

MODUL 4

Überwindung persönlicher
Herausforderungen und
Aufbau von Resilienz



INHALTSVERZEICHNIS

- 01 Aufbau von Resilienz & positiver Denkweise
- 02 Interkulturelle Kommunikation
- 03 Selbstvertrauen aufbauen
- 04 Eine globale Perspektive annehmen & globale Vorteile nutzen
- 05 Psychisches Wohlbefinden & Ressourcen zur Unterstützung

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Dokument das generische Maskulinum verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

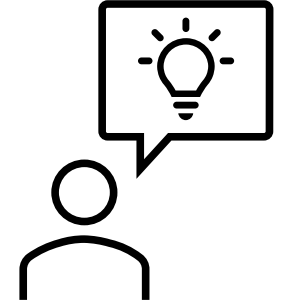


ABSCHNITT 01

Aufbau von Resilienz und
positiver Denkweise



Was ist Resilienz?



Resilienz ist die Fähigkeit, mit Rückschlägen umzugehen und sich davon zu erholen. Menschen, die im Angesicht einer Katastrophe ruhig bleiben, haben diese Eigenschaft.

Eine belastbare Person ist jemand, der über starke Bewältigungsfähigkeiten verfügt und in der Lage ist, mit den ihm zur Verfügung stehenden Ressourcen umzugehen, bei Bedarf um Hilfe zu bitten und Wege zur Bewältigung der Situation zu finden, in der er sich befindet. Im Falle von Zuwanderern müssen wir berücksichtigen, ob sie in ihren Herkunftsländern mit Widrigkeiten oder Traumata konfrontiert waren.



Stressbewältigung

Das Unternehmertum kann ein Minenfeld von Faktoren sein, die sich negativ auf Ihr psychisches Wohlbefinden auswirken können. Stress, Angstzustände und Schlaflosigkeit sind nur einige der Probleme, die entstehen können, wenn Sie sich in Ihrem Unternehmen überfordert fühlen. Dies kann auf ein unrealistisches Arbeitspensum, finanziellen Druck oder Schwierigkeiten mit Kunden oder Mitarbeitern zurückzuführen sein.



"Herausforderungen sind Geschenke, die uns zwingen, nach einem neuen Schwerpunkt zu suchen. Bekämpfe sie nicht. Finde einfach einen neuen Weg, um zu bestehen."

Oprah Winfrey

Tipps zur Stressbewältigung

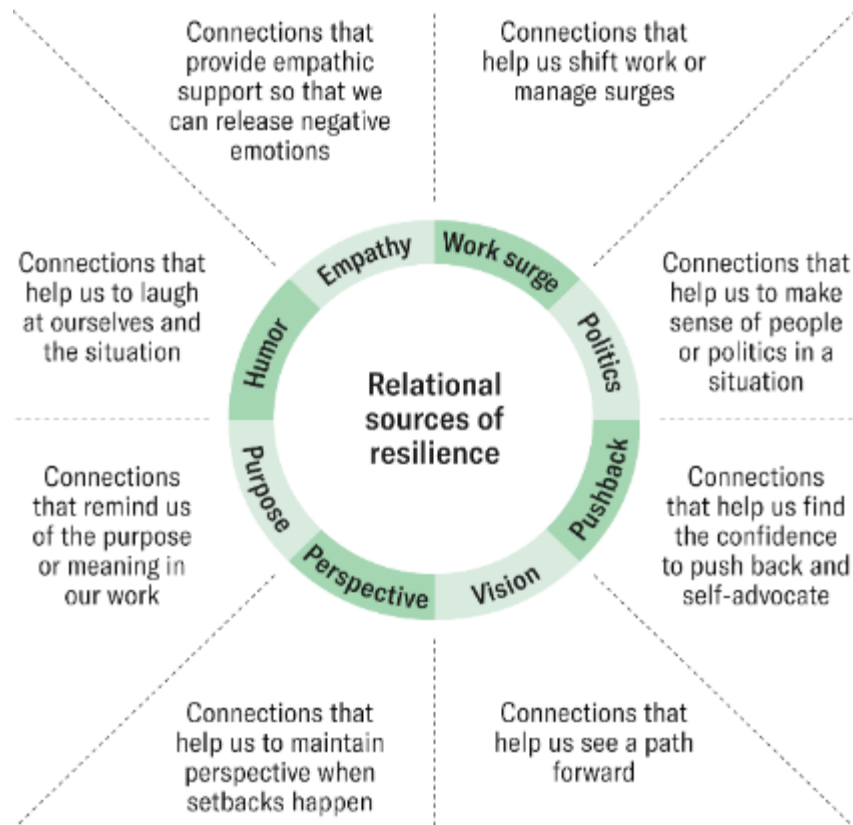
- ✓ **Seien Sie freundlich zu sich selbst.** Wenn Sie lernen, freundlicher mit sich selbst umzugehen, kann Ihnen das helfen, wie Sie sich in verschiedenen Situationen fühlen. Versuchen Sie, Ihren Tag mit Dingen zu unterbrechen, die Ihnen Spaß machen. Und belohnen Sie sich für Ihre Leistungen, auch wenn sie noch so klein erscheinen.
- ✓ **Entwickeln Sie Ihre Interessen und Hobbys.** Sich mit Dingen zu beschäftigen, die Ihnen Spaß machen, kann Ihnen helfen, sich von einer stressigen Situation abzulenken. Wenn Sie sich aufgrund von Stress einsam oder isoliert fühlen, können gemeinsame Hobbys auch eine gute Möglichkeit sein, neue Menschen kennenzulernen.
- ✓ **Versuchen Sie stets, sich Zeit zum Entspannen zu nehmen.** Das kann schwieriger sein, wenn Sie in eine Situation kommen, die sich nicht so leicht lösen lässt.

Tipps zur Stressbewältigung

- ✓ **Verbringen Sie Zeit in der Natur.** Das kann helfen, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu verbessern. Sie können versuchen, im Grünen spazieren zu gehen, sich um Zimmerpflanzen zu kümmern oder Zeit mit Tieren zu verbringen.
- ✓ **Achten Sie auf Ihre körperliche Gesundheit.** Ausreichend Schlaf, körperliche Aktivität und eine ausgewogene Ernährung können die Stressbewältigung erleichtern. Stress kann es manchmal schwierig machen, auf diese Dinge zu achten. Aber schon kleine Veränderungen können einen großen Unterschied machen.

What Are Your Top Relational Sources of Resilience?

A well-developed network of relationships can help you rebound from setbacks. Identify the spheres that are most important to you. Are you falling short in some categories?



Resilienz aufbauen

Resilienzbedürfnisse sind persönlich und werden durch unsere Geschichte, Persönlichkeit und unsere eigenen Umstände geprägt. Die Beziehungen, die wir entwickeln, sind ein Werkzeugkasten, auf den wir in schwierigen Zeiten zurückgreifen können, um uns bei der Bewältigung alltäglicher Herausforderungen zu helfen.

Küchenchef Sham Hanifa

Vor 20 Jahren kam Küchenchef Sham Hanifa aus Malaysia nach Irland. Er lernte das Kochen von seiner Großmutter und begann, inspiriert von ihr, seine kulinarische Karriere. Er arbeitete sich vom Küchenportier zum Chefkoch hoch. Sham zog 2008 nach Leitrim. Er träumte davon, ein eigenes Restaurant zu besitzen und erfüllte sich diesen Traum mit dem gefeierten The Cottage Restaurant. Inzwischen besitzt er einige weitere Restaurants und eine Saucenlinie. Er glaubt daran, dass man aus Herausforderungen lernen kann und dass man mit seiner **Authentizität** seine Träume verwirklichen kann. Auch so kann Resilienz aussehen!



the
Cottage
RESTAURANT
by Sham Hanifa



Das Resilienzraster (4 S)

Diese Übung kann Ihnen dabei helfen, sich Ziele für die Entwicklung Ihrer Resilienz zu setzen und sicherzustellen, dass Sie diese konsequent verfolgen.

Aufgabe:

Denken Sie an ein Erlebnis aus jüngster Zeit, bei dem Sie Widrigkeiten überwinden konnten. Auf der Folgeseite finden Sie eine Anleitung; Lernen Sie die 4 S der Resilienz kennen und analysieren Sie, wie diese Ihnen unbewusst geholfen haben, die Situation zu bewältigen.



*Wir werden entweder einen Weg finden
oder machen uns selbst einen.*

Hannibal

Die 4 S

Support (Unterstützung)

Menschen, die Ihnen Ratschläge gegeben haben oder Ihnen vielleicht geholfen haben, eine neue, hilfreichere Perspektive zu entwickeln

Strategy (Strategien)

Methoden und Ansätze, die Sie eingesetzt haben, um mit schwierigen Gedanken und Gefühlen umzugehen

Sagacity (Klugheit, Scharfsinn)

Weisheiten und Einsichten, die hilfreich gewesen sein könnten.

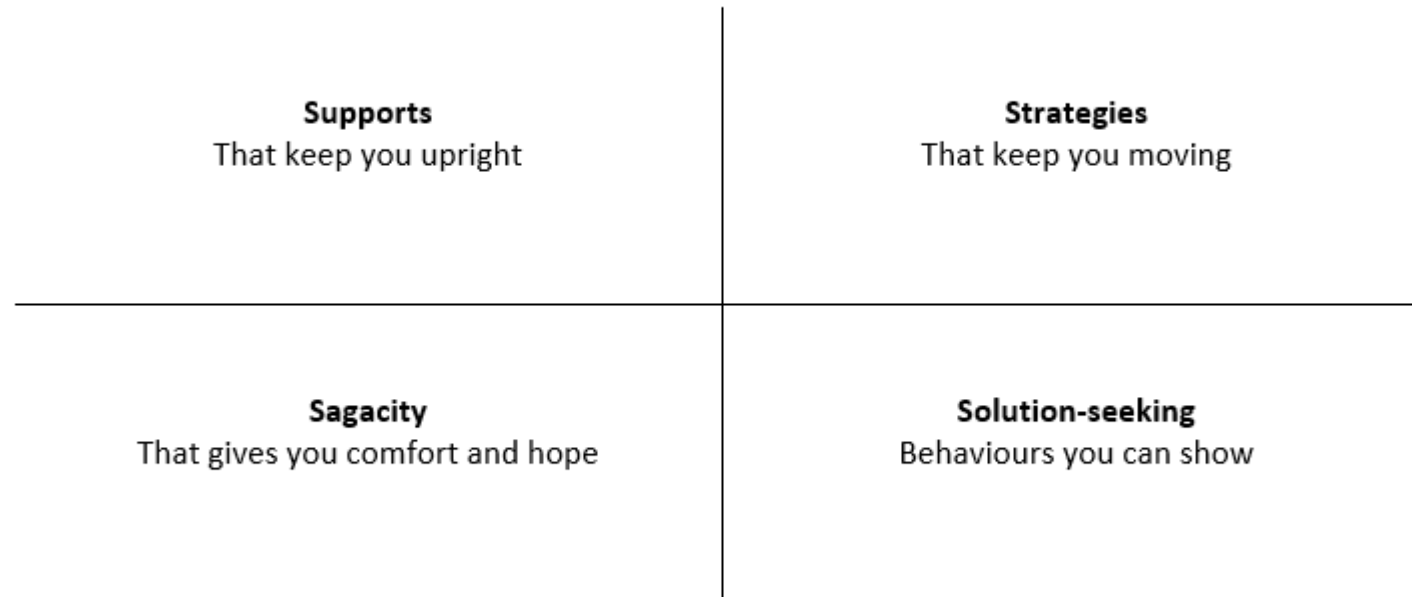
Solution-seeking (Lösungsorientierung)

Lösungsorientierte Verhaltensweisen, zum Beispiel Planung oder Suche nach nützlichen Informationen.



Bestimmen Sie anschließend eine aktuelle Herausforderung, die Sie mit Hilfe Ihres Resilienzplans bewältigen möchten. Füllen Sie das Raster aus.

Resilienz ist wie viele andere Fähigkeiten oder Talente: Um eine wirklich bedeutungsvolle Resilienz aufzubauen, muss sie aktiv praktiziert werden.



ABSCHNITT 02

Interkulturelle
Kommunikation



Was verstehen wir unter interkultureller Kommunikation?

Interkulturelle Kommunikation bezieht sich auf die Kommunikation zwischen Menschen, die sich in einem der folgenden Bereiche unterscheiden:

- ✓ Arbeitsstil
- ✓ Alter
- ✓ Nationalität/Ethnizität
- ✓ Geschlecht
- ✓ Sexuelle Orientierung

Interkulturelle Kommunikation kann sich auch auf Versuche beziehen, kulturelle Unterschiede durch Sprache, Gesten oder Körpersprache auszutauschen, zu verhandeln und zu vermitteln.

Video: Inerkulturelle Kommunikation



Sehen Sie sich dieses Video an!

Erfahren Sie mehr über interkulturelle Kommunikation in der Wirtschaft.



Mamobo Ogoro ist eine Sozialunternehmerin mit Sitz in Dublin, Irland. Ihr Unternehmen Gorm hat die Vision, ein Verständnis dafür zu schaffen, dass Unterschiede uns als Menschen nicht trennen müssen. Durch eine einzigartige Mischung aus digitalen Medien und evidenzbasierten interkulturellen Schulungen und Beratungen will Gorm eine Brücke zwischen Gemeinschaft und Wirtschaft schlagen.

Gorm ist ein überparteiliches und nicht-religiöses Sozialunternehmen, das sich auf einen Ansatz konzentriert, bei dem der Mensch im Mittelpunkt steht und das sich über die Grenzen hinweg durch medienbezogene Projekte und interkulturelle Schulungsprogramme engagiert.

Ihre Werte bei der Verwirklichung ihrer Vision von Einheit sind:

Einigkeit: Menschenzentrierter Ansatz

Offenheit gegenüber Unterschieden: Menschliche und soziale Unterschiede anerkennen.

Respekt: Andere so behandeln, wie man selbst behandelt werden möchte.

Integrität: Zu wissen und zu tun, was richtig ist.

Inklusion: Gelegenheiten wahrnehmen, einen Beitrag zu leisten.

Menschenrechte: Schutz der bürgerlichen, politischen, wirtschaftlichen, kulturellen und sozialen Rechte der Menschen.



Tipps für eine wirksame interkulturelle Kommunikation

1. Etikette einhalten

Viele Kulturen haben bestimmte Umgangsformen für ihre Kommunikation. Bevor Sie sich treffen, sollten Sie sich über die Zielkultur informieren oder, wenn es die Zeit erlaubt, ein interkulturelles Training absolvieren. Jede Kultur hat ihre eigene Art, diese Förmlichkeit auszudrücken: das Siezen in Deutschland, die Umkehrung von Familien- und Vornamen in China, die Verwendung von "san" in Japan als förmliche Anrede oder Ähnliches. Seien Sie sich dieser Normen bewusst und sprechen Sie Ihr Gegenüber nicht direkt mit dem Vornamen an, bevor Sie nicht ein entsprechendes Zeichen von Ihrem Gesprächspartner erhalten haben.



"Toleranz, interkultureller Dialog und Respekt vor der Vielfalt sind in einer Welt, in der die Völker immer enger miteinander verbunden sind, wichtiger denn je."

Koffi Annan
Ehemaliger Generalsekretär der Vereinten Nationen



2. Vermeiden Sie Slang

Die meisten gebildeten Nicht-Muttersprachler haben ein umfassendes Verständnis der englischen Sprache, nicht aber von Umgangssprache, Redewendungen oder Sprichwörtern. So kann es vorkommen, dass sie die Bedeutung oder den Kontext nicht vollständig erfassen, selbst wenn sie die einzelnen Wörter verstehen. Dies kann zu Verwirrung oder unbeabsichtigter Beleidigung führen.

3. Sprechen Sie langsam

Auch wenn Englisch die gemeinsame Sprache in einer kulturübergreifenden Situation ist, ist es keine gute Idee, in Ihrem normalen Tempo zu sprechen. Langsameres Sprechen ist hilfreich, ebenso wie eine deutliche und korrekte Aussprache. Gliedern Sie Ihre Sätze in kurze, überschaubare Abschnitte und geben Sie Ihren Zuhörern Zeit, Ihre Worte zu übersetzen und zu verdauen, während Sie sprechen. Verlangsamen Sie aber nicht zu sehr, denn das könnte herablassend wirken. Wenn das Problem umgekehrt ist, scheuen Sie sich nicht, Ihre Zuhörer höflich zu bitten, langsamer zu sprechen.

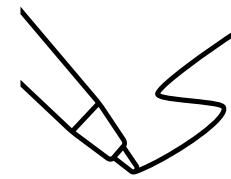


4. Einfach halten

In einem kulturübergreifenden Gespräch müssen Sie es nicht durch große Worte erschweren. Halten Sie es einfach. Zweisilbige Wörter sind viel leichter zu verstehen als dreisilbige und einsilbige Wörter sind besser als zweisilbige.

5. Aktives Zuhören üben

Aktives Zuhören ist eine sehr wirksame Strategie zur Verbesserung der kulturübergreifenden Kommunikation. Wiederholen oder fassen Sie zusammen, was die andere Person gesagt hat, um sicherzustellen, dass Sie sie richtig verstanden haben und stellen Sie häufig Fragen. So können Sie sicherstellen, dass keine wichtigen Informationen übersehen oder missverstanden werden.



6. Sich beim Reden abwechseln

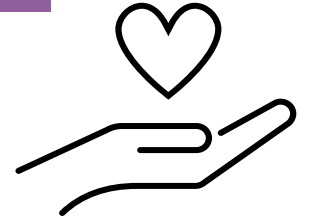
Lassen Sie das Gespräch freier fließen, indem Sie abwechselnd das Wort ergreifen. Sagen Sie etwas und hören Sie dann zu, wie die andere Person antwortet. Vor allem bei Menschen, die Englisch als Zweitsprache sprechen, ist es besser, sich kurz auszutauschen, als einen langen Monolog zu halten, dem der andere nur schwer folgen kann.

7. Dinge aufschreiben

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Ihr Gesprächspartner Sie richtig verstanden hat, schreiben Sie es auf, um sicherzugehen. Das kann besonders hilfreich sein, wenn Sie über große Zahlen sprechen.

8. Vermeiden Sie geschlossene Fragen

Formulieren Sie keine Fragen, die mit "Ja" oder "Nein" beantwortet werden müssen. In vielen Kulturen ist es schwierig oder peinlich, mit "Nein" zu antworten, so dass Sie immer ein "Ja" bekommen werden, auch wenn die eigentliche Antwort "Nein" lautet. Stellen Sie stattdessen offene Fragen, die Informationen erfordern.



9. Seien Sie vorsichtig mit Humor

Viele Kulturen nehmen die Geschäftswelt sehr ernst und sind der Meinung, dass man sich professionell verhalten und immer das Protokoll befolgen sollte. Daher schätzen sie den Einsatz von Humor und Witzen in einem geschäftlichen Umfeld nicht. Wenn Sie Humor verwenden, stellen Sie sicher, dass er in der anderen Kultur verstanden und geschätzt wird und nicht beleidigend wirkt.

10. Unterstützend sein

Bei einer effektiven kulturübergreifenden Kommunikation geht es darum, dass sich alle Beteiligten wohl fühlen. Behandeln Sie in jedem Gespräch mit einem Nicht-Muttersprachler Englisch mit Respekt, geben Sie Ihr Bestes, um klar zu kommunizieren und ermutigen Sie ihn, wenn er antwortet. Dies wird dazu beitragen, Vertrauen in Sie aufzubauen.

ABSCHNITT 03

Selbstvertrauen aufbauen

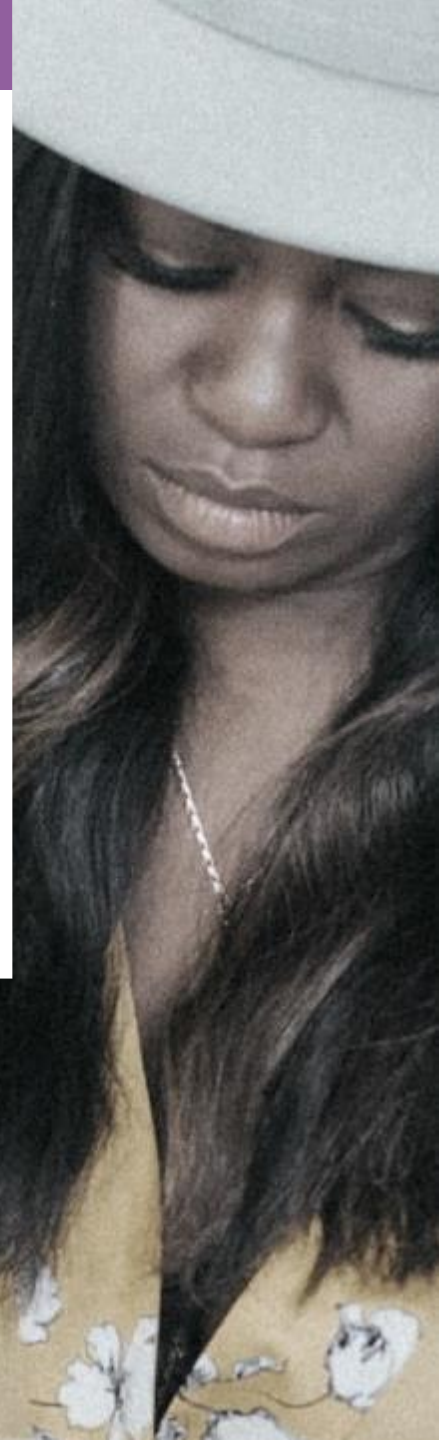


Was verstehen wir unter Selbstvertrauen?

Es ist eine Eigenschaft, die den Glauben an die eigenen Fähigkeiten fördert und stärkt. Selbstvertrauen ermöglicht es dem Einzelnen, Vertrauen in seine Kompetenzen zu entwickeln und seinem Urteilsvermögen, seinen Entscheidungen und seinen Fähigkeiten zu vertrauen.

Ein hohes Maß an Selbstvertrauen kann Fachkräfte motivieren, anspruchsvolle Aufgaben zu erledigen und komplexe Probleme anzugehen.

Selbstbewusste Menschen sind in der Lage, über ihre Stärken und Schwächen nachzudenken und Situationen zu bewerten, um Lösungen für Probleme zu finden.





Merkmale von selbstbewussten Menschen



An sich selbst glauben

Selbstbewusste Menschen nehmen häufig an Gruppendiskussionen teil und leisten einen Beitrag dazu. Sie präsentieren ihre Gedanken und Meinungen selbstbewusst, da sie Vertrauen in ihr Urteilsvermögen, ihre Fähigkeiten und ihre Herangehensweise an berufliche Aufgaben haben.



Offen für Austausch

Eine wichtige Eigenschaft selbstbewusster Menschen ist, dass sie das, was sie für richtig halten, auch in die Tat umsetzen. Als selbstbewusste Person sind Sie vielleicht offen für das Feedback von anderen, bevor Sie Ihre endgültige Entscheidung treffen. Selbstbewusste Menschen können ihre Ansichten auch in einer ruhigen Art und Weise darlegen.





Neue Herausforderungen annehmen

Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten kann dazu führen, dass man Herausforderungen sucht, um Wissen zu testen und Erfahrungen zu sammeln. Ein selbstbewusster Mensch glaubt in der Regel, dass er Schwierigkeiten, mit denen er konfrontiert wird, erfolgreich überwinden kann, indem er die entsprechenden Fähigkeiten, Kenntnisse oder Erfahrungen einsetzt.



Kritik positiv annehmen

Erfolg und Misserfolg sind sowohl im Berufs- als auch im Privatleben möglich. Eine selbstbewusste Person hat die Fähigkeit, sowohl Lob als auch Kritik konstruktiv anzunehmen. Sie sind eher geneigt, Feedback zu reflektieren und es zu nutzen, um Herausforderungen zu meistern.



Übungen zum Aufbau von Selbstvertrauen

- **Sprechen Sie es aus!**

Welche Sorgen oder negativen Gedanken Sie auch haben - es gibt immer etwas, was Sie tun können, um sich besser zu fühlen. Sprechen Sie mit jemandem. Diese Person kann ein Familienmitglied, ein Freund oder eine medizinische Fachkraft sein. Reden hilft, ein Problem aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Es wird Ihnen auch helfen, die Dinge klarer zu sehen. Finden Sie die positiven Aspekte daran. Denken Sie an Ihre Stärken und was Sie schon alles erreicht haben. Konzentrieren Sie sich auf die positiven Dinge an sich selbst. Das wird Ihnen helfen, Ihr Selbstvertrauen zu stärken.

- **Führen Sie ein Dankbarkeitstagebuch**

Zählen Sie täglich 5 Dinge auf, für die Sie dankbar sind.

Aufbau von Selbstvertrauen

- **Gute Taten vollbringen**

Wenn Sie anderen helfen, werden Sie sich auch gut fühlen. Versuchen Sie, jeden Tag 3 nette Dinge für andere zu tun.

- **Gönnen Sie sich etwas**

Sorgen Sie dafür, dass Sie zwischen Ihren Pflichten auch immer wieder Dinge tun, die Ihnen Spaß machen. Dadurch werden Sie sich glücklicher fühlen und ein positiveres Selbstbild haben.

- **Seien Sie nicht zu streng mit sich selbst!**

Wenn Sie einen Fehler machen oder die Dinge nicht so laufen, wie geplant, versuchen Sie, freundlich zu sich selbst zu sein. Fehler sind auch Helfer. Anstatt sich zu kritisieren, sollten Sie aus dem lernen, was passiert ist. Überlegen Sie, was Sie in Zukunft anders machen könnten.



Neue Verbindungen

Jaky Romero



New Connections ist ein Bildungsreiseunternehmen mit Sitz in Leitrim, Irland. Sie geben Menschen aus Nicaragua die Möglichkeit nach Irland zu kommen, die Englisch lernen, arbeiten und in eine andere Kultur eintauchen wollen. Jaky hat bereits in der Vergangenheit in einem Reisebüro gearbeitet. Es macht ihr Spaß, Menschen zu helfen und so wollte sie Studenten ermöglichen, eine andere Kultur kennenzulernen und Englisch zu lernen. In der Verbindung aus Sprachenlernen und Tourismus sah Sie eine Nische und gründete darauf aufbauend ein Unternehmen. Sie recherchierte und ging Partnerschaften ein. Heute ist sie Inhaberin dieses erfolgreichen Unternehmens in Irland.



ABSCHNITT 04

Eine globale Perspektive
annehmen und globale
Vorteile nutzen



Globale Perspektive

Eine globale Perspektive bedeutet, zu sehen und zu verstehen, wie sich eine Situation auf Menschen in der ganzen Welt auswirkt oder mit ihnen zusammenhängt.

Wenn wir global denken, können wir den kommenden Veränderungen voraus sein. In der Wirtschaft hat man die Nase vorn, wenn man Wirtschaft, Politik, Soziologie und alle anderen Bereiche aus einer globalen Perspektive betrachten kann.



Globale Perspektiven sind wichtig, weil sie...

1. Ihre Kreativität inspirieren

Eine Studie von Scientific American mit dem Titel "How Diversity Makes Us Smarter" (Wie Vielfalt uns klüger macht) zeigt, dass sozial vielfältige Gruppen innovativer sind als homogene Gruppen. Mit anderen Worten: Menschen aus allen Gesellschaftsschichten bringen mehr einzigartige Lösungen und positive Ergebnisse hervor.

2. Sie zu einem Akteur des Wandels machen

Sie können als Student, Praktikant, Angestellter oder Unternehmer den Wandel mitgestalten. Es wird nicht leicht sein, aber Sie müssen sehen, was bereits getan wurde und es anpassen, um Ihrer Gemeinschaft zu dienen.

3. Sie zu einem interessanten Arbeitgeber machen

Laut Forbes ist Kreativität die von den Arbeitgebern am meisten gesuchte Fähigkeit. Das gilt auch heute noch und global zu denken bedeutet, dass Sie über den Tellerrand hinausschauen können. Die Fähigkeit, unterschiedliche Standpunkte zu akzeptieren, stärkt auch Ihre Fähigkeit zur Zusammenarbeit.

Wie können wir eine globale Perspektive einnehmen?

Seien Sie offen für Kritik!

Sie müssen in der Lage sein, eventuelle Schwachstellen ehrlich zu benennen und bereit sein, jede dieser Schwachstellen genau zu analysieren, um herauszufinden, wo Sie und Ihre Kollegen etwas verbessern können.

Fragen Sie Ihre Mitarbeiter, ob Sie mehr tun könnten. Möglicherweise haben sie aufschlussreiche Vorschläge, die Sie berücksichtigen können, wie z. B. wohltätige Aktionen, Einstellungsinitiativen und Änderungen der Richtlinien. Sorgen Sie dafür, dass sich jeder wohl fühlt, wenn er zu einer laufenden Diskussion beiträgt.

Buchen Sie einen Online-Kurs mit Ihrem Team

Sorgen Sie dafür, dass die Veränderungen stetig voranschreiten, indem Sie einen Online-Kurs für internationale Geschäftsbeziehungen als Gruppe buchen. Lassen Sie Ihre Führungskräfte wissen, dass Sie bereit sind, in die berufliche Weiterentwicklung zu investieren. Zeigen Sie Ihren Mitarbeitern, dass Sie selbst bereit sind, sich weiterzubilden. Das Ergebnis ist, dass auch Sie eine Kultur aufbauen und nicht der alleinige Initiator des geschäftlichen Wandels sein werden.

Verbesserung der kulturübergreifenden Vernetzung

Denken Sie daran, dass die Vernetzung von Ort zu Ort unterschiedlich ist. Es kann ratsam sein, zunächst Veranstaltungen vor Ort zu besuchen und nur zu beobachten: Welche Gepflogenheiten herrschen vor? Wie gehen Fachleute aufeinander zu und wie gehen sie miteinander um? Welche Art von Smalltalk scheint bei den Teilnehmern beliebt zu sein? All dieses Wissen können Sie später in Ihre Bemühungen einfließen lassen. Wenn Ihr Unternehmen erst einmal mit einem kulturübergreifenden Netzwerk verbunden ist, fällt es Ihnen leichter, eine globale Perspektive einzunehmen. Sie werden in der Lage sein, mit Kunden in Kontakt zu treten, die Ihnen regelmäßig Einblicke gewähren, selbst wenn es sich dabei um beiläufige Kommentare und Smalltalk handelt. Das alles wird Ihnen helfen, andere Sichtweisen kennen zu lernen.

Förderung der Vielfalt

Die Rekrutierung von Fachpersonal ist ein wichtiger Faktor für die Förderung einer globalen Perspektive in der Wirtschaft. Wenn Sie Menschen aus verschiedenen Teilen der Welt einstellen können, werden diese Fachkräfte ihre Erfahrungen in ihre Position einbringen. Sobald ein Arbeitnehmer eingestellt ist, sollten Sie dies nicht als das "Ende" des Prozesses betrachten. Nachdem die Verträge unterzeichnet sind, können Sie versuchen, auch deren Verbindungen zu nutzen.

Wohltätigkeitsorganisationen unterstützen

Gemeinnützige Organisationen sind bestrebt, über das Weltgeschehen informiert zu sein. Sie verfügen über Ressourcen, die eine Zusammenarbeit mit ihnen zu einer vielversprechenden Möglichkeit machen, die globale Perspektive Ihres Unternehmens zu entwickeln. Viele Wohltätigkeitsorganisationen nehmen auch eine informative Rolle ein. Sie verfügen über die neuesten Erkenntnisse und Statistiken, um die von ihnen geleistete Hilfe im Ausland abzubilden. Wenn Ihr Unternehmen mit ihnen zusammenarbeitet oder auch nur spendet, können Sie und Ihre Mitarbeiter außerdem über die Entwicklung der Lage und die Maßnahmen zur Lösung wichtiger Probleme informiert werden.

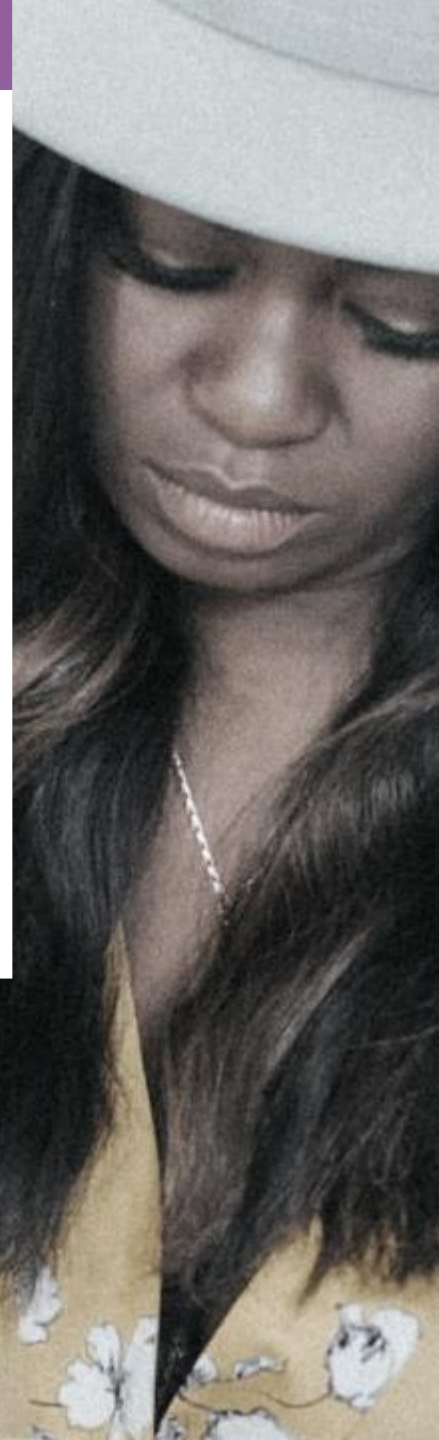


Eno Eka, eine kanadische Wirtschaftsanalystin, Beraterin und CEO, ist die treibende Kraft hinter Eny Consulting und der Business Analysis School. Sie hat ihren Unternehmergeist genutzt, um mit Ihrem Unternehmen Gewinne im siebenstelligen Bereich zu erzielen. Die Pandemie war ein Wendepunkt für Eno, der sie dazu zwang, über Nacht vom Angestellten zur Unternehmerin zu werden: angesichts der Krise gründete Eno Eny Consulting und schuf eine Bildungsplattform, die Unternehmen und Fachleute bei der Umstellung auf technologische Lösungen unterstützt. Enos Weg ist ein Beispiel für die Kraft von Resilienz, Anpassungsfähigkeit und einem unerschütterlichem Fokus. Ihre Philosophie "**Konzentriere dich auf den Impact und das Einkommen wird folgen**" hat sie auf ihrem Weg begleitet. Heute hat ihr Unternehmen über 100.000 Fachleute in 90 Ländern erreicht und bestätigen, dass es möglich ist, Krisen in Chancen für Wachstum und Wirkung zu verwandeln.

Vorteile einer globalen Denkweise

Verbesserte Geschäftsbeziehungen auf internationaler Ebene

Kulturelle Unterschiede zu verstehen und zu würdigen ist in einem globalisierten Unternehmen von entscheidender Bedeutung. Internationale Geschäftskennntnisse helfen Unternehmern, sich in verschiedenen Kulturen, Bräuchen und Kommunikationsstilen zurechtzufinden. Dieses kulturelle Bewusstsein hilft nicht nur, engere Beziehungen zu internationalen Partnern und Kunden aufzubauen, sondern verringert auch die Wahrscheinlichkeit kultureller Missverständnisse, die Geschäftsbeziehungen schaden können.



Zugang zu einem vielfältigen Pool von Fachkräften

Erfolgreiche Neugründungen erfordern oft ein breites Spektrum an Fähigkeiten und Talenten. Indem sie sich internationale Geschäftskompetenzen aneignen, können Unternehmer auf einen globalen Talentpool zurückgreifen. Sie können Personen mit einzigartigem Hintergrund und einzigartigen Perspektiven einstellen und so Innovation und Kreativität in ihrem Start-up fördern. Diese Vielfalt kann zu einer effektiveren Problemlösung und einem breiteren Spektrum an Ideen führen.

Möglichkeiten zur Vernetzung

Networking ist ein Eckpfeiler des Unternehmertums und internationale Geschäftskennntnisse verschaffen Unternehmern ein breiteres Netzwerk. Die Teilnahme an internationalen Konferenzen, Messen und Geschäftsveranstaltungen kann zu wertvollen Verbindungen führen. Diese Verbindungen können Türen zu Partnerschaften, Kooperationen und Investitionsmöglichkeiten öffnen, die sich sonst vielleicht nicht ergeben hätten.

Anpassungsfähigkeit und Widerstandsfähigkeit

Die Tätigkeit auf dem internationalen Parkett erfordert ein hohes Maß an Anpassungsfähigkeit und Belastbarkeit. Unternehmer mit internationalen Geschäftskennnissen sind besser gerüstet, um wirtschaftliche, politische und kulturelle Schwankungen zu überstehen. Sie können ihre Strategien und Geschäftsmodelle effektiver umstellen, wenn sie mit unerwarteten Herausforderungen konfrontiert werden und so das Risiko des Scheiterns verringern.

Zugang zu globalen Ressourcen

Internationale Geschäftskennnisse können Start-ups auch dabei helfen, Zugang zu globalen Ressourcen wie Finanzierung, Lieferanten und Technologien zu erhalten. Darüber hinaus können Unternehmer globale Forschungs- und Entwicklungsinitiativen nutzen, um an der Spitze der Innovation zu bleiben.

Wettbewerbsvorteil

Viele Wirtschaftszweige sind von Natur aus global und Unternehmer, die effektiv auf internationaler Ebene agieren können, haben bessere Chancen, der Konkurrenz voraus zu sein. Wer in der Lage ist, Produkte oder Dienstleistungen anzubieten, die den Bedürfnissen eines vielfältigen globalen Marktes entsprechen, kann nachhaltiges Wachstum und Erfolg erzielen.

Expansion des Marktes

Einer der wichtigsten Vorteile internationaler Geschäftskennntnisse ist das Potenzial zur Markterweiterung. Anstatt Ihr Start-up auf einen einzigen Inlandsmarkt zu beschränken, eröffnet Ihnen das Wissen und die Fähigkeit, internationale Märkte zu erkunden, eine Welt voller Möglichkeiten. Eine globale Expansion ermöglicht es Ihnen, einen größeren Kundenstamm zu erschließen, Ihre Einnahmequellen zu diversifizieren und das Risiko zu verringern, das damit verbunden ist, sich nur auf einen Markt zu verlassen.



ABSCHNITT 05

Psychisches Wohlbefinden
& Ressourcen zur
Unterstützung





Psychisches Wohlbefinden

Unternehmertum ist spannend – aber auch psychisch herausfordernd! Deshalb müssen wir uns mit dem Wohlbefinden und der Unterstützung von Unternehmern befassen.

In der wettbewerbsorientierten Welt des Unternehmertums kann man leicht die Bedeutung der psychischen Gesundheit vernachlässigen. Das Streben nach Erfolg kann dazu führen, dass man sein Wohlbefinden außer Acht lässt, was zu einer Reihe von psychischen Problemen führen kann. Die Bewältigung dieser Herausforderungen ist entscheidend für langfristigen Erfolg und persönliche Leistung.



"Selbstfürsorge ist keine Nachsicht mit sich selbst, sondern Selbsterhaltung".

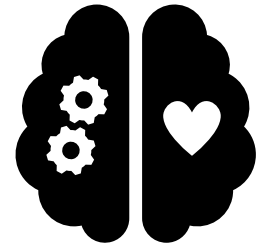
Audre Lorde



Tipps für Unternehmer zur Stressbewältigung

- ✓ Behalten Sie ein gesundes **Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben bei**: Es ist wichtig, Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben zu ziehen. Nehmen Sie sich Zeit für Entspannung, Hobbys und schöne Momente mit Ihren Lieben.
- ✓ Praktizieren Sie **Selbstfürsorge**: Beschäftigen Sie sich mit Aktivitäten, die Entspannung und Wohlbefinden fördern, wie z. B. Sport, Meditation oder ein Hobby. Wenn Sie sich um Ihre körperliche Gesundheit kümmern, kann sich das positiv auf Ihr geistiges Wohlbefinden auswirken.
- ✓ Suchen Sie bei Bedarf **professionelle Hilfe**: Zögern Sie nicht, sich an Fachleute für psychische Gesundheit zu wenden, wenn Sie sich in Schwierigkeiten befinden. Eine Therapie oder Beratung kann wertvolle Erkenntnisse, Bewältigungsmechanismen und Unterstützung bei der Bewältigung der Herausforderungen des Unternehmertums bieten.

Tipps für Unternehmer zur Stressbewältigung



- ✓ Fördern Sie eine **unterstützende Arbeitskultur**: Falls Sie Mitarbeiter haben, schaffen Sie ein Umfeld, das das psychische Wohlbefinden fördert. Ermutigen Sie zu offener Kommunikation, bieten Sie Ressourcen zur Unterstützung der psychischen Gesundheit an und gehen Sie mit gutem Beispiel voran, wenn es um die Selbstfürsorge geht.
- ✓ **Nehmen Sie Misserfolge** als Lernchance **wahr**: Das Unternehmertum ist geprägt von Erfolgen und Misserfolgen. Lassen Sie sich von Misserfolgen nicht definieren, sondern betrachten Sie sie als Chance für Wachstum und Lernen. Seien Sie fähig, sich von Herausforderungen zu erholen.

Podcast: Bang The Drum



Hören Sie zu!

In diesem Podcast erklärt Emma Sheppard, eine freiberufliche Journalistin, wie Unternehmer die Anzeichen für ein drohendes Burnout erkennen können. Welche positiven Gewohnheiten sie annehmen können, um eine bessere Work-Life-Balance zu erreichen. Und welche anderen Unterstützungsmöglichkeiten sie haben, wenn sie das Gefühl haben, dass sie sie brauchen.



Online-Unterstützungsressourcen

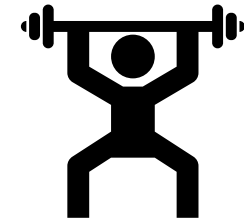
Planning for Wellbeing: mine, yours, ours

Vorgeschlagene Aktivitäten, Anleitungen und Inspirationen, die Ihnen helfen, in allen Bereichen Ihres Lebens ein Gleichgewicht zu finden und die Höhen und Tiefen zu meistern.



"Es gibt keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit; psychische Gesundheit ist zu wichtig, um sie allein den Fachleuten zu überlassen und psychische Gesundheit geht jeden etwas an".

Vikram Patel



Schauen Sie sich die Ressource [hier](#) an.



Black Dog Institut: Digitale Werkzeuge und Ressourcen
Sammlung von Quizfragen zur Selbsteinschätzung und Apps zur Unterstützung bei leichten bis mittelschweren Erkrankungen.



Headspace

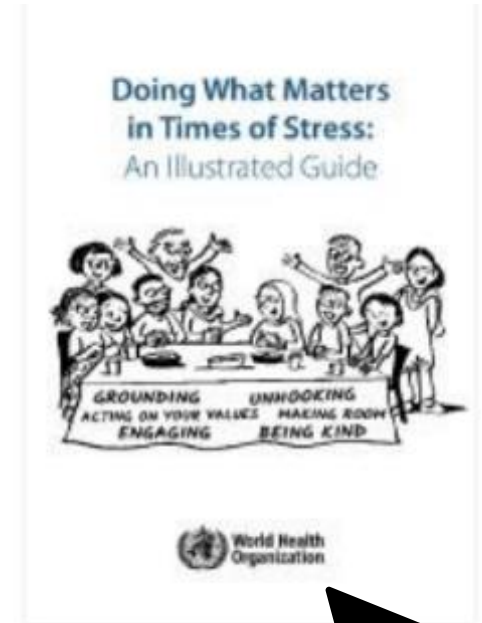
Headspace ist eine wissenschaftlich fundierte App für Achtsamkeit und Meditation, die einzigartige Tools und Ressourcen zum Stressabbau, zum Aufbau von Resilienz und für besseren Schlaf bietet.





Tun, was in Zeiten von Stress wichtig ist: Ein illustrierter Leitfaden der Weltgesundheitsorganisation

Ein Leitfaden zur Bewältigung von Stress und Widrigkeiten. Der Leitfaden zielt darauf ab, Menschen mit praktischen Fähigkeiten auszustatten, die ihnen helfen, mit Stress umzugehen. Ein paar Minuten pro Tag reichen aus, um die Selbsthilfetechniken anzuwenden. Der Leitfaden kann allein oder mit den begleitenden Audioübungen verwendet werden. Erhältlich in mehreren Sprachen!



[KLICK ZUM
LESEN](#)



Eine Facebook-Gruppe, der Sie beitreten können, könnte hilfreich sein!

Migrant Minds - Ein europäisches Netzwerk von Unternehmern und Fachleuten mit Migrationshintergrund. Ihre Mission ist es, andere zu inspirieren! Treten Sie der Gemeinschaft von Zuwanderern bei, treffen Sie Gleichgesinnte, entdecken Sie neue Erfolgsgeschichten, lassen Sie sich inspirieren und inspirieren Sie andere.



www.ingrow.eu



Folgen Sie uns auf unserer Reise!