1	3	2	
	61	2	3	1	
	45	3	2	1	
Teamwork und Kooperation	12	2	3	1	
	33	2	1	3	
	67	1	2	3	
Ergreifen von Gelegenheiten	54	2	3	1	
	36	1	3	2	
Verhandeln und Konfliktmanagement	4	2	1	3	
	62	3	2	1	
	38	2	1	3	
	55	3	2	1	
Aufbau von nützlichen Beziehungen	10	2	3	1	

	46	1	3	2	
	37	3	2	1	
Planungskompetenz	3	3	1	2	
	56	2	1	3	
Interkulturelle Kompetenz	63	1	3	2	
	39	1	3	2	
	8	2	1	3	
Umgang mit Mehrfachzugehörigkeit	2	2	3	1	
	11	3	1	2	
	72	2	1	3	
Lernen lernen	25	1	3	2	
	47	3	1	2	
	9	3	2	1	
	71	3	2	1	
Kontextabhängige Interpretation von Situationen	1	1	3	2	
	24	1	2	3	
	40	1	2	3	

# Handout 6. Kompetenzkarte



## Der Erfolgsbaum<sup>12</sup>

<b>TEILNEHMERINNEN</b>	Migrantinnen ModeratorIn
<b>VORGESCHLAGENER ZEITRAHMEN</b>	3 - 3,5 Stunden
<b>MATERIALIEN UND RESSOURCEN</b>	Karton, Stifte, Buntstifte, post-its, Tafel
<b>PHASE DES FORWARD-PROZESSES</b>	PHASE 2. Entwicklung Abschnitt 1. Von persönlichen Ressourcen zu Kompetenzen

### ZIELE

- ✓ Wertschätzen der Lernerfahrungen der Migrantinnen in formalen, non-formalen und informellen Zusammenhängen
- ✓ Identifikation von Kompetenzen (Wissen, wie ich sein kann; Wissen, wie ich mich verhalten kann) anhand der Erfahrungen der Teilnehmerinnen
- ✓ Die Elemente der Kompetenz erkennen (Wissen, Fähigkeiten und Einstellungen)
- ✓ Kompetenzen benennen
- ✓ Aktivitäten als eigene Erfolge erkennen, die aus den eigenen Fähigkeiten und Stärken resultieren
- ✓ Identifikation von Kompetenzen; die sich bei den einzelnen Teilnehmerinnen wiederholen; „Verankern“ dieser Kompetenzen als ihre persönlichen Schlüsselkompetenzen

### BESCHREIBUNG/METHODE

Diese Aktivität kann individuell oder in der Gruppe durchgeführt werden. Das Ziel der Aktivität ist es, einen Spiegeleffekt zu erzielen und Motivation zu erzeugen, indem Erfahrungen geteilt werden. Die Ähnlichkeiten dieser Erfahrungen unter den Teilnehmerinnen sind dabei besonders wichtig.

Die Aktivität besteht aus 3 Teilen: 1. eine Definition von „Erfolg“ wird erarbeitet; 2. die Teilnehmerinnen arbeiten an ihrem eigenen Erfolgsbaum, und 3. die Teilnehmerinnen teilen ihre Arbeitsblätter und Erfahrungen mit der Gruppe.

#### 1. TEIL (15 Minuten)

Zu Beginn werden die Teilnehmerinnen gebeten aufzuschreiben, was Erfolg für sie bedeutet. Zur Unterstützung liest die ModeratorIn folgende Aussagen vor:

- ✓ “Es gibt zwei Arten von Menschen auf der Welt: Jene, die unter dem Baum sitzen und auf die Früchte warten, die ihnen in den Schoß fallen und jene, die aufstehen und sich die Frucht nehmen, die sie wollen.”
- ✓ “Du bist von dem Moment an erfolgreich, in dem du beginnst, auf ein lohnendes Ziel hinzuarbeiten.”

Die Post-its werden eingesammelt und an die Tafel (Flipchart) geklebt, um eine gemeinsame Definition zu erarbeiten. Die ModeratorIn bezieht die Stichworte der Teilnehmerinnen ein.

<sup>12</sup>Diese Übung kann auch im Einzelsetting angewandt werden.

Wenn Worte wie persönlicher Erfolg, Erfüllung, Ziel, Herausforderung, Anstrengung, etc. nicht vorkommen, schreibt sie die ModeratorIn auf die Tafel. Der Migrationsprozess soll in die Definition inkludiert sein.

## 2. TEIL (2 Stunden)

Die Teilnehmerinnen bekommen ein Blatt Papier, auf dem sie die erfolgreichen Erfahrungen aus ihrem Migrationsprozess festhalten sollen. Solche Erfolge können sein: Beginn der Reise, Organisation der Fahrt, Verlassen des Herkunftslandes, Ankunft und Niederlassung im Aufnahmeland. Sie können auch andere Bereiche betreffen wie Familie, Gemeinschaft, Gesundheit, Legalisierung, Integration, Arbeit, soziales Leben, etc. Es geht dabei in erster Linie um das Erleben, selbst zufrieden zu sein, und nicht notwendigerweise um eine gute Note oder eine spezielle Auszeichnung.

Die Teilnehmerinnen wählen drei erfolgreiche Erfahrungen, die mit der Aussage „Ich habe etwas für mich Wichtiges erreicht“ zusammenpassen und teilen sie mit der Gruppe. Danach gestalten sie den „Erfolgsbaum“ frei, allerdings mit 3 Ästen, die jeweils einen Erfolg repräsentieren. Die Früchte des Baumes stellen die Möglichkeiten dar, die der Erfolg gebracht hat und der Stamm sind die Fähigkeiten, die den Erfolg ermöglicht haben. Die Wurzeln symbolisieren das Wissen und die Einstellungen, die für den Erfolg unverzichtbar waren.

Die ModeratorIn begleitet die Teilnehmerinnen während des gesamten Prozesses unterstützend und hilft die Ideen zu organisieren.

## 3. TEIL (1 Stunde)

Nachdem alle ihren „Erfolgsbaum“ gezeichnet haben, bekommt jede 10 Minuten Zeit, ihren Baum der Gruppe zu präsentieren. Die ModeratorIn erklärt, dass diese Bäume lebendig sind und wachsen können. Sie werden mit neuen Erfahrungen und Erfolgen „gespeist“.

Die Gruppe kann zu jedem Baum Fragen stellen. Die Teilnehmerinnen sollen den Fähigkeiten und dem Wissen Aufmerksamkeit schenken, das sie in jeder Geschichte wahrnehmen (Blickrichtung: „Was muss eine Frau können, um diese Geschichte erfolgreich zu meistern?“) Die Frauen, welche gerade Rückmeldungen bekommen, hören aufmerksam zu und entscheiden dann, welche angeführten Stärken sie akzeptieren möchten und in ihre Identität und Selbstbeschreibung aufnehmen.

Die ModeratorIn unterstützt die Teilnehmerinnen, indem sie ihnen erklärt, dass Fähigkeiten, Wissen und Kompetenzen, die wiederholt in einem Baum vorkommen, den persönlichen „Anker“ dieser Frau bilden und ihr helfen werden, ihre Kompetenzen weiter zu entwickeln.

Am Ende der Übung wählen die Teilnehmerinnen eine, zwei oder alle 3 Erfolgserlebnisse aus und füllen das Handout „Meine Kompetenzen für Erfolg sind...“ aus. Das Zentrum des Handouts wird das Erfolgserlebnis und in dem Dreieck runderum werden die Kompetenzen benannt, die zum Erfolg geführt haben. Dieses Handout wird für das Portfolio aufgehoben.

## IN INFORMELLEM RAHMEN TRAINIERTE KOMPETENZEN

**Basiskompetenzen:** Kommunikation, Bürgerinnenkompetenz

**personale Kompetenzen:** Selbstkenntnis, Selbstvertrauen, Ausdauer und Belastbarkeit, Organisation und Management, Umgang mit Emotionen

**soziale Kompetenzen:** Verhandeln und Konfliktmanagement

**Metakompetenzen:** interkulturelle Kompetenz, Lernen lernen

## RICHTLINIEN ZUR EVALUIERUNG

Die Evaluierung findet während der Aktivität statt. Die folgenden Aspekte können beobachtet werden:

- ✓ Fähigkeit zu reflektieren
- ✓ Kommunikation
- ✓ Eigenständigkeit
- ✓ interkulturelle Kompetenz
- ✓ aktive Teilnahme

WERKZEUG 9

## Faktum oder Fiktion: Warum ein interkultureller Zugang?

<b>TEILNEHMERINNEN</b>	Migrantinnen ModeratorIn
<b>VORGESCHLAGENER ZEITRAHMEN</b>	1 Stunde
<b>MATERIALIEN UND RESSOURCEN</b>	Handouts, Tafel, Stifte, Papier
<b>PHASEN DES FORWARD-PROZESSES</b>	PHASE 2. Entwicklung ABSCHNITT 1. Von persönlichen Ressourcen zu Kompetenzen

### ZIELE

- ✓ die Akzeptanz von anderen Standpunkten fördern
- ✓ das Bewusstsein für eine respektvolle Haltung gegenüber kulturellen Unterschieden und respektvolle Kommunikation fördern
- ✓ Kommunikationsfähigkeit verbessern

### BESCHREIBUNG/METHODE

Diese Übung besteht aus zwei Teilen zur Förderung der Kommunikationsfähigkeit sowie zur Förderung des respektvollen Umgangs mit unterschiedlichen Meinungen. Auf diese Weise soll interkulturelle Kompetenz erworben werden.

Die Teilnehmerinnen erhalten das erste Handout mit dem Bild einer Frau (Bild 1). Alle erhalten dasselbe Bild, aber die einzelnen Teilnehmerinnen werden vermutlich verschiedene Gesichter darin erkennen. Sie werden gebeten aufzuschreiben, was sie sehen. Dann werden Dreier-Gruppen gebildet: Zwei davon mit unterschiedlichen Meinungen und eine Beobachterin.

Innerhalb jeder Gruppe müssen die beiden Teilnehmerinnen nun über ihre gegensätzlichen Standpunkte diskutieren, und zwar nach dem Motto: "Wer hat Recht?". Die Beobachterin achtet auf die Art der Gesprächsführung (sie nimmt dabei eine Schlüsselposition ein).

Nach 10 Minuten tauschen sich die Beobachterinnen über ihre Beobachtungen aus: Was fanden sie gut, wo sahen sie Schwächen in der Gesprächsführung? Die Teilnehmerinnen können sich daran beteiligen. Das Ziel soll ein Konsens aller Teilnehmerinnen darüber sein, was eine gute Kommunikation ausmacht.

Im nächsten Schritt teilt die Moderation Handout 2 aus. Die Aufgabe der Teilnehmerinnen ist es, darüber zu sprechen, was sie auf dem Handout sehen. Dieses Mal sollen die Teilnehmerinnen die Elemente einer gelungenen Gesprächsführung berücksichtigen. Die ModeratorIn soll darauf achten, inwieweit Interpretationsunterschiede von kulturellen Differenzen herrühren.

## IN INFORMELLEM RAHMEN TRAINIERTE KOMPETENZEN

**Basiskompetenzen:** Kommunikation, Bürgerinnenkompetenz

**personale Kompetenzen:** Selbstvertrauen, Anpassungsfähigkeit, Eigeninitiative und unternehmerische Einstellung, Fähigkeit, Informationen zu analysieren und neu zusammzusetzen, Umgang mit Emotionen

**soziale Kompetenzen:** Verhandlung und Konfliktmanagement, Teamwork und Kooperation.

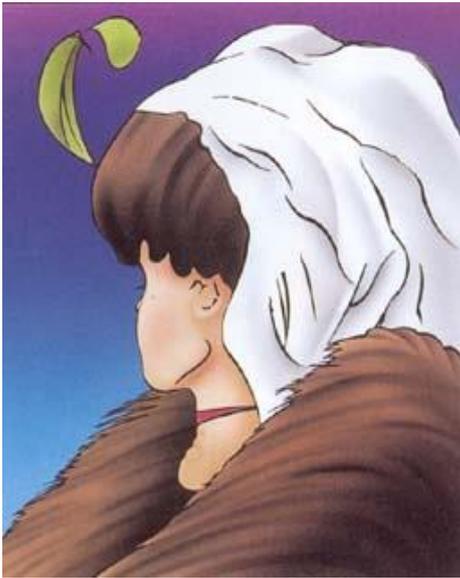
**Metakompetenzen:** kontextabhängige Interpretation, Interkulturelle Kompetenz, Lernen lernen

## RICHTLINIEN ZUR EVALUIERUNG

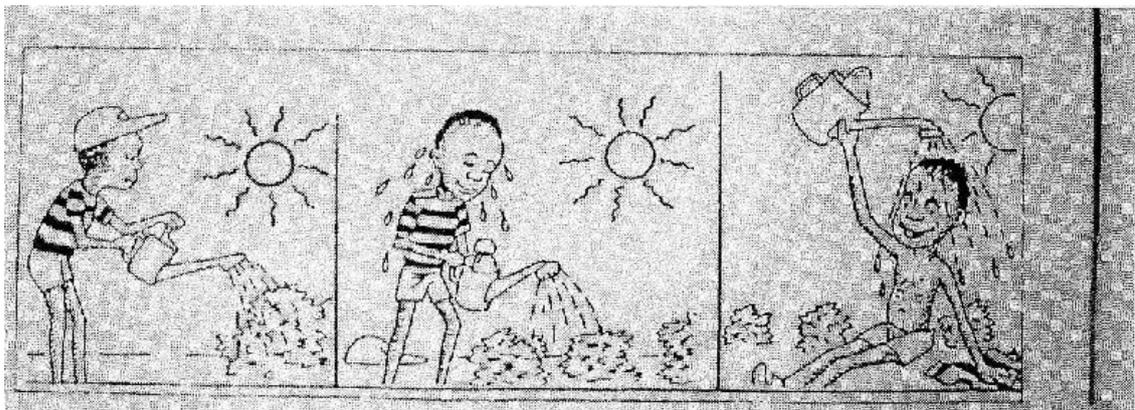
Die Evaluierung findet während der Übung selbst statt. Folgende Aspekte können überprüft werden:

- ✓ aktive Teilnahme
- ✓ Kommunikationsfähigkeit
- ✓ Verhandlungsgeschick
- ✓ Sensibilisierung für Gender, Interkulturalität und Gleichstellungsfragen

## HANDOUT - BILD 1



## HANDOUT - BILD 2



Quelle: "Research and Testing Nonformal Education Materials: a Multi-media Extension Project in Botswana" by M. Byram and C. Garforth, 1980, *Educational Broadcasting International*, 13, p. 190. Copyright 1980 by Peter Peregrinus

## Eine für alle, alle für eine

<b>TEILNEHMERINNEN</b>	Migrantinnen ModeratorIn
<b>VORGESCHLAGENER ZEITRAHMEN</b>	2,5 Stunden
<b>MATERIALIEN UND RESSOURCEN</b>	Bilder, Stifte, Tafel
<b>PHASEN DES FORWARD-PROZESSES</b>	PHASE 2. Entwicklung ABSCHNITT 1. Von persönlichen Ressourcen zu Kompetenzen

### ZIELE

- ✓ Die Fähigkeit zur Problemidentifizierung entwickeln
- ✓ Werkzeuge zum politischen Empowerment einsetzen lernen

### BESCHREIBUNG/METHODE

#### SCHRITT 1

Diskussion im Plenum und anschließend Arbeit in vier Kleingruppen.

*Methodik: Bildersprache (Fotos)*

- Dies ist ein einfaches Werkzeug, um Diskussionen zu erleichtern und Reflexionen gehaltvoller zu machen. Ziel ist es, dass alle Teilnehmerinnen nach einer persönlichen Auseinandersetzung ihre Gedanken miteinander teilen.
- Es geht nicht darum, einen Konsens innerhalb der Gruppe zu erzielen, sondern darum, dass alle ihre Sichtweise ausdrücken können und alle einander zuhören.

*Anleitung:*

Die ModeratorIn stellt Fotos von 4 Buben unterschiedlichen Alters vor.

1. Sie legt die Serie der 4 Fotos auf den Tisch und bittet die Gruppe, gängige Schlüsselbegriffe zu diesen Fotos zu assoziieren (z.B.: obdachlos, Gesundheitswesen, Armut, Bildung, Veränderung, Freiwilliger, legale/illegale Handlung,...)
2. Je nachdem ,wie sie sich auf die Fotos beziehen, werden die Teilnehmerinnen eingeladen, sich in vier Gruppen zu je einem Foto aufzuteilen
3. Jede Gruppe entwickelt eine Geschichte zu dem ihr zugeordneten Foto

*Diskussion & Reflexion*

- Eine Gruppensprecherin stellt die Geschichte zum Foto den anderen Frauen im Plenum vor
- Im Plenum sollen das Grundproblem der Geschichte und die gemeinsamen Hintergründe im Verlauf der 4 Geschichten identifiziert werden. Diese sollen in allgemeinen Schlüsselbegriffen ausgedrückt werden (z.B.: Armut, illegale Einwanderung, Drogen, Verlassenheit, Ausreißer, Krieg und bewaffnete Konflikte, unheilbare Krankheiten)

## SCHRITT 2

### *Anleitung*

- Die Teilnehmerinnen sollen Lösungen für die spezifischen Fälle auf den Fotos finden
- Die Lösungen werden gruppiert, und zwar einmal nach ihrer Nachhaltigkeit (kurzfristig/langfristig) und dann nach ihrer Herangehensweise (Ursachenorientiert/Lösungsorientiert)
- Was macht den Unterschied zwischen den Gruppen von Lösungen aus? Die ModeratorIn lenkt die Diskussion so, dass der Unterschied zwischen einem sozialen Zugang (meist auf kurzfristige Lösungen ausgerichtet) und einem politischen Zugang (meist auf langfristige Lösungen ausgerichtet) ganz deutlich wird.

### *Diskussion & Reflexion*

Die ModeratorIn kann die Diskussion lebendiger gestalten, indem sie die Teilnehmerinnen bittet, sich auf ähnliche Fälle in ihrem eigenen Umfeld zu beziehen. Sie sollen die regionalen Ursachen dafür identifizieren, dass Kinder/Jugendliche auf der Straße landen. Außerdem sollen sie Beispiele bringen für politische Aktivitäten, die diesbezüglich gesetzt werden (könnten).

## IN INFORMELLEM RAHMEN TRAINIERTE KOMPETENZEN

**Basiskompetenzen:** Kommunikation, Bürgerinnenkompetenz

**personale Kompetenzen:** Teamwork und Kooperation, Fähigkeit zur Analyse und Zusammenstellung von Informationen, Initiative

**soziale Kompetenzen:** Verhandlung und Konfliktmanagement

**Metakompetenzen:** interkulturelle Kompetenz

## RICHTLINIEN ZUR EVALUIERUNG

Bei der Evaluierung ist zu berücksichtigen: das Vorwissen der Teilnehmerinnen, die Fertigstellung der vorgeschlagenen Aktivitäten und die Zielerreichung, die Motivation der Teilnehmerinnen und die interne Zusammenarbeit der Gruppe.

# Sich erinnern, was unsere Mütter und Großmütter uns gelehrt haben

<b>TEILNEHMERINNEN</b>	Migrantinnen ModeratorIn
<b>VORGESCHLAGENER ZEITRAHMEN</b>	Ca. 1,5 bis 2 Stunden
<b>MATERIALIEN UND RESSOURCEN</b>	Papier, Stifte, Tafel
<b>PHASE DES FORWARD-PROZESSES</b>	PHASE 2. Entwicklung ABSCHNITT 1. Von persönlichen Ressourcen zu Kompetenzen

## ZIELE

- ✓ Für die Bedeutung von Pflege und Betreuungsaufgaben sensibilisieren, wie sie traditionell von Frauen übernommen wurden, und auf die Kompetenzen aufmerksam machen, die in diesen informellen Zusammenhang erworben werden
- ✓ Nachdenken über die Veränderungen der Genderrollen in den letzten Jahren und die Unterschiede zwischen verschiedenen Ländern

## BESCHREIBUNG/METHODE

Die ModeratorIn bittet die Teilnehmerinnen, 4er Gruppen zu bilden und sich an ihre Mütter und Großmütter zu erinnern, wenn sie die folgenden Fragen beantworten:

- ✓ Erinnern Sie sich, was Ihre Mutter und Großmutter zu Hause alles getan hat?
- ✓ Denken Sie an drei Dinge, die Sie von Ihrer Mutter/Großmutter/Tante/Schwester gelernt haben!
- ✓ Wie haben Sie diese Dinge gelernt?
- ✓ In welchem Kontext glauben Sie, findet Lernen statt?

In den Gruppen sollen die Hauptpunkte der Diskussion aufgeschrieben werden. Dann teilen die Kleingruppen ihre Überlegungen mit den anderen Teilnehmerinnen. Die am häufigsten gelernten Dinge werden von der ModeratorIn auf die Tafel oder das Flipchart geschrieben. Da üblicherweise die meisten davon mit Haus- und Familienarbeit zu tun haben, kann die ModeratorIn die folgenden Fragen stellen, um eine Gruppendiskussion in Gang zu setzen:

- ✓ Was denken Sie, bedeutet der Ausdruck „Haushaltsmanagement“? Was bedeutet „Haushaltsführung“?

Anschließend bittet die ModeratorIn die Teilnehmerinnen, die Fähigkeiten und Fertigkeiten aufzuzählen, die jemand braucht, um den Haushalt zu managen und schreibt diese auf die Tafel oder das Flipchart.

Der letzte Teil der Übung wird der Reflexion über Genderrollen gewidmet. Die folgenden Fragen können gestellt werden, um die Diskussion anzuregen:

- ✓ Denken Sie, dass jeder (egal ob männlich oder weiblich) diese Fähigkeiten hat?
- ✓ Was haben Mädchen und Buben in der Vergangenheit zu Hause vorwiegend gelernt?
- ✓ Denken Sie, dass sich diesbezüglich was verändert hat? Ist es in Ihrem Heimatland anders als hier? Haben sich die Dinge in Ihrem Heimatland verändert?

## IN INFORMELLEM RAHMEN TRAINIERTE KOMPETENZEN

**Basiskompetenzen:** Kommunikation, Bürgerinnenkompetenz

**personale Kompetenzen:** Selbstkenntnis, Fähigkeit, Informationen zu analysieren und zusammen zu setzen, Umgang mit Emotionen

**soziale Kompetenzen:** Verhandlung und Konfliktmanagement

**Metakompetenzen:** kontextabhängige Interpretation, interkulturelle Kompetenz, Lernen lernen

## RICHTLINIEN ZUR EVALUIERUNG

Die Evaluation findet während der laufenden Aktivität statt. Die folgenden Aspekte können beobachtet werden:

- ✓ aktive Teilnahme
- ✓ Konzentrationsfähigkeit (Aufmerksamkeit aufrechterhalten)
- ✓ Kommunikationsfähigkeiten
- ✓ kritisches Beobachten von Details
- ✓ Verhandlungsgeschick
- ✓ Bewusstheit für Gender, Interkulturalität und Gleichstellungsfragen

## PHASE 2, ABSCHNITT 2. Sensibilisierung und Förderung der Reflexion zu den Themen Gender, Migration, Interkulturalität und Diversität

### WERKZEUG 12

## Migration: Sprechen wir darüber!

<b>TEILNEHMERINNEN</b>	Migrantinnen MediatorIn
<b>VORGESCHLAGENER ZEITRAHMEN</b>	Ungefähr 2 Stunden
<b>MATERIALIEN UND RESSOURCEN</b>	Eine Tafel, Kreide, Stifte, Papier
<b>PHASE DES FORWARD-PROZESSES</b>	PHASE 2. Entwicklung ABSCHNITT 2. Sensibilisierung und Förderung der Reflexion zu den Themen Gender, Migration, Interkulturalität und Diversität

### ZIELE

- ✓ Nachdenken über die Beweggründe, die dem Migrationsprozess zugrunde liegen sowie über den Migrationsprozess selbst aus einer biographischen und sozialen Perspektive
- ✓ Zurückdenken an die Erwartungen und ersten Eindrücke, die aus dem Migrationsprozess heraus entstanden sind
- ✓ Nachdenken über die erlebten Schwierigkeiten und wie diese überwunden wurden; Betrachtung der Schwierigkeiten und deren Überwindung als Weg zum Wahrnehmen der eigenen Ressourcen, zum Empowerment und zur Identifikation von Kompetenzen
- ✓ Schaffung einer vertrauensvollen und unterstützenden Atmosphäre zwischen den Frauen

### BESCHREIBUNG/METHODE

Um diese dynamische Übung durchzuführen, ist es wichtig, die folgenden Ideen im Hinterkopf zu behalten:

- ✓ Ziel der Übung ist es, sich den Migrationsprozess noch einmal vor Augen zu führen, sodass die Frauen erkennen können, wie sie damit umgegangen sind und was sie erreicht haben.
- ✓ Vergessen Sie niemals: In den meisten Fällen ist der Migrationsprozess ein überaus schwieriger Vorgang, der mit Verlusten, Veränderungen und der Notwendigkeit der Anpassung an eine völlig neue Realität verbunden ist. Dies sollte jedoch auch die Möglichkeit implizieren, Zugang zu neuen Gelegenheiten zu erhalten. Ist dies nicht der Fall, so ist der Migrationsprozess möglicherweise mit enormen emotionalen Kosten verbunden. Die Grundidee besteht nicht darin, alles, was im Verlauf dieses Prozesses verloren gegangen ist, zu ersetzen. Vielmehr soll ein Gleichgewicht hergestellt werden zwischen dem, was zurückgelassen wurde und dem, was erreicht wurde oder noch erreicht werden kann.
- ✓ Der Migrationsprozess ist meist mit einer Menge Erwartungen verbunden, sowohl für die Migrantin als auch für ihre Familie, die im Herkunftsland zurückbleibt. Werden solche Erwartungen nicht erreicht, entsteht daraus manchmal ein Gefühl des Versagens. Es ist

jedoch wichtig, nicht nur das endgültige Resultat zu bewerten und zu schätzen, sondern den gesamten Prozess: Die auf dem Weg angetroffenen Schwierigkeiten und Hindernisse, die verschiedenen Strategien, die zu deren Überwindung und zur Fortführung des eingeschlagenen Weges entwickelt wurden. Dabei ist es außerdem von Bedeutung, zu bedenken, dass der Niederlassungsprozess auch durch strukturelle Faktoren beeinflusst wird, welche auf individueller Ebene kaum zu verändern sind.

- ✓ Überaus wichtig ist es auch, diesen Reflexionsraum für die Frauen zu moderieren, um ihnen zu helfen, ihren Migrationsprozess von einem positiven Standpunkt aus zu betrachten. Darüber hinaus stellt die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen und miteinander zu teilen, einen guten, positiven Empowerment-Prozess dar.
- ✓ Wichtig ist auch der Einsatz von Diskussion zur Sensibilisierung bezüglich struktureller/sozialer Faktoren, die Migrantinnen betreffen können.

Die Übung verläuft wie folgt:

Zunächst bittet die Mediatorin die Frauen, einzeln auf die folgenden Fragen zu antworten:

- ✓ Warum haben Sie sich dafür entschieden, Ihr Heimatland zu verlassen?
- ✓ Was haben Sie erwartet, hier vorzufinden?
- ✓ Was haben Sie dann tatsächlich vorgefunden?
- ✓ Welche Strategien haben Sie entwickelt?

Danach bittet die Mediatorin die Frauen, sich in Tandems zu organisieren und ihre Antworten miteinander auszutauschen. Anschließend erklärt jede Frau der Gruppe die Antworten, die in ihrem Tandem gefunden wurden.

Basierend auf den Elementen, die den abgegebenen Antworten gemeinsam sind, fördert die MediatorIn die weitere Reflexion zu sozialen Faktoren, die die Erfahrungen von Migrantinnen beeinflussen.

Schließlich stellt die ModeratorIn der ganzen Gruppe eine Frage zum Nachdenken und bittet jene Frauen, die sich damit wohlfühlen und dazu bereit sind, ihre Antwort darauf vor dem Rest der Gruppe zu geben: Was habe ich unterwegs verloren, und wie habe ich meinen Verlust kompensiert?

## IN INFORMELLEM RAHMEN TRAINIERTE KOMPETENZEN

**Basiskompetenzen:** Kommunikation

**personale Kompetenzen:** Selbstkenntnis, Selbstbewusstsein, Ausdauer und Belastbarkeit, Analyse und Verknüpfung von Informationen, Umgang mit Gefühlen

**soziale Kompetenzen:** Verhandlung und Konfliktmanagement, Teamarbeit und Kooperation

**Metakompetenzen:** interkulturelle Kompetenz

## RICHTLINIEN ZUR EVALUIERUNG

Die Bewertung erfolgt im Verlauf der Übung. Die folgenden Aspekte können bewertet werden:

- ✓ aktive Teilnahme
  - ✓ Kommunikationsfähigkeit
  - ✓ Organisation der Gedankengänge und Reflexion
  - ✓ Kooperation mit der Gruppe
  - ✓ Engagement in den Aufgaben
- Haltung der Gruppe

# Der rote Faden in der Migrationserfahrung<sup>13</sup>

<b>TEILNEHMERINNEN</b>	Migrantinnen ModeratorIn
<b>VORGESCHLAGENER ZEITRAHMEN</b>	1,5 -2 Stunden
<b>MATERIALIEN UND RESSOURCEN</b>	Papier, Stifte, Tafel
<b>PHASEN DES FORWARD-PROZESSES</b>	PHASE 2. Entwicklung ABSCHNITT 2. Sensibilisierung und Förderung der Reflexion zu den Themen Gender, Migration, Interkulturalität und Diversität

## ZIELE

- ✓ Die Frauen dabei unterstützen, ihre Kompetenzen zu erkennen, vorwiegend jene, die infolge der Migrationserfahrung entwickelt wurden
- ✓ Die Kompetenzen Selbstbewusstsein und Selbstkenntnis trainieren
- ✓ Die Frauen dabei unterstützen, ihre Stärken und Schwächen auf eine reflektierte und biographische Art zu erkennen
- ✓ Das Konzept der Kompetenzen einführen

## BESCHREIBUNG/METHODE

Zu Beginn der Übung bittet die ModeratorIn die Teilnehmerinnen ein Wort zu sagen, das sie mit ihrer Migrationserfahrung verbinden. Die ModeratorIn schreibt diese dann auf die Tafel.

Entspannende Musik kann in einem CD-Player gespielt werden, um eine gute und sichere Atmosphäre zu schaffen. Dann wird ein Blatt mit folgenden Fragen an die Teilnehmerinnen ausgeteilt:

- ✓ Welche Gefühle kommen in Ihnen auf, wenn Sie Ihren Migrationsweg Revue passieren lassen (Vorbereitung, Ankunft und die ersten Monate im Aufnahmeland)?
- ✓ Versuchen Sie, drei wichtige Punkte während Ihrer Migrationserfahrung zu identifizieren, die Sie stolz machen?
- ✓ Versuchen Sie, an drei kritische Elemente zu denken. Sind diese Elemente noch immer kritisch in Ihrem Leben? Warum?

Wenn alle Teilnehmerinnen fertig sind, bittet die ModeratorIn die Informationen miteinander zu teilen. Es kann hilfreich sein, gemeinsame Elemente zwischen den Frauen zu finden und vor allem Schlüsselkompetenzen im Migrationsprozess zu erkennen.

<sup>13</sup>Diese Übung kann auch im Einzelsetting angewandt werden. Oder sie kann gemeinsam mit der Übung *Was bedeutet es, "Migrantin" zu sein?* durchgeführt werden.

Zum Abschluss der Übung kann die ModeratorIn die Teilnehmerinnen bitten herauszufiltern, welche Elemente der Aktivität in das Portfolio übertragen werden können. Somit können die Teilnehmerinnen Elemente identifizieren, sammeln und schreiben, die sinnvoll für die Erarbeitung des Portfolios sind.

### IN INFORMELLEM RAHMEN TRAINIERTE KOMPETENZEN

**Basiskompetenzen:** Kommunikation, Bürgerinnenkompetenz

**personale Kompetenzen:** Selbstvertrauen, Selbstkenntnis, Ausdauer und Belastbarkeit, Umgang mit Gefühlen

**soziale Kompetenzen:** Verhandlung und Konfliktmanagement

**Metakompetenzen:** interkulturelle Kompetenz, Lernen lernen

### RICHTLINIEN ZUR EVALUIERUNG

Die Evaluierung findet während der Aktivität statt. Die folgenden Aspekte können beobachtet werden:

- ✓ Kommunikationsfähigkeiten
- ✓ Beteiligung
- ✓ Umgang mit kultureller Mehrfachzugehörigkeit

## Bewusstsein für Gender-Effekte

<b>TEILNEHMERINNEN</b>	Migrantinnen ModeratorIn
<b>VORGESCHLAGENER ZEITRAHMEN</b>	1,5
<b>MATERIALIEN UND RESSOURCEN</b>	Papier, Stifte, Tafel
<b>PHASEN DES FORWARD-PROZESSES</b>	PHASE 2. Entwicklung ABSCHNITT 2. Sensibilisierung und Förderung der Reflexion zu den Themen Gender, Migration, Interkulturalität und Diversität

### ZIELE

- ✓ Das Bewusstsein für Gender-Effekte im eigenen Leben stärken
- ✓ Das Bewusstsein für Gender-Fragen im allgemeinen und für das Thema Gender insgesamt fördern

### BESCHREIBUNG/METHODE

Diese Aktivität beruht auf der Auffassung, dass es wichtig ist, sich der sozialen Effekte des Geschlechts (Gender) bewusst zu werden.

Lebenserfahrungen, Erwartungen und Bedürfnisse von Männern und Frauen sind verschieden. Sie umfassen häufig Erfahrungen von Ungerechtigkeit, sind aber auch Veränderungen unterworfen. Jede Frau erhält drei Fragen, um darüber zunächst in Einzelarbeit nachzudenken:

- 1) Was tun Sie, weil Sie eine Frau sind?
- 2) Was tun Sie nicht, weil Sie eine Frau sind, oder worauf verzichten Sie, weil Sie eine Frau sind?
- 3) Was würden Sie gerne tun, obwohl Sie eine Frau sind?

Die Teilnehmerinnen werden eingeladen, über die Gender Effekte in ihrem eigenen Leben nachzudenken und wie das soziale Geschlecht ihre persönliche Entscheidungen und Anstrengungen beeinflusst.

Abschließend findet ein Austausch in Paaren und schließlich eine Gruppendiskussion statt. Die Gruppendiskussion soll die allgemeinen Effekte des sozialen Geschlechts auf den Handlungsspielraum von Frauen im täglichen Leben aufzeigen.

### IN INFORMELLEM RAHMEN TRAINIERTE KOMPETENZEN

Diese Aktivität fördert in erster Linie die personalen Kompetenzen, aber auch alle folgenden Kompetenzen können bis zu einem gewissen Grad weiter entwickelt werden:

**Basiskompetenzen:** Kommunikation, Bürgerinnenkompetenz

**personale Kompetenzen:** Selbstvertrauen, Selbstkenntnis, Umgang mit Gefühlen

**soziale Kompetenzen:** interpersonale Fähigkeiten und Argumentation

**Metakompetenzen:** Interpretation einer Situation im Zusammenhang

## RICHTLINIEN ZUR EVALUIERUNG

Die folgenden Aspekte können evaluiert werden:

- ✓ Bewusstsein für Gender-Fragen
- ✓ kommunikative Fähigkeiten
- ✓ Organisation der eigenen Gedanken und Überlegungen
- ✓ Umgang mit Emotionen
- ✓ Motivation zur und Tiefe der Selbstanalyse
- ✓ aktive Teilnahme
- ✓ kritisches und kreatives Denken
- ✓ Bewusstsein für Diversity

## Was bedeutet es, "Migrantin" zu sein?

<b>TEILNEHMERINNEN</b>	Migrantinnen ModeratorIn
<b>VORGESCHLAGENER ZEITRAHMEN</b>	2 Stunden
<b>MATERIALIEN UND RESSOURCEN</b>	Stifte, Papier, Handouts
<b>PHASE DES FORWARD-PROZESSES</b>	PHASE 2. Entwicklung ABSCHNITT 2. Sensibilisierung und Förderung der Reflexion zu den Themen Gender, Migration, Interkulturalität und Diversität

### ZIELE

- ✓ Das Erkennen von Gemeinsamkeiten erleichtern (Gemeinsamkeiten durch den Migrationsprozess herausarbeiten)
- ✓ Die Auswirkungen von Gender – Effekten und kulturellen Stereotypen aufspüren und dekonstruieren
- ✓ Die Teilnehmerinnen unterstützen, ihre Kompetenzen zu erkennen, die für den gelungenen Umgang mit Stereotypen/Vorurteilen und der eigenen Identitätsstabilisierung notwendig sind

### BESCHREIBUNG/METHODE

Zu Beginn erklärt die ModeratorIn den Sinn der Übung: Ziel ist es, am Konzept der "Migrantin" zu arbeiten, die damit verbundenen Stereotype zu erkennen und Wege, wie man damit umgehen kann.

Die Teilnehmerinnen arbeiten zu zweit oder in kleinen Gruppen. Zuerst schreibt die ModeratorIn folgende Frage an die Tafel: "Was bedeutet es für mich, Migrantin zu sein?"

Das erste Handout wird verteilt. Die Teilnehmerinnen tragen das Gastland, in dem sie leben sowie das Datum der Veranstaltung ein. In die Kreise schreiben sie die Begriffe hinein, die ihnen spontan einfallen, wenn sie über sich selbst als Migrantin nachdenken. Die ModeratorIn kann sie darauf hinweisen, über ihr Leben, ihre Aktivitäten, ihre Wünsche, Sorgen, usw. nachzudenken. Wenn alle fertig sind, teilen sie ihre Begriffe/Gedanken der Großgruppe mit, die ModeratorIn notiert sie an der Tafel.

Dann schreibt die ModeratorIn einen zweiten Satz an die Tafel: "Wie sehen Menschen Migrantinnen?". Dazu wird das zweite Handout verteilt, und die Teilnehmerinnen sollen auch über diese Frage nachdenken und die Begriffe, die ihnen dazu einfallen, in die Kreise schreiben. Sie sollen über die möglichen Stereotype nachdenken, mit denen sie im Gastland konfrontiert werden.

In einem dritten Schritt sollen die Teilnehmerinnen über die Art und Weise nachdenken, mit

denen sie den Vorurteilen begegnen, und wie sie diese überwinden können. Dazu wird das Handout drei verteilt. Auch ihre dritte Überlegung wird in der Großgruppe besprochen.

Zum Abschluss sollen die Teilnehmerinnen darüber nachdenken, welche Bewältigungsstrategien sie in Bezug auf die Stereotype einsetzen. Sie können dazu das Handout 3 verwenden. Darin tragen sie außerdem die für ihren gelungenen Umgang mit Stereotypen benötigten Kompetenzen ein.

Diese Kompetenzen können in das individuelle Portfolio der Teilnehmerinnen eingetragen werden.

## IN INFORMELLEM RAHMEN TRAINIERTE KOMPETENZEN

**Basiskompetenzen:** Kommunikationsfähigkeit, BürgerInnenkompetenz, Sensibilisierung für das Gastland und Nutzung der Dienstleistungen

**personale Kompetenzen:** Selbstvertrauen; Autonomie; Fähigkeit, Informationen zu analysieren und neu zusammensetzen; Umgang mit Gefühlen

**soziale Kompetenzen:** Entwicklung von nützlichen Kompetenzen, Zusammenarbeit und Kooperation

**Metakompetenzen:** kontextabhängige Interpretation, Lernen lernen, interkulturelle Kompetenz, Umgang mit Mehrfachzugehörigkeit

## RICHTLINIEN ZUR EVALUIERUNG

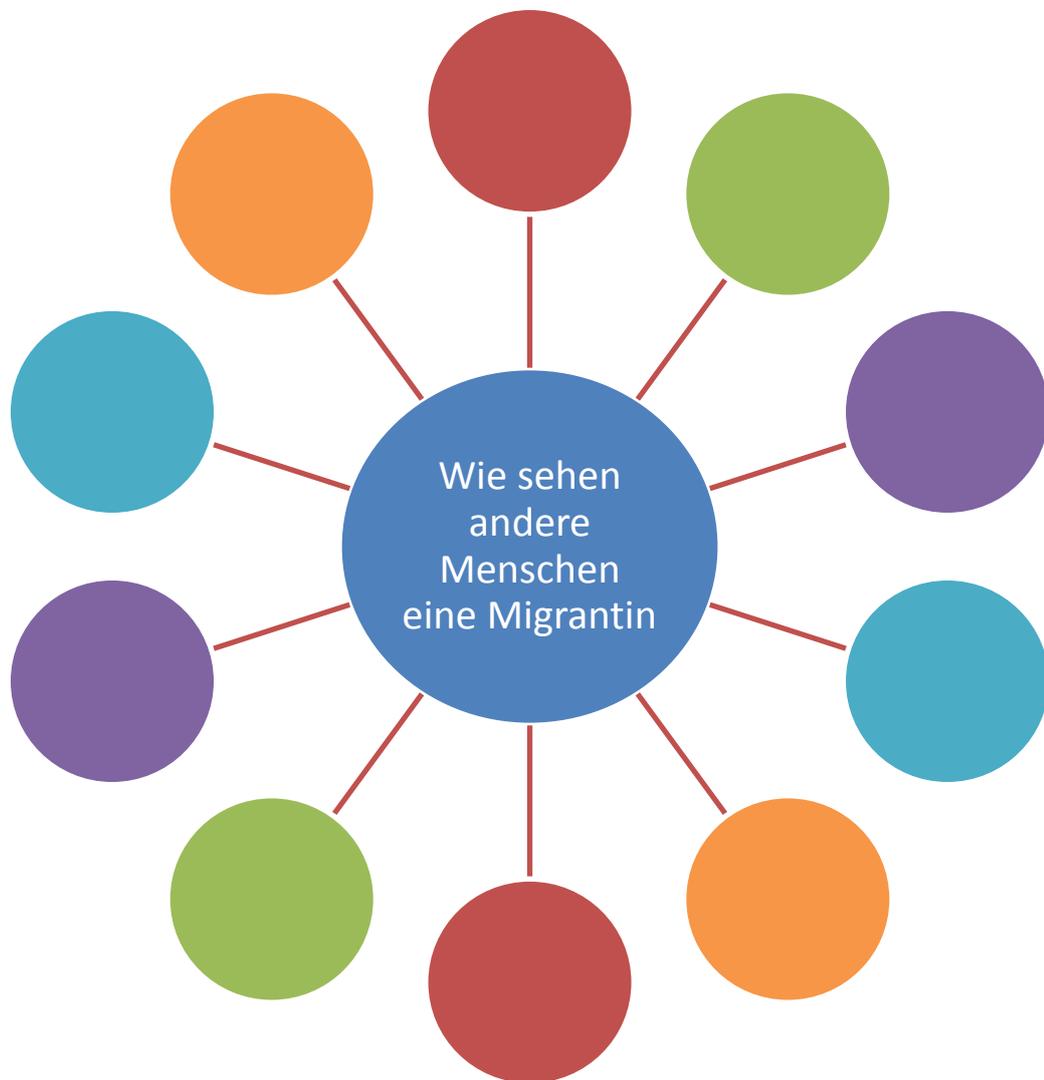
Die Evaluierung findet während der Übung statt. Die folgenden Aspekte können beobachtet werden:

- ✓ aktive Teilnahme
- ✓ Kommunikationsfähigkeit
- ✓ Teamwork und Kooperation
- ✓ Organisationsfähigkeit
- ✓ Reflexionsvermögen
- ✓ Sensibilisierung für Gender, Interkulturalität und Gleichstellungsfragen

## HANDOUT 1: Was bedeutet es für mich, "Migrantin" zu sein?



## HANDOUT 2: Wie sehen andere Menschen eine "Migrantin"?



## HANDOUT 3 – Was unternehme ich gegen die Vorurteile

Wenn ich auf folgendes Vorurteil stoße...	Ich...	Kompetenz, über die ich verfüge...
Leute sagen, Migrantinnen haben keine Bildung	Ich zeige ihnen, dass ich viele Dinge kann	Kommunikativ Selbstvertrauen

WERKZEUG 16

## Kreisgrafiken

<b>TEILNEHMERINNEN</b>	Migrantinnen ModeratorIn
<b>VORGESCHLAGENER ZEITRAHMEN</b>	Ca. 3 Stunden
<b>MATERIALIEN UND RESSOURCEN</b>	Papier und Stifte
<b>PHASE DES FORWARD-PROZESSES</b>	PHASE 2. Entwicklung ABSCHNITT 2. Sensibilisierung in den Themenfeldern Gender, Migration, Interkulturalität und Diversität

### ZIELE

- ✓ Identifizierung von Situationen, in denen Frauen, insbesondere Migrantinnen, diskriminiert werden
- ✓ Identifizierung von starken Beziehungen und Rollen sowie ihre Stärke als Migrantin
- ✓ Erkennen von Faktoren der Diskriminierung in verschiedenen Zusammenhängen (geographisch, kulturell, sozial und individuell)
- ✓ Erleichterung der Definition von individueller und Gruppenidentität und erkennen, was aufgezwungen wird
- ✓ Gemeinschaftskompetenzen und Möglichkeiten zur Förderung von Empowerment entdecken

### BESCHREIBUNG/METHODE

Diese Aktivität wird in drei Teile unterteilt. Sie analysiert die Beziehung der Teilnehmerinnen zu ihren Verwandten, der Gemeinschaft und der Gesellschaft (von nahen bis zu entfernten Beziehungen). Es sollte dabei berücksichtigt werden, dass es sich um ein sensibles, weil emotionales und privates Thema handelt. Daher sollte das Tool erst dann eingesetzt werden, wenn in der Gruppe bereits ein Vertrauen herrscht.

#### **DIE PERSÖNLICHE MACHT** (1 Stunde)

Die Teilnehmerinnen werden gebeten, eine individuelle Grafik der Machtaufteilung in ihrer Familie während ihrer Kindheit zu zeichnen. Das Konzept von Macht und Autorität kann von der ModeratorIn vorgestellt werden, um den Prozess zu erleichtern und die Geschlechterdifferenz zwischen männlicher Macht und öffentlichem Raum und weiblicher Autorität und privatem Raum zu zeigen.

Jedes Familienmitglied inklusive der Teilnehmerin wird durch einen Kreis repräsentiert. Ihre Macht wird durch die Größe des Kreises dargestellt. Der Abstand zwischen den Kreisen stellt die Beziehung der Personen dar, welche auch durch Verbindungslinien dargestellt werden kann. Wenn die Teilnehmerinnen diese Grafik gemacht haben, werden sie gebeten, eine weitere zu zeichnen, die ihre momentanen Familienverhältnisse darstellt.

Im Anschluss soll die ModeratorIn versuchen, Gespräche zwischen den Teilnehmerinnen in Gang zu bringen, in denen Faktoren wie Kultur des Ursprungslandes, Änderungen im Umfeld der Teilnehmerin, geografische Mobilität und neue Familiensituationen besprochen werden sollen. Die Teilnehmerinnen können Ähnlichkeiten in ihren Geschichten finden und Geschlechterdiskriminierung kann zutage treten.

### **EINFLUSS IN DER GEMEINSCHAFT** (1 Stunde)

Die Gruppe wird in Kleingruppen von 4 bis 5 Personen geteilt. Jede Gruppe malt eine gemeinsame Grafik, die bei einem großen Kreis, der die Gemeinschaft des Aufnahmelandes repräsentiert, beginnt. Danach werden verschiedene große Kreise gezeichnet, die verschiedene Gruppen in dieser Gemeinschaft symbolisieren (Männer, Frauen, marokkanische Männer, marokkanische Frauen, romanische Männer, romanische Frauen, etc. je mehr Gruppen umso besser). Auch dieses Mal markiert jede Gruppe die Relevanz jedes Kreises und der Abstand zwischen ihnen zeigt die Intensität der Beziehung.

Eine Diskussion über die Wichtigkeit von Geschlecht und Herkunft kann eröffnet werden, die Gewichtung der Kultur des Herkunftslandes wird dabei besonders berücksichtigt.

### **EINFLUSS DER GESELLSCHAFT** (1 Stunde)

Ausgehend von der zweiten Grafik wird eine neue Debatte initiiert, dieses Mal unter Beachtung des Einflusses äußerer positiver und negativer Elemente auf die Gemeinschaft (z.B. zum Schweigen gebrachte Hausfrauen, Schwierigkeiten bei der Eröffnung von Bankkonten, die Freiheit zu entscheiden, wann man Mutter wird, Frauenrolle in der Immigration, beinhaltet ihren Beginn, etc.). Diese Einflüsse werden von Kreisen repräsentiert (kleiner oder größer je nach ihrer Gewichtung) und mit den Gemeinschaftskreisen verbunden.

Die Grafiken werden mit den anderen Teilnehmerinnen geteilt und sie kommen darin überein, dass die Rolle der Frau definiert wird in Bezug auf Machtverhältnisse, unter Berücksichtigung von Geschlecht und Herkunft als Diskriminierungsfaktoren, die Elemente, die helfen diese aufrechtzuerhalten und letztlich die Faktoren, die Veränderungen in der Rolle begünstigen können.

## **IN INFORMELLEM RAHMEN TRAINIERTE KOMPETENZEN**

**Basiskompetenzen:** Kommunikation, Bürgerinnenkompetenz

**personale Kompetenzen:** Selbstkenntnis, Selbstbewusstsein, Ausdauer und Belastbarkeit, Emotionsmanagement, Planungsfähigkeit

**soziale Kompetenzen:** Gruppenarbeit und Kooperation, Verhandeln und Konfliktmanagement

**Metakompetenzen:** interkulturelle Kompetenz

## **RICHTLINIEN ZUR EVALUIERUNG**

Die Evaluierung findet während der Aktivität statt. Die folgenden Aspekte können beobachtet werden:

- ✓ Selbstkenntnis
- ✓ Kommunikation
- ✓ Initiative
- ✓ Organisation
- ✓ Gruppenarbeit und Zusammenarbeit
- ✓ interkulturelle Kompetenz

**WERKZEUG 17**

# Wie wir unsere Zeit nutzen<sup>14</sup>

<b>TEILNEHMERINNEN</b>	Migrantinnen ModeratorIn
<b>VORGESCHLAGENER ZEITRAHMEN</b>	3 Stunden für den ersten Teil und 1,5 Stunden für den zweiten Teil
<b>MATERIALIEN UND RESSOURCEN</b>	Handouts, Papier, Stifte, Tafel
<b>PHASE DES FORWARD-PROZESSES</b>	PHASE 2. Entwicklung ABSCHNITT 3. Ein persönliches Projekt definieren

## ZIELE

- ✓ Teilnehmerinnen dabei unterstützen zu erkennen, wie sie Zeit in den Schlüsselbereichen ihres Lebens verbringen (sozial, persönlich, Arbeit und Familie)
- ✓ Sichtbarmachung von Geschlecht und Herkunft/kulturellen Differenzen in der Zeitznutzung
- ✓ Migrantinnen bei der Identifizierung ihrer Kompetenzen unterstützen
- ✓ Bewusstseinsbildung über die Wichtigkeit, Zeit für sich selbst zu haben (persönliche Zeit)

## BESCHREIBUNG/METHODE

### TEIL 1

Die ModeratorIn teilt die Gruppe in Paare oder kleine Gruppen und teilt das Handout aus.

Dann erklärt sie, dass man das Leben in vier Bereiche teilen kann und bittet die Teilnehmerinnen über die Aktivitäten, die sie in jedem Bereich ausüben, und womit sie ihre Zeit verbringen, nachzudenken. Es wird eine Liste von Stichwörtern erstellt, die mit diesen Aktivitäten zusammenhängen. Einige Ideen können sein:

- ✓ sozial: FreundInnen, Religionsgemeinschaft, Gesellschaft
- ✓ persönlich: Gesundheit, Training, Kultur, Freizeit, arbeitsfreie Zeit, Information...
- ✓ Arbeit: produktive und bezahlte Aktivitäten
- ✓ Familie: Hausarbeit, Kinderbetreuung

Danach teilen die Kleingruppen oder Paare ihre Überlegungen mit der ganzen Gruppe. Bereich für Bereich erklärt jede Frau ihre Erfahrungen und Überlegungen und die ModeratorIn fragt sie:

- ✓ Wenden Sie für einen Bereich besonders viel Zeit auf? Warum? Hat das irgendwelche Konsequenzen für Ihr Leben?
- ✓ Glauben Sie, dass Sie genug Zeit für sich selbst haben? Was ist "persönliche Zeit" für Sie und was machen Sie in dieser Zeit?

<sup>14</sup>Diese Übung kann auch im Einzelsetting angewandt werden.

Um mit Geschlechter- und kulturellen Unterschieden umzugehen, stellt die ModeratorIn neue Analyselemente vor:

- ✓ Investieren Ihre Familienmitglieder oder die Personen, mit denen Sie zusammenleben die gleiche Zeit in die einzelnen Bereiche?
- ✓ Haben Migranten und Migrantinnen dieselbe Situation? Haben sie die gleichen Freiheiten?
- ✓ Warum? (Geschlecht, Kultur, Ethnizität, Religion...)
- ✓ Hat die Kultur des Herkunftslandes direkten Einfluss auf die Aktivitäten, die in den einzelnen Bereichen passieren?

## TEIL 2

Zum Schluss reflektiert jede Gruppe noch, welche Strategien und persönliche Ressourcen notwendig wären, um die Schwierigkeiten in der Zeitznutzung, die aufgefallen sind zu minimieren. Die Idee ist, dass sie über Kompetenzen sprechen.

Die Gruppen bekommen nun das dritte Handout, um die verschiedenen Schwierigkeiten, die ihnen begegnen, Bewältigungsstrategien, die auftauchen und damit verbundene Kompetenzen aufzuschreiben. Zwei Tabellen sind vorgegeben. Die erste ist geteilt in Schwierigkeiten und Lösungen/Ressourcen. Die zweite soll mit Antworten gefüllt werden zu Fragen „Welche Vorteile haben diese Lösungen in jedem Bereich (sozial, persönlich, Arbeit und Familie)?“.

Zum Abschluss der Übung überlegen sich die Teilnehmerinnen, welche Elemente in das Portfolio übertragen werden können. Die Teilnehmerinnen erkennen, sammeln und schreiben die Elemente auf, die nützlich für ihr Portfolio sind.

## IN INFORMELLEM RAHMEN TRAINIERTE KOMPETENZEN

**Basiskompetenzen:** Kommunikation, Bürgerinnenkompetenzen

**personale Kompetenzen:** Selbstkenntnis, Selbstbewusstsein, Anpassungsfähigkeit, Sinn für Initiative und unternehmerische Einstellung, Eigenständigkeit, Kapazität zur Analyse und Aufbau von Informationen, Ausdauer und Belastbarkeit, Organisation und Management, Umgang mit Gefühlen: selbstkontrollierte Kommunikation, Planungsfähigkeit

**soziale Kompetenzen:** Kommunikation/interpersonelle Fähigkeiten: Argumentation, Teamarbeit und Kooperation

**Metakompetenzen:** Interpretation von Situationen im Zusammenhang, interkulturelle Kompetenzen: neue Rollen finden und Verteidigungspositionen

## RICHTLINIEN ZUR EVALUIERUNG

Die Bewertung findet während der Aktivität statt. Die folgenden Aspekte können beobachtet werden:

- ✓ aktive Teilnahme
- ✓ Kommunikationsfähigkeiten
- ✓ Willen und Fähigkeit zur Analyse des eigenen Lebens
- ✓ Teamarbeit und Kooperation
- ✓ Bewusstseinssteigerung gegenüber geschlechtlichen, interkulturellen und Gleichstellungsproblemen

### HANDOUT 1 – LEBENSBEREICHE

<b>sozial</b>	<b>persönlich</b>
<b>Arbeit</b>	<b>Familie</b>

### HANDOUT 2 – WOCHENPLAN

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
morgens							
nachmittags							
abends							

### HANDOUT 3 – SCHWIERIGKEITEN BEIM ZEITMANAGEMENT UND BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

Bereich	gefundene Schwierigkeiten	Strategien	notwendige Kompetenz
Familie	Keine Zeit, die Kinder von der Schule zu holen, weil...		Organisation und Management

WERKZEUG 18

## Die Alltagsaktivitäten eines Paares<sup>15</sup>

<b>TEILNEHMERINNEN</b>	Migrantinnen ModeratorIn
<b>VORGESCHLAGENER ZEITRAHMEN</b>	1,5 Stunden
<b>MATERIALIEN UND RESSOURCEN</b>	Papier, Stifte, Tafel
<b>PHASE DES FORWARD-PROZESSES</b>	PHASE 2. Entwicklung ABSCHNITT 3. Ein persönliches Projekt definieren

### ZIELE

- ✓ Die Konzepte von bezahlter Erwerbsarbeit und unbezahlter Beschäftigung verstehen
- ✓ Kompetenzen identifizieren und diskutieren anhand von praktischen Beispielen aus dem täglichen Leben von Migrantinnen
- ✓ über die eigenen Arbeitsaktivitäten nachdenken

### BESCHREIBUNG/METHODE

Die ModeratorIn teilt das Handout mit dem Text „Aktivitäten eines Paares“ unter den Teilnehmerinnen aus und liest den Text laut vor.

Als nächstes stellt sie der Gruppe folgende Fragen:

- ✓ Welche Berufe werden im Text erwähnt?
- ✓ Warum werden diese als Berufe angesehen?
- ✓ Was tun die Betroffenen hier und in welchem Bereich ihres Lebens tun sie es?
- ✓ Was braucht man, um diese Aktivitäten auszuführen?
- ✓ Was ist für Sie Arbeit und was nicht?

Diese Fragen können in Kleingruppen wiederholt und diskutiert werden und später in der Großgruppe gemeinsam besprochen werden.

Nach der Diskussion stellt die ModeratorIn folgende Frage, die von jeder einzelnen Teilnehmerin beantwortet werden soll: „Welche Art von Arbeit üben Sie im Moment aus?“ Die Teilnehmerinnen sollen darüber diskutieren.

### IN INFORMELLEM RAHMEN TRAINIERTE KOMPETENZEN

**Basiskompetenzen:** Kommunikation

**personale Kompetenzen:** Selbstvertrauen, Selbsterkenntnis, Fähigkeit Informationen zu analysieren und neu zusammen zu setzen

**soziale Kompetenzen:** Teamwork und Kooperation

**Metakompetenzen:** Kontextspezifische Interpretation und Handlung, Management von Mehrfachzugehörigkeit

<sup>15</sup>Diese Übung kann auch im Einzelsetting angewandt werden.

## RICHTLINIEN ZUR EVALUIERUNG

Die Bewertung findet während der Durchführung der Aktivität statt. Die folgenden Aspekte können beobachtet werden:

- ✓ Reflexion
- ✓ aktive Teilnahme
- ✓ Teamwork
- ✓ Kommunikationsfähigkeit

## HANDOUT 1. AKTIVITÄTEN EINES PAARES

### HANDOUT 1

Sie überprüft den Heizkörper, der nicht richtig arbeitet und verwendet dabei ihren Werkzeugkasten genauso geschickt wie ein Heizungstechniker.

Er bereitet das Abendessen vor und geht dabei mit den Nahrungsmitteln genauso geschickt um, wie die Köche, die in einem bekannten Restaurant in der Nachbarschaft arbeiten.

Üblicherweise kümmert er sich auch um die Pflanzen in ihrem Haushalt; er pflanzt Pfefferminze und Rosmarin an und macht das so meisterlich, als ob er in einem Gartencenter angestellt wäre.

Am Nachmittag, nachdem sie ihre Kinder von der Schule abgeholt haben, geht die ganze Familie im Park spazieren und wenn sie wieder zu Hause sind, helfen beide ihren Töchtern mit der Hausaufgabe, als ob sie Lehrer wären.

Am Abend vor dem Essen gehen sie alle gemeinsam in ein Internetcafé, um ihre Familie anzurufen, die in ihrem Heimatland lebt. Entweder über Skype oder über das Telefon, wegen des Zeitunterschieds. Sie können mit der Telekommunikation so gut umgehen, als ob sie die Telematik beruflich ausüben würden.

Wenn sie dann wieder zu Hause sind, duschen sie ihre Töchter, essen gemeinsam, bringen die Kinder ins Bett, lesen ihnen eine kurze Geschichte vor und geben ihnen einen Gutenachtkuss.

Diese Aufgaben werden jeden Donnerstag von einer jungen lateinamerikanischen Nachbarin erledigt, die für ein geringes Honorar als Babysitterin bei ihnen arbeitet. In dieser Zeit geht die Frau zu einem Tanzkurs in der Nachbarschaft, und der Mann lernt mit Freunden Gitarre spielen.

An den Wochenenden bereitet sie öfter einen religiösen Text vor, bevor sie in das Kulturzentrum der Gemeinde gehen, wo sie die Lieder ihres Heimatlandes singen, gemeinsam mit ihrer Tochter.

Wenn sie am Wochenende heim kommen, bereitet die ganze Familie gemeinsam das Essen zu, während sie ihre Lieblingsmusik anhören und jeder die Aufgaben ausführt, die er oder sie entsprechend ihrem Alter und eigenen Fähigkeiten gut machen kann.

Am Sonntag Abend arbeiten sie für einen Verein, der illegale EinwanderInnen unterstützt und sie bieten dabei ihre eigene Migrationserfahrung als Beispiel an und hören den Neuankömmlingen zu und ermutigen sie, als ob sie PsychologInnen wären.

Die Frau, die tagsüber als Büroangestellte arbeitet, hat in ihrer Freizeit Spaß daran, die elektrischen Geräte ihres Haushalts zu zerlegen und zu reparieren. Er, der Krankenpfleger ist, vergisst den Stress aus dem geriatrischen Zentrum, indem er sich wie ein Koch kleidet und zu Hause jeden Tag neue Mahlzeiten ausprobiert.

Beide sehen gern zu, wie die Pflanzen auf ihrem Balkon gedeihen. Sie lieben ihre Kinder, machen gern Liebe und fühlen sich gut, wenn sie singen oder wenn sie tanzen gehen. Mit diesen Aktivitäten beschäftigen sie sich in Ihrer Freizeit und nach ihren bezahlten Arbeitsstunden und führen dabei Tätigkeiten aus, die an unterschiedliche Berufe erinnern:

Die Technikerin, die die Heizung wartet, den Koch im Restaurant, den Gärtner im Gartencenter der Stadt, die LehrerInnen, die sich um die Kinder kümmern, die PolitikerInnen, die Reden vorbereitet, die MusiklehrerInnen oder die PsychologInnen...

*Nun versuchen Sie in einfachen Sätzen einer Gruppe Fremder zu erklären, wie wir Arbeitsaktivitäten von Freizeitaktivitäten unterscheiden. In anderen Worten, versuchen Sie bezahlte Erwerbsarbeit und andere ähnliche Tätigkeiten zu unterscheiden.*

## PHASE 3. Fertiges Portfolio

### WERKZEUG 19

## Vorbereitung des individuellen Portfolios

<b>TEILNEHMERINNEN</b>	Migrantinnen MediatorIn
<b>VORGESCHLAGENER ZEITRAHMEN</b>	Zwischen 5 und 10 Stunden
<b>MATERIALIEN UND RESSOURCEN</b>	Ausgedruckte Portfolio-Vorlagen inkl. Leitlinien, gedrucktes Handout „Selbstbeurteilungs-Raster für Sprachen“ (aus dem Handbuch), Papier und Stifte, PCs und digitale Portfolio-Vorlagen
<b>PHASE DES FORWARD-PROZESSES</b>	3. Fertiges Portfolio

### ZIELE

- ✓ Unterstützung der Frauen bei der Erstellung ihres individuellen Portfolios (insbesondere bezüglich ihrer Kompetenzen)

### BESCHREIBUNG/METHODE

Diese Aktivität kann im Verlauf mehrerer Sitzungen im Mittel- bzw. Endteil des Kurses stattfinden.

Am Beginn der Sitzung teilt die MediatorIn an jede Teilnehmerin eine ausgedruckte Kopie des Portfolios aus (Handout 1: Ihr Kompetenz-Portfolio) und erklärt ihnen, was es mit dem Portfolio auf sich hat. Dabei umreißt die MediatorIn die Zielsetzung des Portfolios, die in der geordneten Sammlung der wesentlichsten Erfahrungen und Kompetenzen der Teilnehmerinnen samt Nachweisen in einem einzigen Dokument besteht. Es sollte auch daran erinnert werden, dass es sich beim Kompetenz-Portfolio nicht um einen Lebenslauf handelt, der sich unmittelbar für die Stellensuche bzw. der Vorlage bei Arbeitgebern verwenden lässt, sondern um ein Reflexionsinstrument für Frauen, um sämtliche eigenen Erfahrungen, Kompetenzen und schriftlichen Nachweise dafür zu identifizieren und zu bündeln..

Die ModeratorIn beschreibt den Teilnehmerinnen die Struktur des Portfolios, damit diese sich vor dem Arbeitsbeginn damit vertraut machen können. Die Hauptabschnitte des Portfolios sind: Persönliche Information, Erfahrung (inklusive bezahlter und unentgeltlicher Erfahrungen), Aus- und Fortbildung, Kompetenzen, Sprachen und Nachweise.

Anschließend füllt jede Teilnehmerin ihr eigenes ausgedrucktes Portfolio aus, wobei sie von der MediatorIn unterstützt wird, die Zweifel ausräumen und die Frauen in ihrem Reflexionsprozess anleiten sollte. Beim Ausfüllen von Abschnitt 5 des Portfolios (Sprachenpass) sollte das Handout 2 (Selbstbeurteilungs-Raster für Sprachen) an die Frauen ausgeteilt werden.

Die MediatorIn hilft den Frauen auch bei der Systematisierung von Informationen und der Sammlung von Nachweisen.

Ein Beispiel eines ausgefüllten Portfolios findet sich zusammen mit den Handouts am Ende der Beschreibung des Werkzeugs und soll MediatorInnen und Migrantinnen gleichermaßen als Hilfestellung dienen.

ModeratorInnen wird nahegelegt, die im Handbuch befindlichen Leitlinien zu berücksichtigen, wenn sie Migrantinnen bei der Vorbereitung ihrer persönlichen Portfolios behilflich sind.

Als erstes füllen die Frauen die ausgedruckte Kopie ihres Portfolios von Hand aus, die ihnen von der MediatorIn ausgehändigt wurde. Dies erlaubt den Frauen, zunächst ihre Muttersprache zu benutzen und anschließend in die Sprache des Gastlandes zu übersetzen. Sobald die Portfolios ausgefüllt sind, legen die Frauen eine digitale Kopie davon an (die digitale Portfolio-Vorlage kann auf der Forward-Webseite unter <http://www.forwardproject.eu> heruntergeladen werden), sofern ein Computerraum zur Verfügung steht.

### IN INFORMELLEM RAHMEN TRAINIERTE KOMPETENZEN

**Basiskompetenzen:** Kommunikation, digitale Kompetenz

**personale Kompetenzen:** Selbstvertrauen, Selbsterfahrung, Eigeninitiative, autonomes Handeln, Analyse und Verknüpfung von Informationen, Organisation und Management, Verantwortungsbewusstsein, Umgang mit Gefühlen

**soziale Kompetenzen:** Gelegenheiten ergreifen

**Metakompetenzen:** Kontextabhängige Interpretation von Situationen, Lernen lernen

### RICHTLINIEN ZUR EVALUIERUNG

Die Evaluierung findet während der Übung selbst statt. Folgende Aspekte können überprüft werden:

- ✓ aktive Teilnahme
- ✓ Organisation
- ✓ autonomes Handeln

# Vorbereitung der Präsentation des fertigen Portfolios

<b>TEILNEHMERINNEN</b>	Migrantinnen MediatorIn
<b>VORGESCHLAGENER ZEITRAHMEN</b>	Zwischen 5 und 15 Stunden
<b>MATERIALIEN UND RESSOURCEN</b>	Papier, Computer, Kamera, Bürobedarf
<b>PHASE DES FORWARD-PROZESSES</b>	3. Fertiges Portfolio

## ZIELE

- ✓ Frauen bei der Präsentation ihres Portfolios unterstützen (im Besonderen bezüglich ihrer Kompetenzen)
- ✓ Training der Kommunikationskompetenz

## BESCHREIBUNG/METHODE

Diese Übung sollte durchgeführt werden, wenn die Teilnehmerinnen die Erstellung ihres Portfolios (inklusive Nachweise) abgeschlossen und mit der MediatorIn besprochen haben.

Die MediatorIn erklärt den Teilnehmerinnen, dass sie im Rahmen dieser Aktivität eine individuelle Präsentation ihres Portfolios vor der Gruppe vorbereiten werden. Diese Präsentation stellt eine Möglichkeit für die Frauen dar, ihre Kompetenzen auf Basis der in ihrem Portfolio enthaltenen Informationen zum Ausdruck zu bringen.

Dazu müssen sich die Frauen zuerst jeweils für sich überlegen, in welchem Format sie ihre Präsentation vorstellen möchte. Dazu können einige Beispiele angeführt werden:

- ✓ Kreative Video-Lebensläufe: <http://www.youtube.com/watch?v=rqr90bugePs> (Englisch), <http://www.youtube.com/watch?v=z5nbqwynsyl> (Spanisch) und <http://www.youtube.com/watch?v=70iSEMNVEM>
- ✓ Video-Zusammenfassung: <http://www.youtube.com/watch?v=7iWhCOJTjvg&feature=watch-vrec>
- ✓ Ein Comic/eine Bildgeschichte: <http://www.makebeliefscomix.com/>
- ✓ Mündlicher Vortrag
- ✓ Ein Fotobuch
- ✓ ...

Anschließend bereiten die Frauen ihre Präsentationen vor, wobei zu berücksichtigen ist, dass für den Vortrag ein Zeitrahmen von 15 Minuten zur Verfügung steht. Je nachdem, für welches Format sich die Teilnehmerinnen entscheiden, kann die Vorbereitung sich über mehrere Stunden/Sitzungen erstrecken. Im Verlauf der Übung unterstützt die ModeratorIn die Frauen bei Ihren Entscheidungen und der Vorbereitung der Präsentation.

## IN INFORMELLEM RAHMEN TRAINIERTE KOMPETENZEN

**Basiskompetenzen:** Kommunikation, digitale Kompetenz, Arbeitssuche und Recherchetechniken

**personale Kompetenzen:** Selbstbewusstsein, Selbstkenntnis, Eigeninitiative, autonomes Handeln, Analyse und Verknüpfung von Informationen, Organisation und Management, Verantwortungsbewusstsein, Umgang mit Emotionen

**soziale Kompetenzen:** Gelegenheiten ergreife.

**Metakompetenzen:** Kontextabhängige Interpretation von Situationen, Lernen lernen

## LEITLINIEN ZUR EVALUIERUNG

Die Evaluierung findet während der Übung selbst statt. Folgende Aspekte können überprüft werden:

- ✓ aktive Teilnahme
- ✓ Kommunikationsfähigkeiten
- ✓ Kreativität
- ✓ Initiative
- ✓ Organisation
- ✓ autonomes Handeln



## ANHANG A:

# IHR FORWARD-KOMPETENZPORTFOLIO: AUSARBEITUNG DES ENTWURFS

### Welchen Nutzen hat es für Sie, ein persönliches Portfolio zu haben?

- ✓ Der Zweck dieses Portfolio besteht darin, Ihre Erfahrungen und Kompetenzen zu Papier zu bringen und Ihre gesamten Informationen zu organisieren.
- ✓ Dieses Portfolio ist nicht dazu konzipiert, es im Rahmen einer Stellenbewerbung direkt bei einem Arbeitgeber vorzulegen. Dafür müssen Sie einen schriftlichen Lebenslauf erstellen. Dieses Portfolio wird Ihnen jedoch sehr wohl dabei helfen, all Ihre Erfahrungen und Kompetenzen zu katalogisieren. Bewerben Sie sich anschließend um eine bestimmte Stelle, wird Ihnen das Schreiben Ihres Lebenslaufes sehr viel einfacher fallen, da Sie lediglich die für diesen Job wesentlichsten Erfahrungen und Kompetenzen auszuwählen brauchen.
- ✓ Das Format dieses Portfolios basiert auf dem Europass, beidem es sich um eine spezifische Art von Lebenslauf handelt, der von der Europäischen Union empfohlen wird und eine nützliche Hilfe bei der Arbeitssuche in Europa darstellt. Nach dem Ausfüllen dieses Portfolios sind Sie hervorragend darauf vorbereitet, Ihren Europass-Lebenslauf zu schreiben.

### Wie ist dieses Portfolio auszufüllen?

- ✓ Wir empfehlen, dass Sie zunächst einen ersten Entwurf Ihres Portfolios zu Papier bringen. Fertigen Sie ruhig so viele Entwürfe an, wie Sie möchten oder benötigen! Sobald Sie Ihr fertiges Konzept zu Papier gebracht haben, übertragen Sie sämtliche Informationen auf ein Computerdokument, das sich leicht aufbewahren und später jederzeit aktualisieren lässt.
- ✓ Das Portfolio umfasst 8 Abschnitte zu unterschiedlichen Aspekten Ihres Lebens:
- ✓ Persönliche Informationen
- ✓ Erfahrung (inklusive bezahlter und unentgeltlicher Erfahrung)
- ✓ Aus- und Fortbildung
- ✓ Kompetenzen
- ✓ Sprachen
- ✓ Nachweise
- ✓ Zusätzliche Informationen
- ✓ Anhänge
- ✓ In jedem Abschnitt finden Sie detaillierte Anweisungen und hilfreiche Vorschläge. Wenden Sie sich im Zweifelsfall an Ihre Mediatorin.

### Beachten Sie bitte folgende wichtige Punkte, bevor Sie mit dem Schreiben Ihres Portfolios beginnen:

- ✓ **Achten** Sie auf die **Präsentation**.
- ✓ Verwenden Sie **kurze und eindeutige Sätze**.

- ✓ **Achten Sie insbesondere auf wichtige Details**, sowohl was den Inhalt als auch die Präsentation betrifft, und vermeiden Sie Rechtschreib- und Interpunktionsfehler. Wenden Sie sich im Zweifelsfall an Ihre Mediatorin.
- ✓ **Konzentrieren Sie sich auf das Wichtigste:**
  - ✓ Versuchen Sie, kurz und bündig zu sein. Wenden Sie sich an Ihre Mediatorin, falls Sie nicht sicher sind, welche Aspekte Sie betonen sollten.
  - ✓ Sollten Sie bereits an eine bestimmte Stellenbewerbung oder die Erreichung eines ganz bestimmten Ziels denken, können dafür unwesentliche Erfahrungen oder Kompetenzen ruhig weggelassen werden.

## ABSCHNITT 1 – Persönliche Information

Familiennamen(n)  
Vorname(n)

- ✓ In verschiedenen Ländern werden Namensangaben unterschiedlich ausgedrückt. Beispielsweise:

*Smith, Anna (FAMILIENNAME, VORNAME)*

*Maria García Pérez (VORNAM, FAMILIENNAME)*

- ✓ Schreiben Sie Ihren Namen auf die für jenes Land typische Weise, in dem das Portfolio verwendet werden soll. Wenden Sie sich im Zweifelsfall an Ihre Mediatorin.

Adresse(n)

- ✓ Verwenden Sie eine Adresse, an der Sie möglichst einfach zu finden sind. Geben Sie die Stadt an und für den Fall, dass Sie sich für internationale Stellen bewerben möchten, auch das Land.

Telefonnummer(n)

- ✓ Verwenden Sie jene Telefonnummer, unter der Sie auch tatsächlich erreichbar sind.
- ✓ Falls Sie sich für internationale Stellen bewerben möchten, verwenden Sie auch die jeweilige internationale Vorwahl.

E-Mail

- ✓ Überlegen Sie sich, für Stellenbewerbungen eine eigene E-Mail-Adresse anzulegen.

Nationalität

Geburtsdatum

## Geschlecht

- ✓ Staatsangehörigkeit, Geburtsdatum und Geschlecht sind vertrauliche Informationen, jedoch schätzen Arbeitgeber die Bereitstellung dieser Informationen im Rahmen von Bewerbungen. Wenden Sie sich für detaillierte Auskünfte an Ihre Mediatorin.

## ABSCHNITT 2 – Erfahrung

- ✓ Dieser Abschnitt umfasst sämtliche Erfahrungen, die Sie in verschiedenen Ländern im Rahmen von bezahlten und unentgeltlichen Tätigkeiten gemacht haben. So gehören beispielsweise Tätigkeiten für die Gemeinschaft oder als freiwillige Helferin, Arbeitseinsätze während der Ausbildung, Haushalts-Management und Kinderbetreuung (wenn Sie welche haben) aber auch die Migrationserfahrung zu den Dingen, die Sie hier anführen können.
- ✓ Konzentrieren Sie sich nicht auf Ihre Erfahrungen im Aufnahmeland. Schließen Sie auch die Erfahrungen mit ein, die Sie in Ihrem Herkunftsland oder in anderen Ländern gemacht haben, in denen Sie möglicherweise gelebt haben.
- ✓ Beginnen Sie mit den Erfahrungen aus der jüngsten Vergangenheit.

## Zeitraumen

- ✓ Geben Sie hier die Daten an, die Auskunft über die Dauer der jeweiligen Erfahrung geben. Geben Sie für Beginn und Ende jeder Erfahrung jeweils das fragliche Monat und das entsprechende Jahr an.

*Beispiel:* Von März 1994 bis Dezember 1999.

## Beschäftigung oder Position

- ✓ Schreiben Sie hier die Stellen-/Berufsbezeichnung oder die Art Ihrer Beschäftigung.

*Beispiele:* Frisörin, Lehrerin, Pflegerin, Unternehmerin, Anwältin, etc.

## Wichtigste Aktivitäten und Verantwortungsbereiche

- ✓ Geben Sie Ihre wichtigsten Tätigkeiten und Verantwortungsbereiche an, z. B.: Organisieren und Abwiegen von Zutaten, Vorgabe und Überwachung von Kochzeiten.
- ✓ Wenn notwendig, quantifizieren Sie Ihre Verantwortlichkeiten (prozentueller Anteil an der Arbeitszeit, für die einzelnen Tätigkeiten aufgewendete Zeitspanne, etc.). Falls Sie Zweifel oder Fragen haben, wenden Sie sich bitte an die Mediatorin.

### Name und Adresse des Arbeitgebers

- ✓ Geben Sie Namen und Adresse des Arbeitgebers an.  
*Beispiel:* Anderson and Dobbs Ltd., 12 Highland Road, Edinburgh EH3 4AB, Großbritannien.
- ✓ In Fällen, in denen es keinen Arbeitgeber gab (beispielsweise, wenn Sie sich um Ihre Familie/Angehörigen gekümmert haben), können Sie Ihren eigenen Namen und den Ort der Durchführung der Tätigkeit angeben. Im Zweifelsfall wenden Sie sich bitte an Ihre Mediatorin.
- ✓ Fügen Sie jegliche weiteren relevanten Informationen bezüglich Ihres Arbeitgebers hinzu (Telefonnummer, E-Mail oder Unternehmenswebseite).

### Art des Unternehmens oder Wirtschaftszweiges

- ✓ Führen Sie hier die Art des Unternehmens oder den Wirtschaftszweig an, in dem Sie beschäftigt waren.  
*Beispiele:* Pflege, Catering, etc.

- ✓ Unten können Sie nun alle Beschäftigungen und Erfahrungen eintragen, die Ihrer Meinung nach relevant sind. Falls Sie sich nicht sicher sind, welche Sie auswählen sollten, wenden Sie sich an die ModeratorIn.
- ✓ Verwenden Sie so viele Seiten wie notwendig. Bitten Sie die Mediatorin um weitere Seiten, wenn dies erforderlich ist.

<b>Zeitraumen</b>	
<b>Beschäftigung oder Position</b>	
<b>Wichtigste Aktivitäten und Verantwortungsbereiche</b>	
<b>Name und Adresse des Arbeitgebers</b>	
<b>Art des Unternehmens oder Wirtschaftszweiges</b>	

<b>Zeitraumen</b>	
<b>Beschäftigung oder Position</b>	
<b>Wichtigste Aktivitäten und Verantwortungsbereiche</b>	

Name und Adresse des Arbeitgebers	
Art des Unternehmens oder Wirtschaftszweiges	
Zeitraumen	
Beschäftigung oder Position	
Wichtigste Aktivitäten und Verantwortungsbereiche	
Name und Adresse des Arbeitgebers	
Art des Unternehmens oder Wirtschaftszweiges	

## ABSCHNITT 3 – Bildung und Ausbildung

- ✓ Dieser Abschnitt umfasst Ihren gesamten Bildungs- und Ausbildungsweg in allen Ländern, in denen Sie gelebt haben. Tragen Sie hier nicht nur ein, was Sie in der Schule gelernt haben, sondern auch andere längere oder kürzere Kurse, die Sie besucht haben, selbst wenn Sie dafür kein Zertifikat erhalten haben.
- ✓ Beginnen Sie mit dem letzten absolvierten Kurs.

Zeitraumen	
------------	--

- ✓ Geben Sie die Daten an, um darzustellen, wie lange der fragliche Kurs gedauert hat. Geben Sie für Beginn und Ende jeder Erfahrung jeweils das fragliche Monat und das entsprechende Jahr an.

### Titel der vergebenen Qualifikation

- ✓ Schreiben Sie hier den genauen Titel der Qualifikation, wie er auch auf Ihrem Zertifikat steht (sofern Sie eines haben). Enthält der Titel Abkürzungen, vermeiden Sie, diese alleine und ohne Erklärung zu verwenden.

*Beispiel:* National Vocational Qualification (NVQ) Stufe 2: Bäckerei.

### Hauptfach oder wichtigste Fähigkeit der Qualifikation

- ✓ Fassen Sie hier die wichtigsten Fächer oder Fähigkeiten zusammen, die im Rahmen des Kurses unterrichtet wurden; wenn notwendig, organisieren Sie diese der Kürze halber in Gruppen. Sollten Sie Zweifel haben, wenden Sie sich bitte an die MediatorIn.

*Beispiel:*

**Sprachen:** Englisch, Spanisch

**Computer-Fertigkeiten:** Word, Excel.

**Name und Art der Bildungs- bzw. Ausbildungsorganisation**

- ✓ Geben Sie Name und Art der Organisation an, bei der Sie den fraglichen Kurs besucht haben.

*Beispiel:* Wales Technical College

**Niveau entsprechend der nationalen oder internationalen Klassifikation**

- ✓ Wenn das Qualifikationsniveau einem existierenden nationalen oder internationalen Klassifikationssystem (z. B. ISCED) entspricht, geben Sie das für Sie zutreffende Niveau an. Fragen Sie die Mediatorin, wenn Sie sich nicht sicher sind.

*Beispiel:* ISCED 2

- ✓ Nun tragen Sie unten sämtliche anderen Kurse ein, die Sie relevant finden. Sollten Sie unsicher sein, welche Sie auswählen sollen, wende Sie sich an die ModeratorIn.

- ✓ Verwenden Sie so viele Seiten wie Sie möchten. Sollten Sie zusätzliche Seiten benötigen, bitten Sie einfach die MediatorIn darum.

**Zeitraumen**

**Titel der vergebenen Qualifikation**

**Hauptfach oder wichtigste Fähigkeit der Qualifikation**

<b>Name und Art der Bildungs- bzw. Ausbildungsorganisation</b>	
<b>Niveau entsprechend der nationalen oder internationalen Klassifikation</b>	
<b>Zeitraumen</b>	
<b>Titel der vergebenen Qualifikation</b>	
<b>Hauptfach oder wichtigste Fähigkeit der Qualifikation</b>	
<b>Name und Art der Bildungs- bzw. Ausbildungsorganisation</b>	
<b>Niveau entsprechend der nationalen oder internationalen</b>	

<b>Klassifikation</b>	
<b>Zeitraumen</b>	
<b>Titel der vergebenen Qualifikation</b>	
<b>Hauptfach oder wichtigste Fähigkeit der Qualifikation</b>	
<b>Name und Art der Bildungs- bzw. Ausbildungsorganisation</b>	
<b>Niveau entsprechend der nationalen oder internationalen Klassifikation</b>	

## ABSCHNITT 4 – Kompetenzen

- ✓ Dieser Abschnitt befasst sich mit den Kompetenzen, die Sie im Laufe Ihres Lebens durch die Teilnahme an verschiedenen Arten von Aktivitäten (Arbeit und Ausbildung, aber auch familiäre Aktivitäten, Freizeit, Gemeinschaftsarbeit, etc.) erworben haben. Dies umfasst selbstverständlich auch die Migrationserfahrung in all ihren Phasen (Abreise, Reise und Niederlassung).
- ✓ Die Überschriften beschreiben die verschiedenen Arten von Kompetenzen gemäß der Forward-Klassifikation: Basiskompetenzen, personale Kompetenzen, soziale Kompetenzen und Metakompetenzen. Fragen Sie die Mediatorin, wenn Sie detailliertere Informationen zu den Definitionen der einzelnen Kompetenzen erhalten möchten.
- ✓ Die Tabellen enthalten auch leere Zeilen, in denen Sie jegliche anderen Kompetenzen eintragen können, die Ihrer Meinung nach relevant, aber nicht in der Forward-

Klassifikation enthalten sind. Die Mediatorin berät Sie gerne, falls Sie bezüglich deren Relevanz unsicher sein sollten.

- ✓ In der rechten Spalte der Kompetenztabellen (“Kontext des Kompetenzerwerbs”) können Sie erklären, in welchem Kontext Sie die jeweilige Kompetenz im Verlauf Ihres Lebens erworben haben; hierher gehören Informationen zu den spezifischen Orten und Aktivitäten, die mit dem Erwerb der Kompetenz verbunden waren.

*Beispiele:*

Kompetenz	Kontext des Kompetenzerwerbs
Digitale Kompetenz	Während ich in Italien lebte, habe ich regelmäßig IKT verwendet, um mit meiner Familie im Heimatland (Venezuela) zu kommunizieren.

- ✓ Löschen Sie alle Abschnitte oder Kompetenzen, für die Sie keine relevanten Informationen angeben können. Unterschätzen Sie sich jedoch nicht! Fragen Sie im Zweifelsfall die MediatorIn.
- ✓ Verwenden Sie so viele Seiten wie notwendig. Bitten Sie die Mediatorin um zusätzliche Seiten, wenn Sie diese benötigen.
- ✓ Verlieren Sie sich in Bezug auf die Kompetenz “Kommunikation” nicht in allzu großer Detailtiefe über Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten in verschiedenen Sprachen (Muttersprache, Sprache des Aufnahmelandes und andere Sprachen), da Abschnitt 5 des Portfolios spezifisch diesem Thema gewidmet ist. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf Ihre allgemeinen Kommunikationsfähigkeiten (z. B. Aktives Zuhören, nonverbale Kommunikation). Wenden Sie sich im Zweifelsfall an die MediatorIn.

## Basiskompetenzen

Kompetenz	Kontext des Kompetenzerwerbs
Kommunikation	
Mathematische Kompetenz	

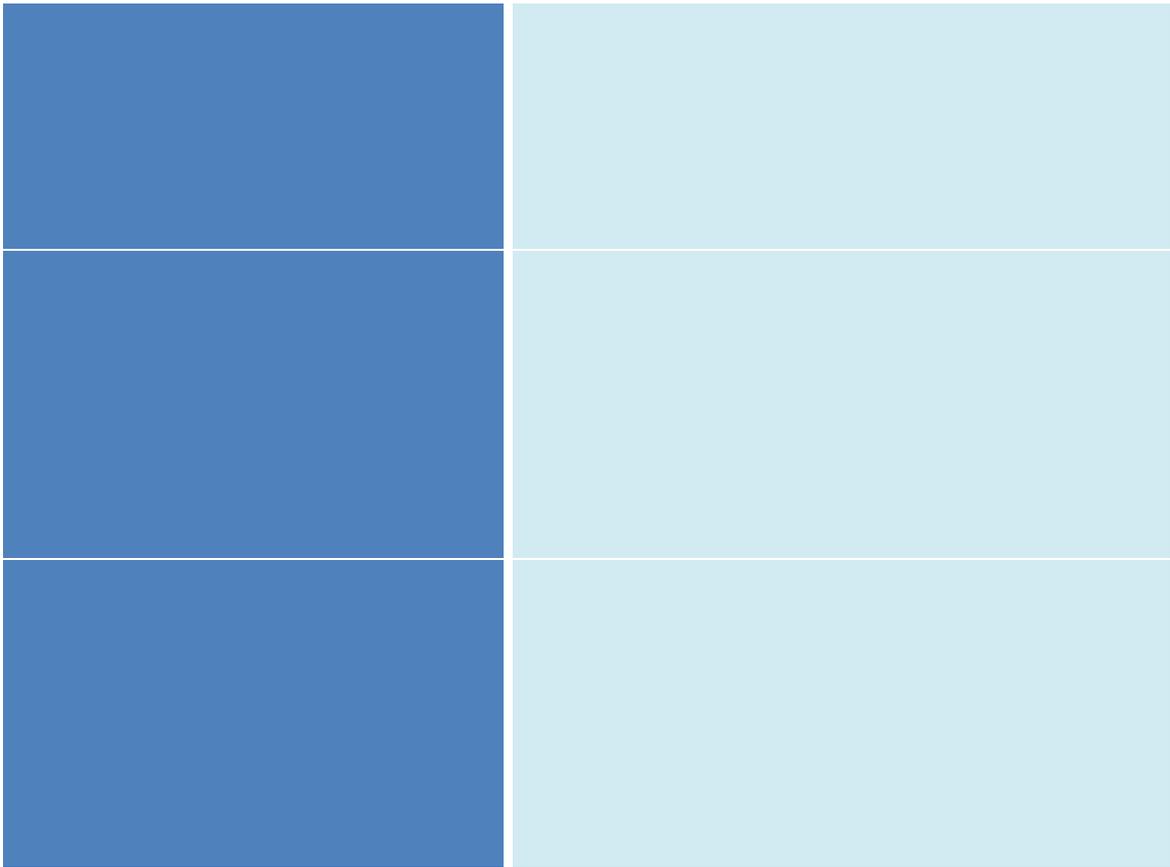
<b>Digitale Kompetenz</b>	
<b>Kenntnis über das Lebensumfeld im Aufnahmeland und Fähigkeit, Dienstleistungsangebote zu nutzen</b>	
<b>Arbeitsuche und Recherchetechniken</b>	
<b>Bürgerinnenkompetenz</b>	



## Personale Kompetenzen

Kompetenz	Kontext des Kompetenzerwerbs
Anpassungsfähigkeit	
Selbstbewusstsein	
Autonomes Handeln	
Selbstkenntnis	
Eigeninitiative	

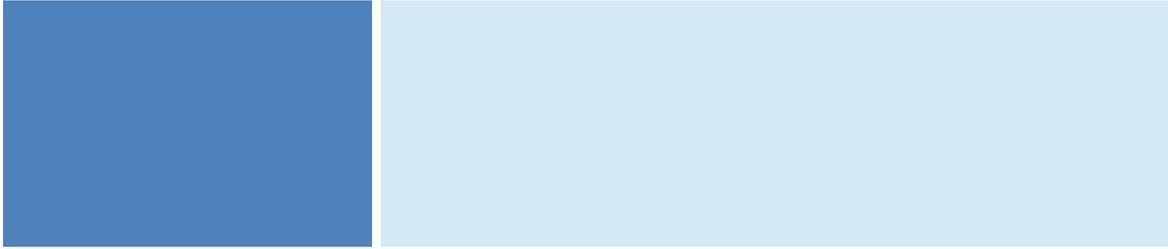
<b>Verantwortungsbewusstsein</b>	
<b>Ausdauer und Belastbarkeit</b>	
<b>Analyse und Verknüpfung von Informationen</b>	
<b>Organisation und Management</b>	
<b>Umgang mit Gefühlen</b>	



<b>Soziale Kompetenzen</b>	
<b>Kompetenz</b>	<b>Kontext des Kompetenzerwerbs</b>
<b>Teamarbeit und Kooperation</b>	
<b>Gelegenheiten ergreifen</b>	
<b>Verhandlung und Konfliktmanagement</b>	
<b>Aufbau nützlicher Beziehungen</b>	

# Metakompetenzen

Kompetenz	Kontext des Kompetenzerwerbs
Planungskompetenz	
Interkulturelle Kompetenz	
Umgang mit Mehrfachzugehörigkeit	
Lernen lernen	
Kontextabhängige Interpretation von Situationen	



## Abschnitt 5 – Sprachenpass<sup>16</sup>

- ✓ Dieser Abschnitt bietet Platz, um Ihre sprachlichen Kompetenzen (Muttersprache, Sprache des Aufnahmelandes sowie andere Sprachen, die Sie möglicherweise beherrschen) darzustellen.
- ✓ Berücksichtigen Sie beim Ausfüllen unbedingt sowohl Ihre Erfahrungen in Ihrem Heimatland als auch im Verlauf Ihrer Migrationserfahrung.

### Muttersprache

- ✓ Tragen Sie den Namen Ihrer Muttersprache ein.

### Selbstbewertung von Sprachfähigkeiten:

Muttersprache \_\_\_\_\_

Verstehen		Sprechen				Schreiben
Hörverständnis	Leseverständnis	Mündliche Interaktion		Mündliche Produktion		

- ✓ Die obige Tabelle ist zur Präsentation des Niveaus Ihrer sprachlichen Fertigkeiten vorgesehen und verwendet eine Niveau-Klassifikation, die in ganz Europa gebräuchlich und für die Suche nach internationalen Arbeitsstellen überaus nützlich ist.
- ✓ Das Handout “Selbstbewertungs-Raster zur Sprachbewertung” bietet detaillierte Leitlinien zu diesen Niveaus und Beispiele zum Ausfüllen. Wenden Sie sich im Zweifelsfall bitte an die ModeratorIn.

*Beispieltabelle:*

Selbstbewertung von Sprachfähigkeiten:						
Muttersprache <u>Spanisch</u>						
Verstehen		Sprechen				Schreiben
Hörverständnis	Leseverständnis	Mündliche Interaktion		Mündliche Produktion		

<sup>16</sup>Basierend auf dem Europäischen Sprachenpass © Europäische Union und Europarat (<http://europass.cedefop.europa.eu> und <http://www.coe.int/portfolio>).

C2	Kompetente Sprachverwendung	C1	Kompetente Sprachverwendung	C2	Kompetente Sprachverwendung	C2	Kompetente Sprachverwendung	B2	Kompetente Sprachverwendung
----	-----------------------------	----	-----------------------------	----	-----------------------------	----	-----------------------------	----	-----------------------------

Diplom(e) oder Zertifikat(e)			
Name des Diploms/ der Diplome oder des Zertifikats/der Zertifikate	Ausstellende Organisation	Datum	Europäisches Niveau (wenn im Diplom angegeben)

- ✓ Tragen Sie hier Ihre Diplome oder Zertifikate ein, die Ihre Fähigkeiten für die jeweilige Sprache nachweisen.
- ✓ Schreiben Sie den Titel des Diploms in der Sprache, in der Sie das Portfolio ausfüllen. Manchmal ist es notwendig, auch den Titel in der Originalsprache einzufügen. Fragen Sie im Zweifelsfall die MediatorIn.  
*Beispiel:* Diplom für Spanisch als Fremdsprache (DELE) (Mittelstufe / Nivel Intermedio).
- ✓ Tragen Sie in die letzte Spalte das Niveau entsprechend des gemeinsamen europäischen Referenzrahmens (CEF) ein, wenn dieses im Originalzertifikat oder -diplom angegeben ist.  
*Beispiel:* B2.
- ✓ Wenn Sie mehrere Zertifikate haben, geben Sie nur dasjenige an, welches das höchste Niveau nachweist. Sollten Sie jedoch verschiedene Zertifikate haben, die sich gegenseitig ergänzen, können Sie zusätzliche Zeilen hinzufügen, wenn Sie sie in Ihr Portfolio aufnehmen möchten. Diskutieren Sie im Zweifelsfall mit der MediatorIn.
- ✓ Legen Sie Ihrem Portfolio im Anhang eine Kopie der einzelnen Diplome und Zertifikate bei.

Sprachliche Erfahrung(en)		
Beschreibung	Von	Bis

- ✓ In dieser Tabelle können Sie Erfahrungen eintragen, in deren Rahmen Sie Hör-, Lese-, Sprech- und Schreibfähigkeiten in einer Sprache erworben haben. Denken Sie darüber nach, wann und wo Sie diese Sprachen verwendet haben oder wie Sie sie gegenwärtig verwenden.
- ✓ Stellen Sie sicher, dass Ihre Beschreibung den Niveaus entspricht, die Sie in die Tabelle eingetragen haben. Die Beschreibung der einzelnen Niveaus und die MediatorIn werden Ihnen dabei behilflich sein.

Sprachliche Erfahrung(en)		
Beschreibung	Von	Bis
Ich habe in der Schule in Venezuela Lesen und Schreiben gelernt.	1992	2002
Heute spreche, lese und schreibe ich Spanisch im Rahmen der Kommunikation mit meiner Familie und der MigrantInnengemeinschaft in Spanien.	2011	Fortdauernd

- ✓ Wiederholen Sie nun diesen Vorgang für alle Sprachen, die Sie sprechen. Wenn Sie weitere zusätzliche Sprachen hinzufügen möchten, bitten Sie die MediatorIn um zusätzliche Kopien dieser Tabelle.
- ✓ Vergessen Sie nicht, die Sprache des Aufnahmelandes hier einzutragen.

## Sprache

### Selbstbewertung von Sprachfähigkeiten: Sprache \_\_\_\_\_

Verstehen		Sprechen				Schreiben	
Hörverständnis	Leseverständnis	Mündliche Interaktion		Mündliche Produktion			

### Diplom(e) oder Zertifikat(e)

Name des Diploms/ der Diplome oder des Zertifikats/der Zertifikate	Ausstellende Organisation	Datum	Europäisches Niveau (wenn im Diplom angegeben)

Sprachliche Erfahrung(en)		
Beschreibung	Von	Bis

**Sprache** \_\_\_\_\_

Selbstbewertung von Sprachfähigkeiten: Sprache _____									
Verstehen				Sprechen				Schreiben	
Hörverständnis		Leseverständnis		Mündliche Interaktion		Mündliche Produktion			

Diplom(e) oder Zertifikat(e)			
Name des Diploms/ der Diplome oder des Zertifikats/der Zertifikate	Ausstellende Organisation	Datum	Europäisches Niveau (wenn im Diplom angegeben)

Sprachliche Erfahrung(en)		
Beschreibung	Von	Bis

**Sprache** \_\_\_\_\_

Selbstbewertung von Sprachfähigkeiten: Sprache _____									
Verstehen				Sprechen				Schreiben	
Hörverständnis		Leseverständnis		Mündliche Interaktion		Mündliche Produktion			

Diplom(e) oder Zertifikat(e)			
Name des Diploms/ der Diplome oder des Zertifikats/der Zertifikate	Ausstellende Organisation	Datum	Europäisches Niveau (wenn im Diplom angegeben)

Sprachliche Erfahrung(en)		
Beschreibung	Von	Bis

## ABSCHNITT 6 - Nachweise

- ✓ Bei diesem Abschnitt handelt es sich um eine Liste sämtlicher Dokumente, die belegen, dass Sie über eine spezifische Kompetenz verfügen und die im Anhang des Portfolios gesammelt und zur Verfügung gestellt werden.
- ✓ Tragen Sie hier für jedes Nachweisdokument den Namen und eine kurze inhaltliche Beschreibung ein und fügen Sie die Kompetenzen hinzu, die dadurch jeweils nachgewiesen werden.
- ✓ Die ModeratorIn wird Sie dabei unterstützen, jene Dokumente auszuwählen, die zum Nachweis Ihrer Kompetenzen am besten geeignet sind.

*Beispiel:*

Name	Kurzbeschreibung	Kompetenzen
Empfehlungsschreiben von Manuel Pérez	Empfehlungsschreiben eines ehemaligen Oberstufen-Trainers.	Teamarbeit, Verantwortungsbewusstsein, mathematische Kompetenz, Lernen lernen

Name	Kurzbeschreibung	Kompetenzen

## ABSCHNITT 7 – Zusätzliche Informationen

In diesem Abschnitt können Sie sämtliche zusätzlichen relevanten Informationen hinzufügen, die in anderen Abschnitten des Portfolios nicht angesprochen werden (andere Zertifikate, Führerschein, Publikationen oder Forschungsarbeiten; Mitgliedschaften in Berufsorganisationen, etc.)

✓

✓

✓

✓

## ABSCHNITT 8 – Anhänge

- ✓ Dieser Abschnitt am Ende des Portfolios ist dafür vorgesehen, Kopien (in Papierform) all Ihrer Diplome oder Zertifikate sowie aller anderen Dokumente zu sammeln, die Sie in Ihrem Portfolio als Nachweise angeführt haben.
- ✓ Erstellen Sie eine Liste aller Dokumente, die Sie beifügen. Stellen Sie sicher, dass der Titel des Dokuments in der Kopie stets gut ersichtlich ist und dass der Wortlaut derselbe ist, wie der, den Sie in Abschnitt 6 (Nachweise) angegeben haben.

- ✓ Anhang 1: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ✓ Anhang 2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ✓ Anhang 3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ✓ Anhang 4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ✓ Anhang 5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ✓ Anhang 6. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## SIE HABEN ES GESCHAFFT!

Nun verfügen Sie über ein Dokument, in dem alles gesammelt ist, was Sie wissen und zu tun imstande sind.

### Und nun?

- ✓ Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, eine saubere Version Ihres Kompetenzportfolios auf einem Computer zu erstellen.
- ✓ Übertragen Sie alle Informationen in das Vorlagendokument (eine Word-Datei) mit dem Titel „Digitale Vorlage des Kompetenzportfolios“. Je nach Bedarf können Sie in dieser Datei Abschnitt löschen oder hinzufügen.
- ✓ So haben Sie Ihre gesamten Informationen in einem Dokument gesammelt und einsatzbereit. Wenn Sie sich für eine Arbeitsstelle oder eine berufliche Weiterbildungsmöglichkeit bemühen, brauchen Sie nur noch die für die jeweilige Stelle oder den jeweiligen Kurs relevantesten Erfahrungen und Kompetenzen auswählen, um Ihre Bewerbung zu erstellen.

## Handout 2

### SELBSTBEWERTUNGS-RASTER FÜR SPRACHKENNTNISSE

- ✓ Dieses Handout soll Sie beim Ausfüllen des Selbstbewertungs-Rasters für Sprachkenntnisse des Kompetenzportfolios unterstützen.

#### Was ist ein Selbstbewertungs-Raster?

- ✓ Der Selbstbewertungs-Raster beschreibt Ihr Kompetenzniveau in den Sprachen, die Sie sprechen.
- ✓ Der Raster beschreibt für jede Sprache Ihr Niveau für die folgenden Aspekte:
  - ✓ Verständnis (umfasst Hör- und Leseverständnis)
  - ✓ Sprechen (umfasst Interaktion und Produktion)
  - ✓ Schreiben

#### Wieviele Niveaus gibt es?

- ✓ Dieser Raster verwendet das sechsstufige Niveaubewertungssystem des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (CEF), das vom Europarat entwickelt wurde. Dabei handelt es sich um ein häufig verwendetes Bewertungssystem, das für die Arbeitssuche ein Europa überaus nützlich ist.
- ✓ Das Bewertungssystem besteht aus drei übergeordneten Niveaus:
  - Elementare Sprachverwendung (Niveaus A1 und A2);
  - Selbstständige Sprachverwendung (Niveaus B1 und B2);
  - Kompetente Sprachverwendung (Niveaus C1 und C2).

#### Auf welchem Niveau befinden sich meine Sprachkenntnisse?

- ✓ Um Ihre Sprachkenntnisse zu bewerten, lesen Sie bitte die unten stehenden Beschreibungen und übertragen Sie anschließend das entsprechende Niveau (z. B. C2-Kompetente Sprachverwendung) in das jeweilige Kästchen im Portfolio (Verstehen, Lesen, Mündliche Interaktion, Mündliche Produktion und Schreiben).

#### Beispiele:

Selbstbewertung von Sprachfähigkeiten: Muttersprache Spanisch									
Verstehen				Sprechen				Schreiben	
Hörverständnis		Leseverständnis		Mündliche Interaktion		Mündliche Produktion			
C2	Kompetente Sprachverwendung	C1	Kompetente Sprachverwendung	C2	Kompetente Sprachverwendung	C2	Kompetente Sprachverwendung	B2	Selbstständige Sprachverwendung

#### Selbstbewertung von Sprachfähigkeiten: Sprache Englisch

Verstehen				Sprechen				Schreiben	
Hörverständnis		Leseverständnis		Mündliche Interaktion		Mündliche Produktion			
B 1	Selbstständige Sprachverwendung	B 1	Selbstständige Sprachverwendung	A2	Elementare Sprachverwendung	A 2	Elementare Sprachverwendung	A 2	Elementare Sprachverwendung

## Beschreibung der Niveaus

Verständnis	
Hörverständnis	
<p><b>Elementare Sprachverwendung</b></p> <p><b>A 1:</b> Ich kann bekannte, alltägliche Wörter und ganz einfache Sätze in Bezug auf mich selbst, meine Familie und unmittelbare Umgebung verstehen, wenn man langsam und deutlich mit mir spricht.</p> <p><b>A 2:</b> Ich kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer persönlicher Bedeutung zusammenhängen (z. B. grundlegende persönliche und familiäre Informationen, Einkaufen, nähere Umgebung, Arbeit). Ich verstehe die wichtigsten Punkte in kurzen, klaren und einfachen Botschaften und Durchsagen.</p> <p><b>Selbstständige Sprachverwendung</b></p> <p><b>B 1:</b> Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Belange aus Bereiche wie Arbeit, Schule, Freizeit, etc. geht. Ich verstehe die Hauptpunkte vieler Radio- oder TV-Sendungen zu aktuellen Themen oder Angelegenheiten, die mich persönlich oder beruflich interessieren, wenn sie relativ langsam und klar vorgetragen werden.</p> <p><b>B 2:</b> Ich kann längeren Ansprachen und Vorträgen sowie komplexen Argumentationslinien folgen, wenn mir das Thema ausreichend vertraut ist. Ich verstehe einen Großteil der Fernsehnachrichten und Programme zum aktuellen Zeitgeschehen. Auch Filme in Standardsprache verstehe ich größtenteils.</p> <p><b>Kompetente Sprachverwendung</b></p> <p><b>C 1:</b> Ich verstehe längere Ansprachen auch, wenn diese nicht klar strukturiert sind und Beziehungen nur angedeutet und nicht explizit angezeigt werden. Ich verstehe Fernsehprogramme und Filme ohne größere Anstrengungen.</p> <p><b>C 2:</b> Ich habe keinerlei Schwierigkeiten, jegliche Art von gesprochener Sprache zu verstehen, egal, ob in tatsächlichen Kommunikationssituationen oder im Falle von Rundfunksendungen und auch, wenn der fragliche Text von einem Muttersprachler schnell gesprochen wird, vorausgesetzt, ich kann mich kurz mit dem jeweiligen Akzent vertraut machen.</p>	
Leseverständnis	

### **Elementare Sprachverwendung**

**A 1:** Ich verstehe vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze, beispielsweise auf Schildern und Plakaten oder in Katalogen.

**A 2:** Ich bin imstande, aus einfachen alltäglichen Textdokumenten wie Werbeunterlagen, Prospekten, Menüs und Fahrplänen spezifische, vorhersehbare Informationen herauszufiltern und verstehe kurze, einfache, persönliche Briefe.

### **Selbstständige Sprachverwendung**

**B 1:** Ich verstehe Texte, die hauptsächlich aus häufig gebrauchten, alltäglichen oder arbeitsbezogenen Sprachelementen bestehen. Ich verstehe die Beschreibung von Ereignissen, Gefühlen und Wünschen in persönlichen Briefen.

**B 2:** Ich kann Artikel und Reportagen zu aktuellen Problemen lesen, in denen der Schreibende bestimmte Haltungen oder Standpunkt einnimmt. Ich verstehe zeitgenössische Prosaliteratur.

### **Kompetente Sprachverwendung**

**C 1:** Ich verstehe lange und komplexe Sachtexte und literarische Werke und weiß Stilunterschiede zu schätzen. Ich verstehe spezialisierte Artikel und längere technische Anleitungen, selbst aus mir nicht bekannten Gebieten.

**C 2:** Ich kann problemlos und ohne Anstrengung so gut wie alle Erscheinungsformen des schriftlichen Ausdrucks lesen und verstehen, auch abstrakte, strukturell oder linguistisch komplexe Texte wie Handbücher, Fachartikel und literarische Werke.

## **Sprechen**

### **Mündliche Interaktion**

#### **Elementare Sprachverwendung**

**A 1:** Ich kann mich auf einfache Art verständigen, wenn meine Gesprächspartnerin oder mein Gesprächspartner bereit ist, etwas langsamer zu wiederholen oder anders zu sagen, und mir dabei hilft zu formulieren, was ich zu sagen versuche. Ich kann einfache Fragen stellen und beantworten, sofern es sich um unmittelbar notwendige Dinge und um sehr vertraute Themen handelt.

**A 2:** Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen, direkten Austausch von Informationen und um vertraute Themen und Tätigkeiten geht. Ich kann ein sehr kurzes Kontaktgespräch führen, verstehe aber normalerweise nicht genug, um selbst das Gespräch in Gang zu halten.

#### **Selbstständige Sprachverwendung**

**B 1:** Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Ich kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die mir vertraut sind, die mich persönlich interessieren oder die sich auf Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen, aktuelle Ereignisse beziehen.

**B 2:** Ich kann mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einer Muttersprachlerin oder einem Muttersprachler recht gut möglich ist. Ich kann mich in vertrauten Situationen aktiv an einer Diskussion beteiligen und meine Ansichten

begründen und verteidigen.

### **Kompetente Sprachverwendung**

**C 1:** Ich kann mich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Ich kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel gebrauchen. Ich kann meine Gedanken und Meinungen präzise ausdrücken und meine eigenen Beiträge geschickt mit denen anderer Personen verknüpfen.

**C 2:** Ich kann mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen und bin auch mit Redewendungen und umgangssprachlichen Wendungen gut vertraut. Ich kann fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken. Bei Ausdrucksschwierigkeiten kann ich so reibungslos wieder ansetzen und umformulieren, dass man es kaum merkt.

## **Mündliche Produktion**

### **Elementare Sprachverwendung**

**A 1:** Ich bin imstande, einfache Sätze und Ausdrücke zu gebrauchen, um mein Zuhause und Menschen, die ich kenne, zu beschreiben.

**A 2:** Ich kann eine Reihe von Sätzen und Ausdrücken verwenden, um auf einfache Art und Weise meine Familie und andere Menschen, Lebensumstände, meinen Bildungshintergrund und meinen aktuellen oder jüngsten Arbeitsplatz zu beschreiben.

### **Selbstständige Sprachverwendung**

**B 1:** Ich kann Sätze auf einfache Art und Weise miteinander verbinden, um Erfahrungen und Ereignisse, meine Träume, Hoffnungen und Ambitionen zu beschreiben. Ich kann einen kurzen Überblick über Beweggründe und Erklärungen für Meinungen und Pläne abgeben. Ich kann eine Geschichte erzählen oder die Handlung eines Buchs oder Films zusammenfassen und meine Reaktionen darauf beschreiben.

**B 2:** Ich kann klare, detaillierte Beschreibungen zu einer breiten Palette von Themen in Zusammenhang mit meinen Interessensbereichen präsentieren. Ich kann einen Standpunkt zu einem Sachthema erklären und die Vor- und Nachteile verschiedener Optionen erklären.

### **Kompetente Sprachverwendung**

**C 1:** Ich kann komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und dabei Themenpunkte miteinander verbinden, bestimmte Aspekte besonders ausführen und meinen Beitrag angemessen abschließen.

**C 2:** Ich kann Sachverhalte klar, flüssig und im Stil der jeweiligen Situation angemessen darstellen und erörtern; ich kann meine Darstellung logisch aufbauen und es so den Zuhörenden erleichtern, wichtige Punkte zu erkennen und sich diese zu merken.

## Schriftliche Produktion

### Elementare Sprachverwendung

**A 1:** Ich kann eine kurze einfache Postkarte schreiben, z. B. Feriengrüße. Ich kann auf Formularen, z. B. in Hotels, Namen, Adresse, Nationalität usw. eintragen.

**A 2:** Ich kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben. Ich kann einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben, z. B. um mich für etwas zu bedanken.

### Selbstständige Sprachverwendung

**B 1:** Ich kann über Themen, die mir vertraut sind oder mich persönlich interessieren, einfache zusammenhängende Texte schreiben. Ich kann persönliche Briefe schreiben und darin von Erfahrungen und Eindrücken berichten.

**B 2:** Ich kann über eine Vielzahl von Themen, die mich interessieren, klare und detaillierte Texte schreiben. Ich kann in einem Aufsatz oder Bericht Informationen wiedergeben oder Argumente und Gegenargumente für oder gegen einen bestimmten Standpunkt darlegen. Ich kann Briefe schreiben und darin die persönliche Bedeutung von Ereignissen und Erfahrungen deutlich machen.

### Kompetente Sprachverwendung

**C 1:** Ich kann mich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und meine Ansichten ausführlich darstellen. Ich kann in Briefen, Aufsätzen oder Berichten über komplexe Sachverhalte schreiben und die für mich wesentlichen Aspekte hervorheben. Ich kann in meinen schriftlichen Texten den Stil wählen, der für die jeweiligen Leserinnen und Leser angemessen ist.

**C 2:** Ich kann klar, flüssig und stilistisch dem jeweiligen Zweck angemessen schreiben. Ich kann anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte oder Artikel verfassen, die einen Sachverhalt gut strukturiert darstellen und so dem Leser helfen, wichtige Punkte zu erkennen und sich diese zu merken. Ich kann Fachtexte und literarische Werke schriftlich zusammenfassen und besprechen.

## ANHANG B: Unterstützende Materialien: Beispiel eines Forward-Kompetenzportfolios

### KOMPETENZPORTFOLIO

#### ABSCHNITT 1 - Persönliche Informationen

Familiennamen - Vorname(n)	GONZÁLEZ, Ester
Adresse(n)	123, Via Laietana, 08010, Barcelona, Katalonien, Spanien.
Telefonnummer(n)	Festnetz: 93 333 33 33 Mobil: 666 666 666
E-Mail	<a href="mailto:forward@gmail.com">forward@gmail.com</a>
Nationalität	Venezuelanisch
Geburtsdatum	25.11.1975
Geschlecht	Weiblich

#### ABSCHNITT 2 - Erfahrungen

Zeitraumen	Seit Mai 2011
Beschäftigung oder Position	Pflegehelferin im geriatrischen Bereich
Wichtigste Aktivitäten und Verantwortungsbereiche	Grundlegende Pflege für alte und behinderte Menschen: Hygiene, Medikamentenverabreichung, Ernährung, etc.
Name und Adresse des Arbeitgebers	Altersheim. Barcelona
Art des Unternehmens oder Wirtschaftszweiges	Gesundheit und Sozialschutz

<b>Zeitraumen</b>	Dezember 2005 bis Februar 2009
<b>Beschäftigung oder Position</b>	Persönliche Betreuungskraft in der Gesundheitspflege
<b>Wichtigste Aktivitäten und Verantwortungsbereiche</b>	Grundlegende Betreuung einer alten Dame: Hygiene, Haushaltsführung, Ernährung, etc.
<b>Name und Adresse des Arbeitgebers</b>	Privathaushalt. Barcelona
<b>Art des Unternehmens oder Wirtschaftszweiges</b>	Gesundheit und Sozialschutz

<b>Zeitraumen</b>	Februar 2003 bis Februar 2005
<b>Beschäftigung oder Position</b>	Pädagogische Assistentin
<b>Wichtigste Aktivitäten und Verantwortungsbereiche</b>	Unterstützung von Lehrern bei der Erfüllung pädagogischer Bildungsbedürfnisse von Kindern in einer Grundschule
<b>Name und Adresse des Arbeitgebers</b>	Grundschule EL SOL Y LA LUNA. Caracas
<b>Art des Unternehmens oder Wirtschaftszweiges</b>	Bildung

<b>Zeitraumen</b>	Seit 2004
<b>Beschäftigung oder Position</b>	Betreuung von zwei Kindern im Alter von einem und drei Jahren
<b>Wichtigste Aktivitäten und Verantwortungsbereiche</b>	Allgemeines Wohlergehen von zwei Kindern: Zusammenstellung der Ernährung entsprechend des Alters der Kinder, Kochen, Überprüfung der Hygiene, Förderung der kindlichen Sprach-, Bewegungs- und Wissensentwicklung, ...
<b>Name und Adresse des Arbeitgebers</b>	Selbstständig
<b>Art des Unternehmens oder Wirtschaftszweiges</b>	Pflege/Betreuung

<b>Zeitraumen</b>	Seit 2011
<b>Beschäftigung oder Position</b>	Gemeinwesenorganisation
<b>Wichtigste Aktivitäten und Verantwortungsbereiche</b>	Organisation kultureller Aktivitäten in der Nachbarschaft, Kontaktaufbau mit anderen Organisationen im Bereich Migration
<b>Name und Adresse des Arbeitgebers</b>	Interkulturelle Organisation von Barcelona
<b>Art des Unternehmens oder Wirtschaftszweiges</b>	Kultursektor

## ABSCHNITT 3 – Bildung und Ausbildung

<b>Zeitraumen</b>	September 2009 bis Juni 2010
<b>Titel der vergebenen Qualifikation</b>	Pflegehelferin für gerontologische Einrichtungen der Stufe: 7 Gesundheit und Sozialschutz
<b>Hauptfach oder wichtigste Fähigkeit der Qualifikation</b>	Landessprache (Spanisch und Katalanisch) Behindertenbetreuung Hygiene Medikamentenverabreichung Ernährung Grundlegende Pflege
<b>Name und Art der Bildungs- bzw. Ausbildungsorganisation</b>	General Fast Service Company, S.A
<b>Niveau entsprechend der nationalen oder internationalen Klassifikation</b>	ISCED 3

<b>Zeitraumen</b>	1990-1995
<b>Titel der vergebenen Qualifikation</b>	Zweite Stufe der Grundausbildung

<b>Hauptfach oder wichtigste Fähigkeit der Qualifikation</b>	Basisfähigkeiten, die für weiterführendes Lernen notwendig sind
<b>Name und Art der Bildungs- bzw. Ausbildungsorganisation</b>	Instituto de Caracas
<b>Niveau entsprechend der nationalen oder internationalen Klassifikation</b>	ISCED 2

## ABSCHNITT 4 – Kompetenzen

### Basiskompetenzen

Kompetenz	Kontext des Kompetenzerwerbs
Kommunikation	Aktives Zuhören im Umgang mit geriatrischen Patienten sowie mit Kindern (als Erzieherin)
Digitale Kompetenz	Regelmäßige Verwendung von IKT für die Kommunikation mit der Familie im Herkunftsland
Kenntnis über das Lebensumfeld im Aufnahmeland und Fähigkeit, Dienstleistungsangebote zu nutzen	Einschreiben der Kinder in die Schule, Inanspruchnahme des Gesundheitssystems wenn notwendig, Karte für öffentliche Verkehrsmittel, Kontakt mit und Besuche bei lokalen MigrantInnen-Vereinen
Arbeitsuche und Recherchetechniken	Aktive Suche nach Arbeitsgelegenheiten in Zusammenarbeit mit dem lokalen Arbeitsamt oder anderen Organisationen, in der Presse, im Internet und über Kontakte
Bürgerinnenkompetenz	Freiwillige unbezahlte Tätigkeit in der Kirche und bei der interkulturellen Organisation.

### Personale Kompetenzen

Kompetenz	Kontext des Kompetenzerwerbs
Anpassungsfähigkeit	Migrationserfahrung: Niederlassung in einem unbekanntem Land; Beschäftigung in einer neuen und weniger qualifizierten Position; Erlernen einer neuen Sprache/neuer Sprachen und kultureller Normen.
Autonomes Handeln	Niederlassung im Aufnahmeland: Das eigene Leben alleine in einem neuen Kontext handhaben; Entscheidung zur Anmeldung für weiterführende Ausbildung. Im Rahmen meiner Arbeit löse ich die Schwierigkeiten, denen ich begegne.
Selbstkenntnis	Im Rahmen der Entscheidung zur Migration, als ich mir klar wurde, dass ich in ein anderes Land auswandern wollte und konnte, und als ich im Rahmen des

Migrationsprozesses mit verschiedensten Hindernissen konfrontiert war.

<b>Verantwortungsbewusstsein</b>	Als Mutter für meine Kinder sorgen sowie finanziellen und emotionalen Rückhalt für Familienmitglieder im Heimatland bieten.
<b>Eigeninitiative</b>	Entscheidung zur Migration. Eine Fixanstellung auf dem formalen Arbeitsmarkt finden können.
<b>Ausdauer und Belastbarkeit</b>	Fähigkeit zum Ertragen schwieriger Situationen und zur Überwindung jeglicher Art von Hindernissen.
<b>Organisation und Management</b>	Im Rahmen meiner Arbeit muss ich Aufgaben entsprechen ihrer Priorität organisieren; Planung des Migrationsprozesses.
<b>Umgang mit Gefühlen</b>	Verarbeitung der mit der Migration verbundenen Trauer/negativen Gefühlen.

## Soziale Kompetenzen

Kompetenz	Kontext des Kompetenzerwerbs
<b>Teamarbeit und Kooperation</b>	Entwicklung besonders im Rahmen der Arbeit und der Teilnahme an Gemeinschaftsprojekten.
<b>Ergreifen von Gelegenheiten</b>	Suche nach Arbeitsgelegenheiten; ständig neue Menschen kennenlernen.
<b>Kreativität</b>	Strategien zur Arbeitssuche, daneben Verwaltung und Planung eines Haushalts sowie Betreuungsarbeit in einer Situation mit nicht ausreichendem Einkommen.

## Metakompetenzen

Kompetenz	Kontext des Kompetenzerwerbs
<b>Planungskompetenz</b>	Migrationsprozess.
<b>Interkulturelle Kompetenz</b>	Treffen und Interaktion mit Menschen aus der Kultur des Aufnahmelandes.

<b>Umgang mit Mehrfachzugehörigkeit</b>	Reisen in mein Heimatland.
<b>Lernen lernen</b>	Teilnahme an Ausbildungskursen, Sprachkursen. Man kann aus allen Erfahrungen etwas lernen.

## ABSCHNITT 5 – Sprachenpass

<b>Muttersprache</b>	Spanisch
----------------------	----------

### Selbstbewertung von Sprachfähigkeiten: Muttersprache Spanisch

Verstehen				Sprechen				Schreiben	
Hörverständnis		Leseverständnis		Mündliche Interaktion		Mündliche Produktion			
C1	Kompetente Sprachverwendung	C1	Kompetente Sprachverwendung	C1	Kompetente Sprachverwendung	C1	Kompetente Sprachverwendung	C1	Kompetente Sprachverwendung

### Diplom(e) oder Zertifikat(e)

Name des Diploms/ der Diplome oder des Zertifikats/der Zertifikate	Ausstellende Organisation	Datum	Europäisches Niveau (wenn im Diplom angegeben)

### Sprachliche Erfahrung(en)

Beschreibung	Von	Bis
Schulunterricht im Ursprungsland.	1992	2000
Kontinuierliche Kommunikation im Aufnahmeland sowie mit Familie und Freunden im Heimat/Aufnahmeland.	fortlaufend	

<b>Sprache</b>	Katalanisch
----------------	-------------

### Selbstbewertung von Sprachfähigkeiten: Sprache Katalanisch

Verstehen				Sprechen				Schreiben	
Hörverständnis		Leseverständnis		Mündliche Interaktion		Mündliche Produktion			
B1	Selbstständige Verwendung	B1	Selbstständige Verwendung	A2	Elementare Verwendung	A2	Elementare Verwendung	A2	Elementare Verwendung

Diplom(e) oder Zertifikat(e)			
Name des Diploms/ der Diplome oder des Zertifikats/der Zertifikate	Ausstellende Organisation	Datum	Europäisches Niveau (wenn im Diplom angegeben)
Grundstufen-Zertifikat (A Elemental)	Generalitat de Catalunya	2013	B1

Sprachliche Erfahrung(en)		
Beschreibung	Von	Bis
Katalanisch: Laufende Kurse im Aufnahmeland und Kommunikation mit Nachbarn.	2010	2013

<b>Sprache</b>	Englisch
----------------	----------

Selbstbewertung von Sprachfähigkeiten: Sprache <u>Englisch</u>									
Verstehen					Sprechen				Schreiben
Hörverständnis		Leseverständnis			Mündliche Interaktion		Mündliche Produktion		
B1	Selbstständige Verwendung	B1	Selbstständige Verwendung	A2	Elementare Sprachverwendung	A2	Elementare Sprachverwendung	A2	Elementare Sprachverwendung

Sprachliche Erfahrung(en)		
Beschreibung	Von	Bis
Englisch: Schulunterricht im Ursprungsland	1998	2000

## ABSCHNITT 6 – Nachweise

Name	Kurzbeschreibung	Kompetenzen
Grundstufen-Zertifikat (A Elemental)	Offizielles Zertifikat, ausgestellt von der	Katalanisch: Hör- und Leseverständnis,

	Generalitat de Catalunya, äquivalent zum Niveau B1 des gemeinsamen europäischen Referenzrahmens (CEF)	Schreibkompetenz Kommunikation Interkulturelle Kompetenz
Empfehlungsschreiben	Brief meines ehemaligen Arbeitgebers	Teamarbeit, Organisation, Verantwortung

## ABSCHNITT 7 – Zusätzliche Informationen

- ✓ In Spanien gültiger Führerschein
- ✓ Mitglied der Interkulturellen Organisation in Barcelona

## ABSCHNITT 8 – Anhänge

- ✓ Anhang 1: Grundstufen-Zertifikat ( A Elemental)
  - ✓ Anhang 2. Empfehlungsschreiben
-



SURT, Women's Foundation.  
Private Foundation, Spain.



Frauenservice Graz, Austria.



Monika – Multicultural  
Women's Association, Finland.



People, S.r.l., Italy.



Women's Issues Information  
Centre (WIIC), Lithuania.



Romanian Institute for Adult  
Education (IREA), Romania.

forward

LLP- Grundtvig Multilateral Project

**FORWARD. Competence portfolio and pedagogical tools to identify, recognize, validate and improve the competences acquired by migrant women in formal, non-formal and informal learning contexts**

