

Ein Coaching kann dabei helfen, sich für den Arbeitsmarkt fit zu machen.



Gekündigt – jetzt erst recht!

Die aktuelle Finanz- und Wirtschaftskrise ist in vielen Unternehmen ein Auslöser für Restrukturierungen und Reorganisationen, was meist auch einen Personalabbau nach sich zieht. Insbesondere Kader sind stark davon betroffen und werden mit Kündigungen konfrontiert. Eine Laufbahnberatung bietet sich als hilfreiche Möglichkeit zur erfolgreichen Neuausrichtung in Beruf und Leben an.

Eine Kündigung führt nicht nur dazu, das gesicherte Einkommen mit den damit verbundenen existenziellen Fragen zu verlieren, sondern auch die eigene Bedeutung. Man ist plötzlich nur noch das, was man persönlich ist, und nicht mehr das, was man bisher in der Berufsrolle verkörperte. Dadurch ist man verunsichert, vielfach belastet es einen stark. Oftmals leiden auch das Selbstvertrauen und die Selbstsicherheit darunter. Virulente Gefühle wie Wut, Frustration und Angst schränken die Selbsteffektivität und Handlungskompetenz stark ein. Diese schwierige Situation zu bewältigen, ist eine anspruchsvolle Herausforderung, die man mit einer professionellen Unterstützung im Rahmen eines Coachings besser, schneller und erfolgreicher anpacken kann. Der Berater übernimmt dabei die

Rolle eines Sparringpartners, eines Prozessbegleiters und eines Experten.

Auseinandersetzung mit der schwierigen Situation

Ehrlich und konstruktiv mit der ungewohnten Situation, mit der eigenen Befindlichkeit und den belastenden Emotionen umzugehen, ist ein erster wichtiger Schritt nach der Kündigung. Dabei hilft es, sich unter anderem praktisch und realistisch damit auseinanderzusetzen, wie sich der Stellenverlust auf die Gestaltung der persönlichen Karriere beziehungsweise des Lebens sowie auf das soziale Umfeld auswirkt. Wichtige Fragen, zum Beispiel bezüglich Finanzen, Versicherungen und Arbeitszeugnis, zu klären, trägt ebenfalls dazu bei, dass der Blick nach vorne gerichtet werden kann. Sich vertieft mit sich

selbst und den eigenen Möglichkeiten auseinanderzusetzen, zielt darauf ab, eine optimistische Grundhaltung aufzubauen und das Selbstvertrauen zu stärken.

Sich fit machen für den Arbeitsmarkt

Um sich in einem angespannten und anforderungsreichen Arbeitsmarkt erfolgreich bewegen zu können, ist es unabdingbar, sich von der positiven Seite zu zeigen und überzeugend zu wirken. Profiliert aufzutreten, setzt voraus, dass man die eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten kennt. Deshalb gilt es, sich die persönlichen Erfolgsgeschichten bewusst zu machen. Die Erkenntnisse einer solchen Selbsterkundung dienen aber nicht nur dazu, sich selbst zu reflektieren; man sollte sie auch gezielt für den eigenen Marktauftritt im Rahmen des Personal Marketing einsetzen

können. Deshalb muss man einerseits die Bewerbungsunterlagen aktualisieren und mit einem Qualifikationsprofil ergänzen. Andererseits bedeutet es, einen überzeugenden und schlagkräftigen Auftritt vorzubereiten, der Voraussetzung für eine erfolgreiche Stellensuche ist.

Aktives Networking betreiben

Gerade wenn man sich beruflich neu ausrichtet, ist das Networking besonders wichtig. Interessante Stellen werden immer seltener ausgeschrieben. Deshalb gehört viel mehr dazu, als nur im Rahmen einer Bewerbung professionell aufzutreten. Zusätzlich muss man sich intensiv darum bemühen, Beziehungen mit wichtigen Entscheidungsträgern zu etablieren, die Schlüsselstellen bei potenziellen Arbeitgebern innehaben. Gerade hier kann ein funktionierendes Netzwerk nützen. Insbesondere dann, wenn man Schlüsselpersonen kennt, die eine entsprechende Empfehlung abgeben können oder sogar selbst die Fäden in den Händen halten. Es ist also lohnenswert und heutzutage ein Muss, Networking zu betreiben. Die persönlichen Kontakte zu pflegen, steht dabei besonders im Vordergrund; wichtig ist aber auch, in Internet-Netzwerken wie beispielsweise Xing mitzuwirken.

Bewerbungskampagne durchführen

Neben der gängigen Stellensuche via Zeitungen wird es immer wichtiger, auch im Internet nach Stellen zu suchen. Der Anteil der Stellenausschreibungen über diesen Kanal hat in den letzten Jahren ständig zugenommen. Mit Spontanrespektive Initiativbewerbungen ist es möglich, selber aktiv zu werden und sich bei interessanten Unternehmen gezielt zu präsentieren. Personalberater und Headhunter können ebenfalls eine grosse Hilfe sein, um eine neue Herausforderung zu finden. Bei allen Aktivitäten sollte man darauf achten, diese sorgfältig zu organisieren und zu koordinieren. Wichtig dabei ist, dass man den Überblick bewahrt, sich nicht selbst überfordert und keine unliebsamen Doppelspurigkeiten oder gar kontraproduktiven Kollisionen entstehen.

Professionalität laufend steigern

Eine Stelle im derzeit schwierigen Umfeld des Arbeitsmarktes zu suchen, ist meist keine kurzfristige Angelegenheit. Die dafür benötigte Zeit umfasst schnell einmal sechs Monate und mehr. Die dabei gemachten Erfahrungen ermöglichen einen Lernprozess, der den eigenen Auftritt professionalisieren kann. Absagen sollte man in diesem Sinne als Lerngelegenheit und nicht als persönliches Scheitern betrachten. Es gilt, auf den eigenen Stärken aufzubauen und Entwicklungspotenziale auszuschöpfen, unter anderem mit Hilfe von Training in Kommunikation und Verhalten. Will man die Stellensuche erfolgreich gestalten, ist eine positive Haltung unerlässlich. Zudem muss man bereit dazu sein, sich selbst und die eigenen Erfahrungen laufend zu reflektieren.

Fundierte Entscheidungen treffen

Wenn dann die ersten konkreten Jobangebote eintreffen, muss man diese sorgfältig prüfen, um nachhaltig entscheiden zu können. Gerade auch deshalb, weil man die anstehenden Entscheide meistens zeitlich nicht aufeinander abstimmen kann. Die verschiedenen Perspektiven sollte man anhand der eigenen beruflichen, persönlichen und sozialen Präferenzen strukturiert und nachvollziehbar überprüfen, zum Beispiel mit einer Nutzwertanalyse. Dies ist aber nur dann möglich, wenn man zum einen weiss, was man will, und zum anderen über die nötigen Informationen verfügt. Auf diese Art und Weise wird schnell ersichtlich, ob ein Job das hält, was er verspricht. ●

DANIEL HINDER

Dipl. Psychologe FH/dipl. Betriebsökonom FH, leitet **solveras network for solutions** und führt eine **psychologische Praxis für Beratungen, Trainings und Assessments in Bonstetten**. Er ist als **Laufbahnberater und Coach für die SKO** tätig.



Tel. 044 701 14 11
daniel.hinder@solveras.ch
www.solveras.ch

LESESWERT

TRENNUNGS-KULTUR UND MITARBEITERBINDUNG KÜNDIGUNG FAIR UND NACHHALTIG GESTALTEN

Kündigungen auszusprechen, gehört für Führungskräfte und Personalmanager zu den heikelsten Managementaufgaben. Das vorliegende Buch zeigt auf, wie Trennungen professionell, wirtschaftlich, aber auch fair und menschlich gestaltet werden können. Nach Jahren der erfolgreichen Anwendung der Trennungskultur geben Praktiker namhafter Unternehmen ihre persönlichen Empfehlungen. Dabei wird deutlich: Die hohe Kunst der Trennungskultur ist das erfolgreiche Management der Trias aus Trennen – Halten – Motivieren. Zur praktischen Umsetzung enthält das Buch zahlreiche Checklisten, Argumentationsleitfäden und Praxisübungen.



Laurenz Andrzejewski
360 Seiten, gebunden
2008, Hermann
Luchterhand Verlag
ISBN 978-3-472-07291-1
CHF 88.–

ENTLASSUNG – ENTLASTUNG? OUTPLACEMENT ALS BRÜCKE ZWISCHEN ENTSCHEIDERN UND BETROFFENEN

Den Arbeitsplatz auf Lebenszeit gibt es nicht mehr. Doch das hat nicht nur Nachteile. Wenn sowohl Arbeitnehmer wie auch Unternehmen lernen, sich fair und professionell voneinander zu trennen, bietet die berufliche Veränderung für beide Seiten grosse Chancen. Eine Outplacement-Beratung kann die Brücke sein. Was muss man dabei beachten? Wann ist eine externe Beratung sinnvoll? Was bringt die Begleitung durch eine Outplacement-Firma den Betroffenen? Wie läuft ein Beratungsprozess idealerweise ab? Mit Fallbeispielen aus der Praxis und mit Tipps für Entscheider und Betroffene wird aufgezeigt, was eine faire Trennung ausmacht.



Toni Nadig/Brigitte
Reemts Flum
192 Seiten, gebunden
2008
Orell Füssli Verlag
ISBN 978-3-280-05283-9
CHF 49.90