

Gratis E-Book: „Gemeinsam Abschied nehmen & Ankommen – Ein Leitfaden für Expat-Familien“



Jessica Greve

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (VT)

Sozialpädagogin/ Sozialarbeiterin (M.A.)

Coaching für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Abschied bewusst gestalten	4
1.1 Gewohnheiten und Sicherheit im Veränderungsprozess	
1.2 Familiengespräch als Startpunkt	
1.3 Arbeitsblatt: „Welche Routinen und Rituale sind uns wichtig?“	
1.4 Abschied nehmen von Freunden & Familie	
• Spiele und kreative Bastelideen	
• Erinnerungskiste, Freundschaftsbuch, Abschiedsbriefe, Fotoalbum	
1.5 Mentale Vorbereitung für Kinder	
• Kinderbuch (4–9 Jahre) als Begleitmaterial	
• Gesprächsimpulse, Bilderbücher, Rollenspiele	
• Reflexionsfragen für Eltern und Kinder	
Kapitel 2: Umzug organisieren & Routinen bewahren	8
2.1 Routinen und Rituale ins neue Umfeld übertragen	
2.2 Umzugsvorbereitungen	
• Entspannungsübungen und Atemtechniken	
• Umzugsliste für Expatsfamilien (vor und am Umzugstag)	
2.3 Konfliktlösung bei stressigen Situationen	
• Familiennotfallkoffer	
• Familiennotfallplan	
• Streitregeln und gemeinsame Rituale	
• Ruhe-Signal und Stressmoment-Box	
Kapitel 3: Eingewöhnung in neuer Kultur	13
3.1 Lernprozesse nach Piaget: Assimilation und Akkommodation	
3.2 Altersabhängige Herausforderungen und Chancen	
• Tabelle: Positive und schwierige Aspekte nach Altersstufen	

3.3 Phasen der Eingewöhnung (Kindergarten, Schule, Arbeit)

- Orientierung, Krise, Integration

3.4 Umgang mit Heimweh

- Heimweh anerkennen
- Vertraute Routinen bewahren
- Neue Kultur spielerisch entdecken
- Soziale Kontakte stärken
- Familiennotfallplan bei Heimweh

3.5 Entwicklungsaufgaben nach Erikson und Havighurst

- Baby- und Kleinkindalter
- Kindheit
- Jugendalter
- Erwachsenenalter

Kapitel 4: Wann Coaching & Expertenhilfe sinnvoll ist 23

4.1 Vorstellung deiner Arbeit als Coach für Kinder und Eltern

4.2 Abgrenzung: Selbsthilfe vs. professionelle Unterstützung

4.3 Beispiele für Coachingbedarf

- Längere Anpassungsschwierigkeiten
- Starke Ängste oder depressive Symptome
- Familiäre Konflikte

Literaturverzeichnis..... 26

Kapitel 1: Abschied bewusst gestalten

Wir Menschen sind Gewohnheitsmenschen. Gewohnheiten geben uns Sicherheit und ein Sicherheitsgefühl ist vor allem für Kinder und Jugendliche noch essentieller, als für uns Erwachsene. Wir sind schon als Urmenschen darauf programmiert worden mit offenen Augen durchs Leben zu laufen und sobald sich in unserem Umfeld etwas verändert, muss genau gescannt werden, was da passiert. Alle möglichen Gefahren müssen genau erkannt und eingeschätzt werden. Das war überlebenswichtig.

Nun leben wir heute natürlich in einer völlig anderen Zeit und manchmal kann sich der kaputte Drucker im Büro, wenn der miesgelaunte Chef hinter einem steht, anfühlen, als ob ein durch 3 Tage fasten-hungriger Säbelzahniger hinter einem steht. Der Ablauf im Gehirn bei uns Menschen ist der gleiche. Der Cortisolspiegel steigt, wir empfinden Stress und der Körper soll animiert werden so schnell, wie möglich zu reagieren. Kampf oder Flucht.

Doch wie ist es nun mit uns, wenn wir Abschied nehmen müssen von allem, was wir bisher kannten und zu unserem Leben gehörend definieren? Wenn ich freiwillig oder sogar unfreiwillig diese Sicherheit, die ich brauche, um zu überleben, aufgeben und nicht weiß ob hinter der nächsten Ecke ein Säbelzahniger oder ein 8 Stunden am Tag hinter mir sitzender, fieser Chef in unbekannter Umgebung steht?



Nervenaufreibend, spannend, stressig, motivierend,...alles gleichzeitig. Es strömt ein Zirkus von Gefühlen auf uns ein. Und weil dieser Zirkus im Kopf der ganzen Familie abgeht und Mama vielleicht gerade gestresst ist, Papa im Hochlaune, Fritzchen eigentlich gar nicht will und der Hund dazu noch in die Polstermöbel beißt, ist das Chaos perfekt. Wie können wir als Familie da am besten Struktur reinbringen, uns Sicherheit geben und gegenseitig unterstützen?

Gemeinsam Sein!

Idealerweise beginnt euer gemeinsames Abenteuer in einem gemeinsamen Gespräch. Alle Familienmitglieder, egal welchen Alters. Sprecht als Familie auf Augenhöhe am Familientisch über alles, was euch zu der anstehenden Zeit im Kopf umgeht. Über Ängste, Chancen, Abläufe und auch über die Dinge, die euch bisher in eurem Familienleben wichtig gewesen sind. Unser Ziel ist es für jeden Einzelnen von euch Sicherheit und familiäre Unterstützung im kompletten Prozess zu erreichen. Dafür ist es wichtig zunächst einmal zusammen zu reflektieren: Wie ist unser gemeinsames Leben bisher? Wie der tägliche Ablauf? Was läuft gut? Was vielleicht nicht so? Und was sind Dinge, die euch wichtig sind. Papa möchte vielleicht weiter Mittwoch nachmittags frei machen und mit Fritzchen zu seinem Fußballverein fahren. Mama ist es vielleicht wichtig morgens eine Stunde für Yoga zu haben. Vielleicht habt ihr alle ein gemeinsames Hobby, das allen wichtig ist? Denkt auch an die „kleinen Dinge“, die am Schluss dann doch einen erheblichen Teil ausmachen. Zum Beispiel das regelmäßige gemeinsame Abendessen, die Gute-Nacht Geschichte um 7 Uhr. Ihr könnt dabei dieses Arbeitsblatt benutzen:

Lebensbereiche beobachten: Arbeitsblatt „Welche Routinen und Rituale sind uns wichtig?“

Bereich	Unsere Routinen / Rituale	Warum sind sie uns wichtig?	Wie können wir sie im neuen Land beibehalten?
Morgen			
Mahlzeiten			
Freizeit / Spiele			
Schlafengehen			
Wochenenden			
Individuell: Familienmitglieder			
1)			
2)			
3)			
4)			
5)			
6)			

1.1 Abschied nehmen von Freunden & Familie:

Wir haben im letzten Abschnitt uns schon angesehen, dass jedes Familienmitglied einen ganzen Zirkus von Gefühlen und Gedanken zu dem anstehenden neuen Lebensabschnitt mit sich rumträgt. Sicherheit entsteht unter anderem dadurch möglichst viele Routinen und Abläufe beizubehalten. Daraus folgt ganz logisch, dass die größte Sicherheit euch allen die Familie gibt, die als Konstante immer bei einem sein wird. Auch in Zielland. Daher ist es super, wenn ihr so viel, wie möglich im Gespräch bleiben könnt. Je nach Alter der Kinder, werden Emotionen, wie Angst und Wut, auf unterschiedliche Weise verarbeitet. Sehr ängstliche oder jüngere Kinder könnt ihr dabei unterstützen, in dem ihr zum Beispiel eine „Gefühlsuhr“ bastelt. Dabei können die Kinder erlernen welche Emotionen es gibt, diese im Gespräch mit euch regelmäßig benennen und so unterstützt werden die Ängste abzubauen. Eine Beschreibung zu der Methode gebe ich am Ende dieses Abschnittes.

Nun kommen wir in die Phase, in der ihr langsam Abschied nehmt. Von allen Freunden, anderen Familienteilen und allem, was ihr so individuell hinter euch lasst. Dabei können wir unseren Gehirnzirkus etwas besänftigen, in dem wir den Prozess bewusst und im Austausch miteinander gestalten. Abschied nehmen ist eines der Dinge, die von vielen eher als ungeliebt betrachtet wird. Trotzdem ist es für die allermeisten im Nachhinein ersichtlich, warum ein direkter Abschied für uns wichtig ist.

In diesem Abschnitt gebe ich euch einige Ideen, wie ihr mit Kindern zusammen den Abschied gestalten könnt. Alle Gefühle sollten dabei zugelassen sein dürfen. Du darfst traurig sein. Du darfst wütend sein. Du darfst dich auf einen neuen Sportverein freuen. Und wenn du alles gleichzeitig fühlst, dann ist das auch vollkommen normal und verständlich! Was sind die Menschen und Dinge, von denen ihr euch verabschiedet? Wie soll der Abschied aussehen?

Ideen dazu:

- Familien- und Freunde- Treffen für die Eltern
- Mottoparty für die Kinder „Erinnerung schaffen“ mit Fotos machen
- Fotobuch basteln
- T-Shirts bemalen
- Erinnerungskiste basteln
- Freundschaftsbücher und Abschiedsbriefe schreiben

Mentale Vorbereitung für Kinder:

Gemeinsames Abschiednehmen und Einbindung in die Planung sind für Kinder wichtige Bausteine, um sich auf die Relocation vorzubereiten.



Zusätzlich hilft es den Kindern sehr, wenn sie mental schon auf das, was kommt, vorbereitet werden können. So könntet ihr zum Beispiel einen Thementag zum Zielland einführen. Was machen US-Amerikaner in ihrer Freizeit? Was essen Thailänder zum Frühstück? Was spielen Kinder in Costa Rica mit ihren Freunden? Je mehr diese neuen Erfahrungen mit den Interessen und Neigungen eurer eigenen Kinder matchen, desto besser. Hilfreich ist es die Lernerfahrungen so vielseitig, wie möglich zu gestalten. Lernen mit allen 5 Sinnen macht am meisten Spaß 😊

An dieser Stelle möchte ich gerne den Hinweis darauf geben, dass ich ein gratis Kinderbuch (4–9 Jahre) als Begleitmaterial auf meiner webseite zur Verfügung stelle. In diesem Buch steht eine Familie vor der gleichen Mammutaufgabe in ein anderes Land zu ziehen und wir begleiten sie davor von A bis Z. Kinder, die diese Geschichte mit ihren Eltern lesen, können so mental schon einmal den Ablauf eines Umzugs in ein anderes Land kennenlernen und verarbeiten. Schauen Sie sich auch im Internet um, einige Bücher gibt es dazu schon für unterschiedliche Altersstufen.

Kleiner Tipp am Rande: Ihr könnt die Wirkung verstärken, in dem ihr Rollenspiele dazu einbaut, in dem eure Kinder die Führung übernehmen. Oder ihr könnt Fragen zur Reflexion stellen, wie:

- Was denkst du wie sich XY gerade fühlt?
- Was kann XY tun, wenn sie/er sich so fühlt?
- Was würdest du in dieser Situation fühlen/denken/tun? Warum?



Ältere Kinder und Jugendliche profitieren von möglichst viel Offenheit im Prozess. Wo wird es hingehen, was für Möglichkeiten an Freizeitbeschäftigung gibt es dort? Wie ticken die Jugendlichen so im neuen Land? Gibt es vielleicht Informationen im Internet dazu aus Quellen, die verlässlich sind?

Kapitel 2: Umzug organisieren & Routinen bewahren

Bevor wir uns mit dem konkreten Umzug beschäftigen, lasst uns nochmal einen kurzen Zwischenschritt gehen...Ihr habt bisher zusammengetragen welche Routinen und Rituale euch in eurem bisherigen Leben wichtig waren. Ihr habt überlegt was eure bisherigen Hobbies sind und beim Abschied nehmen euch Gedanken gemacht, was ihr an eurem Umfeld wertgeschätzt habt. Jetzt ist es Zeit dafür zu überlegen, wie ihr diese Routinen, Rituale und alle eure wichtigen Aspekte ins neue Leben mittransportieren könnt. Ihr habt natürlich bisher nur begrenzt Erfahrung darüber, wie es sein wird. Aber es macht Sinn grundsätzliche Routinen und Rituale direkt auf dem Schirm zu haben und umzusetzen. Ob es gemeinsame Mahlzeiten sind oder der Freitagabend, an dem ein gemeinsamer Film geschaut wird. Vielleicht habt ihr ja auch Lust neue Rituale und Routinen einzuführen, zum Beispiel Dinge, die ihr am Thementag eures Ziellandes kennengelernt habt. Vielleicht kennt ihr auch schon Dinge, die Familien in eurem Zielland häufig miteinander machen und habt Lust das auszuprobieren. Schenkt euch einen kreativen Moment zusammen und überlegt 😊

2.1 Umzugsvorbereitungen

Der Tag des Umzugs kommt auf euch zu und Vorfreude aber auch Sorgen oder Ängste kommen immer mal wieder hoch...um euch ein wenig unterstützen zu können, habe ich hier eine Umzugsliste zum Abhaken angefertigt. Sie kann euch helfen etwas Struktur zu finden. Das ein oder andere vergisst man sicherlich doch, wie immer 😊

Kleiner Tipp: Eine Umzugsliste für die Kinder hilft euch doppelt 😊 Die Kinder sind sinnvoll beschäftigt und gleichzeitig stärkt ihr sie in ihrer Selbstwirksamkeit...Sie können ja im Vorhinein mit euch gemeinsam erstellt werden, so dass zum Beispiel. Der Lieblingsteddy sicher eingepackt wird, die Barbie Puppe, die seit eh und je im Regal weilt, aber vielleicht besser bei dem kleinen Nachbarskind aufgehoben wäre.

Kurze Entspannungsübung

für alle, damit ihr entspannt an die Liste heran geht 😊

1, 2, 3, 4, 5 Sinne Spiel: Jeder kommt einmal dran und nennt jeweils 1, 2, 3, 4 oder 5 Dinge, die er schmeckt, hört, rieche, sieht und fühle. Ich schmecke ein/eine_____. Ich höre zwei _____. Ich rieche drei _____. Ich sehe vier_____ und fühle fünf_____.

Atemübung zur Entspannung

Für alle, die noch etwas mehr Entspannung nötig haben

Stellt euch vor ihr habt einen Luftballon in der Hand. Ihr möchtet ihn aufblasen und müsst dabei aber langsam vorgehen, damit er nicht zerplatzt. Atmet dafür 5 Sekunden ein- und wieder aus. Ein- und wieder aus. (5 Wiederholungen)

2.2. UMZUGSLISTE FÜR EXPATFAMILIEN: Vor dem Umzug

- Reisepässe und Visa prüfen (Gültigkeit, Kopien erstellen)
- Aufenthaltsgenehmigungen / Arbeitserlaubnis beantragen
- Schul- und Kindergartenunterlagen besorgen (Zeugnisse, Berichte)
- Versicherungen kündigen/anpassen (Kranken-, Haftpflicht-, Hausrat)
- Bankkonten und internationale Zahlungsoptionen klären
- Steuerberatung für Doppelbesteuerung einholen
- Verträge kündigen (Miete, Strom, Internet, Handy)
- Umzugsunternehmen beauftragen / Container organisieren
- Flugtickets buchen
- Unterkunft im Zielland sichern
- Schule/Kindergarten im Zielland anmelden
- Haustiertransport organisieren (Impfungen, Quarantänebestimmungen)
- Notfallkontakte im Zielland recherchieren (Arzt, Botschaft, Polizei)
- Wichtige Medikamente besorgen (Vorrat für mehrere Wochen), Impfungen ggf Nachholen, Impfpfehlungen Zielland. Wenn Zielland ausserhalb EU: Alle Familienmitglieder medizinisch nochmal durchchecken und beraten lassen
- Sprachkurse oder kulturelle Vorbereitung starten (ggf. kostenlos zb Duolingo)

Wichtige Adressen und Telefonnummern sammeln (digital & ausgedruckt) Tipp

Reisepass, Führerschein etc digital abspeichern. So habt ihr bei Verlust zumindest wichtige Unterlagen, die ihr den Behörden direkt vorweisen könnt

UMZUGSLISTE FÜR EXPATFAMILIEN: Am Tag des Umzugs

Reisedokumente griffbereit halten (Pässe, Tickets, Visa)

Handgepäck mit Notfallset packen (Snacks, Medikamente, Spielzeug, Ladegeräte)

Bargeld in Landeswährung und Kreditkarten bereithalten

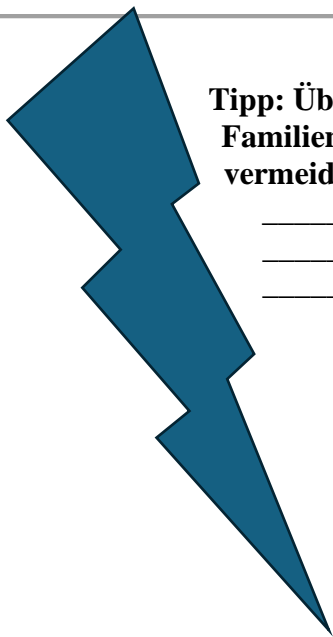
Erste Unterkunft beziehen und Umgebung erkunden

Internet/Telefon im neuen Zuhause einrichten

2.3. Konfliktlösung bei stressigen Situationen

Stressige Situationen ergeben sich leider meist schon im normalen Familienalltag. Jetzt noch gefühlt mir 10 multipliziert...

Um dem ganzen etwas vorzuzorgen, könnt ihr euch einen individuellen Familiennotfallkoffer zusammenstellen. Überlegt euch individuell was helfen kann und ergänzt eigene Ideen.



Tipp: Überlegt euch im Vorhinein was eure typischen Stressoren im Familienleben sind. Gibt es Ideen wie ihr diese im Vorfeld schon vermeiden oder beeinflussen könnt? Sammelt es hier und tragt es ein:

Inhalt des Notfallkoffers

Für die Kinder

- Lieblingstuscheltier oder Decke
- Kleine Spiele oder Malbuch + Stifte
- Hörspiel oder Musik (Kopfhörer)
- Fotos von Freunden/Familie zur Beruhigung
- Notfall-Snacks (z. B. Müsliriegel, Trockenfrüchte)
- _____
- _____
- _____
- _____

Für die Eltern

- Kurze Atemübungs-Anleitung (z. B. 4-7-8-Atmung: 4 Sekunden Einatmen, dann 7 Sekunden Atem anhalten, zuletzt 8 Sekunden Atem ausatmen)
- Kleine Karte mit positiven Sätzen („Wir schaffen das“, „Wir sind ein Team“)
- Notizbuch + Stift für Gedanken oder schnelle Organisation
- Wasserflasche und gesunde Snacks
- Liste mit Notfallkontakten (Arzt, Schule, Freunde, Botschaft)
- _____
- _____
- _____
- _____

Für die Familie gemeinsam

- „Familiennotfallplan“ (Was tun bei Streit, Stress, Heimweh?)

Streitregeln: _____

(Unterschriften ALLER Familienmitglieder sorgt für offiziellen Charakter)

- Kleine Spiele für gemeinsame Ablenkung (Kartenspiel, Würfelspiel)
- Ritualgegenstände (Kerze, Musik, Gebet, je nach Familie)

- [] Erste-Hilfe-Set (Pflaster, Desinfektion, Schmerzmittel für Kinder & Erwachsene)
- [] Erlaubnis an Mamas/Papas Handy Person XY anrufen/schreiben zu dürfen:
- Person: _____ Anruf/Sprachnachrichtlänge: _____ min
- sonstige individuelle Absprachen: _____

Ergänzende Strategien

- **Ruhe-Signal vereinbaren:** Ein Wort oder Handzeichen, das alle nutzen, wenn sie merken, dass es zu viel wird.
- **„Notfall-Übung“:** 5 Minuten gemeinsam stillsitzen, tief atmen, danach etwas Schönes machen.
- **Stressmoment-Box:** Zettel mit kleinen Aufgaben („Umarmung geben“, „3 Dinge nennen, die du magst“) – jeder zieht einen, wenn die Stimmung kippt.

Tipp: Packt den Koffer so, dass er **leicht zugänglich** ist (z. B. im Wohnzimmer oder Auto). Er soll nicht nur für extreme Notfälle dienen, sondern auch für kleine Stressmomente im Alltag.



Kapitel 3: Eingewöhnung in neuer Kultur

Wer kleine Kinder und Babys schon einmal beobachtet hat, der weiß, dass die Kleinen am liebsten ihre Welt entdecken, in dem sie ihren sicheren Hafen (Mutter, Vater oder auch andere Bezugsperson) in der Nähe und zu Hilfe allzeitbereit wissen. Aus dem als „sicher“ empfundenen Umfeld heraus, wird langsam, Stück für Stück, das Neue erkundet. Bis auch das Neue nicht mehr neu ist, sondern wieder ein Stück weiter exploriert wird. Lernen findet durch „Assimilation und Akkommodation“ (Jean Piaget) statt. Dabei wird bei der Assimilation neues Wissen in bereits vorhandene Denkmuster angepasst. So sagt zum Beispiel ein Kleinkind, dass zum ersten Mal eine Katze sieht „wuff, wuff“. Die Katze sieht eben erstmal mit ihren 4 Beinen, Fell und Schwanz aus, wie ein Hund.

Bei der Akkommodation passt das neue Wissen nicht in die alten Schemata. Das Gehirn muss daher ein neues Schema bilden oder bisherige Schemata erweitern. So lernt das Baby zum Beispiel, dass der Hund „Katze“ heißt, wenn die Bezugsperson sie darüber aufklärt.

Diese Lernprinzipien funktionieren auch bei älteren Kindern und bei uns Erwachsenen so. Bei einer Eingewöhnung in ein neues Land, Sprache, Kultur, Wohnung, Freundeskreis, Schule, Arbeit etcetc passiert grundsätzlich genau das Gleiche. Wir ertappen uns bei Gedanken, wie „Das ist aber anders, als in Deutschland“. Oder Fritzchen steht im mit Mama an der Hand im neuen Kindergarten und sagt „Die Rutsche hier ist viiiel größer als die in meinem alten Kindergarten“. Und zack, wird die Rutsche im Idealfall direkt ausprobiert. Ängstliche Kinder bräuchten hier natürlich bedeutend länger.








Je größer Kulturunterschied, Sprachbarriere etc sind, desto größer ist natürlich der Riesenhügel, der vor uns liegt und von uns allen „assimiliert und akkommodiert“ werden muss. Dazu spielen noch andere Dinge mit rein, wie eine vorhandene oder nicht vorhandene Motivation des Kindes oder des Erwachsenen. Kinder oder Jugendliche, die sich zunächst gegen den Umzug versperren, die werden natürlich erstmal mehr an diesem Berg verzweifeln. Der individuelle Charakter des Kindes (z.B. Offen oder ängstlich, kontaktscheu oder assertiv) spielen ebenfalls eine Rolle. Nicht zu vergessen das Alter und die Entwicklungsphase, in die unsere Kinder und Jugendliche gerade stecken. Während Babys zum Beispiel entwicklungsstandbedingt Schwierigkeiten haben von 0 auf 100 eine unbekannte Säuglingsmilch einzunehmen und darauf mit Koliken oder Durchfall reagieren können, fällt es Teenagern oft schwer in einer neuen Schulklasse nicht nur „die/der Neue“, sondern zusätzlich noch „die/der Andere“ zu sein. Mit anderer

Sprache/Aussehen/Hautfarbe/Haarfarbe bis hin zu Turnschuhmarke und Lieblings TikToker. Zwischen den Problemen und Herausforderungen, die Expats Eltern also am Anfang mit ihren

Kindern handeln müssen- zusätzlich zu eigenen Eingewöhnungsherausforderungen- liegen also Welten.

Um eventuelle Krisenherde und Stärken der jeweiligen Altersstufen einordnen zu können, habe ich euch diese Tabelle entwickelt:

Altersstufe	Positive Aspekte (fällt leichter)	Schwierige Aspekte (fällt schwerer)
 Babys (0–2 J.)	- Hohe Anpassungsfähigkeit an neue Routinen - Wenig bewusste kulturelle Vorurteile - Lernen Sprache durch Umgebung schnell	- Verlust vertrauter Bezugspersonen kann Stress auslösen - Veränderungen im Tagesrhythmus (Schlaf, Essen) können Unruhe verursachen
 Kleinkinder (2–5 J.)	- Neugier und Offenheit gegenüber neuen Spielen, Liedern und Ritualen - Schnelles Erlernen der Sprache durch Alltagssituationen	- Trennung von vertrauter Umgebung und Freunden - Schwierigkeiten beim Verstehen komplexer kultureller Regeln - Heimweh zeigt sich oft durch Trotz oder Rückzug
 Kinder (6–12 J.)	- Leichte Integration über Schule, Sport und Freizeitaktivitäten - Offenheit für neue Freundschaften - Sprachaufnahmefähigkeit weiterhin hoch	- Verlust vertrauter Routinen und Strukturen - Anpassung an neues Schulsystem kann herausfordernd sein - Gefühl des „Anderseins“ kann zu Unsicherheit führen
 Jugendliche (13–18 J.)	- Möglichkeit, neue Identitätselemente zu entwickeln - Interesse an kultureller Vielfalt und Selbstständigkeit - Nutzung digitaler Medien zur Vernetzung	- Starke Bindung an Peer-Groups, Verlust alter Freunde schwer - Identitätskonflikte durch kulturelle Unterschiede - Heimweh und soziale Isolation können intensiver erlebt werden
 Erwachsene	- Bewusste Entscheidung für neue Chancen (Beruf, Familie) - Fähigkeit, kulturelle Unterschiede reflektiert zu betrachten - Zugang zu Expat-Communities als Ressource	- Sprachbarrieren im Beruf und Alltag - Belastung durch organisatorische und rechtliche Anpassungen - Verantwortung für Kinder erschwert eigene Eingewöhnung

3.1. Phasen der Eingewöhnung (Kindergarten, Schule, Arbeit)

Die Eingewöhnung ist also ein Lernprozess: Kinder profitieren dabei von spielerischen Zugängen und stabilen Strukturen, Erwachsene von Reflexion, Austausch und gezielter Unterstützung. Pädagogisch sinnvoll ist es Geduld, klare Rahmenbedingungen und der Ermutigung, „anders sein“ als Chance für persönliches Wachstum zu begreifen. Mit den in den Kapiteln zuvor beschriebenen Hilfsmitteln schafft ihr es den „sicheren Ort“, den Kinder und Jugendliche je nach Alter bei ihren Eltern oder im Freundeskreis finden, möglichst zu erhalten. Jugendlichen, denen die Peergroup nun fehlt, könnt ihr mit gemeinsamen Gesprächen auf Augenhöhe und gemeinsamen Aktivitäten die Möglichkeit bieten ein „sicherer Hafen“ zu sein. In den meisten Fällen finden sie für sich ihre Wege, wie sie die neue Kultur und Menschen erkunden möchten. Digitale Angebote, wie Duolingo und Sprachkurse und/oder Angebote der neuen Schule sollten hier eine wichtige Rolle einnehmen.

Der Prozess der kulturellen Anpassung lässt sich in drei pädagogisch relevante Phasen gliedern: **Orientierung**, **Krise** und **Integration**. Jede Altersgruppe erlebt diese Phasen unterschiedlich intensiv.

👶 Kinder

- **Orientierung:** Kinder sind neugierig und nehmen neue Eindrücke spielerisch auf. Schule, Spiel und Freizeit bieten erste Kontaktmöglichkeiten.
- **Krise:** Verlust vertrauter Routinen und Freunde kann zu Heimweh, Unsicherheit oder Rückzug führen. Pädagogisch hilfreich sind feste Rituale, klare Tagesstrukturen und die Einbindung der Eltern.
- **Integration:** Mit Unterstützung entwickeln Kinder neue Freundschaften, lernen die Sprache schnell und verbinden alte mit neuen kulturellen Elementen.
-

👧 Jugendliche und Erwachsene

- **Orientierung:** Erwachsene reflektieren bewusst über Chancen und Herausforderungen. Sie suchen Informationen, Netzwerke und erste Kontakte.
- **Krise:** Sprachbarrieren, organisatorische Hürden und die Verantwortung für die Familie können Belastungen verstärken. Gefühle wie Heimweh oder Identitätskonflikte treten deutlicher hervor.
- **Integration:** Durch Austausch mit anderen Expats, berufliche Eingliederung und bewusste Auseinandersetzung mit kulturellen Unterschieden gelingt es, neue Routinen zu entwickeln und die eigene Identität zu erweitern.



3.2 Umgang mit Heimweh:

01

Heimweh anerkennen

Reflektieren

Gefühle von Heimweh sind normal und sollten nicht verdrängt werden.

- Sprecht offen über Traurigkeit und Sehnsucht
- Signalisiert: **Heimweh ist erlaubt** und kein Zeichen von Schwäche

Nutzt Bilder oder Geschichten, um Gefühle auszudrücken

02

Vertraute Routinen bewahren

Stabilität

Bekannte Abläufe geben Kindern und Erwachsenen Sicherheit.

- Behaltet kleine Rituale aus der alten Heimat bei (z. B. Gutenachtlied, Sonntagsfrühstück)
- Nutzt vertraute Spiele oder Lieblingsspeisen

Schafft feste Tagesstrukturen Erwachsenen Sicherheit.

- Behaltet kleine Rituale aus der alten Heimat bei (z. B. Gutenachtlied, Sonntagsfrühstück)
- Nutzt vertraute Spiele oder Lieblingsspeisen
- Schafft feste Tagesstrukturen im neuen Umfeld
- im neuen Umfeld

03

Neue Kultur spielerisch entdecken

Neugier fördern

Positive Erfahrungen helfen, Heimweh zu überwinden.

- Unternimmt kleine Ausflüge und entdeckt Neues gemeinsam Lernt einfache Wörter der neuen Sprache spielerisch
- Verbindet alte und neue Traditionen (z. B. Feste kombinieren)

04

Soziale Kontakte stärken

Gemeinschaft

- Freundschaften und Austausch mindern das Gefühl des Alleinseins. Fördert Begegnungen mit anderen Kindern und Familien
- Nutzt Expat-Communities oder Vereine
- Plant regelmäßige Treffen mit neuen Freunden

05

Familiennotfallplan: Thema Heimweh mit einbauen

Praktisch

Ein klarer Plan hilft in akuten Momenten von Traurigkeit.

- Vereinbart ein Signalwort für „Mir geht es gerade nicht gut“
- Legt kleine Troststrategien fest (Umarmung, gemeinsames Spiel, Musik hören)
Nutzt eine „Heimweh-Box“ mit Fotos, Briefen oder vertrauten Gegenständen

3.3. Entwicklungsaufgaben nach Erikson und deren Bedeutung für den Verlauf der Eingewöhnung

Die Eingewöhnung sowie der Prozess der kulturellen Anpassung verlaufen individuell. Es hilft uns allerdings sehr die Prozesse zu verstehen und zu vereinfachen, wenn wir uns die Arbeit von Havighurst und Erikson anschauen. Entwicklungsaufgaben sind altersabhängige Herausforderungen, die Menschen im Verlauf ihres Lebens bewältigen müssen. Sie reichen von grundlegender Bindung und Motorik im Säuglingsalter bis hin zu Identitätsfindung, Berufsrolle und Lebensbilanz im Erwachsenenalter.

Wenn wir uns an den Entwicklungsaufgaben, die jeder Mensch im Leben durchläuft orientieren, dann schaffen wir es mit einer altersangemessenen Methodik unseren Kindern zu helfen die Eingewöhnung zu gestalten. Zunächst werde ich Ihnen hier das Modell einmal vorstellen:

Baby- und Kleinkindalter (0–5 Jahre)

- **Säuglingsalter (0–1 Jahr):**
 - Aufbau von **Urvertrauen** durch Bindung zu Bezugspersonen
 - Entwicklung von **Motorik** (Kopf halten, Krabbeln, Gehen)
 - Erste **Sprachlaute** und soziale Interaktion
- **Kleinkindalter (1–3 Jahre):**
 - Entwicklung von **Autonomie** („Ich will selbst!“)
 - Kontrolle über Körperfunktionen (Sauberkeitserziehung)
 - Beginn von **Selbstregulation** und ersten sozialen Regeln
- **Vorschulalter (3–5 Jahre):**
 - **Initiative** entwickeln (Neugier, Fantasie, Spiel)
 - Sprachliche und kognitive Fortschritte
 - Aufbau von **sozialen Beziehungen** außerhalb der Familie

Kindheit (6–12 Jahre)

- **Schulalter:**
 - Erwerb von **Leistungsbereitschaft** und schulischen Kompetenzen
 - Entwicklung von **Teamfähigkeit** und sozialen Rollen
 - Aufbau von **Selbstwertgefühl** durch Erfolg und Anerkennung
- Typische Entwicklungsaufgabe: „**Fleiß vs. Minderwertigkeit**“ (Erikson) – Kinder lernen, dass Anstrengung zu Erfolg führt.

Jugendalter (12–18 Jahre)

- **Pubertät und Adoleszenz:**

- Körperliche Veränderungen und **Identitätsfindung**
- Entwicklung von **Unabhängigkeit** von Eltern
- Aufbau enger Freundschaften und erste Liebesbeziehungen
- Berufswahl und Zukunftsplanung
- Zentrale Aufgabe: „**Identität vs. Rollendiffusion**“ – Wer bin ich, und wo gehöre ich hin?

Erwachsene

- **Frühes Erwachsenenalter (20–40 Jahre):**
 - Aufbau von **Intimität** (Partnerschaft, Familie)
 - Berufseinstieg und Festigung der beruflichen Rolle
- **Mittleres Erwachsenenalter (40–65 Jahre):**
 - **Generativität:** Beitrag zur nächsten Generation (Kinder, Arbeit, Gesellschaft)
 - Umgang mit beruflichen und familiären Verpflichtungen
- **Spätes Erwachsenenalter (65+ Jahre):**
 - Reflexion des Lebens: **Integrität vs. Verzweiflung**
 - Akzeptanz von Alter, Verlusten und Endlichkeit
 - Weitergabe von Erfahrung und Weisheit

Übersichtstabelle

Altersstufe	Zentrale Entwicklungsaufgaben
Baby (0–1 J.)	Urvertrauen, Bindung, Motorik
Kleinkind (1–3 J.)	Autonomie, Selbstkontrolle, Sprache
Vorschule (3–5 J.)	Initiative, Fantasie, soziale Regeln
Kindheit (6–12 J.)	Leistung, Teamfähigkeit, Selbstwert
Jugend (12–18 J.)	Identität, Unabhängigkeit, Beziehungen
Frühes Erwachsensein	Intimität, Beruf, Familie
Mittleres Erwachsensein	Generativität, Verantwortung
Spätes Erwachsensein	Lebensbilanz, Integrität

Versuchen wir nun die Entwicklungsaufgaben in die Lebenssituation unserer Kinder zu transportieren, so könnten wir zum Beispiel zu folgenden Herangehensweisen kommen...

- 1) Kleinkind Max ist mit seinen 2 Jahren in der idealen Ausgangsposition. In seinem Alter ist das Gehirn voll mit der Sprachentwicklung beschäftigt, weshalb es ihm relativ leicht fallen wird eine neue Sprache zu erlernen. Wichtig ist hier möglichst viel Kontakt mit der neuen Sprache zu ermöglichen.
- 2) Unser Vorschulkind Maxi braucht schon etwas mehr Energie eine neue Sprache sich anzueignen. Bei ihm stehen gerade entwicklungsstechnisch die ersten Freundschaften und das soziale Miteinander erlernen im Zentrum. Er wird also doppelt profitieren können, wenn er zum Beispiel beim Erlernen der neuen Sprache Kontakt zu Gleichaltrigen bekommt und mit Hilfe von fantasiereichen, kreativen Medien an die neue Sprache herangeführt wird.

3.4. Strategien gegen Trauer & Ängste

Kinder und Jugendliche erfahren Gefühle, wie Trauer und Ängste sehr intensiv. Je nach Altersstufe werden die Gefühle anders geäußert. Während Babys und Kleinkinder nur auf ihr Gefühl körperlich reagieren (durch weinen, hinter Elternteil verstecken etc), lernen ältere Kinder ihre Gefühle mehr und mehr zu zeigen und später auch zu artikulieren.

Beim Regulieren der Gefühle könnt ihr eure Kinder vielseitig unterstützen. Es gibt Vorlesebücher, die sehr einfühlsam den Kindern vermitteln was Gefühle sind. Empfehlen kann ich beispielsweise dieses Buch:

- **Originaltitel (Spanisch):** *Emocionario. Di lo que sientes*
- **Deutscher Titel:** *Wenn dein Herz spricht – Die große Welt der Gefühle*
- **Autoren:** Cristina Núñez Pereira, Rafael R. Valcárcel, Adriana Keselman
- **Verlag (Original):** Palabras Aladas
- **Inhalt:** 42 Emotionen werden mit kurzen Texten und Illustrationen erklärt, sodass Kinder lernen, Gefühle zu erkennen und auszudrücken.
- **Zielgruppe:** Kinder ab ca. 6 Jahren, aber auch für Jugendliche und Erwachsene geeignet.

Durch seinen Aufbau kann flexibel und situativ auf verschiedene Gefühle eingegangen werden. Es enthält:

- **Sprachliche Klarheit:** Gefühle werden in einfacher Sprache erklärt.
- **Visuelle Unterstützung:** Jede Emotion ist mit einer Illustration verbunden, die Kindern den Zugang erleichtert.
- **Pädagogischer Nutzen:** Fördert emotionale Kompetenz, Empathie und Selbstreflexion.
- **Internationaler Einsatz:** Das Buch wird in vielen Schulen und Familien als „Gefühlswörterbuch“ genutzt. Durch Bilder ist es auch rein non-verbal nutzbar, kann also auch durch Lehrpersonal in der neuen Schule mit angewendet werden.

Sobald Kinder angeleitet werden Gefühle und was sie bedeuten, kennenzulernen und ihre Gefühle zu benennen, können wir Strategien mit Ihnen erarbeiten, die helfen mit den Gefühlen umzugehen. Dabei ist der erste Schritt der, den ihr als Eltern gerade automatisch schon gegangen seid: Unterstützung.



Zeigt, dass ihr die Trauer oder Angst seht und, dass ihr für sie da seid. Vielleicht kann der Lieblingstедdy ganz feste gedrückt werden? Vielleicht gibt es ein Mut-Armband, dass ihr gemeinsam basteln könnt? Vielleicht könnt ihr gemeinsam Gefühle pantomimisch darstellen und das ganze in einen Kitzelanfall um modellieren? Versucht zusammen kreativ zu sein und zu schauen, was funktioniert. Aussprechen von Gefühlen, Sport und Bewegung, Musik oder Kunst.

Ebenso könnt ihr die im E-Book gezeigten Atemübungen anbieten. Über den Körper werden Gefühle ganz automatisch mit-reguliert. Zeigt euren Kindern, wie die Katze macht oder der Hund, wenn sie eine angstvolle Situation erlebt haben- sie machen einen Katzenbuckel oder sie schütteln und strecken sich in alle Himmelsrichtungen.

Nicht zu vergessen sind auch eure zuvor festgestellten Rituale und euer Familiennotfallplan. Was deeskalierend in der Familie funktioniert kann auch auf einzelne Familienmitglieder angewendet werden. Zum Beispiel ein gemeinsames Kochen und Abendessen nach Streit hilft ebenso bei der Angst vor dem morgigen ersten Schultag.

3.5. Das Anderssein

Ältere Kinder, die sich in der Identitätsfindung befinden (siehe Tabelle zu Entwicklungsaufgaben), können bei einem Umzug in ein anderes Land einen zusätzlichen Schweregrad der Entwicklungsaufgabe feststellen. Während man in der Pubertät zunächst möglichst nah an der Peergroup dran sein will, kommt man in ein neues Umfeld und ist



„anders“. Man hat vielleicht eine andere Hautfarbe, Sprache, Mode etc. Es kann daher helfen gemeinsam mit dem Kind dieses Thema zu besprechen und Hilfestellung zu geben.

Eine Herangehensweise kann sein, dass ihr zunächst für euch zusammen formuliert was denn eigentlich

„Anderssein“ ist und was es bedeutet. Wann ist man überhaupt anders oder sind wir alle letztendlich individuell? Wenn wir nicht alle individuell sind, was ist dann aus Kind-Perspektive die „Norm“? Worin sind Kinder und Jugendliche im neuen Land verschieden?

Im nächsten Schritt könnt ihr die Perspektive auf euer Kind richten. Erstellt zum Beispiel gemeinsam oder in Einzelarbeit einen Steckbrief vom Kind. Wie sehe ich gemalt aus? Welche

Haarfarbe? Was für innere Stärken habe ich? Bin ich eine schnelle Schwimmerin? Was gefällt euch an eurem Selbst? Bin ich vielleicht mutig, weil ich vom Dreierturm springe? Oder kann ich gut malen?

Gibt es andere Kinder in der neuen Klasse, die gut malen können? Mutig sind? Schwimmen können? Sind wir dann immer noch anders? Erkundet zusammen eventuelle Gemeinsamkeiten, die eure Kinder/ Teenies mit anderen Gleichaltrigen haben. Leitet sie so zu der Erkenntnis an, dass wir eigentlich alle „anders“ sind, weil jeder „anders ist“. Vielleicht kommt ihr ja auch stattdessen zu der Erkenntnis, dass wenn alle Gleich wären, es ganz schön langweilig sein könnte.

Eine Technik, die ihr hier verwenden könnt, sind Umformulierungen: Was ist toll am „Anderssein?“ Lasst die Kinder die Dinge formulieren, die sie aus ihrer eigenen Perspektive heraus „anders“ machen zum Beispiel:

Schwarze Locken statt blonder Haare: Ich kann meine Haare zu tollen Frisuren flechten, bei denen blonde Haare kaputtgehen würden. Ich mag meinen Pony.

Andere Sprache: Ich kann die neue Sprache schnell lernen. Andere können meine Sprache von mir nicht so schnell lernen. Also habe ich eine Geheimsprache mit meinen Eltern.

Anderssein für Jugendliche: Ich bin als einzige meiner Klasse aus Land X. Das macht mich zu etwas besonderem und es gibt andere, die mich dadurch interessant finden und kennenlernen möchten.

Reflexionsfragen in der Familie können gemeinsam besprochen werden: Was macht mich einzigartig? Werde ich dafür geliebt? Papa ist zum Beispiel der größte Schnarcher der Welt aber auch der beste Fußballer. Mama kann am strengsten sein aber ist auch die beste Trösterin. Klein Max der beste Nörgeler seiner großen Schwester aber auch der tollste Mutmacher. Die große Schwester die am-längsten-im-Bad-brauchende Person der Welt, aber auch eine richtig gute Sängerin...seid kreativ, vielleicht ist einzigartig sein und Anderssein ja auch etwas tolles 😊



Kapitel 4: Wann Coaching & Expertenhilfe sinnvoll ist

Wir sind im letzten Kapitel dieses kleinen E-Books angekommen. Ich hoffe es kann euch mit den verschiedenen Themenbereichen, die auf euch zukommen helfen. Ein Umzug ins Ausland bedeutet für Familien nicht nur organisatorische Herausforderungen für die Eltern, sondern auch tiefgreifende emotionale Veränderungen auf die es sich lohnt sich vorzubereiten und die den Familienkreis letztendlich positiv stärken können. Kinder und Eltern müssen sich von vertrauten Routinen, Freunden und kulturellen Gewohnheiten verabschieden und gleichzeitig in einer neuen Umgebung Fuß fassen. Das ist zunächst eine Herausforderung, kann aber durch die in diesem E-Book genannten Übungen und Methoden den Familienzusammenhalt stärken.

Kurz zu mir:



Ich bin Jessica Greve. Als Coach begleite ich Familien in dieser Übergangsphase und helfe ihnen, die Anpassung bewusst und konstruktiv zu gestalten. Mein Ansatz verbindet psychologisches Fachwissen mit praxisnahen Methoden: Wir arbeiten gemeinsam an Routinen, Kommunikationsstrategien und Ritualen, die Sicherheit und Orientierung geben. Dabei steht die Stärkung von Resilienz und Familienzusammenhalt im Mittelpunkt.

Abgrenzung: Selbsthilfe oder professionelle Unterstützung?

Viele Familien können die Herausforderungen eines Umzugs durch eigene Ressourcen und gegenseitige Unterstützung bewältigen. Selbsthilfe reicht oft aus, wenn es um die Organisation des Alltags, die Pflege von Ritualen oder die bewusste Gestaltung von Abschieds- und Eingewöhnungsprozessen geht.

Professionelle Unterstützung wird jedoch dann wichtig, wenn die Belastungen über das normale Maß hinausgehen und die Selbsthilfestrategien nicht mehr ausreichen. Manchmal sind auch vielfältige Stressoren und Veränderungen auf den Familienschultern verteilt, so dass zusätzliche, professionelle Beratung Sinn macht. So kann es sein, dass die Familie im patchwork-Modus im neuen Land zusammenwachsen soll oder die Eltern aus verschiedensten Gründen selber so stark von der neuen Lebenssituation erfasst werden, dass sie Unterstützung bei der Kindererziehung und Förderung benötigen. Hier biete ich gezielte Begleitung, um Überforderung zu vermeiden und nachhaltige Lösungen zu entwickeln. Zusätzlich dazu biete ich Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie an, soweit im Zielland die Berufsordnung ausländische Psychotherapie zulässt. Dieses gestaltet sich in Deutschland leider schwierig, da die Berufsordnung den Psychotherapeuten vorschreibt, dass eine Kammermitgliedschaft verpflichtend ist.

So darf ich als in Deutschland erfolgreich ausgebildete Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (Verhaltenstherapie) mit Approbation zwar weiterhin meinen Titel im Ausland behalten, werde aber von einer Mitgliedschaft in einer Psychotherapeutenkammer ausgeschlossen, da mein Wohnsitz in El Salvador liegt- ohne Mitgliedschaft keine Erlaubnis für in Deutschland wohnhafte PatientInnen Psychotherapie auszuüben.

Daher biete ich für alle deutschen Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen online coaching und psychologische Beratung an. Für im Ausland wohnhafte Kinder und Jugendliche biete ich zusätzlich online Psychotherapie an.

4.1. Unterschiede zwischen Coaching und Psychotherapie

• **Coaching** eignet sich, wenn Kinder, Jugendliche oder Eltern vorübergehende Herausforderungen erleben, die mit Unterstützung lösbar sind. Dazu gehören z. B.:

- Anpassungsschwierigkeiten nach einem Umzug oder Schulwechsel
- Orientierung in neuen sozialen oder kulturellen Kontexten
- Stärkung von Selbstvertrauen, Motivation und familiären Ressourcen

Coaching ist ressourcenorientiert, praxisnah und lösungsfokussiert. Es unterstützt dabei, eigene Stärken zu aktivieren und neue Strategien zu entwickeln. Es hilft ebenfalls grundsätzlich Angst-, Trauer- und entwicklungsbezogene (Kinder und Jugendliche) Probleme und Belastungen zu lösen. Im Team mit mir (sowie ggf. den Eltern) beginnen wir mit einer Problemanalyse und formulieren realistische Coachingziele – ohne dass eine klinische Diagnose notwendig ist.

• **Psychotherapie** Psychotherapie wird notwendig, wenn die Belastungen über das Alltägliche hinausgehen und die psychische Gesundheit gefährden. Typische Anlässe sind:

- **Starke Ängste oder depressive Symptome**
- **Länger andauernde emotionale Krisen**
- **Familiäre Konflikte, die unlösbar erscheinen**
- **Beeinträchtigungen im Alltag** (z. B. Schule, Arbeit, soziale Beziehungen)
- **Abhängigkeitserkrankungen**
- **Lern- und Leistungsstörungen**
- **Psychosomatische Auffälligkeiten, wie Essstörungen**

Psychotherapie ist ein geschützter, professioneller Rahmen, in dem Symptome behandelt und langfristige Heilungsprozesse begleitet werden.


Wichtig: Oft ist es schwierig zu erkennen worunter ein Kind oder selbst wir selber leiden. Da wir als Expat-Familien noch zusätzlich mit vielseitigen Herausforderungen zu kämpfen haben, biete ich kostenlose Erstgespräche an. In diesen kann zusammen geschaut werden was ihr als Familie und individuelle Familienmitglieder benötigen!

Je nach Alter ist es eher oder weniger geeignet die Psychotherapie in online- Form durchzuführen. Als Expat-Familie entscheidet ihr am besten nach Gefühl, was für euch oder eure Kinder und Jugendliche eher geeignet ist. Gibt es eine/n deutschsprachige/n TherapeutIn vor Ort? Kann mein Kind/ Jugendlicher ggf. mit Hilfestellungen unsererseits online Therapiesitzungen folgen?

Für alle diese Fragen könne das kostenlose Erstgespräch genutzt werden.

Ich wünsche euch allen eine erfahrungsreiche und zusammenschweißende Expat-Familienzeit!

Herzliche Grüße,



Jessica Greve

Literaturverzeichnis

Fachliteratur und theoretische Grundlagen

- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the Life Cycle*. New York: International Universities Press.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental Tasks and Education*. New York: McKay.
- Piaget, J. (1976). *Psychologie des Kindes*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. New York: Basic Books.
- Hüther, G. (2016). *Was wir sind und was wir sein könnten: Ein neurobiologischer Mutmacher*. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag.
- Remo H. Largo (2019). *Das passende Leben: Was unsere Individualität ausmacht und wie wir sie leben können*. München: Piper Verlag.

Pädagogik und Familienpsychologie

- Juul, J. (2012). *Elterncoaching: Gelassen erziehen*. München: Beltz Verlag.
- Petermann, F. (Hrsg.). (2018). *Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters*. Heidelberg: Springer.
- von Salisch, M. (2000). *Emotionen und soziale Beziehungen im Kindesalter*. Göttingen: Hogrefe.
- Schmid, M. (2015). *Familienrituale: Struktur und Sicherheit im Alltag*. München: Reinhardt Verlag.

Interkulturelle und Expat-Psychologie

- Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The Psychology of Culture Shock*. London: Routledge.
- Thomas, A. (2016). *Psychologie interkulturellen Handelns*. Göttingen: Hogrefe.
- Berry, J. W. (1997). *Immigration, Acculturation, and Adaptation*. *Applied Psychology*, 46(1), 5–68.
- Grinberg, L., & Grinberg, R. (1989). *Psychoanalytic Perspectives on Migration and Exile*. New Haven: Yale University Press.

Ergänzende Materialien und Praxisbezug

- Greve, J. (2026). *Gemeinsam Abschied nehmen & Ankommen – Ein Leitfaden für Expat-Familien*. Unveröffentlichtes Manuskript.
- Greve, J. (2026). *Kinderbuch: „Abschied nehmen und Neues entdecken“ (4–9 Jahre)*. Online-Begleitmaterial, YourMindz Website.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). (2024). *Stressbewältigung in Familien*. Köln: BZgA.
- UNICEF Deutschland. (2025). *Kinderrechte und Migration*. Berlin: UNICEF.

Impressum

Jessica Greve

La Libertad, El Salvador

Copyright: 2026 Greve