

## ***Checkliste für Erasmus+ Rückkehrer mit Tipps für einen gelingenden Wiedereinstieg im Heimatland***

Bei der Rückkehr aus dem Ausland ins Heimatland können ähnliche Phasen des Culture Shocks, wie bei der Ankunft im Ausland, durchlaufen werden. Im Folgenden ein paar Tipps für einen gelingenden Wiedereinstieg im Heimatland:

- Vor der Abreise einen Plan entwerfen, wie es nach dem Auslandsaufenthalt weitergeht (Umzug, ...)
- Ein persönliches Übergangsritual gestalten (Abschiedsfeier oder Feier der Wiederankunft, Erinnerungen aufschreiben, Sachen mitnehmen oder aussortieren, ...)
- Rituale aus dem Ausland beibehalten (z.B. auf dem Markt einkaufen) und Verbindung zur ausländischen Kultur beibehalten (Musik, Hobbys, ...)
- Mit der neuen Sprache verbunden bleiben
- Sich an der Hochschule international vernetzen (z.B. International Buddy Programme, Internationaler Stammtisch, Vorlesungen von Gastdozierenden besuchen, auf Austauschstudierende aktiv zugehen, Sprachkurse am Sprachenzentrum besuchen, ...)
- Neu gewonnene Stärken aufschreiben (z.B. im Lebenslauf, ...)
- Über die Erfahrungen und Veränderungen durch den Auslandsaufenthalt reflektieren (z.B. durch den Erfahrungsbericht im Feedback-Reiter in SoleMove)
- In Kontakt bleiben mit Freunden vom Auslandsaufenthalt und Kontakte vor Ort wieder vertiefen
- Auch Traurigkeit über das Ende des Auslandsaufenthalts zulassen
- Neue Ziele stecken und festlegen (am besten aufschreiben)

**English:*****Checklist for Erasmus+ returnees with tips for a successful re-entry  
in the home country***

Returning to the home country from abroad can go through similar stages of culture shock as arriving abroad. The following are a few tips for a successful re-entry into the home country:

- Before departure, design a plan for what will happen after the stay abroad (relocation, ...).
- Create a personal rite of passage (farewell party or celebration of re-arrival, write down memories, take things with you or sort them out, ...)
- Keep rituals from abroad (e.g., shopping at the market) and maintain connection to foreign culture (music, hobbies, ...)
- Stay connected with the new language
- Network internationally at the university (e.g., International Buddy Programs , International Stammtisch, attend lectures by guest lecturers, actively approach exchange students, attend language courses at the Language Center, ...)
- Write down newly gained strengths (e.g. in the CV, ...)
- Reflect on the experiences and changes made during the stay abroad (e.g. through the experience report in the feedback tab in SoleMove).
- Stay in contact with friends from the stay abroad and deepen contacts on site again.
- Allow for sadness about the end of the stay abroad.
- Set and define new goals (best to write them down)