



Arbeitslos - und nun?

Arbeitslos - eine Herausforderung, aber nicht das Ende. Entdecke Wege, um aus der Arbeitslosigkeit herauszufinden: von der gezielten Jobsuche und Weiterbildung bis hin zur persönlichen Entwicklung und dem Aufbau eines starken Netzwerks.



Inhaltsverzeichnis

01 Du bist gefeuert!



02 In meinem Kopf ist
alles schwarz



03 Arbeitslos: Die
häufigsten Sorgen



04 Das Licht am Ende des
Tunnels



05 Lösungswege für Dich



Du bist gefeuert!

Okay, es hat dich also „erwischt“ oder es hat sich bereits schon länger abgezeichnet. Vielleicht hast du es ja auch bewusst initiiert und von dir aus gekündigt. Egal wie, alle vereint nun ein Satz:

Ich bin arbeitslos!

Aus eigener Geschichte und den vielen Gesprächen im Coaching weiß ich, dass niemand darauf stolz ist und diesen Satz gerne ausspricht. Ganz im Gegenteil! „Ich bin arbeitslos“ wirkt bedrohlich und zeigt uns eine Form von Hilflosigkeit und des Zweifelns auf.

Du musst das nicht alleine machen!

Und genau hier setzt dieses Whitepaper an. Denn es gibt Hilfe für dich. Ich möchte diese Gelegenheit auch dazu benutzen, dass dir klar wird, wozu das Arbeitsamt (oder wie es ja schon länger heißt: Agentur für Arbeit) auch da ist. Nämlich, um dich zu unterstützen und dir zum einen zumindest die finanzielle Sorge zu mildern (Arbeitslosengeld) als auch dich und deine berufliche Zukunft zu fördern. Teilweise durch einen Vermittlungsgutschein, der dich zu mir in ein kostenloses Coaching bringen kann.

Ich will hier kurz die häufigsten Sorgen aufführen sowie dir einen Impuls geben, damit du aus dem gefühlten „Loch“ rauskommst oder zumindest mal nicht noch tiefer fällt. Und solltest du dazu Fragen haben, dann nimm bitte Kontakt zu mir auf, ja?

Arbeitslosigkeit ist wie ..Zahnschmerzen!

Stell dir vor, du sitzt in einem Zug und bekommst Zahnschmerzen. Diese Schmerzen sind leicht da, manchmal wieder stärker und teilweise auch wieder weg, wenn du abgelenkt bist, zum Beispiel. Du hast keine Schmerztablette bei dir und gerade auch nicht die Möglichkeit, dich einem Zahnarzt vorzustellen. Was bleibt dir also übrig?

Richtig, aushalten! Das Aushalten ist auch das Annehmen der jetzigen Situation. Du kannst es jetzt gerade nicht ändern aber dich damit befassen, deine nächsten Schritte und Handlungen (Apotheke aufsuchen, Zahnarzttermin machen etc.) zu planen. Und genau das solltest du Angesichts der Arbeitslosigkeit auch machen: Planen und Handeln!

Erfolg hat drei Buchstaben: T-U-N*

*Warum uns das Handeln oftmals schwerfällt und wie man da rauskommt, erfährst Du in einer gesonderten email, die du bereits kurz nach deiner Anmeldung zu meinem Newsletter bekommst.

A close-up photograph of a woman with her eyes closed and her hand covering her face, conveying a sense of despair or hopelessness. The image is overlaid with a dark blue filter.

*"In meinem Kopf
ist alles schwarz."*

10 Ängste in der Arbeitslosigkeit

Die häufigsten Sorgen in der Arbeitslosigkeit

Das macht uns am meisten Angst:

- ⊗ **EXISTENZANGST:**
Die Sorge um die finanzielle Stabilität und den Verlust des Einkommens kann eine große Belastung darstellen.
- ⊗ **ZUKUNFTSANGST:**
Die Angst vor dem morgen und die Frage, wie es beruflich weitergehen soll, können zu Unsicherheit und Angst vor der Zukunft führen.
- ⊗ **IDENTITÄTSVERLUST:**
Der Verlust des Arbeitsplatzes kann das Gefühl der eigenen Identität verschlechtern und die Frage aufwerfen, wer man nun ohne diesen Job ist.
- ⊗ **SOZIALE ISOLATION:**
Der Verlust des Arbeitsplatzes kann zu einem Verlust von sozialen Kontakten führen, was zu Einsamkeit und sozialer Isolation führen kann.
- ⊗ **ANGST VOR ABLEHNUNG:**
Die Sorge, bei Bewerbungen oder Vorstellungsgesprächen immer wieder abgelehnt zu werden, kann das Selbstvertrauen beeinträchtigen und Ängste verstärken.
- ⊗ **BERUFLICHE VERÄNDERUNG:**
Der Gedanke an eine berufliche Neuorientierung oder den Einstieg in einen anderen Arbeitsbereich kann mit Ängsten vor dem Unbekannten verbunden sein.
- ⊗ **STIGMATISIERUNG:**
Die Angst, von anderen abgestempelt oder negativ beurteilt zu werden, kann das Selbstwertgefühl beeinträchtigen und zu Schamgefühlen führen.
- ⊗ **KOMPETENZVERLUST:**
Die Sorge, dass die erworbenen Fähigkeiten und Kenntnisse durch die Arbeitslosigkeit beeinträchtigt oder irrelevant werden könnten.
- ⊗ **BERUFLICHER ABSTIEG:**
Die Sorge, dass man nach der Arbeitslosigkeit eine schlechter bezahlte und weniger anspruchsvolle Stelle annehmen muss, kann frustrieren und entmutigen.
- ⊗ **DAUER-ARBEITSLOSIGKEIT:**
Die Sorge, dass es schwierig sein könnte, einen neuen Job zu finden, und die Möglichkeit einer langfristigen Arbeitslosigkeit kann zu Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit führen.

*"Ich sehe Licht am
Ende des Tunnels."*

10 Lösungswege aus der Arbeitslosigkeit



1. EXISTENZSICHERUNG:

Erstelle ein Budget und einen finanziellen Plan, um deine Ausgaben zu kontrollieren. Wieviel Arbeitslosengeld bekomme ich und vor allem: Wie lange? Was muss ich davon bezahlen und wo muss ich vielleicht weiterführende Gespräche einplanen?

Suche nach kurzfristigen Beschäftigungsmöglichkeiten oder Nebenjobs, um vorübergehend deine Kosten zu decken. Nutze Jobvermittlungsagenturen, Berufsberatungsstellen oder Karrieremessen, um neue Möglichkeiten zu erkunden.

2. ZUKUNFTSPROGNOSE:

Erstelle einen Karriereplan und setze realistische Ziele. Wann bist du wieder beschäftigt und was musst du bis dahin alles dafür tun? Ein „so schnell wie möglich“ ist keine Zielsetzung, sondern nur ein Wunsch. Willst du deine Fähigkeiten und Kenntnisse durch Weiterbildungskurse verbessern, kümmere dich rechtzeitig darum. Sei offen für neue Möglichkeiten und sei bereit, dich auf Veränderungen einzustellen.



3. SELBSTBEWUSSTSEIN:

Reflektiere über deine Werte (wofür stehe ich morgens auf? Was ist mir wirklich wichtig?), Interessen und Leidenschaften, um deine eigene Identität unabhängig von deinem Job zu definieren. Entdecke neue Hobbys oder ehrenamtliche Tätigkeiten, die dich erfüllen und dein Selbstwertgefühl stärken können. Nutze diese Phase unbedingt, um dich selbst besser kennenzulernen und neue Facetten deiner Persönlichkeit zu entdecken. Es geht um dich!



4. KONTAKTAUFNAHME:

Suche nach Unterstützungsgruppen oder Netzwerken von Gleichgesinnten (gleiche Branche, identische Tätigkeiten), die ähnliche Erfahrungen machen. Engagiere dich in Community-Aktivitäten oder ehrenamtlicher Arbeit, um neue soziale Kontakte zu knüpfen. Nutze Online-Plattformen und soziale Medien, um Verbindungen zu pflegen und Networking-Möglichkeiten zu nutzen.



5. ZUVERSICHT:

Übe und bereite dich intensiv auf Bewerbungen und Vorstellungsgespräche vor. Erstelle ein überzeugendes Bewerbungsschreiben (bitte keine langweilige Ansammlung von Phrasen und Schlagwörtern!) und einen professionellen Lebenslauf (immer anti-chronologisch, immer mit der Aufzählung der Tätigkeiten!).

Du bist Ü50 und glaubst, dass du am Arbeitsmarkt keine Chance mehr bekommst? Oftmals setzen wir uns selbst gedanklich die Leitplanken. Denk mal an all deine Erfahrungen und welchen Nutzen ein Unternehmen davon hat.



6. NEUORIENTIERUNG:

Sieh darin die Möglichkeiten, neue Fähigkeiten und Interessen zu erkunden. Recherchiere verschiedene Branchen und Karrierewege, um herauszufinden, welche Möglichkeiten dich ansprechen könnten. Sei da ruhig mal wild und trau dich! Was wolltest du schon immer werden? Pilot? Arzt? Gibt es artverwandte Berufe, die zu deinen Fähigkeiten passen und hast du Lust darauf, was Neues zu wagen? Sieh die Veränderung als Chance für persönliches Wachstum und berufliche Entwicklung.





7. CHARISMA:

Hey, du besitzt doch Stärken und hattest bereits damit schon einige Erfolge, richtig? Konzentriere dich auf die positiven Aspekte deiner Persönlichkeit und Fähigkeiten. Umgebe dich mit unterstützenden Menschen, die dich ermutigen und deine Fähigkeiten schätzen. Konzentriere dich auf das, was du während der Arbeitslosigkeit tust, sei es Weiterbildung, ehrenamtliche Arbeit oder die Suche nach neuen Möglichkeiten.

8. KOMPETENZVERTIEFUNG:

Nutze die Zeit der Arbeitslosigkeit, um deine Fähigkeiten weiterzuentwickeln und auf dem Laufenden zu bleiben. Erwäge die Teilnahme an Online-Kursen, Webinaren oder Workshops, um neue Kompetenzen zu erwerben oder vorhandene zu verbessern. Arbeite an persönlichen Projekten oder Freiwilligenarbeit, um deine Fähigkeiten praktisch anzuwenden und auf dem neuesten Stand zu halten.

Hast du jemals das Radfahren verlernt? Wirklich?



9. 2 ZURÜCK - 1 VOR:

Betrachte den beruflichen Abstieg (bei Vielen bedeutet das „weniger Geld“) als vorübergehende Phase. Ist es eine Möglichkeit, neue Erfahrungen zu sammeln? Wie lange wird es dauern, mit deinen Fähigkeiten wieder neue Perspektiven zu gewinnen? Nutze das berufliche Umfeld, um dein Netzwerk zu erweitern und neue Möglichkeiten zu erkunden.

10. ZIELSETZUNG & STRATEGIE:

Nutze diese Zeit der Arbeitslosigkeit strategisch, um deine Fähigkeiten und Kenntnisse zu erweitern. Netzwerke intensiv, sowohl online als auch offline, um potenzielle Chancen zu entdecken. Es geht um dich und jetzt hast du die Aufgabe, dich um dich zu kümmern! Strukturiere deine Tagesabläufe mit ausreichend Zeit zur Jobfindung. Unterschätze das nicht, sondern plane dir täglich dafür ein paar Stunden ein. Im Fitnessstudio oder beim Kinobesuch gehst du doch auch nicht nach einer halben Stunde raus, oder? Halte deinen Fokus auf die langfristigen Ziele gerichtet und bleibe optimistisch.



WAS ARBEITSLOSIGKEIT NICHT IST:

Bitte vergiss nicht, eine Arbeitslosigkeit definiert nicht deine Fähigkeiten oder deinen Wert als Mensch. Du hast viele Talente und kannst neue Möglichkeiten erschaffen."

Die Arbeitslosigkeit ist eine vorübergehende Phase. Halte deinen Fokus auf deine Ziele gerichtet und arbeite kontinuierlich daran, sie zu erreichen." Du hast bereits Herausforderungen gemeistert und wirst auch diese überwinden. Vertraue in deine Fähigkeiten und bleibe optimistisch."

Die Arbeitslosigkeit bietet Raum für persönliches Wachstum und neue Chancen. Nutze diese Zeit, um dich weiterzuentwickeln und deine Leidenschaften zu verfolgen.

Und wenn Du Hilfe bei der Zielsetzung, dem Weg oder einfach innerhalb des Bewerbungsprozesses brauchst, ich bin für Dich da!

Oliver Schmick
Coaching-Rottweil

**Für mehr Informationen
folge mir auf LinkedIn,
Instagram, Facebook
oder besuche meine
Webseite**

COACHING-ROTTWEIL.DE

QUELLEN: BEFRAGTE KLIENT*INNEN, FOTOS: EIGENE, CANVAS