



Der Arbeitsplatzverlust

Prävention:

- Sei nicht zu sehr abhängig von Deinem Arbeitgeber. Das ist unvorteilhaft sowohl in Krisenzeiten (Schwierigkeit der Suche nach einem neuen Job) als auch in einer guten wirtschaftlichen Lage (Arbeitgeber gibt Dir keine Lohnerhöhung, weil er weiss, dass Du dem Unternehmen treu bleiben wirst).
- Life long learning: Arbeite dauerhaft an Dir und Deinen beruflichen Fähigkeiten. Das heisst, entwickle Dich kontinuierlich weiter oder erwerbe neue Skills, die Deinen Wert für das Unternehmen erhöhen.
- Baue Dir Dein Beziehungsnetzwerk auf und aus: mit den Kunden Deines Arbeitgebers, zu den Geschäftsführern anderer Unternehmen, mit sogenannten Head Hunters und führenden Arbeitsvermittlungsfirmen, zu Deinen Vorgesetzten, Deinen Teammitgliedern und anderen Kollegen im Unternehmen. LinkedIn oder Xing können Dir dabei helfen.
- Finde eine Nische und werde zum Spezialisten auf Deinem Gebiet. Positioniere Dich und werde ein angesehener Fachspezialist in dem Bereich. So festigst Du Deinen Stellenwert im Unternehmen.
- Mit einem Fachstatus kannst Du die Erträge Deines Arbeitsverhältnisses ergänzen. Beispielsweise durch Beratungsmandate, durch Präsentationen und Vorträge oder auf ganz andere Art und Weise.
- Verwende diese zusätzlichen Einnahmen, um Geld beiseite zu legen und erstelle Deinen eigenen Reservefonds. Wenn Dir einmal gekündigt wird, musst Du Dir dank den Reserven nicht Gedanken machen, wie du die nächsten 6 Monate überlebst.

Krisenmanagement:

- Es ist nie schön, zurückgewiesen oder gar gekündigt zu werden. Doch das Gefühl einer Niederlage hast Du sicherlich schon mehrmals erlebt – wie wir auch. Wir neigen dazu, das zu sehen, was wir verlieren und nicht, was für Chancen die neue Situation ergibt. Überwinde schnellstmöglich diese Niederlage und richte Dich auf für eine neue glorreiche Zukunft. Folge dem Rat von James Altucher: <http://www.jamesaltucher.com/10-things-to-do-if-you-were-fired-yesterday/>
- Falls Dir Dein Arbeitgeber gekündigt hat, gibt es oft noch die Möglichkeit darüber zu verhandeln, dass Du länger als die gesetzlich festgelegte Kündigungsfrist für das Unternehmen weiterarbeiten kannst. Die zugrundeliegende Idee ist, dass Du Dir etwas Luft verschaffen kannst bei der Stellensuche.
- Jeden Tag verbissen zu kämpfen bringt Dich nicht weiter, erhole Dich, sammle Dich und kämpfe dann fokussiert weiter. Die Technik mit ehemaligen Kollegen zusammen zu kommen und zu diskutieren kann nämlich sehr hilfreich sein. Schreibe dem innovativsten Kameraden und jenem der Dich am meisten inspiriert hat Deine 5 besten Ideen für ein Geschäft oder Projekt. Diskutiere diese mit ihnen und folge ihren Ratschlägen. Du hast nichts zu verlieren.

- Der Verlust der Arbeitsstelle ist auch eine Gelegenheit für eine Bestandsaufnahme Deiner Fähigkeiten und die Ausrichtung auf eine neue berufliche Herausforderung. Momente der Krise bieten auch eine Chance, die meist grösser ist als die unmittelbare Hürde durch den Jobverlust. Lass Dich inspirieren von den Kriegerqualitäten des Autors Carlos Castaneda: „Der Unterschied zwischen gewöhnlichen Menschen und einem Krieger ist, dass der Krieger alles was ihm geschieht nicht als Schicksal sondern als Herausforderung sieht.“ Der Krieger wird mit jedem Schicksalsschlag stärker. Wecke den Krieger in Dir und sage Dir: Jetzt erst recht!
- Im Moment der Enttäuschung muss Du das Glas als halb voll statt halb leer sehen: Du bist bei guter Gesundheit, hast eine super Familie und relevante Berufserfahrung.
- Achte mehr denn je auf Deinen Lebensstil: genügend Schlaf, ausgewogene Ernährung, raus in die Natur (gut für Geist und Körper) – und die beste Aktivität beim Erwachen: <https://7minuteworkout.jnj.com/>
- Um den Traumjob zu finden, musst Du neue Wege gehen und aus dem altmodischen Denken ausbrechen:
 - o Definiere genau, was Du suchst (Ort, Branche, Funktion, etc)
 - o Finde die fünf passendsten Firmen
 - o Frage nicht nach offenen Stellen, sondern finde die Schwächen des Unternehmens und mache diese zu Deiner Stärke.
 - o Empfehle Deine Stärken dem Unternehmen (am besten dem CEO oder einer Person mit viel Einfluss) in dem Du Deine 10 Ideen aufbringst, die das Unternehmen voranbringen.
 - o Entweder bekommst Du eine Antwort und hoffentlich eine Offerte diese Ideen umzusetzen oder Deine Ideen waren nicht gut genug.
 - o Es gibt ein berühmtes Zitat von Samuel Beckett: „Ever tried. Ever failed. No matter. Try Again. Fail again. Fail better.“
- Viele starten in der Arbeitslosigkeit ihr eigenes Geschäft. Wir denken, dass dies eine riskante Idee ist. Ein Geschäft solltest Du unserer Meinung nach aus einer Position der Stärke statt der Schwäche starten.

Zum weiterlesen:

- <http://www.spiegel.de/spiegelwissen/neustart-nach-scheitern-tipps-vom-wirtschaftspsychologen-a-1021581.html>