

# Die Kündigung als Chance

Eine unerwartete Kündigung ist meistens ein schwerer Schicksalsschlag. Die Aussage «Eine Kündigung ist auch eine Chance» hat in einer solchen Situation einen bitteren Beigeschmack. Und trotzdem, das Arbeits- und Erwerbsleben geht gezwungenermassen irgendwie weiter.

In wirtschaftlich angespannten Zeiten bauen Unternehmen oft Personal ab, um Kosten einzusparen. Die damit verbundenen Konsequenzen müssen die Betroffenen vielfach alleine tragen. Denn in den Genuss von Outplacement-Programmen und Abfindungszahlungen kommen nur die wenigsten. Eine Laufbahnberatung oder ein Coaching bietet Stellensuchenden deshalb eine fundierte und professionelle Unterstützung.

## Die Kündigung: ein Schicksalsschlag

Markus M., 48 Jahre alt, war zehn Jahre lang in einem mittelgrossen Industriebetrieb als Verkaufsleiter tätig. Vor kurzem schlug man ihn für eine Beförderung vor, die seinen Wirkungsgrad erhöht hätte. Diese neue Herausforderung lehnte er jedoch ab, da er sein Familienleben nicht noch weiter strapazieren wollte. Drei Wochen später eröffnete ihm der Geschäftsführer ohne Vorankündigung, dass seine Dienste nicht mehr gebraucht würden und er ab sofort freigestellt sei. Wütend und enttäuscht wusste er zuerst nicht, was er tun sollte.

## Der Verlust der Tätigkeit lähmt

Schliesslich entschied er sich, eine Laufbahnberatung beziehungsweise ein Coaching in Anspruch zu nehmen. In den Beratungsgesprächen schilderte er, wie schwierig für ihn die jetzige Situation sei, denn die verlorene Tätigkeit habe ihm viel bedeutet. Zudem seien noch Geschäfte offen, die er jetzt nicht mehr beenden könne. Seine Arbeitskollegen seien irritiert und hätten sich von ihm distanziert. Zudem bahnten sich zuhause Auseinandersetzungen an, da seine Familie mit der neuen Situation überfordert sei. Weil er nicht mehr zur Arbeit gehen könne, fühle er sich leer. Seine Wut und Aggression, aber auch seine Bedrücktheit und Antriebslosigkeit hindere ihn daran, etwas Konstruktives zu tun. Er habe sich schon beworben, sei aber nicht zu Vorstellungsgesprächen eingeladen worden – wahrscheinlich weil er zu alt sei.

## Eine neue Chance durch Coaching

Das Coaching von Markus M. umfasste im Wesentlichen die folgenden Aspekte:

### ■ Situationsbeurteilung

Zunächst ging es darum, die Situation von Markus M. differenziert zu erfassen, zu analysieren und Schwerpunkte zu set-

zen. Auf diese Weise konnte er seine Wünsche und Anliegen in Form von Zielsetzungen konkretisieren.

### ■ Selbstsicherheit

Markus M. fiel es schwer, sich im Arbeitsmarkt von der positiven Seite zu zeigen und überzeugend zu wirken, da er sich schlecht fühlte, nicht mehr so richtig an sich glaubte und niedergeschlagen war. Ein erstes Ziel war somit, das Selbstwertgefühl von Markus M. wieder aufzubauen, indem er sich auf seine eigenen Stärken und Fähigkeiten besann. Dabei spielte eine bedeutende Rolle, sich die eigenen Erfolgsgeschichten bewusst zu machen. Ausserdem war es wichtig, die eigenen Vorurteile wegen seines Alters zu relativieren.



### ■ Tagesstruktur

Markus M. hatte am Anfang grosse Mühe, seinen Tagesablauf zu strukturieren. So beschäftigte er sich von früh bis spät mit seiner Situation, was dazu führte, dass sich seine Befindlichkeit weiter verschlechterte. Deshalb war es nötig, für ihn eine geregelte Tagesstruktur mit Arbeits- und Ruhezeiten einzurichten.

### ■ Arbeitszeugnis

Keine leichte Aufgabe war es für Markus M., ein Arbeitszeugnis einzufordern, nachdem sich der ehemalige Arbeitgeber

## Daniel Hinder

dipl. Psychologe IAP/  
dipl. Betriebsökonom  
FH, ist Partner bei  
solveras network for  
solutions und führt  
eine psychologische  
Praxis für Bera-



tungen, Trainings und Assessments  
in Bonstetten. Er ist als Lauf-  
bahnberater und Coach für die SKO  
tätig. **Kontakt:** Tel. 01 701 14 11;  
daniel.hinder@solveras.ch;  
www.solveras.ch

zunächst weigerte, dieses sofort auszustellen. Das Coaching vermittelte ihm das nötige Know-how, um das Arbeitszeugnis zu beurteilen. So konnte er die notwendigen Korrekturen einfordern.

### ■ Bewerbungsunterlagen

Markus M. musste seine Bewerbungsunterlagen neu überarbeiten. Wichtig war vor allem, ein Qualifikationsprofil zu erstellen, da er sich für eine Kaderfunktion bewerben wollte. Dementsprechend musste er sich hervorheben – nicht nur, um seine Person, sondern auch um seine Fähigkeiten zu präsentieren.

### ■ Existenzsicherung

Nicht zuletzt wurden auch finanzielle und versicherungstechnische Fragen besprochen, wobei das richtige Verhalten gegenüber der Arbeitslosenkasse im Vordergrund stand.

### ■ Stellensuche

Schliesslich entwickelte Markus M. verschiedene Strategien für die Stellensuche. Zuerst konkretisierte er die eigenen Anforderungen an eine neue Stelle. Dann bestimmte er Unternehmen, die in Frage kamen, und verschickte Spontanbewerbungen.

### ■ Netzwerk

Ein Vorteil für Markus M. war, dass er sein persönliches Netzwerk nutzen konnte. So machte er bei ehemaligen Geschäftspartnern, Freunden und anderen Schlüsselpersonen gezielt bekannt, dass er eine neue berufliche Herausforderung suchte.

### ■ Persönliches Auftreten

Zu guter Letzt trainierte Markus M. sein Auftreten für ein erfolgreiches Vorstellungsgespräch. Hilfreich war für ihn, sich auf mögliche heikle Fragen vorzubereiten, um diese überzeugend beantworten zu können.

Im Verlauf des Beratungsprozesses begann Markus M., sich sichtlich besser zu fühlen. Sein Selbstvertrauen kehrte zurück und damit auch seine Selbstsicherheit. So konnte er aktiver und bestimmter die anstehenden Aufgaben angehen.

Daniel Hinder