

**LifeCoach:** Elke Stuhlmann  
**Thema:** Mut zur Veränderung  
- Kündigung als Chance

## **1. Block**

### **Wie fühlen Sie sich mit Ihrem Job?**

Kündigung als Chance? Eine gewagte Behauptung, denken Sie jetzt vielleicht. Wo doch jeder heutzutage froh ist, einen Job zu haben, noch besser einen relativ sicheren Job mit regelmäßigem Gehalt. Wieso sollte dann eine Kündigung eine Chance bedeuten? Die entscheidende Frage ist jedoch, wie fühlen Sie sich mit ihrem Job? Sind Sie wirklich zufrieden oder sind Sie eher unzufrieden, halten aber die Situation aus, haben sich damit abgefunden. Beobachten Sie sich doch mal. Wie fühlen Sie sich, wenn sie zur Arbeit gehen? Lustlos, ängstlich, gelangweilt, absolut genervt oder erwartungsvoll, voller Tatendrang und Spannung. Wie reden Sie mit anderen über Ihre Arbeit? Vielleicht wollen Sie überhaupt nicht darüber reden und schämen sich dafür. Wie sehr schimpfen und jammern und klagen Sie über Ihren Chef, die langweilige oder stressige Tätigkeit, die nervigen Kunden? Es ist Ihnen sicher klar, überwiegen die negativen Gefühle in Bezug auf Ihre Arbeit, können Sie es entweder weiterhin aushalten und hoffen, dass sie nicht krank werden oder etwas ändern, Ihr Leben selbst in die Hand nehmen und sich eine neue Arbeit suchen. Ganz klar, dass ist nicht leicht, vor allem wenn Sie schon sehr viele Jahre diesem Job machen. Was Sie haben, wissen Sie, was Sie bekommen, ist völlig unklar. Es erscheint Ihnen als Risiko und ist ganz sicher keine Entscheidung von heute auf morgen, sondern ein längerer Prozess. Aber eine Veränderung verspricht Spannung und mehr Spaß in Ihrem Leben.

## **2. Block**

### **Wieviel Sicherheit brauchen Sie?**

Die Angst vor einer derartig einschneidenden Veränderung ist völlig normal. Sie geben schließlich ihre Sicherheit auf, ihr gewohntes Umfeld, wissen erstmal nicht, was danach kommt. Vielen Menschen ist Sicherheit absolut wichtig und das ist auch okay so. Wer eine Familie zu ernähren hat oder einfach nur seinen Lebensstandard halten will, legt Wert auf ein regelmäßiges Einkommen. Nur wie viel Sicherheit brauchen Sie eigentlich? Wann lähmt das Sicherheitsbedürfnis eher und Sie wollen nur aus lauter Bequemlichkeit nichts ändern? Es ist sehr menschlich, an Altem und Gewohntem festzuhalten, im alten Trott zu verharren. Wenn jedoch die Unzufriedenheit immer größer wird, Sie anfangen unter der Situation zu leiden, dann wird es Zeit für eine Veränderung.

Manche Menschen brauchen weniger Sicherheit, sie lieben das Risiko, wollen selbstständig arbeiten, für sie ist es okay, jeden Tag mehr oder weniger um ihre Existenz zu kämpfen. Bei Anderen ist die Angst größer, sie könnten nie so leben. Wichtig ist herauszufinden, wovor Sie konkret Angst haben! Dass Sie unter der Brücke landen werden? Dass Sie nie wieder einen Job finden werden, weil Sie ja doch nichts können, Sie niemand einstellen würde? Hier stoßen wir auf die Frage Ihres Selbstwertes und Ihren Glauben an sich selbst. Glauben Sie, dass Sie was können? Dass Sie das, was Sie während ihrer Ausbildung, ihres Studiums gelernt haben, auch anwenden können? Dass ihre langjährigen, praktischen Erfahrungen etwas Wert sind? Viele Menschen sind hier sehr unsicher. Haben nicht die innere Gewissheit, dass sie und ihre

Arbeit „gut“ und wertvoll sind. Hier kann es helfen, einmal aufzulisten, was Sie eigentlich alles können und schon geleistet haben in ihrem Berufsleben.

### **3. Block**

#### **Analysieren Sie Ihre Situation!**

Was können Sie und womit wollen Sie zukünftig Ihr Geld verdienen? Nehmen Sie sich Zeit und schreiben alle Tätigkeiten auf, die Sie bisher schon gemacht haben. Auch welche Firmen, welche Branchen, Inhalte und Schwerpunkte der einzelnen Job und an welchen Projekten Sie schon gearbeitet haben. Kristallisiert sich hier schon ein besonderes Interesse heraus? Oder merken Sie, dass Sie immer in einem bestimmten Bereich gearbeitet haben, der Sie aber nie wirklich interessiert hat! Dann hat sich die Analyse schon gelohnt. Wie sind Sie eigentlich zu Ihrem derzeitigen Job gekommen? War es Zufall, weil da gerade ein Platz frei war? Oder hat Ihnen jemand geraten, sich auf diesen Job zu bewerben. Ihre Eltern, Ihr Partner? Eine wichtige Frage, wenn Sie sie ehrlich beantworten, finden Sie schnell raus, ob Ihr jetziger Job wirklich das ist, was **Sie** wollten!

Nun beschäftigen Sie sich mit Ihren Soft Skills, Ihren sogenannten weichen Fähigkeiten. Sind Sie sehr kommunikativ oder arbeiten lieber still vor sich hin? Mögen Sie es, vor vielen Leuten zu reden oder liegt Ihnen das schriftliche mehr. Sind Sie gern kreativ, spinnen gern rum oder lieben Sie eher harte Fakten und Zahlen. Dies alles sind Fragen, die Sie ganz für sich selbst beantworten müssen. Lassen Sie das Ergebnis einfach eine Weile auf sich wirken, schlafen ein paar Nächte darüber und ergänzen es ggf. weiter.

### **4. Block**

#### **Was ist Ihr Ziel?**

Der nächste Schritt ist die Zielfindung. Womit wollen Sie zukünftig Ihr Geld verdienen? Auf welchem Gebiet wollen Sie gern arbeiten? Schauen Sie sich an, was Sie gut können, überlegen Sie, was Sie daraus machen könnten, worauf hätten Sie Lust, was würde Sie am meisten begeistern und motivieren? Wollen Sie in die Selbstständigkeit gehen oder lieber weiterhin im Angestelltenverhältnis arbeiten. Überlegen Sie auch, wie groß Ihre Bereitschaft ist, weniger Freizeit zu haben, wenn Sie eine Selbstständigkeit aufbauen möchten. Seien Sie kreativ, spinnen Sie rum und prüfen dann das Ergebnis auf seinen Realitätswert. Schauen Sie sich auch an, inwieweit es überhaupt einen Bedarf für Ihr Angebot gibt. Werden derartige Arbeitskräfte am Markt gerade gesucht?

Als nächsten Schritt diskutieren Sie Ihre Ideen mit Freunden und Bekannten. Aber Vorsicht, hören sie sich ihre Meinung an, aber richten Sie sich nicht gleich danach. Wägen Sie ab, warum rät mir meine beste Freundin von der Idee mich selbständig zu machen, ab? Hat sie Angst um mich, traut sie es mir nicht zu oder hat sie Angst, dass ich dann weniger Zeit für sie haben werde! Es ist wichtig, hier genau zu unterscheiden. Sonst ist Ihr neuer Job wieder nicht Ihre Entscheidung, nicht das was **Sie** wollen!

Holen Sie sich Informationen ein, wo Sie nur können. Nutzen Sie das Internet, gehen zu Beratungsstellen, lesen Sie die einschlägigen Fachzeitschriften, schauen Sie sich den Arbeitsmarkt an. Kontakte und Netzwerke sind in dieser Phase besonders wichtig.

Und vor allem, reden Sie mit Ihrem Partner darüber. Er muss die Entscheidung mit tragen, muss bereit sein, eventuelle eine gewisse Zeit der Unsicherheit mit Ihnen gemeinsam zu durchleben. Das sicher größte Problem wird das fehlende Gehalt sein. Können Sie auf Rücklagen zurückgreifen, um ggf. einige Monate der Arbeitslosigkeit zu überstehen? Vielleicht müssen Sie sich einschränken, auf die Urlaubsfahrt verzichten, klären Sie, ob Ihr Partner, Ihre Familie dazu bereit sind.

## **5. Block**

### **Die Übergangsphase**

Jetzt sind Sie gründlich vorbereitet. Treffen Sie eine Entscheidung! Irgendwann müssen Sie die Kündigung einreichen, Sie können nicht ewig alle Vor- und Nachteile abwägen. Sie haben viel Papier beschrieben mit dem, was Sie können und mit dem was Sie wollen, recherchiert, diskutiert und den Arbeitsmarkt beobachtet, haben jetzt eine Idee, wo es hin gehen soll, nun brauchen Sie den Mut für den ersten konkreten Schritt der Kündigung. Vielleicht werden Sie sich völlig euphorisch fühlen, lebendig und frei, nächsten Tag voller Angst, Panik und Traurigkeit. Das ist okay so. Nehmen Sie sich Zeit für den Abschied von Ihrem alten Job und den Kollegen. Vielleicht haben Sie Jahre zusammengearbeitet, dann ist es auch traurig, dass es jetzt vorbei ist. Akzeptieren Sie die Phase des Übergangs. Der alte Job ist beendet, der neue Arbeitsvertrag aber noch nicht unterschrieben. Auf einmal haben Sie Zeit. Versuchen Sie, diese zu genießen. Es ist völlig okay, mal einen zeitlang nichts zu tun. Auch wenn wir gelernt haben, nur wenn wir arbeiten sind wir was Wert. Die regelmäßige Bestätigung durch Ihre Vorgesetzten wird Ihnen fehlen. Ihr Selbstwert wird sehr wackelig sein. Schaffen Sie sich andere Erfolgserlebnisse. Tun Sie, wozu Sie bisher nie gekommen sind, was Sie aber schon immer gern mal tun wollten. Nutzen Sie die freie Zeit, sie wird so schnell vergehen. Sie haben jetzt die Chance, Ihren ganz eigenen individuellen beruflichen Weg einzuschlagen. Immer wenn die Angst zu groß wird, erinnern Sie sich daran, warum Sie gekündigt haben, was sie nicht länger aushalten wollten und dass Sie Ihr Leben selbst in die Hand nehmen wollten.

## **6. Block**

### **Nehmen Sie Ihr Leben in die Hand!**

Wenn Sie im Ostteil Deutschlands oder Berlins groß geworden sind, ist so eine einschneidende Veränderung wie die Kündigung Ihres Jobs noch mal schwieriger. Die Angst vor der Arbeitslosigkeit schwebt wie eine große dunkle Wolke über Ihnen. Ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen, für sich selbst zu sorgen und zu kämpfen, haben Ostdeutsche in den meisten Fällen nicht gelernt. Oft war der Weg von Anfang an vorbestimmt, ein eigener Weg, ein eigener Wille war nicht erwünscht und hätte viel Mut erfordert. Auch sich selbst zu verkaufen, in gutem Licht darzustellen, wie es z.B. in Bewerbungsgesprächen notwendig ist, fällt Ostdeutschen oft noch mal schwerer. Es war zum einen in der DDR nicht nötig, aber es war auch nicht gewünscht. Es sollten doch eher alle Menschen gleich sein. Trotz dieser genannten Schwierigkeiten können Sie es heute wagen, Ihren eigenen Weg zu suchen und zu gehen. Setzen Sie sich mit den Problemen, die aus Ihrer Sozialisation herrühren, auseinander. Finden Sie den Mut sich anzuschauen, wie Ihr Leben, Ihre Individualität durch die Politik der DDR verbogen wurde. Nur wenn Ihnen das bewusst ist und aufgearbeitet wurde, können Sie zu sich finden. Nur so schaffen Sie es, Ihren nervigen Job nicht einfach als gegeben hinzunehmen, dabei zu jammern und alles auszusetzen, sondern etwas zu verändern, vielleicht sogar Karriere zu machen, mehr Geld zu verdienen. Es ist möglich, den Mut zu finden und jetzt Ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen!