

Systemisches Coaching für Auswanderer nach Dänemark

ABSCHLUSSARBEIT

ANDRE BRÜNGER

Sperrvermerk

Die vorliegende Arbeit beinhaltet interne vertrauliche Informationen. Die Weitergabe des Inhaltes der Arbeit und beiliegender Daten im Gesamten oder in Teilen ist grundsätzlich untersagt. Sie ist nur den begutachtenden Personen sowie befugten Mitarbeitenden von In-Konstellation zugänglich zu machen. Es dürfen keinerlei Kopien oder Abschriften - auch in digitaler Form - gefertigt werden. Ausnahmen bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Autors.

Inhaltsverzeichnis

SPERRVERMERK	1
INHALTSVERZEICHNIS	2
EINLEITUNG	3
2 THEORETISCHE GRUNDLAGEN	4
2.1 COACHINGVERSTÄNDNIS	4
2.2 TRANSITION & VERÄNDERUNG	4
2.3 INTERKULTURELLE ASPEKTE	5
3 ZIELGRUPPE & MARKTBETRACHTUNG	6
3.1 WER WANDERT AUS?	6
3.2 HERAUSFORDERUNGEN	6
3.3 MARKTANALYSE UND POTENZIAL	7
3.3.1 ABGRENZUNG COACHING VS. RELOCATION SERVICES	7
3.3.2 NUTZEN EINER NISCHENPOSITIONIERUNG	7
4 COACHINGKONZEPT FÜR AUSWANDERER	8
4.1 PHASENMODELL	8
4.2 METHODISCHE ANSÄTZE	8
4.3 ANGEBOTSFORMEN	10
4.3.1 EINZELCOACHING	10
4.3.2 WORKSHOPS IN DÄNEMARK	11
4.3.3 GRUPPENPROGRAMME (HYBRID)	11
4.3.4 BEGLEITPROGRAMME IN PHASEN	12
4.3.5 SELBSTERFAHRUNGSGRUPPEN FÜR AUSWANDERER	12
5 FAZIT	13
5.1 ZENTRALE ERKENNTNISSE	13
5.2 NUTZEN FÜR DAS EIGENE BUSINESS	13
5.3 GRENZEN	13
5.4 AUSBLICK	14
LITERATURVERZEICHNIS	15
ABBILDUNGSVERZEICHNIS	17

Einleitung

Die Entscheidung, das eigene Land zu verlassen und in einem neuen kulturellen, sozialen und beruflichen Umfeld Fuß zu fassen, zählt zu den tiefgreifendsten Veränderungsprozessen im Leben eines Menschen. Auswanderung bedeutet nicht nur den Abschied von vertrauten Strukturen, sondern gleichzeitig auch den Aufbruch in ein unbekanntes Terrain mit zahlreichen Chancen und Herausforderungen. Dieser Übergang ist komplex, erfordert Orientierung und geht oft mit emotionaler Ambivalenz einher.

Dänemark ist für viele Deutsche ein attraktives Auswanderungsziel. Die geographische Nähe, eine als lebenswert wahrgenommene Gesellschaft sowie ein stabiles Sozialsystem machen das Land interessant. Gleichzeitig unterscheidet sich die dänische Kultur in zentralen Punkten von der deutschen, etwa in Bezug auf Hierarchieverständnis, Arbeitskultur oder gesellschaftliche Werte. Diese Unterschiede können für Auswanderer zu Unsicherheit, Irritation oder auch zu Identitätsfragen führen.

An dieser Stelle kann Coaching eine wertvolle Begleitung darstellen. Als systemischer Prozess zielt Coaching darauf ab, die Selbstwirksamkeit von Klienten zu stärken, Ressourcen sichtbar zu machen und den Umgang mit Veränderung bewusst zu gestalten. Gerade in Transitionsprozessen wie einer Auswanderung bietet Coaching die Möglichkeit, innere Klarheit zu gewinnen, eigene Stärken zu aktivieren und Herausforderungen aktiv zu gestalten.

Ziel dieser Arbeit ist es, Coaching im Kontext von Auswanderung nach Dänemark näher zu beleuchten und ein spezifisches Konzept für diese Zielgruppe zu entwickeln. Damit verbindet die Arbeit zwei Perspektiven: Zum einen die theoretische Reflexion von Übergangsprozessen, Coachingverständnis und interkulturellen Aspekten. Zum anderen die praxisorientierte Ausarbeitung eines Coachingangebots, das als Grundlage für eine spätere unternehmerische Tätigkeit dienen kann.

Die Arbeit ist wie folgt aufgebaut: Im ersten Schritt werden die theoretischen Grundlagen von Coaching, Transition und interkulturellen Unterschieden dargestellt. Anschließend wird die Zielgruppe näher beschrieben und die spezifischen Herausforderungen von Auswanderern nach Dänemark herausgearbeitet. Darauf aufbauend wird ein Coachingkonzept vorgestellt, das Methoden und Angebotsformen für diese Klienten skizziert. Ein Fazit fasst die zentralen Erkenntnisse zusammen und gibt einen Ausblick auf die Weiterentwicklung des Coachingangebots.

2 Theoretische Grundlagen

2.1 Coachingverständnis

Coaching lässt sich allgemein als ein zielorientierter, personenzentrierter Begleitprozess verstehen, der Klienten dabei unterstützt, eigene Lösungen zu entwickeln und ihre Handlungsmöglichkeiten zu erweitern. Dabei geht es nicht um Ratschläge oder fertige Antworten, sondern um die Förderung von Reflexion und Selbstwirksamkeit. Rauen (2025) definiert Coaching als „einen interaktiven und personenzentrierten Begleitungsprozess, der vornehmlich berufliche Themen umfasst“ (Rauen, Was versteht man unter Coaching?, 2025). Diese Definition wird in der Praxis jedoch oft weiter gefasst und schließt auch private Veränderungsprozesse ein.

Besonders relevant für das Thema dieser Arbeit ist das systemische Coachingverständnis. Es geht davon aus, dass der Mensch stets in Kontexte eingebettet ist und dass Veränderung nicht isoliert, sondern im Zusammenspiel von Beziehungen, Strukturen und inneren Anteilen geschieht. „Im Coaching eröffnen sich für den Klienten neue, alternative Wahrnehmungs-, Denk- und Verhaltensmuster“ (Webers, 2015, S. 126).

Damit eignet sich Coaching besonders für komplexe Übergangsprozesse wie eine Auswanderung, in denen sowohl innere Dynamiken (Ambivalenzen, Ängste, Hoffnungen) als auch äußere Rahmenbedingungen (Sprache, Arbeitsmarkt, Kultur) eine Rolle spielen.

2.2 Transition & Veränderung

Der Prozess einer Auswanderung lässt sich theoretisch im Rahmen von Transitionstheorien beschreiben. Bridges (2004) unterscheidet drei Phasen, die Menschen in Übergängen durchlaufen:

1. Ende – der bewusste Abschied von Vertrautem, verbunden mit Verlustgefühlen.
2. Neutrale Zone – eine Phase der Unsicherheit, in der alte Strukturen nicht mehr tragen und neue noch nicht etabliert sind.
3. Neubeginn – das Finden neuer Rollen, Routinen und Identitäten (Bridges, 2004, S. 12).

Eine weitere Sichtweise bietet John P. Kotter mit seinem 8-Stufen-Modell für Veränderungsprozesse. Ursprünglich für Organisationen entwickelt, lässt es sich auch auf persönliche Lebensübergänge anwenden. Die Stufen reichen von der Erzeugung von Dringlichkeit über die Entwicklung einer klaren Vision, die Überwindung von Hindernissen bis hin zur Verankerung neuer Verhaltensweisen (Kotter, 1996).

Übertragen auf den Kontext einer Auswanderung bedeutet dies: Der Entschluss zum Auswandern entsteht oft aus einer empfundenen Notwendigkeit oder einer Sehnsucht

nach Veränderung. Entscheidend ist, diese Motivation mit einer realistischen Vision zu verbinden. Im Verlauf gilt es, Hindernisse wie Bürokratie, Sprachbarrieren oder Heimweh zu überwinden, bis sich neue Routinen und eine stabile Lebenssituation herausgebildet haben. Auswanderer müssen sich sowohl mit dem Verlust des Vertrauten als auch mit dem Aufbau einer neuen Identität im Ausland auseinandersetzen.

Coaching kann diesen Prozess begleiten, indem es Klienten hilft, ihre persönliche „Vision“ klar zu formulieren, motivierende Zwischenschritte zu definieren und Widerstände konstruktiv zu bearbeiten. Damit wird Kotters Modell zu einem praxisnahen Rahmen, der die Entwicklung von Selbstführungskompetenz bei Auswanderern unterstützt.

2.3 Interkulturelle Aspekte

Ein weiterer theoretischer Rahmen ergibt sich aus der interkulturellen Forschung. Besonders bekannt ist das Modell der Kulturdimensionen von Geert Hofstede (2011). Er beschreibt Unterschiede zwischen nationalen Kulturen anhand von Dimensionen wie Individualismus vs. Kollektivismus, Machtdistanz oder Unsicherheitsvermeidung.

Vergleicht man Deutschland und Dänemark, zeigen sich interessante Unterschiede: Dänemark weist eine sehr geringe Machtdistanz auf – Hierarchien sind flach, Entscheidungen werden partizipativer getroffen. Gleichzeitig ist das Vertrauen in gesellschaftliche Institutionen hoch, während in Deutschland Strukturen stärker formalisiert sind. Für Auswanderer kann dies sowohl befreiend als auch irritierend sein, etwa im Arbeitskontext oder in der Kommunikation (Winner, 2018).

Neben Hofstede betonen auch Trompenaars & Hampden-Turner (2012), dass Werteunterschiede zu Missverständnissen führen können. Während Deutsche oft Wert auf direkte Kommunikation und Planung legen, schätzen Dänen eine informellere, weniger hierarchische Interaktion.

Für Coaching bedeutet dies: Der Coach sollte interkulturelle Unterschiede im Blick behalten und Klienten dabei unterstützen, ihre eigenen Erwartungen zu reflektieren und passende Umgangsstrategien zu entwickeln.

3 Zielgruppe & Marktbetrachtung

3.1 Wer wandert aus?

Deutschland zählt seit Jahren zu den Ländern mit einer hohen Auswanderungsrate. Im Jahr 2022 verließen rund 268.000 deutsche Staatsangehörige das Land dauerhaft (Destatis, 2023). Unter den Zielländern erfreut sich Dänemark besonderer Beliebtheit. Gründe sind die geographische Nähe, der hohe Lebensstandard, eine familienfreundliche Gesellschaft sowie stabile ökonomische Rahmenbedingungen (Danmarks Statistik, 2022).

Die Gruppe deutscher Auswanderer nach Dänemark lässt sich in verschiedene Subgruppen differenzieren:

- Berufstätige und ihre Familien, die durch einen Arbeitsplatzwechsel oder eine Entsendung nach Dänemark ziehen.
- Paare oder Einzelpersonen, die aus eigenem Antrieb auswandern, beispielsweise aufgrund von Lebensqualität, kulturellem Interesse oder dem Wunsch nach einem Neustart.
- Ruheständler, die eine hohe Lebensqualität in Kombination mit einer gut ausgebauten Gesundheitsversorgung suchen (Work in Denmark, 2023).

3.2 Herausforderungen

Mit einer Auswanderung sind vielfältige Herausforderungen verbunden, die über den rein organisatorischen Rahmen hinausgehen. Neben den formalen Anforderungen – wie der Beantragung einer CPR-Nummer, der Anmeldung beim dänischen Gesundheitssystem oder der Eröffnung eines Bankkontos – stellen sich vor allem emotionale und soziale Fragen (Work in Denmark, 2023).

Typische Schwierigkeiten sind:

- Sprachbarrieren, die den Zugang zu Arbeit, Bildung und gesellschaftlicher Teilhabe erschweren.
- Berufliche Integration, insbesondere für mitziehende Partner ohne vorab gesicherte Beschäftigung.
- Soziale Isolation, da vertraute Netzwerke fehlen und neue Beziehungen Zeit zum Aufbau benötigen.
- Familiäre Dynamiken, die sich durch unterschiedliche Anpassungsgeschwindigkeiten und Rollenveränderungen verschieben können.

Diese Faktoren verdeutlichen, dass der Auswanderungsprozess nicht nur eine logistische, sondern auch eine tiefgreifende psychosoziale Transition darstellt.

3.3 Marktanalyse und Potenzial

Neben der Betrachtung der Zielgruppe ist auch die Angebotsseite des Marktes von Interesse. In Dänemark existiert ein breites Spektrum an Relocation-Services, die Auswanderer in administrativen und logistischen Fragen unterstützen (Google, 2025).

Im Gegensatz dazu ist der Markt für Coaching-Angebote im Kontext von Auswanderung nach Dänemark bislang wenig entwickelt. Zwar existieren einzelne interkulturelle Trainings oder Business-Coachings, diese sind jedoch meist auf berufliche Anpassungsprozesse in internationalen Unternehmen ausgerichtet (Johnsen, 2025). Angebote, die den persönlichen, emotionalen und familiären Anpassungsprozess begleiten, sind hingegen kaum etabliert (The Danish Dream, 2025).

Gerade an dieser Schnittstelle zwischen organisatorischer Unterstützung und persönlicher Entwicklung zeigt sich ein deutliches Marktpotenzial. Durch die Kombination aus systemischem Ansatz, kultursensibler Haltung und thematischer Spezialisierung eröffnet sich ein bislang kaum erschlossenes Feld, das sowohl gesellschaftlich relevant als auch wirtschaftlich tragfähig ist.

3.3.1 Abgrenzung Coaching vs. Relocation Services

Zur Unterstützung von Auswanderern existieren verschiedene Angebote. Relocation-Services übernehmen vor allem praktische Aufgaben wie die Unterstützung bei Wohnungssuche, Behördengängen oder Vertragsangelegenheiten. Sie bieten damit eine wertvolle Orientierung in administrativen Prozessen.

Coaching hingegen adressiert die inneren Prozesse der Betroffenen. Es begleitet Menschen dabei, ihre persönlichen Ziele zu klären, eigene Ressourcen zu aktivieren und mit Ambivalenzen oder Unsicherheiten konstruktiv umzugehen. Während Relocation also stärker serviceorientiert ist, bietet Coaching Raum für Reflexion, Selbstwirksamkeit und emotionale Stabilisierung (Rauen, Handbuch Coaching, 2016).

3.3.2 Nutzen einer Nischenpositionierung

Die Fokussierung auf die Zielgruppe „Auswanderer nach Dänemark“ eröffnet sowohl für Klienten als auch für Coaches Vorteile. Klienten profitieren von einem Angebot, das ihre spezifische Lebenssituation in den Mittelpunkt stellt. Zugleich erhöht eine klare Spezialisierung die Sichtbarkeit und Glaubwürdigkeit des Coachs am Markt.

„Klienten möchten das Gefühl haben, dass der Coach der Experte für ihr Problem ist. [...] Eine klare Positionierung ist die wesentliche Voraussetzung für eine gute Sichtbarkeit am Markt“ (Rheinberger, 2013). In einem stark diversifizierten Coachingmarkt schafft die Nischenorientierung somit Profilierung und Abgrenzung, während sie gleichzeitig einen hohen Praxisnutzen für die Klienten bietet.

4 Coachingkonzept für Auswanderer

4.1 Phasenmodell

Ein systemisches Coachingkonzept für Auswanderer nach Dänemark lässt sich sinnvoll anhand eines Phasenmodells strukturieren. Ausgehend von klassischen Veränderungsprozessen (Bridges, 2004); (Kotter, 1996) können drei wesentliche Abschnitte unterschieden werden. Dabei ist es wichtig, zwischen zwei Zielgruppen zu differenzieren: Personen, die sich noch vor der Auswanderung befinden, und solchen, die den Schritt bereits vollzogen haben.

1. Vorbereitung und Entscheidungsphase:

Für Menschen, die noch in Deutschland leben, geht es zunächst um die Frage, ob eine Auswanderung der richtige Schritt ist. Coaching kann hier helfen, Motive, Erwartungen und Ängste zu reflektieren, innere Ambivalenzen zu klären und eine fundierte Entscheidung zu treffen. Sobald der Entschluss gefallen ist, rückt die konkrete Vorbereitung in den Vordergrund, beispielsweise durch die Entwicklung realistischer Szenarien und das Identifizieren von Ressourcen für den Übergang.

2. Ankommen im neuen Land:

Für diejenigen, die den Schritt bereits vollzogen haben, ist die Anfangszeit in Dänemark von Unsicherheit und Anpassung geprägt. Coaching unterstützt in dieser Phase beim Umgang mit Sprachbarrieren, bürokratischen Hürden, Isolation oder kulturellen Unterschieden. Ziel ist es, Orientierung zu schaffen, Stress abzubauen und erste positive Erfahrungen im neuen Umfeld zu verankern.

3. Integration und Stabilisierung:

Diese Phase betrifft vor allem Personen, die bereits einige Zeit in Dänemark leben. Hier stehen die langfristige Integration und die Entwicklung einer neuen Identität im Mittelpunkt. Coaching begleitet dabei, berufliche Perspektiven zu erweitern, soziale Netzwerke aufzubauen und das Gefühl von Zugehörigkeit zu stärken. Ebenso geht es darum, persönliche Werte und Lebensziele im neuen Kontext zu reflektieren und zu festigen.

4.2 Methodische Ansätze

Für die Begleitung von Auswanderern eignen sich insbesondere systemische und hypnosystemische Methoden, die Reflexion, Selbstwirksamkeit und Ressourcenaktivierung fördern:

- Inneres Team: Dieses Modell von Schulz von Thun (2013) hilft Klienten, innere Ambivalenzen sichtbar zu machen. Bei einer Auswanderung kann es beispielsweise um die Spannung zwischen Abenteuerlust und Sicherheitsbedürfnis gehen.

- Timeline-Arbeit: Durch die Visualisierung der eigenen Lebenslinie werden bisherige Übergänge reflektiert und zukünftige Ziele klarer erkennbar (Greif & Möller, 2018). Gerade beim Blick auf vorangegangene Lebensentscheidungen können Muster erkannt und Ressourcen für den anstehenden Neuanfang aktiviert werden (Zwack, 2022).
- Ressourcenarbeit: Das Bewusstmachen von persönlichen Stärken, bisherigen Erfolgen und unterstützenden Netzwerken stärkt Resilienz und Handlungsspielräume (Rauen, Handbuch Coaching, 2016). Besonders hilfreich ist dies, wenn Auswanderer in Momenten der Unsicherheit auf ihre inneren und äußeren Ressourcen zurückgreifen können.
- Tetralemma: Diese Methode aus dem systemischen Coaching eröffnet Klienten neue Handlungsmöglichkeiten, wenn sie zwischen zwei Polen hin- und hergerissen sind. Im Kontext einer Auswanderung könnte dies etwa das Dilemma „in Deutschland bleiben vs. nach Dänemark gehen“ betreffen. Der Tetralemma-Ansatz ermöglicht es, auch „sowohl als auch“ oder „keines von beidem“ als kreative Optionen zu betrachten (Varga von Kibéd & Sparrer, 2000).
- Skalierungsfragen: Skalierungen unterstützen Klienten dabei, Fortschritte sichtbar zu machen und realistische nächste Schritte zu entwickeln. Beispielsweise können Auswanderer auf einer Skala von 0 bis 10 einschätzen, wie sicher sie sich im neuen Land fühlen, und überlegen, was nötig wäre, um eine Stufe weiterzukommen (De Shazer, 1988).
- Zukunftsreise und Visioning: Mit dieser Methode entwickeln Klienten ein lebendiges Bild davon, wie ihr Leben in Dänemark idealerweise aussieht. Das stärkt Motivation und Orientierung. Visioning-Arbeit ist besonders hilfreich, wenn Unsicherheit über den eingeschlagenen Weg besteht oder eine klare Zielrichtung fehlt (Greif & Möller, 2018).
- Hypnosystemischer Ansatz: Der von Gunther Schmidt (2004) entwickelte Ansatz verbindet systemisches Denken mit hypnotherapeutischen Methoden. Er geht davon aus, dass Menschen bereits über alle notwendigen Ressourcen verfügen, diese jedoch in Krisensituationen nicht immer bewusst zugänglich sind. Durch den Einsatz von inneren Bildern, Metaphern und achtsamkeitsbasierten Interventionen können Klienten einen neuen Zugang zu ihren Ressourcen finden und belastende Gefühle wie Angst oder Unsicherheit regulieren. Im Kontext einer Auswanderung kann dies hilfreich sein, um Blockaden zu lösen und Vertrauen in den eigenen Weg zu stärken.

Die Vielfalt dieser Methoden unterstützt nicht nur die Bearbeitung aktueller Herausforderungen, sondern eröffnet auch neue Perspektiven für die Gestaltung der eigenen Zukunft im Ausland.

4.3 Angebotsformen

Das Coachingangebot für Auswanderer nach Dänemark sollte so gestaltet sein, dass es flexibel auf die unterschiedlichen Lebenssituationen und Bedürfnisse der Klienten eingeht. Dabei ist eine Mischung aus individuellen und gruppenbasierten Formaten sinnvoll, die sich gegenseitig ergänzen. Zentraler Ausgangspunkt ist immer ein Einzelcoaching, was mit zusätzlichen Elementen kombiniert werden kann.

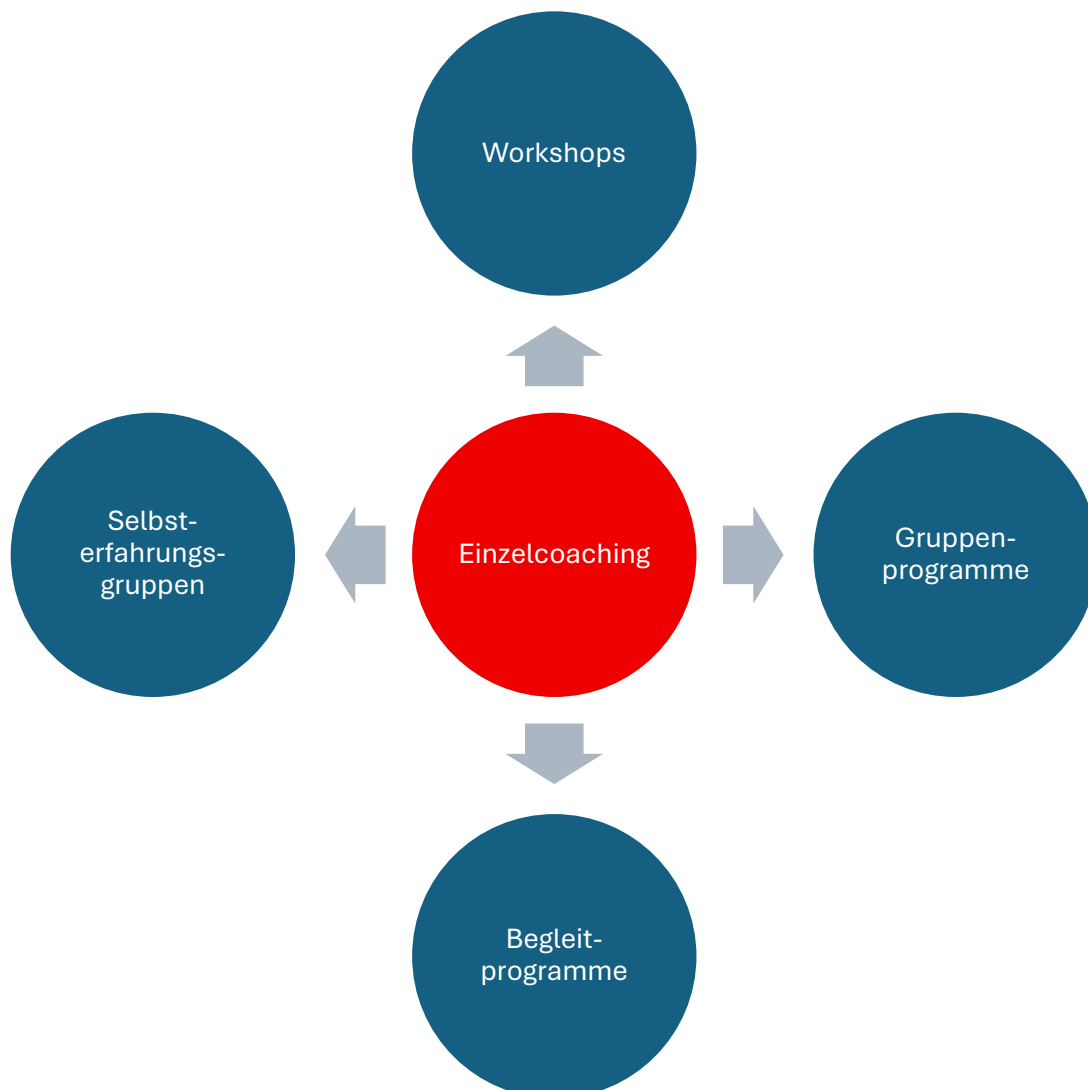


Abbildung 1: Übersicht Angebotsformen

4.3.1 Einzelcoaching

Das Einzelcoaching bildet die Basis des Angebots. Da es nicht realistisch ist, dauerhaft in Dänemark präsent zu sein, wird es grundsätzlich hybrid konzipiert:

- Online-Sitzungen ermöglichen eine flexible Begleitung vor, während und nach der Auswanderung – unabhängig vom Standort des Klienten.

- Präsenztermine werden im monatlichen Turnus angeboten, wenn der Coach für einige Tage vor Ort ist. Dadurch können Online-Sessions gezielt durch persönliche Treffen ergänzt werden.

Thematisch stehen im Einzelcoaching persönliche Entscheidungsprozesse, der Umgang mit Ängsten und Unsicherheiten, berufliche Orientierung oder die Reflexion familiärer Dynamiken im Vordergrund.

4.3.2 Workshops in Dänemark

Workshops stellen eine intensive Präsenzform dar und finden in Regionen statt, die für deutsche Auswanderer besonders relevant sind. Dazu zählen bspw. der Ballungsraum København, die Region Midtjylland mit der Stadt Aarhus sowie Südjütland mit Städten wie Sønderborg. Diese Standorte repräsentieren unterschiedliche regionale Schwerpunkte und ermöglichen es, sowohl in urbanen Zentren als auch in grenznahen Regionen Angebote zu machen, wo sich zeitgleich viele Personen der Zielgruppe befinden.

Die Workshops verbinden Selbstreflexion, Methodenarbeit und Gruppenerfahrung. Typische Themen sind die Aktivierung persönlicher Ressourcen, die Reflexion kultureller Unterschiede, die Entwicklung von Zukunftsbildern sowie der Aufbau sozialer Netzwerke. Sie dienen somit nicht nur der individuellen Entwicklung, sondern auch der sozialen Vernetzung von Auswanderern vor Ort.

4.3.3 Gruppenprogramme (hybrid)

Gruppenprogramme bieten eine längerfristige Begleitung in einem gemeinsamen Lern- und Reflexionsrahmen. Sie können online stattfinden und durch Präsenztreffen ergänzt werden. Die Präsenztermine werden an wechselnden Standorten in Dänemark oder ggf. auch in Deutschland durchgeführt, um möglichst viele Auswanderer auch persönlich zu erreichen und gezielt zu vernetzen.

Ein typisches Programm könnte über sechs bis acht Wochen laufen, mit wöchentlichen Online-Sitzungen und ein bis zwei begleitenden Präsenztreffen. Mögliche Schwerpunkte sind:

- Vorbereitungsgruppen: Entscheidungsklarheit, Rollenklärung, Umgang mit Erwartungen.
- Ankommensgruppen: Bewältigung von Unsicherheiten, Aufbau von Routinen, Umgang mit Heimweh.
- Integrationsgruppen: Stärkung der Identität im neuen Land, berufliche Entwicklung, Aufbau sozialer Netzwerke.

4.3.4 Begleitprogramme in Phasen

Die Begleitprogramme kombinieren Einzel- und Gruppensettings zu einem strukturierten Prozess, der den Übergang in Dänemark über mehrere Monate hinweg unterstützt. Aufbauend auf Kapitel 4.1 Phasenmodell lassen sich drei zentrale Begleitpakete entwickeln:

- Vorbereitungspaket (ca. 4–6 Wochen, online):
 - Ziel: Entscheidungsklarheit, Abwägung von Chancen und Risiken.
 - Inhalte: Wertearbeit, Ressourcenanalyse, Klärung familiärer Rollen.
 - Formate: Online-Coaching, Arbeitsmaterialien, optionale Gruppen-Calls.
- Ankommen-Paket (ca. 3 Monate, hybrid):
 - Ziel: Orientierung im neuen Land und Stabilisierung der ersten Schritte.
 - Inhalte: Umgang mit Heimweh, interkulturelle Reflexion, Aufbau von Routinen.
 - Formate: Wöchentliche Online-Coachings, zusätzlich Präsenzworkshop in Dänemark.
- Integrationspaket (6 Monate oder länger, hybrid):
 - Ziel: langfristige Stabilisierung und Entwicklung im neuen Umfeld.
 - Inhalte: berufliche Perspektiven, soziale Netzwerke, Identitätsarbeit.
 - Formate: Kombination aus Einzel- und Gruppensessions, Peer-Gruppenarbeit, Selbsterfahrungsanteile.

4.3.5 Selbsterfahrungsgruppen für Auswanderer

Selbsterfahrungsgruppen stellen ein eigenständiges Format dar, das sich von den stärker strukturierten Gruppenprogrammen unterscheidet. Während Gruppenprogramme klar definierte Themen und Coachingmethoden beinhalten, sind Selbsterfahrungsgruppen offener gestaltet. Hier übernimmt der Coach die Rolle des Moderators, der für einen geschützten Rahmen sorgt, Gesprächsregeln etabliert und Reflexionsmethoden anleitet.

Die Inhalte entstehen in hohem Maße aus den Beiträgen der Teilnehmer. Ziel ist es, einen Resonanzraum zu schaffen, in dem Auswanderer ihre Erfahrungen, Gefühle und Verhaltensmuster im Zusammenhang mit der Auswanderung wahrnehmen, teilen und reflektieren können. Schwerpunkte sind der Umgang mit Ambivalenz, Identitätsfragen, Emotionsregulation sowie die Stärkung von Zugehörigkeit durch geteilte Erfahrungen.

5 Fazit

5.1 Zentrale Erkenntnisse

Die Arbeit hat gezeigt, dass eine Auswanderung nach Dänemark einen komplexen Prozess darstellt, der weit über organisatorische Anforderungen hinausgeht. Neben formalen Hürden wie Bürokratie und Sprachbarrieren sind es vor allem die psychosozialen Herausforderungen, die diesen Übergang prägen. Auswanderer müssen alte Strukturen und Netzwerke hinter sich lassen und gleichzeitig neue Routinen, Rollen und Identitäten aufbauen. Coaching kann hier wirksam unterstützen, indem es Reflexion ermöglicht, Ressourcen aktiviert und emotionale Stabilität fördert. Besonders hilfreich ist die Differenzierung zwischen Zielgruppen in unterschiedlichen Phasen: Personen in der Entscheidungs- und Vorbereitungsphase, Auswanderer beim Ankommen sowie Menschen in der langfristigen Integrationsphase.

5.2 Nutzen für das eigene Business

Das erarbeitete Coachingkonzept bietet eine klare Grundlage für die eigene berufliche Positionierung. Durch die Fokussierung auf eine spezifische Zielgruppe – deutsche Auswanderer nach Dänemark – wird eine klare Nische angesprochen, die sowohl Sichtbarkeit als auch Glaubwürdigkeit im Coachingmarkt erhöht. Die Kombination verschiedener Angebotsformen (Einzelcoaching, Workshops, Gruppenprogramme, phasenorientierte Begleitangebote und Selbsterfahrungsgruppen) schafft ein breites Spektrum an Möglichkeiten, Klienten zielgerichtet zu begleiten. Für die eigene Selbstständigkeit eröffnet dies die Chance, ein differenziertes Angebot aufzubauen, das theoretisch fundiert und zugleich praxisnah ist. Dadurch entsteht ein klarer Mehrwert für Klienten und ein Alleinstellungsmerkmal im Coachingmarkt.

5.3 Grenzen

Trotz der vielfältigen Potenziale von Coaching im Kontext der Auswanderung gibt es auch Grenzen. Coaching ersetzt keine rechtliche oder organisatorische Beratung, wie sie durch Relocation-Services oder Fachstellen geleistet wird. Ebenso können psychische Erkrankungen oder akute Krisen nicht allein durch Coaching bewältigt werden, sondern erfordern eine therapeutische oder ärztliche Begleitung. Zudem ist die Reichweite persönlicher Präsenzangebote begrenzt, da diese an bestimmte Standorte in Dänemark gebunden sind. Auch kulturelle Unterschiede innerhalb der Zielgruppe – etwa zwischen jungen Berufstätigen, Familien oder Ruheständlern – können eine Herausforderung für standardisierte Formate darstellen und erfordern individuelle Anpassungen.

5.4 Ausblick

Das entwickelte Coachingkonzept kann in Zukunft weiter ausgebaut und professionalisiert werden. Eine Möglichkeit ist die Kooperation mit Relocation-Services, Sprachschulen oder interkulturellen Beratungsstellen, um Klienten ganzheitlich zu unterstützen. Auch digitale Formate – etwa Online-Kurse, Selbstlernmaterialien oder Communities – könnten die Reichweite vergrößern und die Nachhaltigkeit der Angebote stärken. Darüber hinaus ließe sich das Konzept perspektivisch auch auf andere Zielländer übertragen, die ähnliche Herausforderungen für deutsche Auswanderer bieten. Schließlich bietet die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Thema eine Grundlage, das Coachingangebot kontinuierlich zu reflektieren und weiterzuentwickeln.

Literaturverzeichnis

- Bridges, W. (2004). *Transitions: Making Sense of Life's Changes*. Cambridge, MA: Da Capo Press.
- Danmarks Statistik. (2022). *Indvandring og udvandring*. Retrieved from <https://www.dst.dk>
- De Shazer, S. (1988). *Clues: Investigating solutions in brief therapy*. New York: W. W. Norton & Company.
- Dehner, C. (2018). *Coaching-Methoden: Von Aufstellung bis Zukunftsreise*. Weinheim: Beltz.
- Destatis. (2023). *Wanderungen: Deutschland, Jahre, Staatsangehörigkeit*. Retrieved from <https://www.destatis.de>
- Google. (2025, 10 05). *Google: Relocation Service Denmark*. Retrieved 10 2025, from https://www.google.com/search?client=safari&sca_esv=be64351bacb14273&rls=en&q=relocation+service+denmark&sa=X&ved=2ahUKEwiZ6ZHR642QAxWhif0HHe6BNzcQ7xYoAHoECA4QAQ&biw=2295&bih=1018&dpr=1
- Greif, S., & Möller, H. (2018). *Handbuch Schlüsselkonzepte Coaching*. (W. Scholl, Ed.) Berlin: Springer.
- Hofstede, G., Hofstede, G., & Minkov, M. (2011). *Cultures and Organizations: Software of the Mind*. New York: McGraw-Hill.
- Johnsen, H. (2025, 10 05). *Professionel rådgivning og coaching for jeres expats*. Retrieved 10 2025, from <https://www.thegoodexpatlife.com/da/employers>
- Kotter, J. (1996). *Leading Change*. Boston: Harvard Business School Press.
- Rauen, C. (2016). *Handbuch Coaching*. Göttingen: Hogrefe.
- Rauen, C. (2025, 10 01). *Was versteht man unter Coaching?* Retrieved from <https://www.rauen.de/coaching-report/definition-coaching/was-ist-coaching.html>
- Rheinberger, U. (2013). *Mut zur Nische: Positionierung für selbstständige Coaches*. *Coaching-Newsletter*(März).
- Schmidt, G. (2004). *Lösungsorientierte Hypnotherapie: Ein Leitfaden für die Praxis*. Heidelberg: Carl-Auer.
- Schulz von Thun, F. (2013). *Miteinander reden 3: Das „Innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation*. Reinbek: Rowohlt.

- The Danish Dream. (2025, 09 18). *Best Personal and Life Coaches in Denmark for Foreigners*. Retrieved 10 2025, from <https://thedanishdream.com/best-personal-and-life-coaches-in-denmark-for-foreigners/>
- Trompenaars, F., & Hampden-Turner, C. (2012). *Riding the Waves of Culture: Understanding Diversity in Global Business*. London: Nicholas Brealey.
- Varga von Kibéd, M., & Sparrer, I. (2000). *Ganz im Gegenteil: Tetralemmaarbeit und andere Grundformen systemischer Strukturaufstellungen*. Heidelberg: Carl-Auer.
- Webers, T. (2015). *Systemisches Coaching - Psychologische Grundlagen*. Wiesbaden: Springer.
- Winner, M. (2018, 07 12). *Flache Hierarchien – Wieso wir uns ein Beispiel an Dänemark nehmen sollten*. Retrieved 10 2025, from <https://onlinemarketing.de/karriere/bueroalltag/flache-hierarchien-beispiel-daenemark>
- Work in Denmark. (2023). *Moving to Denmark*. Retrieved from <https://workindenmark.dk>
- Zwack, M. (2022). *Narratives Coaching mit der Zeitlinie. Arbeit mit Geschichten, Emotion und Identität im Einzelsetting*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.

Abbildungsverzeichnis

ABBILDUNG 1: ÜBERSICHT ANGEBOTSFORMEN

10