

ANKUNFT IM NEUEN UMFELD

- Wie gehe ich mit Stress vor und nach dem Umzug um?
- Wie mit neuen Spannungen in Familie und Partnerschaft?



INTEGRATION

- Wie finde ich Menschen, mit denen ich mich wohl fühle?
- Welcher Gemeinschaft möchte ich zugehörig sein?



IDENTITÄT UND ZUGEHÖRIGKEIT

- Wer bin ich jetzt und wer möchte ich sein?
- Was macht mich aus?
- Was macht mich glücklich?
- Wo gehöre ich hin?



BERUFLICHE UND PERSÖNLICHE (NEU)ORIENTIERUNG

- Wie kann ich das neue Umfeld nutzen, um mich weiterzuentwickeln?
- Welche neuen Ziele möchte ich erreichen und wie kann ich sie umsetzen?



BERUFLICHE HERAUSFORDERUNGEN

- Wie gehe ich mit dem Druck in meinem kompetitiven beruflichen Umfeld um?
- Wie kann ich meine Work-Life-Balance verbessern?



ALLTAG IM INTERNATIONALEN UMFELD

- Wie gehe ich damit um, dass immer wieder liebgewonnene Freunde die Stadt verlassen?
- Fühle ich mich hier (noch) wohl?



(TRANSKULTURELLE) KOMMUNIKATION

- Warum kann der Kollege nicht einfach klar sagen, was er meint?
- Warum versteht die Person mich immer falsch, macht sie das absichtlich?

