

Arbeitsrecht, Lebenskrise,
Coaching, Mentale Stärke

Gefangen in einer Lebenskrise: Wie finde ich einen Ausweg?

Mentale Folgen bei Stellenverlust

Der Verlust der Arbeitsstelle kann mit einer Lebenskrise einher gehen, die durchaus mit dem Verlust eines nahen Angehörigen oder dem Scheitern einer Ehe vergleichbar ist. Sehen Sie hierzu bitte bereits [„Gewusst wie“ Nr. 85](#).

Aufgrund des grossen Druckes leiden rund ein Drittel der Stellensuchenden unter psycho-somatischen Symptomen, wie gerade unlängst wieder in der NZZ mit Bezug auf eine Studie zu lesen war.

Lebenskrise

Man stellt sich die Frage, ob man wieder eine Stelle finden wird? Ob die einem angemessen sein wird? Ob man seinen Lebensunterhalt selbst finanzieren kann? Etc. Hinzu kommt die Scham vor der Familie und dem Freundeskreis. Das Selbstwertgefühl

beginnt nur logisch zu leiden mit dem (grauenhaften) Effekt, dass man sich selbst nicht mehr viel zutraut. Und glaubt man nicht mehr an sich selbst, wird man auch niemanden mehr von sich überzeugen können. Flattern dann noch erste Absagen auf die Bewerbungen ins Haus, machen sich schnell Versagensszenarien und Panik breit und schon ist die Lebenskrise „perfekt“.

Mentale Stärke

Ähnlich wie im Sport oder bei der Anwaltsprüfung kommt es – natürlich neben der passenden Auswahl der möglichen Arbeitsstellen und der Vorbereitung – entscheidend auf die richtige Einstellung und die mentale Stärke an. Und wie bei der Anwaltsprüfung ist auch im Arbeitsmarkt zu beobachten, dass gerade auf die mentale Stärke in der Vorbereitung viel zu wenig oder gar kein Gewicht gelegt wird.

Ausweg aus dem Teufelskreis

Wer sich also von Absage zu Absage hangelt, sollte sich für die nur scheinbar einfachen Fragen Rat suchen:

- Was kann ich wirklich?
- Wie bewege ich mich erfolgreich auf dem Stellenmarkt?
- Etc.

Einstieg in das weite Feld

Für einen Einstieg in das weite Feld an Möglichkeiten hilft vielleicht ein Blick in mein Buch [„Management Anwaltsprüfung“](#): Dort werden allgemein gültige Themen dargestellt wie:

- Mentale Stärke
- Auftrittskompetenz
- Durchsetzungsfähigkeit
- Selbstdarstellung
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Coaching
- etc.

Was für die Anwaltsprüfung oder eine Gerichtsverhandlung gilt, hilft mit Sicherheit auch beim Bewerbungsgespräch.

Ein Zeichen von Stärke

Sich Hilfe einzuholen, ist denn auch kein Zeichen von Schwäche: Im Gegenteil zeugt es von Stärke, wenn man sich

- zu verbessern sucht,
- sich informiert,
- dadurch allenfalls seine Grenzen erkennt und

- sich deshalb entscheidet, sich ein Coaching zu organisieren.

Wenn man ein gesundheitliches Problem hat, geht man ja auch zum Arzt und wenn man ein besserer Tennisspieler werden will, nimmt man Tennisstunden... Weshalb also sollte man sich nicht auch Hilfe bei der Stellensuche holen?

Warnung zum Schluss

Scharlatane gibt es leider viele auf dem Markt. Berater muss man sich daher besonders gut auswählen, so wie man einen guten Anwalt, Arzt oder Coiffeur sucht.

Meilen/Zürich, Oktober 2018

Diese Unterlagen wurden mit grosser Sorgfalt erstellt. Trotzdem können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Entsprechend wird für allfällige Folgen fehlerhafter Angaben keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung übernommen.

Weitere Exemplare des vorliegenden ‚Gewusst wie‘ sowie solche zu anderen Themen finden Sie auf meiner [Homepage](#).