



**ANSPRECHPARTNER:
CONTACT:**

Zentrale Studienberatung

Gaußstr. 20, 42119 Wuppertal
Gebäude B, Ebene 05/06,
Campus Griffenberg
Telefon (0202) 439-2595
Internet www.zsb.uni-wuppertal.de
E-Mail zsb@uni-wuppertal.de

Interkulturelle Beratung der ZSB

Einzelberatung ohne Voranmeldung:
Zeit: jeden letzten Dienstag
im Monat,
13:00 - 15:00 Uhr
Raum: B.05.02

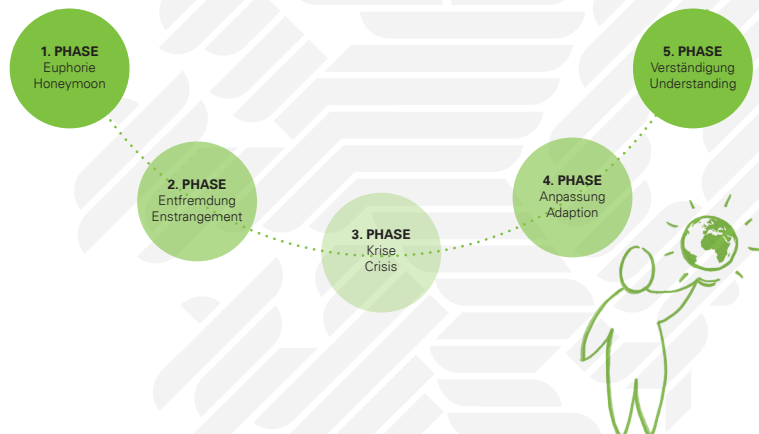
Dipl.-Psych. Iryna Zavhorodnya

Herausgeber: Zentrale Studienberatung
der Bergischen Universität Wuppertal

Stand: Oktober 2017

ZSB

ZENTRALE STUDIEN BERATUNG



KULTURSCHOCK

CULTURE SHOCK

ZSB
ZENTRALE
STUDIEN
BERATUNG



BERGISCHE
UNIVERSITÄT
WUPPERTAL

Ein Kulturwechsel stellt immer eine Herausforderung dar, bei der man nicht nur mit einer fremden Kultur, sondern vor allem mit sich selbst konfrontiert wird. Allgemein bezeichnet der Begriff Kulturschock (Oberg, 1960; Wagner, 1996) die Schwierigkeiten, die mit der Anpassung an eine neue kulturelle Umgebung verbunden sind. Die Konfrontation mit dem Unbekannten löst oft eigene, unerwartete Reaktionen aus, die zu Studienschwierigkeiten und privaten Problemen führen können. Eine genauere Kenntnis dieser Prozesse kann aber helfen, den Kulturwechsel erfolgreicher zu bewältigen.

INFORMATIONEN:





A change in culture always poses the challenge to not only confront a foreign culture, but also ourselves. Generally speaking, the term "culture shock" (Oberg, 1960; Wagner, 1996) refers to those difficulties that are connected to adapting to new cultural surroundings. Confronting the unknown often triggers unexpected reactions in ourselves, which may lead to personal problems and having difficulties with our studies. Deeper knowledge of the processes involved, however, may help us handle a change in culture more successfully.


INFORMATION:



PRAKTISCHE TIPPS ZUR ÜBERWINDUNG EINES KULTURSCHOCKS:

 Sich bewusst sein, dass ein Kulturschock ein normales Phänomen ist.


 Geduld bewahren und nicht frustriert sein. Verstehen braucht viel Zeit.


 Unsicherheiten ansprechen und um Erklärungen bitten.

 Über die Auswirkungen des Kulturschocks mit anderen internationalen Studierenden sprechen.


 Neue Bekanntschaften schließen.


 Neue Dinge ausprobieren (Essen, Kleidung, usw.)

 Eigeninitiative entwickeln, Mut haben, sich für neue kulturelle Erfahrungen zu öffnen.


 Lernen, etwas von sich selbst preiszugeben und von der anderen Person zu erfahren.


 Beobachten, sich umschaun und zuhören.


 Die Körpersprache der anderen Kultur beobachten. Enttäuschungen und Frustration ergeben sich oft, weil die von Zuhause gewohnten Gesten der Freundlichkeit und des Wohlwollens fehlen.


 Nicht glauben, dass man überall und von jedem gemocht oder akzeptiert werden muss.

 Soziale Unterstützung in der Umgebung suchen.


 „Insel der Vertrautheit“ schaffen. Das kann z.B. die Zeitung aus dem Heimatland sein, ein Park oder auch ein nettes Café, in dem an sich „zuhause“ fühlt.


 Positive Gedanken fördern und negative Gedanken zunächst zur Seite schieben.


 Tagebuch führen, in dem man gute und schlechte Ergebnisse aufschreibt.


 Zur interkulturellen Beratung der ZSB kommen.

克服文化冲击的小技巧:

 认识到文化冲击是很正常的现象。


 坚持一下，不要放弃。理解需要时间。

 找人谈谈你的焦虑并请求解答。

 和其他的国际学生谈谈文化冲击的影响。


 交新的朋友。

 尝试新事物（食物，服装等等）。

 自主行动，要勇敢，乐于接受新鲜的文化体验。


 学会放弃和牺牲，学会从他人的角度看待问题。

 寻找，观察和倾听。

 注意学习另一个文化中的肢体语言。失望和挫折大部分时候来源于你突然失去了往日熟悉的友情和善意。

 不要觉得人必须在每个地方都应该被所有的人喜欢和接受。

 在你所处的环境中找到可以帮助你的人际关系。

 找到自己的“信任岛”。比如说它可能是一份来自祖国的报纸，或者一个公园，或者一间你觉得像在家一样舒适的咖啡馆。

 实施正面的想法，负面的想法先放一边。

 勤写日记，记录下好与坏的经历。

 需要跨文化的咨询请到ZSB（学业咨询中心）。