

Zufrieden leben – Januar 2018

Von guten Wünschen für das Neue Jahr

Viele von Ihnen werden mit einem oder mehreren Menschen in das neue Jahr hinein gefeiert haben, vielleicht sogar auf einer größeren Party. Um Mitternacht wird sich zugeprostet - meist folgen Umarmungen und gute Wünsche für den anderen: Gesundheit, Erfolg, Liebe oder Wünsche für die ganze Welt: Möge es ein friedliches Jahr werden!



Vielleicht haben Sie auch für sich selbst Wünsche, die im neuen Jahr Wirklichkeit werden sollen. Vielleicht wurde eine Erkrankung bei Ihnen oder einem lieben Menschen diagnostiziert und Sie hoffen inständig auf Heilung oder Linderung. Vielleicht wünschen Sie sich, einen neuen Partner oder eine neue Partnerin zu finden oder dass die Trauer um einen geliebten Menschen langsam vorübergehen möge. Vielleicht hoffen Sie, Ihre Wohnsituation möge sich im neuen Jahr verbessern, Ihr Kind oder Enkelkind gesund zur Welt kommen oder der Nachbarschaftsstreit ein Ende finden. Es gibt so viel, was wir uns und anderen Gutes wünschen können.

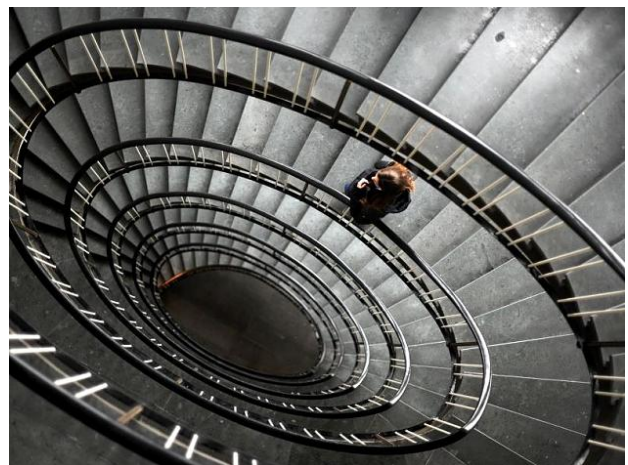
Ich weiß von vielen Menschen, dass sie sich für das neue Jahr vor allem eines erhoffen: wieder eine Arbeit zu finden. Offiziell waren im November 2017 etwa 2,4 Millionen Menschen erwerbslos. Tatsächlich liegt die Zahl deutlich höher, etwa bei 3,3 oder 3,4 Millionen. Denn all diejenigen, die derzeit krank sind, sogenannte Ein-Euro-Jobs ausüben, an Weiterbildungen teilnehmen oder älter sind als 58 Jahre, tauchen in den offiziellen Statistiken der Agentur für Arbeit bzw. des Statistischen Bundesamtes gar nicht auf. Knapp eine Million Menschen werden also nicht als erwerbslos geführt, obwohl sie es sind. Aus meiner Sicht ist das Augenwischerei, aber letztlich ist es für die Betroffenen nicht wichtig: Sie wünschen sich verständlicherweise eine Arbeit für sich selbst und da ist es zunächst unerheblich, wie viele Menschen noch betroffen sind.

Als Coach arbeite ich seit über vier Jahren sehr viel mit Menschen, die erwerbslos geworden sind. Wer Leistungen von der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter bezieht, hat die Möglichkeit, über einen sogenannten „Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein“ kostenlose Coachingeinheiten zu bekommen. Mir ist diese Arbeit ein großes Anliegen, denn insbesonde-

re erwerbslose Menschen haben in Deutschland kaum eine Lobby, die sich für sie einsetzt. Viele schämen sich, ohne Arbeit zu sein und versuchen, dies so gut es geht vor ihrer Umgebung zu verbergen. Diejenigen, die mich aufsuchen, sind oft schon längere Zeit ohne Arbeit. Das schwankt zwischen wenigen Monaten und zwölf Jahren. An keinem geht die Zeit der Erwerbslosigkeit spurlos vorüber und je länger sie andauert, desto stärker sind die Auswirkungen zu spüren: physisch, psychisch und mental. Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten, Schwächung des Immunsystems, Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen, depressive Verstimmungen, Rückzug von Freunden, Partnerschaftsprobleme, Verstärkung negativer Gewohnheiten wie Nikotin- oder Alkoholkonsum, Einsamkeit, finanzielle Nöte, Existenzängste – das sind einige der möglichen Folgen und Sorgen. Wie stark sie sind, hängt vom sozialen Netz und der eigenen Widerstandsfähigkeit ab. Das Selbstwertgefühl jedoch wird auf Dauer bei allen beschädigt! Und dieses entscheidet ganz wesentlich darüber, ob der Arbeitsuchende sich mit voller Energie dem Bewerbungsprozess widmen kann. Im Coaching geht es darum auch um Ermutigung, die Förderung von Zuversicht und darum, die eigenen Stärken und Fähigkeiten wieder deutlich wahrzunehmen.

Zu mir kommen Arbeiter, Angestellte und ehemals Selbstständige, mit Ausbildung, Studium oder ohne. Es sind zum Beispiel Handwerker, Kaufleute, Informatiker, Grafik-Designer, Biologen, Chemiker, Geologen, Lagerverwalter, Volkswirte und Juristen. Darunter sind Berufsanfänger und solche mit viel Berufserfahrung, Menschen mit oder ohne Führungsverantwortung.

Über alle Berufe hinweg sind es oft Frauen, die ihre Kinder allein versorgen – sie haben häufig Schwierigkeiten, eine Arbeit zu finden, die trotz der längeren Betreuungszeiten in Kita und Schule zu ihren zeitlichen Bedürfnissen im Hinblick auf die Versorgung der Kinder passt. Hier sind meines Erachtens die Arbeitgeber gefordert, es zu ermöglichen, die Berufstätigkeit mit der Kinderversorgung zu vereinen. Verlässliche Arbeitszeiten statt Schichtarbeit und Überstunden sind häufiger möglich, als es bisher angeboten wird.



Ich denke gerade an die promovierte Biologin, die mit Anfang 50 auf ein erfolgreiches Berufsleben zurückblickt, aber immer nur befristete Verträge angeboten bekam. Der Konzern, für den sie zuletzt gearbeitet hat, hat Bereiche zusammengelegt und ihr dann gekündigt. Sie ist tief frustriert darüber, dass sie -hervorragend ausgebildet und in ihrem Wunschberuf sehr engagiert- trotz einer aktuell mit Bravour absolvierten Weiterbildung auch nach zwei Jahren noch kein neues Angebot bekommen hat. Im Moment ist sie in der engsten Auswahl für eine neue, wiederum befristete Stelle. Da ist der junge IT-Anwendungsentwickler, dem noch in der Probezeit gekündigt wurde, weil er wegen einer Knieverletzung zwei Monate krank war.

Danach war er wieder vollständig gesund, doch den Arbeitsplatz war er los. Es gibt noch viele weitere Beispiele für Menschen, denen betriebs- oder krankheitsbedingt gekündigt wurde oder die aus gesundheitlichen Gründen ihren alten Beruf nicht mehr ausüben können.

Ein Coaching gibt erwerbslosen Menschen die Möglichkeit, ihre Bewerbungssituation deutlich zu verbessern. Viele wissen nicht, wie sie ein gutes Anschreiben oder einen verständlichen Lebenslauf verfassen oder sich im Vorstellungsgespräch mit ihren Fähigkeiten optimal präsentieren können. Auch wenn es viele Ratgeberbücher dazu gibt, ist eine Unterstützung durch einen erfahrenen Coach meist effektiver, weil in den gemeinsamen Gesprächen auf die individuelle Situation eingegangen wird. Meine Klienten sind oft erstaunt, welche positive Resonanz ihre Bewerbung plötzlich erhält, wenn das Anschreiben mit einer interessanten Einleitung beginnt und darin ihre Motivation deutlich wird und wenn es ihre eigenen Gedanken enthält statt Floskeln aus Internetforen für Bewerber. Oder wenn der Lebenslauf verständlicher strukturiert wird und Kernaufgaben bzw. Erfolge enthält. Oder wenn sie erkennen, wie sie sich in Vorstellungsgesprächen souverän zu vermeintlich schwierigen biografischen Stationen wie Kündigungen, Reha-Maßnahmen oder Arbeitslosigkeit äußern und ihre Stärken und Erfahrungen angemessen darstellen können.



Ich wünsche allen, die eine neue Arbeit finden möchten, dass es ihnen bald gelingen möge. Von den Arbeitgebern wünsche ich mir die Bereitschaft, in den Bewerbungsunterlagen auch „zwischen den Zeilen“ zu lesen und auch diejenigen mutiger zu berücksichtigen, die lange arbeitssuchend sind. In ihnen finden sie häufig wahre Perlen. Auch wünsche ich mir, dass Unternehmen in Bewerber/-innen, die

älter als 45 oder 50 Jahre sind, das Potential der Erfahrung und Reife sehen, statt sie pauschal als „nicht mehr lernfähig“, „zu unflexibel“, „zu alt“ oder „zu teuer“ abzustempeln. Ich wünsche mir auch, dass die beschriebenen Coachings den erwerbslosen Menschen früh angeboten werden, um schneller als jetzt das notwendige Wissen über optimale Bewerbungsunterlagen zu erhalten, Vorstellungsgespräche zu trainieren und sich ggf. beruflich neu zu orientieren. Und ganz besonders wünsche ich mir ein stärkeres Bewusstsein dafür, dass Arbeitslosigkeit krank machen kann und es als eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe angesehen wird, erwerbslose Menschen zu unterstützen. Vollmundige Versprechen reichen nicht.