

## RÜCKKEHR AUS DEM AUSLAND

Sie kehren aus einem Auslandseinsatz zurück in Ihr Heimatland?

Bestimmt ist Ihr Rucksack voll mit faszinierenden, einmaligen, wertvollen und vielleicht auch belastenden, schwer einzuordnenden Erlebnissen und Erfahrungen. Was wird damit geschehen?

Wozu Unterstützung beim Reentry?

Wer nach langjährigem Auslandsaufenthalt wieder in seine Heimat zurückkehrt, betritt gewissermassen «altbekanntes Neuland». **Die Rückkehr ist sowohl eine äussere wie auch innere Reise.** Im Gegensatz zur geografischen Reise, kann sich der innere Prozess über eine längere Zeitdauer erstrecken.

Bezeichnend für die Dynamik der Rückkehr ist oft ein Gefühl der Entfremdung. Die zurückkehrende Person ist nicht mehr dieselbe wie beim Aufbruch – die Zeit in einer anderen Kultur prägt und verändert. Die Rückkehr in die alte Heimat ist oftmals eine lernintensive und komplexe Transition.

Es kommt zu einer Anhäufung von Belastungsfaktoren, weil Anpassung und Veränderung in verschiedenen Bereichen (persönlich, zwischenmenschlich, situational, gesellschaftlich und/oder umgebungsbedingt) nahezu zeitgleich zu bewältigen sind. Das Gelingen dieses Übergangs ist äusserst zentral und hat langfristige Folgen für die psychische Gesundheit und berufliche Leistungsfähigkeit.

**Es lohnt sich, auf dieser Reise zurück in die Heimatkultur eine Zwischenlandung einzuplanen:**

Eine Zeit, um innezuhalten, zu reflektieren und Erlebtes zu verbalisieren. Die sorgfältige Betrachtung der eigenen Lern- und Veränderungsprozesse setzt Kräfte frei für eine Neugestaltung des Alltags und eines bewussten Lebensstils. Ziel der Reentry-Angebote ist es zur Reduktion von emotionalem und körperlichem Stress beizutragen und den Reintegrationsprozess zu unterstützen.

Gerne unterstütze ich Sie bei dieser Rückkehr in die Heimat in Form eines Reentry-Debriefing oder eines Reentry-Coachings. Entscheiden Sie selbst, was zu Ihnen passt:

- \* Das **Reentry-Debriefing** gestaltet sich optimalerweise über einen Zeitraum von 9-12 Stunden, die über 3-4 Tage verteilt werden.
- \* Das **Reentry-Coaching** ist als Einzelstunde buchbar und gestaltet sich punktuell und nach persönlichem Bedarf über eine gewisse Zeit.

# sinn-atelier

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG \* COACHING \* DEBRIEFING

## REENTRY-DEBRIEFING

Durch ein Reentry-Debriefing wird:

- \* emotionaler und körperlicher Stress reduziert
- \* der Rückkehr- und Reintegrationsprozess beschleunigt
- \* neue Energie freigesetzt, um vorwärtszugehen

### Inhalte

Im Debriefing unterstütze ich Sie (als Einzelperson oder Paar) zu reflektieren und verbalisieren, was Sie erlebt haben. Die bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen in dem Erlebten erhöht die Wahrscheinlichkeit einer positiven Bewältigung. Dadurch können Sie mit neuer Kraft und Energie weiterziehen. Während Ihres Auslandsaufenthalts haben Sie viele einmalige und wertvolle Erfahrungen gesammelt. Gemeinsam gehen wir auf Entdeckungstour und erarbeiten u.a. ein persönliches Kompetenzprofil aus Ihren im Ausland gemachten Erfahrungen.

### Ablauf und Dauer

Das Debriefing ist ein massgeschneiderter, mehrtägiger, unterstützter Reflexionsprozess. Im Allgemeinen findet das Debriefing über 3-4 Tage verteilt statt. Dabei werden wir täglich jeweils 2 bis 3 Stunden zusammen verbringen (insgesamt also circa 9-12 Stunden). Für den Nachmittag erhalten Sie praktische Reflektionshilfen. Auch soll genug Zeit für Erholung sein.

Es ist je nach Situation ist auch eine andere Aufteilung möglich und sinnvoll. Gerne erarbeite ich einen Ihren individuellen Bedürfnissen entsprechenden Vorschlag.

# sinn-atelier

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG \* COACHING \* DEBRIEFING

## REENTRY COACHING

Ein Reentry-Coaching bietet die Gelegenheit:

- \* später im Reintegrationsprozess auftauchende Anliegen zu bearbeiten
- \* den eigenen Integrationsprozess zu reflektieren und diese Erfahrungen nutzbar zu machen für das Jetzt und die Zukunft
- \* sich mit der eigenen Persönlichkeit bewusster auseinanderzusetzen und sich dadurch weiterzuentwickeln und zu wachsen

## Alles braucht seine Zeit

Der Reintegrationsprozess in die Heimat braucht seine Zeit und kann ebenso lange dauern, wie die Eingewöhnungszeit im Gastland. Zwar kann man nach 4 bis 12 Wochen wieder an das Leben in der Heimat gewöhnt sein. Für die berufliche und soziale Reintegration benötigen die meisten Menschen jedoch länger. Jede Person durchlebt diese Phase einzigartig und doch wird interessanterweise vieles ähnlich empfunden. Während dieses Prozesses können sich Fragen, Bedürfnisse und die Herausforderungen verändern oder auch ganz neu entstehen.

## Ablauf und Dauer

Reentry-Coachings sind als Einzelstunden buchbar und können - nach Bedarf - in einer entsprechend passenden Regelmässigkeit oder auch punktuell in Anspruch genommen werden.

Gerne unterstützte ich Sie auf diesem Weg mit individuell auf Ihre Situation abgestimmten und nach Ihren Bedürfnissen gestalteten Reentry-Coaching-Einheiten.

# sinn-atelier

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG \* COACHING \* DEBRIEFING

## ORGANISATORISCHES

### Methoden

Die Coaching- und Beratungswerkzeuge kommen aus unterschiedlichen theoretischen Ansätzen, unter anderem aus der lösungsorientierten, systemischen Arbeit, der Logotherapie und der Individualpsychologie. Es fließen auch Elemente aus dem klassischen psychologischen Debriefing mit ein. Diese Methoden und Werkzeuge werden selektiv angewendet, um Sie möglichst effektiv unterstützen zu können.

Mein Angebot gestaltet sich zu einem Teil nach dem etablierten Konzept von Schuppener Global Transitions sowie aus den Elementen des Debriefingsmodells nach Le Rucher als auch nach eigenen Erfahrungswerten.

## SINN-ATELIER

Susanne Gisler

Kapuzinerweg 22

6460 Altdorf-UR

[sgisler.beratung@gmail.com](mailto:sgisler.beratung@gmail.com)

[www.sinn-atelier.ch](http://www.sinn-atelier.ch)