

EMMW

PR-2 - Aufgabe 2-1

Theoretische Module

Emotional Management for Migrant Women

INDEPCIE

SPANIEN



*Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch nur die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

1. Einführung in Themen und Unterthemen	3
1.1. Hintergrund	3
1.2. Definition des Begriffs Selbstbeherrschung	4
1.3. Unterschiedliche kulturelle Perspektiven auf das Thema	8
1.4. Gender-Perspektive	10
1.5. Literaturverzeichnis	10
2. Emotionen von Flüchtlingen und Asylsuchenden	12
2.1. Hintergrund	12
2.2. Zielgruppe und Ziel der Aktivität	12
2.3. Lernergebnisse der Aktivität	13
2.4. Beschreibung der Tätigkeit	13
2.5. Bibliographie	15
3. Selbstkontrolle & Frustration	16
3.1. Hintergrund	16
3.2. Zielgruppe und Ziel der Aktivität	17
3.3. Lernergebnisse der Aktivität	18
3.4. Beschreibung der Tätigkeit	18
3.5. Bibliographie	20
4. Begrenzung übermäßiger Verhaltensweisen	21
4.1. Hintergrund	21
4.2. Zielgruppe und Ziel der Aktivität	21
4.3. Lernergebnisse der Aktivität	22
4.4. Beschreibung der Tätigkeit	22
4.5. Bibliographie	25
5. Emotionale Regulation mit wandernder Trauer	26
5.1. Hintergrund	26
5.2. Zielgruppe und Ziel der Aktivität	27
5.3. Lernergebnisse der Aktivität	27
5.4. Beschreibung der Tätigkeit	28
5.5. Bibliographie	30

1. Einführung in Themen und Unterthemen

1.1. Hintergrund

Die überwiegende Mehrheit der in allen Fokusgruppen konsultierten Experten betont, wie wichtig es ist, Selbstkontrolle zu entwickeln, um die psychische und psychologische Situation von Menschen zu verbessern, die aus ihrem Land ausgewandert sind und im Ankunftsland eine Vielzahl von Traumata und Anpassungsproblemen durchmachen, wobei insbesondere die Situation der Frauen hervorsticht.

Selbstkontrolle ist ein entscheidender Faktor für Erfolg und Wohlbefinden in allen Lebensbereichen, auch für Migrantinnen. Selbstkontrolle kann als die Fähigkeit definiert werden, die eigenen Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen zu regulieren, um langfristige Ziele zu erreichen und sich an veränderte Umstände anzupassen.

Migrantinnen stehen vor einer Vielzahl von Herausforderungen, darunter soziale Isolation, Diskriminierung und kulturelle Anpassung, die es schwierig machen können, die Selbstkontrolle aufrechtzuerhalten. Es ist jedoch aus mehreren Gründen für sie unerlässlich.

Erstens ermöglicht Selbstkontrolle Migrantinnen, den Stress und die Angst zu bewältigen, die oft mit den Herausforderungen der Migration einhergehen. Aufgrund des Unbehagens, das mit kulturellem Stress, sozialer Ausgrenzung und Generationenkonflikten verbunden ist, können einwanderungsbedingte Belastungen zusätzlich zu PTBS und anderen psychischen Störungen die Wahrscheinlichkeit von Suizidgedanken und -verhalten erhöhen.

Zweitens können emotionales Management, Stressmanagement und die Entwicklung von Selbstkontrolle wesentlich zum Anpassungsprozess von Migrantinnen beitragen. Durch die Regulierung ihrer Emotionen und Verhaltensweisen können sie impulsive Entscheidungen vermeiden, die negative Folgen für ihre körperliche und geistige Gesundheit haben könnten.

Drittens ermöglicht Selbstkontrolle Migrantinnen, ihre langfristigen Ziele trotz Hindernissen zu verfolgen. Diese Gruppe von Menschen sieht sich oft mit erheblichen Hindernissen für Bildung, Beschäftigung und soziale Integration konfrontiert, aber Selbstkontrolle kann ihnen helfen, angesichts dieser Herausforderungen konzentriert und beharrlich zu bleiben.

Viertens ist Selbstbeherrschung unerlässlich, um positive Beziehungen zu anderen aufzubauen. Migrantinnen erleben oft soziale Isolation und Diskriminierung, aber durch Selbstkontrolle können sie positive Interaktionen mit anderen aufrechterhalten, Vertrauen aufbauen und unterstützende Netzwerke aufbauen.

Schließlich ist Selbstkontrolle unerlässlich, um fundierte Entscheidungen über wichtige Themen wie Gesundheitsversorgung, Bildung und rechtliche Angelegenheiten zu treffen. Durch die Regulierung ihres Denkens und Verhaltens können Migrantinnen durchdachte, fundierte Entscheidungen treffen, die ihre Werte und Prioritäten widerspiegeln.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Selbstkontrolle ein entscheidender Faktor für den Erfolg und das Wohlergehen von Migrantinnen ist. Durch Selbstkontrolle können Migrantinnen besser mit Stress umgehen, ihre langfristigen Ziele verfolgen, positive Beziehungen aufbauen und fundierte Entscheidungen treffen.

Natürlich können die gleichen Regeln nicht allen helfen; Daher benötigt jeder Einzelne eine einzigartige Strategie. Der wichtigste Schritt zum Erwerb dieser Fähigkeiten besteht darin, sich von Fachleuten unterstützen zu lassen, die Unterstützung zeigen können, indem sie die richtigen Schritte demonstrieren.

1.2. Definition der Selbstbeherrschung

Selbstkontrolle kann als die bewusste Fähigkeit definiert werden, die eigenen Emotionen, Gedanken und das eigene Verhalten angesichts von Versuchungen und Impulsen zu regulieren¹. Eine Person mit Selbstbeherrschung kann ihre Emotionen steuern und ihr Verhalten regulieren.

Auf der anderen Seite ist Selbstkontrolle ein Werkzeug, das es einer Person ermöglicht, in Krisenmomenten zwischen dem Wichtigsten (was von Dauer ist) und dem, was nicht so relevant ist (was vergeht), zu unterscheiden.

Wenn eine Person vorsichtig ist, was sie sagt oder tut, dann deshalb, weil sie sich selbst kontrolliert; Dann macht Selbstbeherrschung Sinn. Selbstbeherrschung könnte als eine Eigenschaft, Tugend oder Fähigkeit definiert werden, die der Mensch hat, um seine Impulse zu regulieren: Diese Handlung ist seine Wahl, nicht weil jemand anderes darum gebeten oder es verlangt hat. Wenn es freiwillig gegeben wird, bedeutet dies, dass die Person sich bewusst ist, was sie tut, und sich selbst entscheidet, auf diese Weise zu handeln.

Der unmittelbare Zweck eines Subjekts, sein Handeln zu mäßigen, ist direkt mit harmonischen Beziehungen zum Rest der Gesellschaft verbunden. Wenn sich eine Person gegenüber einer anderen Person falsch verhält, wird dieses Verhalten negativ beurteilen und bewerten. Neben dem Streben nach Selbstnutzen kann eine Person mit Selbstkontrolle nicht nur ihr Verhalten, sondern auch ihre Gefühle messen.

Wir haben die folgenden Themen im Zusammenhang mit Selbstkontrolle oder emotionalem Management ausgewählt, von denen wir glauben, dass sie für unsere

¹ DeLisi, M. (2014). Geringe Selbstkontrolle ist eine Störung des Gehirns. Die Erziehung versus biosoziale Debatte in der Kriminologie: Über die Ursprünge von kriminellen Verhalten und Kriminalität, 172-183

Zielgruppe derzeit am notwendigsten sind. In diesem theoretischen Modul werden wir folgende Themen behandeln:

- **Emotionen von Flüchtlingen und Asylsuchenden**

Flüchtlinge und Asylsuchende erleben aufgrund der traumatischen Ereignisse und schwierigen Umstände, die sie erlebt haben, oft eine Vielzahl intensiver Emotionen wie Angst, Angst, Stress und Traurigkeit. Diese Emotionen können einen erheblichen Einfluss auf ihre Selbstkontrolle haben.

Einerseits können intensive Emotionen die Fähigkeit von Flüchtlingen und Asylsuchenden beeinträchtigen, ihre Gedanken und Verhaltensweisen zu regulieren, was zu impulsiven Handlungen führen kann, die negative Folgen haben können. Beispielsweise können Flüchtlinge und Asylsuchende, die unter einem hohen Maß an Angst oder Stress leiden, Schwierigkeiten haben, fundierte Entscheidungen zu treffen, oder impulsiv auf wahrgenommene Bedrohungen reagieren.

Auf der anderen Seite kann Selbstkontrolle ein entscheidendes Instrument sein, um mit Emotionen umzugehen und die Herausforderungen der Migration zu bewältigen. Flüchtlinge und Asylsuchende, die in der Lage sind, ihre Emotionen und Verhaltensweisen zu regulieren, sind möglicherweise besser gerüstet, um mit dem Stress und der Unsicherheit ihrer Situation umzugehen, fundierte Entscheidungen zu treffen und positive Beziehungen zu anderen aufzubauen.

Darüber hinaus kann die Beantragung von Asyl oder Flüchtlingsstatus mit erheblichen Verzögerungen, Unsicherheit und Bürokratie verbunden sein, was für den Einzelnen emotional belastend sein kann. Die Aufrechterhaltung der Selbstbeherrschung in diesen Situationen kann dem Einzelnen helfen, diese Herausforderungen zu meistern und sich auf seine langfristigen Ziele zu konzentrieren.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es eine komplexe Beziehung zwischen den Emotionen und der Selbstkontrolle von Flüchtlingen und Asylsuchenden gibt. Während intensive Emotionen es schwierig machen können, das eigene Verhalten zu regulieren und fundierte Entscheidungen zu treffen, kann Selbstkontrolle auch ein entscheidendes Instrument sein, um mit Emotionen umzugehen und die Herausforderungen der Migration zu bewältigen. Die Entwicklung von Selbstkontrollfähigkeiten kann daher ein wichtiger Aspekt sein, um das Wohlergehen und den Erfolg von Flüchtlingen und Asylsuchenden zu unterstützen.

Daher ist es wichtig, dass Sozialarbeiter, die mit dieser Gruppe arbeiten, ihr eigenes Selbstmanagement entwickeln, da es ihnen hilft, sich effektiv mit dem Fachwissen von Einzelpersonen, Familien und Gemeinschaften selbst auseinanderzusetzen, das als Fachwissen von unten bezeichnet wird. Dies gilt insbesondere für den Bereich der psychischen Gesundheit, wo Migration und insbesondere Zwangsmigration einzigartige Schwachstellen für Einzelpersonen, Familien und Gemeinschaften schafft und die

Menschen häufig mit formellen, oft unbekannten Unterstützungssystemen in Kontakt bringt².

Hoffnung, Optimismus und Widerstandsfähigkeit von Flüchtlingen und Migranten sind mit lokalen Sprachkenntnissen, familiärer Verbundenheit, Möglichkeiten, Kultur und Tradition zu bewahren und zu verstehen, Erfahrungen mit persönlicher Kontrolle und Selbstwirksamkeit sowie sozialer Unterstützung verbunden. Durch die Entwicklung ihrer Selbstkontrolle können Sozialarbeiter sichere und effektive interkulturelle Interaktionen besser ermöglichen; die Prinzipien der sozialen Gerechtigkeit fördern; Macht und Autonomie verbessern; das Wohlergehen des Einzelnen, der Familie und der Gemeinschaft wiederherzustellen; und klinische und kritische Perspektiven in die Praxis integrieren.

Darüber hinaus sind Sozialarbeiter täglich mit einer Vielzahl von traumatischen Geschichten konfrontiert, die Migranten erleben und die sich auf ihre Arbeit und ihre psychische Gesundheit auswirken können. Die Entwicklung von Selbstbeherrschung kann ihnen helfen, eine gesunde Distanz zu wahren und zu vermeiden, dass sie von der emotionalen Belastung ihrer Arbeit überwältigt werden. Dies kann ihnen helfen, in ihrer Rolle effektiv zu bleiben und Bedürftige weiterhin zu unterstützen.

- **Selbstkontrolle & Frustration**

Selbstkontrolle und Frustration sind eng miteinander verbunden, da Frustration oft zu einem Zusammenbruch der Selbstkontrolle führen kann. Frustration kann als emotionale Reaktion auf ein wahrgenommenes Hindernis oder eine Barriere definiert werden, die eine Person daran hindert, ihre Ziele oder Wünsche zu erreichen. Wenn Menschen mit Frustration konfrontiert werden, können sie eine Reihe negativer Emotionen wie Wut, Traurigkeit oder Enttäuschung erleben.

In diesem Zusammenhang kann sich Selbstkontrolle auf die Fähigkeit einer Person beziehen, ihre emotionalen Reaktionen zu steuern und ihr Verhalten angesichts von Frustration zu regulieren. Zum Beispiel kann eine Person, die starke Selbstkontrollfähigkeiten entwickelt hat, besser gerüstet sein, um dem Drang zu widerstehen, wütend um sich zu schlagen oder andere impulsive Verhaltensweisen an den Tag zu legen, wenn sie mit frustrierenden Situationen konfrontiert wird.

Wenn eine Person jedoch anhaltende oder intensive Frustration erlebt, kann ihre Selbstkontrolle zusammenbrechen. Dies kann zu einem Verlust der Impulskontrolle führen, was zu voreiligen Entscheidungen oder Verhaltensweisen führen kann, die nicht mit den langfristigen Zielen oder Werten des Einzelnen übereinstimmen.

² Higgins, M. (2020). Soziale Arbeit mit Flüchtlingen und Migranten. Psychische Gesundheit und Sozialarbeit, 353-374.

Darüber hinaus hat die Forschung gezeigt, dass anhaltende Frustration zu einer Erschöpfung der Selbstkontrollressourcen führen kann³. Dies bedeutet, dass eine Person, die eine Reihe von frustrierenden Ereignissen erlebt, möglicherweise weniger in der Lage ist, ihre Emotionen und Verhaltensweisen im Laufe der Zeit zu regulieren, was zu weiteren Zusammenbrüchen der Selbstkontrolle führen kann.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Frustration und Selbstkontrolle eng miteinander verbunden sind, wobei Frustration oft eine Herausforderung für die Fähigkeit eines Individuums darstellt, seine Emotionen und Verhaltensweisen zu regulieren. Die Entwicklung effektiver Selbstkontrollstrategien kann ein wichtiges Instrument sein, um Frustration zu bewältigen und gesunde Bewältigungsstrategien aufrechtzuerhalten.

- **Begrenzung von exzessiven Verhaltensweisen**

Selbstkontrolle steht in engem Zusammenhang mit der Begrenzung übermäßiger Verhaltensweisen wie Alkoholkonsum, Glücksspiel oder gewalttätigem Verhalten. Exzessives Verhalten wird oft von Impulsen und Verlangen angetrieben, die die Fähigkeit einer Person, ihr Verhalten zu kontrollieren und fundierte Entscheidungen zu treffen, außer Kraft setzen können.

Im Gegensatz dazu beinhaltet Selbstkontrolle die Fähigkeit, seine Gedanken und Verhaltensweisen zu regulieren, um langfristige Ziele zu erreichen und sich an veränderte Umstände anzupassen. Durch die Entwicklung von Selbstkontrollfähigkeiten können Individuen ihre Impulse und Heißhungerattacken besser kontrollieren und fundierte Entscheidungen über ihr Verhalten treffen.

Zum Beispiel kann eine Person, die mit Alkoholkonsum zu kämpfen hat, ihren Alkoholkonsum besser einschränken, indem sie Selbstkontrollstrategien entwickelt, wie z. B. Grenzen für ihren Alkoholkonsum zu setzen, Auslöser zu vermeiden, die zu übermäßigem Alkoholkonsum führen, oder Unterstützung von anderen zu suchen. In ähnlicher Weise kann eine Person, die mit gewalttätigem Verhalten zu kämpfen hat, von der Entwicklung von Selbstkontrollstrategien profitieren, wie z. B. dem Üben von Achtsamkeits- oder Wutbewältigungstechniken oder der Suche nach einer Therapie, um zugrunde liegende emotionale Probleme anzugehen.

Ebenso kann exzessives Glücksspiel durch Selbstkontrollstrategien kontrolliert werden, wie z. B. das Festlegen von Limits für Spielzeit und Geld, das Vermeiden von Auslösern, die zu übermäßigem Glücksspiel führen, und das Suchen nach Unterstützung durch andere. Durch die Entwicklung von Selbstkontrollfähigkeiten können Individuen ihre Impulse und Heißhungerattacken besser kontrollieren und fundierte Entscheidungen über ihr Verhalten treffen.

³ Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Selbstregulierung und Erschöpfung begrenzter Ressourcen: Ähneln Selbstkontrolle einem Muskel? *Psychologisches Bulletin*, 126(2), 247-259.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Selbstbeherrschung unerlässlich ist, um übermäßiges Verhalten wie Alkoholkonsum, Glücksspiel oder gewalttätiges Verhalten einzuschränken. Durch die Entwicklung von Selbstkontrollfähigkeiten können Individuen ihre Impulse und Gelüste besser regulieren, fundierte Entscheidungen über ihr Verhalten treffen und ihre langfristigen Ziele erreichen.

- **Emotionale Regulation mit wandernder Trauer**

Der Prozess der Migration ist oft mit erheblichen Verlusten und Trauer für Einzelpersonen und ihre Familien verbunden. Diese Verluste können den Verlust von geliebten Menschen, vertrauter Umgebung und kulturellen Normen umfassen. Die Erfahrung der Migration kann auch von einer Reihe herausfordernder Emotionen wie Traurigkeit, Einsamkeit und Heimweh begleitet werden.

Selbstkontrolle kann eine wichtige Rolle bei der Regulierung der Erfahrung von Migrationstrauer spielen. Durch die Entwicklung von Selbstkontrollfähigkeiten können Einzelpersonen ihre emotionalen Reaktionen auf die mit der Migration verbundenen Verluste besser bewältigen und ein Gefühl der Handlungsfähigkeit und Kontrolle über ihr Leben bewahren. Zum Beispiel kann eine Person, die starke Selbstkontrollfähigkeiten entwickelt hat, dem Drang besser widerstehen, sich aus sozialen Interaktionen zurückzuziehen oder sich auf ungesunde Bewältigungsverhaltensweisen wie Substanzkonsum einzulassen.

Darüber hinaus kann Selbstkontrolle dem Einzelnen helfen, sich Ziele zu setzen und diese zu erreichen, die sich an seine neue Umgebung anpassen. Zum Beispiel kann eine Person, die starke Selbstkontrollfähigkeiten entwickelt hat, besser in der Lage sein, realistische Ziele für den Aufbau sozialer Beziehungen, das Erlernen einer neuen Sprache oder die Verfolgung von Beschäftigungsmöglichkeiten zu setzen.

Die Entwicklung von Selbstkontrollfähigkeiten kann dem Einzelnen auch helfen, trotz der unmittelbaren Herausforderungen und Verluste, die er erleben kann, eine Perspektive zu bewahren und sich auf die langfristigen Vorteile der Migration zu konzentrieren. Durch das Üben von Selbstbeherrschung können Einzelpersonen die emotionalen Auswirkungen der Migrationstrauer besser bewältigen und ein Gefühl der Hoffnung für die Zukunft bewahren.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Selbstkontrolle eine entscheidende Rolle bei der Regulierung der Erfahrung von Migrationstrauer spielen kann. Durch die Entwicklung von Selbstkontrollfähigkeiten können Einzelpersonen ihre Emotionen besser steuern, sich Ziele setzen und erreichen, die sich an ihre neue Umgebung anpassen, und ein Gefühl der Perspektive und Hoffnung für die Zukunft bewahren.

1.3. Unterschiedliche kulturelle Perspektiven auf das Thema

Einige Studien⁴ deuten darauf hin, dass kollektivistische Kulturen mit hohen Erhaltungswerten versuchen, die Harmonie der Gruppe nicht zu verändern, also verwenden sie Bewältigungsmechanismen, die die Selbstkontrolle begünstigen und emotionale Ausdrücke einschränken. Es wurde also nachgewiesen, dass individualistische Kulturen ein größeres subjektives Wohlbefinden und kollektivistische Kulturen ein größeres psychisches Wohlbefinden haben. Nach Lu und Gilmour⁵ birgt die Tendenz zum Kollektivismus Risiken für die Entwicklung und Aufrechterhaltung des subjektiven Wohlbefindens, da sie das Individuum mit kollektiven Normen und Anforderungen konfrontiert, die die Möglichkeiten des Genusses, die Befriedigung psychischer Bedürfnisse und die Entwicklung persönlicher Ziele einschränken. Währenddessen schützen die Bewältigungsstile einer kollektivistischen Kultur zwischenmenschliche Beziehungen und fördern die Anpassung an kontextuelle Rollen, was bedeutet, dass diese Gesellschaften ein besseres Maß an eudaimonischem Wohlbefinden als an hedonischem Wohlbefinden aufweisen.

Es gibt viele kulturelle Werte, die die Selbstkontrolle oder emotionale Kontrolle der Menschen beeinflussen können. Einige der häufigsten sind:

1. **Individualismus vs. Kollektivismus**: Kulturen, die Unabhängigkeit und Autonomie schätzen, wie z. B. westliche Kulturen, können den individuellen emotionalen Ausdruck und die Selbstkontrolle betonen. Kulturen, die Harmonie und Interdependenz schätzen, wie z. B. asiatische Kulturen, können dagegen die Unterdrückung von Emotionen und die kollektive Selbstkontrolle betonen.
2. **Hierarchie und Autorität**: Kulturen, die Hierarchie und Autorität schätzen, betonen möglicherweise die Bedeutung der emotionalen Selbstkontrolle für die Aufrechterhaltung der sozialen Stabilität und der Beziehung zu Autoritäten.
3. **Geschlecht**: Kulturen mit traditionellen Geschlechterrollen betonen möglicherweise die Bedeutung der emotionalen Selbstkontrolle für Männer, während emotionale Ausdrücke von Frauen erlaubt oder sogar erwartet werden.
4. **Religion**: Religiöse Überzeugungen können die Bedeutung der emotionalen Selbstbeherrschung als Teil des spirituellen Weges und der Disziplin betonen.

⁴ Schön, S. (2019). Variationen in der individualistischen und kollektivistischen kulturellen Orientierung und die Schutzfaktoren, die zur Resilienz beitragen: Vergleiche aus Jamaika, Ruanda und den Vereinigten Staaten.

⁵ Lu, L. & Gilmour, R. (2006), Individualorientierte und sozial orientierte kulturelle Konzeptionen des subjektiven Wohlbefindens: Konzeptanalyse und Skalenentwicklung. *Asiatische Zeitschrift für Sozialpsychologie*, 9(1), 36-49.

5. **Bildung:** Kulturen, die Bildung und Disziplin schätzen, können die Bedeutung der emotionalen Selbstkontrolle als Teil der persönlichen Entwicklung und des Erfolgs betonen.

Kurz gesagt, kulturelle Werte können einen großen Einfluss auf die emotionale Selbstkontrolle und den Ausdruck von Emotionen in verschiedenen sozialen Kontexten haben. Es ist wichtig, diese kulturellen Werte zu erkennen und zu verstehen, um effektive emotionale Selbstmanagementfähigkeiten in verschiedenen kulturellen Situationen zu entwickeln.

Das Konzept der Selbstkontrolle kann in verschiedenen Kulturen unterschiedlich verstanden werden. Hier sind einige Beispiele dafür, wie einige Kulturen das Konzept der Selbstkontrolle verstehen können:

Östliche Kulturen: In vielen östlichen Kulturen, wie der japanischen, chinesischen und koreanischen Kultur, wird Selbstbeherrschung und Mäßigung beim Ausdruck von Emotionen geschätzt. Die Idee, Emotionen zu "kontrollieren", gilt als Tugend und als Möglichkeit, soziale Harmonie aufrechtzuerhalten. Meditation und Achtsamkeit werden oft verwendet, um emotionale Selbstkontrolle zu entwickeln.

Westliche Kulturen: In westlichen Kulturen, wie den amerikanischen und europäischen Kulturen, kann Selbstbeherrschung als eine Möglichkeit verstanden werden, Versuchungen und Impulsivität zu widerstehen. Die Fähigkeit, Impulse zu kontrollieren und Befriedigung aufzuschieben, um langfristige Ziele zu erreichen, wird geschätzt.

Afrikanische Kulturen: In einigen afrikanischen Kulturen wird Selbstbeherrschung als eine Möglichkeit geschätzt, andere zu respektieren und soziale Harmonie aufrechtzuerhalten. Geduld und Mäßigung beim Ausdruck von Emotionen gelten als wichtige Tugenden.

Arabische Kulturen: In arabischen Kulturen wird Selbstbeherrschung als Mittel zur Wahrung von Würde und Ehre geschätzt. Übermäßiger Ausdruck von Emotionen wird als Zeichen von Schwäche angesehen und kann als Herausforderung für die Autorität angesehen werden.

Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass dies nur einige Beispiele dafür sind, wie einige Kulturen das Konzept der Selbstkontrolle verstehen. In jeder Kultur kann Selbstkontrolle je nach kulturellen Überzeugungen, Werten und Praktiken unterschiedlich verstanden werden.

Um die Selbstkontrolle durch die Berücksichtigung kultureller Werte zu verbessern, können die folgenden Tipps befolgt werden:

Kulturelle Werte erkennen: Es ist wichtig, die eigenen und die kulturellen Werte anderer zu verstehen, um effektive emotionale Selbstkontrollfähigkeiten zu entwickeln. Dazu gehört es, etwas über die Kultur zu lernen und wie sie mit emotionalem Ausdruck und Selbstkontrolle zusammenhängt.

Empathie üben: Emotionales Selbstmanagement beinhaltet auch, sich in andere einzufühlen und zu verstehen, wie sie sich fühlen. Empathie kann helfen, emotionale Reaktionen zu vermeiden und es den Menschen zu ermöglichen, eine objektivere und ruhigere Perspektive einzunehmen.

Suchen Sie Hilfe in der Gemeinschaft: In einigen Kulturen wird von den Menschen erwartet, dass sie Hilfe in der Gemeinschaft suchen, um ihre Emotionen zu bewältigen. Dies kann die Anleitung eines religiösen Führers, Mentors oder Familienmitglieds beinhalten.

Entwickeln Sie Meditationsfähigkeiten: Meditation und Achtsamkeit sind Techniken, die helfen können, das emotionale Selbstmanagement zu verbessern. Diese Praktiken können besonders effektiv in Kulturen sein, in denen Kontemplation und Introspektion geschätzt werden.

Konzentrieren Sie sich auf die Problemlösung: In einigen Kulturen wird die Problemlösung als Mittel zur Kontrolle von Emotionen betont. Dabei geht es darum, die zugrunde liegenden Ursachen der Emotion zu identifizieren und anzugehen, um eine effektive Lösung zu finden.

Generell ist es zur Verbesserung des emotionalen Selbstmanagements unter Berücksichtigung kultureller Werte wichtig, kulturelle Normen zu verstehen und zu respektieren und Selbstmanagementtechniken an kulturelle Erwartungen und Praktiken anzupassen.

1.4. Gender-Perspektive

Die Gender-Perspektive auf Selbstkontrolle bezieht sich darauf, wie das Geschlecht einer Person ihre Fähigkeit beeinflussen kann, ihre Emotionen und Verhaltensweisen zu regulieren. Es gibt einige geschlechtsspezifische Unterschiede in der Art und Weise, wie Menschen Emotionen erleben und ausdrücken, sowie in ihrer Fähigkeit, sie zu kontrollieren.

Einige Studien⁶ deuten darauf hin, dass Frauen eine größere Fähigkeit haben, ihre Emotionen zu regulieren und sie in sozialen Situationen angemessen auszudrücken, während Männer eher impulsiv oder aggressiv Emotionen ausdrücken. Diese Ergebnisse sind jedoch nicht universell und können je nach kulturellem und sozialem Kontext variieren.

Darüber hinaus können geschlechtsspezifische Erwartungen und soziale Normen beeinflussen, wie von Männern und Frauen erwartet wird, ihre Emotionen zu kontrollieren. In einigen Kulturen wird beispielsweise von Männern erwartet, dass sie

⁶ Brody, L. (1999). Geschlecht, Emotion und Familie

zurückhaltender und weniger emotional sind als Frauen, was es Männern erschweren kann, ihre Gefühle auszudrücken und ihre Emotionen effektiv zu regulieren.

Insgesamt legt die Genderperspektive auf das Selbstmanagement nahe, dass es wichtig ist zu überlegen, wie das Geschlecht die Art und Weise beeinflussen kann, wie Menschen ihre Emotionen erleben, ausdrücken und kontrollieren. Es muss daran gearbeitet werden, Geschlechterstereotypen und kulturelle Erwartungen zu überwinden, die die Fähigkeit der Menschen einschränken können, ihre Emotionen effektiv auszudrücken und zu regulieren.

1.5. Literaturverzeichnis

- DeLisi, M. (2014). Geringe Selbstkontrolle ist eine Störung des Gehirns. Die Erziehungs- versus biosoziale Debatte in der Kriminologie: Über die Ursprünge von kriminellem Verhalten und Kriminalität, 172-183.
<https://doi.org/10.4135/9781483349114.n11>
- Schön, S. (2019). Variationen in der individualistischen und kollektivistischen kulturellen Orientierung und die Schutzfaktoren, die zur Resilienz beitragen: Vergleiche aus Jamaika, Ruanda und den Vereinigten Staaten.
<https://doi.org/10.32597/dissertations/1674>
- Lu, L. & Gilmour, R. (2006), Individualorientierte und sozial orientierte kulturelle Konzeptionen des subjektiven Wohlbefindens: Konzeptanalyse und Skalenentwicklung. *Asiatische Zeitschrift für Sozialpsychologie*, 9(1), 36-49.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-839x.2006.00183.x>
- Brody, L. (1999). Geschlecht, Emotionen und die Familie.
<https://doi.org/10.4159/9780674028821>
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Selbstregulierung und Erschöpfung begrenzter Ressourcen: Ähneln Selbstkontrolle einem Muskel? *Psychologisches Bulletin*, 126(2), 247-259. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.2.247>
- Higgins, M. (2020). Soziale Arbeit mit Flüchtlingen und Migrantinnen. *Psychische Gesundheit und Sozialarbeit*, 353-374. https://doi.org/10.1007/978-981-13-6975-9_13

2. Emotionen von Flüchtlingen und Asylsuchenden

2.1. Hintergrund

Flüchtlinge und Asylsuchende erleben oft eine Vielzahl von Emotionen im Zusammenhang mit ihrer Situation der Vertreibung. Dazu können unter anderem Angst, Furcht, Traurigkeit, Wut, Scham, Schuld und Einsamkeit gehören.

Traumatische Erfahrungen wie Krieg, Gewalt und Verfolgung können erhebliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Flüchtlingen und Asylsuchenden haben. Darüber hinaus kann der Asylprozess selbst ein emotional anstrengender und stressiger Prozess sein, der zu Angstzuständen und Depressionen führen kann.

Es ist wichtig zu bedenken, dass Emotionen und die Art und Weise, wie sie ausgedrückt werden, durch kulturelle und soziale Faktoren beeinflusst werden können. Flüchtlinge und Asylsuchende können je nach Herkunftskultur unterschiedliche Möglichkeiten haben, ihre Emotionen auszudrücken und zu regulieren.

Daher ist es wichtig, dass psychiatrische Anbieter und Sozialarbeiter, die mit Flüchtlingen und Asylsuchenden arbeiten, ein Verständnis für den kulturellen Hintergrund und die Migrationserfahrung ihrer Patienten haben. Dies wird es ihnen ermöglichen, eine kulturell sensible und kulturell angemessene Betreuung anzubieten, die die emotionalen und psychischen Gesundheitsbedürfnisse von Flüchtlingen und Asylsuchenden berücksichtigt.

Nach den vom Konsortium in der Selbsteinschätzung von PR1 gesammelten Daten erreichten die befragten Arbeitnehmer nur 63,8 % der Fragen zur Selbstkontrolle, was deutlich macht, dass es Raum für Verbesserungen gibt, insbesondere in Fällen wie Griechenland und Belgien, wo sie nur 35 % bzw. 40 % erreichten.

2.2. Zielgruppe und Ziel der Aktivität

Zielgruppe der Aktivität sind alle Fachkräfte, die mit Migrantinnen arbeiten, wie z.B.:

- Übersetzer
- Humanitäre Helfer
- Spezialisten für öffentliche Gesundheit
- NGO-Mitarbeiter und Freiwillige
- Lehrer
- Kinderschützer
- Psychiater (Psychologen, Psychiater)
- Arbeiter in Lagern und Unterkünften
- Trainer

Die Aktivität zielt darauf ab:

- **Identifizieren Sie verschiedene Emotionen:** Die Teilnehmer werden in der Lage sein, verschiedene Emotionen, die sie erleben, zu identifizieren und zu benennen, wodurch sie sich emotional bewusster werden.
- **Differenzieren Sie die emotionale Intensität:** Die Aktivität ermöglicht es ihnen, zwischen intensiven und weniger intensiven Emotionen zu unterscheiden, was den Teilnehmern hilft zu verstehen, wie Emotionen ihre Fähigkeit beeinflussen, ihr Verhalten und Denken zu regulieren.
- **Selbstmanagementstrategien entwickeln:** Die Teilnehmer können zusammenarbeiten, um Strategien zu entwickeln, die ihnen helfen, ihre Emotionen von Rot oder Gelb auf Grün zu verschieben, damit sie Selbstmanagementfähigkeiten üben und entwickeln können.
- **Fördern Sie Kommunikation und Zusammenarbeit:** Die Aktivität fördert die Kommunikation und Zusammenarbeit zwischen den Teilnehmern, was dazu beitragen kann, Beziehungen aufzubauen und Netzwerke in der Gruppe zu unterstützen.
- **Resilienz fördern:** Die Aktivität kann den Teilnehmern helfen, Resilienz und die Fähigkeit zu entwickeln, mit stressigen und emotional herausfordernden Situationen umzugehen.

2.3 Lernergebnisse der Aktivität

Ziel dieser Aktivität ist es, dass die Teilnehmer Empathie und ein tieferes Verständnis für die Herausforderungen von Vertriebenen entwickeln können, um ein integrativeres Umfeld zu fördern. Sie können auch die kulturelle Sensibilität verbessern, indem sie verschiedene kulturelle Kontexte und Werte kennenlernen. Diese Aktivitäten fördern die emotionale Intelligenz, da die Teilnehmer Fähigkeiten erwerben, Emotionen zu erkennen und zu bewältigen und auf die emotionalen Bedürfnisse anderer zu reagieren.

Kommunikations- und Zuhörfähigkeiten verbessern sich, was eine effektive Unterstützung und Vertrauensbildung ermöglicht. Die Teilnehmer werden sich des Traumas bewusst und lernen traumainformierte Pflegeansätze kennen. Sie können auch zu Fürsprechern werden, die soziale Gerechtigkeit und integrative Politik unterstützen. Schließlich regen Aktivitäten zur Selbstreflexion und zum persönlichen Wachstum an und fördern Empathie und persönliche Entwicklung. Insgesamt fördern diese Aktivitäten Empathie, kulturelle Sensibilität, emotionale Intelligenz, Interessenvertretung und persönliches Wachstum und schaffen ein mitfühlenderes Umfeld für Flüchtlinge und Asylsuchende.

2.4. Beschreibung der Tätigkeit

Name der Aktivität/Praxis/Tool

"Die Ampel der Emotionen".

Beschreibung: Bei dieser Aktivität wird eine Ampel mit drei Farben erstellt: Rot, Gelb und Grün. Der Moderator sollte erklären, dass die Ampel unterschiedliche Emotionen und Ebenen der emotionalen Kontrolle darstellt. Die Teilnehmer sollten verschiedene Situationen und Emotionen, die sie erleben, identifizieren und entsprechend an der Ampel platzieren.

Rot: Steht für intensive und unkontrollierte Emotionen wie Wut, Angst oder überwältigende Traurigkeit.

Gelb: Steht für weniger intensive Emotionen wie Angst, Sorge oder Frustration.

Grün: Steht für positive und ruhige Emotionen wie Glück, Ruhe und Zufriedenheit.

Sobald die Teilnehmer verschiedene Situationen und Emotionen identifiziert haben, können sie gemeinsam Strategien entwickeln, um ihre Emotionen von Rot oder Gelb auf Grün zu verschieben, wie z. B. Atemtechniken oder Achtsamkeit.

Es ist wichtig zu beachten, dass diese Dynamik mit Sorgfalt und Sensibilität durchgeführt werden sollte, da einige Emotionen eng mit traumatischen Erfahrungen verbunden sein können und es notwendig sein kann, mit einem ausgebildeten Psychologen zusammenzuarbeiten, um diese Emotionen effektiv anzugehen.

Betriebliche Anforderungen/Logistik

- Sowohl online als auch vor Ort
- Ein Trainer mit oder ohne Co-Trainer
- Dreier-/Vierergruppen (ein Interviewer, ein Interviewpartner, ein/zwei Beobachter)
- Notizblöcke und Stifte
- Präsentation (Powerpoint oder Flipchart)

Der Ablauf der Aktivität

N.	Aktivität	Details	Dauer
1	Willkommen	Vorstellung des Projekts EMMW	15 min.
		Die Gliederung der Aktivität (Unterthema 1)	

		Sitzungsvereinbarung und Zustimmung	
		Vorstellung der Teilnehmer	
		Erwartungshaltung	
2	Eisbrecher/ Aufwärm- Aktivität	"Zwei-Fakten-Spiel" : Jede Person teilt zwei Fakten über sich selbst, von denen eine wahr und eine falsch ist. Die anderen müssen raten, was die wahre Tatsache ist.	10 min.
3	Einleitung	Erklärung der Aktivität	5 min.
4	Schritt 1	Identifizierung verschiedener Situationen und Emotionen	10 min.
5	Kaffeepause		
6	Schritt 2	Strategien zu entwickeln, um ihre Emotionen von Rot oder Gelb zu Grün zu bewegen. Einige Techniken dafür können die folgenden umfassen, aber es gibt auch andere: - Bewusstsein für Emotionen - Bewusstes Atmen - Achtsamkeit - Identifizieren von Auslösern - Perspektivenwechsel - Suche nach sozialer Unterstützung	15 min.
7	Schritt 3	Die Teilnehmer veröffentlichen ihre Strategien	10 min.
8	Offene Diskussion	Offene Debatte über Ergebnisse	5 min.
9	Bewertung der Aktivität		5 min.

2.5. Literaturverzeichnis

- Fazel, M., Wheeler, J., & Danesh, J. (2005). Prävalenz schwerer psychischer Störungen bei 7000 Flüchtlingen, die in westliche Länder umgesiedelt wurden: Eine systematische Überprüfung. *The Lancet*, 365(9467), 1309-1314. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(05\)61027-6](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(05)61027-6)
- Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2010). Kriegsgefährdung, tägliche Stressoren und psychische Gesundheit in Konflikt- und Postkonfliktsituationen: Überbrückung der Kluft zwischen traumafokussierten und psychosozialen Rahmenbedingungen. *Sozialwissenschaften und Medizin*, 70(1), 7-16. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.09.029>
- Rousseau, C., Drapeau, A., & Corin, E. (1996). Schulische Leistungen und emotionale Probleme bei Flüchtlingskindern. *Amerikanische Zeitschrift für Orthopsychiatrie*, 66(2), 239-251. <https://doi.org/10.1037/h0080175>

3. Selbstbeherrschung und Frustration

3.1. Hintergrund

Selbstkontrolle und Frustration sind eng miteinander verbunden, da die Fähigkeit, unsere Emotionen und Gedanken zu kontrollieren, uns helfen kann, besser mit Frustration und anderen negativen Emotionen umzugehen.

Wenn wir Frustration erleben, fühlen wir uns oft überfordert und außer Kontrolle. Wenn wir nicht über starke Selbstbeherrschungsfähigkeiten verfügen, können wir impulsiv handeln, verletzende Dinge sagen oder voreilige Entscheidungen treffen, die die Situation verschlimmern können.

Wenn wir andererseits über Selbstbeherrschungsfähigkeiten verfügen, können wir Frustration erkennen und akzeptieren und Maßnahmen ergreifen, um sie effektiv zu bewältigen. Wir können uns Zeit nehmen, um uns zu beruhigen und nachzudenken, oder Problemlösungsstrategien anwenden, um die Situation anzugehen, die die Frustration verursacht.

Darüber hinaus kann uns die Fähigkeit, unsere Emotionen und Gedanken zu regulieren, helfen, Frustration von vornherein zu verhindern. Wenn wir die negativen Gedanken, die zur Frustration beitragen, erkennen und kontrollieren können, können wir ihr Auftreten verhindern oder ihre Intensität verringern.

Kurz gesagt, Selbstkontrolle und Frustration sind eng miteinander verbunden, und die Entwicklung starker Selbstkontrollfähigkeiten kann uns helfen, Frustration und andere negative Emotionen besser zu bewältigen.

Frustration kann aufgrund der Komplexität und Herausforderung dieser Arbeit erhebliche Auswirkungen auf einen Sozialarbeiter haben, der mit Einwanderern arbeitet. Hier finden Sie einige wichtige Informationen darüber, wie Frustration einen Sozialarbeiter beeinflussen kann und wie Selbstkontrolle bei der Bewältigung helfen kann.

Sozialarbeiter, die mit Einwanderern arbeiten, sind oft schwierigen Geschichten und Situationen ausgesetzt. Sie können auf Personen treffen, die in ihren Heimatländern oder während des Migrationsprozesses Traumata, Missbrauch oder extreme Härten erlebt haben. Die ständige Exposition gegenüber belastenden Situationen kann zu angesammeltem Stress und emotionaler Erschöpfung führen, was wiederum zu Frustration führen kann.

Darüber hinaus sehen sich Sozialarbeiter, die mit Einwanderern zu tun haben, oft mit bürokratischen und strukturellen Hindernissen konfrontiert, die sie daran hindern, wirksame Hilfe zu leisten. Zu diesen Hindernissen können restriktive Einwanderungspolitiken, Sprachbarrieren, fehlende Ressourcen und unzureichende

Unterstützung gehören. Die Unfähigkeit, diese Barrieren zu überwinden, kann zu Frustration und Gefühlen der Hilflosigkeit führen.

Trotz der Bemühungen und des Engagements von Sozialarbeitern können sie auf Einschränkungen stoßen, wenn es darum geht, signifikante Veränderungen im Leben von Einwanderern zu erreichen. Rechtliche Beschränkungen, wirtschaftliche Zwänge und andere Faktoren können die verfügbaren Optionen einschränken und das Erreichen greifbarer Ergebnisse behindern. Der Mangel an Fortschritten kann zu Frustration und dem Gefühl führen, dass ihre Arbeit nicht die gewünschte Wirkung erzielt.

Selbstkontrolle spielt eine entscheidende Rolle bei der Bewältigung von Frustration. Es ermöglicht Sozialarbeitern, ihre eigenen Emotionen in frustrierenden Situationen zu erkennen und zu regulieren. Dazu gehört, die Fassung zu bewahren, impulsive Reaktionen zu vermeiden und professionell und einfühlsam zu reagieren. Selbstbeherrschung hilft, eine ausgewogene und fokussierte Einstellung zu bewahren und erleichtert eine rationale Entscheidungsfindung und die Bewältigung schwieriger Situationen.

Darüber hinaus hilft Selbstkontrolle Sozialarbeitern, Empathie und Verständnis für Einwanderer trotz ihrer Herausforderungen und Frustrationen aufrechtzuerhalten. Es erinnert sie daran, dass jeder Einzelne eine einzigartige und komplexe Geschichte hat und dass Schwierigkeiten außerhalb seiner Kontrolle liegen können. Selbstbeherrschung verhindert, dass sich Frustration in negativen Urteilen oder Gefühllosigkeit gegenüber den bedienten Personen niederschlägt.

Selbstkontrolle hängt auch mit Selbstfürsorge und Resilienz zusammen. Sozialarbeiter, die mit Einwanderern arbeiten, können ein hohes Maß an Stress und Burnout erleben. Selbstkontrolle ermöglicht es ihnen, gesunde Grenzen zu setzen, Unterstützung zu suchen und Selbstfürsorge zu üben, um die Anhäufung von Frustration und emotionaler Erschöpfung zu verhindern.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Frustration eine häufige Erfahrung für Sozialarbeiter sein kann, die sich der Unterstützung von Einwanderern widmen. Selbstkontrolle spielt jedoch eine grundlegende Rolle für ihre Fähigkeit, diese herausfordernden Situationen zu bewältigen und zu überwinden. Indem sie Gelassenheit bewahren, Emotionen regulieren und Empathie bewahren, können Sozialarbeiter Herausforderungen mit größerer Widerstandsfähigkeit und Effektivität begegnen. Darüber hinaus ermöglicht die Selbstbeherrschung ihnen, auf sich selbst aufzupassen und emotionale Erschöpfung zu vermeiden.

3.2. Zielgruppe und Ziel der Aktivität

Zielgruppe der Aktivität sind alle Fachkräfte, die mit Migrantinnen arbeiten, wie z.B.:

- Übersetzer
- Humanitäre Helfer
- Spezialisten für öffentliche Gesundheit

- NGO-Mitarbeiter und Freiwillige
- Lehrer
- Kinderschützer
- Psychiater (Psychologen, Psychiater)
- Arbeiter in Lagern und Unterkünften
- Trainer

Die Aktivität zielt darauf ab:

- Das eigene Selbstmanagement fördern und verbessern
- Identifizieren und hinterfragen Sie Ihre negativen Gedanken
- Lernen Sie, Ihre emotionale Reaktion auf Frustration zu kontrollieren

3.3 Lernergebnisse der Aktivität

Ziel dieser Aktivität ist es, das Selbstmanagement von Frustration zu fördern und zu verbessern. Die Teilnehmer können lernen, ihre negativen Gedanken zu erkennen und zu hinterfragen, Entspannungs- und Problemlösungsfähigkeiten zu entwickeln und zu lernen, ihre emotionale Reaktion auf Frustration zu kontrollieren. Diese Ergebnisse können den Teilnehmern helfen, ihr emotionales Wohlbefinden, ihre Fähigkeit, Stresssituationen zu bewältigen, und ihre Fähigkeit, gesunde Beziehungen zu anderen aufrechtzuerhalten, zu verbessern.

Darüber hinaus können diese Fähigkeiten besonders wichtig für Migranten und Flüchtlinge sein, die oft mit stressigen und frustrierenden Situationen im Zusammenhang mit ihrem Migrationsstatus konfrontiert sind und möglicherweise Schwierigkeiten haben, Zugang zu psychiatrischen Diensten zu erhalten, sowie für Sozialarbeiter, die ebenfalls täglich frustriert sind, weil sie Schwierigkeiten haben oder nicht in der Lage sind, die Situation der Migrantengruppe zu verbessern. entweder aufgrund emotionaler Erschöpfung oder struktureller Hindernisse, wodurch begrenzte Ergebnisse erzielt werden, die zu dem Gefühl führen, dass ihre Arbeit nicht die gewünschte Wirkung hat. Durch die Verbesserung ihres Selbstmanagements von Frustration können sie sich möglicherweise besser an ihr neues Leben anpassen und die Herausforderungen bewältigen, denen sie gegenüberstehen.

3.4. Beschreibung der Tätigkeit

Name der Aktivität/Praxis/Tool

"Der Berater"

Beschreibung: Die Aktivität ist ein Rollenspiel, bei dem die Teilnehmer gebeten werden, sich in Paare aufzuteilen, in denen einer von ihnen als Person fungiert, die Frustration erlebt, während die andere Person als Freund oder Berater fungiert. Die Person, die

frustriert ist, sollte die Situation beschreiben, die sie verursacht hat, und wie sie sich dabei fühlt.

Der Freund oder Berater sollte aktives Zuhören üben und auf die Gefühle und Gedanken der Person achten, die Frustration erlebt, ohne sie zu beurteilen oder zu unterbrechen.

Sobald die frustrierte Person ihre Gefühle zum Ausdruck gebracht hat, sollten die beiden zusammenarbeiten, um Lösungen und Strategien zu finden, um die Situation anzugehen, die die Frustration verursacht.

Dabei können Selbstmanagement-Fähigkeiten, wie tiefes Atmen, Meditation oder das Visualisieren einer ruhigen und entspannenden Situation, vermittelt und geübt werden.

Am Ende der Aktivität können die Teilnehmer gebeten werden, darüber nachzudenken, was sie gelernt haben und wie sie diese Fähigkeiten in zukünftigen Situationen anwenden können, die zu Frustration führen können.

Betriebliche Anforderungen/Logistik

- Sowohl online als auch vor Ort
- Ein Trainer mit oder ohne Co-Trainer
- Dreier-/Vierergruppen (ein Interviewer, ein Interviewpartner, ein/zwei Beobachter)
- Notizblöcke und Stifte
- Präsentation (Powerpoint oder Flipchart)

Der Ablauf der Aktivität

N.	Aktivität	Details	Dauer
1	Willkommen	Vorstellung des Projekts EMMW	15 min.
		Die Gliederung der Aktivität (Unterthema 2)	
		Sitzungsvereinbarung und Zustimmung	
		Vorstellung der Teilnehmer	
		Erwartungshaltung	

2	Eisbrecher/ Aufwärm- Aktivität	"Schnelle Fragen" : Jede Person hat 30 Sekunden Zeit, um eine bestimmte Frage zu ihrer Person zu beantworten. Dann gehen sie zum nächsten Teilnehmer über und stellen eine neue Frage.	10 min.
3	Einleitung	Erklärung der Aktivität	5 min.
4	Schritt 1	Die Person, die frustriert ist, muss ihre Gefühle ausdrücken, die beiden sollten zusammenarbeiten, um Lösungen und Strategien zu finden, um die Situation anzugehen, die die Frustration verursacht.	20 min.
5	Kaffeepause		
6	Schritt 2	Die Teilnehmer veröffentlichen ihre Strategien	10 min.
7	Offene Diskussion	Offene Debatte über Ergebnisse	5 min.
		Nachbesprechung und die Lernergebnisse der Aktivität	5 min.
8	Bewertung der Aktivität		5 min.

3.5. Literaturverzeichnis

- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). Das Kraftmodell der Selbstbeherrschung. *Aktuelle Richtungen in der psychologischen Wissenschaft*, 16(6), 351-355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Verzögerung der Befriedigung bei Kindern. *Wissenschaft*, 244(4907), 933-938. <https://doi.org/10.1126/science.2658056>
- Kim, S. Y., Schwartz, S. J., Perreira, K. M., & Juang, L. P. (2018). Der Einfluss der Kultur auf Stressoren, elterliche Sozialisation und Entwicklungsprozesse in der psychischen Gesundheit von Kindern von Einwanderern. *Jahresbericht der klinischen Psychologie*, 14(1), 343-370. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050817-084925>

4. Begrenzung übermäßiger Verhaltensweisen

4.1. Hintergrund

Untersuchungen⁷ haben gezeigt, dass Menschen mit guter Selbstkontrolle in vielen Aspekten des Lebens erfolgreicher sind, z. B. in gesunden zwischenmenschlichen Beziehungen, dem Erreichen persönlicher und beruflicher Ziele und einer besseren geistigen und körperlichen Gesundheit.

Um jedoch ein gutes Maß an Selbstbeherrschung aufrechtzuerhalten, ist es wichtig, Exzesse zu begrenzen, die uns ablenken oder unsere Fähigkeit, bewusste und verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen, schwächen können. Es sollte klargestellt werden, dass die meisten dieser Verhaltensweisen Süchte sind, für deren Änderung die meisten Menschen professionelle und kontinuierliche Unterstützung benötigen. Selbstkontrolle allein reicht nicht aus, um diese Verhaltensweisen zu ändern, wenn es um Sucht geht, aber sie ist ein nützliches und notwendiges Werkzeug, um Impulse zu bekämpfen und damit diese Suchtverhalten zu überwinden.

Die Begrenzung dieser Exzesse kann nicht nur unsere Fähigkeit zur Selbstkontrolle verbessern, sondern uns auch helfen, negative Folgen für unsere körperliche und geistige Gesundheit zu vermeiden. Daher ist es wichtig, Grenzen zu setzen und Selbstkontrolle zu üben, um einen gesunden und ausgewogenen Lebensstil aufrechtzuerhalten.

4.2. Zielgruppe und Ziel der Aktivität

Zielgruppe der Aktivität sind alle Fachkräfte, die mit Migrantinnen arbeiten, wie z.B.:

- Übersetzer
- Humanitäre Helfer
- Spezialisten für öffentliche Gesundheit
- NGO-Mitarbeiter und Freiwillige
- Lehrer
- Kinderschützer
- Psychiater (Psychologen, Psychiater)
- Arbeiter in Lagern und Unterkünften
- Trainer

Die Aktivität zielt darauf ab:

- Verbesserung der Selbstkontrolle und des persönlichen Wohlbefindens
- Entwickeln Sie Problemlösungsfähigkeiten

⁷ Bermúdez, J. P. (2020). Die Fähigkeit der Selbstbeherrschung.

- Steigern Sie das Gefühl der Kontrolle und des Selbstbewusstseins

4.3 Lernergebnisse der Aktivität

Die Erstellung eines persönlichen Aktionsplans birgt mehrere wertvolle Vorteile für Sozialarbeiter. Erstens fördert es ein tieferes Selbstbewusstsein, indem es Sozialarbeiter ermutigt, ihre eigenen Exzesse und Grenzen zu erkennen. Durch diesen Prozess erhalten sie ein klareres Verständnis für ihre Stressauslöser und Bereiche, in denen Selbstkontrolle entscheidend ist. Dieses erhöhte Selbstbewusstsein stattet Sozialarbeiter mit dem Wissen aus, das sie benötigen, um potenzielle Herausforderungen effektiver zu erkennen und anzugehen, und verbessert ihre Fähigkeit, anspruchsvolle Situationen mit Gelassenheit und Belastbarkeit zu meistern.

Darüber hinaus erleichtert der persönliche Aktionsplan die Entwicklung der Selbstkontrolle, eine wichtige Fähigkeit für Sozialarbeiter, um ihr Wohlbefinden zu erhalten und ihre Leistung zu optimieren. Indem sie sich spezifische und realistische Ziele setzen, können sie Strategien und Techniken erlernen, um ihr Verhalten zu regulieren, Impulse zu bewältigen und gesunde Grenzen zu wahren. Diese Maßnahmen tragen dazu bei, dass sie die Arbeitsbelastung effektiver bewältigen, Burnout vermeiden und eine gesunde Work-Life-Balance aufrechterhalten können. Durch die Einbeziehung konkreter Maßnahmen in ihre tägliche Routine, wie z. B. regelmäßige Bewegung, Selbstfürsorge und die Suche nach Unterstützung bei Bedarf, erleben Sozialarbeiter ein verbessertes allgemeines Wohlbefinden, weniger Stress und eine größere Zufriedenheit sowohl persönlich als auch beruflich.

Neben der Verbesserung des Selbstbewusstseins und der Selbstkontrolle fördert die Erstellung eines persönlichen Aktionsplans die Anpassungsfähigkeit und Belastbarkeit von Sozialarbeitern. Indem sie sich Ziele setzen, Fortschritte verfolgen und ihre Strategien anpassen, entwickeln sie die Fähigkeit, sich angesichts der sich ändernden Umstände anzupassen. Diese Anpassungsfähigkeit, gepaart mit einem gestärkten Gefühl der Selbstkontrolle, befähigt Sozialarbeiter, Herausforderungen zu meistern und ihr Wohlbefinden in anspruchsvollen beruflichen Umgebungen zu erhalten. Letztendlich ermöglicht dieser Prozess den Sozialarbeitern, wieder ein Gefühl der Kontrolle über ihr eigenes Leben und ihre berufliche Entwicklung zu erlangen, was ihr Selbstvertrauen, ihre Motivation und den Glauben an ihre Fähigkeit, das Leben der Menschen und Gemeinschaften, denen sie dienen, positiv zu beeinflussen, fördert.

4.4. Beschreibung der Tätigkeit

Name der Aktivität/Praxis/Tool

"Erstellen eines persönlichen Aktionsplans"

Beschreibung: Die Aktivität "Erstellen eines persönlichen Aktionsplans" soll Sozialarbeiter dabei unterstützen, ihre Selbstkontrolle und ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern. Durch einen strukturierten Ansatz bei der Festlegung von Zielen, der Identifizierung konkreter Maßnahmen und der Verfolgung von Fortschritten können Sozialarbeiter wesentliche Fähigkeiten entwickeln, um Exzesse zu begrenzen und eine gesunde Work-Life-Balance aufrechtzuerhalten. Dieser Bericht skizziert die Lernergebnisse, die Sozialarbeiter durch diese Aktivität erzielen können, und hebt die Vorteile hervor, die sie für ihr persönliches und berufliches Leben bringt. Um den persönlichen Aktionsplan zu erstellen, können die Zielgruppenmitglieder die folgenden Schritte ausführen:

- Identifizieren Sie die Exzesse, die sie begrenzen möchten: Sozialarbeiter können über Bereiche nachdenken, in denen sie das Gefühl haben, sich zu überfordern, Burnout zu erleben oder ihr eigenes Wohlbefinden zu vernachlässigen. Zu diesen Exzessen können lange Arbeitszeiten ohne Pausen, die Vernachlässigung der persönlichen Selbstfürsorge, die Übernahme von zu viel Verantwortung oder der Kampf um die Work-Life-Balance gehören.
- Spezifische und realistische Ziele in Bezug auf die Begrenzung dieser Exzesse festlegen: Dieses Ziel sollte klare und messbare Ziele festlegen, die die festgestellten Exzesse angehen. Sie könnten sich beispielsweise das Ziel setzen, das Büro jeden Tag zu einer bestimmten Zeit zu verlassen, regelmäßige Pausen während der Arbeitszeit einzulegen, Selbstfürsorgeaktivitäten zu priorisieren oder Aufgaben zu delegieren, wenn dies angemessen ist.
- Identifizieren Sie konkrete Maßnahmen, die sie täglich ergreifen können, um diese Ziele zu erreichen: Die Teilnehmer können umsetzbare Schritte brainstormen, die sie in ihre tägliche Routine integrieren können, um auf ihre Ziele hinarbeiten. Diese Maßnahmen können kurze Spaziergänge in der Mittagspause, die Planung regelmäßiger Selbstfürsorgeaktivitäten wie Bewegung oder Meditation, das Setzen von Grenzen zu Kunden oder Kollegen oder die Suche nach Unterstützung und Supervision von Kollegen oder Mentoren umfassen.
- Legen Sie eine bestimmte Zeit und einen bestimmten Ort für diese Aktionen fest: Sozialarbeiter sollten eine bestimmte Zeit und einen bestimmten Ort festlegen, an dem sie ihre geplanten Aktionen konsequent ausführen können. Dies kann bedeuten, Aktivitäten in ihrem Kalender zu planen, Erinnerungen zu erstellen oder bestimmte Räume für Selbstfürsorge oder Entspannung festzulegen.
- Verfolgen Sie den Fortschritt und passen Sie den Aktionsplan bei Bedarf an: Sie sollten ihre Fortschritte bei der Erreichung ihrer Ziele regelmäßig bewerten und bei Bedarf Anpassungen vornehmen. Dies kann das Führen eines Tagebuchs, die Verwendung von Tracking-Apps oder das Einholen von Feedback von Vorgesetzten oder Kollegen beinhalten. Durch die Überwachung ihrer Fortschritte können sie verbesserungswürdige Bereiche identifizieren und ihren Aktionsplan entsprechend verfeinern.

Diese Aktivität kann Sozialarbeitern helfen, eine stärkere Selbstkontrolle zu entwickeln, Stress abzubauen und eine gesunde Work-Life-Balance aufrechtzuerhalten. Indem sie aktiv daran arbeiten, Exzesse zu begrenzen und ihr eigenes Wohlbefinden zu priorisieren, können Arbeitnehmer eine verbesserte Arbeitszufriedenheit, eine erhöhte Belastbarkeit und eine verbesserte Gesamteffektivität in ihrer Rolle erfahren. Dieser strukturierte Ansatz ermöglicht es ihnen, ein Gefühl der Kontrolle über ihr Berufsleben wiederzuerlangen, was letztendlich sowohl ihnen selbst als auch den Einzelpersonen und Gemeinschaften, denen sie dienen, zugute kommt.

Betriebliche Anforderungen/Logistik

- Sowohl online als auch vor Ort
- Ein Trainer mit oder ohne Co-Trainer
- Dreier-/Vierergruppen (ein Interviewer, ein Interviewpartner, ein/zwei Beobachter)
- Notizblöcke und Stifte
- Präsentation (Powerpoint oder Flipchart)

Bewertung der Aktivität

N.	Aktivität	Details	Dauer
1	Willkommen	Vorstellung des Projekts EMMW	15 min.
		Die Gliederung der Aktivität (Unterthema 3)	
		Sitzungsvereinbarung und Zustimmung	
		Vorstellung der Teilnehmer	
		Erwartungshaltung	
2	Eisbrecher/ Aufwärm- Aktivität	"Das Spiel mit den Ähnlichkeiten": Teilen Sie die Gruppe in Paare auf und geben Sie ihnen ein paar Minuten Zeit, um zu sprechen und drei Dinge herauszufinden, die sie gemeinsam haben. Dann teilt jedes Paar seine Ähnlichkeiten mit dem Rest der Gruppe.	10 min.
3	Einleitung	Erklärung der Aktivität	5 min.

4	Schritt 1	Die Teilnehmer müssen die Exzesse identifizieren, die sie begrenzen möchten, und spezifische und realistische Ziele in Bezug auf die Begrenzung dieser Exzesse festlegen.	20 min.
5	Kaffeepause		
6	Schritt 2	Die Teilnehmer müssen konkrete Maßnahmen identifizieren, die sie täglich ergreifen können, um diese Ziele zu erreichen, und eine bestimmte Zeit und einen bestimmten Ort für diese Maßnahmen festlegen.	10 min.
7	Schritt 3	Die Teilnehmer machen ihre Strategien öffentlich. (Optional)	10 min.
8	Offene Diskussion	Offene Debatte über Ergebnisse (optional)	5 min.
9	Bewertung der Aktivität		

4.5. Literaturverzeichnis

- Hofmann, W., Friese, M., & Strack, F. (2009). Impuls und Selbstkontrolle aus einer Dual-System-Perspektive. *Perspektiven der psychologischen Wissenschaft*, 4(2), 162-176. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01116.x>
- Kontrollverlust: Wie und warum Menschen an der Selbstregulierung scheitern. (1995). *Choice Reviews Online*, 32(11), 32-6508-32-6508. <https://doi.org/10.5860/choice.32-6508>
- Bermúdez, J. P. (2020). Die Fähigkeit der Selbstbeherrschung. <https://doi.org/10.31234/osf.io/7wz5v>

5. Emotionale Regulation mit Migrationstrauer

5.1. Hintergrund

Der Trauerfall von Migranten ist ein komplexer emotionaler Prozess, den Migranten und Asylsuchende nach dem Verlassen ihres Herkunftslandes erleben. Emotionale Regulation ist ein Schlüsselaspekt des Anpassungsprozesses und der Resilienz während dieses Prozesses. Emotionale Regulation bezieht sich auf die Fähigkeit einer Person, ihre Emotionen effektiv zu managen, was die Fähigkeit umfassen kann, Emotionen zu erkennen, auszudrücken, zu kontrollieren und zu regulieren.

Selbstmanagement ist ein wesentlicher Bestandteil der emotionalen Regulation bei Trauerfällen von Migranten. Es geht um die Fähigkeit einer Person, ihre eigenen Handlungen, Gedanken und Emotionen zu kontrollieren. Während des Trauerurlaubs können Migranten und Asylsuchende mit einer Reihe von emotionalen Herausforderungen konfrontiert sein, einschließlich des Verlusts ihres Zuhauses, ihrer Kultur und ihrer Angehörigen. Die Selbstüberwachung kann ihnen helfen, in diesen Situationen ruhig zu bleiben und den Überblick zu behalten, was ihnen wiederum helfen kann, fundierte Entscheidungen zu treffen und sich besser an ihre neue Umgebung anzupassen.

Darüber hinaus kann die emotionale Regulation auch die Selbstkontrolle beeinflussen. Wenn eine Person in der Lage ist, ihre Emotionen effektiv zu regulieren, ist es wahrscheinlicher, dass sie eine größere Fähigkeit zur Selbstkontrolle hat. Wenn sich beispielsweise ein Migrant oder Asylbewerber von Traurigkeit oder Angst überwältigt fühlt, kann es für ihn schwieriger sein, die Selbstbeherrschung zu bewahren und fundierte Entscheidungen zu treffen.

Ein Ansatz, den Sozialarbeiter anwenden können, um Migranten bei der Arbeit an der emotionalen Regulation im Kontext von Migrationstrauer zu unterstützen, ist der Einsatz der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT). DBT ist eine Art kognitive Verhaltenstherapie, die sich darauf konzentriert, Einzelpersonen Fähigkeiten beizubringen, die ihnen helfen, mit ihren Emotionen umzugehen, ihre Beziehungen zu verbessern und ihre Fähigkeit zu erhöhen, Stress zu tolerieren⁸.

DBT umfasst vier Kompetenzmodule: zwischenmenschliche Effektivität, Stresstoleranz/Realitätsakzeptanz, Emotionsregulation und Achtsamkeitsfähigkeiten. Sozialarbeiter können diese Module nutzen, um Migranten dabei zu helfen, ihre emotionalen Regulationsfähigkeiten zu entwickeln und die Herausforderungen der Migrationstrauer besser zu bewältigen.

⁸ Higgins, M. (2020). Soziale Arbeit mit Flüchtlingen und Migranten. Psychische Gesundheit und Sozialarbeit, 353-374.

Zum Beispiel können Sozialarbeiter Achtsamkeitsübungen verwenden, um Migranten dabei zu helfen, sich ihrer Emotionen bewusster zu werden und zu lernen, sie ohne Urteil zu beobachten. Sie können auch Fähigkeiten zur Stresstoleranz vermitteln, um Migranten dabei zu helfen, gesunde Bewältigungsstrategien für den Umgang mit schwierigen Emotionen zu entwickeln. Zwischenmenschliche Effektivitätsfähigkeiten können Migranten helfen, ihre Beziehungen und Kommunikation mit anderen zu verbessern, während Emotionsregulationsfähigkeiten ihnen helfen können, zu lernen, ihre Emotionen auf gesunde Weise zu steuern.

5.2. Zielgruppe und Ziel der Aktivität

Zielgruppe der Aktivität sind alle Fachkräfte, die mit Migrantinnen arbeiten, wie z.B.:

- Übersetzer
- Humanitäre Helfer
- Spezialisten für öffentliche Gesundheit
- NGO-Mitarbeiter und Freiwillige
- Lehrer
- Kinderschützer
- Psychiater (Psychologen, Psychiater)
- Arbeiter in Lagern und Unterkünften
- Trainer

Die Aktivität zielt darauf ab:

- Emotionale Auslöser identifizieren
- Entwickeln Sie Selbstmanagementfähigkeiten in Trauersituationen

5.3 Lernergebnisse der Aktivität

Diese Übung kann mehrere wichtige Lernergebnisse für Sozialarbeiter haben, die mit Migranten arbeiten. Durch die Teilnahme an dieser Übung können Sozialarbeiter ein tieferes Verständnis für die verschiedenen Geisteszustände erlangen und wie sie sich auf Gedanken, Gefühle und Handlungen auswirken. Sie können lernen zu erkennen, wann sie oder ihre Klienten im emotionalen Verstand, im rationalen Verstand oder im weisen Verstand sind, und Fähigkeiten entwickeln, die den Klienten helfen, ihren emotionalen und rationalen Verstand auszugleichen, um den weisen Verstand zu erreichen.

Diese Übung kann Sozialarbeitern auch helfen, sich der Bedeutung der Berücksichtigung von Emotionen und rationalem Denken bei der Entscheidungsfindung und dem Umgang mit Emotionen bewusster zu werden. Durch die Verwendung der Übung "Three States of Mind" als Werkzeug können Sozialarbeiter den Klienten helfen, ihre emotionalen Regulationsfähigkeiten zu entwickeln und die Herausforderungen der Migrationstrauer besser zu bewältigen.

Insgesamt kann die Übung "Three States of Mind" Sozialarbeitern wertvolle Einblicke und Fähigkeiten vermitteln, die ihnen helfen können, Migranten bei der Arbeit an der emotionalen Regulation besser zu unterstützen. Indem sie ihr Verständnis für die verschiedenen Geisteszustände entwickeln und lernen, sie auszugleichen, können Sozialarbeiter ihren Klienten helfen, effektive Entscheidungen zu treffen und ihre Emotionen auf gesunde Weise zu steuern.

5.4. Beschreibung der Tätigkeit

Name der Aktivität/Praxis/Tool

"Drei Geisteszustände"

Beschreibung: Diese Übung hilft Einzelpersonen, die verschiedenen Geisteszustände zu verstehen, die sie erleben können, und zu lernen, sie auszugleichen, um effektive Entscheidungen zu treffen und ihre Emotionen zu bewältigen.

Zunächst sollten Sie den Teilnehmern die drei Geisteszustände erklären: **Emotionaler Verstand, Rationaler Verstand und Weiser Verstand:**

- *Emotionaler Verstand* ist, wenn Emotionen unser Denken und Handeln kontrollieren.
- *Rationaler Verstand* ist, wenn wir uns ausschließlich auf Logik und Vernunft verlassen, unabhängig von unseren Emotionen.
- *Wise Mind* ist das Gleichgewicht zwischen emotionalem Verstand und rationalem Verstand, bei dem wir sowohl unsere Emotionen als auch unser rationales Denken berücksichtigen, wenn wir Entscheidungen treffen.

Sobald die Teilnehmer diese Konzepte verstanden haben, bitten Sie sie, an eine Situation zu denken, in der sie sich im emotionalen Verstand befunden haben. Sie können dann ihre Erfahrungen austauschen und diskutieren, wie sich die Zugehörigkeit zum emotionalen Verstand auf ihre Gedanken, Gefühle und Handlungen ausgewirkt hat.

Als nächstes werden sie an eine Situation denken, in der sie sich im rationalen Verstand befanden. Auch hier werden sie ihre Erfahrungen austauschen und diskutieren, wie sich die Zugehörigkeit zum rationalen Verstand auf ihre Gedanken, Gefühle und Handlungen ausgewirkt hat.

Schließlich werden sie dasselbe mit einer Situation tun, in der sie sich im Weisen Verstand befanden, und darüber sprechen, wie ihnen die Zugehörigkeit zum Weisen Verstand geholfen hat, effektive Entscheidungen zu treffen und ihre Emotionen zu kontrollieren.

Zum Abschluss der Übung wird die Bedeutung des Ausgleichs des emotionalen Verstandes und des rationalen Verstandes diskutiert, um den weisen Verstand zu erreichen, und die Gruppe wird ermutigt, den Einsatz des weisen Verstandes in ihrem täglichen Leben zu üben.

Betriebliche Anforderungen/Logistik

- Sowohl online als auch vor Ort
- Ein Trainer mit oder ohne Co-Trainer
- Dreier-/Vierergruppen (ein Interviewer, ein Interviewpartner, ein/zwei Beobachter)
- Notizblöcke und Stifte
- Präsentation (Powerpoint oder Flipchart)

Der Ablauf der Aktivität

N.	Aktivität	Details	Dauer
1	Willkommen	Vorstellung des Projekts EMMW	15 min.
		Die Gliederung der Aktivität (Unterthema 3)	
		Sitzungsvereinbarung und Zustimmung	
		Vorstellung der Teilnehmer	
		Erwartungshaltung	
2	Eisbrecher/ Aufwärm- Aktivität	"Die geteilte Geschichte" : Beginnen Sie eine Geschichte und bitten Sie jede Person, einen Satz oder Absatz hinzuzufügen, während sie in der Gruppe weitergegeben wird. Auf diese Weise erstellst du eine kollaborative Geschichte und erfährst mehr über die Ideen und die Vorstellungskraft jedes Teilnehmers.	10 min.
3	Einleitung	Erklärung der Aktivität	5 min.
4	Schritt 1	Erklärung der drei Geisteszustände	10 min.

5	Kaffeepause		
6	Schritt 2	Austausch von Erfahrungen auf der Grundlage des emotionalen Verstandes und Debatte über seinen Einfluss auf die Situation.	15 min.
7	Schritt 3	Erfahrungsaustausch auf der Grundlage von Rational Mind und Debatte über seinen Einfluss auf die Situation.	15 min.
8	Schritt 4	Erfahrungsaustausch auf der Grundlage von Wise Mind und Debatte über seinen Einfluss auf die Situation.	15 min.
9	Offene Diskussion	Diskutieren Sie darüber, wie wichtig es ist, emotionalen und rationalen Verstand in Einklang zu bringen, um einen weisen Geist zu erreichen.	5 min.

5.5. Literaturverzeichnis

- Bonanno, G.A., Westphal, M., & Mancini, A.D. (2011). Resilienz gegenüber Verlust und potenziellem Trauma. *Jahresbericht der klinischen Psychologie*. 7(1), 511-535. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104526>
- Kübler-Ross, E. (1971). Über Tod und Sterben. *Südliches medizinisches Journal*, 64(5), 641. <https://doi.org/10.1097/00007611-197105000-00034>
- Higgins, M. (2020). Soziale Arbeit mit Flüchtlingen und Migranten. *Psychische Gesundheit und Sozialarbeit*, 353-374. https://doi.org/10.1007/978-981-13-6975-9_13