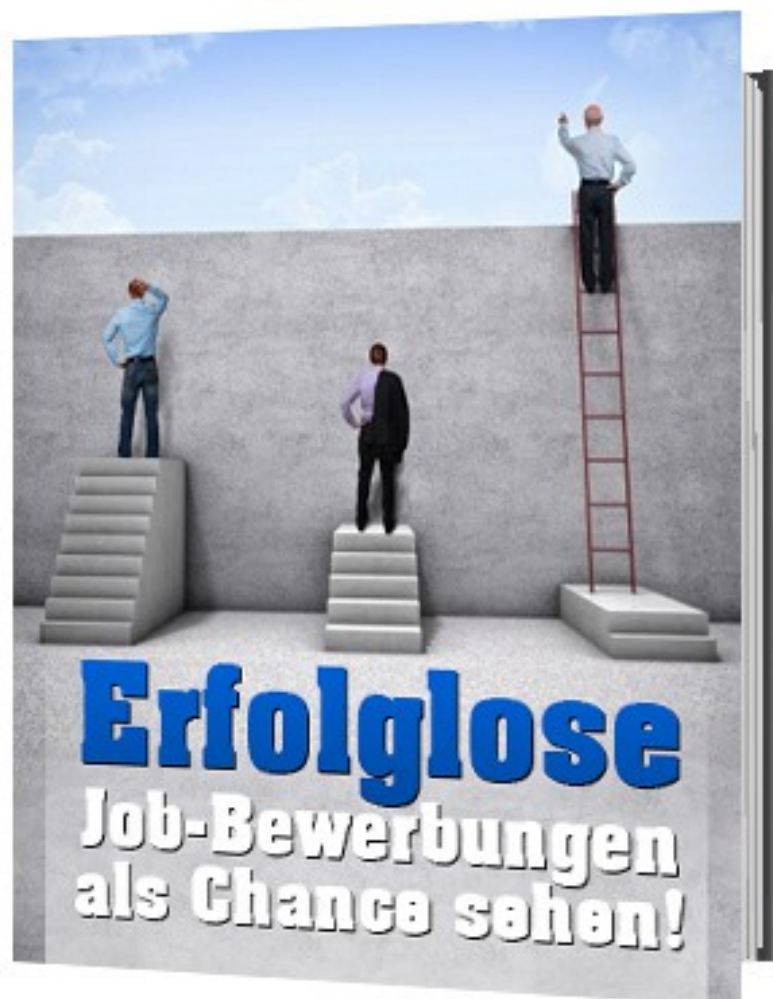


Erfolglose Job-Bewerbungen als Chance sehen!



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

Autor: Antonio Rudolphios (2016)

Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt.
Als Leserin und Leser, möchte ich Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses eBooks entstehen, übernommen werden können. Der Leser ist für die aus diesem Ratgeber resultierenden Handlungen selbst verantwortlich.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	4
Wieso bewerben Sie sich eigentlich?	
Etwa den Job verloren?	5
Machen Sie es auch immer noch klassisch?.....	7
Wo recherchieren und finden Sie Ihren Job?	
Nützliche Tipps und Tricks.....	10
Nutzen Sie Ihre neuen Chancen.....	16
Zwanzig wichtige Strategien gegen Niederlagen.....	19
Zehn Lebensweisheiten zu Niederlagen.....	34
So bewerben Sie sich besser.....	36
Scham beiseite! Jobverlust ist doch kein Makel.....	37
Gehen Sie um die Ecke, denken Sie mal anders.....	39
Schlusswort.....	43

Vorwort

Sie haben bereits über einhundert Bewerbungen verschickt und auf die meisten nicht mal eine Antwort erhalten. Es hagelt ansonsten nur Absagen. Sie sind völlig am Boden zerstört, sehen absolut keine Perspektive mehr. Ihr Selbstwertgefühl ist total zerstört. Sie sind völlig frustriert. Sie wollen arbeiten und nicht „auf Stütze gehen“. Kommt Ihnen das bekannt vor?

Sie sind deprimiert über die vielen erfolglosen Job-Bewerbungen und wissen nicht mehr weiter. Die Absagen sehen Sie alle als persönliche Niederlagen. Haben Sie schon mal daran gedacht, dahinter auch eine neue Chance zu wittern? Es nämlich besser zu machen und aus Fehlern zu lernen, bis Sie Ihren Job dann letztendlich doch noch bekommen.

Natürlich gehört dazu viel Mut. Man muss immer wieder aufstehen wie ein Boxer im Ring. Leider lassen die meisten Menschen allzu leicht und schnell den Kopf hängen und geben viel zu früh auf. Bieten Sie sinnbildlich Ihrem Gegner auch nach einem Treffer kampfesmutig wieder die Stirn. Geben Sie sich nie geschlagen. Halten Sie an Ihrem Ziel fest, einen neuen Arbeitsplatz zu finden. Denn wäre es nicht viel frustrierender, weiter zum Nichtstun verdammt zu sein? Sie sind doch das geborene Steh-auf-Männchen!

Wie Sie nun standhaft bleiben und immer wieder aufstehen, sich neu und besser bewerben, dabei hilft Ihnen dieser Ratgeber mit vielen Tricks und Tipps. Hören Sie endlich auf mit den Standard-Bewerbungen, die keiner mehr liest. Werden Sie kreativ und gehen mal ganz unkonventionelle Wege, denken Sie quer – wie? Das genau erfahren Sie hier. Sie haben die richtige Entscheidung getroffen.

Wieso bewerben Sie sich eigentlich?

Etwa den Job verloren?

Haben Sie Ihren Job verloren – wieso? Vielfältig sind die **Gründe**, warum man plötzlich arbeitslos wird – vor allem dann, wenn Sie redlich bemüht sind, eifrig Ihren Dienst zu leisten und nicht auf der faulen Haut zu liegen. Meistens sind es **wirtschaftliche** Gründe, die Unternehmen zwingen, Personal abzubauen. Firmenpleiten, Übernahme durch Konkurrenten, mangelnde Auftragslage, verschlafene Innovationen und vieles mehr führen dazu, dass Jobs gekündigt werden. Sie können selbst nichts dafür, aber Sie fallen einfach durchs Raster, weil Sie jung sind und keine Familie haben, noch nicht so lange in der Firma beschäftigt sind oder angelernt wurde, Ihnen die Qualifikation fehlt oder Sie einen zeitlich befristeten Vertrag haben.

Dann sind Sie **plötzlich arbeitslos** und müssen sich eine neue Stelle suchen. Manchmal trifft es einen aus heiterem Himmel. Und die Jobvermittler warten ja nicht gerade ausgerechnet auf Sie. Also müssen Sie sich aus dem Stand bewerben. Bis Sie etwas Neues gefunden haben, vergehen Zeit und quälende Ungewissheit. In Ihrer Panik machen Sie dann auch noch Fehler, die Ihre Bewerbungen direkt in den Papierkorb befördern.

Manchmal **kündigen** Menschen aber auch **selbst**, weil sie den Stress im bisherigen Job nicht mehr aushalten – durch Mobbing, Mehrarbeit oder einen unmöglichen Chef. Auch hier sind die Gründe vielfältig. Aber es kann durchaus sein, dass der einzige Ausweg aus der Tretmühle nur in der eigenen Kündigung liegt. Dann ist es auch besser für die eigene Gesundheit.

Zugegeben, dann haben Sie es selbst in der Hand, **Zeitpunkt** und Situation zu **bestimmen**, sich darauf ein wenig auch vorzubereiten.

Aber wer gibt schon freiwillig seinen Job auf, wenn er nicht gleichzeitig schon die passende Alternative in der Tasche hat oder sich selbständig macht?

Also werden Sie mehr oder weniger überrascht und unvorbereitet sein. Verfallen Sie aber bitte nicht in blanken Aktionismus und Panik. Lassen Sie sich lieber etwas Zeit und bewerben sich dann aber optimal.

Machen Sie es auch immer noch klassisch?

„Hiermit bewerbe ich mich um die von Ihnen ausgeschriebene Stelle einer Klofrau“ – machen Sie es auch so wie 99 Prozent der Bewerber? Dann sind Sie genau in dem langweiligen Einheitsbrei, den Personalchefs so innig lieben. Wissen Sie, was da meistens passiert? Ablage Papierkorb! Ihre Bewerbung hebt sich nicht ab, ist nicht außergewöhnlich und kreativ. Sie ist schlicht wie jede andere auch. Klassische Bewerbungen sind so etwas von Gestern und out, dass Sie damit nicht einmal mehr einen Blumentopf gewinnen können. Sie müssen sich heutzutage schon etwas einfallen lassen, um überhaupt noch zu punkten.

Versetzen Sie sich doch einfach mal für einen Moment in die Lage eines Personal-Entscheiders. Der bekommt einhundert Bewerbungen auf seinen Schreibtisch, muss aber **zeitnah eine Entscheidung treffen**. Der wird doch erst einmal oberflächlich alle Anschreiben durchsehen. Im **ersten Satz** müssen Sie deshalb schon **überzeugen** – zumindest, dass er weiterliest. Wenn Sie das geschafft haben, indem Sie eben nicht klassisch vorgehen, dann sind Sie echt clever gewesen.

Wer heute einen neuen Job ergattern will, muss endlich einmal die **ausgetretenen Trampelpfade verlassen**. Werfen Sie die Klassik über Bord. Machen Sie es total anders und verrückt. Nur dann haben Sie eine Chance, dass man sich überhaupt ernsthaft mit Ihnen beschäftigt.

Auch der **Knigge** musste sich längst wandeln. Die Welt entwickelt sich unaufhörlich weiter – in der heutigen rasend schnellen Zeit globaler Internet-Kommunikation in Sekunden-Bruchteilen rund um den Globus. „Darf ich bitte um die Hand Ihrer Tochter anhalten“ sagt man doch heute nicht mehr. Man macht’s einfach, hat sich emanzipiert, von den

Eltern längst abgenabelt und die haben dabei und bei vielen anderen Dingen auch gar nichts mehr zu sagen. Also Klassik hin oder her, entstauben Sie Ihre Floskeln und werden Sie endlich zeitnah modern, kreativ.

Der erste Satz Ihres Bewerbungsanschreibens muss so zielorientiert sein und so sitzen, dass man mit Neugier Ihre gesamte Bewerbung würdigt. Sie sollten sich in einem Satz so wertvoll fürs künftige Unternehmen darstellen, dass jedes Ignorieren Ihres Schreibens grob fahrlässig wäre. Wie gesagt, eingetretene Pfade schleunigst verlassen, um die Ecke denken, nicht immer nur geradeaus – das kann doch jeder.

Sicher erfindet man das Rad nicht jeden Tag neu, Sie aber müssen eine Idee haben, die die Welt verändert, nämlich Ihre Job-Welt. Geben Sie Ihrer Bewerbung den ultimativen Kick. Alle Kreativität packen Sie in den ersten Satz, der auch simpel und banal sein kann – doch Spitz auf Knopf muss es passen. Da lohnt es sich, schon mal eine Nacht drüber zu schlafen und intensiv einzelne Ideen mal aufzuschreiben und die beste dann abzuschicken. Diskutieren Sie das mit Ihren Freunden, tragen Sie Ihre Bewerbung vor, lassen Sie andere als Außenstehende ohne Scheuklappen prüfen.

Denken Sie mal daran, **für was Sie kämpfen** – nicht mehr und nicht weniger als um den Job Ihres Lebens, Ihren **Traumjob**. Dafür lohnt es sich doch, einmal alles zu geben. Ja, der Jobverlust spornt Sie zu Höchstleistungen an. Sie wollen es allen zeigen, dass Sie es besser können, mehr auf dem Kasten haben und voll gut drauf sind. Sie lassen nämlich nicht den Kopf hängen – im Gegenteil: Die verlorene Arbeitsstelle ist doch kein unheilbares Unglück, sondern die absolute Motivation, alles aus sich herauszuholen. Endlich werden Sie einmal

wirklich gefordert, und jetzt wollen Sie auch Klassenbester sein, gewinnen mit einer Top-Bewerbung.

Viele Menschen sind im Leben **durch Niederlagen erst stark** geworden. Es gab mal einen berühmten Welt-Torhüter im Fußball, der sagte: „Wenn ich keine Niederlagen erlebt hätte, wüsste ich doch gar nicht, wie sich überhaupt zu gewinnen anfühlt.“

Um erfolgreich im Leben zu sein, muss man auch öfter mal **hinfallen**, dann aber auch schnell wieder aufstehen. Ein Leben ohne Rückschläge ist doch total langweilig und spornt überhaupt nicht mehr an. Das setzt gar keine Energie frei. Wer immer alles in den Hintern geblasen bekommt, wem alle Steine aus dem Weg geräumt werden und es absolut leicht gemacht wird, kann in kritischen Situationen einfach gar nicht mehr überleben. Fordern Sie sich deshalb also ständig selbst heraus.

Man kann es nicht oft genug sagen: Machen Sie nicht den Fehler, sich weiterhin klassisch zu bewerben – schade ums Papier kann man da nur sagen. Das wird absolut nichts. Wer heutzutage einen Job kriegen will, muss sich etwas anderes einfallen lassen und kreativ werden. Wie das geht, erfahren Sie später.

Wo recherchieren und finden Sie Ihren Job?

Nützliche Tipps und Tricks

Beziehen Sie auch Ihre Jobangebote aus den **Anzeigen** Ihres Tagesblattes oder Ihrer Anzeigenzeitschrift? Sehr bequem und uneffektiv. Es ist ja so einfach und man macht es schon seit Menschengedenken so.

Wussten Sie eigentlich, dass zwei Drittel aller Jobangebote **unter der Ladentheke** verschwinden? Die erscheinen erst gar nicht auf dem freien Markt und in Anzeigen, allenfalls in ganz bestimmten Jobportalen. Man erfährt davon überhaupt nichts, weil sie firmenintern am Schwarzen Brett oder im Kollegenkreis verhökert werden. Sie brauchen also Leute, gute Freunde, in Firmen, die Jobs hausintern am **Schwarzen Brett** anbieten. Die müssen für Sie da öfter mal hinschauen und Ihnen das melden, was für Sie in Frage kommt. Dann wissen Sie nämlich, dass ein Entwicklungs-Ingenieur oder ein Buchhalter gesucht wird und können sich gezielt darauf bewerben. Das Schwarze Brett ist in größeren Unternehmen schon deswegen zwingend erforderlich, weil die Firma erst einmal ihren eigenen Mitarbeitern die Stellen anbieten muss.

Oder stellen Sie doch Ihr Profil in verschiedene **Datenbanken** ein: Arbeitsagentur, Job-Portale, Online-Stellenbörsen, Job-Suchmaschinen, internationale Agenturen und so weiter. Oder kreieren Sie eine eigene **Job-Such-Webseite**, die Sie Suchmaschinen-optimiert high ranken. Schalten Sie **Headhunter** ein, indem Sie verschiedenen Ihr erstklassiges Profil zuschicken und die für sich suchen lassen.

Und Ihnen sollte schon klar sein, dass die meisten Stellen in Anzeigen **längst vergeben** sind – warum? Weil sie pro forma nach dem Betriebsverfassungsgesetz öffentlich ausgeschrieben werden müssen.

Darauf achtet schon der Betriebsrat. Und manche Firmen wollen damit die Konkurrenz und Kunden nur blenden (Wir wachsen!) – etwa wenn jemand für eine neu aufzubauende Forschungs- und Entwicklungsabteilung gesucht wird. Die Abteilung wird es in Wirklichkeit nie geben und den Job natürlich auch nicht.

Deshalb sollten Sie neben dem Studium der Anzeigen auch immer im **Umfeld** des Unternehmens **recherchieren**. Schauen Sie sich die Webseiten an, den Geschäftsbericht, Prospekte, Analysten-Bewertungen, den Aktienkurs, Börsenprospekte und fragen Sie in den Internet-Suchmaschinen

Ist doch irgendwie klar: Wenn ein erfahrener Mitarbeiter jemanden aus seinem Dunstkreis der eigenen Firma andient, dann kann das **keine Lusche** sein, denn sonst würde es ja später auf ihn selbst wieder zurückfallen und er hätte schlechte Karten bei seinem Chef. Man empfiehlt seiner eigenen Firma doch nur einen künftigen Mitarbeiter, den man selbst gut kennt und von dem man überzeugt ist, dass er den angebotenen Job gut ausfüllen kann und dem eigenen Namen keine Schande zufügt. Also gibt es eine gewisse Garantie bei Mitarbeiter-Empfehlungen, die man ja zur Not auch noch in die Pflicht nehmen kann, sich um den Neu-Mitarbeiter zu kümmern und ihn in die Spur zu bringen.

Das berühmte **Vitamin B** (für **Beziehungen**) gilt immer noch, vielleicht heute sogar weitaus mehr. Beziehungen schaden nur dem, der keine hat, sagt der Volksmund so treffend. In allen Lebensbereichen sind sie doch so wichtig. Es ist absolut nicht anrühlich, solche Kontakte gerade auf der Suche nach einem neuen Job zu nutzen, wenn die Voraussetzungen für alle Kandidaten gleich bleiben. Es dürfen natürlich keine Wettbewerbsverzerrungen entstehen – etwa wenn man das Profil oder die Anforderungen extra für einen „B-

Kandidaten“ runterschraubt oder hinbiegt. Gerade wenn man seinen Arbeitsplatz verloren hat, ist man doch auf jede Hilfe angewiesen und dann darf man sich auch mal nach allen möglichen Beziehungsgeflechten umschauen. Nur ran, nutzen Sie sie.

Also **bitten Sie** ruhig Verwandte, Bekannte, Freunde und Nachbarn, ob sie in ihrer Firma nicht etwas für Sie haben oder einfach mal nachzufragen und aufs Schwarze Brett zu schauen. Das ist allemal zielführender als eine Initiativ-Bewerbung ins Blaue zu starten. Zapfen Sie Beziehungen an – eine Hand wäscht bekanntlich die andere. Und wer weiß schon, ob Sie nicht mal im neuen Job für Ihre Beziehungshelfer nützlich werden könnten.

Darüber hinaus gibt es ja auch zahlreiche andere Quellen wie etwa das Internet oder die verschiedenen **Internetprofile von Unternehmen**. Da ist immer auch eine Rubrik „Job-Angebote“. Stöbern Sie also in den Firmen-Webseiten und in **Online-Jobbörsen**. Und dann bewerben Sie sich einfach mal (Initiativ-Bewerbung, Blind-Bewerbung). Manchmal passt die Blind-Bewerbung wie die Faust aufs Auge und Betriebe werden plötzlich wach oder legen Ihre interessante Bewerbung gleich auf „Wiedervorlage“. Dann haben Sie schon mal ein Bein in der Tür. Oder geben Sie konkrete Suchbegriffe wie Betriebselektriker, Verkäufer, Buchhalter und so weiter in die **Suchmaschinen** ein.

Nutzen Sie die ganze **Bandbreite des World Wide Webs**. Setzen Sie sich intensiv mit den für Sie interessanten Arbeitgebern auseinander. Was sind Ihre Traum-Firmen? Und wo haben die **Schwächen**, wo läuft 's bei denen nicht so gut, was könnten die besser machen? Und jetzt kommen Sie mit Ihren Kenntnissen und Ihrem speziellen Profil ins Gespräch. Basteln Sie an einer klassischen Win-Win-Situation. Wo bieten Sie dem möglichen Job Ihren ganz persönlichen Mehrwert, wo macht die Firma mit Ihnen echten Profit, wo hebt sie sich zusammen

mit Ihnen von der Konkurrenz ab und steigert Umsatz sowie Gewinn? Das ist doch genau der Punkt. Schwächen oder offene Flanken sieht doch keiner gerne in seinem Betrieb. Beeindrucken Sie Ihren möglichen künftigen Arbeitgeber mit einem tollen Verbesserungsvorschlag und dienen Sie sich ihm auf diese Weise an.

Manchmal ist es auch vorteilhaft, einfach mal **persönlich** in Geschäften, Supermärkten oder bei Betrieben **vorzusprechen**. Fragen Sie kurz nach dem Chef. Stellen Sie sich knapp vor und drücken ihm Ihre Bewerbung in die Hand. Wenn Sie dann noch charmant sympathisch rüberkommen, ist das schon die halbe Miete. Das ist fast schon wie ein Vorstellungsgespräch, zu dem ja die wenigsten Bewerber überhaupt eingeladen werden. Sie aber haben damit schon mal den Fuß zwischen der Tür. Es gibt Betriebe, die sich schon seit Jahren mit dünnster Personaldecke durch den Alltag mogeln. Fällt da mal einer wegen Krankheit oder Mutterschutz aus, dann dampft es doch gleich an allen Ecken. Wenn Sie in einer solchen Situation zufällig persönlich vorbeischauen, dann bringen Sie den Chef auf neue Gedanken, nämlich jemanden einzustellen und den Schwachpunkt ein für mal zu klären.

Seien Sie clever: Bieten Sie sich doch erst einmal auf Probe oder als Praktikant an. Verzichten Sie großzügig auf Gehalt und überlassen es der Firma, Sie für die Leistung, die Sie erbracht haben, angemessen zu bezahlen. „Geben Sie mir das, was ich für Sie wert bin! Und danach unterhalten wir uns über einen festen Vertrag oder Sie sind mich wieder los.“ Null Risiko für die Firma. Oder bieten Sie sich projektbezogen an. Viele Unternehmen scheuen die feste Personalbindung, weil man damit ja dann sofort einen Klotz am Bein hat und für Urlaub, Krankheit, Feiertage und dergleichen automatisch mit aufkommen muss. Bei der Jobsuche müssen Sie immer kaufmännisch aus dem Blickwinkel der Firma mitdenken, also Empathie

zeigen. Versetzen Sie sich in die Lage des Chefs – wie würden Sie entscheiden, wenn Sie auf seinem Stuhl säßen?

Und denken Sie immer daran: Sie haben **nur diese eine Chance**, also nutzen Sie sie. Es gibt keine zweite Chance für den ersten Eindruck. Das ist wie mit einem cleveren Internet-Auftritt. Der muss so gut sein, dass der Betrachter innerhalb von drei Sekunden entscheidet, die Seite zu betrachten und zu lesen oder eben sie sofort wieder zu verlassen. Oder wie bei einer Mail: Die Betreffzeile muss textlich so überzeugen, dass man sie auch öffnet und nicht in die Tonne drückt.

Man kann einen neuen Job auch über den **Umweg** in einer **Zeitarbeitsfirma** erreichen. Da ist die Schwelle erst einmal niedriger, in eine neue Beschäftigung zu kommen. Und wenn Sie dann irgendwo arbeiten, dann strengen Sie sich an und machen sich unersetzlich. Erwerben Sie sich schnell Herrschaftswissen, ohne welches der Betrieb aufgeschmissen wäre, wenn er Sie wieder ziehen ließe. Legen Sie sich voll ins Zeug und werden so zu einem wertvollen neuen Mitarbeiter. Dann wird der Betrieb Sie auch langfristig übernehmen und Ihnen eine feste Stelle geben. Ihr neuer Arbeitgeber muss absolut ein Interesse an Ihnen haben.

Natürlich dürfen Sie auch **selbst mal eine Bewerbung aufgeben**. Am Ende der Stellenangebote in den großen Tageszeitungen gibt es immer auch eine Rubrik „Stellengesuche“. Was offline geht, ist auch online möglich. Finden Sie den passenden Text oder ein knackiges Video für die sozialen Netzwerke, damit man auf Sie aufmerksam wird. In den ersten Sätzen und Sequenzen müssen Sie beeindrucken, dass man quasi aufschreckt und Ihnen weiter Aufmerksamkeit schenkt. Sie müssen potenzielle Personaler davon sofort überzeugen, Ihre Bewerbung komplett zu lesen, ja aufzusaugen. Dann stehen Sie bereits mit einem Bein in der Tür des neuen Jobs. Bleiben Sie authentisch,

aber überzeugend, tischen Sie nicht zu dick auf. Sie müssen glaubwürdig und fachlich hervorragend rüberkommen. Am besten recherchieren Sie vorher ein wenig, was bei einem Kandidaten Ihres Schlages mit Ihrem Wissen sonst noch so gefordert wird – vielleicht Teamfähigkeit, Personalführung, Etatverantwortung, kaufmännisches Denken im Sinne der Firma, Charakterstärke, Loyalität, Durchsetzungsvermögen, Ideengeber und so weiter. Dann reihen Sie sich mit Ihren ganz persönlichen Skills in diese Wunschprofile ein und haben wesentlich mehr Erfolg. Es gibt nämlich durchaus Firmen, die nicht möchten, dass andere erfahre, was sie suchen. Schnell könnten nämlich Gerüchte aufkommen wie „Da hält sich eine Führungskraft nicht lange“, „Die haben Probleme“ oder „Denen fehlt es an Kreativität und Innovation“. Das will man doch vermeiden. Also bedient man sich externer Personaldienstleister oder man stöbert eben in den Job-Gesuchen.

Nutzen Sie Ihre neuen Chancen

Bestimmt reiben Sie sich jetzt die Augen. Wie soll ich das denn verstehen? Erst einmal ist der Jobverlust etwas ganz Schlimmes. Er zieht einem den Boden unter den Füßen weg. Und doch bietet er die Chance auf einen viel besseren Neuanfang.

Diese Chance hätten Sie ja nicht, wenn Sie zwanzig oder dreißig Jahre lang weiter in dem alten Trott geblieben wären. Und der Jobverlust **zwingt** einen dazu, **sich selbst zu hinterfragen** – was habe ich bisher falsch gemacht? Was lief nicht so optimal? Wo habe ich Nachholbedarf? Wo muss ich mich stärker qualifizieren und weiterbilden? Wo habe ich vielleicht sogar bessere Karten? Wie hat sich der Arbeitsmarkt in meinem erlernten Beruf weiterentwickelt? Welche neuen Firmen sind hinzugekommen und bieten eventuell sogar viel interessantere, innovativere Jobs mit Perspektive zum Höherkommen? Wo sind kreativere Arbeitsplätze, die mich mehr fordern, die interessanter sind? Wo kann ich mehr Geld verdienen und meine Arbeitszeit individueller gestalten?

Merken Sie etwas? Geht doch, sagt man heutzutage flott. Pfeifen Sie auf die Kündigung, starten Sie nochmal so richtig neu durch. Ergreifen Sie die Gelegenheit, sehen Sie die vermeintliche Niederlage als riesige Chance. Sie kommt doch wie gerufen. Mit der Einstellung sind Sie auch besser drauf und gehen beschwingt, zuversichtlich, überzeugend in die nächste Bewerbung.

Wir Menschen neigen dazu, viele Dinge im Leben zu **persönlich** zu nehmen. Wir übersehen dabei, dass es manche Unwägbarkeiten und Zwänge im Leben gibt, für die keiner etwas kann. Betrachten Sie es doch einmal aus der Sicht. Keiner will Ihnen wirklich was Böses. Manchmal muss ein Unternehmen so handeln, um wenigstens einen

Teil der Firma noch zu retten. Dann hat man eben auch Verantwortung für den Rest – und Sie müssen leider (oder gottseidank) gehen.

Kommen Sie endlich weg vom Niederlage-Gedanken. **Niederlagen gibt es überhaupt nicht.** Wer sie so sieht, denkt negativ, pessimistisch. Gehen Sie doch einfach positiver durchs Leben. Ein Glas ist nie halb leer, sondern immer halb voll. Mensch, welch ein Überfluss! Ich habe ein halb volles Glas (besser als keinen Tropfen mehr immerhin).

Wir müssen unsere **Einstellung zum Leben ändern.** Mit der Kraft **positiver Gedanken** fällt uns doch vieles leichter. Wer sich angenehme Dinge wie einen neuen Job herbeisehnt, wird ihn auch schneller und leichter bekommen. Buchstäblich Berge versetzen kann die positive Kraft in uns.

Eine bekannte amerikanische Autorin, deren Bücher millionenfach in zig Sprachen verkauft wurden, propagierte – zwar esoterisch, aber durchaus nachvollziehbar – etwa: Wer sich seine **Traumfrau wünscht** und vorstellt, sie säße bereits neben ich, der deckt seinen Tisch immer für zwei und stellt sich in Gedanken eben die Frau an seiner Seite vor. Das muss jetzt nicht zum „Dinner for One“ ausarten, aber allein diese Vorstellungskraft macht es leichter möglich, wirklich eine Partnerin an seiner Seite zu finden als wenn man sich in sein Schneckenhaus zurückzieht und sich selber bemitleidet.

Stoßen Sie mit der imaginären Frau an, prostern Sie ihr zu, dann begegnen Sie dem anderen Geschlecht auch wirklich **aufgeschlossen und offen.** So haben Sie mehr Chancen als Niederlagen/Absagen. Denn solche Menschen strahlen einfach mehr aus, sind kommunikativer. Mit ihnen beschäftigt man sich mehr, weil sie viel interessanter sind. Man umgibt sich gerne mit solchen Typen. Sie sind gefragte Gesellschafter.

Bewegen Sie buchstäblich Ihren Hintern statt lethargisch ins Jammern zu verfallen. Seien Sie **kein Waschlappen**. Wer hinfällt, muss auch wieder aufstehen. Liegen bleiben ist doch viel zu einfach. Vermeintliche Niederlagen vergisst man am besten, indem man sich mit Zukunftsgedanken beschäftigt.

Malen Sie sich im Geiste aus, welchen Traumjob Sie als nächsten anstreben könnten. Das Leben geht weiter, blicken Sie nach vorne. Rückwärts gerichtete Betrachtungsweisen sind wenig produktiv und zielführend. Sie müssen jetzt hyperaktiv werden, denn eine neue Arbeitsstelle zu finden, erfordern Ihre volle Konzentration und Kraftanstrengung. Indem Sie nun voll beschäftigt sind, belasten Sie auch Gedanken über Niederlage und Arbeitslosigkeit überhaupt nicht mehr. So erhalten Sie Ihre positive Grundstimmung.

So viele Menschen sind **durch Niederlagen erst richtig stark geworden**. Ja aus Ihnen sind ganz andere Typen entstanden und Sie haben ihren Charakter total ins Positive verändert. Niederlagen formen Menschen auch. Sie legen den Grundstein für spätere Stärken und Richtungen.

Zwanzig wichtige Strategien gegen Niederlagen

1. **Gestehen Sie sich Niederlagen ruhig erst einmal ein.** Es ist natürlich, wenn Sie erst einmal Schmerzen spüren, sich Fehler eingestehen müssen und den Jobverlust erst einmal realisieren. Viele gehen deshalb auch in den Vogel-Strauß-Modus über und stecken den Kopf in den Sand, verleugnen Niederlage und wollen sie erst gar nicht wahrhaben. Schnell fühlen wir uns als Opfer und suchen die Schuld bei anderen oder schreiben sie irgendeinem Schicksal zu, das uns ereilt hat und mit dem wir nun hadern. Bedenken Sie aber: Solange wir unsere eigenen Fehler verleugnen, können wir aus ihnen weder lernen noch sie korrigieren. Insofern besteht der erste Schritt darin: Gestehen Sie sich den Fehler, den Misserfolg oder die Niederlage ein.
2. **Lassen Sie Gefühle wie Angst, Wut und auch Enttäuschung zu.** Denn es ist die natürlichste Sache auf der Welt, dass immer dann, wenn sich unsere Erwartungen nicht erfüllen oder wir etwas nicht schaffen, sich negative Gefühle wie Wut, Angst, Trauer, Schuldgefühle und Enttäuschung breit machen. Schon ein weltberühmter Maler, der zu eigenen Lebzeiten bitterarm war und von seinen Gemälden nicht leben konnte, sagte: „Das Gelingen ist manchmal das Endresultat einer ganzen Reihe von missglückten Versuchen.“ Leben Sie diese Gefühle für eine befristete Zeit aus. So ist es nämlich heilsam. Unterdrücken wir sie nur und wollen wir sie nicht wahrhaben, dann bleiben sie nämlich bestehen, so ist es allerdings tendenziell. Sprechen Sie mit Freunden oder führen Sie ein Tagebuch über Ihre negativen Gefühle. Das kann es uns leichter machen, unsere momentanen Gefühle auch

auszudrücken. Ein anderer Weg besteht darin, die Gefühle kreativ auszudrücken, indem wir Bilder malen oder etwas mit Ton oder Knetgummi modellieren. Ganz wichtig ist es, dass Sie den für Sie besten Weg suchen, Ihre Gefühle – auch die der Verzweiflung und Einsamkeit – auszudrücken.

3. **Analysieren Sie Ihre Kündigung.** Erforschen Sie doch mal genau, was passiert ist, wie der Hergang des Jobverlusts eigentlich so war. Menschen gehen mit Fehlern doch recht verschiedenartig um. Und oft fehlen uns hilfreiche Strategien, um damit adäquat umzugehen. Dabei sind zwei total konträre Positionen auszumachen: Die einen schieben die Verantwortung für bestimmte Ereignisse von sich weg auf andere zu („Schuld sind immer die anderen, nur nicht wir selbst!“) oder aber sie geben sich selbst die Schuld für alles, ohne aber auch nur eine Spur verantwortlich dafür zu sein. Bemühen Sie sich deshalb um eine möglichst objektive Analyse der Situation. Hilfreich kann es dabei sein, Außenstehende zu befragen, etwa einen guten Freund oder eine Freundin zu Rate zu ziehen. Ganz wichtig ist es jetzt herauszufinden, wie es denn überhaupt zu der Niederlage (Jobverlust) kam. Dabei könnten folgende Fragen weiterhelfen: Welchen Anteil habe ich selbst daran, was zum eigentlichen Scheitern beigetragen hat? Ganz wichtig: Welche Faktoren, die ich nicht steuern und beeinflussen kann, haben meine Niederlage gefördert oder mit hineingespielt? Wir können nur unser eigenes Verhalten hundertprozentig beeinflussen. Eben deshalb ist es so ungemein wichtig, klar äußere Einflüsse und den eigenen Anteil auseinanderzuidividieren. Denken Sie nur mal daran, was Sie alles nicht in der Hand haben, nicht steuern und auch nicht vorhersehen können: andere Menschen, die Umwelt,

Naturereignisse, wirtschaftliche Entwicklungen, politische Krisen oder Krankheiten, Epidemien, Geldentwertung und so weiter. Beenden Sie Ihre eigene Analyse mit den Fragen, wie Sie den Fehler in Zukunft vermeiden können und eben nicht wiederholen und was Sie in Zukunft alles verbessern können, indem Sie aus den Erfahrungen lernen. Schreiben Sie die Analyse Ihres Scheiterns exakt auf.

4. **Hören Sie endlich mit Ihrem Selbstmitleid auf!** Ja es tut Ihnen kurzzeitig so richtig gut, sich selbst zu bemitleiden. Lecken Sie ruhig Ihre Wunden, laben Sie sich an Ihrem Weltschmerz. Das hilft Ihnen überhaupt nicht aus Ihrem Schlamassel. Es ist Ihnen aber schon klar, dass Selbstmitleid Sie nur auf Dauer blockiert, Ihre Situation messerscharf zu analysieren, aus Fehlern zu lernen und endlich wieder Ihren Hintern zu bewegen, aktiv zu werden. Denken Sie doch mal nach: Wie reagiert unsere Umgebung, wenn wir ihr gegenüber nur unser Elend beklagen? Freunde, Verwandte und Bekannte ziehen sich doch eher angewidert zurück. Die haben alle ihre eigenen Probleme, machen selbst auch Fehler und haben ihre eigenen Krisen zu bewältigen. Da brauchen sie Ihren Weltschmerz nicht auch noch. Am besten ist Ihre Einstellung, wenn Sie es akzeptieren, dass auch guten Menschen wie Ihnen ab und zu auch mal was Schlechtes passiert.
5. **Konstruktive Selbstkritik statt Schuldgefühle.** Es ist gar nicht so einfach, gegen sich selbst konstruktiv Kritik zu üben – wir sind zur einen wie anderen Seite doch immer ein wenig befangen. Es passt halt ins klassische Erziehungsbild, uns selbst bei Misserfolgen mit Schuldgedanken zu quälen – bis hin zu fast schon masochistischen Zügen der Selbstgeißelung. Wir setzen uns mit Vorwürfen wie „Ich hätte besser nicht ...“, „Ich sollte

das nicht getan haben ..." oder „Wie konnte ich nur?“, „Warum habe ich nicht ...?“ unter Druck, zermartern uns das Gehirn. Alles das ist Quatsch, es bringt doch nichts! Außer dass wir in uns selbst Wut und Hass gegen uns produzieren. Unser innerer Zuchtmeister lässt dabei absolut kein gutes Haar an uns. Fehler sind passiert und die radieren wir auch mit Schuldgefühlen nicht wieder aus. Selbstvorwürfe machen Missgriffe eben nicht ungeschehen. Sie hindern uns auch daran, Fehler zu korrigieren und uns vor weiteren in der Zukunft zu bewahren. Die Betrachtungs- und Herangehensweise muss zielorientierter werden: Fehler erkennen und überlegen, wie wir sie in Zukunft nicht noch einmal machen und vor allem, wie wir es besser machen. Reden Sie sich selbst bitte nicht ein, dass jemand, der Fehler gemacht hat, künftig zu verachten ist. Nehmen Sie Fehler als menschlich wahr. Wer Fehler macht, zeigt doch nur, dass er Mensch wie du und ich ist, eben ganz natürlich und authentisch, ja auch liebenswürdig, ein Mensch aus Fleisch und Blut und eben nicht eine Maschine, kein Roboter, der auf Knopfdruck funktioniert. Da wo Menschen am Werk sind, passieren Fehler. Machen Sie sich immer klar: Solange wir leben, machen wir auch immer wieder mal Fehler, sie gehören zum Menschsein dazu. Wir sind in diese Welt unwissend und unvollkommen hinein gekommen. Verzeihen wir uns doch unsere Fehler. Sagen Sie deshalb aber nicht, dass es gut war, diesen oder jenen Bock geschossen zu haben. Sie sollen es ja nur akzeptieren lernen. Stopp den Selbstvorwürfen: Ja, ich akzeptiere es, dass ich diesen oder jenen Fehler gemacht habe. Ich habe mein Bestes getan, was mir unter den gegebenen Umständen möglich war. Ich wollte nur das Beste und habe nicht absichtlich etwas falsch gemacht.

6. **Bewahren Sie Ihre Selbstachtung.** Hören Sie auf mit der Schwarz-Weiß-Malerei. Schauen Sie nicht immer durch die Alles-oder-nichts-Brille. Sehen Sie sich nicht ständig als Gewinner oder Verlierer. Wenn wir so denken, machen uns in der Tat eine Niederlage zum Versager und der Erfolg zum Sieger. Im täglichen Leben gibt es weder Gewinner noch Verlierer, sondern in allem nur positiv denkende Menschen. Die Gefahr besteht ja real, dass wir alle bisherigen Erfolge, die wir im Leben tatsächlich hatten, in Frage stellen – durch diese eine Niederlage. Wir werten uns doch nur vollkommen ab und buttern dann auch noch unsere guten Seiten unter. Was ist denn mit all dem, das wir bisher so toll aufgebaut haben? Erinnern wir uns in der Niederlage doch mehr an unsere vergangenen Erfolge. Bemühen Sie sich bewusst, dann erkennen Sie auch in der Niederlage noch Teile, wo Sie richtig und erfolgreich gehandelt haben. Ihre Betrachtung muss dahin gehen, trotz der Niederlage noch solche Punkte auszumachen, die Sie positiv betrachten können – oder ziehen Sie halt Erfolge aus der Vergangenheit heran. Aber machen Sie sich bitte nicht selbst total runter.
7. **Nun muss die „Jetzt-erst-Recht-Haltung“ her!** Ja, wir sehen schnell etwas als ganz aussichtslos an – eine ganz große Gefahr. Wir empfinden uns als unfähig und befürchten, dass es auch andere so sehen. Stärken Sie deshalb Ihre Widerspruchskraft. Denn diese eine Niederlage, die uns nun mal passiert ist, bedeutet absolut nicht, dass wir auf immer und ewig verlieren werden. Wir können mehr, und das wissen wir auch. Dieser eine Fehltritt ist nicht der Maßstab unserer Qualitäten. Nehmen wir uns ein Beispiel an andere, die es auch geschafft haben, wieder aufzustehen und es besser zu machen

und aus Fehlern zu lernen. Wir kommen genauso wieder aus der Krise. Dabei hilfreich ist es, sich an solche Situationen zu erinnern, die Sie erfolgreich in der Vergangenheit nach einer Niederlage gemeistert haben.

8. **Jetzt brauchen Sie Verbündete.** Schämen Sie sich nicht für Fehler und Misserfolge. Auch vergraben brauchen Sie sich nicht. Nehmen Sie die Decke vom Kopf, Sie müssen nicht unerkannt durch die Gegend tappen. Wissen Sie, was dadurch nur passiert? Sie berauben sich der Chance, Unterstützung von außen zu bekommen – und sie missachten sich selbst. Öffnen Sie sich, so erfahren Sie nämlich, dass auch andere Fehler gemacht haben. Wer nie Fehler macht (oder glaubt es zumindest), der riskiert auch nichts. Zur Not gibt es auch noch Selbsthilfegruppen und Therapeuten, wo Sie anonym reden können. Ziehen Sie sich also nicht in Ihr Schneckenhaus zurück. Das Schlimmste wäre, Ihre Niederlage zu verschweigen oder zu vertuschen – im Gegenteil: Gehen Sie aktiv auf Freunde und Verwandte zu und reden Sie darüber. Trost zu bekommen, ist jetzt sehr gut. Tauschen Sie sich sogar in einem Forum über Ihre Niederlage aus oder eröffnen Sie eine eigene Selbsthilfegruppe („Auch verloren? Suche Mitstreiter nach herber Niederlage. Lasst uns miteinander quatschen!“)
9. **Setzen Sie nicht auf Unterstützung Ihrer Umgebung.** Seien Sie bitte darauf vorbereitet, von anderen eben nicht unterstützt zu werden. Eine gute Waffe dagegen ist ein gutes Selbstbewusstsein. Treten Sie sicher auf – trotz Niederlage. Unsere Umwelt reagiert unterschiedlich auf Misserfolge: Einige erfreuen sich daran, weil sie sich damit selber aufwerten und eigene Fehler besser verkraften können. Andere wiederum hacken immer nur auf unserem Fehler herum. Sie wollen uns

damit nur manipulieren. Dann gibt es solche Menschen, die es ohnehin besser wussten. Sie brüsten sich nun damit. Der Spott anderer kann Ihnen dann wenig anhaben, wenn Sie sich selbst Ihre Fehler verzeihen, wie gesagt, betrachte Sie die einfach nur als menschlich.

10. **Suchen Sie sich neue Ziele und blicken Sie nach vorne.**

Lassen Sie die Vergangenheit hinter sich. Bleiben Sie nicht stehen und schauen ständig im Zorn zurück. Alle Vorwürfe bringen Sie doch kein Stück weiter. Sobald Ihre Analyse der Situation fertig ist, richten Sie Ihren Blick in die Zukunft. Nur das macht wirklich Sinn. Fragen Sie sich jetzt, welche Möglichkeiten Sie nun haben und welche neuen Ziele Sie sich setzen möchten? Plan B? Selbst wenn der nicht greift, mein Gott, das Alphabet hat noch viele andere Buchstaben!

11. **Wo ist Ihre Unterstützung?**

Sie brauchen jetzt solche Menschen um sich herum oder kluge Sprüche/Ratschläge, die Sie wieder aufbauen und unterstützen. Am besten sind das solche Typen, die schon mal Ähnliches erlebt und durchgemacht haben. Menschen, die Krisen erfolgreich überwunden haben, sind gestärkt daraus hervorgegangen und können uns mit ihren Erfahrungen eine wirkliche Stütze sein, ja sie sind ein positives Vorbild und können uns Mut machen. Führen Sie viele persönliche Gespräche. Ratgeberbücher wie dieses hier liefern Ihnen aufbauende Worte und geben Ihnen neue Kraft. Ein ganz besonderer Tipp: Mut machende Geschichten behinderter Menschen!

12. **Wo sind denn Ihre Stärken?**

Lenken Sie Ihren Blick doch einfach verstärkt auf das, was Sie gut können. Ja so ein Misserfolg raubt uns erst mal alle Energie und Kraft, unsere

Gedanken sind leer. Wir haben nur noch die Niederlage im Kopf, darum kreist jetzt alles. Wir fühlen uns dadurch mies, down und auch minderwertig. Was wir jetzt brauchen, ist Selbstvertrauen, das müssen wir gezielt stärken – wie? Lenken Sie Ihren Blick auf Ihre positiven Eigenschaften, auf Ihre Fähigkeiten, die in Ihnen stecken. Dabei helfen Ihnen die Antworten auf folgende Fragen: Welche positiven Eigenschaften habe ich, welche Stärken zeichnen mich aus, wo bin ich wirklich gut, was kann ich perfekt? Wo habe ich bisher meine größten Erfolge gehabt? Was ist mir besonders gut gelungen? Jetzt machen Sie eine Liste mit den Erfolgen und guten Eigenschaften in Ihnen. Das lesen Sie sich immer wieder durch, gerade dann, wenn die Selbstzweifel wieder aufkommen. Ihr Selbstwertgefühl muss sich stabilisieren – Sie sind es sich selbst wert, wieder stolz auf sich zu sein, wieder in den Spiegel zu schauen, die Niederlage wegzudrücken, auszuwischen, wettzumachen und gestärkter denn je aus dem Fehltritt wieder hervorzugehen, ja eben wieder aufzustehen.

13. Pflegen Sie Ihr Äußeres und ernähren Sie sich gesund.

Man sieht es uns ja schon an, dass es uns nicht gut geht und wir uns elend fühlen – stimmt's? Uns fehlt nämlich die Kraft, uns gesund zu ernähren und dann auch noch etwas für unser gepflegtes Äußere zu tun. Entweder magern wir ab oder wir gehen auseinander wie ein Hefekuchen. In den Kleiderschrank greifen wir nur widerwillig hinein und ziehen uns das an, was gerade da ist, eben lieblos und ohne Plan zusammengestellt. Dazu kommt, dass wir ungepflegt aussehen. Wir legen entweder kein Makeup auf oder laufen mit fettigen Haaren herum, weil wir keinen Bock auf Dusche haben. Alles führt nicht zu einem tollen Selbstwertgefühl. Unsere Ausstrahlung lässt

spürbar nach, was auch unsere Umgebung merkt und uns entsprechende Botschaften sendet. Energie haben wir schon kaum noch. Wie reagiert die Umwelt? Wer schlampig, heruntergekommen wirkt, wird weniger freundlich behandelt und nicht ernst genommen. Denn unser ungepflegtes Aussehen sortiert uns gleich in die Schublade unterste Stufe ein. Deshalb ist gerade in der Niederlage so wichtig, wenigstens auf sein Äußeres zu achten und das nicht zu vernachlässigen. Achten Sie sich selbst und wertschätzen Sie sich. So viel Zeit muss sein. Machen Sie sich anständig zurecht und ernähren Sie sich gesund. Ja, es ist Ihnen zwar nicht danach, aber Ihre Niederlage soll man Ihnen doch nicht gleich ansehen. Also strengen Sie sich an, und Ihre Gesundheit sollte es Ihnen allemal wert sein. Ja, es wird Ihnen anfangs nach der Niederlage schwer fallen, aber ringen Sie sich bitte dazu durch.

14. **Alkohol und Tabletten lösen nicht Ihr Problem.** Sie haben jetzt viele sehr unangenehme Gefühle wie Wut, Trauer, Niedergeschlagenheit, Enttäuschung. Das alles haben wir wirklich nicht gerne. Um uns und unsere negativen Gefühle abzutöten, greifen wir leicht zu Suchtmitteln wie Alkohol, Tabletten oder Zigaretten. Ja, so fällt es leichter, sich die Niederlage schön zu trinken. Allerdings seien Sie sich dessen gewiss, dass es nur eine Momentaufnahme bleibt. Denn wie bei einer Schmerztablette lässt die Wirkung schnell nach und das alte Problem kommt in Windeseile zurück. Sie müssen immer wieder zu Suchtmitteln greifen und die Dosis erhöhen. Sie gewöhnen sich an Alkohol Drogen und Tabletten sehr schnell. Unser Körper fordert immer mehr, um das Negative in uns zu unterdrücken. Außerdem besteht sehr schnell die Gefahr, dass Sie sich abhängig machen. Versuchen Sie deshalb, die

Verarbeitung Ihrer Niederlage auf eine andere Art und Weise hinzubekommen. Wandeln Sie Ihre Gedanken in positive Gefühle um. Das geht beispielsweise mit der so genannten Auto-Suggestion, indem Sie Ihrem Unterbewusstsein, das ja die negative Stimmung dort abrufen, andere Signale senden, die negativen in positive umpolen. Dazu legen Sie sich aufmunternde positive Sätze zurecht, die Sie sich selbst tausende Mal einreden. Sie müssen quasi in Ihrem Gehirn das Unterbewusstsein wie mit einer Gehirnwäsche umdrehen.

15. **Sie brauchen jetzt einen Fachmann.** Holen Sie sich fachlichen Rat. Bauen Sie alle Schranken ab, beispielsweise zu einem Psychiater zu gehen. Es gibt Spezialisten, die Angstpsychosen behandeln oder auch Menschen nach schweren Niederlagen wieder auffangen und neu auf die Beine stellen. Manchmal schafft man es halt nicht alleine. Dann ist es gut, einen Profi an seiner Seite zu haben. Fangen Sie bloß nicht an, Ihre Niederlagen jetzt auch noch zu vertuschen. Das muss alles raus. Klar ist schon, dass Sie jetzt sehr negativ über Ihr Versagen denken. Dabei befällt Sie die Angst, dass auch andere Menschen so über Sie denken. Machen Sie sich eins klar: In die Köpfe anderer Menschen schauen Sie sowieso nicht hinein. Was die über Sie denken, erfahren Sie nicht. Also vergessen Sie das und verschwenden keine Zeit darüber. Stattdessen suchen Sie doch bitte auch mit Hilfe eines Fachmanns nach Lösungen. Fachleute leben doch von unseren Problemen. Sie sind dafür da, uns unter die Arme zu greifen. Nehmen Sie daher die Unterstützung von Ärzten, Psychotherapeuten, Schuldnerberatern oder Rechtsanwälten an.
16. **Verzichten Sie nie ganz auf Ihre positive Grundeinstellung.** Jemand sagte mal einen klugen Spruch

über Niederlagen: Was über dein Lebensglück entscheidet, sind nicht deine Niederlagen, sondern wie du damit umgehst. Sie haben zwar einen Fehler gemacht und dazu haben vielleicht sogar äußere Umstände beigetragen, für die Sie nichts konnten. Das bedeutet doch aber nicht, dass Sie nun keinen Einfluss und keine Wahlmöglichkeiten mehr haben. Zwei Wege stehen Ihnen nun offen: Verurteilen Sie Ihr Versagen und stürzen sich schnurstracks in die Depression. Oder akzeptieren Sie die Situation als gegeben und suchen nach Lösungsansätzen. Denn Sie haben ja doch immer noch die Kontrolle über Ihr Leben und Sie haben auch die Fähigkeit, Ihr Gleichgewicht wieder zu finden. Deshalb sollten Sie Ihre Fähigkeiten voll ausschöpfen, Ihre negativen Gedanken und Gefühle samt Ihrem Verhalten zu ändern. Und denken Sie immer daran: Auch der Frust über Niederlagen geht irgendwann vorbei und löst sich auf wie ein Nebel. Nach Regen folgt bekanntlich auch wieder Sonnenschein. „Auch das geht vorbei“ – erinnert uns aber auch daran, dass aber auch die guten Zeiten nicht immer selbstverständlich sind. Seien Sie schlichtweg dankbar dafür, wenn es Ihnen gut geht. Schon der alte Rockefeller meinte: „Ich habe immer versucht, jede Katastrophe in eine Chance zu verwandeln!“ Und hätte der Glühbirnen-Erfinder Edison nicht so viele Fehlversuche gehabt, würden wir wahrscheinlich heute noch im Dunkeln stehen. Es gab immer Stehauf-Männchen in der langen Geschichte der Menschheit und des Erfindergeistes. Die haben mitunter ganze Fabriken in Brand gesetzt oder explodieren lassen, sind aber wieder aufgestanden und haben es dann zu genialen Entdeckungen gebracht – oder wie der Boxer zu sportlichen legendären Erfolgen, über die Menschen noch nach hundert Jahren und mehr reden.

17. **Nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft.** Malen Sie sich aus, wie Sie Ihre Niederlage überwinden und doch noch Ihr Ziel erreichen. Gute Phantasien wirken sich auch positiv auf unsere Gefühle, auf unser Empfinden aus. Malen Sie sich Bilder aus – so wie sich eine Traumfrau ausdenken – sie sollte hübsch sein, blonde lange Haare haben, ein Engelsgesicht, lange Beine, schlank, ein bezauberndes Lächeln – was ist Ihr Typ? Malen Sie sich in Gedanken ein Bild. Sie glauben ja nicht, wie solche Art von Motivation, wie die Kraft positiver Gedanken ganze Berge versetzen kann. Und genauso wischen Sie auch Ihre negativen Gefühle über Niederlagen weg, so putzen Sie Ihre Krise runter. Lassen Sie sich nicht Ihre Motivation klauen, indem Sie sich innerlich vorstellen, nie wieder aus der Krise rauszufinden. Was müssen Sie konkret Schritt für Schritt tun, um die Niederlage wegzustecken? Malen Sie sich das mal aus und schreiben Sie es sich auf. Welches neue Ziel wollen Sie erreichen? Jetzt brauchen Sie Ihre volle Vorstellungskraft. Mensch, Sie waren doch immer ein kreativer Kopf. Es müssen nun ganz lebendige Ideen her, um Sie wieder auf die Spur zu bringen. Betrachten Sie es aus der Perspektive Ihres neuen, viel besseren Jobs, den Sie bereits erreicht haben. Stellen Sie sich vor, was Sie besonders begeistern würde, worauf Sie den absoluten Bock haben. Steigern Sie sich genau da hinein. Genauso kann natürlich die Krisenbewältigung mit einer neuen Partnerin an Ihrer Seite gehen oder mit einem schuldenfreien Konto.
18. **Es läuft nicht alles immer schief.** Und es ist auch nicht alles schlecht. Kommen Sie aus der Schwarz-Weiß-Ecke raus. Nicht alle Penner sind arbeitsscheu wie auch nicht alle Dicken faul sind. Kehren Sie solchen Verallgemeinerungen den Rücken.

Denn gerade nach einer Niederlage neigen wir meistens zu folgender Einstellung: einmal Misserfolg, immer Misserfolg. Unsere schlechten Erfahrungen sollten wir tunlichst nicht auf alle künftigen Ereignisse in vorauseilendem Gehorsam projizieren. Denn wir sehen uns ja bereits in der Phantasie wieder beim Jobverlust. Wer so an eine neue Stelle rangeht, dem passiert es auch eher als dem, der unbefangen und unbelastet den neuen Arbeitsplatz anpackt. Merken Sie sich folgenden Satz ganz genau: Die Niederlage ist wie eine Erfahrung. Nutzen Sie sie, um daraus für die Zukunft zu lernen und sich selbst weiterzuentwickeln. Negative Gedanken führen doch nur dazu, dass wir unseren Hintern erst gar nicht bewegen und nur halbherzig unsere nächsten Aufgaben angehen. Die Angst beherrscht uns und lähmt uns. Sie beraubt uns der sich bietenden neuen guten Möglichkeit, weil wir sie nicht mehr sehen. Wichtig ist jetzt folgender Gedanke: Diese Niederlage war ein einmaliges Ereignis, es ist nicht typisch für Sie. Sie haben jetzt ein Stück mehr an Lebenserfahrung, an neuem Wissen und Sie können sich sofort ein neues Ziel vornehmen.

19. **Relativieren Sie Ihre Niederlage.** Wenn wir jetzt nur noch kurze Zeit zu leben hätten – stellen Sie sich das einmal vor – was würde dann dieser Misserfolg bedeuten? Erschiene er nicht plötzlich in einem ganz anderen Licht? Wäre er nicht belanglos? Wir sehen doch oft Niederlagen als viel schlimmer an als sie in Wirklichkeit sind. Es wird alles nicht so heiß gegessen wie es gekocht wird, sagte schon die Großmutter. Schnell überschätzen wir die Bedeutung von Niederlagen. Im ersten Moment sind wir so geschockt und auch geblendet.

Schlafen Sie mal eine Nacht drüber, dann sieht alles schon ganz anders aus. Wir neigen zur Übertreibung und machen aus einer

Mücke gleich einen Elefanten. Oft verfallen wir in Schockstarre und bleiben vor der Schlange vor dem Kaninchen sitzen – bis die zuschnappt, anstatt einen beherzten Haken zu schlagen. Meistens sind Misserfolge nicht so schlimm wie sie zunächst erscheinen. Wir machen aus ihrer Bedeutung mehr als ihnen gebührt. Oft sehen wir nur das Negative an ihnen. Setzen Sie mal das Mittel einer gedanklichen Zeitverschiebung ein – welche Auswirkung hätte die Niederlage, wenn sie vor einer Woche, vor einem Monat oder erst übermorgen passiert wäre? Setzen Sie genau diese Niederlage mal in Relation zu anderen Problemen – dann wird sie plötzlich ganz nichtig. Und wie gesagt, versetzen Sie es immer auch in Relation zu Ihrer persönlichen Lebenszeit. Wenn Sie beispielsweise schwer krank sind und nur noch wenig Zeit zum Leben haben, relativiert sich automatisch so manches. Setzen Sie also einfach öfter mal diesen Hut auf. Und dann fragen Sie sich, ob es vielleicht Ereignisse geben könnte, die viel schlimmer auf Sie wirken würden – der Tod eines Kindes vielleicht oder des Partners? Auch dann relativiert sich Ihr Jobverlust. Wer grundsätzlich so gestrickt ist, dass er immer um Lösungen bemüht ist, nicht erst mal nur das Problem sieht, der kommt schneller wieder auf die Beine. Eine Mutter mit drei kleinen Kindern, deren Mann sie gerade verlässt, hat doch keine Zeit zu jammern. „Wie bringe ich meine Kinder durch?“ – ist doch ihr erster Gedanke und das ist eben lösungsorientiert. Der hat doch keine Zeit, in Depressionen zu verfallen, denn Sie hat eine große Aufgabe, der sie sich verantwortlich stellt. Verantwortung ist übrigens das große Zauberwort bei der Bewältigung von Niederlagen. Wir sollten uns öfter mal daran erinnern, für was und wen wir eigentlich verantwortlich sind und was verdammt noch mal unsere Aufgabe ist.

20. **Jede Krise ist auch eine Chance.** Damit kommen wir wieder zum Anfang zurück. Aus alledem können wir nur lernen und den Schluss ziehen: Krisen regen uns an, Probleme zu lösen und unsere Grenzen zu finden. Als kleine Kinder lernen wir zu sprechen, zu essen und zu trinken und zu laufen. Als Jugendliche und Erwachsene lernen wir den Umgang mit Krisen und Niederlagen. Das gehört zum Leben wie das Essen und Trinken. Man kann sich in Krisen auch auf sich selbst besinnen, seinem Leben einen anderen Sinn geben und ihn finden. Niederlagen können uns neue Prioritäten im Leben finden lassen. Haben Sie eine Krise erfolgreich überwunden, dann stärkt Sie das innerlich und steigert wieder Ihr Selbstwertgefühl. Niederlagen sind auch dazu geeignet, Ihr Zentrum für Problemlösungen zu aktivieren, damit Sie ebenfalls in anderen Situationen erfolgreich reagieren können.

Zehn Lebensweisheiten zu Niederlagen

1. **Haben Sie nicht unentwegt Angst vor Fehlern, denn das wäre ja der größte Fehler selbst.**
2. **Langsam, aber stetig wächst Ihre Erfahrung. Allerdings ist der Preis dafür, dass Sie hin und wieder Fehler machen.**
3. **Sie können nicht verhindern, dass Sie gelegentlich Fehler machen. Dafür sind Sie zu sehr Mensch. Sie haben jedoch die Aufgabe, aus Ihren Fehlern zu lernen und daraus Lösungen zu finden.**
4. **Betrachten Sie es doch mal sportlich: Fehler sind das Tor zu neuen spannenden Entdeckungen und Abenteuern.**
5. **Man bereut doch mehr alle die Dinge, die man erst gar nicht angepackt und versucht hat, als die, die man falsch gemacht hat und für die man eine Niederlage einstecken musste.**
6. **Eine banale Lebensweisheit von Konfuzius ist die: Wer einen Fehler macht und ihn nicht korrigiert, begeht gleich noch einen zweiten Fehler hinterher.**
7. **Der bessere Lehrmeister als ein Erfolg ist die Niederlage. Denn indem wir herausfinden, was nicht klappt, finden wir doch viel öfter unseren Weg. Erfolg lullt uns ein und macht uns zu sicher und selbstherrlich.**
8. **Schließt sich eine Tür, dann öffnet sich garantiert eine andere neue. Leider blicken wir gebannt doch zu lange auf die verschlossene Tür, so dass wir die offene gar nicht mehr erkennen.**

9. **Und wieder Konfuzius: Es ist nicht unser größter Triumph, niemals hinzufallen, sondern danach jedes Mal wieder aufzustehen.**
10. **Sie sind ein ganz wertvoller Mensch, ein Individuum. Weder Erfolg noch Niederlage ändern Ihren Wert als Mensch. Sie bleiben immer das lebenswürdige Wesen genauso wie Sie auch immer Sohn oder Tochter Ihrer Eltern bleiben – was immer zwischen ihnen auch passiert.**

So bewerben Sie sich besser

Haben Sie sich schon einmal diese Frage gestellt? Warum waren Sie mit Ihren Bewerbungen bisher immer so erfolglos? Woran hat's gelegen? Welche Fehler haben Sie gemacht? Warum haben Sie Niederlagen einstecken müssen?

Waren die Anschreiben nicht knackig genug? Oder war etwa der Lebenslauf zu chaotisch? Haben Sie zu Lebensbrüchen oder **Lücken** im Lebenslauf keine überzeugenden ehrlichen Antworten gegeben? Sind Ihre Zeugnisse nicht so gut oder gar mehrdeutig? Ist Ihre Qualifikation für die Stelle nicht ausreichend? Haben Sie sich einfach ins schlechte Licht gesetzt? War Ihre persönliche Vorstellung unvorteilhaft? Können Sie nicht gut über sich selbst reden? Hatten Sie einfach nur einen schlechten Tag?

Eine erfolglose Bewerbung kann so **viele Gründe** haben. Doch meistens sind sie allerdings schon persönlich begründet. Es liegt an einem selbst, wenn man nicht genommen wurde, sondern ein anderer den Vorzug bekommen hat. Das muss man schon so sehen. Vieles sagen die vorgelegten Papiere: Passt der Bewerber in unser Anforderungsprofil? Hat er einen Gabelstapler-Führerschein oder einen Schweißer-Ausweis? Ist er Meister und kann ausbilden? Hat sie die Befähigung, eine Apotheke zu führen? Sind die Bewerber in der Lage, Personal zu leiten, ein Team zu motivieren oder ein Projekt zu betreuen?

Und im zweiten Teil der Bewerbung kommt es dann auf den **persönlichen Eindruck** an. Wie sympathisch ist ein Kandidat, wie kommunikativ, wie ausdrucksstark, wie schlagfertig, wie überzeugend, wie fachlich beeindruckend und so weiter.

Manche Personalentscheider sind sogar der Ansicht, dass die **persönliche Sympathie** oder auch Antipathie entscheidend für eine Einstellung des Bewerbers oder der Bewerberin ist. Denn man muss ja schließlich für eine lange Zeit tagtäglich über Stunden mit der Person auskommen. Ja, sogar fachliche Defizite lassen sich auf einer Sympathiewelle ausbügeln und nachträglich aneignen. Wenn dann ein absolut unsympathischer Mensch vor einem sitzt, kann das ein Arbeitsergebnis ungemein negativ belasten.

Ist jemand dagegen wirklich nett und sieht auch noch gut aus, dann **beflügelt das die Zusammenarbeit**. Man läuft quasi zur Höchstform auf. Ja, man arbeitet doch gerne mit sexy Typen zusammen, ist man da doch ganz in ihrer Nähe, ohne gleich sexuelle Hintergedanken unterstellt zu bekommen.

Nun gut, Sie sind so gebaut, wie die **Natur Sie geschaffen** hat. Sie können sich keinen anderen Kopf aufsetzen, kein anderes Gesicht zaubern. Ihre Körpergröße ist ausgereizt. Sie haben kurze oder lange Beine, Ihr Körper entspricht nicht den Proportionen. Was wollen Sie machen? Es ist wie es ist. Sie können jetzt allenfalls mit einer freundlichen Sprache und einem sympathischen Auftritt ihr körperliches Manko wettmachen. Setzen Sie das ein, was Ihnen andere schon als besonders positiv an Ihnen bestätigt haben – ein freundliches Lächeln, Ihre offenen stahlblauen Augen, Ihre passende Gestik, das aufgeschlossene Wesen, Ihre Kommunizier-Fähigkeit und alle anderen Reize, die Sie jetzt wie Trümpfe aus dem Ärmel ziehen. Wer nicht natürlich durch sein glänzendes Aussehen Leute spontan vereinnahmt, der muss es sich eben durch andere Attribute erarbeiten.

Sie haben Ihren Job verloren und bekommen jetzt eine **neue Chance**. Ist doch prima, kein Dilemma – wo ist eigentlich das Problem?

Scham beiseite! Jobverlust ist doch kein Makel

Viele Menschen schämen sich, wenn sie ihren Arbeitsplatz verloren haben. Manche spielen sogar das Spiel weiter und gehen jeden Morgen mit Aktentasche und Butterbrot weiterhin zur vermeintlichen Arbeit, die nicht mehr existiert. Sie wahren den Schein, weil sie zu feige sind, Nachbarn und Freunden zu erklären, dass Sie arbeitslos geworden sind. Scham ist jetzt aber der schlechteste Ratgeber. So verbauen Sie sich alle Chancen, dass andere Ihnen helfen und mit Ihnen gemeinsam nach einer neuen Stelle suchen. Es ist doch kein Brandzeichen, das Sie mit sich herumschleppen. Das passiert auch hoch qualifizierten Leuten, Menschen, die viel auf dem Kasten haben. Und es sagt nichts über Ihre Qualitäten und Fähigkeiten aus. Man kann Kündigungen auch sehr gut und offensiv begründen, etwa wenn die Firma in den Konkurs gegangen ist. Für Scham besteht absolut kein Anlass. Es ist auch kein Makel im Lebenslauf. Dafür hat jeder Verständnis. Man kann Jobverluste auch für Zusatz-Qualifikationen nutzen und sich in der Zeit weiterbilden.

Gehen Sie um die Ecke, denken Sie mal anders

Über die gängigen Bewerbungsmethoden haben wir schon gesprochen. Nach Arbeitsplatzverlust und Niederlagen müssen Sie eingetretene Pfade mal verlassen und **neue Wege gehen**. Ungewöhnliche Strecken und ganz kreative, ausgefallene Bewerbungen sind jetzt gefragt. Wenn Sie sich nicht von der Masse absetzen, haben Sie keinen Erfolg. Das erfordert ein gewaltiges Umdenken, denn lange genug brauchten Sie sich mit dem Thema nicht mehr beschäftigen. Deshalb müssen Sie nun erst einmal die modernen Methoden studieren.

Wichtig ist, einen **persönlichen Kontakt zum Personalentscheider** hinzubekommen. Recherchieren Sie, wer über die Stelle entscheidet, wo Sie ihn (oder sie) eventuell persönlich treffen könnten, um ihm/ihr Ihre Bewerbung direkt in die Hand zu drücken. Auge in Auge ist ein guter Weg, erfolgreicher als mit der Post oder Mail jedenfalls. Der Personalchef schaut ja nicht durch die Papiere auf den Bewerber oder die Bewerberin. Er hat kaum eine Vorstellungskraft von der Person. Also verschaffen Sie sich unbedingt Pluspunkte durch eine persönliche Begegnung, und wenn es beim Friseur oder im Supermarkt, an der Tankstelle oder in der Kirche ist.

„Entschuldigung, wenn ich Sie direkt anspreche. Sie sind doch Herr Personalentscheider. Ich bewerbe mich gerade bei Ihnen, wäre nett, wenn Sie meine Unterlagen mal lesen könnten“, und schon drücken Sie ihm den Umschlag in die Hand. Der kann gar nicht anders als ihn mitzunehmen, um sich später daran zu erinnern – ach ja, der sympathische Typ beim Friseur. Schon haben Sie einen **Fuß in der Tür**.

Dann muss aber auch Ihre Bewerbung gepfeffert sein. Die sollte knallen und den Chef **vom Hocker reißen**. Am besten formulieren Sie

mal etwas und legen das Ihren besten Freunden zur **Begutachtung** vor. **Trainieren Sie Bewerbung**, führen Sie knallharte fiktive Interviews – so wie es die Politiker machen, wenn Sie sich auf Streitgespräche im Fernsehen vorbereiten. Da sind Einpeitscher am Werk, die in die Rolle der Kontrahenten schlüpfen – oder wie hier in die Rolle des Personalchefs. Einfaches Beispiel: Sie bewerben sich um eine Stelle, wo Sie es mit internationalen Kunden zu tun haben oder wo Sie in einem internationalen Hotel auswärtige Gäste einchecken. Dann wird Ihr Gesprächspartner die Unterhaltung bestimmt auf Englisch fortsetzen. So prüft man doch am besten, ob der Kandidat auch wirklich die angegebenen Sprachkenntnisse besitzt oder einfach nur geflunkert hat.

Sie müssen **auf alles vorbereitet** sein. Man wird Sie in die Falle locken wollen, Sie etwa zu negativen Äußerungen über Ihren bisherigen Arbeitgeber animieren. Gerade wenn sich in einer Fremdsprache unterhalten, könnten Sie leicht aufs Glatteis geführt werden, vor allem, wenn es um die Gehaltsfrage geht. Da gibt es nämlich Fallstricke, etwa wenn es um Jahresgehälter geht – mit oder ohne Bonus, Urlaubs- und Weihnachtsgeld. Sind Sie da nicht sattelfest, können Sie auf dem gefährlichen Parkett ausrutschen.

Seien Sie auch auf **Fragen vorbereitet**, die sich aus Ihrem Lebenslauf ergeben. Sie wechseln beispielsweise von einem renommierten Unternehmen, wo man normalerweise eine Lebensgarantie hat, ein Arbeitgeber, der als bester der Branche gilt – warum machen Sie das, hat man Sie etwa gefeuert, haben Sie da silberne Löffel geklaut?

Manchmal bewirbt man sich aus der Not heraus auf einen total **unterqualifizierten Job**. Das wirft Fragen auf. „Sie sind doch echt überqualifiziert. Diese Arbeit wird Sie nicht befriedigen, sondern unterfordern!“

Ihr **Lebenslauf muss geordnet** aussehen. Am besten ist die tabellarische Form. Da macht man nichts verkehrt – saubere Trennung zwischen schulischen, beruflichen und privaten Daten (Glaube, Familienstand, Kinder etc.) und persönliche Interessen (Hobbys) sowie sonstigen Fähigkeiten wie Sport etc. Achten Sie auf Lücken und stehen Sie offen dazu, sagen Sie dazu etwas wie: „Ich habe ein Sabbatjahr nach dem Studium in den USA eingelegt“ – oder: „Ich habe nach dem Abitur ein Studium Generale zwecks Orientierung absolviert.“ Das ist glaubhaft und nimmt einem jeder ab. Drucken Sie hier bitte nicht mit einer Pseudo-Selbständigkeit herum. Stehen sollten Sie auch zu Krankheitszeiten und zu einer eventuellen Arbeitslosigkeit. Sagen Sie, warum das war, was da passiert ist und wie es dazu kam (vielleicht gab es ja auch Faktoren, die mit Ihnen rein gar nichts zu tun hatten.

Trauen Sie sich auch durchaus **Quereinsteiger-Tätigkeiten** zu. Es gibt so viele Menschen, die Ihren Trampelpfad verlassen haben und einmal etwas völlig anderes probiert haben. Es gibt ja solche Menschen, die mit 50 noch mal in einem berufsfremden Feld durchstarten dürfen und darüber glücklich sind, aus ihrem Trott herauszukommen. Sie bleiben geistig beweglich und trauen sich noch mal etwas ganz Neues zu.

Das ist übrigens das **klassische Beispiel**, wo aus einer „**Niederlage**“ **eine total neue Chance** entsteht. Trauen Sie sich Weiterbildung und Umschulung zu, seien Sie sich mit 50 noch nicht zu alt dazu, nochmal von vorne anzufangen und ein ganz neues Feld zu beackern. Das ist spannend zudem. Sie fordern sich geistig und haben eine neue Perspektive für die nächsten 15 Jahre.

Heutzutage müssen Sie **flexibel** sein – in der Wahl des Ortes und in der Art der Beschäftigung. Firmen scheuen eine unbefristete Beschäftigung, weil sie mehr und mehr in Projekten arbeiten. Es

werden also lieber Zeitverträge vergeben oder sogar Honorarverträge, in denen die Mitarbeiter nicht mehr Teil der Firma werden und an deren Sozialleistungen teilhaben, sondern Honorarverträge eingehen und Rechnungen schreiben, so genannte Freiberufler also. Und Sie müssen bereit sein, weiter entfernt eingesetzt zu werden.

Auf diesen veränderten Arbeitsmarkt müssen Sie in Ihrer Bewerbung eingestellt sein.

Schlusswort

Wenn Sie nie Ihren Arbeitsplatz verloren hätten, säßen Sie noch heute an Ihrem Schreibtisch in der Behörde und würden die Akten von der linken auf die rechte Seite schieben. Wollen Sie das wirklich? Warum kündigen so viele langgediente Mitarbeiter innerlich? Warum erleben wir das Phänomen des Burnouts?

Millionen von Mitarbeitern sind unzufrieden mit ihrem Job. Sie aber haben die Chance bekommen, sich noch mal was Neues suchen zu dürfen. Innere Kündigung? Nicht mit Ihnen. Das führt doch nur zu Magengeschwüren und der Früh-Verrentung.

Sie sind doch ein aktiver Mensch und wollen weiter wirbeln, sich abrackern, wie es Ihnen Spaß macht. Ihre Zeit abzusitzen liegt Ihnen nicht. Deshalb kam die Kündigung doch wie gerufen. Sie sind derzeit der glücklichste Mensch auf Erden, denn Sie dürfen sich noch einmal ganz neu orientieren.

Und fangen Sie bloß nicht an, in Ihrer Niederlage gar auch noch Selbstmord zu denken. Das Leben kann so schön sein – mit einer neuen Chance, die Sie bekommen haben.

Viel Glück mit der neuen Chance!