

RESET

Beruflicher Neustart ins Glück



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Copyright 2011 Henriko Tales

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Arzt, Juristen oder Wissenschaftler verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung.

Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Holen Sie bei allen Fragen zu Gesundheitsproblemen oder gesundheitlicher Vorsorge immer den Rat Ihres Arztes oder anderen geschulten medizinischen Fachpersonals ein.

Als Leserin und Leser dieses eBooks, möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantien oder Ähnliches gewährleistet werden kann. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden. Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

Inhalt

Vorwort	4
Was, wenn wir so weiter machen?	7
Wie geht es vorwärts?	9
Welche Chancen bietet ein neuer Job?	14
Was steckt hinter der Angst?	22
Das „Worst-Case-Szenario“	24
Jede Pleite ist eine neue Chance	28
Was gewinnst du konkret?	29
Nutze die Kraft positiver Gedanken	34
Wo liegt die Job-Zukunft?	36
RESET-Checkliste.....	57
Schlusswort.....	62

Vorwort

Ein Ende mit Schrecken, aber kein Schrecken ohne Ende

Nach einer bekannten Studie gehen nur 15 Prozent der deutschen Arbeitnehmer gerne und mit kreativem Tatendrang zur Arbeit. 16 Prozent dagegen haben ihre innere Kündigung vollzogen und sitzen nur noch ihre Zeit ab. Und 69 Prozent machen Dienst nach Vorschrift. 22 Prozent der Mitarbeiter sind mit ihrer Gesamtsituation unzufrieden, zeigt eine andere Untersuchung. Welches volkswirtschaftliche Potenzial geht der Wirtschaft durch mangelnde Motivation verloren?

Dein Arbeitsplatz nervt dich schon lange. Nur du kriegst die Kurve nicht, fühlst dich gefesselt in deinem Job, der dir vermeintliche Sicherheit bietet. Deine Verantwortung erdrückt dich. Wer sorgt sonst für den Familienunterhalt? Deine Frau wird verzweifelt sein: Wie bringen wir die Kinder durch? Du schaffst einfach den Absprung nicht. Du hast Angst davor, auf der Straße zu liegen, unter der Brücke zu schlafen oder deine Familie nicht mehr ernähren zu können. So quälst du dich weiter, bis es nun wirklich nicht mehr geht. Eigentlich hast Du schon viel zu lange in der nervigen Arbeitsstelle ausgehalten. Du leidest echt, und der verhasste Job macht dich obendrein auch noch krank. Viele Menschen stehen vor diesem Problem – und schaffen den Ausstieg nicht. Sie glauben, niemanden zu haben, der ihnen hilft. Dabei werden die Fesseln deines Jobs von Tag zu Tag nur noch enger. Ja, es zerreißt einen förmlich – innerlich. Man ist hin- und hergerissen zwischen dem dringend notwendigen Cut und einem Sicherheitsdenken, das es gar nicht gibt.

In dem Moment hilft wirklich nur der Spruch: **Lieber ein Ende mit Schrecken, als ein Schrecken ohne Ende.** Das heißt: Durchschlage doch endlich den Gordischen Knoten mit einem scharfen Schwert und befreie dich von den Fesseln. Alexander der Große hat es ganz einfach vorgemacht. Statt den Knoten mühsam zu entwirren (= ständig einen Modus Vivendi an deinem bescheidenen Arbeitsplatz zu suchen), nahm er sein Schwert und schlug ihn durch – Aufgabe gelöst!

Hier in unserem Fall heißt das: Trenn dich doch endlich von deinem verhassten Job, der dich fertig macht und wo du sowieso keinen Blumentopf mehr gewinnen kannst. Ja, es wird einen Knall geben, einen Aufschrei, vielleicht auch erst mal unruhige, stürmische Zeiten. Aber der lang anhaltende Schrecken eines ungeliebten Jobs mit noch mehr Quälerei ist endlich gekappt. Das wäre doch das Horrorszenario schlechthin. Es gibt also keinen jahrelang quälenden weiteren Prozess mehr, wenn man die Entscheidung endlich einmal getroffen und den Job aufgegeben hat. Du hast dich dann entschieden. Und darauf baust Du nun auf und findest einen Weg aus der Krise. Man muss das Übel nämlich bei der Wurzel packen und endlich ausrotten. Nur wo nichts Quälendes mehr nachwachsen kann, ist endlich Land in Sicht, geht es auch wieder aufwärts. Du wirst es erleben, wie neue Zeiten anbrechen. Ein Leben, das glatt ohne Niederlagen läuft, ist nicht nur langweilig. Es gibt einem wirklich keine echten Prüfungen auf. Es gibt auch kein Leben ohne Niederlagen.

Hier hilft frappierend auch der Spruch des weltberühmten US-Basketballers **Michael Jordan** für seinen Werbepartner: „Ich habe in meiner Karriere 9.000 Bälle daneben geworfen. Ich habe fast 300 Spiele verloren. Sechszwanzig mal hat man mir den

Ball überlassen, um den spielentscheidenden Treffer zu landen. Und ich habe ihn daneben gesetzt. Ich bin immer und immer wieder gescheitert in meinem Leben. **Und das ist der Grund dafür, dass ich Erfolg hatte.**“ Man muss diesen Satz einmal auf der Zunge zergehen lassen, um zu erkennen, welche Aussagekraft in ihm steckt. Erst durch Niederlagen wirst du stark und gewinnst. So hat es auch später der weltbeste Fußball-Torhüter **Oliver Kahn** gesehen: „Wer nie verliert, kann auch nicht gewinnen!“ So muss man an einer Hürde auch mal hängen bleiben. Ja, das tut auch weh. Jede Niederlage, die wir erfolgreich dadurch überwinden, dass wir die richtigen Schlüsse daraus ziehen und wieder aufstehen, gibt uns aber auch viel Kraft und macht uns nur noch robuster – auch fürs Leben und vor allem nach einer gut analysierten Job-Pleite.

Manchmal muss man das ganz einfach auch rein wirtschaftlich sehen – als Fehlinvestition. Abhaken und weiter. Ja, man muss mitunter erst noch etwas mehr investieren, um wieder in die schwarzen Zahlen zu kommen. Doch dann ist man auch durch und kann erfolgreicher weiter machen, wie manche Firmen als Sanierungsfall aus einer Insolvenz gestärkt wieder hervorgehen.

Damit wir uns richtig verstehen: Mit der Job-Aufgabe alleine ist es nicht getan. Eine Niederlage kann der Weg zum Erfolg sein, wenn wir sie richtig analysieren und aus den gemachten Fehlern lernen. Das passiert mir dann nicht mehr, dass ich zum Beispiel auf einen Blender oder Schauspieler als Chef reingefallen bin.

Was, wenn wir so weiter machen?

Man muss sich einmal die Frage stellen: Was passiert eigentlich, wenn wir einfach so im alten Job weitermachen? Es ist ganz wichtig, sich die Konsequenzen vor Augen zu halten:

1. Wir werden von Tag zu Tag unzufriedener.
2. Der nervige Job macht uns immer kranker.
3. Unser Selbstvertrauen geht vollends zugrunde.
4. Die Situation am alten Arbeitsplatz wird unerträglich und eskaliert.
5. Du verlierst kostbare Zeit für einen Neuanfang.
6. Dein Privatleben leidet immer mehr.
7. Deine Beziehung geht in die Brüche.
8. Dein Geld wird immer weniger.
9. Dein Haus kommt unter den Hammer.
10. Du verlierst immer mehr Freunde.
11. Dein soziales Netzwerk zerreißt.
12. Du verlierst den Anschluss im Beruf.
13. Du vollziehst die innere Kündigung.

14. Du wirst zum Spielball dich mobbender Kollegen.
15. Du verpasst den richtigen Zeitpunkt für den Absprung.

Wie geht es vorwärts?

Ganz wichtig ist es, die vier „A´s“ für die Job-Pleite, oder sagen wir neutraler nach der Job-Aufgabe zu beherzigen:

1. Phase eins: **Antreten**, sich wieder stellen und eben nicht den Kopf in den Sand stecken. Steh schnell wieder auf, nachdem du die Brocken hingeworfen hast. Verschwende keine Zeit in Selbstmitleid und einer allzu langen „Trauer-Phase“.
2. Phase zwei: **Akzeptieren**. Die Niederlage hinnehmen, annehmen, für sich und nicht als Ergebnis der Fehler von anderen. Es war dein Job, so akzeptiere es auch als dein Ding. Du gewinnst gar nichts, wenn du Schuldige suchst – und vielleicht auch findest. Was soll es bringen, wenn du sagen kannst, der Schiedsrichter hat uns den Elfer nicht gegeben? Dein Team hat es eben versäumt, die vielen Chancen in den neunzig Minuten zuvor zu verwerten. Oder auf die Arbeitswelt übertragen: Es hilft keinen Millimeter weiter, wenn du auf mobbende Kollegen oder einen cholerischen Chef hinweist. Frag lieber, warum sie dich gemobbt haben und warum dein Chef ausgerechnet bei dir immer so ausfallend wurde. Aber auch diese Diskussion ist überflüssig wie ein Kropf. Schau nach vorne und mach weiter.

3. Phase drei: **Analysieren** (ganz wichtig). Was habe ich persönlich falsch gemacht, und wo muss ich in Zukunft noch besser werden? Suche also bei dir nach den Ursachen, warum es so weit gekommen ist. Was hast du falsch gemacht? Schonungslos und glasklar! Denn nur so kommst du wirklich weiter. Erkenne eben deine ganz persönlichen Schwachpunkte, um sie danach erfolgreich abzustellen.

4. Phase vier: **Abhaken**. Die Niederlage endgültig zu den Akten legen. Das ist Schnee von gestern. Auf zum nächsten Job. Du musst nach einer gewissen Zeit die Dinge hinter dir lassen und darfst dich mit dem Vergangenen nicht mehr beschäftigen. Dein Blick muss in die Zukunft gerichtet sein. Je länger du darüber grübelst, wieso es dazu gekommen ist und warum, umso mehr Zeit verlierst du für kreative Lösungen und das Weiterkommen, einen beruflichen Neustart hinzubekommen.

Bequem ist natürlich die Methode, einen Schuldigen zu suchen und zu finden. Sie delegiert Verantwortung aber auf andere. Geht's uns danach wirklich besser, wenn wir einen „bösen Buben“ ausfindig gemacht haben? Wohl kaum. Wir verpassen es nämlich, bei uns mal nach den Ursachen zu forschen. Wo haben wir vielleicht auch Fehler gemacht und wo müssen wir uns noch verbessern? Wenn diese Analyse nicht knallhart erfolgt, werden wir das Desaster bald wieder erleben. Ja, es gehört eine Menge Mut dazu, sich offensiv mit einem Rückschlag zu beschäftigen.

Man muss dafür nämlich auch Kritik einstecken können und fähig sein, Fehler bei sich einzugestehen.

Danach folgen die **vier Fragen** zur Analyse und zum Geheimnis, das hinter dem Rückschlag steht:

1. Was kann ich beim nächsten Mal **besser machen**? Habe ich vielleicht nicht eisern bis zur letzten Sekunde gekämpft
2. und den Sieg in Gedanken schon davor in der Tasche geglaubt? Habe ich von Beginn an einen falschen Umgang mit meinen Mitarbeitern oder Kollegen gepflegt? Bin ich zu offen gewesen, war ich nicht distanziert genug?
3. Habe ich mein **Ziel zu hoch** gesteckt? Habe ich die Latte beim Hochsprung zu hoch gelegt, mir einfach zu viel auf einmal zugemutet? Habe ich mir im Beruf zu viel vorgenommen, zu hohe Erwartungen geweckt oder war ich schlicht überfordert mit der Aufgabe?
4. Hat der Rückschlag mit Dingen zu tun, auf die ich **keinen Einfluss** habe (Schiedsrichterentscheidung, Unfall, defektes Instrument)? Hat es äußere Einflüsse gegeben, die unvorhergesehen eingetreten sind wie Personalabbau infolge konjunktureller Einbrüche? Hat der Chef gewechselt? Werden meine Aufgaben in der Firma künftig eingespart? Ist das Unternehmen verkauft worden?
5. War der **Konkurrent** einfach **besser**? Ich habe die Mitbewerber schlicht unterschätzt. Da war jemand, der

einen Bruchteil schneller gelaufen, geschwommen oder einen Zentimeter weiter gesprungen ist. Ein Kollege hatte bessere Lösungen parat, war cleverer und hat mich ausgestochen.

So analysieren wir unsere Pleite und kommen hinter das Geheimnis unseres Rückschlags. Nur wer das genau erkennt und weiß, kann auch die richtigen Konsequenzen daraus ziehen. So erkennt ein Fußballteam etwa, dass ein Spiel erst dann zu Ende ist, wenn der Schiedsrichter es abgepfiffen hat. Man muss also mental bis zur letzten Sekunde auf Sieg im Kopf programmiert sein. Wer die Nachspielzeit nicht einkalkuliert und nicht hoch konzentriert bleibt, verliert zwangsläufig. Das passiert einem Team nur einmal. Daraus lernt es für das nächste Finale. Auf das Berufsleben übertragen bedeutet das: Ich habe mich nicht genug angestrengt und meinen Job als zu sicher und selbstverständlich betrachtet. Mir hat der letzte Biss gefehlt, und kreativ genug war ich auch nicht. Ich hätte sicher mehr gute Ideen produzieren können. Ich kann das nämlich, war nur zu bequem.

Welche Chancen bietet ein neuer Job?

Erst wenn man sich klarmacht, welche Chancen ein neuer Job bieten kann, dann wird einem auch bewusst, welche Power so eine Veränderung hat. Manchmal bedarf es halt dieses Wechsels: Raus aus der ungeliebten Arbeitsstelle. Drücken Sie die RESET-Taste. Das setzt Energie frei! Wenn du dir einmal vor Augen hältst, welche Chancen das bietet, wirst du schnell dem Job-Wechsel ganz viel Positives abgewinnen können.

Die Trennung vom ungeliebten Job ist erst mal ein **Befreiungsschlag**. Mit einer Wucht bist du den ganzen Ballast, der dich schon so lange nach unten drückt, los. Es überwiegt nicht die Angst vor der ungewissen Zukunft, sondern ein tiefes Durchatmen. Du bekommst wieder Luft. Trennung befreit. Stell dir das mal wirklich vor: Du quälst dich von Tag zu Tag. Die Luft zum Atmen wird dünner. Deine Gesundheit ist angegriffen. Im Job verändert sich nichts, im Gegenteil: Es wird schlimmer. Wie befreiend ist da die Kündigung? Sieh es einfach auch mal positiv. Schlimmer geht immer, aber das muss nicht sein. RESET - Mach dem Drama ein Ende und starte einen beruflichen Neuanfang!

Das könnte bedeuten:

Du kommst mit neuen Menschen in Kontakt

Ein Jobwechsel verändert schlagartig dein ganzes Umfeld. Neuer Job, neues Glück, neue Freunde. Du profitierst gewaltig von neuen Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten um dich

herum. Vielleicht schließt du mit dem einen oder anderen auch eine tiefere Freundschaft, die dir ebenso im Privaten nutzt. Du lernst von neuen Freunden, und sie beleben deinen Alltag. Neue Freunde sind herausfordernd wie auch spannend. Ein Arbeitsplatz-Wechsel spült immer neue Menschen in deinen Dunstkreis, auf die du dich einlassen musst. Unterschiedliche Charaktere beanspruchen dich und machen dein neues Leben echt aufregend. So kommst du raus aus dem Trott eines verstaubten Arbeitsplatzes. Das macht dich auch kreativer. Du stellst dich auf neue Situationen ein und findest plötzlich ganz andere Ideen und Ansätze für deine Arbeit.

Mehr Geld

Seit Jahren wartest du schon auf die fällige Gehaltserhöhung. Alle Kollegen sind längst an dir vorbeigezogen. Du kannst noch so viele Überstunden machen und dich abrackern. Es wird einfach nicht honoriert. Du bleibst auf der Strecke und kommst finanziell nicht voran. Die Lebenshaltungskosten steigen, du musst aber den Gürtel enger schnallen. Man versagt dir den gerechten Lohn. Je länger du aber wartest, umso weniger hast du die Chance, den Verlust irgendwie wieder reinzuholen. Denn wenn du anderswo nochmal von vorne anfängst, dann startest du eben auch wieder ganz unten auf der Leiter und musst dich langsam wieder hochkrabbeln. Deshalb warte nicht zu lange, sonst verlierst du noch mehr. Auf einem neuen Arbeitsplatz bekommst du auch wieder neue Chancen und erreichst so schnell den Lohn, der dir auch zusteht. Du durchbrichst die Stagnation, was auch wichtig für die spätere Rente ist. Wenn du immer hinterherhinkst, fällt deine Rente auch spärlicher aus.

Mehr Freizeit

Wenn du deine beruflichen Dinge neu ordnest, dann hast du auch wieder klare Strukturen in deinem Arbeitsalltag. Du musst nicht mehr so viele Überstunden machen und gewinnst automatisch mehr Freizeit. Vor allem aber kannst du deine private Zeit wieder effektiver nutzen. Denn du schaltest gleich von Arbeit auf Freizeit und lässt nicht Arbeitsprozesse in dein Privatleben hineinlaufen. Du nimmst dir auch keine Arbeit mehr mit nach Hause. Durch die Zufriedenheit im neuen Job bist du auch in deiner Freizeit ganz anders und positiv motiviert. Insgesamt gewinnst du so viel Zeit für dich und deine Familie, deine Freunde, deine Hobbys, für Urlaub und für deine Gesundheit.

Neue Lebensqualität

Es liegt doch auf der Hand, dass du in Sachen „Lebensqualität“ nur gewinnen kannst, wenn du dich von den Fesseln eines nervigen, ungeliebten Jobs befreit hast. Dein Selbstbewusstsein steigt, das Selbstwertgefühl ist gestärkt, du hast wieder Freude am Leben. Arbeit macht wieder Spaß. Du gehst gerne an deinen Arbeitsplatz, entwickelst Ideen, bist kreativ und kommst toll mit Kollegen aus. Dein Chef lobt dich. Anerkennung ist schließlich nicht nur das Brot des Künstlers, sondern ein absolutes Muss im Arbeitsleben. Wenn wir immer nur arbeiten, ohne ein Lob zu bekommen, müssen wir zwangsläufig das Gefühl haben, schlecht zu sein. Und wenn man morgens schon mit dem Gefühl an die Arbeit geht, sowieso nur schlechte Ergebnisse abzuliefern, ist das sehr frustrierend. Wenn uns der

Chef aber zwischendurch bescheinigt, etwas besonders gut gemacht zu haben oder mit dem Ergebnis am Gesamterfolg beteiligt zu sein, dann baut uns das auf.

So gehört es zu einer guten Personalführung unbedingt dazu, die Mitarbeiter durch Lob zu motivieren. Wo aber nur blanker Druck herrscht, kann auf Dauer nichts Gutes dabei herauskommen. Im Gegenteil: Die Mitarbeiter verstecken sich in der Masse und sabotieren eventuell sogar das Arbeitsergebnis. Viele ziehen sich in die innere Kündigung zurück, obschon sie eigentlich die äußere nachfolgen lassen müssten. Das bedeutet: Viele Mitarbeiter machen mit der Faust in der Tasche weiter und leiden unter ihrem Arbeitsplatz gewaltig.

Statt auch die Kündigung zu vollziehen, kassieren sie lieber weiter das „Schmerzensgeld“ und sind „leidende“ – nicht leitende Mitarbeiter – für den Preis ihrer sinkenden Lebensqualität. Hole dir also besser deine Lebensqualität wieder zurück, auch wenn du erst einmal ganz schön daran zu knabbern hast. Schalte lieber einen Gang zurück, lebe aber dafür besser. Das ist mehr wert als Geld. Und unsere Lebensqualität sollte uns schon am Herzen liegen. Letztlich hat ja auch deine **Gesundheit** sehr unter dem nervigen Job gelitten. Und es kann dir nur besser gehen, wenn du endlich diese Fesseln ablegst und die RESET-Taste drückst und neu beginnst.

Neues lernen, Horizont erweitern

Neuer Job bedeutet immer auch neue Herausforderungen. Man muss sich neu orientieren, dazulernen, umdenken. Das alles beansprucht Geist und Flexibilität. So mancher stöhnt nach Jahren oder Jahrzehnten im Beamtenjob: „Ach, wenn ich doch noch mal in meinem Berufsleben etwas ganz Neues wagen dürfte!“.

Du hast jetzt die große Chance dazu, also nutze sie auch ganz intensiv. Schmeiß den Job und nimm eine neue Arbeitsstelle an. Damit du endlich wieder Spaß hast zu arbeiten. Du bleibst nicht auf deinem Wissensstand stehen und entwickelst dich selbst weiter. Das ganze Leben ist ein stetiger Lernprozess, man hört nie auf. Sonst würde man wirklich schnell altern. Lernen bis zum Lebensende hält fit, geistig wie körperlich. In einer neuen Arbeitsstelle lernst du auch eine Menge hinzu. Du stellst dich auf andere Arbeitsprozesse ein, auf neue Kollegen, auf eine veränderte Arbeitswelt. Das fordert deine geistige Wendigkeit heraus.

Neue Möglichkeiten, Chancen, Beziehungen

Eine neue Liebe ist wie ein neues Leben – getreu nach diesem Oldie kann man das auch auf die Arbeitswelt übertragen. Denn ein neuer Job ist auch wie ein neues Leben – in der Arbeitswelt natürlich. Vielleicht hast du jetzt die Chancen, in deinem Beruf schneller oder überhaupt nach oben zu kommen. Du warst bisher blockiert, und ein Weiterkommen auf den Sankt Nimmerleinstag verschoben. Mit dem Jobwechsel durchbrichst du endlich auch die Stagnation im Fortkommen. Jeder Mensch hat bei seinem

Berufsstart auch die Vision, im Laufe seines Berufslebens bestimmte Stufen der Karriereleiter zu erklimmen. Als Zugschaffner möchtest du irgendwann mal Chef eines ganzen Zug-Teams werden, also Zugleiter.

Als Baufacharbeiter ist es dein Traum, einmal Polier (Vorarbeiter) zu sein, als Banker vielleicht mal Filialleiter oder Direktor, als Lehrer mal Rektor und so weiter. Wer in einem ungeliebten Job versauert, erreicht das nie. Man kann manchmal solche Blockaden nur durch eine Kündigung durchbrechen. Und obendrein eröffnet ein neuer Arbeitsplatz auch wiederum ganz neue Beziehungen – zu Chefs, Mitarbeitern, Kollegen, Kunden und Geschäftspartnern. Du siehst also, was du alles gewinnen kannst. Eigentlich profitierst du nur. Worauf wartest du also noch?

Innere Selbstzufriedenheit

Wie gequält bist du eigentlich bisher immer nach Hause gekommen? Deine Unzufriedenheit hat sich auch auf dein Privatleben übertragen. Ist doch klar, wenn's am Arbeitsplatz nichts mehr zu lachen gibt, kannst zu Hause auch nicht gerade den PausencLOWN spielen. Die Stimmung ist gedrückt. Manchmal sogar gereizt. Bei jeder Kleinigkeit fährst du gleich aus der Haut. Das geht so nicht lange gut. Dann kommt nämlich der ganz große Beziehungsknall. Die neue Arbeitsstelle gibt dir gleich wieder mehr Selbstzufriedenheit, macht dich glücklicher und angenehmer. Du kannst in deiner Freizeit positiv auftrumpfen. Die Stimmung ist schlagartig besser.

Bessere Gesundheit

Natürlich sorgt eine neue Arbeitsstelle auch für eine bessere Gesundheit. Du gehst nämlich wieder gerne zur Arbeit und hast keine Angst vor dem Chef. Die Kollegialität in der Firma, der angenehme Umgangston, Anerkennung und neue Aufgaben stärken dich auch physisch, nicht nur psychisch. Der Druck eines Angst machenden Jobs ist weg. Keiner mobbt dich mehr. Die Heckenschützen hinter deinem Rücken sind verschwunden. Den autoritären, cholerischen Chef kannst du vergessen. Ständiger Druck ist weggeblasen. Du darfst wieder eigene Ideen entwickeln und bist stolz, wenn du siehst, wie deine Kreativität in Arbeitsergebnisse einfließt. Das alles stärkt deine Gesundheit, ja sogar deine Immunabwehr. Erkältungen, die dich sonst regelmäßig erwischt haben, kommen nun nicht mehr an dich ran.

Befreiungsschlag

Ja, die Kündigung ist ein großer Befreiungsschlag. Mit einem Mal bist du den nervigen Job los. Von da an kann es nur besser werden. Viele zittern aber davor, diesen Schritt zu gehen. Denn sie setzen auf (vermeintliche) Sicherheit. Nun gut, wenn man Familie zu ernähren und die Hypothek für ein Haus abzubezahlen hat, muss man sich das schon genau überlegen. Vor allem sollte man sich vorher Gedanken darüber machen und darauf vorbereitet sein. Entweder hat man gleich einen Ersatzjob in der Hinterhand oder redet mit seiner Bank über eine zeitweise Aussetzung der Raten. Es gibt verschiedene Szenarien. Aber man hockt wirklich nicht wie das Kaninchen vor der Schlange und

wartet auf den finalen Biss. Natürlich sollte man nicht gänzlich unvorbereitet in die Kündigung gehen. Muss man ja auch nicht. Du hast das Gesetz des Handelns auf jeden Fall in den eigenen Händen. So ist man immer einen Schritt voraus. Lege die Angst ab. Die ist wirklich übertrieben. Fürchten musst du dich nur vor dem Stress, den dir der alte Arbeitsplatz bereitet.

Was steckt hinter der Angst?

Einen sicheren Job aufzugeben, bereitet vielen Menschen erst mal eine gehörige Portion Angst. Dahinter steckt ein Sicherheitsdenken, das gar nicht mal die suggerierte Sicherheit bieten kann. Was ist heute schon noch sicher? Überwiegend werden doch nur noch Projekt-Arbeitsplätze und Jobs auf Zeit vergeben. Dazu musst du schon erheblich flexibel sein. Wenn du heute deinen Traum-Job in deiner Heimatstadt ergattern willst, dann schminke dir das mal ganz schnell ab. Selbst Auszubildende müssen oft schon in andere Regionen ziehen, um eine Stelle zu bekommen. Also, das Sicherheitsprinzip sollte man auch nicht überbewerten.

Die Angst an und für sich ist erst mal ganz natürlich. Sie ist menschlich. Denn du bist ein Sicherheits-Fanatiker. Du hast einen Arbeitsplatz und bist dort schon seit Jahren. So schnell kann dich niemand rauswerfen. Es gibt Kündigungsschutz. Aber selbst das ist heute kein Argument mehr. Firmen machen pleite, und dann ist plötzlich alles sowieso anders, als man sich das mal vorgestellt hat.

Dahinter steckt nämlich eine ganz bestimmte **Psychologie**. Den drohenden Verlust des Arbeitsplatzes vor Augen erstarrst du erst einmal im Schock. Etwas ganz Schreckliches baut sich plötzlich vor dir auf, eine riesige Drohgebärde. Weltuntergangsstimmung, Zusammenbruch, ja, das Ende naht. Nicht umsonst heißt es „Angst frisst Zukunft auf!“ Die Angst lässt dich erstarren. Du bist

nicht mehr fähig, klar zu denken. Anstatt ruhig zu bleiben, gerätst du in Panik. Und dann passieren Fehler. Du verhältst dich einfach falsch. Statt zu sagen: „Was soll schon passieren. Irgendwie geht es immer weiter. Es gibt schon eine Lösung.“ Verlierst du den Kopf und triffst Fehlentscheidungen.

Man muss sich selbst erst einmal einreden: „Ruhig bleiben, kühlen Kopf bewahren und erst einmal eine Nacht darüber schlafen.“ Mit Abstand nämlich sieht das Dramatische schon ganz anders aus, und dann triffst du andere, klügere Entscheidungen. Man bereut später die falschen Spontan-Reaktionen. Mit etwas Abstand, Abgeklärtheit und Coolness kommst du zu ganz anderen Lösungen. Du überreagierst nämlich im Angesicht der Kündigung. Nichts ist so schlimm, als dass es nicht irgendwie eine Lösung gäbe. Klar, spontan konfrontiert mit dem Jobverlust, macht man quasi intuitiv bestimmte Dinge, die nicht unbedingt klug und richtig sein müssen.

Beispiel: Ein Hund greift dich an. Du rennst fluchtartig weg - aus Angst. Der Hund erwischt dich und beißt dich ins Bein. Stattdessen aber in Abwehrhaltung zu gehen, laut zu schreien und vielleicht noch einen Gegenstand wie Besen, Tasche, Schirm oder Stock abwehrend in die Hand zu nehmen und dem Tier offensiv zu begegnen, wäre der erfolgreichere Weg. Aber es ist halt auch leichter gesagt als getan. Sich einen Moment Zeit zu nehmen und einfach stehen zu bleiben und darüber nachzudenken, was am besten zu tun ist, ist auf jeden Fall ein alternativer Ansatz. Es gibt spontane Menschen, die in

Extremsituationen gut reagieren können. Aber nicht jeder ist dazu fähig. Für den sich abzeichnenden Jobverlust habe ich aber etwas Vorlaufzeit, so dass ich meine Reaktionen schon etwas steuern kann.

Das „Worst-Case-Szenario“

Ich mache mir dazu eine so genannte „**Worst Case-Liste**“, also mal alles aufschreiben, was im schlimmsten Fall passieren könnte. Dann habe ich schon mal einen Überblick, womit ich mich beschäftigen und was am dringendsten geregelt werden muss.

Fangen wir einmal an:

Du bist **arbeitslos** und musst zur Arbeitsagentur gehen und dich dort als **arbeitssuchend** melden. Zunächst mal geht's ums Finanzielle. Da werden deine Ansprüche auf **Arbeitslosengeld** geprüft, festgelegt und zur Auszahlung zum nächsten Termin angewiesen. So erfährst du z.B. auch, wie lange du erst mal finanziell abgesichert bist. Dort führst du ein intensives Gespräch mit deinem Sachbearbeiter. In der Regel bietet er dir gleich ein paar alternative Möglichkeiten an. Auf jeden Fall aber stellt er zusammen mit dir Dein **Berufsprofil online**. So wirst du einem breiten Kreis der im Internet nach Fachkräften suchenden bekannt. Du kannst mit dem Mann von der Agentur auch einen **Auslandseinsatz** besprechen. Vielleicht hat er ja da sogar etwas. Wenn aber klar ist, dass die Chancen in deinem erlernten Beruf nur noch minimal sind, denkt ihr vielleicht über eine **Umschulung** nach. Welcher Beruf hat Zukunft und liegt dir? Was

kannst du, was macht dir Spaß? Die Umschulung finanziert die Agentur, und zwar so lange, bis du im neuen Job bist. Während der Umschulungszeit in der Regel von ein bis zwei Jahren ruht dein Arbeitslosengeld-Anspruch. In einem solchen Fall könntest du aus einem anderen Topf **Übergangsgeld** in gleicher Höhe bekommen. Die Arbeitsagentur unterstützt dich auch auf deinem Weg in die **Selbständigkeit** (dazu später mehr) ganz erheblich. Dafür brauchst du aber eine tragfähige Idee, einen Businessplan, die Finanzierung und noch vieles mehr.

Nun kann es aber auch sein, dass dich der alte Job so **krank** gemacht hat, dass du erst mal für ein paar Monate in therapeutische Behandlung musst. Dann zahlt dir die Krankenkasse möglicherweise ein **Krankengeld** in etwa der gleichen Höhe, wie es Arbeitslosengeld geben würde – bis zu einer maximalen Zeit von 18 Monaten. Kannst Du danach immer noch nicht arbeiten, verlagert sich das Problem auf die Rentenversicherung. Die gewährt dir, wenn die Voraussetzungen vorliegen (Schwerbehinderung, nicht mehr arbeitsfähig) evtl. eine **Erwerbsunfähigkeitsrente**, die etwa gleich hoch ist wie das letzte Arbeitslosengeld. Aber das hängt im Wesentlichen von persönlichen Faktoren ab wie Renteneinzahlzeit, Höhe der Einzahlungen, Anwartschaft usw. Du siehst also, man fällt nicht gleich in ein ganz tiefes Loch.

Die „**Worst Case-Situation**“ wird in jedem Einzelfall natürlich anders aussehen. Sie kann auch lauten: Du machst erst mal auf **Hausmann**, und deine Frau geht full time arbeiten – oder

umgekehrt. Man kann das Szenario auf **Rollenverteilung** umpolen. „Worst Case“ bedeutet erst mal, alles, was im schlimmsten Fall passieren könnte, kommt auf die Liste.

Was man schwarz auf weiß hat, kann dann in Ruhe durchdacht werden. So entwickelst du den **Notfallplan** im Falle des Jobverlustes.

Worst Case heißt deshalb auch **Kosten reduzieren**: Zeitungsabos, Clubmitgliedschaften, Job-Tickets zum Beispiel kündigen. Vielleicht muss auch das Auto abgemeldet werden, oder die Wohnung ist zu groß und zu teuer. Durchforste Dein Leben erst mal nach **Einsparmöglichkeiten**. Worst Case kann auch deine **Beziehung** tangieren. Lasse also diesen Gesichtspunkt bitte nicht außeracht. Ein Jobverlust beeinträchtigt zwangsläufig auch das Zusammenleben gewaltig. Alle in der Familie sind schließlich betroffen. Wer seinen Arbeitsplatz verliert und einen starken Rückhalt in der Familie hat, die einen in der schwersten Zeit unterstützt, hat es gut getroffen. So etwas schweißt noch mehr zusammen.

Worst Case betrifft insbesondere die **Gesundheit** des Arbeitslosen. Du fühlst dich plötzlich ausgegrenzt, **minderwertig**. Dein **Selbstwertgefühl** und dein **Selbstbewusstsein** leiden massiv – bis hin zu **Depressionen**, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und anderen Beeinträchtigungen bis hin zu Selbstmordgedanken. Beachte das bitte und versuche dich entweder stark zu machen oder **professionelle Hilfe** zu bekommen. Es gibt Menschen, die über 30 Jahre lang in ihrem

Beruf zuverlässig und gut gearbeitet haben, nie krank waren, nicht mal einen Hausarzt haben. Solche Typen kommen nicht mal darauf, dass sie jetzt einen Fachmann, einen Psychologen oder Nervenarzt brauchen.

Mache bitte nicht den Fehler, alleine mit dem Problem zu Recht zu kommen. Und stürze dich bloß nicht in den **Alkohol**. Die Gefahr besteht nämlich. Du musst einen klaren Kopf behalten und dich den Problemen sowie den Lösungsversuchen stellen. Viele sind eben nicht stabil gebaut, gleiten labil schnell ab. So manchen haut schon ein kleines Lüftchen um. Schätze dich also richtig ein und ergreife Vorsichtsmaßnahmen. Ganz besonders schwer ist eine solche Situation des Jobverlustes für Menschen, die in ihrem Berufsleben immer viel zu sagen und zu entscheiden hatten. Plötzlich sind keine Mitarbeiter mehr da, die man führt, keine Millionen-Etats, die man verwaltet und für die man Verantwortung hatte. Dir fällt es dann besonders schwer. Denn wie sagt man so schön: Wer einmal an den Fleischtöpfen gesessen hat, weiß, wie Champagner und Hummer schmecken. Wenn du aber daran nie gerochen hast, fällt dir der Abschied von diesem Luxus nicht schwer. Du kennst ihn gar nicht.

Also, wer ganz oben war, fällt dann auch sehr tief. Für den ist es umso schwerer, sein Worst Case-Szenario zu verdauen. Das ist eine sehr harte Umgewöhnung. Man muss auch lernen, kleine Brötchen backen zu können und Selters statt Sekt zu trinken. Ein **guter Tipp** an dieser Stelle: **Bewegung** baut bekanntlich Stress ab. In der Situation des Jobverlustes ist deshalb regelmäßiger

Ausgleichssport die beste Wahl. Der bringt dich von schlechten Gedanken ab und hält dich fit. Du willst doch deinen nächsten Job nicht mit massivem Übergewicht, unbeweglich und steif antreten. Also beweg dich, am besten mit Freunden, damit du nicht kneifen kannst. Das macht deinen **Kopf frei** für gute Entscheidungen. Vergiss deine **Selbstzweifel**. Sage dir immer, der Jobverlust hat nichts mit dir persönlich zu tun. Lege dein **Schamgefühl** ab. Einen Arbeitsplatz zu verlieren ist in der heutigen Zeit **kein Makel** mehr.

Jede Pleite ist eine neue Chance

Es gibt keine Niederlagen, nur **Chancen**. Man muss jeden Nackenschlag im Leben genau analysieren und daraus den richtigen Schluss ziehen. Wer das nicht macht, verfällt in den gleichen Fehler wieder. Sieh deshalb den Jobverlust als eine neue Chance. Du kannst noch einmal von vorne anfangen und vielleicht etwas ganz Neues, Spannendes wagen. Und du hast wirklich eine Menge neuer Chancen, wenn du deinen alten nervigen Job an den Nagel hängst und dir etwas Neues suchst. Du kannst jetzt nämlich ganz anders entscheiden und aus den Fehlern lernen. Die Aufgabe des alten Arbeitsplatzes muss dich anstacheln, es allen zu zeigen und es besser zu machen als jemals zuvor.

Was gewinnst du konkret?

- Du hast mit einem Schlag **mehr Freiheit**. Denn die Fesseln des ungeliebten Arbeitsplatzes sind gesprengt. Du kannst dir die Zeit neu einteilen und deine **Ideen** wieder zur Geltung bringen. So gewinnst du auch mehr Zeit für dich selbst und deine Familie. Die Arbeitszeiten sind wieder klar geregelt. Du musst nicht willkürlich zu Überstunden antreten und die Launen eines autoritären, ungerechten Chefs ertragen. Unangenehme Kollegen verschwinden aus deinem Blickfeld. Die Arbeit läuft motivierend und frei ab, statt mobbend.
- **Neue Freunde** und Kollegen findest du natürlich auch. Vergiss die alten nervigen Arbeitskollegen. Du startest neu und unbefangen durch. So kannst du auch neue Freundschaften mit solchen Menschen schließen, die dir besonders angenehm sind. Du findest vielleicht sympathische Zeitgenossen, die dir nicht nur bei der Arbeit helfen, sondern auch neue Freunde im Privaten werden können.
- **Neue Aufgaben** fordern dich heraus und beanspruchen deinen Geist, deine Ideen, deine Kreativität. Du kannst deine Kenntnisse einsetzen und am Erfolg der Firma direkt teilhaben. Das spornt an und setzt Kräfte frei. Du bist zufrieden und bekommst wieder Anerkennung für deine

Leistungen. Die neuen Aufgaben erweitern deinen eigenen Horizont, und so bildest du dich auch selbst weiter. Du bleibst nicht mehr stehen, sondern machst Fortschritte. Daraus ergeben sich Aufstiegschancen.

- Du bekommst endlich wieder **Anerkennung** für deine geleistete Arbeit. Ohne Anerkennung vegetiert man in seinem Job vor sich hin, lebt aber nicht für ihn.
- **Deine Lebensqualität** steigt erheblich. Du bist plötzlich ein ganz anderer Mensch mit viel mehr Selbstvertrauen. Die positive Stimmung aus der Arbeit überträgt sich auch schlagartig auf dein Privatleben. Dein Partner oder deine Partnerin spürt das. Mit dir ist wieder echt gut Kirschen essen. Ihr unternimmt wieder was und Euer Liebesleben profitiert ebenfalls davon.
- Du hast **mehr Geld** als bisher zur Verfügung. Denn der neue Arbeitgeber erkennt schnell deine Qualitäten und den Mehrwert, den du der Firma bringst. Deine Leistung wird wieder gerecht bezahlt. Das Unternehmen gibt dir auch **Aufstiegsperspektiven**, die dich zusätzlich anspornen. Überstunden werden wieder bezahlt, und du bekommst einen wirklich tollen Job, der dich fordert und fördert. So kannst du dir auch **privat mehr leisten**, vielleicht sogar das **Traumauto**.

- Deine **Persönlichkeit** wird **gestärkt**. Denn man lässt dir Freiräume im Beruf. So kannst du deine Kreativität voll zur Geltung bringen und sogar neue Projekte anstoßen.
- Man überträgt dir **Verantwortung** und lässt dich **Mitarbeiter führen** oder schulen. Daneben verwaltest du vielleicht noch **Etats** des Unternehmens und gehst damit unternehmerisch um. Du denkst im Sinne der Firma, und das kommt bei deinem neuen Arbeitgeber gut an.
- Du überwindest deine **Unsicherheit** und trittst wieder ganz sicher auf. Du brauchtest genau dieses neue Umfeld, um aus der Starre deines alten Jobs rauszukommen. Die Lage am alten Arbeitsplatz war einfach zu verkorkst, als dass dort noch was zu reißen gewesen wäre.
- Du hast die **Chance** bekommen, noch einmal ganz **von vorne anfangen** und noch einmal etwas **ganz Neues wagen** zu dürfen. Sei dankbar dafür.
- Du kannst dein **Leben** grundlegend **neujustieren**. In der Familie änderst du die **Rollenverteilung**: Der eine bleibt zu Hause, der andere geht arbeiten oder umgekehrt. Wer sich um die Kindererziehung kümmert, kann neu bestimmt werden. So viele Paare haben diesen Weg schon erfolgreich

gewählt. Es ist nichts Ungewöhnliches, den Hausmann bei der Kindererziehung zu erleben.

- Oder du machst dich **selbständig**. Überlege einmal, welche Chancen die Selbständigkeit bietet: Du bist dein **eigener Chef**, bestimmst die **Arbeitszeiten** selbst, hast keine lästigen **Anfahrzeiten** mehr zum Büro, musst keinen **Parkplatz** mehr suchen, hast keinen **launigen Chef**, kannst dir deinen **Arbeitsplatz** so einrichten, wie er dir gefällt, machst **Urlaub**, wann und wo es dir gefällt, kannst sogar mit einem **Internetbusiness** dort arbeiten, wo andere Urlaub machen, genießt die unendlichen **Freiheiten** eines **digitalen Jobs** und weitere Errungenschaften des World Wide Web. Du hast ungeahnte Möglichkeiten wie Sand am Meer. Auch wenn du dich **offline selbständig** machst, etwa mit einem mobilen Frühstücksservice, als Kneipier oder als Personal Trainer, kannst du die Vorzüge als eigener Chef genießen. Deshalb ist auch ein Jobverlust gar nicht so dramatisch und bedrohlich.

Die **Vorteile eines Internet-Jobs** liegen natürlich auf der Hand:

Geringe Produktionskosten, keine Lagerkosten, keine Vertriebskosten (alles per E-Mail), Online-Bezahlsysteme, sofort Geld gegen Ware, keine nervigen Kunden, keine Stornokosten, keine Rückläufer, automatische Autopilot-Systeme, Online-Geldmaschine, einfache Werbemethoden, bombensicheres Geschäft. Du musst schon zugeben, das klingt echt interessant und lohnenswert. Und es macht den

Jobverlust so belanglos. Dieses Potenzial nimmt die Angst. Dir steht wirklich die ganze digitale Welt offen.

- **Plane rechtzeitig den Absprung.** Dass es mit dem alten Arbeitsplatz nichts mehr werden kann, ist dir schon lange klar. Also organisiere den Absprung. Du kannst noch während deiner Beschäftigung **Kontakte** zu potenziellen späteren Kunden knüpfen und dein Business so vorbereiten. Denkbar wäre auch, dass du bereits neben dem ungeliebten Job eine **Nebenbeschäftigung** anfängst, idealerweise im Internet. Da bist nämlich weder zeitlich noch räumlich gebunden. Und du fährst dann deinen Einsatz hoch, wenn du gekündigt oder eine Vertragsauflösung erreicht hast. Sei clever und mach deinem alten Arbeitgeber klar, welche Vorteile er hat, wenn du gehst. So handelst du noch eine satte **Abfindung** aus, die dir vielleicht für den Start in den neuen Beruf oder die Selbstständigkeit sehr nützlich sein kann. So sicherst du dir Startkapital, das dir keine Bank ohne Job leiht. Baue dir behutsam ein zweites Standbein auf, das du dann bei Jobaufgabe zu deiner Hauptbeschäftigung machst. Das sichert dir Unabhängigkeit und macht das Szenario weniger bedrohlich.

Nutze die Kraft positiver Gedanken

Wer in der Krise steckt und sich selbst dann auch noch mit negativen Gedanken immer mehr runterzieht, wird es nicht weit bringen. Hier hilft nur das Rezept der positiven Gedanken. Trimme dich auf gute Stimmung, indem du die Autosuggestion nutzt. Lege dir eine paar gute Formeln, kleine Sätze, zu Recht wie: „Ich kriege einen neuen Job, weil ich mich nicht aufgebe.“ Oder: „Ich kämpfe und lasse mich nicht hängen.“ Oder: „Ich mache mich selbstständig und habe eine tolle Idee, mit der ich erfolgreich bin.“ Mit diesen Sätzen erreichst du dein Unterbewusstsein. Wenn du dem oft genug deinen Willen sagst, leise oder laut, dann übernimmt es deine Zuversicht. Du glaubst schließlich daran. So kann man sich beispielsweise imaginär vorstellen, erfolgreicher Geschäftsmann zu sein oder im Internet viel Geld zu verdienen. Rede dir den Erfolg so lange ein, bis er Wirklichkeit wird. Du musst erreichen, jeden Tag mehr positive Gedanken zu schaffen als negative. Erst wenn du über deinen persönlichen Kickpunkt kommst, geht's meistens ganz schnell bergauf. Und wenn du dich beim negativen Denken ertappst, dann setze schnell positive Formeln dagegen. Das kann aber auch bedeuten, dass du dich von Dingen trennen musst, die nur noch negativ bei dir belegt sind. Freunde zum Beispiel, die einen ständig mit ihrer miesen Laune runterziehen, kannst du versuchen umzustimmen. Gelingt dir das nicht, halte dich von ihnen fern. Denn die bringen dich ständig von deiner guten Grundstimmung ab. So nutzt du die Kraft positiver Gedanken, mit der du Berge versetzen kannst. Manche Menschen haben damit ihr ganzes Leben verändert. Und du schaffst so garantiert einen beruflichen Neustart. Die guten Formeln sagen deinem

Unterbewusstsein: „Du schaffst es!“ Und tief im Unterbewusstsein setzt sich der Gedanke fest. „Ja, ich packe es.“ Stell dir doch einfach vor, du wärst bereits in deinem neuen Job. Male dir doch aus, wie es ist, befreit von den Fesseln des nervigen Arbeitsplatzes zu sein, neu aufzutrumpfen und sich wieder voll entfalten zu dürfen. Sie gehen mit Freude an die Arbeit. Grüßen sie schon mal ihre neuen Kollegen. Unterhalten sie sich mit ihnen. Je intensiver sie sich in den neuen Job hineindenken, umso realer wird er auch. Oder suchen Sie den Ort Ihres neuen potenziellen Arbeitgebers auf. Tun sie so als seien sie auf dem Weg zur Arbeit.

Wo liegt die Job-Zukunft?

Wir wollen nicht zu sehr in der Vergangenheit rumrühren. Die Zukunft gehört dem neuen Job. Und da du ja deinen ungeliebten Arbeitsplatz schnell hinter dir lassen möchtest, wenden wir uns jetzt dem Neuen zu. Du stehst vor dem Problem, eine Alternative zu finden. Und dabei wird dir dieses eBook helfen.

Wo könnte denn deine berufliche Zukunft ganz konkret stattfinden? Was ist realistisch und welche Arbeitsbereiche versprechen heutzutage einen erfolgreichen Neustart? Hier mal eine kleine Auswahl. Interessant sind z.B. neue Technologien und Dienstleistungen, wie Bio- und IT-Technologie. Aber auch das gesamte Gesundheitswesen bietet Chancen. Schau hier:

Gesundheitswesen: Kranken- und Altenpflege

Unsere Gesellschaft wird immer älter. In Zukunft brauchen Pflegedienste und Altenheime mehr Altenpfleger und Krankenpfleger. Diese werden auch in den Krankenhäusern verstärkt gesucht. Da der Beruf wenig attraktiv ist und nicht unbedingt ein dickes Gehalt bietet, dafür aber Überstunden und Nachtdienste, werden hier immer Leute gesucht. Aber dieses Feld eignet sich auch dazu, sich **selbständig** zu **machen**. Viele **mobile Pflegedienste** übernehmen inzwischen feste Aufgaben für die Pflegekassen und Krankenkassen.

Hier hast du auf jeden Fall eine gute Chance. Die Arbeitsagentur fördert **Umschulungen** zum Alten- und Krankenpfleger. Aber auch private Anbieter wie Pflegeschulen oder gemeinnützige Organisationen bilden aus. Wegen des fehlenden Nachwuchses wird bereits seit langem Personal von den Philippinen und aus Osteuropa in Pflegeberufen verstärkt eingestellt. Für manche Arbeitgeber in diesem Bereich ist es interessanter, selbständig Arbeitende auf Honorarbasis zu beschäftigen, weil sie Sozialabgaben wie Urlaubs- und Krankengeld sparen sowie keinen Dauerarbeitsplatz einrichten müssen. Und für dich als Selbständigem ist es auch attraktiv, denn du schreibst Honorarrechnungen und kannst deinen ganzen Kostenapparat wie Auto, Pflegematerial und andere Dinge von der Steuer absetzen. Du musst halt eine Buchhaltung führen. Arbeitsagenturen finanzieren deinen Weg in die Selbständigkeit.

Mehr und mehr **alternative Heilmethoden** wie **Natur-Heilkunde**, **traditionelle Chinesische Medizin** (TCM), **Akkupunktur**, das Wecken von **Selbstheilungskräften**, **Mental- und bioenergetische Heilung**, **Homöopathie** und andere Methoden halten Einzug in unsere Schulmedizin. Immer mehr Menschen bilden sich in diesen neuen Kategorien aus und treten auch als **selbständige Berater** auf.

Aber auch **Psychologen**, **Masseure**, **Ergotherapeuten**, **Logopäden** werden inzwischen immer mehr gebraucht. Ob **Ernährungsberaterin** oder **Diätassistentin**, auch diese Berufe dürften in Zukunft kräftigen Zulauf haben. Hier findest du zahlreiche neue Berufsfelder, die dir vielleicht Spaß machen,

auch weil du dabei mit Menschen umgehen kannst. Vielleicht gibt dir das mehr Erfüllung als dein jetziger Job. Das ganze Gesundheitswesen ist eine Branche mit Milliarden-Umsätzen und dem größten Arbeitsmarkt-Potenzial.

Goldgrube Internet

Natürlich ist das Internet als Wachstumsbranche Nummer eins die ideale Job-Alternative. Es gibt zahlreiche **angestellte** oder **selbständige** Möglichkeiten. Als **Softwarespezialist** kannst du in bekannten Unternehmen oder kleineren Agenturen **programmieren**, neue **Homepages** kreieren oder als Software-**Feuerwehrmann** bereitstehen. Täglich gibt es in Firmen irgendwelche Probleme, die schnell gelöst werden müssen.

Auch bei der Einrichtung neuer **Netzwerke**, **Hardware-Installation** oder bei generellen **Hardware-Problemen** werden allerorten Fachleute gebraucht. Oft sind es nicht einmal ausgebildete Spezialisten, sondern Autodidakten, die sich das Wissen selbst erarbeitet haben. Weitere Möglichkeiten sind die **Optimierung** von Seiten für **Suchmaschinen**, die **Content-Erstellung** und -Pflege auf Seiten im Internet, die Mitarbeit in **Online-Redaktionen**, **technische Produktbeschreibungen** verfassen, die Mitarbeit in **Help- oder Hotlines**, das große Feld des **Internet-Marketings** für fast alle Bereiche von Reisebüro über Immobilien bis hin zu Shops mit **digitalen Produkten** wie z.B. eBooks, Videos, Fotos oder Email-Kursen. Du kannst mit eigener oder ohne **eigene Homepage** Geld im Internet verdienen, an **Partnerprogrammen** teilnehmen, **Werbung** verkaufen, anderen bei der Erstellung von **Email-Listen** helfen, **Newsletter** konzipieren, **Werbetexte** verfassen, **Blogs** einrichten, mit Google, YouTube, Twitter oder Facebook Werbung betreiben. Du siehst, das Feld hat echt Potenzial. Die Liste wäre hier noch beliebig zu ergänzen. Wenn du dich hier richtig

aufstellst, kannst du eine **Menge Geld absahnen** und pfeifst auf deinen alten nervigen Job. Du lachst nur noch darüber. Am besten machst du dich hier **selbständig**. Das ist gar nicht so schwer. Du findest so viele Hilfen dazu im World Wide Web. Achte besonders auf **seriöse Anbieter**, die dir **kostenlose Einstiegshilfen** ins Internet-Business geben, **persönlich erreichbar** sind und auch deine Fragen beantworten. Manchmal findest du auch echt **clevere Offerten**.

Während du bei einer **klassischen Selbständigkeit** erst mal relativ **hohe Investitionen** hinblättern musst, ist der Einstieg ins Internetgeschäft häufig nahezu kostenlos. Und auch die laufenden Kosten sind sehr überschaubar, weil du z.B. mit digitalen, virtuellen Produkten handelst. Du kannst deinen Einsatz auch selbst staffeln und je nach Finanzkraft hochschrauben, beziehungsweise über deine ersten Gewinne finanzieren. Oder betätige dich doch einfach bei **eBay als Powerseller** und verdiene damit dein Geld. Ja, du kannst das auch zum Hauptjob machen.

Noch ein Punkt zum Thema Internet-Job: Inzwischen toben sich hier auch immer mehr **schwarze Schafe** aus, die Leute nur **abzocken** wollen. Deshalb ist für dich wichtig, die seriösen Angebote zu erkennen und selbst für dein eigenes Business **Vertrauen** zu erwecken.

Es gibt dafür Gradmesser wie ein ordentliches, nachvollziehbares **Impressum**, persönliche **Erreichbarkeit**, erst Hilfen, dann bezahlen. Schenke den Leuten etwas, bevor du ihnen was

verkauft. Vermittle den **Mehrwert** deines Angebots. Hilf deinen Kunden beim Aufbau eines eigenen Geschäfts. Gewähre eine **Rücknahme- und Geld-zurück-Garantie**. Lass andere über dich reden und urteilen. Gewinne **Kompetenz** und Aufrichtigkeit, eben Vertrauen im World Wide Web.

Umweltschutz und Klimawandel

Im Bereich des Umweltschutzes gibt es gute Chancen, einen neuen Job zu finden oder sich selbständig zu machen. Alle Welt sucht nach Möglichkeiten, **Kohlendioxid** zu **reduzieren**, **das Klima zu schonen**. **Elektrofahrräder** und **-autos** sind deswegen der Trend der Zukunft. Hier wird geforscht und entwickelt. Auch die **Batterietechnik** ist kräftig in der Entwicklung. Autos mit drei oder gar einem Liter Kraftstoffverbrauch werden die Erfolgswagen der Zukunft. Schon sind Normen für die Autos der neuen Generation festgelegt.

Hier ist vor allem auch die **Hybridtechnologie** zu nennen, die den Wagen mit herkömmlichem Sprit anschiebt und dann bei Fahrt auf Elektroenergie umschaltet. **Biosprit** aus Raps zum Beispiel wird schon zu zehn Prozent dem normalen Super beigemischt. Auch in der Fliegerei müssen sich die **Flugzeuge** der Zukunft an einen sparsameren und **umweltschonenderen Kerosinverbrauch** gewöhnen. Neue Technologien sind in der Entwicklung und werden auch die weitere Forschung auf diesem Gebiet bestimmen. Ob moderne Abgastechnik oder geringerer

Stromverbrauch, **Wohn- und Bürogebäude** bekommen den **Energiepass** verordnet und müssen künftig **besser isoliert** werden. Der Umweltschutz bietet nicht nur in Forschung und Entwicklung neue Arbeitsplätze, auch in Diagnostik und Produktion.

Solar und Wind

Nach dem Ausstieg Deutschlands aus der Atomenergie werden **Solarenergie** und **Windkraft** massiv gefördert. Sie sollen künftig erhebliche Anteile an der Energieversorgung übernehmen. So werden in diesen Bereichen viele Arbeitsplätze neu geschaffen. Vor allem aber muss diese Energie auch zu den Endverbrauchern gelangen. Dafür fehlen noch ausreichend **Stromtrassen**, die nun konzipiert und gebaut werden. Auch die **Erdwärmetechnik** ist weiter ausbaufähig. **Wärmepumpen** in Gebäuden sorgen ebenfalls für weniger Energieverbrauch. Auch **Photovoltaik** bietet in Deutschland neue, moderne Arbeitsplätze – in Entwicklung und Produktion. In so genannte **erneuerbare Energien** werden bis 2020 1.000 Milliarden Euro investiert. Ihr Anteil am gesamten Energieverbrauch soll sich auf 50 Prozent erhöhen. Hier werden tausende neue Arbeitsplätze geschaffen. In allen diesen Bereichen kannst du dich auch selbständig machen, wenn du davon etwas verstehst und zum Beispiel Fachingenieur für Energietechnik bist. Mach ein eigenes Beratungsbüro auf und biete deine Dienste an. Aber du kannst auch als Marketingfachmann im Internet für alle diese Bereiche Marketing (=Werbung) anbieten, konzipieren und für Firmen zum Einsatz bringen wie du auch Werbung für Reisen oder Immobilien machst.

Optische Technologie wie Lasertechnik

Deutschland ist mit unterschiedlichen Produkten weltführend in der optischen Technologie und in der Lasertechnik. Überall findet sich Optik aus Jena, ob in qualitativ hochwertigen **Brillengläsern** oder in **optischen Linsen** für die **Film- und dieameratechnik**. **Weltraumteleskope** gehören ebenso dazu wie modernste Lasertechnik für alle Arten von Messungen in der **Mess- und Regeltechnik**. Auf verschiedenen **Raumfahrt-Missionen** und bei **Satellitenprojekten** im All ist optische Technik Made in Germany im Einsatz. Satelliten mit optischen Geräten aus Deutschland umkreisen die Planeten im All und senden gestochen scharfe Bilder aus Millionen von Lichtjahren entfernt zur Erde. Hier ist die Zukunft für deinen neuen Arbeitsplatz. Versuche dich dort neu zu orientieren.

Pharmaindustrie

Deutschland ist ein Land der Forscher und Denker. Weltberühmte Arzneimittel wie Aspirin und Penicillin sind hier entstanden. Modernste Arzneimittel gegen die Krankheiten in der Welt stammen aus deutschen Forschungslabors. Die pharmazeutische Industrie Deutschland ist führend in der Welt. **Neue**

Medikamente kommen jährlich auf den Markt und werden zu weltweiten Rennern mit Milliarden-Umsätzen. Hier kannst du einen neuen **Job in der Forschung und Entwicklung**, in der **Labortechnik**, in der **Produktion** und im **Vertrieb** finden. Gefragt sind **Pharma-Referenten**, die mit den neuen Produkten bei Apotheken und in Arztpraxen werben. Auch als **selbständiger** Pharma-Referent bietest du der Industrie eine attraktive Alternative. Hier ist auch die **Biotechnologie** zu erwähnen, die insbesondere nach immer **besserer Diagnostik** zur Früherkennung von Krankheiten sucht. Schnelltest für Aids, das Erkennen von Fehlbildungen bei Embryos, Schwangerschaftstests, Diagnosen von Tropenkrankheiten sind hier nur einige Felder.

Tourismusbranche und Freizeitwirtschaft

Die Deutschen sind Urlaubsweltmeister. Reisen geht immer. Entweder bietest du dich als Fachkraft einem Reisebüro an, vielleicht auch auf Honorarbasis, oder du machst dich gleich mit einem eigenen Reisebüro selbständig – natürlich auch oder nur als **Online-Reisebüro**. Das bietet doppelte Chancen, und du kannst dich später immer entscheiden, was du als Hauptbeschäftigung machst – online wie offline. Vielleicht betätigst du dich hier auch in bestimmten **Nischen** wie **Kreuzfahrt- und Schiffstouren** oder **Trecking-Touren**. Du kannst auch speziell **Bildungsreisen** anbieten, **Outback-Touren** oder **Sport- und Activity-Reisen**. Sehr gefragt ist das

Segment der **Abenteuer-Touren**. Angeltrips auf irischen Flüssen, Wale beobachten oder Eisbären vor Alaska, Wildtiere im afrikanischen Busch, Südamerika-Rundreisen auf den Spuren der Maya und Inka – hier findest du deine Nische ganz bestimmst.

Man kann das Thema mit dem Begriff **Freizeitwirtschaft** auch etwas weiter ausdehnen. Die Menschen wollen in ihrem Mehr an Freizeit betreut und mit guten Angeboten versorgt werden. Dieses Feld ist ideal als Beschäftigung für Frauen geeignet. Alles, womit man Menschen in ihrer Freizeit beschäftigen kann, gehört dazu: Segelkurse, Angeln, Kochkurse, Aquarellmalerei, Tontöpferei, Ölbilder malen, sticken, nähen, häkeln, Flugschein und so weiter.

SexSells

Sex Sells – Sex verkauft, sagt man so schön, und das stimmt. Sex geht immer, auch wenn die Menschen noch so sehr sparen müssen. Die **Sexbranche boomt**: Ob im Sexshop oder auch im Internet, hier findest du schnell zumindest einen Teilzeitjob. **Sexshops** suchen ständig Aushilfen, so wie auch **Sex Kinos**. Vielleicht ist hier ja auch eine passende Alternative zu deinem nervigen Job. Du kannst dich natürlich auch **selbständig** machen mit einer ausgefallenen Idee. Lass deine Kreativität spielen und entdecke Marktlücken wie einst ein findiger Mensch **Holz-Dildos** entwickelte. Heute ist der Mann fein raus und nimmt Bestellungen aus der ganzen Welt entgegen.

Er musste gleich mehrere Beschäftigte einstellen. Richte doch eine **Erotik-Chat-Line** ein. Es gibt so viele Leute, die sich einfach nur an erotischen Gesprächen aufteilen und dafür bezahlen. Oder baue dir eine **Partnervermittlung**-Agentur auf. Es gibt Millionen von **Singles** in Deutschland, die einen Partner suchen. Hier ist viel Potenzial. Du kannst auch einfach nur als **Webmaster** erotische **Seiten** für Kunden **programmieren** oder sie für **Suchmaschinenoptimieren**. Mach Werbung für Online-Sexshops.

Kultur, Unterhaltung, Veranstaltungstechnik

Die Menschen haben immer mehr Freizeit und suchen deshalb nach Unterhaltung. Immer nur Buch lesen oder faul im Garten sitzen ist auf Dauer zu öde. Man geht gern ins **Konzert, Theater**, in die **Oper**, besucht mal ein **Kabarett** oder geht in den **Zirkus**. Es gibt zahlreiche **Veranstaltungsagenturen**, die beraten und Tickets verkaufen. Hier kannst du einen neuen Job finden, aber auch selbst etwas auf die Beine stellen. Immer beliebter werden Angebote als **Komplettpakete**:

Zugfahrt oder Flug plus **Hotel** plus **Eintrittskarte**. Auch kommen mehr und mehr **Essen plus Kultur** in Mode. Du nimmst an einer Veranstaltung teil und wirst gleichzeitig dabei mit einem Spitzen-Menü verwöhnt. Auch im Sport sind solche VIP-Lounges im Angebot: Du schaust Dir ein Fußballspiel an und wirst gleichzeitig fürstlich bewirtet. Inzwischen gibt es auch einen neuen Berufszweig: die **Fachkraft für Veranstaltungstechnik**. Der Spezialist organisiert ganze Events – von der Hochzeit bis zum Konzert mit 50.000 Besuchern. Wenn dir der Bereich liegt, kannst du dich umschulen lassen. Oder du hast die Connections und Ressourcen, eine **eigene Event-Agentur** auf die Beine zu stellen.

Mediengestalter

Unsere Welt wird immer medialer. Dafür brauchen wir entsprechende Produkt – Medien: digitale **Videos, Bilder, Texte, Magazine, Bücher, Grafiken**, ja sogar **Kunst**, Installationen, Audiobotschaften, digitale Prints und digital konzipierte Bilder (Gemälde).

Was früher die klassische Buchdrucker-Kunst war, sind heute die digitalen Medien. Texte werden nicht mehr von Metteuren gesetzt, sondern von Mediengestaltern am Computer konzipiert. Mit spezieller Software wie Photoshop oder grafischen Programmen wie QuarkXpress arbeitet man dabei. Der Mediengestalter muss viele Softwareprogramme perfekt beherrschen, um auf der ganzen Klaviatur digitaler Medien spielen zu können. Wer sowieso gerne mit dem Computer arbeitet und dem es nicht schwer fällt, sich in neue Software einzuarbeiten, findet hier ein geeignetes neues Betätigungsfeld. Viele dieser Spezialisten haben sich die Kenntnisse auch selbst angeeignet, weil es ihnen einfach Spaß macht, zum Beispiel Bilder zu bearbeiten und zu verbessern oder Computer-Grafiken zu gestalten. Wenn du kreativ bist und künstlerisch gestalten kannst, entwickelst du zum Beispiel neue Firmen-Logos. Es gibt zahlreiche Unternehmen, die **projektbezogen** solche Fachleute suchen. Du erledigst also einen Job und suchst danach irgendwo den nächsten. Meistens wird das gut bezahlt, weil die Firma dich auf Honorarbasis „anmietet“.

Büffet- oder Cocktail-Service

Bei so manchem Event lassen sich die Gastgeber das Essen gerne kommen. Sie kochen nicht selbst für 20 oder 50 Gäste. Man bestellt also ein Büffet mit kalten und warmen Speisen. Anhand einer Karte kann man seine Wünsche individuell gestalten. Zu einer fest verabredeten Zeit werden die Speisen und manchmal auch Getränke frisch angeliefert. Manchmal wird auch Service-Personal, also die Bedienung, vom **Party-Service** zur Verfügung gestellt. Entweder kochst du gerne oder bist geschickt darin, Essen zu präsentieren, auszuliefern und vielleicht vor Ort auch auszugeben, dann kannst du dich bei den zahlreichen **Büffetservices** melden und eine neue Stelle ergattern. Allerdings musst du auch die Bereitschaft mitbringen, zu ungewöhnlichen Zeiten wie am späten Abend oder an Wochenenden zu arbeiten. Wenn du dir das zutraust und vielleicht schon einen möglichen Kundenstamm in Aussicht hast, baust du dir deinen eigenen Büffetservice auf und machst kräftig Werbung. Immer daran denken: Wenn du etwas erfolgreich ausgeliefert hast, hinterlege ein paar Visitenkarten für mögliche nächste Kunden. Genauso kannst du aber auch einen **Service für Cocktails** aufziehen. Du legst dir eine Liste mit zehn, zwanzig, dreißig verschiedenen Cocktails zurecht und mixt auf Partys direkt vor Ort an, dekorierst deine Getränke ansprechend und machst richtig einen auf Action. Deine Kunden werden begeistert sein. Ob Bloody Mary oder Caipirinha, die Drinks gehen weg wie warme Semmeln.

Alleinunterhalter

Zu allen möglichen Gelegenheiten werden Alleinunterhalter mit unterschiedlichen Qualitäten gesucht und gebucht. So kannst Du als **Clown** oder **Zauberer** Kinder auf Geburtstagspartys in Stimmung bringen. Du spielst den **Weihnachtsmann** oder **Nikolaus**. Mit Gitarre und Hammondorgel machst du Programm für einen ganzen Abend auf **Hochzeiten** oder bei **Firmenfeiern** und **Stadtfesten**. Wenn du gut auf einer Bühne vor Publikum sprechen kannst, schlagfertig und witzig bist, **moderierst** du Verkaufs- und Promotion-Veranstaltungen. So kannst du auch als Conférencier durchs Programm auf Stadtfesten führen. Du machst quasi den **Showmaster**.

Auf **Tanzfesten** bietest du die Begleitmusik. Ob amerikanische Versteigerung oder Quizshow, Bingo-Abend oder Diavortrag, dir liegt einfach jedes Genre der Unterhaltung. So machst du dich mit einer **eigenen Veranstaltungs-Agentur** selbständig. Natürlich hast du tolle **Visitenkarten**, die immer griffbereit sind und bei den jeweiligen Veranstaltungen ausliegen. Das ist deine Werbung. Oft passiert es dir auch, dass Gäste dich danach fragen, weil sie dich so toll finden und für die nächste eigene Party buchen wollen. Dafür ist es auch gut, wenn du eine **eigene Homepage** hast und dort deine Dienste und Fähigkeiten clever anbietest. Die Arbeit macht dir richtig Spaß, und du hast einen neuen Job gefunden, der dich unabhängig macht.

Autor, Buchschreiber oder Allround-Texter

Wenn du gut formulieren und schreiben kannst, werde doch Autor und Buchschreiber. Keine Angst: Du brauchst **nicht viel Geld**. Fange doch einfach mal mit einem **eBook im Internet** an und verkaufe es auf einer eigenen Homepage. Schreibe einen guten **Werbe- und Verkaufstext**. Vielleicht hast du auch schon eine **Emailiste**. Dann versende einen **Newsletter** an deine Leser und biete das Buch professionell an. Deine Homepage läuft mit Autoresponder vollautomatisch. Dein Geld bekommst du in Sekundenschnelle über **Online-Bezahldienste**.

Ein Tipp: Schreibe nur Ratgeber-eBooks und biete Deinen Lesern **Problemlösungen** an. Das wird wesentlich besser verkauft. Denn die Leute suchen Im Internet nach schnellen Lösungen für ihre Probleme. Starte damit nicht in einer klitzekleinen Nische. Das bringt nichts, wenn du was für Leute mit Schnappatmung schreibst. Die Interessentenzahl ist zu unbedeutend, als dass du damit gutes Geld verdienen könntest. Nimm Themen, die gleich Hunderttausende bewegen, etwa „Verreisen mit Hund“ oder „Schlafstörungen bekämpfen“ oder „Das Rauchen abgewöhnen“.

Da triffst du garantiert ins Schwarze und verkaufst. Biete dich als **Allround-Texter** an: für **Anzeigen, Werbung**, Firmenporträts, Webseiten-**Content**, Online-Redaktionen, **Blogs** und Foren, **Liebesbriefe** und **Trauerreden, Behördenanträge**,

Widersprüche und was es alles sonst noch gibt. Baue dir mit deinem Newsletter eine immer größere Emailliste auf. Das wird nämlich deine Goldgrube. Je zielgenauer deine Liste ist, umso mehr Käufer findest du auch.

Tipp: Baue dir gleich **mehrere Listen** mit unterschiedlichen Interessenlagen auf. Dann kannst du immer passgenau deine Angebote platzieren.

Hotlines, Helplines

Die Technik ist aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Und überall, wo modernste Technologien zum Einsatz kommen, gibt es auch immer wieder **Probleme in Anwendungen, Hardware- und Software-Installationen**. Um zum Beispiel einen neuen Internetanschluss zu nutzen, braucht man häufig technische Unterstützung. Menschen suchen nach schnellen Problemlösungen, die oft im täglichen Geschäftsleben abgefragt werden. Dafür bieten die Firmen Hotlines an, die oft über die Telefongebühren abgerechnet werden. Ob Computer, Laptops, eBookreader, Pads, Handys oder Smartphone, mobiles Internet oder Homeoffice, überall tauchen technische Fragen auf, die schnell gelöst werden wollen. Vielleicht bewirbst du dich bei einem Callcenter, das solche technischen Dienste anbietet? Voraussetzung ist natürlich, dass du etwas von Technik im Allgemeinen und Computertechnik im Besonderen verstehst. Und in der Regel muss man auch die englische Sprache beherrschen.

Oft sind solche Dienste ins Ausland ausgelagert, etwa nach Irland oder Indien, wo die Löhne niedriger sind. Wenn du noch ein paar Kolleginnen oder Kollegen mit gleichem fachlichen Background hast, macht euch doch selbständig und bietet Firmen, die technischen Support brauchen, eure Dienste an.

Sozialberater

Das soziale Netz in Deutschland ist mittlerweile so kompliziert, dass man nur schwer selbst durch diesen Dschungel kommt. Was steht einem zu? Wo muss man welche Zuschüsse wie **Wohngeld** oder **Heizkosten** beantragen? Welche Unterlagen braucht man? Ab wann gibt es **Rente** und vor allem, wie gibt es Rente? Welche Rentenhöhe habe ich zu erwarten? Was ist ein Renten-Kontoauszug? Wo beantrage ich **Arbeitslosengeld**? Wer finanziert meine **Umschulung** – wie lange und in welcher Höhe? Wo muss man **Hartz IV** beantragen? Wann bekomme ich **Krankengeld** – wie lange und in welcher Höhe? Ob **Bafög** oder **Kindergeld**, **Schlechtwettergeld** auf dem Bau oder **Steuerfragen**, wer kennt sich schon überall aus?

Es gibt eigentlich kaum Stellen, wo alles zusammenfließt und die einen umfassend über alle sozialen Belange informiert. Der Rentenberater sagt dir nur etwas zu Rentenfragen. Die ARGE informiert dich über Hartz 4 oder Arbeitslosengeld und so weiter. Wenn du das alles irgendwie in deinem Leben schon mal durchexerziert hast, bist du eigentlich der ideale Sozialberater. Mach dich selbständig und biete deine Dienste gegen vernünftiges Honorar an. Du kannst überall, wo Ratsuchende sich aufhalten, **Flyer auslegen** oder Visitenkarten verteilen. Aber

auch im **Internet** machst du **Werbung** für deinen Service. Die Leute werden dir dankbar sein. Du kannst ein solches Beratungsbüro auch mit Steuertipps ergänzen und **Hilfen im Behördendschungel**. Du setzt Schreiben auf und formulierst Anträge sowie Widersprüche. Dankbare Kunden wirst du haben, wenn solch ein Dienst erst mal auf den Markt kommt.

Seelsorger

Ja, du hast richtig gelesen: Seelsorger ist ein Beruf mit Zukunft, auch in der **Telefonseelsorge**. Menschen wissen manchmal nicht wohin mit ihren Problemen – auch Arbeitslose. Oft brauchen sie erst mal nur jemanden zum Quatschen. Sie wollen nicht allein mit ihrem Problem sein. Jemand, der ihnen zuhört, ist für den Moment dringend nötig. Unsere Gesellschaft hat nämlich kaum noch Zeit zuzuhören, einfach nur da zu sein. Alles rauscht so rasend schnell an uns vorbei. Der einzelne bleibt mit seinen Problemen auf der Strecke. Kannst du gut und einfühlsam zuhören? Kannst du trösten, Mut zusprechen, dich mit jemandem in einer Lebenskrise unterhalten? Biete dich den zahlreichen sozialen Organisationen und Hilfsdiensten an oder mach dich als Gesprächspartner in allen Lebenslagen selbständig.

Grundsätzliche Hilfen

Die Arbeitsagentur ist immer daran interessiert, Menschen wieder in Lohn und Brot zu bringen, statt ihre Statistik aufzufüllen. Deshalb stellt sie dir zahlreiche Hilfen zur Verfügung – von der **Umschulung** bis zur **Selbständigkeit**. Sie finanziert sogar

Arbeitsplätze, wenn Firmen Langzeitarbeitslose oder ältere Arbeitnehmer einstellen. Erkundige dich zuvor nach den Möglichkeiten und bringe dieses Pfund bei deiner nächsten Bewerbung offensiv mit ein. Du brauchst deine Arbeitslosigkeit nicht zu verheimlichen. Das ist keine Schmach und Schande. Wenn ein Unternehmen ein halbes Jahr lang dein Gehalt voll und im nächsten Halbjahr vielleicht noch halb bezahlt bekommt, dann greift es gerne zu. So billige Arbeitskräfte gibt es nicht. Und manchmal finanziert das Arbeitsamt auch noch deinen Arbeitsplatz, wenn er neu eingerichtet werden muss, etwa mit einem Computer. Machst du dich mit einer schlüssigen Idee **selbständig**, kannst du vielfältige Unterstützung erhalten.

Es gibt so viele Menschen, die bereits in ihrem alten nervigen Job den **Neuanfang gezielt geplant** haben. Sie haben sich mit dem, was sie gut können und gerne machen, selbständig gemacht. Nimm doch einfach mal den Büroangestellten, der täglich nichts anderes macht als Akten zu wälzen, durchzusehen, zu bewerten und abzustempeln. Der Bürohengst hat aber eine durchaus kreative Ader und versteht es exzellent, für Menschen oder Produkte zu werben. Er kann hervorragend formulieren, weiß, wann er wie und wo welche Werbemittel erfolgreich einsetzt. Er kennt die visuellen Möglichkeiten, mit denen man Werbebotschaften in Szene setzt. Er weiß, wie man Broschüren oder Flyer gestaltet, Logos entwickelt. Der Mann schmeißt irgendwann seinen Bürojob hin und macht sich mit einer Werbeagentur selbständig oder schließt sich einer solchen Agentur an. Wenn er klug ist, wird er noch während seines Bürojobs anfangen, **Kunden zu suchen**, oder er nimmt sich aus seinem Bürobereich einige **Kontakte** in die neue Arbeitsstelle mit.

Ganz clevere verhandeln mit ihrem alten Chef, der vielleicht sowieso bald das Büro dicht machen und einsparen will, entweder über eine **Abfindung** oder aber über einen **Einjahresvertrag** für ein bestimmtes Projekt. Du nimmst also dann gleich die Sicherheit mit, sodass du für ein Jahr schon mal ausgelastet und versorgt bist. Dann kannst du in Ruhe starten und dir dein eigenes Geschäft aufbauen.

RESET-Checkliste

Wann sollte man seinen Job kündigen?

Es gibt eine Reihe von Indikatoren, die dir eine Entscheidung erleichtern können, wann du deinen Job kündigen solltest. Hier ein paar Anzeichen, die dich bei deiner Entscheidungsfindung bestärken könnten:

- **Dein Arbeitsplatz ist ein Krisengebiet:** Die Arbeit türmt sich auf. Du schiebst unangenehme Vorgänge vor dir her. Die Kollegen scheinen sich gegen dich verschworen zu haben. Die Arbeit wird immer mehr und ist kaum noch zu bewältigen. Dein Chef nervt dich. Jeder Tag wird zur Tortur.
- **Kunden und Geschäftspartner** gebärden sich zunehmend **kapriziös** und werden immer **anstrengender**. Willst du wirklich bis zum Rentenalter auf dieser ungeliebten Stelle ausharren?
- Wenn du schon beim **Dienst nach Vorschrift** angekommen bist, wird es Zeit, zu überlegen abzuspringen. Auch die innere Kündigung kann ein quälend langer Prozess sein. Nur noch seine Zeit abzusitzen, ist leichter gesagt als getan.
- Es kommt auf deine **persönliche Situation** an: Bist du ein Typ – 25 bis 35 – voller Tatendrang und frisch für den

Wechsel, lässt sich das leichter entscheiden. Stehst du aber mit 55 nach zehn Jahren Magenschmerzen kurz vor der Rente, bist du schwer vermittelbar und wirst deine Schwierigkeiten haben. **Rette dich in die Frührente!**

- **Springe ab, bevor sich die Situation zuspitzt!** Bevor die Situation am Arbeitsplatz für dich unerträglich wird – **Anzeichen: Verzweiflung** und **Depression**, Psychosomatische Erkrankungen mit Einnahme von Psychopharmaka bis hin zum so genannten **Querulantenwahn** – zieh die Reißleine, denn sonst trägst du noch aktiv an der unbefriedigenden Situation mit bei.
- **Job und Spaß werden zu unvereinbaren Gegenpolen.** Du graulst dich jeden Morgen vor der Arbeit – und abends schon vor dem nächsten Morgen. Das Durchhalten frisst zu viel deiner Lebensqualität auf. Sind Erschöpfung und Unlust nur eine **vorübergehende** Erscheinung oder schon dein **ständiger Begleiter über Jahre?**
- **Krankheit ist ein klarer Indikator**, den Job aufzugeben: Leidest du unter, Erschöpfung, Nervosität, Schlafstörungen, Stress, Appetitlosigkeit oder Fresssucht? Dann wird es Zeit, sich vom nervigen Job zu trennen. Dein Job schlägt eindeutig schon auf deine Gesundheit: **RESET!!!**
- **Analysiere** zunächst, **wo genau das Problem liegt**. Was setzt dir so zu: Unterforderung, Überforderung, die

schlechte Bezahlung, Schikanen des Chefs, Mobbing durch Kollegen? Es gibt viele Dinge am Arbeitsplatz, die man bewusst steuern oder in einem klärenden Gespräch ansprechen kann.

- **Begründe einen Jobwechsel gut, etwa mit einem erwarteten Karrieresprung.** Bevor du dich entscheidest, schau dich nach Alternativen um und bereite dich gut vor: Anzeigen im Internet und Tageszeitungen sowie Initiativbewerbungen und Auskünfte bei Handwerks- und Handelskammern über den Arbeitsmarkt.
- **Vermeide Arbeitsplatz-Konflikte** in deiner Personalakte. Das stößt bei Personalchefs immer sauer auf und lässt Probleme auch im neuen Job befürchten. Du hast schnell den Stempel des unbequemen Mitarbeiters weg.
- **Riecht es an deinem Arbeitsplatz schon brenzlich?** **Burnout**, das allmähliche Ausbrennen im Job, oder **Boreout**, die Motivationsvernichtung durch Abstumpfung und öde Situationen am Arbeitsplatz, machen sich stark bemerkbar. Dann solltest du ein feines Näschen haben. Wirst du vielleicht im Job schon abgeschoben ins so genannte „**Sterbezimmer**“, in die bewusste Beschäftigungslosigkeit?

- **Werde aktiv gegen die Abwärtsspirale im Beruf.** Beschäftigungslosigkeit führt zu Kompetenzverlust und du traust dir selbst weniger zu. Du gerätst auf den absteigenden Ast. Das ist sehr gefährlich. Sobald du Langeweile im Job spürst, betrachte das als deutliches Warnsignal.
- **Du merkst den Personalabbau in der Firma.** Immer mehr Arbeit wird auf immer weniger Schultern abgeladen. Es herrscht ein Klima der blanken Verunsicherung. Das sind genau die Alarmsignale, die du deutlich wahrnehmen solltest.
- **Arbeit und Privatleben geraten völlig aus dem Gleichgewicht.** Jetzt hilft nur noch die schnelle Selbstprüfung. Was kannst du ertragen, wie groß kann deine seelische Belastung gehen?
- **Nimm den Adlerblick ein.** Betrachte deine Arbeit mal von oben aus der Adlerperspektive. Dann wird manches klarer. Erkenne, was du ändern kannst und was nicht. Dann entscheide. Was willst du im Beruf erreichen? Kannst du das an dieser Arbeitsstelle?
- **Spürst du, dass deine Firma keinen Wert auf deine Ideen legt?** Dann verlierst du nämlich den Spaß an der

Arbeit. Versuche, das durch Gespräche zu ändern. Wenn nicht, hast du an dem Arbeitsplatz nichts mehr zu suchen.

Schlusswort

Die Angst ist unser größtes Hindernis, Mut zu haben und Kreativität zu entfalten. Wir haben Angst vor der Ungewissheit. Sie könnte uns ja unter die Brücke bringen. Für uns steht zunächst die Phantasie des Weltuntergangs im Raum.

Diese Vorstellungskraft ist stärker als der Glaube an die Zukunft, dass es irgendwie schon weitergeht. Solche Gedanken lähmen uns und verhindern, dass wir unser Potenzial anzapfen. Würden wir nämlich einfach besonnen Schritt für Schritt überdenken, könnten wir auch logisch weiterplanen. Und das sähe gar nicht mal so schlecht aus.

Welche Möglichkeiten entgehen uns eigentlich ununterbrochen nur durch solche abstrusen Angstgedanken? Wenn wir einfach nur die Angst ablegen und uns in den nächsten Job stürzen, dann geht alles wie von selbst. Wir haben uns befreit von einem miesen Job und ihn gegen etwas viel Besseres eingetauscht. Das Neue bringt uns Lebensqualität, lässt uns aufblühen und macht uns frei. Wir sind wieder gut drauf und können das Leben in vollen Zügen genießen. Also, worauf wartest du noch? Mach es einfach!