

NL 7 12.5.2012



Lilo Schwarz,
Arbeitspsychologin

Wie macht man sich selbstständig?

Wie lässt sich plötzliche Arbeitslosigkeit verkraften?

Lilo Schwarz: Wenn äussere Gründe wie Stellenabbau zur Kündigung geführt haben, trifft es die Betroffenen meist nicht ganz so hart, als wenn die Entlassung aus persönlichen Unvereinbarkeiten oder zwischenmenschlichen Gründen erfolgte. Dennoch ist eine Arbeitslosigkeit für jeden Betroffenen ein riesiger Einschnitt, der häufig mit Scham- und Wutgefühlen verbunden ist. Dabei leiden die Betroffenen oftmals unter diffusen Versagensängsten und suchen tausend Gründe und Erklärungen für ihr Scheitern. Dabei durchlaufen die Arbeitslosen einen wahren Cocktail von Gefühlen. Bei Managern oder Men-

schen in Kaderpositionen kommt der Prestigeverlust hinzu. Dennoch zeigt sich, dass diese mit einer solchen Belastungssituation vordergründig oftmals souveräner umgehen.

Wie?

Schwarz: Denken Sie nur an den vor kurzem abgewählten ehemaligen französischen Präsidenten Nicolas Sarkozy – wie souverän er sich nach seiner Wahlniederlage nach aussen gegeben hat. Er hat seine Gefühle zurückgesteckt und wahre Haltung bewiesen. Ein Verhalten, das ich in dieser Situation sehr richtig finde, da es den notwendigen klaren Abschluss einleitet und die persönliche Veränderung ermöglicht.

Von hundert auf null. Wie gehen Menschen, die eben noch alles für ihr Unternehmen gegeben haben, mit dieser plötzlichen freien Zeit um?

Schwarz: In der Tat ist das ein wirkliches Problem – von diesem high Level runterzukommen und mit der plötzlichen freien Zeit etwas Sinnvolles anzufangen. Oftmals stürzen sich die Betroffenen aus einem Aktionismus heraus in Bewerbungen. Häufig hagelt es dann Absagen, und das Selbstwertgefühl ist noch weiter am Boden. Deshalb ist es ganz wichtig, erst einmal zu verdauen, was passiert ist, und sich zu hinterfragen, was man neu möch-

te. In der ersten Zeit nach einem Jobverlust rate ich Kaderleuten oftmals, langsam runterzufahren und sich die erste Zeit eine Tagesstruktur mit Aktivitäten zu schaffen. Mit zunehmender innerer Ruhe kommen hoffentlich der angekratzte Selbstwert und die Energie zurück, die helfen, den richtigen Weg zu finden. Denn, so platt es vielleicht klingt, eine Arbeitslosigkeit bietet auch immer eine Chance, Neues zu wagen.

Wie kann man nach diesem Tiefschlag wieder in der Berufswelt Fuss fassen?

Schwarz: Das kommt sehr auf die persönliche Herangehensweise, die Marktfähigkeit des Bewerbers, den Markt sel-

ber und auch auf das Alter an. Junge Betroffene aus dem Kader kommen meist gar nicht ins Coaching, da sie schnell einen neuen Job suchen und finden. Für sie sind Jobwechsel selbstverständlicher. Schwieriger ist es bei Menschen, die sich im Midlifeknick, also zwischen 40 und 50 Jahren oder mehr, befinden. Hier taucht die Sinnfrage stärker auf, und häufig brauchen diese Betroffenen mehr Zeit, um das Geschehene für sich neu zu ordnen. Dafür wagen sie manchmal etwas ganz Verrücktes wie ein Sabbatical, eine lang gehegte Weltreise, steigen in ein komplett anderes Berufsfeld um oder realisieren den Traum von der Selbstständigkeit. Natürlich muss man sagen, dass entlassene Top-Kaderleute häufig eine Entschädigung erhalten und somit diese finanziellen Möglichkeiten haben.

Was raten Sie Arbeitslosen, die sich selbstständig machen möchten?

Schwarz: Hier gilt es, genau abzuklären, ob die Idee und der Businessplan so zu realisieren sind. Dazu gibt es zahlreiche Beratungsmöglichkeiten, etwa durch das RAV oder die Wirtschaftsförderung. Betriebs- und Organisationscoaching, die in solchen Fällen helfen. Diese Gedanken an eine mögliche Selbstständigkeit treten selten von heute auf morgen auf. Dieser Wunsch ist meist gewachsen und wird durch den abrupten Wechsel bewusster und dadurch auch umsetzungsfähig.

INTERVIEW ANNA BIRKENMEIER

HINWEIS

► Lilo Schwarz ist diplomierte Arbeitspsychologin in Luzern. Sie bietet unter anderem Führungsentwicklung, Coaching sowie Team- und Organisationsberatung an. www.liloschwarz-coaching.ch ◀

NACHGEFRAGT