

Arbeitslos gleich hoffnungslos?

„Glauben Sie, dass mich jemals wieder jemand nimmt?“ – Mit großen Augen schaute Frau A., 47 Jahre, mich im Februar dieses Jahres an. Sie war seit 1 ½ Jahren ohne Arbeit. Nun hatte ihr Arbeitsvermittler ihr angeboten, ein Coaching zu machen, also eine individuelle Unterstützung zu bekommen. Darum saß sie vor mir: ich als ihr Coach, sie als Klientin. Im ersten Gespräch geht es darum, sich kennenzulernen und herauszufinden, ob „die Chemie stimmt“. Mir ist wichtig, die Situation meiner Klienten schnell zu verstehen, stellte Frau A. daher Fragen nach ihrem bisherigen Werdegang, wie es zur Arbeitslosigkeit gekommen ist, was sie schon alles unternommen hat, um wieder eine Arbeit zu finden und woran es ihrer Ansicht nach liegt, dass die Suche noch nicht erfolgreich war. Auch die Bewerbungsunterlagen schauen wir uns gemeinsam an, dies aber meist erst im zweiten Gespräch. Eine mir wichtige Frage ist, welche Auswirkungen die Erfahrung von Arbeitslosigkeit auf die Klienten hat. Viele erzählen, dass ihr Selbstwertgefühl gelitten hat und sie anfälliger für Krankheiten geworden sind. Manche sprechen von einer diagnostizierten Depression, andere erwähnen psychosomatische Beschwerden. Viele Klienten berichten, dass ihr Freundeskreis kleiner geworden sei, v.a. weil sie nicht mehr das Geld hätten, um sich an den Freizeitaktivitäten im bisherigen Maße zu beteiligen, manche beschreiben das Gefühl von Einsamkeit.

Frau A. berichtete von einem Gefühl der Bitterkeit, das sie noch lange nach der Kündigung empfand. Trotz ihres Engagements gehörte sie als Mitarbeiterin, die erst seit zwei Jahren im Unternehmen war und keine Kinder hatte, zu den ersten, die entlassen wurden. Seitdem hatte sie etwa 120 Bewerbungen verfasst und keine Einladungen zum persönlichen Gespräch erhalten, abgesehen von drei Zeitarbeitsfirmen, die sie in ihren sog. Bewerberpool aufnehmen wollten.

Frau A. steht hier stellvertretend für viele Menschen, die ich bisher unterstützt habe, wieder Arbeit zu finden. Die Gründe für die Arbeitslosigkeit sind ebenso vielfältig wie die Berufe meiner Klienten, ihre Qualifikationen, ihre Erfahrungen, ihr Alter, ihr Bildungsniveau und ihre familiäre Situation. Was sie eint sind die Möglichkeiten, mit dem Zustand der Arbeitslosigkeit konstruktiv und gesundheitsförderlich umzugehen. Und so möchte ich im Rahmen dieser Kolumne einige Tipps dafür geben.

1. Akzeptieren Sie die Situation!

Es ist in Ordnung, zunächst in einer Art Schockstarre zu verharren, wütend zu sein oder sich gekränkt zu fühlen. Doch dann ist es wichtig, dass Sie das Unvermeidliche akzeptieren und beschließen, sich neue Perspektiven zu erschließen, auch wenn Sie noch nicht wissen, wie diese aussehen können.

2. Machen Sie eine Bestandsaufnahme.

Was können Sie? Welche Erfahrungen haben Sie? Schreiben Sie alles -wirklich alles- auf. Ob es die langjährigen Erfahrungen in der Buchhaltung sind oder das Wissen

über Ihr Steckpferd, z.B. Oldtimer: alles gehört zu dieser wichtigen Inventur Ihrer Kompetenzen und Interessen. Stellen Sie sich auch Fragen wie: War ich eigentlich glücklich in meiner letzten Firma oder war ich schon leicht gelangweilt? Habe ich - vielleicht unbewusst- dazu beigetragen, dass ich jetzt in dieser Situation bin? Was ist an meiner jetzigen Situation schlecht, was ist daran gut?

3. Erstellen Sie ansprechende Bewerbungsunterlagen.

Aktualisieren Sie den Lebenslauf, scannen Sie die Anlagen für die Bewerbung ein. Lassen Sie ein professionelles Bewerbungsfoto machen, dieses benötigen Sie in Papierform und als Datei.

4. Schreiben Sie Bewerbungen.

Dafür benötigen Sie ein interessantes Anschreiben, das individuell auf die Firma und die freie Position bezogen ist und das Ihre Motivation, die passenden Fähigkeiten und Ihre Stärken zum Ausdruck bringt.



5. Ergreifen Sie die Initiative!

Warten Sie nicht nur auf Stellenangebote, sondern gehen Sie auch aktiv auf Firmen zu. Jobmessen bieten dazu eine gute Plattform. Auch ein Interview mit der Geschäftsführung, das Sie in einer Zeitung gelesen haben, die Einführung eines neuen Produkts oder die Eröffnung eines neuen Standortes können gute Anlässe sein, um sich an das Unternehmen zu wenden. Das braucht Mut, aber es lohnt sich, denn viele freie Stellen werden gar nicht veröffentlicht, sondern über Kontakte und Initiativbewerbungen vergeben. Bieten Sie ggf. Probearbeitstage oder eine Hospitanz an, damit man sich unverbindlich besser kennenlernt. Das ist gerade für Menschen ein Tipp, die schon längere Zeit arbeitssuchend sind, denn ihnen gegenüber gibt es größere Vorbehalte als gegenüber denen, die gerade erst arbeitslos geworden sind.

6. Trainieren Sie Vorstellungsgespräche.

Das gibt Ihnen Sicherheit und die Möglichkeit, Ihr Auftreten zu überprüfen und ggf. zu verbessern.

7. Verbessern Sie Ihre Kenntnisse.

Off können Sie Ihre Chancen verbessern, wenn Sie Ihre Kenntnisse auf den aktuellen Stand bringen. Gerade ältere Bewerberinnen und Bewerber profitieren von Weiterbildungen. Vielleicht ist auch eine Umschulung sinnvoll. Besprechen Sie das mit Ihrem Arbeitsvermittler.

8. Entwickeln Sie einen „Plan B“.

Überlegen Sie sich Alternativen zu Ihrem bisherigen Berufsbild. Welche Aufgaben kommen noch für Sie in Frage? Können Sie sich neue Perspektiven erschließen? Gibt es vielleicht etwas, das Sie schon lange im Kopf hatten und das Sie nun umsetzen können?

9. Suchen Sie sich Unterstützung.

Treffen Sie sich weiterhin mit Ihren Freunden, verheimlichen Sie Ihre Arbeitslosigkeit nicht. Denn dadurch machen Sie sich nur einsam und das tut nicht gut. Arbeitslos zu sein ist nichts, dessen man sich schämen muss.

Viele meiner Klienten erzählen mir, dass es ihnen gut tut, jemanden -z.B. einen erfahrenen Coach- zur Unterstützung zu haben, dass sie sich nicht mehr so alleine fühlen. Schon das kann wieder Mut und Hoffnung machen. Die Arbeitsagenturen und Jobcenter können solche Coachings finanzieren. Diese sind dann für Sie als arbeitssuchenden Menschen kostenfrei.

10. Bewegen Sie sich und ernähren Sie sich gesund.



Bewegung tut gut und wirkt dem Gefühl von Niedergeschlagenheit entgegen. Ob Spaziergänge, Fahrradtouren, Walken, Dauerlauf oder Federball: Wählen Sie etwas, das Ihnen Freude macht und bauen Sie das regelmäßig, am besten mehrmals wöchentlich, in Ihren Alltag ein. Gesunde Speisen und Getränke müssen nicht teuer sein und es trägt zum Wohlbefinden bei, sich leckeres Essen zuzubereiten. Abgesehen davon brauchen

Sie Energie, denn die Bewerbungsphase ist meist kein Sprint, sondern eher ein Halbmarathon.

11. Sorgen Sie für eine Tagesstruktur.

Die Versuchung, die Zeit zu nutzen, um sich endlich mal auszuschlafen, mag groß sein. Doch behalten Sie Ihre Tagesstruktur bei. Nutzen Sie die Zeit lieber, um Dinge zu erledigen, die Sie schon lange aufgeschoben haben oder um ausstehende Besuche zu machen. Manche meiner Klienten engagieren sich inzwischen ein paar Stunden ehrenamtlich und stellten fest, dass es ihnen gut tut, andere zu unterstützen.

Besuchen Sie Konzerte, Theater, Ausstellungen, entdecken Sie Hamburg. Vieles ist kostenlos möglich, es gibt oft Ermäßigungen für Menschen, die arbeitssuchend sind. Dazu ein Tipp: Der Verein Kulturloge Hamburg e.V. ermöglicht Menschen mit wenig Geld die kulturelle wie gesellschaftliche Teilhabe am Hamburger Stadt- und Kulturleben. In Zusammenarbeit mit über 150 Kooperationspartnern aus dem kulturellen und sozialen Bereich vermittelt der Verein nach dem Prinzip der Tafeln nicht verkaufte Eintrittskarten für verschiedenste Kulturveranstaltungen an Menschen, die sich zuvor beim Verein als sog. KulturGäste angemeldet haben. Einige meiner Klienten haben dadurch schon tolle Konzerte und Theateraufführungen erlebt und konnten sogar noch jemanden mitnehmen.

Frau A. hat das Coaching geholfen. Wir haben ihre Unterlagen inhaltlich überarbeitet, optisch neu gestaltet und Bewerbungsgespräche geübt. Ihr Selbstwertgefühl ist durch gezielte Übungen wieder gewachsen. Dazu haben auch die Einladungen zu Vorstellungsgesprächen beigetragen, die sie in den letzten Wochen erhielt. Nach einem dreitägigen „Probearbeiten“ war sie total begeistert von der Firma, den Aufgaben und dem Kollegenkreis. Inzwischen arbeitet sie dort und ist auch nach vier Wochen froh über die neue Aufgabe.

Nicht immer geht es so schnell wie bei Frau A. Und manche finden tatsächlich auch keine neue Arbeit mehr und müssen dazu eine zustimmende Haltung entwickeln. Dies ist in unserer auf Leistung ausgerichteten Gesellschaft gar nicht so einfach. Menschen, die keiner bezahlten Arbeit nachgehen, sind oft mit Vorurteilen, Unverständnis oder gar Abschätzung konfrontiert. Doch eine Zeit der Arbeitslosigkeit kann sich im Rückblick auch als unerwartetes Geschenk entpuppen. Als eine zunächst unfreiwillige Auszeit, die eine Neuorientierung erst möglich gemacht hat.

© Regine Böttcher, 14.04.2016