

Angst vor dem Jobverlust

Frage: „Ich arbeite als IT-Spezialist in einem grösseren Schweizer Unternehmen in der Region Basel. Auch unser Unternehmen plant aufgrund der Frankenstärke ein Restrukturierungsprogramm, mit dem Ziel, durch Personalabbau Kosten einzusparen. Diese Ankündigung lähmt mich und hat dazu geführt, dass ich meine Karrierepläne komplett auf Eis gelegt habe. Ich möchte nicht den Anschein erwecken, dass ich auf Jobsuche bin, weil ich sonst möglicherweise als erster meinen Job verliere. Ist das eine gute Strategie?“

Antwort: Ganz Europa kämpft mit der hohen griechischen und italienischen Staatsverschuldung und als Folge davon auch die Schweiz mit dem überbewerteten Franken. Alle suchen einen Ausweg aus dieser Krise mittels Sparsbemühungen, Entlassungen oder der Verlagerungen von Arbeitsplätzen in Niedriglohnländer. Wir bekommen diese Negativbotschaften jeden Tag medial vorgesetzt, was Angst verursacht, uns in unserem Handeln lähmt und zu persönlichem Stillstand führt. Und weil die Auswirkungen der Krise jeden von uns treffen können, versuchen wir ja nicht aufzufallen. Wir bleiben stehen, erstarren: Denn der erste, der sich bewegt, hat seinen Job verloren.

Aber Angst ist kein guter Ratgeber, denn sie lähmt und verhindert das kreative Angehen von neuen Herausforderungen. Die momentanen wirtschaftlichen Umwälzungen haben mehr oder weniger alle kommen sehen, doch Unternehmen, die frühzeitig vorgesorgt haben, sind heute imstande, mit der schwierigen Situation umzugehen. Es gilt daher für Sie, aus Ihrer Angstspirale auszubrechen und nach Ideen zu suchen, wie Sie für den Arbeitsmarkt langfristig interessant bleiben.

Punkt eins: Vorsorge. Nur wer früh genug durch ständiges Dazulernen dafür gesorgt hat, dass sein Wissen auf dem neuesten Stand ist, bleibt gefragt. Gerade im IT-Bereich ist der Wissenszerfall rapide. Fragen Sie sich deshalb, welche IT-Bereiche in den nächsten Jahren gefragt sind oder welche neuen Arbeitsfelder sich auftun, und entwickeln Sie sich durch stetiges Lernen immer weiter.

Punkt zwei: Flexibilität. Vielleicht sind Ihre Erfahrungen in einer anderen Firma oder in einem anderen Land eher gefragt. Wir Schweizer bewegen uns ja nicht so gerne. Oder würden Sie in China, Schweden oder Deutschland einer Arbeit nachgehen wollen? Es klingt vielleicht paradox, aber gerade in Deutschland werden händeringend qualifizierte Arbeitskräfte gesucht.

Punkt drei: Sichtbarkeit. Stellensuche bedeutet, dass Sie gefunden werden. Werden Sie das? Wissen Ihre sozialen und vor allem virtuellen Netzwerke, welche beruflichen Kompetenzen und Stärken Sie haben? Googeln Sie sich nach, dann erfahren Sie es.

Punkt vier: Neugierde. Wer sich fürchtet, steckt den Kopf in den Sand, und wer neugierig ist in die Höhe. Sowohl bei Ihnen in der Firma wie auch ausserhalb sind qualifizierte Fachkräfte gesucht. Dies werden Sie aber nur erkennen, wenn Sie sich aus dem Fenster lehnen um nachzuschauen, was in der Berufswelt so läuft. Versuchen Sie in Erfahrung zu bringen, welche Firmen in die Schweiz ziehen, welche Unternehmen wachsen und welche Nischen noch nicht besetzt sind.

Punkt fünf: Alternativen. Es gibt nichts Schlimmeres im Leben, als wenn es nur eine Option gibt. Personen also, die nur ihren Beruf, aber keine sozialen Netzwerke haben, keinem Hobby nachgehen oder keine Passion für etwas anderes besitzen. Der Job ist wichtig und gibt uns grosse Befriedigung. Aber wenn Sie grosse Befriedigung in anderen Lebensbereichen erleben, können Sie auch – falls dieser schlimme Fall eintreten würde – eine Zeitlang ohne Job glücklich sein. Wer zufrieden ist hat eine positive Ausstrahlung, ist neugierig, bei anderen geschätzt, was dann dazu führt, dass diese Personen schneller wieder eine neue Anstellung finden.

Michael F. Gschwind, Psychologe und Coach FSP, unterstützt Personen in beruflichen Veränderungsprozessen und Organisationen im Bereich Teamentwicklung und Arbeitszufriedenheit.

> www.mfgeschwind.ch