



## Ausgabe 07 · Januar 2016



© istockphoto/Rawpixel Ltd

### **Liebe Leserin, lieber Leser,**

mit dieser Ausgabe schließen wir das Projekt „Wirtschaftsdialoge“.

Daher freue ich mich ganz besonders, mit dieser Ausgabe den Fokus auf die Lebensgestaltung im internationalen Kontext zu richten. Neben allen Aspekten, die auf eine professionelle, internationale Zusammenarbeit im beruflichen Kontext abzielen, soll auch die konstruktive Gestaltung der Lebensumstände von Expatriates und ihren Familien nicht aus den Augen verloren werden.

Mit dieser Ausgabe möchten wir Anregungen geben und konkrete Tipps aufzeigen, wie Sie als Expatriate Ihr soziales und familiäres Umfeld positiv gestalten können.

Die Diplom-Psychologin Claudia Herrmann beschreibt in der Rubrik „Dealing with Culture Shock“, wie man emotionalen und psychischen Stress während des Auslandseinsatzes bewältigen kann. Sie zeigt weiterhin auf, auf welche Signale man achten sollte und welche Möglichkeiten der Unterstützung es gibt.

Mit ihrem Beitrag: „Raising Third Culture Kids“ beschreibt Susan Salzbrenner, welche besonderen Herausforderungen sich für Ihre Kinder durch eine Entsendung ergeben und

### **Dear readers,**

*This issue brings the project Wirtschaftsdialoge to a close.*

*That is why I am very happy to switch the focus to How to create your personal and social Life in an International Context in this issue. Apart from all aspects aiming at professional, international collaboration in a work context, the constructive design of the living conditions for expatriates and their families should not be forgotten.*

*With this issue we would like to make suggestions and give concrete tips as to how you as expatriates can positively shape your social and family environments.*

*Under the heading "Dealing with Culture Shock", the psychologist Claudia Herrmann describes how to cope with emotional and psychological stress during an international assignment. She also points out which signals one should pay attention to and what possibilities of support are available.*

*With her article "Raising Third Culture Kids", Susan Salzbrenner describes the special challenges your children face during this period and what makes them so-called Third Culture Kids (TCK). She gives concrete tips as to how you can support your children during an international assignment.*

**Editorial · Dealing with Culture Shock · Third Culture Kids · Building a Life Abroad · Global Network**

was sie zu sogenannten Third Culture Kids (TCK) macht. Sie gibt konkrete Tipps, wie Sie Ihre Kinder während einer Entsendung unterstützen können.

Im Interview „Lebensgestaltung im internationalen Kontext“ beschreibt Constance Grunewald-Petschke, die Inhaberin von abroad, welche Möglichkeiten es gibt, sich möglichst schnell ein funktionierendes soziales Umfeld aufzubauen. Sie thematisiert auch die besondere Rolle der mitausreisenden Partner (MAPs) und gibt Tipps, wie diese einen Auslandsaufenthalt für ihre persönliche Entwicklung nutzen können.

Last but not least gibt Malte Zeeck – Gründer und CEO von InterNations einen Einblick in die Welt der globalen Netzwerke und zeigt auf, wie virtuelle Communities funktionieren und wie Sie diese zur Gestaltung Ihres sozialen Lebens nutzen können.

Ihnen eine interessante Lektüre sowie ein glückliches, spannendes und hoffentlich friedliches, internationales Jahr 2016.

**Alexandra Araiza**

Für Wirtschaftsdialoge das e-Journal von SIETAR Deutschland e.V.

*Constance Grunewald-Petschke, owner of abroad, describes in her interview "How to create your Life abroad" which possibilities there are to build a really functional social environment fast. She also broaches the issue of the special role of the accompanying partner (MAPs) and delivers tips on how spouses can best utilize a stay abroad for their personal development.*

*Last but not least, Malte Zeeck – Founder and CEO of InterNations provides an insight into the world of global networks and shows how virtual communities function and how to use these to configure your social life.*

*I wish you an interesting read and a happy, thrilling, hopefully peaceful, international year 2016.*

**Alexandra Araiza**

*For Wirtschaftsdialoge, the e-Journal of SIETAR Deutschland e.V.*

**Alexandra Araiza**

Leitende Redakteurin des e-Journals Wirtschaftsdialoge (Projekt des Arbeitskreises Wirtschaft von SIETAR Deutschland e.V. von 2010 – 2016). Alexandra Araiza ist Diplom-Soziologin und Mediatorin mit den Schwerpunkten Arbeits- und Organisationsgestaltung sowie Personalführung. Sie ist Inhaberin von CultureConsultancy Alexandra Araiza® und berät Fach- und Führungskräfte bei der Gestaltung einer konstruktiven Arbeitsumgebung in nationalen und internationalen Kontexten. Darüber hinaus leitet sie Seminare zu den Business- und Gesellschaftskulturen Mexiko und Deutschland.

Kommunikationsstrategien und internationale Verhandlung sind weitere Schwerpunkte ihrer Arbeit. Alexandra ist in München und Mexiko City aufgewachsen und lebt, nach Stationen in Berlin und Mexiko City, heute wieder in München.



*Editor-in-Chief of the e-Journal Wirtschaftsdialoge (A project of the Business Committee of SIETAR Germany e.V. 2010 – 2016). Alexandra Araiza is a Sociologist and Mediator who specializes in Work and Organizational Design as well as Human Resources Management. She is the owner of CultureConsultancy Alexandra Araiza® and advises specialists and managers on how to design a constructive working environment in national and international contexts. In addition, she conducts seminars on the business cultures of Mexico and Germany. Communication Strategies and International Negotiations are further focal areas of her work.*

*Alexandra grew up in Munich and Mexico City and is now again living in Munich after stays in Berlin and Mexico City.*

# Kulturschock und Stressmanagement im Auslandseinsatz

Interview mit der Diplom-Psychologin  
Claudia Herrmann

## *Managing Culture Shock and Psychological Stress in the Context of Expatriation*

*An interview with Psychologist Claudia Herrmann*

Das Interview führte / *Interviewed by:* Alexandra Araiza · Englische Übersetzung / *English Translation:* Dona Geyer

**Auslandseinsätze gehören zunehmend zur beruflichen Selbstverständlichkeit vieler Beschäftigter. Ob als spannende Erfahrung oder als notwendiger Karriereschritt, eine Entsendung ist eine Herausforderung, die es zu meistern gilt. Neben der logistischen und sprachlichen Hürde stellt der Alltag im Entsendungsland Anforderungen an Expatriates und ihre Familienmitglieder, die bewältigt werden müssen. Mit dem Begriff „Kulturschock“ verweisen Interkulturalisten im Training bereits auf die Möglichkeit einer erhöhten Stressbelastung. Die eigenen Grenzen bzw. auch die der Familienmitglieder erkennt man jedoch oft erst vor Ort.**

Das Interview mit der Diplom-Psychologin Claudia Herrmann gibt einen Einblick in die psychischen Anforderungen, die mit einer Entsendung verbunden sein können, und skizziert Möglichkeiten der Unterstützung und Interventionen.

**Ist eine Auslandsentsendung mit stärkeren psychischen Anforderungen verbunden, als die Arbeit zu Hause?**

Bei den Arbeitnehmern, die für eine Entsendung in Frage kommen, waren und sind berufliche Anforderungen und damit auch potentielle psychische Belastungen in der Regel hoch. Sie sind also erprobt in der Bewältigung komplexer Anforderungen. Dennoch kommen im Ausland weitere Stressoren hinzu, mit denen der Umgang noch nicht eingeübt ist. Oft liegt da die Tücke im Detail: Z.B. kann man eine Situation falsch einschätzen und handelt so, wie man das immer getan hat, um sein Ziel zu erreichen. Wenn

*International job assignments are increasingly becoming very common for many employees. Whether viewed as an enriching experience or a necessary career step, an assignment abroad poses a challenge that needs to be mastered. In addition to the logistic and language hurdles, the experience of everyday life in a foreign country demands a great deal from expatriates and their families. During cross-cultural seminars, interculturalists use the term “culture shock” to describe the possibility of increased stress caused by such circumstances. All too often, such employees and their family members only discover their limitations once they are abroad.*

*In this interview, psychologist Claudia Herrmann, a licensed and certified counselor and expert in intercultural psychology, offers insights into the psychological challenges that can be linked to such assignments and outlines some possible sources of support and intervention.*

***Does an international assignment pose greater psychological challenges than the job “at home”?***

*As a rule, employees who are considered for positions abroad have coped and do cope with great occupational demands and thus potential psychological stress. In other words, they are accustomed to tackling multifaceted challenges. However, when one is abroad, additional stress factors appear that the person has no experience in dealing with. Often the devil is in the detail: for example, when faced with a certain situation, a person may choose to handle it as she has always done in order to achieve her goals. But if this person has assessed the new situation incorrectly, her reaction will be wrong, her ac-*

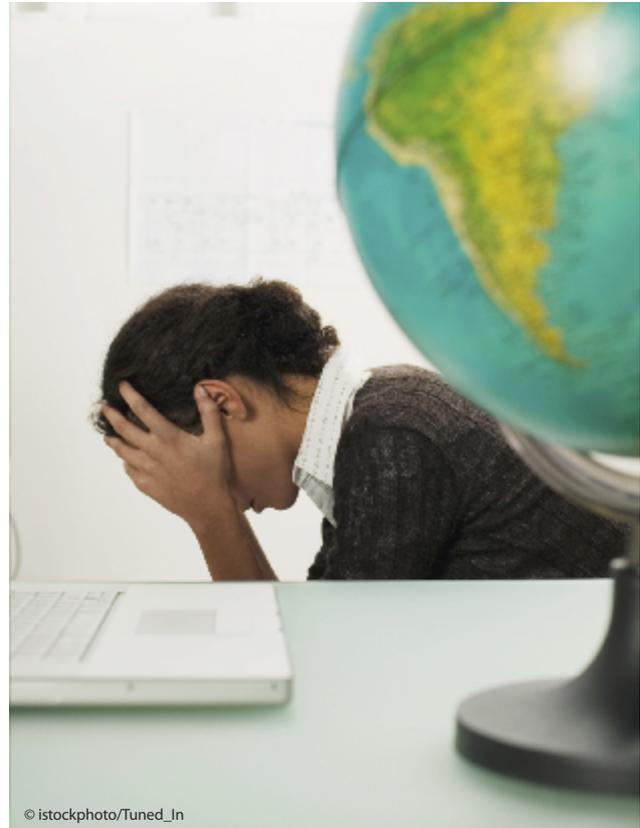
dies gegen die Verhaltensregeln oder Werte im Gastland oder im Unternehmen verstößt, muss man sich um Zeit und Kraft raubende Schadensbegrenzung bemühen. Solche zusätzlichen Leistungen können die verfügbaren psychischen Ressourcen aufbrauchen. Bei einer Überbeanspruchung, wenn die Diskrepanz zwischen den Stressoren und den Möglichkeiten der Stressbewältigung zu groß ist, kann es zu psychischen und körperlichen Erkrankungen kommen, die im schlimmsten Fall zu dauerhaften Schäden oder zum Abbruch des Aufenthalts führen.

### **Welche Faktoren können zur Herausforderung werden? Umgebung, Ernährung, Klima, Sprache?**

Da haben Sie genau die wichtigsten genannt. Und die Belastung erreicht dann Spitzenwerte, wenn alle gleichzeitig zusammenkommen, weil jeder von ihnen in der Interaktion den anderen verstärken kann. Aber wann und bei wem werden diese Faktoren zur Belastung oder sogar zur psychischen Qual? Die objektiven Parameter des Gastlands können ja bei den daheimgebliebenen Kollegen im Unternehmen sogar Neid hervorrufen. Denken Sie an das Silicon Valley in Kalifornien, da herrschen bezüglich der Aspekte, die Sie genannt haben, traumhafte Bedingungen: attraktive Landschaft, viel Sonne, Nahrungsmittel aus allen Ländern mit speziellen Angeboten sogar bei allen möglichen Allergien, und Englisch als Sprache, die ja meist schon recht gut beherrscht wird.

Die persönlichen Voraussetzungen des Individuums, insbesondere seine Fähigkeit, mit Stress umzugehen, sind die eigentlich entscheidenden dafür, ob die Anpassung gelingt, und mit wieviel Aufwand sie verbunden ist. Es geht also immer um den „person-environment fit“. Gleiche Bedingungen führen nicht zu gleichen Reaktionen und zu gleichem Empfinden. Der eine ist flexibler als der andere, der eine betrachtet Fremdes als Bedrohung, der andere als willkommene Herausforderung.

Zusätzlich zur eigenen psychischen Konstellation bestimmen auch die sozialen und familiären Variablen, ob die Entsendung als bereichernd und erfolgreich empfunden wird oder zu einer Krise führt. Der Verlust des bisherigen sozialen Umfelds kann einem selbst die besten Bedingungen am Arbeitsplatz und interessante und schöne Erlebnisse im Gastland vermiesen. Und der Verzicht auf Partner und Familie - oder umgekehrt auch noch mit deren Bedürfnissen (z.B. Schule und Ausbildung der Kinder, Job für den Partner) jonglieren zu müssen – das gehört zu den größten Herausforderungen. Wenn das familiäre Umfeld leidet, ist das enormer Stress.



*tions may contradict behavioral norms or values of the host country or company, and then a great deal of time and effort will need to be spent to contain and correct the damage done. Such additional effort can rob a person of psychological resources. Psychological and physical illnesses can occur when the discrepancy between the stress factors and the possibilities for stress management becomes too great, that is, in case of overload. In worst-case scenarios, such illnesses lead to permanent damage or to the termination of the international assignment.*

### **Which factors can become a challenge? Environment, food, climate, language?**

*You have mentioned the most important ones. And the strain reaches its highest levels when all the parameters come together at the same time, because each of them can intensify the impact of the others. Yet when and for whom will these factors become a burden or even psychological torment? The objective parameters of the host country can even generate jealousy among the colleagues in the company who remained "at home". Think of Silicon Valley in California. With regard to the aspects you have mentioned, the conditions there are fabulous: beautiful landscapes, a lot of sunshine, food from all*

**Welche Probleme treten bei Expatriates häufig auf?**

Bleiben wir gleich bei den Themen Familie, Partnerschaft und soziales Netzwerk. In meiner psychologischen Praxis sind das die Problemfelder, wegen derer am häufigsten professionelle Hilfe gesucht wird. In der Anfangszeit geht es aber auch häufig um Einsamkeit, sich nicht verstanden und nicht integriert fühlen. Wenn dann noch Probleme und Frustrationen am neuen Arbeitsplatz dazu kommen, können Ängste und ein drastischer Verlust an Selbstwertgefühl entstehen, die Hoffnungslosigkeit und Verlust an Lebensfreude mit sich bringen. „Wozu soll das alles gut sein, es bringt mir doch nur Stress und Ärger“ fragt sich dann der Expatriate. Häufig treten dann Schlafstörungen, Nervosität, übersteigerter Ärger und ständiges Nörgeln auf, Symptome, die es natürlich erschweren, tragfähige Beziehungen mit neuen Bekannten zu gestalten. Aber man darf sich bei der Planung seines Auslandseinsatzes durch solche häufig auftretenden Probleme nicht entmutigen lassen. Wie gesagt, es hängt von einer komplexen Gemengelage ab, ob „Lust oder Frust“ entsteht.

**Anhand welcher Signale kann man erkennen, dass das Stressniveau beim Expatriate und seinen Familienmitgliedern sehr hoch ist. Gibt es Hinweise?**

Ja. Wenn über Wochen der Schlaf beeinträchtigt ist, Bluthochdruck oder andere körperliche Symptome auftreten, wenn die Gedanken um die nicht gelösten Probleme kreisen, der Appetit gestört ist und man aus einem geringfügigen Anlass Streit anzettelt, dann sind das Warnsignale, die man ernst nehmen sollte. Gefährlich wird es aber erst, wenn es sich dabei nicht mehr um kurze Phasen mit solchen Symptomen handelt, sondern diese Beeinträchtigungen zum Dauerzustand werden. Das beschädigt dann ja das gesamte soziale Umfeld gleich mit. Am einfachsten sind diese Signale natürlich zu erkennen, wenn aus einem fröhlichen und aktiven Menschen ein trauriger und passiver wird, wenn also die Veränderungen eklatant sind. Weniger leicht merken Familie, Freunde und Kollegen Veränderungen bei Personen, die ruhig und introvertiert sind und sowieso schon immer ein bisschen auf der pessimistischen und depressiven Seite waren. Sie sehen, schon wieder spielen Persönlichkeitsmerkmale eine Rolle.

**Welche Maßnahmen sollte man dann ergreifen?**

Erstmal keine Panik kriegen! Beispielsweise kann eine leichte oder mittelschwere depressive Episode psychotherapeutisch und medikamentös in den meisten Fällen erfolgreich behandelt werden.

*over the world and plentiful options for those suffering from all possible types of allergies, and the language spoken is English, one that most people master quite well.*

*The personal characteristics of the individual, in particular his or her ability to cope with stress, determine whether this person will adjust successfully and how much effort will be expended to do so. It is always about the “person–environment fit”. Even when the conditions are the same, they do not lead to the same reactions and feelings. One person may be more flexible than another; one may view the “unfamiliar” as a threat while another sees it as a welcome challenge.*

*In addition to the psychological makeup of an individual, social and family variables also determine whether the overseas assignment is perceived as enriching and successful or leads to a personal crisis. The loss of the previous social environment can make even the best conditions at the workplace seem miserable and spoil even the most interesting and enjoyable experiences in the host country. To have to do without a partner and family or, vice versa, to have to juggle their needs (e.g. school and the children’s education, a job for the partner) poses one of the greatest challenges. Enormous stress is produced when the family environment suffers.*

**Which problems do expatriates experience frequently?**

*Let’s stay focused on the family, partnership, and social network for the moment. In my psychological practice, these are the areas for which professional help is sought the most often. In the beginning, the problem is frequently loneliness, the feeling of not being understood or integrated. If this is complicated by problems and frustrations at the new workplace, a person can experience fear and a drastic decline of self-esteem that leads to a loss of hope and happiness. “Why am I doing all this if it only brings me stress and trouble” asks the expatriate. Often people experience sleep disorders, nervousness, excessive anger and a constant compulsion to complain, all of which are symptoms that naturally make it more difficult to form viable relationships with new acquaintances. Yet, such frequently arising problems should not discourage a person from taking on an international assignment. As I said, it depends on a complex composite of factors whether a person experiences pleasure or frustration.*

**Which signals indicate that expatriates and their family members are experiencing a very high level of stress? Are there things to look for?**

*Yes. If sleeping disorders, high blood pressure, or other physical symptoms arise and persist over a number of weeks, if one’s thoughts circle around unresolved issues, if there are eating*



© istockphoto/heengel

Es handelt sich aber auch nicht immer gleich um eine Depression, also eine psychische Erkrankung, wenn man niedergeschlagen ist. Es kann auch eine Erschöpfung sein, die von selbst abklingt, wenn man wieder mehr Ruhe hat, Sport treibt und sich ein paar schöne Erlebnisse gönnt. Übrigens ist es seit einigen Jahren in Deutschland sehr populär zu glauben, man habe eine „Depression“. Ich bin immer wieder erstaunt, mit welcher Selbstverständlichkeit Klienten anrufen und eine Psychotherapie wegen der von ihnen selbst gestellten Diagnose verlangen. Ob bei den geschilderten Symptomen überhaupt eine, und wenn ja, welche psychische Störung oder psychosomatische Erkrankung vorliegt, kann aber nur ein dafür ausgebildeter Experte, das heißt ein Arzt / Psychotherapeut, mit seinen diagnostischen Instrumenten beurteilen.

Ein Termin beim „Psycho-Experten“ ist also schon indiziert, wenn man wissen will, ob man „krank“ ist, oder ob man davon ausgehen darf, dass sich von alleine oder mit der Unterstützung von Familie und Freunden eine Besserung einstellen wird. Wenn die Symptome zu Beginn des Auslandseinsatzes auftreten, ist das ja irgendwie auch „normal“, weil man auf viel Neues und Ungewohntes reagiert, es bewertet und emotional besetzt. Das löst alle möglichen Gefühle und Gedanken aus: positive wie Begeisterung, Freude, Stolz, aber auch negative wie Enttäuschung, Ärger, Hass oder Wut. Zwar gilt auch hier der Satz „Wehret den Anfängen!“, aber ein bisschen Geduld sollte man schon mit sich und seinen Gefühlen haben und nicht

*disorders, if insignificant things spark arguments, these are warnings that should be taken seriously. The situation becomes truly dangerous when such symptoms are observed not just for short phases but become permanent, also because this hurts the entire social environment as well. Of course, these signals are easiest to recognize when a happy and active person becomes sad and passive, that is, when the changes are striking. It is harder for family members, friends, and colleagues to notice these changes when the person in question is quiet, introverted, and has always been a bit on the pessimistic and depressive side. As you see, once again personal characteristics play a role.*

#### **What measures should then be taken?**

*First of all, do not panic! In most cases, a mild or moderate depressive episode can be treated successfully with medication and psychotherapy.*

*However, when a person is despondent, this is not always a depression, namely a mental illness. It can also simply be exhaustion, which recedes once a person is able to rest, get some exercise, and take some time for a few pleasant experiences. By the way, in recent years it has become popular in Germany to believe you are suffering from a “depression.” Time and again, I am amazed by the matter-of-factness with which clients call and ask for psychotherapy based on their own diagnosis. Whether or not the described symptoms indicate the existence of a psychological disorder or psychosomatic illness – and if so, which one – can only be diagnosed by a trained*

nach erstmaligen Erfahrungen auf der emotionalen Achterbahn glauben, man wäre ein psychiatrischer Patient und bedürfte einer Psychotherapie.

Grundsätzlich würde ich raten, dass man sich zuerst einem Freund oder Familienmitglied anvertraut und fragt, ob diesem etwas auffällt, und um eine ehrliche Antwort bittet. Daraus können schon besseres Verständnis für die eigene Situation und hilfreiche Veränderungsvorschläge entstehen. Und vergessen Sie nicht, dass viele Menschen auch durch ihren Glauben und die dadurch ihnen zur Verfügung stehenden kirchlichen Beratungsangebote seelischen Beistand bekommen können.

### **Ab wann bedarf es bei Expatriates einer professionellen psychologischen Beratung / Psychotherapie?**

Menschen, die sich als gesund und robust erleben, merken meist recht schnell, wenn etwas nicht stimmt, dass irgend etwas anders ist, als es immer war, und dass es so nicht weiter gehen sollte. Und zu diesen gehört der Personenkreis, der einer Auslandsentsendung zugestimmt hat. Wenn der Expat merkt, dass er sein Stressmanagement nicht mehr schafft, sollte er das also nicht totschweigen, sondern professionelle Hilfe suchen.

### **Und welche Behandlung sollte es sein?**

Ich frage einen neuen Klienten immer als erstes: „Why did you make this call? What made you think you should ask for help?“. Anhand der Antwort habe ich oft schon eine Ahnung, ob der Klient ein Fall für eine psychologische Beratung / Coaching, oder für Psychotherapie ist. Um es gleich vorwegzunehmen: In den seltensten Fällen halte ich eine Psychotherapie für indiziert. Noch einmal: Die Klientel, von der wir hier reden, ist überdurchschnittlich gesund, resilient, leistungsbereit, aufgeschlossen und motiviert. Sonst wäre sie nicht an diesem Platz. Und dennoch kann auch sie in eine Krise schlittern, und natürlich kann es auch hier bisher unbemerkte psychische Dispositionen geben, die bei einer extremen Belastung eine Erkrankung nach sich ziehen können.

Braucht es vielleicht nur ein paar Sitzungen? Gespräche, um die Weltsicht zurechtzurücken, Klärungen und Entscheidungen herbeizuführen, Konflikte zu verbalisieren, Vergleiche mit anderen in ähnlichen Situationen herzustellen, zu trösten, unangemessene Ängste aufzuzeigen, den Blick aufs Positive zu richten und, wie es einmal eine Klientin formuliert hat „den emotionalen Kompass neu auszurichten“? Bei mehr als der Hälfte meiner Klienten reicht das, um ihre Lebensqualität deutlich zu verbessern. Dieses Vorgehen hat den zusätzlichen Vorteil, dass der Ex-

*specialist, that is, a physician or psychotherapist, using diagnostic tools and methods.*

*An appointment with a “psycho expert” is then appropriate in order to find out if the condition can be diagnosed as a mental disorder or will improve on its own or with the help of family and friends. When symptoms develop at the beginning of an assignment abroad, then this is also in a way “normal” because people react to things new and unusual; they evaluate these things and laden it all with certain emotions. This triggers various feelings and thoughts: positive ones like enthusiasm, happiness, pride – but also negative ones such as disappointment, anger, hatred, or rage. Although it is important not to ignore or neglect potential problems, people in this situation should be more patient with themselves and their feelings and not believe that they are in need of psychotherapy immediately after first experiencing the emotional roller coaster of becoming an expatriate.*

*Basically, I would advise to confide first to a friend or a family member and to ask for an honest answer from them as to whether they have noticed anything. Taking this step may result in getting helpful advice for changing the situation and a better understanding for one’s own condition. And don’t forget that many people can get emotional support from their religious beliefs and the counseling services offered by their churches.*

### **At what point does an expatriate require professional psychological counseling / psychotherapy?**

*People who know themselves to be robust and healthy notice fairly quickly that something is not right, that something is different than usual, and that this should not continue. And people who have agreed to take on an international assignment usually are such people. When expatriates notice that they can no longer manage stress, they should not keep this realization to themselves but should seek professional help.*

### **And which treatment should it be?**

*The first question I always ask a new client is: “Why did you make this call? What made you think you should ask for help?” Based on the answer, I already get an idea whether the client requires psychological counseling, coaching, or psychotherapy. To come straight to the point: it is rare that I think psychotherapy is necessary. Let me repeat: the clients we are speaking about here rank above average when it comes to being healthy, resilient, willing to work, open, and motivated. Otherwise they would not be there. Yet it is still possible that they find themselves sliding into a crisis; of course, previously undetected psychological dispositions may also exist that, triggered by extreme pressure, can cause an illness.*

pat schnell sein verloren gegangenes Selbstvertrauen zurückbekommt, da ihm vermittelt wird, dass er kein langwieriger Therapie-Fall wird, sondern lediglich zielgerichtete psychologische Unterstützung bekommt.

Oder ist die gesamte Lebenssituation sehr kompliziert und konfliktreich? Dann sollten Coaching oder eine psychologische Behandlung mit Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie bzw. Psychotherapie über mehrere Monate, notfalls auch länger, erfolgen.

### **Worin genau liegt der Unterschied zwischen Coaching, psychologischer Beratung und Psychotherapie?**

Die Grenzen zwischen Coaching und psychologischer Beratung sind fließend, was die Inhalte angeht. Der Hauptunterschied ist oft der Preis. Jeder kann Coaching anbieten oder sich Coach nennen. Dabei gibt es Angebote, die als besonders erfolgsversprechend beworben werden und teurer sind als die von Diplom-Psychologen und Psychotherapeuten, die sich an der Vergütung der Krankenkassen für psychotherapeutische Sitzungen orientieren und in Deutschland nicht mehrwertsteuerpflichtig sind. Ob man für mehr Geld die bessere Behandlung bekommt, ist schwer zu sagen. Der Klient muss selbst merken, ob es ihm durch die Gespräche wirklich besser geht. Der Markt für psychologische Dienstleistungen und alle möglichen Formen von Coaching ist schwer durchschaubar und stellt sich in jedem Land anders dar, weil u.a. die Ausbildungen und Abschlüsse unterschiedlich sind.

Psychotherapie dagegen ist eindeutig definiert. Darunter versteht man verschiedene wissenschaftliche Methoden zur Behandlung psychischer Erkrankungen. In Deutschland erfolgt sie nach bestimmten gesetzlichen Vorschriften und setzt voraus, dass die psychische Störung durch einen Arzt oder durch einen Psychologischen Psychotherapeuten nach einem festgelegten Klassifikationsschema (International Classification of Diseases --ICD-10) diagnostiziert wurde. Da psychische und körperliche Erkrankungen gleichgestellt sind, können die Kosten für die psychotherapeutische Behandlung nach Bewilligung eines Antrags von den Krankenkassen übernommen werden.

### **Reicht vielleicht manchmal auch schon ein interkulturelles Training, um Probleme gar nicht erst entstehen zu lassen?**

Ja, manchmal reicht das schon! Aber eben nicht immer. Auf alle Fälle geben interkulturelle Trainings eine erste Orientierung bzgl. interkultureller Herausforderungen und

*Does it take only a few sessions to correct the situation? Just a few conversations to set one's view of the world straight again, to bring about clarification and decisions, to verbalize conflicts, to make comparisons with others in similar situations, to comfort, to point out unjustified fears, to focus on positive things, and, as one of my clients phrased it, "to re-orient the emotional compass"? For more than half of my clients, this would indeed be enough to improve their quality of life significantly. This approach has the additional advantage that the expat's lost self-confidence is quickly restored, because the message is being conveyed that no protracted therapy is necessary, only targeted psychological support.*

*Or is the entire life situation very complicated and full of conflict? Then what should take place is coaching or psychotherapy over a period of several months or longer, if necessary.*

### **What precisely is the difference between coaching, psychological counseling, and psychotherapy?**

*With regard to the content, the differences between coaching and psychological counseling are not so distinct. The main difference is often the fee. Coaching is very popular, and anyone can offer coaching or call themselves a coach. There are coaches who advertise their services as being more successful than others and charge a lot for special programs. Thus, coaching can be more expensive than psychological counseling offered by a qualified psychologist or a psychotherapist. The latter orientate themselves on the compensations stipulated in the public health insurance system for psychotherapy sessions, and because it is a medical service, they do not have to charge VAT in Germany. It is difficult to say whether a more expensive treatment offers better quality. Clients themselves should be able to notice how much they profit from it and if they feel better following sessions. Unfortunately, the market for psychological services and all possible forms of coaching lacks transparency and is different in each country, due in part to the different education systems and degrees.*

*However, there does exist a clear definition of psychotherapy, which is understood to be the application of various scientific methods to treat and cure mental illnesses. In Germany, it adheres to specific legal regulations and requires that a physician or a psychotherapist has diagnosed a mental disorder in accordance with a stipulated classification scheme (International Classification of Diseases, ICD-10). Since mental and physical illness hold equal status, the cost of psychotherapeutic treatment is covered by health insurance once the application for coverage has been approved.*

sensibilisieren für die Symptome des Kulturschocks. Eine gute interkulturelle Vorbereitung kann helfen, die Stresskurve abzuschwächen.

### **Wo hat das interkulturelle Training seine Grenzen?**

Da nicht alle Menschen gleich sind, kommt es immer auf den Fall an, ... wie schon gesagt. Neben den objektiven Bedingungen hängt es von den Persönlichkeitsfaktoren, dem Umgang mit Stress sowie von den sozialen Unterstützungsmöglichkeiten ab, wie gut jeweils Herausforderungen bewältigt werden können. Aber diese individuellen psychosozialen Voraussetzungen können bei interkulturellen Trainings nicht ausreichend berücksichtigt werden. Das Coaching bzw. die psychologische Beratung oder ggf. Psychotherapie fängt also da an, wo das interkulturelle Training aufhört. Man kann aber auf den im Training erworbenen Kenntnissen aufbauen. Wenn durch die Vermittlung interkulturellen Wissens eine Sensibilisierung für Problemfelder entsteht, findet der Coach oder Psychotherapeut bereits eine „kognitive Landkarte“ beim Klienten vor, mit der er arbeiten kann, um die gewünschten Veränderungen herbeizuführen.

### **Gibt es denn Kriterien, anhand derer Familien entscheiden können, ob sie sich auf eine Entsendung einlassen sollen? Kann man vorhersagen, ob der Auslandseinsatz ein Erfolg wird oder krank macht?**

Das vielleicht Schwierigste in der Psychologie sind Vorhersagen. Selbst wenn man anhand von Persönlichkeitstests viel über Denken, Fühlen und Verhalten eines Menschen herausfinden kann, sich also relativ zeitüberdauernde und stabile Persönlichkeitscharakteristika feststellen lassen, ist schwer vorhersagbar, wie sich größere Veränderungen in der sozialen Umwelt auf die Person auswirken. Und ganz kompliziert und unübersichtlich wird es mit Vorhersagen bei der Familiendynamik, wo man nach nur kurzer Zeit schon eine völlig andere Konstellation haben kann, weil z.B. aus einem braven Schulkind ein rebellischer Teenager geworden ist, der Eltern und Geschwister aufmischt.

Ich denke, dass man vorsichtig sein sollte mit einer Veränderung der Lebenskoordinaten, die das gesamte soziale Umfeld tangiert. Vor allem dann, wenn man selbst Zweifel hat, ob sie für einen selbst und seine Karriere wirklich gut ist. Noch mehr gilt das, wenn man sowieso schon psychisch oder physisch angeschlagen ist, oder familiär viel dagegen spricht. Es ist eine Binsenweisheit, dass ein Gesunder ein geringeres Erkrankungsrisiko hat, als ein schon Vorgeschiedigter. Und ein fragiles soziales System

### **Would cross-cultural training sometimes be sufficient to prevent problems from arising in the first place?**

*Yes, sometimes it is enough! But not always. In any case, cross-cultural training provides an initial orientation regarding cultural challenges and sensitizes clients to the symptoms of culture shock and other potential cultural hurdles. Good cross-cultural preparation can help diminish the stress curve.*

### **Where are the limitations of cross-cultural training?**

*Since not all people are the same, it depends on the individual, as I have already said. Apart from certain objective circumstances, the degree to which such training succeeds in tackling challenges in each case depends on personal characteristics, the way in which stress is handled, and sources of social support. However, these individual psycho-social conditions cannot be taken into due consideration in cross-cultural training. Therefore, I would say that coaching, psychological counseling, or psychotherapy starts where cross-cultural training ends. Yet one can build on the knowledge gained in cross-cultural training. If a client has developed awareness for problem areas through the knowledge conveyed in cross-cultural training, then a coach or a psychotherapist can work with the client's "cognitive map" to bring about the desired changes.*

### **Are there criteria which families can use when deciding if they should undertake an assignment abroad? Is it possible to predict whether an international assignment will be successful or will make one sick?**

*Predictions are probably the most difficult part of psychology. Even though it is possible to learn a lot about the thoughts, feelings, and behavior of a person based on personality tests, meaning it is possible to identify rather stable personality characteristics, it is very hard to predict how major changes in a person's environment will affect his or her psychological makeup. It becomes even more complicated and difficult when it comes to predicting family dynamics. Here a thoroughly different constellation can emerge within a short period of time, for example, when an obedient schoolchild turns into a rebellious teenager who stirs up the lives of both the parents and siblings.*

*I think one should be careful about changing the coordinates of one's life when that affects the entire social environment. This is especially the case if there are doubts whether this change will be truly advantageous for the person and his or her career. It is even more imperative if a person already suffers from mental or physical problems or if many family factors speak against the move abroad. It is common knowledge that a healthy person runs a lower risk of becoming ill*

wird schneller kollabieren als ein stabiles. Wenn einem der Arbeitgeber die Wahl lässt, sollte man das bei der Entscheidung berücksichtigen.

#### **Kann man internationale Stress-Resilienz lernen?**

Auf jeden Fall! Es hängt ja von den individuellen Bewertungs- und Bewältigungsprozessen ab, wie hoch die Belastungen durch Stressoren sind. Das ist die zentrale Aussage der transaktionalen und kognitiv-behavioralen Stresstheorie, die von Richard Lazarus und seinen Mitarbeitern entwickelt wurde. Die Vermittlung dieser Inhalte und effektive Trainingsprogramme zur Stressbewältigung gehören zur Kernkompetenz der kognitiven Verhaltenstherapie.

*than a person who already suffers from a health problem. And a fragile social system will collapse sooner than a solid one. These are aspects to take into consideration when making the decision to accept an international assignment, if indeed the employer has given the person a choice in the matter.*

#### **Can one become skilled at international stress resilience?**

*By all means! It depends on the individual appraisal and coping process how great a burden stress factors become. This is the central idea of the transactional and cognitive-behavioral stress theory developed by Richard Lazarus and his colleagues. The conveyance of these ideas and effective training programs on coping with stress belong to the core competence of cognitive behavioral therapists.*



#### **ccc-coaching & consulting**

Suessenguthstraße 26  
81247 München  
cmh@ccc-coaching.de  
T. 089-59 94 38 70  
0176-25 35 23 27

**Claudia M. Herrmann** kennt die verschiedenen Facetten der globalisierten Arbeitswelt. Ihre Forschung über Stress, Angst, Depression und Coping an der Freien Universität Berlin und am Institute for Social Research der University of Michigan (USA) führte zu zahlreichen Veröffentlichungen.

Sie war über 15 Jahre in Verwaltungen tätig, zuerst als Public Health Manager, danach zuständig für internationale Wirtschaftsbeziehungen und Projekte, für die sie mit ausländischen Investoren und Repräsentanten von Konzernen verhandelte.

Diese unterschiedlichen Perspektiven und Erfahrungen kombiniert die in mehreren psychotherapeutischen Methoden ausgebildete Diplom-Psychologin für ihre Beratungstätigkeit. Sie ist Interkulturelle Trainerin und unterrichtet Psychologie an der Hochschule Fresenius in München.

Claudia unterstützt seit 10 Jahren die *international community* und speziell *Expatriates* im Großraum München bei der Lösung beruflicher und privater Probleme.

**Claudia M. Herrmann** is an expert in the field of intercultural psychology and specializes in helping clients deal with the various facets of the globalized work world. Her research at the Free University of Berlin and at the Institute for Social Research at the University of Michigan (Ann Arbor, USA) has led to numerous publications on stress, anxiety, depression, and coping.

For more than 15 years, she worked in public administration, first as a public health manager. Later she was responsible for several international business relations and projects, for which she negotiated with foreign investors and company representatives.

She has bundled these various perspectives and experiences into a rich source of insight for her counseling work. As a licensed psychologist, she is trained in several psychotherapeutic methods and works as an intercultural trainer. Claudia also teaches psychology at the Fresenius University of Applied Sciences in Munich.

For the last ten years, Claudia had served the international community, especially expatriates in the Greater Munich area, in finding solutions to private and job-related problems.

**Profitieren dann Expats von ihren früheren Entsendungen auch während der Studienzeit oder der ersten Berufsjahre?**

Ja, man hat dann ja bereits ein Set an Tipps und Tricks entwickelt und kann sich auf einen gewissen Transfer der gemachten Erfahrungen verlassen. Dazu kommt Mut und Optimismus in harten Zeiten, weil man weiß, dass man es schon einmal geschafft hat.

**Was würden Sie denn den Expats als wichtigsten Rat für diese „harten Zeiten“ mitgeben?**

1. Betrachten Sie Ungewohntes und Schwieriges als Herausforderung und nicht als Bedrohung!
2. Lernen Sie viel über die Kultur und Gewohnheiten des Gastlandes, um erfolgreich handeln und Dinge unter Kontrolle halten zu können!
3. Achten Sie auf Warnsignale, seien Sie wachsam bezüglich Veränderungen jeglicher Art, und zögern Sie nicht, professionelle Hilfe zu suchen, wenn es Ihnen nicht gut geht!

***Do expatriates benefit from earlier assignments, even those that took place during college or their first years in the working world?***

*Yes, because they have already developed a set of tips and tricks and can rely on the transfer of certain aspects of those experiences. These people can also count on their courage and optimism in hard times because they have already proven to themselves that they can succeed.*

***What would be your most important advice for expatriates facing “hard times”?***

1. *View everything unusual and tough as a challenge and not as a threat!*
2. *Learn a lot about the culture and habits of the host country to be able to act successfully and to remain in control of your situation!*
3. *Be aware of the warning signals, be alert to changes of any kind, and do not hesitate to look for professional help when you do not feel well!*



Möchten Sie mehr über die Internationale Zusammenarbeit im Wirtschaftskontext erfahren? Weitere Ausgaben des e-Journals finden Sie unter:

*You would like to learn more about International Cooperation in the Business Environment? For further readings please click:*

**[www.sietar-deutschland.de/wirtschaftsdialoge.html](http://www.sietar-deutschland.de/wirtschaftsdialoge.html)**

## Raising Third Culture Kids

Geschrieben von Susan Salzbrenner

*A constant thread in my discussions with relocating parents is their children's well-being and adjustment to life abroad. How will my children cope with the fact that we are moving across the world? What can I do to support them? Thousands of parents have asked these questions before they uprooted their children for the first time. Data looking at relocating expat families certainly supports their worries, since one of the major reasons for an early return is still quoted to be the inability of family members to adapt to the new environment (Brookfield Global Relocation Survey, 2014).*

*When you take your children to live abroad with you, you, as a parent, are not only providing them with a unique op-*

*portunity to experience the world and different cultures, but you are also entering a new era of parenting. You will become a "Third-Culture-Kid"- Parent. A Third Culture Kid (or TCK) is a child that is or has been spending a considerable amount of its developmental years outside its parents' home culture (Pollock & van Reken, 1999).*

*This translates into your child experiencing a very different childhood from your own. It can be daunting to relate to their challenges, as we process international experiences differently as an adult. It is therefore vital to prepare yourself to the specific opportunities and struggles that your children may face as third culture kids. Often times, surprisingly to many parents, it*



**Editorial · Dealing with Culture Shock · Third Culture Kids · Building a Life Abroad · Global Network**

is not the initial integration abroad that proves to be the biggest hurdle, but finding an identity and a lifestyle that fits the previous experiences of these cosmopolites of yours.

Here are some of the most common areas that third culture kids might struggle with:

**INITIAL STAGE:**

- Different schooling system (from national to international system, different level of expected knowledge and obtained skills, different curriculum)
- New Language (in school, outside of school, with new friends)
- Homesickness (old friends, old school, extended family, spending traditional holidays abroad, culture shock)

**LATER STAGE:**

- Search for Identity (belonging neither fully here nor there)
- Dealing with regular exposure to transitions (TCKs' friends move often and regularly, constant hellos and good-byes, potential follow-up expatriations)
- Returning to the parents' home culture (reverse culture shock)
- Rootlessness and restlessness (not being able to stay in one place)

As a parent, you are wondering what you can do to alleviate these potential hurdles. Ruth van Reken, co-author of the famous first book on TCKs (see resource section) and second generation adult TCK herself, alludes to the challenges many TCKs face later on: "The issue is that transition always involves loss, no matter how good the next phase will be. Loss always engenders grief and the greater you have loved a situation or place or people, the greater the grief." Brushing over negative sentiments or not allowing the natural grieving process to run its course might mean that they will recur later in life. A challenge for many families who feel pressured to "hit the ground running"! We rush through packing, good-bye parties to arrive in our new home with a list of to-dos that doesn't allow time to be sad, upset or angry.

In case you are relocating with the support of a multinational company or government organization, you may receive local support (such as intercultural training, access to international school, relocation support) to help and guide you during your initial stages of adaptation. But while I often see parents putting the wellbeing of their children over their own adjustment, you should not forget to take care of yourself. Think of the advice every airline companies give you in case of emergency: Put your own oxygen mask on before you attempt

to help others. Children are much more susceptible to our stress level and emotional stability than we can imagine. If you are feeling isolated, can't seem to find a social network, or the new job is pressuring you into overwork, your kids will ultimately notice that something is wrong.

Silke Irmischer, German mother of two bicultural children in Indonesia, emphasizes the importance of taking care of oneself when living abroad: "Parents, especially mothers, should be aware of their energy. Moving abroad with family is a big thing and often exhausting (though exciting). Besides paying attention to your children, a mother should not forget to take care of herself. Me-time, conscious relaxation and work-out become much more important to keep her mental and physical energy on a high level."

Raising a child that is comfortable in a multitude of environments, can switch and adapt its style to fit different cultures and situations and furthermore read and contextualize communication is a great gift. You might even argue that you are raising the "new normal", a generation of global citizens.

Adult TCK Oana Amaria came to the U.S. from Romania when she was 7 years old and is now able to reflect on and reap the benefits of the skills that this experience has taught her: "What stands out is that we are more keenly aware of cultural differences. It's not something we are conscious of. What I've observed that we model behavior to fit the right context. We are able to see the patterns and differences and make the change. Fast forwarding to being an adult, adaptability is an incredible skill set to have that we aren't even aware of. All of these exposures and experiences foster someone that is open-minded and collaborative. To me, these three

**About the Author:**



**Susan Salzbrenner** is a psychologist and intercultural trainer. She supports teams, professional athletes, and (future) global leaders to navigate across cultures with her company *Fit across Cultures*. The German is also the mother to two trilingual, bicultural children, together with her Brazilian husband. Get in touch with her on Twitter @fitaxcultures.

competencies: awareness, adaptability, and open-mindedness, are the biggest ones that I took away from growing up as a TCK.”

## Strategies to Raise Children Abroad

But what can you as parents of Third Culture Kids do to ensure their wellbeing?

### 1. Create a “transportable” feeling of home

Even though you might live in a place with rented furniture that has a temporary feeling to it, a home doesn't have to be a physical object. Home can be the tradition of making pancakes on a Sunday morning. Photographs and paintings on the wall that remind of memories created together. Create or keep traditions and a feeling of home through special items, recurring events, or even insider jokes. Home isn't really a place, it's a feeling.

### 2. Learn to let grieve

Provide room for emotions and attacks of grief. Identify a pattern in each child and support its grieving process as best as you can, without trying to distract or brush over it. Take these moments seriously and leave communication channels open. Model your own grief to show that this is a normal behavior.

### 3. Accept that your home will not be their home

A visit “back home” will only be a visit. After a few years living abroad, many TCKs lose connections to friends back at their starting point. They might also have a hard time relating to them while visiting. Forcing your reality and childhood memories onto your TCK children will not bring them any closer to your feeling of home. Accept that their reality is very different from what you miss.

### 4. Be as transparent as you can be

Involve children over the age of 5 in the decision making process of moving abroad as early as you can. There is nothing worse than not being able to prepare mentally for an upcoming three year assignment than not having told your children about it. Don't fear their sadness, anger or aggression. The more transparent you are, the earlier you will have them on-board. And by all means, don't lie to them!

### 5. Create a network of TCK parents

Reaching out to other parents of TCKs can help tremendously in all questions that are related but not limited to bi-/multilingualism, cultural identities, travel, administrative burdens, schooling, passport questions, college selection processes, and more. It additionally creates a great chance for your global citizens to get to know others with a similar storyline that they can connect to.

## Resources for Parents and Third Culture Kids

### ORGANIZATIONS:

- Families in Global Transition ([www.figt.org](http://www.figt.org)) – annual conference
- Sea Change Mentoring ([www.seachangementoring.com](http://www.seachangementoring.com)) – online coaching program for expat teens

### BLOGS/ONLINE MAGAZINES:

- <http://expatsincebirth.com/category/raising-tcks/>
- <http://tckid.com/>
- <http://denizenmag.com/>
- <http://www.uydmedia.com/>
- <http://www.incultureparent.com/>

### BOOKS:

- *Third Culture Kids: The Experience of Growing Up Among Worlds*, by David C Van Reken and Ruth E Pollock (2009)
- *The Global Nomad's Guide to University Transition*, by Tina L. Quick (2010)
- *Writing Out of Limbo: International Childhoods, Global Nomads and Third Culture Kids*, edited by Gene H. Bell-Villada and Nina Sichel with Faith Eidse and Elaine Neil Orr (2011)
- *Sammy's Next Move: Sammy the snail is a travelling snail who lives in different countries*, by Helen Maffini (2011)
- *Emotional Resilience and the Expat Child- Julia Simens* (2011)
- *Raising Global Nomads. Parenting Abroad in an On-Demand World.* – Robin Pascoe (2006)

### VIDEOS:

- *Where is home?* <https://vimeo.com/41264088>
- *The Road Home* <http://roadhomefilm.com>
- *Pico Iyer's TED Talk- Where is home* [www.ted.com/talks/pico\\_ayer\\_where\\_is\\_home?language=en](http://www.ted.com/talks/pico_ayer_where_is_home?language=en)

## Lebensgestaltung im internationalen Kontext –

Interview mit Constance Grunewald-Petschke  
Inhaberin von abroad [relocation. interculture. language.]

### ***How to create your life abroad***

*An interview with Constance Grunewald-Petschke -  
Owner of abroad [relocation. interculture. language.]*

Das Interview führte / *Interviewed by:* Alexandra Araiza · Englische Übersetzung / *English Translation:* Maria Schmitz

**Ein neuer Trend, der sich abzeichnet ist, dass Unternehmen zunehmend dazu tendieren Mitarbeiter ohne Familie ins Ausland zu schicken. Ihrer Erfahrung nach: Wo liegen hier die Vor- und Nachteile?**

Laut Cartus Mobility Report 2014 scheitern 61% der Auslandsentsendungen daran, dass sich die mitreisenden Angehörigen auf Dauer im Gastland nicht oder nur bedingt wohlfühlen. Die Gründe hierfür sind vielseitig und komplex und variieren erfahrungsgemäß von Land zu Land. Doch gerade die mitreisenden Partner leiden häufig unter der Veränderung ihres Alltages, einer ungewohnten Rolle oder dem Verlust ihrer Berufstätigkeit im Heimatland. Daraus können Unzufriedenheit und familiäre Spannungen entstehen, die manchmal sogar zum Abbruch des Aufenthaltes führen.

Dennoch überwiegen meiner Erfahrung nach die Vorteile, den Mitarbeiter mitsamt Familie ins Ausland zu entsenden. Eine Interview-Studie von Dr. Claudia Kuller an der Universität of Surrey mit deutschen alleinreisenden Expatriates belegt nämlich, dass auch der „fehlende“ Partner ein Abbruchgrund sein kann. Expatriates ohne Partner oder Familie fällt die Integration im Gastland besonders schwer. Die Erfahrung zeigt auch, dass das emotionale Wohlbefinden von Familien im Gastland häufig höher ist als bei Alleinreisenden. Die Anwesenheit eines Partners und gegebenenfalls der Kinder geben dem Neuling in der Fremde von Anfang an Sicherheit, Stabilität und einen vertrauten Rückzugsort. Fehlt diese emotionale Stütze, steigt das Abbruchrisiko immens an. Außerdem bleiben Familien erfahrungsgemäß länger im Ausland. Zum einen

***A new trend that has arisen is that corporations increasingly have the tendency to assign employees abroad without their families. In your experience, what are the advantages and disadvantages of this?***

*According to the Cartus Mobility Report 2014, 61% of the assignment fail due to the fact that, in the long run, the accompanying relatives either do not feel well or only to a limited extent in the host country. The various reasons for this are complex and, in my experience, they vary from country to country. However, precisely the accompanying spouses frequently suffer from the change in their daily routine, an unaccustomed role or the loss of their professions at home. This*



weil ein Umzug mit Familienanhang wesentlich aufwendiger und kostenintensiver ist als bei Alleinreisenden. Zum anderen aber auch, weil Stabilität und Kontinuität gerade für mitreisende Kinder und Jugendliche eine große Rolle spielen. Haben sich Familien in Gastland erfolgreich eingelebt, sind sie in der Regel bereit, einige Jahre am Einsatzort zu bleiben.

### **Auf welche besonderen Belastungssituationen müssen sich mitausreisende Familien einstellen und durch welche Strategien kann man diese Situation gezielt meistern?**

Für eine Familie bedeutet ein Auslandsaufenthalt mehr als eine geografische Veränderung. Eine Entsendung kann das Gleichgewicht innerhalb der Familie beeinflussen - etwa weil nur noch einer der beiden Partner berufstätig sein kann und der Mitreisende seine Karriere in Deutschland zurücklassen musste. Dies ist eine tiefgreifende Veränderung der Lebenssituation und kann sich negativ auf das Selbstwertgefühl des Betroffenen auswirken und das sensible Familiengefüge beeinträchtigen.

Auch Kultur des Gastlandes kann zum Risiko werden. Je markanter der Unterschied zwischen der Herkunfts- und der Gastkultur ist, desto größer ist auch die notwendige Anpassungsleistung, die eine Familie zu erbringen hat. Während der berufstätige Expatriate meist in einem internationalen Businessumfeld tätig ist, muss sich der mitausreisende Partner in seinem Alltag häufig viel intensiver mit den kulturellen und gesellschaftlichen Besonderheiten des Gastlandes auseinandersetzen, was zum ausgeprägten Kulturschock führen kann.

Eine der größten Herausforderungen für mitreisende Partner ist die grundsätzliche Umgestaltung des Tagesablaufes. Häufig fehlt im Gastland nicht nur eine berufliche Herausforderung, sondern vor allem zu Beginn auch die Struktur, die der Alltag dadurch erhält. Gleichzeitig brechen wichtige Ressourcen, wie zum Beispiel das gewohnte Umfeld, das soziale Netzwerk oder vertraute Routinen weg. Dies kann durchaus destabilisierend wirken und schlimmstenfalls sogar zur Orientierungslosigkeit oder Depression führen.

### **Wie können mitreisende Partner, die im Gastland keiner bezahlten Beschäftigung nachgehen (können), ihren Alltag gestalten? Worauf sollten sie besonders achten?**

Meiner Erfahrung nach hilft es den meisten mitreisenden Partnern enorm, schon bei Ankunft im Gastland einen groben Masterplan in der Tasche zu haben. Bereits vor Antritt des Aufenthaltes sollte man sich als mitreisender

*can cause dissatisfaction and family contention, which sometimes even leads to a cancellation of the stay.*

*Notwithstanding, in my experience, the advantages prevail when sending employees abroad together with their families. An Interview study by Dr. Claudia Kuller at the University of Surrey conducted with German expatriates travelling alone shows that the "missing" partner can also be a reason for failure. Expatriates without partners or families find it particularly difficult to be integrated into the host country. Experience also shows that the emotional well-being of families in the host country is often greater than in the case of those travelling alone. The presence of a partner and, if necessary, children, provide a feeling of security, stability and familiarity for the newcomer in the unfamiliar surroundings. If this emotional support is missing, the risk of cancellation increases immensely. In addition, families stay abroad longer, as a rule. On the one hand, this is because a relocation with a spouse or family is essentially more time-consuming and cost-intensive than in the case of lone travellers. On the other hand, this is due to the fact that stability and continuity play a large role, precisely for accompanying children and young adults. If families get adjusted in the host country, they are, as a rule, prepared to stay at their place of operation for a few years.*

### **What particular stress situations must accompanying families reckon with and what strategies can help them to master the situation?**

*For a family, a stay abroad means more than just a geographical change. An assignment can influence the balance within the family - for example when only one of the partners can work and the accompanying spouse has been obliged to give up their career in Germany. This is a major shift in life and can have a negative impact on the self-concept of the affected party thus impairing the sensitive family structure.*

*The culture of the host country can also present a risk. The more striking the difference between the country of origin and the host culture, the greater the effort a family needs to adjust. While the working expatriate is mainly involved in an international business environment, the accompanying partner must frequently concern themselves more intensely with the cultural and business peculiarities of the host country and this can lead to culture shock.*

*One of the greatest challenges for accompanying spouses is the basic restructuring of the daily routine. Very often what is missing is not only a professional challenge, but, especially at the outset, the structure that such a professional challenge provides in everyday life. At the same time, important resources, such as the accustomed environment, the social network or familiar routines, no longer exist. This can cause destabilization*

Partner daher unbedingt Gedanken machen, was man von dieser Erfahrung erwartet, welche persönlichen Werte man für sich und sein Familienleben mit auf die Reise nimmt und wie man diese vor Ort im Gastland leben kann.

Mitreisende Partner sollten sich im Vorab gut über ihr Gastland informieren und sich darüber bewusst werden, was möglich ist und was nicht. So verhindern sie, dass sie bei Ankunft in ein schwarzes Loch fallen, weil die Bedingungen vor Ort mit ihrem gewohnten Tagesablauf oder ihren Vorstellung nicht kompatibel sind.

Hat man eine erste Vorstellung darüber, wie man die Dinge, die einem wichtig sind (z.B. Sport, Kulturelles, Kulinarisches etc.) im Gastland umsetzen kann, gibt dies schon eine erste kleine To Do-Liste, die nach der Ankunft bzw. nach dem Settling-In nach und nach angegangen werden kann. Diese – und natürlich der „obligatorische“ Sprachunterricht oder die traditionellen „Coffee Mornings“ geben dann ruhigeren Tagen nach der Ankunft eine Ablauf und dem neuen Leben in der Fremde eine erste Struktur. Der Rest ergibt sich dann.

### **Was kann ich als MAP (mitausreisender Partner) tun, um möglichst schnell ein stabiles soziales Umfeld aufzubauen? Welche Communities sind hier besonders hilfreich?**

Mitreisende – nicht berufstätige - Partner haben statistisch gesehen wesentlich stärker mit Heimweh und Einsamkeit zu kämpfen als die Entsendeten selbst. Als mitreisender Newcomer in einem fremden Land gibt es aus meiner Erfahrung grundsätzlich drei gut funktionierende Möglichkeiten.

- Menschen aus dem Heimatland.
- Andere Expats.
- Locals.

In jeder größeren Expat-Destination gibt es Communities und Online-Plattformen für alle drei dieser Kontaktarten. Welche man letztlich bevorzugt, hängt wesentlich von der familiären Situation, den eigenen Interessen und natürlich dem Gastland ab. Internations.org ist beispielsweise ein weltweites Netzwerk, durch das beinahe jeder Expat schon Freunde gefunden hat. Auch auf Facebook findet man die verschiedensten lokalen oder weltweiten Gruppen, z.B. What About My Pencilskirt, die Plattform für Expatpartner <https://www.facebook.com/groups/whataboutmypencilskirt/>. Mit ein wenig Recherche im Web findet da sicherlich jeder die passende Community.

*and, in the worst case, even lead to a lack of orientation and depression.*

### **How can accompanying spouses who do not (cannot) have a paying job in the host country organize their daily lives? What should they pay particular attention to?**

*In my experience, it helps enormously for accompanying spouses to have a master plan in their pockets when they arrive in the host country. Even before arriving at their destination one should already consider what one expects from this experience, which personal values one should take along for themselves and their family lives and how these can be lived in the host country.*

*Accompanying spouses should inform themselves in advance about their host country and become aware of what is possible and what is not. In this way they avoid sinking into depression when they arrive, because the conditions on site are incompatible with their accustomed daily routine or their expectations.*

*If one has an idea of things that could be important to implement in the host country (e.g. sports, cultural and culinary activities, etc.), then they can prepare an initial To Do-list, which can be processed after their arrival and adjustment and which can be dealt with gradually. This – and, of course, the "obligatory" language classes or the traditional "Coffee Mornings" can provide more leisurely days after arrival with a natural flow as well as provide an initial structure to the new life in the foreign environment. The rest will follow.*

### **What can I do as an AS (accompanying spouse), in order to build a stable social environment as quickly as possible? Which communities are known to provide help here?**

*The statistics show that accompanying spouses who are not professionally engaged are essentially more homesick and lonely than the assigned employees. As an accompanying spouse in a foreign country there are, in my experience, three possibilities that work well.*

- People from the home country.
- Other Expats.
- Locals.

*In every larger expat destination there are communities and online platforms for all three types of contact. Which you prefer in the end basically depends on the family situation, one's own interests and, of course, on the host country. Internations.org is an example of a global network through which almost every Expat has already found friends. On Facebook one also finds*

**Wie kann ich den Kontakt zu meinem sozialen Netzwerk zu Hause aufrechterhalten? Wie unterstütze ich meine Kinder darin Kontakte über die Distanz zu pflegen?**

Virtuelle Treffen mit den Lieben zu Hause sollten unbedingt zur regelmäßigen Routine werden – und zwar für die ganze Familie. Facebook, Skype, FaceTime & Co. bieten hierfür phantastische Möglichkeiten.

Wichtig ist es auch, die Daheimgebliebenen am neuen Leben in der Ferne teilhaben zu lassen – beispielsweise durch das Schreiben eines Blog oder Online Photoalben, die regelmäßig gepflegt werden. Besonders für frühere Generationen ist es manchmal extrem schwer sich vorzustellen, wie das Leben in der Fremde so aussieht. Dadurch entsteht Unsicherheit und manchmal sogar Angst um die Tochter, den Sohn oder die Enkelkinder.

Schließlich sollte man auch regelmäßige Heimatbesuche mit der ganzen Familie einplanen. Die ist zum einen die persönlichste Möglichkeit Kontakt zu Familie und Freunden zu halten. Darüber hinaus hilft es aber auch den Kindern, weiterhin einen Bezug zum Herkunftsland – zur „Heimat“ zu behalten, was gerade für die Kleinen besonders wichtig ist.

**Welchen Stellenwert hat ein bewusstes Stressmanagement bei einer Entsendung? Wie kann ich von Anfang an gegen aufkommenden Stress entgegenwirken?**

Das Leben fern der Heimat ist voller Veränderungen, Umstellungen und Anpassungen – vor allem in den ersten Monaten. Deshalb ist Stressmanagement gerade bei Expats ein ganz wichtiges Thema. Zunächst ist es elementar, sich darüber bewusst zu werden, dass ein Auslandsaufenthalt immer auch mit einer Zeit der Unsicherheit verbunden ist – oder allgemeiner gesagt: mit einer mehr oder weniger aufreibenden Anpassungsphase. Dies sollte man wissen und anerkennen. Darüber hinaus bietet beispielsweise die Resilienzforschung eine wertvolle Basis für effektives Stressmanagement. Die von Dr. Karen Reivich und Dr. Andrew Shatté definierten Sieben Resilienzfaktoren beschreiben genau die Fähigkeiten, die auch erfahrene Expats für einen erfolgreichen Auslandsaufenthalt als elementar bezeichnen: Emotionssteuerung, Impulskontrolle, Kausalanalyse, Realistischer Optimismus, Zielorientierung, Selbstwirksamkeit und Empathie. Diese Fähigkeiten kann man gezielt trainieren – egal an welchem Ort der Erde.

**Sie haben ein E-Coachingprogramm entwickelt, das mitreisende Partner während ihres Auslandsaufenthaltes unterstützt, richtig?**

*the most varied local or global groups, such as What About My Pencil Skirt, the platform for expat spouses [www.facebook.com/groups/whataboutmypencilskirt/](http://www.facebook.com/groups/whataboutmypencilskirt/). A little research on the web can surely help everyone to find the matching community.*

**How can I maintain contact to my social network at home? How can I support my children to maintain contact over the distance?**

*Virtual meetings with the loved ones back home should definitely become a regular routine for the whole family. Facebook, Skype, FaceTime & Co. offer fantastic possibilities for this.*

*What is also important is to keep those back home abreast of your new life, for example, by writing a blog or online photo album, which you maintain regularly. Particularly for older generations it is sometimes extremely difficult to imagine what life abroad can be like. This leads to feelings of insecurity and sometimes even anxiety about their daughter, son or grandchildren.*

*Finally, one should make a point of visiting home regularly with the whole family. For one, it presents a possibility to maintain contact with family and friends. Moreover, it helps the children to maintain a reference to their country of origin - their "homeland", which is really crucial, especially for the kids.*

**Just how important is conscious stress management in a posting? How can I counteract stress from the very beginning?**

*Life far away from home is full of changes, readjustments and adaptation - particularly in the first months. That is why stress management plays such a crucial role precisely with Expats. First of all, it is fundamental to be aware that a stay abroad is always associated with a time of uncertainty - or, more generally, a more or less gruelling period of adjustment. One should be aware of and recognize this fact. In addition, resilience research, for example, provides a valuable basis for effective stress management. The book, *The Seven Resilience Factors* of Dr. Karen Reivich and Dr. Andrew Shatté describes precisely those capabilities, which, even professional experts display for a successful foreign permit. A stay abroad as an elementary explanation of emotional control, impulse control, cause analysis, realistic optimism, target-orientation, self-effectiveness and empathy. These skills can be trained in a targeted manner anywhere on earth.*

**You have developed an E-Coaching program that supports accompanying spouses during their stay abroad, right?**

Unser webbasiertes Coachingprogramm [www.How-To-Create-My-Life-Abroad.com](http://www.How-To-Create-My-Life-Abroad.com) begleitet Expat-Familien in allen entscheidenden Phasen der Entsendung. Vor der Ausreise unterstützt es bei der Planung und bereitet auf die zukünftige Lebenssituation im Gastland vor. Nach Ankunft im Gastland leistet es praktische Starthilfe und später berät es bei der konkreten Lebensgestaltung vor Ort. Dabei erhalten die mitreisenden Partner nicht nur gezielte Unterstützung für ihr persönliches Wohlbefinden und die Eingewöhnung in der neuen Kultur, sondern auch in familiären Belangen und in Fragen der eigenen Karriereplanung. Auf unserer Coaching-Plattform stehen den Coachees interaktive Selbstlerneinheiten zu verschiedenen Lebensbereichen zur Verfügung. Entsendungsexperten führen in Online-Workshops und Einzel-Coachings Schritt für Schritt an die neue Lebenssituation heran. Eine weltweite Community macht es möglich, persönliche Erfahrungen mit anderen Expat-Partnern auf der ganzen Welt auszutauschen.

### **Welche Chancen bietet die virtuelle Welt?**

Die weltweite Vernetzung bietet uns heute die Möglichkeit, mitreisenden Familien zu jeder Zeit und an (fast) jedem Ort innerhalb kürzester Zeit ganz konkrete Unterstützung anbieten zu können. So können herausfordernde Situationen schon gelöst werden bevor sie problematisch für die Familie – und letztlich auch für das entsendende Unternehmen – werden.

### **Wie bereite ich mich auf die Rückkehr ins Heimatland vor? Worauf muss ich gefasst sein?**

Die Rückkehr wird nicht nur von vielen Unternehmen, sondern auch von den meisten Expats völlig unterschätzt. Man geht davon aus, „nach Hause“ zurückzukehren, was eigentlich ohne größere Schwierigkeiten vonstattengehen sollte – man kennt ja alles, spricht die Sprache, kennt die Kultur. Die Sache ist jedoch, dass man sich durch einen Auslandsaufenthalt häufig sehr stark verändert, dass andere Dinge wichtiger geworden sind und dass man demnach als ein anderer Mensch zurückkommt. Man hat vielleicht neue Interessen und andere Wertvorstellungen entwickelt und nimmt die Dinge anders wahr, man wird als Person anders wahrgenommen, Enttäuschung kann entstehen, denn die Erwartungen an die Heimkehr können häufig einfach nicht erfüllt werden.

Je länger der Auslandsaufenthalt gedauert hat und je mehr Länder bereist wurden, desto schwieriger kann die

*Our web-based coaching program [www.How-To-Create-My-Life-Abroad.com](http://www.How-To-Create-My-Life-Abroad.com) offers expat families support in all decisive phases of assignment. Prior to leaving the home country, it offers support in planning and preparing future life in the host country. Upon arrival in the host country, the program offers practical initial help and later provides concrete advice on how to shape life. In so doing, the accompanying spouses do not only get targeted support for their personal well-being and adjustment to the new culture, but also in familiar matters and career planning issues. On our coaching platform coachees have the possibility to use interactive self-study units on various life themes. Posting experts help you to get adjusted to the new situation gradually in online-workshops and individual coaching sessions. A worldwide community enables the exchange of personal experiences with other expat partners in the whole world.*

### **What chances does the virtual world offer?**

*Global connectivity offers us the possibility today to be able to offer accompanying spouses concrete support at any time and (almost) everywhere within the shortest timeframe. In this manner, challenging situations can be solved before they become problematic for the family - and, in the final analysis, also a problem for the posting enterprise.*

### **How do I prepare for re-entry? What must I expect?**

*Re-entry is not only fully underestimated by several corporations, but also by several Expats. One assumes that returning home should not actually present any problems - one is familiar with everything, speaks the language, knows the culture. What happens, however, is that a stay abroad often changes one deeply, so that other things gain in importance and that one returns home as a different person. Perhaps one has developed new interests and other values and has shifted perception or one is perceived differently. This can lead to disappointment, because the expectations associated with re-entry often cannot be met.*

*The longer the stay abroad and the more countries one has visited, the more difficult reintegration can be and the greater the culture shock to be expected. Besides, the same challenges can also arise within families, due to a loss of professional status frequently associated with the return of an expatriate. That is why we are presently developing a repatriation program to support accompanying spouses upon their return to Germany.*

Reintegration werden und desto größer ist auch der zu erwartende Kulturschock. Außerdem können auch familiär wieder die gleichen Herausforderungen entstehen, etwa aufgrund eines beruflichen Statusverlustes, der häufig mit der Rückkehr eines Expats verbunden ist. Deshalb entwickeln wir derzeit auch ein Repatriation-Programm, das die mitreisenden Partner bei ihrer Rückkehr nach Deutschland begleitet und unterstützt.



**Constance Grunewald-Petschke** ist zertifizierte interkulturelle Trainerin und Coach und selbst mitreisende Partnerin in Istanbul/Türkei. Um mitreisende PartnerInnen bei Auslandsentsendungen besser zu unterstützen, gründete sie 2014 ein weltweites Team aus erfahrenen mitreisenden Partnerinnen und Coaches und entwickelte das E-Coachingprogramm für Expat-Partner

[www.How-To-Create-My-Life-Abroad.com](http://www.How-To-Create-My-Life-Abroad.com)



**Maria Schmitz**

*Intercultural Trainer mit Schwerpunkt Sensibilisierung und Kommunikation  
Dpi-akkreditiert von York Associates  
(Developing People Internationally)  
Zertifiziert von WorldWork als International Profiler  
Cultural Detective® Facilitator*

*An der Hochschule Mainz hat Frau Schmitz einen Lehrauftrag im Fachbereich Wirtschaftswissenschaften für das Wahlpflichtfach Interkulturelle Kompetenz - deutschamerikanische Geschäftsbeziehungen seit Einführung des Bachelorstudiengangs. Davor war sie Lehrbeauftragte für Wirtschaftsenglisch im gleichen Fachbereich.*

*Des Weiteren ist Frau Schmitz seit 1989 Gründerin und Inhaberin der CABV Communication. Das Unternehmen hat sich der Erwachsenenbildung verschrieben. Darunter fällt interkulturelles Training und ihr Lehrauftrag. Hinzu kommt die Übersetzertätigkeit in den Bereichen Recht, Wirtschaft und Technik (automotive).*

Websites:

[www.culturezone.de](http://www.culturezone.de)

[www.cabv-communication.de](http://www.cabv-communication.de)

[www.term-q.com](http://www.term-q.com)

# Interview with Malte Zeeck, Founder & Co-CEO of InterNations

Das Interview führte / Interviewed by: Alexandra Araiza

## **What is different about InterNations?**

Whereas other expatriate networks are mostly locally driven and focus on a certain nationality or destination, InterNations operates on a global level and is present in almost 400 cities across the world. With 1.9 million members, InterNations is the largest network for expatriates worldwide.

What makes us stand out is the variety of groups and events that we offer. Not only do we provide opportunities for expatriates to meet fellow global minds, but we also offer the chance for these people to keep in touch — both online, by connecting with other expats around the world or participating in our forums, as well as offline, by attending one of the many events we host or joining a group dedicated to a specific hobby or interest. We are not simply a networking site; we are an active network of global minds.

## **Which groups of expats are addressed by the network?**

At InterNations we do not limit our target audience to a certain type of expatriate; the huge array of groups and events cater to everyone from the traveling spouse, to the globetrotting expat. We also do not limit our membership to expatriates; locals with international interests and repatriates are also welcome to join the network.

## **What advice would you give to expats wanting to join the InterNations network? What can they do to better their chances of being accepted?**

The key to becoming an InterNations member is to have a global outlook: our communities are focused on connecting people from across the world. Therefore, if an applicant is interested in meeting new people and networking with business professionals around the world, there is a high chance that their application will be accepted.

## **In your experience, what are the biggest challenges posed by living abroad?**

Through my own experience, I find that the most challenging aspect of life abroad is trying to adapt to the culture and the language. The reason for founding InterNations was to help expats to feel at home abroad. I thoroughly relished the chances I had to meet fellow expats during my time abroad, but these opportunities were sadly few and far between. Not having a support network when you first move to a foreign country is a daunting proposition. Knowing there is a community of expats already settled in your destination means there will always be someone to help.

## **Which specific aspects of expat life do InterNations support with?**

One of the hardest things for expats when moving abroad is the loss of their support network. Through InterNations, expats can find information in our articles, which cover everything from how to set up a bank account to which neighborhoods are best for families in locations around the world, or they can ask their specific questions in our forums. Once they have moved abroad, our members can meet other expats and global minds by attending events or joining groups. Through our platform, expats can settle into life abroad quickly and easily make new friends.

## **Do you have any particular tips for single expats?**

The best advice I can offer to single expats is to get involved with as many activities as possible. The way to immerse yourself in a new country really is to throw yourself in at the deep end and keep yourself busy. If you make sure to stick to this golden rule then you will undoubtedly build up a great network during your time abroad.

**Do you have any particular tips for families who are going to live abroad?**

I would definitely recommend searching through the guides on our site, which offer very useful information on things such as education and healthcare. While these aspects of expat life may seem trivial, there are significant variances depending on which country you are in. It is vital that parents moving abroad with their children are able to grasp an understanding of how to deal with these topics. Our recently released Expat Insider survey offers in-depth information about all these factors contributing to living abroad with children, including the cost and affordability of childcare and education, for example. The 41 countries which featured in this year's Family Life Index were ranked from best to worst based on these and several other factors.

**Do you find that the usage of the platform varies from country to country, for example is there a greater focus on some communities?**

Obviously, there are more members in certain communities than in others, meaning that they can offer a wider variety of activities and official events. There is a trend of certain places offering more party events, whereas elsewhere there may be more of a focus on networking and business-related events, but the quality of the network remains high throughout.

**Is there anything that has particularly surprised you?**

I think the main surprise I have had in my time with InterNations is that no matter where expats are living and where they are moving to, everyone seems to encounter very similar situations and wants to know the same information. This is why the platform has been so successful: people have already experienced the same problems that others are soon to face, and they are willing to share their solutions.

**What do you think are the next steps in the globally virtual world?**

Social media has really taken over the internet in the past few years and I cannot see this trend slowing down at all. I think there will be more and more platforms emerging and being used on a global scale, and businesses will be relying on these platforms a lot more heavily than in previous times. As well as social media, I also think there will be a lot of focus placed on the development of mobile apps for not only start-ups, but also the more traditional business of today.

**Malte Zeeck**  
Founder and  
Co-CEO of  
InterNations



InterNations, the world's largest network for people who live and work abroad, was founded by Malte Zeeck, Philipp von Plato and Christian Leifeld in September 2007. Malte Zeeck and Philipp von Plato remain as co-CEOs of InterNations and have fostered the growth of the market-leading company to currently encompass 1.8 million members and more than 100 employees. Malte Zeeck heads Community Management, Communications, Marketing and Sales as well as Business Development.

Prior to founding InterNations, Malte Zeeck worked as a correspondent and television reporter for international broadcasters such as CNN International, N24, n-tv and ARD. While reporting from various countries, including India and Brazil, he experienced many of the challenges related to being an expatriate. Early in 2007, Malte Zeeck and Philipp von Plato, who had both graduated from the University of St. Gallen together, met again in Cologne. Based on their individual life experiences, they both agreed on the potential of a platform aimed at those living and working in a foreign city or country, which is how the idea of creating a social network especially for expatriates came to life.

In 2012 and 2013, Malte Zeeck was the sole CEO of InterNations due to a temporary leave taken by Philipp von Plato at the end of 2011. During this time Malte Zeeck introduced the InterNations Groups that enable members to organize their own activities based on common interests, which helped the company achieve global success. In just two years InterNations tripled its number of registered members and doubled the staff's size.

Malte Zeeck has a Master of Business Administration from the University of St. Gallen, Switzerland and additionally studied at the Bocconi University in Milan, the Fundação Getúlio Vargas in São Paulo and the Deutsche Film- und Fernsehakademie in Berlin.